

மலர் 7 இதழ் 11

ஏப்ரல் 2017



# உணவு நலம்

52 பக்கங்கள் விலை ரூ.30

அடிசு  
மெருகேற  
மார்படிம்

கோடையில்  
கோலாகலம்

சுபரிஸ்ஸா

நலம்  
தரும்  
பயறுகள்

குறைந்த  
கலோர்  
உணவுகள்

<https://t.me/SKLINKS>

பழங்களில்  
சிறந்த பழம்



# உணவு நலம்<sup>+</sup>

## You Tube

விரைவாக வளர்ந்து வருகிறது

பதப்படுத்தலாம்  
பச்சை  
பட்டாணி



காதல்  
உணர்வு  
உணவுகள்



உடற்பயிற்சியும்  
சர்க்கரையாளர்களும்



ஓட்டலில்  
ஆரோக்கியமாக  
சாப்பிடுவது  
எப்படி?



முள்ளங்கிச்சாறு  
முடயாக்கும்  
தேய்கள்



மரதுளம்  
முத்துக்கள்..  
ஃலாமுடு  
சத்துக்கள்..



ஆர்கானிக்  
என்றால் என்ன  
எப்பிபறைல்



ஆரோக்கியத்திற்கு  
உதவும்  
பீஸ்தா



கிதம் தரும்  
இயற்கை  
வாசிலின்



யுடியுப் உணவு நலம் சேனலில் இலவசமாக இனைந்து எங்கள் வீடியோக்களை காணலாம்



ஒதிசயம்...

ஒதிசயம்...

ஆனால் உண்மை...!

இந்தியாவில்  
முதல்  
முறையாக

## வெற்றிகரமான 5-வது ஆண்டில்

வெறர்பல்  
ப்ராடக்ட்

- இந்தியாவில் முதன் முறையாக அறிமுகம் செய்யப்படும் தாம்பத்தியத்திற்கான ப்ராடக்ட்.
- உலகளாவிய விஞ்ஞானிகளால் நீண்ட ஆய்வுக்குப் பின் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வெறர்பல் ப்ராடக்ட்.
- அனைத்து நாடுகளிலும் விற்பனையாகும் அரிய ப்ராடக்ட் முதல் முறையாக இந்தியாவில்.
- 30 வயது இளைஞனுக்கு உண்டாகும் கிளர்ச்சியை போல் 79 வயது உடையவருக்கும் கிளர்ச்சி உண்டானது இந்த ப்ராடக்ட் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.
- அலோபதி, ஹோமியோபதி மருந்து போல் அல்லாமல் உலக அளவில் பெயர் பெற்ற மூலிகைகளால் தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு அபூர்வ ப்ராடக்ட்.
- உடலளவில் எந்தவித பக்க விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாத ப்ராடக்ட்.
- நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீர்ப்பை, நரம்புத்தளர்ச்சி போன்றவற்றை பலப்படுத்துவதற்கும், உடலில் தேவையற்ற பொழுப்பை குறைப்பதற்கும், நீரிழிவு நோய் வருவதற்கு முன் தடுப்பதற்கும், ஞாபக சக்தியை அதிகரிப்பதற்கும் ஏற்ற புதுமையான ப்ராடக்ட்.
- இன்றைய நாகரீக உலகில் பாஸ்ட்புட், செல்போன், கம்ப்யூட்டர், குடிப்பழக்கம், புகைபிடித்தல், போதைப்பொருட்கள் பயன்படுத்துதல் போன்றவற்றாலும், கதிர்வீச்சாலும், மன உளைச்சலாலும் முழு திருப்தி அடைய முடியாத நிலையில் பலர் உள்ளனர். இந்த நிலையை முற்றிலும் மாற்றி முழு திருப்தி அடைய வைக்கும் வெறர்பல் ப்ராடக்ட்.
- திருமணத்திற்கு முன்பும், திருமணத்திற்கு பின்பும் பயன்படுத்தி முழு திருப்தியைப் பெறலாம்.
- இந்த ப்ராடக்ட்டை பயன்படுத்தியவர்கள் மூன்றாவது நாளிலேயே சக்தியையும், மாற்றத்தையும் கண்டு உணர்ந்துள்ளனர்.
- ஆண் உறுப்பு அளவு, தடிமன், விறைப்புத்தன்மை, நீண்ட நேர எழுச்சி போன்றவை அதிகரிக்கும்.
- 18 வயது முதல் 80 வயதுக்கு மேல் ஆண், பெண் இருபாலரும் இதனைப் பயன்படுத்தி இல்லற வாழ்வு செழிக்க துணைபுரியும்.
- Formulated in USA, Govt. Certificate from KKM, GMP, HALAL, HACCP, ISO 9001 and PURE VEGETARIAN போன்ற சான்றிதழ் பெற்ற ஒரே ப்ராடக்ட்.
- இந்த ப்ராடக்ட் மற்றும் பிளினஸ் பிளான் பற்றிய விவரங்கள் அறிந்து கொள்ள விரும்புவர்கள் தங்கள் முகவரியை SMS செய்யவும். விவரங்கள் உங்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும்.

**GOLD PLUS WILMA GLOBAL RESOURCES**

An ISO 9001 : 2008 Certified Company

*fssai*  
LIC. No. 12416003000268

**Cell : 98658 45115, 99448 70697**

**www.vfci.in**



# உணவு நலம்

ஏப்ரல் 2017 மார் 7 இதழ் 11  
52 பக்கங்கள் விலை ரூ 30  
சந்தா செலுத்த [www.unavunalam.com](http://www.unavunalam.com)

ஆசிரியர்:

S. செந்தில் குமார்,  
B.Sc(Bot.), D.N.M, R.M.P.,  
அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற ஆயுர்வேத  
மருந்து ஆளுநர் 450/ 25 D.

துணை ஆசிரியர்:

S. அன்னம், B.Sc,  
மருத்துவ ஆலோசனைக் குழு:  
Dr. K. ஹரி சங்கர்  
M.B.B.S., D.V. M.D., (AM).  
Dr. M.K. தியாகராஜன், MD (S)  
Dr. K. கோலப்பிள்ளை, BSMS

G. B. முருகன்,

Prof. Dr. P. சாந்தி, PhD,  
Prof. Dr. உஷா ரவி, MD (Acu)

முகப்பு அட்டை: எம். குமார்  
வடிவமைப்பு: எஸ். அரவிந்த்

# உணவு நலம்

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை - 28.  
போன் 044 24953674,  
[mail:unavunalam@gmail.com](mailto:mail:unavunalam@gmail.com)  
[site:www.unavunalam.com](http://site:www.unavunalam.com)



[www.facebook.com/unavunalam](http://www.facebook.com/unavunalam)

[www.facebook.com/healthandfoodintamil](http://www.facebook.com/healthandfoodintamil)

## எமது இதழ்கள்



உணவு நலம்  
கியற்கை மருத்துவம்



ஆயுர்வேதம் ரூடே  
மூலிகை மருத்துவம்

## இரு இதழ்களும் இணைந்த சந்தா விபரம்

### வருட சந்தா தபால் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 650
2 வருடம்	ரூ. 1250

### வருட சந்தா குரியர் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 1000
2 வருடம்	ரூ. 1600

## ஆயுர்வேதம் ரூடே

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை - 28.

போன் 044 24953674,

[mail:unavunalam@gmail.com](mailto:mail:unavunalam@gmail.com)

[site:www.unavunalam.com](http://site:www.unavunalam.com)

M.O, செக் ஆயுர்வேதம் ரூடே என இருக்க வேண்டும் இந்தியன் ஓவர்சீஸ் வங்கி Ac No 064102000001624 Ayurvedam Today என்ற பெயரில் பணம் செலுத்தலாம்.

2012, 2013, 2014, 2015 வருட தொகுப்புகள் சில மட்டுமே உள்ளன. ஒரு வருட தொகுப்பின் விலை ரூ. 300 மட்டுமே. தபால் இலவசம்.

2015ம் வருட 12 தொகுப்பு ரூ. 300 மட்டுமே!

# உணவு நலம்

ஏப்ரல் 2017 மலர் 7 இதழ் 11

52 பக்கங்கள் விலை ரூ 30

வருட சந்தா ரூ. 350 (தபால் செலவு உட்பட)

உள்ளே...



பழங்களில் சிறந்த பழம்



அழகு மெருகேற மாம்பழம்



கோடைக்கேற்ற சுவை நீர்



மோர் கோடையில் கோலாகலம்

வாசகர்கள் இவ்விதழில் வெளியாகியுள்ள முறைகளைக் கொண்டு சுய மருத்துவம் செய்ய வேண்டாம் என கேட்டுக் கொள்கிறோம். வாசகர்கள் எடுத்துக் கொள்ளும் சுய மருத்துவத்திற்கு ஆசிரியரோ, பதிப்பாளரோ, மருத்துவக் குழுவினரோ பொறுப்பாக மாட்டார்கள்.





## எல்லாமே உணவு தான்

**உ**ணவினால் தான் எல்லா பிராணங்களும் இயங்குகின்றன. உலகிலேயே பழமையான நூல் வேதங்கள் தான். நம் நாட்டுக்கு பெருமை சேர்க்கும் வேதங்கள் சிந்தனைகளை தூண்டி வாழ்க்கையை வாழும் விதத்தை சொல்கிறது.

வேதங்களின் சாராம்சத்தை விளக்கி கூறுபவை உபநிடதங்கள். மொத்தம் 108 உபநிடதங்களில், 14 முக்கியமானதாக கருதப்படுகின்றன. அவற்றில் தைத்தீரிய உபநிடதம் ஒன்று. யஜுர் வேதத்தின் இருபிரிவில் ஒன்றான கிருஷ்ண யஜுர் வேதத்தில், உரைநடை வடிவில், தைத்தீரிய உபநிடதம் காணப்படுகிறது. தைத்தீரியம் என்பது தித்திரிப் பறவைகளை (சிட்டுக்குருவியை) குறிக்கும். வைசம்பாயன ரிஷியிடமிருந்து, சிட்டு குருவிகளின் வடிவில் இருந்து கொண்டு அவரின் மாணவர்கள் இந்த உபநிடதத்தை பயின்றதால், இந்தப் பெயர் வந்தது.

தைத்தீரிய உபநிடத்தில் வாழ்க்கைக் கல்வி, மனிதன், கடவுள் என்று மூன்று பகுதிகள் உள்ளன. இதற்கு உரை எழுதிய பெரியோர்கள் ஆதி ஸ்ரீசங்கார், ஸ்ரீமத்வர், ஸ்ரீ வித்யாரண்யர் போன்றவர்கள்.

இந்த உபநிடதத்தின் 2 ம் பகுதியில் உள்ளவைப்பற்றி சொல்லப்படுவதை பார்ப்போம்.

- நம்முன் உறையும் ஆன்மாவாகிய கடவுளிடமிருந்து ஆகாயம் (வெளி) தோன்றியது. அதிலிருந்து காற்று; காற்றிலிருந்து நெருப்பு, அதிலிருந்து நீர்; நீரிலிருந்து பூமி, பூமியிலிருந்து செடி கொடிகள். செடி கொடிகளிடமிருந்து உண்டாவது உணவு. உணவிலிருந்து மனிதன் தோன்றினான்.

- உணவிலிருந்தே ப்ரஜைகள் (மனிதர்கள்) தோன்றினர். பூமியில் உள்ள அனைத்தும் உணவிலிருந்து உண்டாகி, உணவாலேயே

வாழ்ந்து, உணவுடனேயே கடைசியில் கலக்கின்றன.

- உணவே உயிர்களின் ஆரம்பம். உணவே அனைத்துக்கும் மருந்து. கடைசியில் உணவே உயிர்களை உண்கின்றது.

மேலும் உணவைப் பற்றிய முக்கிய கருத்துகளை மூன்றாம் பகுதியில்

கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றைப் பார்ப்போம்.

வருண மகரிஷியின் புதல்வரான பிரசு, தன் தந்தையிடம் “கடவுள் என்பவர் யார்?” என்று கேட்கிறார். “உணவு, பிராணன், கண், காது, மனம், பேச்சு ஆகியவையே கடவுள்” என்று கூறினார். இதைக் கேட்ட பிரசு, ‘உணவு எப்படி இறைவனாக முடியும்’ என்று குழம்பி, மறுபடியும் தந்தையிடம் கேட்கிறார். வருணர்” உயிரினங்கள் அனைத்தும் எவரிடமிருந்து பிறக்கின்றனவோ, பிறந்த பின் யாரால் வாழ்கின்றனவோ, இறந்த பின் யாரிடம் ஒடுங்குகின்றனவோ,



அவரே கடவுள். அவரை அறிந்து கொள்” என்கிறார்.

கடவுளை அறிய பிருகு தவத்தை மேற்கொள்கிறார். படிப்படியாக பிருகு ஐந்து நிலைகளை தாண்டி பிருகு உணவே கடவுள், பிராணனே கடவுள், மனமே கடவுள், புத்தியே கடவுள், ஆனந்தமே கடவுள் என்பதை அறிகிறார். தனது உணவு, அதனால் ஏற்படும் பிராணசக்தி, அதன் (உணவு) மூலம் உலகை அறிய உதவும் கண், காது, மனம், பேச்சு, இவை தான் பரம்பொருள். உணவைப் பற்றி மேலும் சில அறிய கருத்துகளை தைத்தீரிய உபநிடதம் சொல்கிறது.

- உணவை தெய்வீகமாக போற்ற வேண்டும்.
- உணவை பழிக்கக் கூடாது. உடலின் இயக்கத்துக்கு இன்றியமையாதது உணவு என்பதை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும்.
- உடலுக்கு தேவையான அளவு உணவை உண்ண வேண்டும். உணவின் மீது விருப்பு, வெறுப்பு கூடாது.
- உணவை ஏராளமாக உற்பத்தி செய்ய வேண்டும். இது மனிதர்களின் கடமை.
- உணவு வேண்டி வரும் யாரையும் திருப்பி அனுப்பக் கூடாது. விருந்தினர்க்கு உணவளிப்பது நமது கடமை. அதிகிகள் எப்போது வந்தாலும் அவருக்கு உணவு சித்தமாக, தாராளமாக இருக்க வேண்டும்.
- தைத்தீரிய உபநிடதம் “உண்பவர் தோன்றுவதற்கு முன்பே உணவு உண்டானது” என்கிறது. உதாரணமாக, குழந்தை பிறக்கும் முன்பே, தாய்ப்பால் தயாராக காத்திருக்கிறது.
- உணவை சிறந்த முறையில் தயாரிப்பவனுக்கு சிறந்த முறையில் உணவு கிடைக்கிறது. உணவை முறைப்படி உண்பவன் அது நன்கு செரித்து தனக்கு தேவையான சத்துக்களை கிடைக்கப் பெறுகிறான். முறையற்ற, ஒவ்வாத உணவுகளை உண்பவன் நோய்வாய்ப்பட்டு உணவாலேயே மரிக்கிறான்.

ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களுக்கு முன்பு தோன்றிய இந்த உபநிடத்தின் உயர்ந்த கருத்துக்கள் தற்போதும் கடைப்பிடிக்கத்தக்கவை.

உங்கள் நலன் கருதி

ஆயுர்வேதம் Dr. S. செந்தில் குமார்

**ஆசிரியரிடம் ஆலோசனை பெற**  
இயற்கை மருத்துவ ஆலோசனை  
பெற காலை 10 முதல் மதியம்  
2 மணி வரை நேரில் எமது  
அலுவலகத்திற்கு (31 தேவநாதன்  
தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை  
600 028) நேரில் வரலாம். ஞாயிறு  
மற்றும் அரசு விடுமுறை நாட்களில்  
விடுமுறை.

## சந்தா விபரம்



## வருட சந்தா தபால் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 350
2 வருடம்	ரூ. 675

## உணவு நலம்

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி,  
சென்னை – 600 028  
போன் – 044 24953674

காசோலை உணவு நலம் என இருக்க வேண்டும்

எல்லாரும் இன்புற்று இருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல் வேறொன்றும் அறியேன் பராபரமே!





## பழங்களில் சிறந்த

# பழம்

**பூ** மிக்கு நிறமும் அழகும் சேர்ப்பவை தாவரங்கள் தாவரங்களும் புல் பூண்டுகளும் இல்லாத ஒரு பூமி எவ்வாறு இருக்கும் என்று யோசித்துப் பாருங்கள் மிகவும் கொடுமையான உஷ்ண மிகுதியாகவும், மறைந்து கொள்ள நிரந்தர மரங்களே இல்லாமல் விலங்கினங்களும் மனிதனும் எவ்வளவு கஷ்டப்பட வேண்டியிருக்கும். அத்தகைய பெருமை வாய்ந்த தாவரங்கள் பூமிக்கு குளிர்ச்சியூட்டி பூமிக்கு பெருமை சேர்க்கின்றன. அத்தகைய தாவர இனத்திற்கே பெருமை சேர்ப்பவை பேரிச்சம்பழங்கள்.

மனிதன், முதன் முதலாக பயிரிட ஆரம்பித்த ஒரு சில தாவரங்களுள் முதன்மையானது பேரிச்ச மரங்களாகும். சுமார் 8000 ஆண்டுகளுக்கு முன்னதாக மெசபடோமியா பகுதியில் வாழ்ந்த மனிதன் முதலில் இம்மரங்களை பயிரிட ஆரம்பித்ததாக குறிப்புகள் தெரிவிக்கின்றன. அகழ்வாராய்ச்சிகளிலும் பாறைப் படிவங்களிலும் பேரிச்சம் மரம், இலை, காய்கள் போன்றவை கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன.

முகமது நபி அவர்கள் பேரிச்சம் பழத்தைப் பற்றிக் குறிப்பிடும் பொழுது கடவுள் முதல் மனிதனான ஆதாமை

மண்ணிலிருந்து உருவாக்கினார். அந்த மண்ணின் மீதியிலிருந்து பேரிச்சம் பழங்களை உருவாக்கினார் என்று குறிப்பிட்டுள்ளது.

ஆரம்பத்தில் மெசபடோமியா எனும் ஆசிய நாடுகளில் பயிரிடப்பட்டு வந்த பேரிச்சம்பழம் பிற்காலங்களில் தான் பல நாடுகளுக்கும் பரவியுள்ளது. 1765க்கு பின்னர் தன் அமெரிக்க தீவுகளில் பயிரிடப்பட்டு உள்ளது. ஆனால், பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக அரேபிய பாலைவனங்களில் பயிரிடப்பட்டு வந்துள்ளது. பாலைவனங்களில் பிரயாணம் செய்யும் பிரயாணிகளுக்கு தாகத்தை தீர்த்திடும் பழமாக திகழ்ந்துள்ளது.

அரபு நாட்டவர்களுக்கு பிரதான பழமாக விளங்கும் பேரிச்சம்பழம் இந்தியர்களும் ஒரு முக்கியமான பழமாகும் நம்மில் பலரும் ஏதோ சுவைக்காகவோ அல்லது அதிகமான விளம்பரத்திற்காகவோ அல்லது சாப்பிட வேண்டுமே என்று அதன் மருத்துவ குணங்களும் நன்மைகளும் தெரியாமலேயே அதனை சாப்பிட்டு வருகிறோம். பேரிச்சைகளில் அதன் சுவையை விடவும் அதிக நற்பலன்களும் மருத்துவ குணங்களும் நிரம்பியுள்ளன.

பேரிச்ச மரங்கள் மிகவும் பசுமையானவை மிகக் குறைந்த நீரில் இருந்தாலே உயிர் வாழக் கூடியவை. அதே சமயம் ஒரு ஹெக்டேருக்கு அதிக மகசூல் தரக்கூடிய மரங்களுள் முதன்மையானதும் பேரிச்சமரங்களேயாகும். ஒரு ஆண்டின் உலக பேரிச்சம்பழ உற்பத்தி சுமார் முப்பது லட்சம் டன் ஆகும்.

பேரிச்சம்பழங்கள் மிகவும் சத்தானவை, உடலுக்கு சக்தியையும் ஆரோக்கியத்தையும் அளிப்பவை. ஒரு கிலோ பேரிச்சம்பழம் சுமார் 3000 கலோரிக்கும் அதிகமான எரி சக்தியை தரக்கூடியது. இது பிற உணவுகளையும் பழங்களையும் விட பல மடங்கு அதிகமானதாகும். இதில் மாவுச்சத்து பல விதமான சர்க்கரை ரகங்களாகக்



காணப்படுகிறது. குளுகோஸ் ஃப்ரக்டோஸ்களாக பிரிக்கக் கூடிய மாவுச்சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது. சில ரகங்களில் முழுவதுமே மாவுப்பொருட்கள் உடல் எளிமையாக எடுத்துக் கொள்ளக் கூடிய விதத்தில் கிடைக்கின்றது. இத்தகைய பழங்களை உட்கொள்ளும் பொழுது உடல் அதிக சக்தியை எளிமையாக பெற்றிட முடியும்.

பேர்ச்சம்பழத்தில் அதிக அளவில் மெக்னீசியம் காணப்படுகின்றது. (600மி.கி. 1 கிலோ பேர்ச்சம்பழத்தில்) இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உகந்தது பேர்ச்சம்பழத்தை ஒரு நுண்ணூட்டச்சத்து சுரங்கம் என்றே அழைக்கலாம். ஏனெனில் அதில் எண்ணற்ற நுண்ணூட்டச்சத்துக்களும், தாதுப்பொருட்களும் உள்ளது.

பேர்ச்சம்பழத்தை எரித்து சாம்பலாக ஆக்கி அந்த சாம்பலில் என்ன என்ன உலோகங்கள் தாதுப்பொருட்கள் உள்ளன என கண்டறிந்ததில் கீழ்க்கண்டவை இருப்பது தெரியவந்துள்ளது.

பொட்டாசியம்50%, குளோரின்15%, பாஸ்பரஸ்8%, கால்சியம்5%, இரும்பு0.25%, மெக்னீசியம்12% சல்பர்10%.

#### மருத்துவ குணங்கள்

எண்ணற்ற வைட்டமின் சத்துக்கள் நிறைந்த பேர்ச்சம்பழம், உடனடி சக்தி தரும் ஊட்ட உணவு ஆகும். தொடர்ந்து பேர்ச்சம்பழம் உண்பவர்களுக்கு வயிறு, குடல் நோய்கள் குணமடையும். வயிற்றில் உள்ள தூண் கிருமிகள் வெளியேறும். அதிக நார்ச்சத்து கொண்டதால் மலத்தை இளக்கி மலச்சிக்கலை போக்கிடும். ஆண்மை சக்தியையும் பெண்மை சக்தியையும் பெருக்கிடும்.

பெண்களுக்கு தேவையான இரத்தத்தை உற்பத்தி செய்திட உதவும். இரத்த சோகையை தவிர்த்திடும். நன்கு பழுத்த உலர்ந்த பழங்களை சுத்தம் செய்து விதை நீக்கி உண்பது நல்லது. பழங்களை பாலில் கொதிக்க வைத்து மசித்து உண்ணலாம். பழங்களை இரண்டாக நறுக்கி தேனில் ஊறப்போட்டு வைத்துக் கொண்டு தினசரி இரவு உண்ணலாம். பிற உணவுகளில் இனிப்பு சுவைக்காக பேர்ச்சம்பழங்களை அரைத்து கலந்து



### கோடை வெயிலுக்கு மட்டுமல்ல பழச்சாறுகள்

உடலில் அலர்ஜி ஏற்படுவதை தவிர்த்து காரட் சாறு

தேவை: நடுத்தர அளவுள்ள காரட் ஒன்று பெரிய ஆரஞ்சுப்பழம் இரண்டு வெள்ளரிக்காய் பாதி அளவு, கைப்பிடியளவு மின்ட் இலைகள் மற்றும் அரை அங்குல நீளம் உள்ள இஞ்சி.

செய்முறை : மேற்கூறிய பொருட்கள் அனைத்தும் எடுத்து மிக்ஸ்யில் இட்டு அரைத்து சாறு பிழிந்து காலையில் அருந்தி வரவும்.

உபயோகிக்கலாம். பேர்ச்சம்பழத்தை தொடர்ந்து உட்கொண்டு வர எடை மற்றும் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும்.

மலச்சிக்கல் நீங்கிட இரவு 5 பழங்களை நன்கு கழுவி தண்ணீரில் ஊற வைத்து அதிகாலையில் அதனை மசித்து பழரசமாக பருகலாம். குழந்தைகளுக்கு பேதி நீங்கிட ஒரு பேர்ச்சம்பழத்தை ஒரு தேக்கரண்டி தேனில் சேர்த்து அரைத்து கொடுக்கலாம்.

பேர்ச்சம்பழங்களை பெரும்பாலும் திறந்த வெளிகளில் உலர வைப்பதால் அவற்றில் அதிகளவு தூசி படிந்திருக்கும். எனவே அவற்றை நன்கு சுத்தம் செய்து உண்பது மிக அவசியம். பேர்ச்சம்பழங்கள் மிக அதிக சர்க்கரை கொண்டவை எனவே, அவற்றை



10 உணவு நலம் ஏப்ரல் 2017

www.ayurvedham.com

சர்க்கரை வியாதி அல்லது நீரிழிவு உடையவர்கள் உண்பதை அவசியம் தவிர்த்திட வேண்டும்.

## சமையல் முறைகள்

### பேரிச்சம்பழ கேசரி

தேவை

பேரிச்சம்பழம்	10
ஊட்டி புருட்டி	50கிராம்
ரவை	1கப்
சீனி	2கப்
தண்ணீர்	2கப்
வெண்ணிலா எசன்ஸ்	1மெஸ்பூன்
முந்திரி, கிஸ்மிஸ்	1/2கப்
நெய்	2 டே.ஸ்பூன்
எண்ணெய்	தேவையான அளவு

செய்முறை

ஒரு பாத்திரத்தில் 2 கப் தண்ணீர் விட்டு சீனியை போட்டு நன்கு கரைத்துக் கொள்ளவும். பிறகு அதனை கொதிக்க வைக்கவும். கொதி வந்தவுடன் அதில் பேரிச்சம்பழம், ஊட்டி புருட்டி, முந்திரி, கிஸ்மிஸ் போன்றவற்றை போட்டு பின்னர் அதில் ரவையை போட்டு கிளறவும். இடையிடையே சிறிது சிறிதாக நெய்யை ஊற்றி ரவை நன்றாக வெந்து கேசரி பதத்திற்கு வந்தவுடன் எசன்ஸ் ஊற்றி கிளறவும்.

### பேரிச்சம்பழ பானம்

தேவை

பால்	250 மி.லி.
தேன்	2 மெஸ்பூன்
குங்குமப்பூ	சிறிது
ஏலக்காய்	2

செய்முறை

பாலை நன்றாக காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு அதில் பேரிச்சம்பழத்தை நன்றாக சுத்தம் செய்து சிறு, சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிப் போட்டு ஊற விடவும். அதில் குங்குமப்பூ மற்றும் ஏலக்காயைப் போட்டு நன்கு அரைத்துக்



கொள்ளவும். பின்னர் இந்த அரைத்த விழுதை சூடான பாலில் கலந்து விடவும்.

### பேரிச்சம் பழ சூப்

தேவை

பேரிச்சம் பழம்	5
வெள்ளரிக்காய்	1
கேரட்	2
தேங்காய்	2கீற்று
புதினாஇலை	5
மிளகு	2
பச்சைமிளகாய்	1
கொத்தமல்லி	சிறிது

செய்முறை

வெள்ளரிக்காய், கேரட், பச்சைமிளகாய் முதலியவற்றை நறுக்கிக் கொள்ளவும். எல்லாவற்றையும் கலந்து மிக்ஸியில் அரைத்து சாறு எடுத்து தேவையான தண்ணீர் கலந்து கொதிக்க விடவும், கடைசியில் கொத்தமல்லி தூவி பரிமாறவும்.

### பேரிச்சம் பழ அல்வா

தேவை

பேரிச்சம் பழம்	200கிராம்
சீனி	200கிராம்
பால்	100மிலி



நெய்	100கிராம்
ஏல பொடி	1/2டீஸ்பூன்
முந்திரி	சிறிது

**செய்முறை**

பேரிச்சம் பழத்தை பால் ஊற்றி குக்கரில் வேக வைத்துக் கொள்ளவும். பின்னர் இதனை மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு வாணலியில் சீனி கரையும் அளவு சிறிது தண்ணீர் சேர்த்து அடுப்பில் வைத்து பிசுக்குப் பதம் வரும் பொழுது அரைத்த பேரிச்சம் பழ விழுதைச் சேர்த்துக் கிளறவும். நடுவில் நெய் சேர்த்துக் கிளறவும். அல்வா பதம் வந்தவுடன், ஏலக்காய் பொடி அல்லது ஏதாவது ஒரு எஸன்ஸ், முந்திரி சேர்த்து இறக்கவும்.

**பேரிச்சம் பழ ஜூஸ்****தேவை**

பேரிச்சம் பழம்	50கிராம்
எலுமிச்சம்பழம்	1
உப்பு	1சிட்டிகை
சீரகத்தாள்	சிறிது
இஞ்சி	1துண்டு

**செய்முறை**

பேரிச்சம் பழத்தை தண்ணீரில் ஊற வைக்கவும். இஞ்சியை தோல் சீவி நறுக்கிக் கொள்ளவும். எலுமிச்சம் பழத்தை பிழிந்து கொள்ளவும். பேரிச்சம் பழத்தையும், இஞ்சியையும் பேரிச்சம் பழம் ஊற வைத்த தண்ணீர் சிறிது சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த விழுதுடன் மீதியுள்ள ஊற வைத்த தண்ணீரையும் சேர்த்து வடிகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

பின் எலுமிச்சம் ஜூஸ், உப்பு, சீரகத்தாள், ஐஸ் கட்டிகள் சேர்த்து கலக்கி பருகவும்.

பேரிச்சம்பழத்தில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் மலச்சிக்கலைத் தடுக்கும். இரத்த சோகையை தீர்க்கும்.

**பேரிச்சம் பழ மில்க் ஷேக்****தேவை**

பால்2	50 மி.லி
பேரிச்சம்பழம்	50 கிராம்
குங்குமப்பூ	சிறிது
ஏலக்காய்	2
ஐஸ் க்யூப்	சிறிது

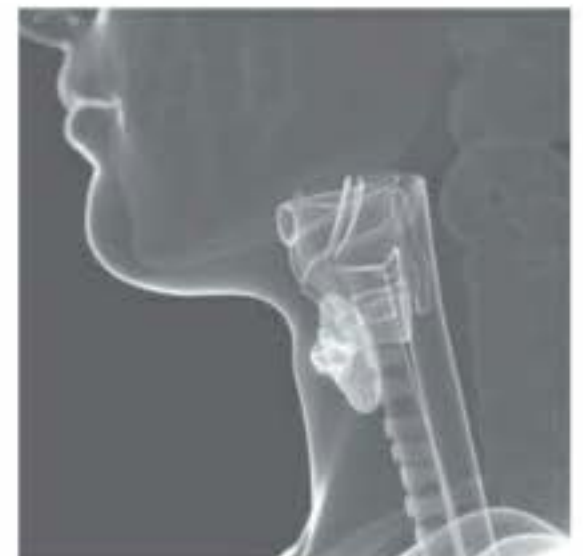
**செய்முறை**

பாலை காய்ச்சி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். பேரிச்சம்பழத்தில் கொட்டையை எடுத்து விட்டு சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். நறுக்கிய பேரிச்சம் பழத்தில் காய்ச்சிய பாலை ஊற்றி உற விடவும். ஊறிய பேரிச்சம் பழத்துடன் குங்குமப்பூவைச் சேர்த்து அரைக்கவும். அரைத்த விழுது, பால், ஏலக்காய், ஐஸ் க்யூப் முதலியவற்றை மிக்ஸியில் போட்டு ஒரு அடி அடித்து ஜில்லென்று பருகவும்.

**திராய்டு குணம்  
பெற டானிக்**

தேவை: காரட்6, வெள்ளரிக்காய்1, எலுமிச்சை பாதி மற்றும் முள்ளங்கி10

செய்முறை : மேற்கூறிய பொருட்கள் அனைத்தும் எடுத்து மிக்ஸியில் இட்டு அரைத்து சாறு பிழிந்து காலையில் அருந்தி வரவும்.







அழகு மெருகேற

# மாம்பழம்

**கு**ளிர் மண்டல நாடுகளில் ஆப்பிள் பழத்திற்கு கிடைத்திருக்கும் மதிப்புகள் போல் வெப்ப மண்டலத்தின் ஆப்பிள் என்று மாம்பழத்தை அழைக்கிறார்கள். முற்றாத காயில் இருந்து கனி வரை பல்வேறு வகைகளில் இது பயன்படுவதால் கனிகளின் மன்னன் (Ling of Fruits) என அழைக்கிறார்கள். மகாத்மா காந்தியடிகள் “நான் சாப்பிட்ட பழங்களில் மிகவும் ருசியானது மாம்பழம் தான் என்று கூறியிருக்கிறார். தமிழிலக்கியத்தில் முக்கனியின் முதல் கனியாக மாம்பழத்தின் சிறப்பை எடுத்துக் காட்டியுள்ளனர்.

மாம்பழத்தில் நீரும், மாவுப் பொருளும் அதிகம் காணப்பட்டாலும், புரதம், கொழுப்பைத் தவிர்த்த மற்ற பொருட்கள் இதன் மதிப்பை உயர்த்தக் காரணமாக

இருக்கின்றன. இதில் சர்க்கரைச் சத்து 11.5 முதல் 25 சதவீதம் வரை உள்ளது. சராசரி 16.9 சதவீதம் ஆகும். மாம்பழத்தில் வைட்டமின் ஏ (கெரட்டின்) மிகுதியாக அமைந்துள்ளது. ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்ட நூலீற்றுக்கணக்கான பழ வகைகளில் மாம்பழத்திலேயே இச்சத்து மிகுதியாக உள்ளது. (2743 அலகுகள்) கெரட்டின் மஞ்சள் நிறமுடையது. இந்நிறம் காய்ப்பழுக்கும் போது கிடைக்கும். நன்கு கனிந்த பழத்தில் உச்ச அளவில் இருக்கும். இச்சத்து சளியையும், இன்புளுயெனசாவையும் தடுக்க உதவும். இச்சத்துக் குறைவால் குடல், ஈரல் சம்பந்தமான நோய்கள், குடலில் கல் போன்ற நோய்கள், பார்வைக் குறைவு ஏற்படுகின்றன. இரத்தச் சோகை, மஞ்சள் காமாலை, சிரோப்கால்மியா நோய்களும் ஏற்படுகின்றன. தோல் நோய்கள், கபவாத சுரம், சிறுநீரகத்தில் கற்கள் ஏற்படுகின்றன.

வைட்டமின் சி யானது, வாழைப்பழம், திராட்சை, சப்போட்டா, பிளம், ஆப்பிள் பழங்களில்; காணப்படுவதை விட அதிகம் உள்ளது. வைட்டமின் சத்துக் குறைவினால் சோகை, தளர்ச்சி, மூட்டு பலகீனம், செரி, சிரங்கு, தலைவலி, சோர்வு ஏற்படும். தொடர்ந்து வேலை செய்ய ஊக்கம் இல்லாத நிலை தோன்றும்.



இச்சத்து வெப்பம், வெயிலினால் பாதிக்கப்படுவதால் இப்பழக்கங்களைப் பக்குவப்படுத்த காற்றிலிருந்து தள்ளி வைப்பது நல்லது. அறை வெப்ப நிலையில் 6 நாட்கள் மாம்பழத்தை வைத்திருந்தால், 10 சதவீதம் அஸ்கார்பிக் அமிலம் (வைட்டமின் சி) குறைந்து விடும். சூரிய ஒளியில் காய வைத்தாலும் குறைந்து விடும். ஆனால், பொட்டாசியம் மெட்டா பை சல்பேட்டை இட்டு நீரை எடுத்து விட்டால், ஒரு ஆண்டு சென்றாலும் 38 சதவிகித அஸ்கார்பிக் அமிலம் தங்கியிருக்கும். தையமின், இச்சத்து குறைவாக இருப்பின் பெரி பெரி நோய் ஏற்படும். பசி இன்மை, கால்களும் கைகளும் தள்ளாடுதல், மூச்சு விடக் கஷ்டம் போன்றவை இந்நோயின் அறிகுறிகளாகும். இதயத் தசைகளில் பலவீனம் ஏற்பட்டு இதயம் நின்று விடலாம். உடலில் சர்க்கரைப் பொருட்களை போதியபடி பயன்படுத்த இச்சத்து அவசியம்.

தையமின் சத்து பலா, வாழை, நெல்லி, கொய்யா, சப்போட்டா, திராட்சை, பப்பாளி, பிளம்ஸ், மாதுளை போன்ற பழங்களில் காணப்படும் அளவை விட மாம்பழத்தில் அதிகம் உள்ளது. வளர்சிதை மாற்றங்களுக்கு துணை புரியும் நியாசின் (நிகோட்டினிக் அமிலம்) நெல்லி, வாழை, முந்திரி, நீல திராட்சை, கொய்யா, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சுச் சாறு, பீச், அன்னாசி, மாதுளை, சப்போட்டா போன்ற பழவகைகளை விட மிகுதியாக உள்ளது. இவ்வைட்டமின் குறைவால் பெல்லகிரா என்னும் நோய் உண்டாகும். நாக்கில் புண் சொர சொரப்பான தோல், வயிற்றுப் போக்கு முதலியன இவ்வியாதிகளின் அறிகுறிகளாகும்.

#### மாங்கொட்டை

கொட்டையில் உள்ள பருப்பால் மூலச்சூடு, உதிரக்கடுப்பு, சீதபேதி போன்றவை குணமாகும். உட்பருப்பை எடுத்து உலர்த்தி துள்ளி செய்து தேனில் குழைத்து, ஒரு வாரம் தொடர்ந்து தினசரி காலையில் ஒரு தேக்கரண்டி சாப்பிட்டு வர மாதவிலக்குத் காலத்தில் அதிகமாக இரத்தம் போவது நிற்கும்.

இதன் பருப்பைத் துண்டு துண்டாக நறுக்கி, நெய்விட்டு வறுத்து, வதக்கி, அரைத்து, மிதமாகக் காரமிட்ட புளிக்குழம்பில் கூட்டிப் பாகப்பழப் பக்குவப்படுத்தி அன்னத்துடன் கலந்து சாப்பிட பேதி நிற்கும். மாங்கொட்டைப் பருப்பை அரைத்து தயிரில் கலக்கிச்



## நாட்டு வைத்தியத்தில்

### மாம்பழம்

மாம்பழம் உடலின் அழகை மெருகேற்றி, உடலை சற்று பருமனாக்கி, உறுதியைத் தருகிறது. இரத்த விருத்தி, வீரிய விருத்தி, உடறுறவில் சக்தியையும் தருகிறது. வாயுத் தொந்தரவுகளை, பித்தத்தைப் போக்கி புத்துணர்ச்சியும் குடலுக்கு வலிமையும் தருகிறது. நன்கு பழுத்தப் பழங்களைப் பிழிந்து சாறு எடுத்து வடிகட்டி 4 அவுன்சு எடுத்து சிறிது சுக்கைப் பொடித்துப் போட்டு பருக, மயக்கம், களைப்பு நீங்கி விடும். பல ஆண்டுகளாக தலைவலியினால் அவதிப்படுபவர்கள், அதனால் பார்வைக் குறைவு ஏற்பட்டு கண் பலவீனம் அடைந்தவர்கள் மாம்பழச் சாறு மூலம் குணம் பெறலாம். மாம்பழச் சாறு 12 அவுன்சு, எலுமிச்சம் பழச் சாறு 2 அவுன்சு, இஞ்சிச் சாறு 1அவுன்சு சுத்தத் தேன் ஒரு அவுன்சு எடுத்து சுத்தமான பாத்திரத்தில் கலந்து பத்திரப்படுத்தி 4 மணி நேரத்திற்கு லு அவுன்சு வீதம் நன்றாக உறிஞ்சி சுவைத்துப் பருகி வந்தால் மூன்றே நாளில் முழுக் குணம் பெறலாம். மாம்பழத்தை தோல் சீவி, சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி, வெயிலில் ஈரம் சுண்ட உலர்த்தி, வாய் அகன்ற சீசாவில் போடவும். துண்டுகள் மூழ்கும் படி சுத்தத் தேன் ஊற்றி



சாப்பிட மூலச்சூடு, உஷ்ண வாயுவால் உண்டான பேதி போன்றவை போகும்.

மாங்கொட்டைப் பருப்பை சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி உலர்த்தி இடித்துச் சூரணம் செய்து வேளைக்கு 1, 2 கிராம் எடை மோரில் கலக்கிச் சாப்பிட திமிர் பூச்சிகள் அழியும். இரத்த மூலம், பெரும்பாடு, பேதி போன்றவை நீங்கும்.

#### மாவிலை

எரிக்கப்பட்ட மாவிலைகளின் சாம்பல், கட்டிகள், கொப்புளங்களுக்கு மருந்தாக நாட்டு வைத்தியத்தில் பயன்படுகிறது. மாவிலையை எரித்து வரும் புகை தொண்டைக்கட்டு, தும்மல், கரகரப்பு நீக்குவதோடு, விக்கலையும் நிறுத்துகிறது. இலையைச் சுட்டு, சாம்பலாக்கி, வெண்ணெயில் குழைத்து தீப்புண்களுக்கும், உராய்ப்பு முதலிய வெந்த புண்களுக்கும் இடலாம்.

உலர்ந்து பொடி செய்யப்பட்ட மாம்பூவின் புகையினால் கொசுத் தொல்லை தீரும். மாம்பூவிலிருந்து ஒரு வித மணமுள்ள அத்தர் தயாரிக்கப்படுகிறது. மாம்பூவை உலர்த்திக் கஷாயம் செய்து அருந்த சீதபேதி, வயிற்றுப் போக்கு குணமாகும்.



### சப்பாத்தியில் அருகம்புல்

அருகம்புல் சாறு எடுத்து சப்பாத்தி மாவில் கலந்து ரொட்டி செய்து சாப்பிட உடல் நலம் பெறும். தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் அருகம்புல் சாறில் அதிகமுள்ளது.

## மாம்பழத்தைப் பற்றிய பழமொழிகள்



அடியும் பட்டு, புளித்த மாங்காயத தின்ன வேண்டும்?

பொங்கும் காலம் புளி, மங்கும் காலம் மாங்காய்.

சூழுக்கு மாங்காய் கொண்டாட்டம், குரங்குக்கு தேங்காய் கொண்டாட்டம்.

மாதா ஊட்டாத சோறு மாங்காய் ஊட்டும்.

மா பழுத்தால் கிளிக்காம்: வேம்பு பழுத்தால் காக்கைக்காம்.

மந்திரத்தால் மாங்காய் விழுமா?

ஒரே கல்லில் இரண்டு மாங்காய்.

மாப்பிள்ளை தோப்பிள்ளை, மாங்காய்ச் சோற்றுக்கு கதி கெட்ட பிள்ளை.

வாய் புளித்ததோ, மாங்காய் புளித்ததோ?

உப்பிட்டுக் கெட்டது மாங்காய். உப்பிடாமற் கெட்டது தேங்காய்

எட்டியிலோ கட்டு மாம்பழம் உண்ணலாமோ?

ஏற்படாத மரத்திலே, எண்ணப்படாத மாங்காய்

சூழுக்கு மாங்காய் தோற்குமோ

சூழ் புளித்தது என்றும் மாங்காய் புளித்தது என்றும் உண்ணாமற் சொல்லலாகுமா?

பலா உத்தமம்: மா மத்திரம்: பாதிரி அதமம்

படி மாங்காய் போட்டு தலை வெட்டலாமா?



## மாஞ்செடி பயிரிடுவது எப்படி?

**ம**ாமரம் தமிழகத்தில் செழிப்பாக வளரக் கூடியது. மானா வாரியாகப் பயிர் செய்தாலும் நீர் பாய்ச்சி, பூச்சி நோய்களிலிந்து காத்து வந்தால் தகுந்த பலன் கிட்டும். கடல் மட்டத்திலிருந்து 1600 மீ உயரம் வரை உள்ள இடங்களில் எல்லாம் வளரும் வளர்ச்சிக் காலத்தில் மழையும், பூக்கும் காலத்தில் குளிரும், வறட்சியும், காய்க்கும் போது வெப்பமான கால நிலையில் ஏற்றது.

மாமரத்தின் வேர்கள் அதிக ஆழத்தில் படர்ந்து செல்லும். இதனால் ஆழமான வடிகால் வசதி கொண்ட, வளமான மண் ஏற்றதாகும். செம்மண்ணில் மாமரம் செழிப்பாக வளரும். இடத்தைப் பொறுத்தும், அதில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் கால நிலையைப் பொறுத்தும், மாவகைகளைத் தேர்ந்தெடுத்து நட வேண்டும்.

மா ஒட்டுக்கள் கொட்டையிலிருந்து நேராக எடுக்கப்படும் கன்றுகளை விட விரைவில் காய்ப்புக்கு வருவதாலும், அதன் பரம்பரைப் பண்புகள் மாறாமல் எடுத்துச் செல்லும் தன்மையுடையதால் ஒட்டுக்களை வாங்குவது நல்லது.

மா ஒட்டுகள் நட ஜூலை முதல் டிசம்பர் வரை ஏற்ற காலமாகும். வளமுள்ள மண்ணில் வளர்ச்சி அதிகமாக இருக்கும். ஆதலால் சாராரண மண்ணில் இடப்படும் இடைவெளியைக் காட்டிலும் அதிக இடைவெளி விடுதல் நல்லது. ஒவ்வொரு பக்கமாக 9 மீ முதல் 13 மீ வரை மா வகைகளுக்கு தக்கவாறு இடைவெளி விடவும். கன்றை நடக் குறைந்த அளவு ஒரு மாதத்திற்கு முன்னால் லு ஓ லு ஓ லு மீட்டர் அளவுள்ள குழிகளை எடுக்க வேண்டும். செடி நடுவதற்கு முன்னால் குழிகளில் சருகுகளைப் போட்டுக் கொழுத்துவது நல்லது. குழியைக் காம்போஸ்டும், மண்ணும் கலந்தோ, மக்கிய சாணி உரமும், மண்ணும் கலந்தோ நிரப்ப வேண்டும்.

ஒட்டுச் செடியின் தொட்டியை உடைத்து நீக்கிவிட்டுச் செடிக்காக மூடிய குழியில், தோண்டி எடுத்த ஆழமான பகுதியில் நட வேண்டும். நடும் போது ஒட்டுச் செடியின் வேரைச் சுற்றியுள்ள பந்து போன்ற மண்ணைக் கலைக்கக் கூடாது. நட்ட பின்னால் ஒட்டுப் பொருந்திய பாகம் மண்ணின் மேல் இருக்கும் படி விட்டு, மண்ணை நிரப்ப வேண்டும். ஒட்டுச் செடிகளுக்கு, நட்ட நாளிலிருந்து தண்ணீர் 2 வருடங்கள் வரையிலும் மழைக் காலத்தைத் தவிர்த்து, வாரம் ஒரு முறை ஒழுங்காக நீர்ப்பாய்ச்சுவது நல்லது. சுற்றிலும் சிறிய வட்டமான பாத்திகள் அமைத்தும், நீர்க்கால்வாய்கள் வெட்டியும் நீர்ப்பாய்ச்சலாம். தண்ணீர் அடிமரத்தைத் தொடாத வண்ணம் பாத்திகள் உயரமாகவும், சரிவாகவும் இருத்தல் வேண்டும். 5 ஆண்டுகளுக்குள் மாமரம் காய்ப்புக்கு வந்து விடும்.





**ம**ாம்பழ ஜாம் செய்வதற்குப் பழச்சதை அதிகமாக உள்ள பழங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். நன்கு முதிர்ந்த பழுத்த பழங்களையும் நல்ல பழங்களைத் தண்ணீரில் நன்கு கழுவிய பின்பு, துரு ஏறாத கத்தியினால் பழத்தின் தோலை மாத்திரம் சீவிய பின்பு, பழச் சதையை வெட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். துண்டாக்கப்பட்ட பழச்சதையை கூழ் போல செய்து கொண்டு, ஒரு எவர் சில்வர் பாத்திரத்தில் போட்டு 1000 கிராம் கூழுக்கு 650 கிராம் சர்க்கரை வீதம் சேர்த்துக் காய்ச்ச வேண்டும். இவற்றை ஜாம் பதம் வரும் வரை (65 சதவீதம் மொத்தக் கரையும் பொருள் வரும் வரை) அடுப்பில் வைத்திருக்க வேண்டும். காய்ச்சும் பொழுது சிறிது சிட்ரிக் அமிலம் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஜாம் பதம் வந்தவுடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கி, முதலிலேயே கழுவி கொதி நீரில் காய்ச்சப்பட்ட பாட்டிலில் ஊற்றி காற்றுப் புகாமல் அடைக்க வேண்டும் இவற்றைக் குளிர்ச் செய்து, ஈரப்பதை இல்லாத அறைகளில் சேமிக்கவும்.

### மாம்பழ ஜாம் தயாரிக்கத் தேவையானவை

மாம்பழக் கூழ்	1 கிலோ
சர்க்கரை	650 கிராம்.
சிட்ரிக் அமிலம்	1.5 கிராம்.

### மேங்கோ ஸ்குவாஷ் (மாம்பழ நசுக்குச் சாறு):

மேங்கோ ஸ்குவாஷ்; பானமாகவும், ஐஸ்கிரிமில் வாசனை சேர்க்கவும் உகந்தது. நன்கு முதிர்ந்து, பழுத்தும், நல்ல நிறத்துடன் கூடியதும், அதிக பழரசம் கொண்டதும், சொத்தல், அழுதல் இல்லாததுமான பழங்களைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். பொதுவாக நார் அதிகமாக இருக்கும் செருக்கு ரசம் போன்ற மா வகைகள் ஸ்குவாஷ்; தயாரிக்க ஏற்றவை. பழங்களைச் சுத்தமான தண்ணீரில் கழுவி, கையினால் பிசைந்து, அவற்றைப் பழரசம் எடுக்க ஏதுவாகச் செய்ய வேண்டும். பழ ரசம் எடுத்த பின்பு,

மஸ்லின் துணி போன்ற மெல்லிய துணியினால் வடிகட்டி விட வேண்டும். வேண்டிய அளவு சர்க்கரையையும், தண்ணீரையும் சேர்த்து சர்க்கரைப் பாகு செய்ய வேண்டும். (மொத்தக் கரையும் பொருளின் அளவு 45 சதவீதம்) சர்க்கரைப் பாகையும், துணியால் வடிகட்ட வேண்டும். பழரசத்தைச் சர்க்கரைப் பாகில் கலந்த பின்பு, வேண்டிய அளவு சிட்ரிக் அமிலம், பொட்டாசியம் மெட்டா பை சல்பேட், சிறிது பழச்சாற்றில் கலந்த பின், மொத்தமாகக் கலக்க வேண்டும். பின்பு, இவற்றை நன்கு கழுவிய, கொதிநீர் போட்டுக் காய்ச்சிய பாட்டில்களில் ஊற்ற வேண்டும். ஊற்றும் பொழுது 2.3 செ.மி. குறைவாக ஊற்றிக் காற்றுப் புகா வண்ணம் அடைக்க வேண்டும். இவைகளாக குளிர்ந்த ஈரம் இல்லாத இடங்களில் வைக்க வேண்டும்.

### மேங்கோ ஸ்குவாஷ்

### தயாரிக்கத் தேவையானவை

பழரசம்	1 கிலோ
தண்ணீர்	1 கிலோ
சர்க்கரை	1 கிலோ
சிட்ரிக் அமிலம்	2 கிராம், மற்றும்

# மாம்பழ ஜாம் செய்வது எப்படி?





பொட்டாசியம் மெட்டா பை சல்பைட்

## மேங்கோ கிரஷ்

எழு சீர் சீனிப்பாகு, மூன்று சீர் பழக் கூழ், 2.5 அவுன்சு சிட்ரிக் அமிலம், ௬ அவுன்சு பொட்டாசியம் மெட்டா பை சல்பைட்டும் இட்டு மேலே கூறியது போல கலக்க வேண்டும்.

ஒரு வாரம் வரையில் வெயிலில் வைத்து, குங்குமப் பூ, ஏலப் பொடி, பச்சைக் கற்பூரப் பொடி சேர்த்துத் துலீவி பத்திரப்படுத்தி, தினசரி இரவில் சாப்பிட்டுக் காய்ச்சிய பசும்பால் பருகி வர இதயம் பலப்படும். பலம் விந்து பெருக்கத்திற்கும், விந்து விரைவில் வெளிப்படாமல் கட்டுப்படுத்துவதற்கும் பயன்படுகிறது.

மாம்பழத்தை உண்ண நமைச்சலும், மாப்பு எரிச்சலும், கண் நோயும், கருங்கரப்பானும் அதிகப்படும். பசி நீங்கும். இனிப்புள்ள மாம்பழத்தை உண்பதினால் உடல் பெருக்கும். இதயத்திற்கும் மூளைக்கும் பலம் தரும். மலம் தள்ளும். மூல நோய்க்கு ஆகாது. இதன் நார் வயிற்றில் சிக்குண்டால், வயிற்றுப் பீசம், வலி ஏற்படும். இந்தப் பழத்தை உண்ணும் போது பசுவின் பாலை அதிகம் குடிக்கச் சிறந்தது.

## ஒரே இடம் உபத்திரவம் தரும்

எப்பொழுதும் ஒரே இடத்தில் அமர்ந்து வேலை செய்பவரா நீங்கள்?

அடிக்கடி நாற்காலியிலிருந்து எழுந்து ஒரு சின்ன நடைப் பயிற்சி அல்லது கை, கால்களை நீட்டி மடக்க சிறிது நேரம் ஆசுவாசப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். இதனால் உங்கள் பிராஸ்டேட் சுரப்பி சார்ந்த இடங்களுக்கு ஒரு ஆற்றலை, இரத்த ஓட்டத்தை, சத்துக்களைத் தரும்.

உங்கள் உடல் வெப்பநிலையை சரியான அளவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உடல் வெப்பநிலையில் ஓரிரு டிகிரி குறைந்தாலும் சிறுநீர் கழித்தல் சிரமம் தரும்.

ரெகுலராக, தடையின்றி காலைக்கடன்களை முடிப்பதை உறுதிபடுத்துங்கள்.

மாதம் ஒரு முறை எண்ணெய் மூலம் மசாஜ் செய்துகொள்வது நல்லது. ஒவ்வொரு இரவும் ஆழ்ந்த தூக்கம் வருவதை உறுதி செய்யவும்.

மிகவும் உலர்ந்துபோன அல்லது அளவுக்கு மீறிய எண்ணெய் அளவு உள்ள, மிதமிஞ்சிய குளிர்ச்சி அல்லது சூடான, மிதமிஞ்சிய காரம் அல்லது தேவையான அளவு காரமே இல்லாத உணவுகளை தவிர்த்துவிடுங்கள். அளவுக்கு மீறிப் பயன்படுத்தவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

<https://t.me/SKLINKS>







## உணவுக் கட்டுப்பாடு

## தேவையா ?

**உ**ணவு கட்டுப்பாடு என்பது இயற்கை மனிதனுக்கு அளித்துள்ள ஓர் ஒப்பற்ற மருத்துவ முறையாகும். உணவு கட்டுப்பாடு என்பது காலம் காலமாக நடைமுறையில் இருந்து வந்துள்ளது உடல் நலனுக்கு சில பல உணவு கட்டுப்பாடு முறைகளும் உணவு மறுத்தலும் கடைபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. ஆயிரமாயிரம் ஆண்டுகளாக பல ஆராய்ச்சியாளர்களும் ஆயுர்வேத மருத்துவமும் எந்தெந்த உணவை எந்தெந்த சமயங்களில் மறுக்க வேண்டும் என்றும் எந்தெந்த சமயங்களில் சேர்க்க வேண்டும். என்றும் பட்டியலிட்டுள்ளனர். இவை நோய் கட்டுப்படுவதற்கும், நோயின் தன்மை குறைவதற்கும், நோயிலிருந்து விடுதலை பெறவும் உதவுகின்றன.

ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவிற்கு

உணவினை கட்டுப்படுத்துவதாலும், மறுப்பதாலும் கழிவு உறுப்புகள் தங்கள் பணிகளில் சிரமமின்றி ஈடுபட இயலுகிறது. அவற்றின் பணி எளிதாகுகிறது. உடல் தூய்மை அடைய வழி பிறக்கின்றது. நோயின் தாக்கம் குறைய உதவுகின்றது எடுத்துக் கொள்ளும் மருந்துகள் நன்றாக செயல்பட வழி செய்கின்றது.

உணவு கட்டுப்பாட்டிற்கும் மறுத்தலுக்குமான காலமும் அளவும் மிக நிதானமாகவும் அனுபவ பூர்வமாகவும் நிர்ணயிக்கப்பட வேண்டியவை. பெரும்பாலும் இது நோயின் தன்மையை பொறுத்தது. இதனை சரியாக செய்ய வேண்டும். அவ்வாறு செய்தால் பெரும் பகுதி நோய் குணமாகி விடும். பெருமை வாய்ந்த உணவுக்கட்டுப்பாட்டிற்கும் உணவு மறுத்தலுக்கும் இக்கால மக்கள் மிகக் குறைவான கவனமே செலுத்துகின்றனர் மிகவும் தவறானது. இது நோயின் தன்மையை அதிகரித்து நோயாளி அதிகம் அவதிப்பட நேரிடலாம். உணவுக்கட்டுப்பாடு அவசியம் என்பதனையே நாம் கடந்த ஓராண்டாக உணவு நலம் மாறுபட்ட உணவு மருத்துவ மாத இதழில் எடுத்துரைத்து வந்துள்ளோம். உணவு நலம் ஓராண்டுப் பணியை நிறைவு செய்யும் இவ்வினிய வேளையில் நாம் அனைவருமே உணவுக் கட்டுப்பாட்டை அவசியமாகக் கடைபிடித்து நோயிலிருந்து விடுபட மட்டுமல்லாது ஆரோக்கியமாக வாழவும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.



## உடலில் விஷ முறிவாக பயன்படும் சாறு

தேவை : ஆப்பிள் 2, வெள்ளரிக்காய் 1, எலுமிச்சை பாதி இஞ்சி : 01, ஊலியசன இலைகள் : 04

செய்முறை மேற்கூறிய பொருட்கள் அனைத்தும் எடுத்து மிக்ஸ்யில் இட்டு அரைத்து சாறு பிழிந்து காலையில் அருந்தி வரவும்.



Education!

Discipline!

Progress!



# ஸ்ரீ தன்வந்திரி இன்ஸ்டிடியூட் ஆஃப் ஆல்டர்னேட்டிவ் மெடிசின்

மத்திய அரசின் மருத்துவ டிப்ளமா படிப்புகள்

- ▶ டிப்ளமா இன் சித்தா மெடிசின் சர்டிபிகேட் (D.S.M.S.)
- ▶ டிப்ளமா இன் ஆயுர்வேதா மெடிக்கல் சர்டிபிகேட் (D.A.M.S.)
- ▶ டிப்ளமா இன் யுனானி மெடிசின் சர்டிபிகேட் (D.U.M.S.)
- ▶ டிப்ளமா இன் ஹோம்பிய மெடிசின் (D.H.M.)
- ▶ டிப்ளமா இன் ஹோமியோபதி (D.H.)
- ▶ டிப்ளமா இன் ஆயுர்வேதிக் பியூட்டி கேர் (D.A.B.)
- ▶ டிப்ளமா இன் வர்மா & யோகா (D.V.Y.)
- ▶ டிப்ளமா இன் பாரம்பரிய மருத்துவம் (D.T.M.)
- ▶ டிப்ளமா இன் நேச்சுரோபதி & யோகிக் சர்டிபிகேட் (D.N.Y.S.)
- ▶ டிப்ளமா இன் ஆயுர்வேதா மசாஜ் & பஞ்சகர்மா தெரபி (D.A.M.P.)
- ▶ டிப்ளமா இன் பஞ்சகர்மா & மசாஜ் தெரபி (D.P.M.T.)
- ▶ டிப்ளமா இன் பயோ கெமிக் & ஃபிளவர் மெடிசின் (D.B.F.M.)
- ▶ டிப்ளமா இன் அக்ரூபஞ்சர் (D.acu.)
- ▶ மாஸ்டர் டிப்ளமா இன் அக்ரூபஞ்சர் (M.acu.)



- ◀ அங்கீகரிக்கப்பட்ட மருத்துவ டிப்ளமா
- ◀ வேலைவாய்ப்பு அலுவலகங்களில் பதிவு செய்யும் வசதி
- ◀ உதவி மருத்துவராக பணிபுரிய வாய்ப்பு
- ◀ பாரம்பரிய மருத்துவர்களுக்கான மிகச்சிறந்த பாதுகாப்பு

BSS Course Sponsored by National Development Agency

1 & 2 வருட படிப்பு, தகுதி : 10ம் வகுப்பு

**SRI DHANVANTHRI INSTITUTE OF ALTERNATIVE MEDICINE**

110, 80 Feet Road, D-Block, Gangai Apartment  
Sathya Garden, Saligramam, Chennai - 600 093.  
(Next to Golden Paradise Kalyana Mandapam)

அடமிஷன்  
நடைபெறுகிறது.

**9940306363, 9444160175**



# கோடைக்கேற்ற

## சுவை நீர்

**சு**வை நீர் என்பது வேறொன்றும் இல்லை. பழங்களின் சுவை கொண்ட நீர்களே ஆகும். கோடை காலத்தில் உடலின் ஈரச்சத்து குறையாமல் இருப்பதற்கு தேவையான அளவு நீர் பருகிட வேண்டும். ஆனால், அதிக நீரை வெறும் நீராக குடிப்பது சிரமமாக இருக்கும் என்பதால் சில பழங்கள், காய்கறிகள், மூலிகைகள் போன்றவற்றின் சுவையை நீர்களுக்கு ஊட்டி சுவை நீர்களாக பருகினால் எளிதாக பருகிட இயலும். உடல் ஆரோக்கியமாகவும் வனப்புடனும் திகழ்ந்திடும்.

பழங்களை அப்படியே சாப்பிடுவது சாலச்சிறந்தது எனினும் அப்படியே சாப்பிட முடியாதவர்கள் அதனை சுவை நீர்களாக பழரசு பானங்களாக மாற்றி பருகிடலாம். கோடை காலத்திற்கேற்ற சில வகை இதோ

### ஃப்ரூட் கோலாடா

#### தேவை

பைனாப்பிள்	1கப்
அன்னாசி	11/2கப்
ஆரஞ்சு	5

#### செய்முறை

இவை அனைத்தையும் ஒன்றாக சேர்த்த ஒன்றாக மிக்ளியில் அடித்து வடிகட்டி குளிர்ச்சியூட்டி பருகிடலாம். தேவைக்கு ஜீனி சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

### கரும்புச்சாறு

கோடை காலத்திற்கு மிகவும் ஏற்றது. அதிக இனிப்பு சுவை கொண்டது. கரும்புச் சாறு ஆகும். கரும்புச் சாறுடன் சிறிது இஞ்சி சாறு கலந்து சாப்பிட உடலுக்கு புத்துணர்ச்சியும் கோடை வெப்பத்தை எதிர்கொள்ள சக்தியையும் அளிக்கும். இது சிறுநீர்த் தாரையில் ஏற்படும் அழற்சி சிறுநீர்க்கடுப்பு மற்றும் சிறுநீர்த்தாடையை போக்கும். இதனை உச்சி வெயிலில் சாப்பிடுவது நல்லது.

### பதனீர்

பதனீர் உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் தரும். தேவையான சக்தியையும் தரும். பதனீரை காலையில் சாப்பிடுவது மிகுந்த நன்மை பயக்கும்.

### மூலிகை சுவை நீர்

கோடை காலத்திற்கு நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தையும், குளிர்ச்சியையும் தரக் கூடியவை நன்னாரி மற்றும் வெட்டி வேர் ஆகும். நன்னாரி வேரையும், வெட்டி வேரையும் பாணையில் ஊறப் போட்டு வைத்து ஒன்றிரண்டு நாட்கள் வரை பருகிட நல்ல பலன் கிடைக்கும். இவற்றில் ஊற வைத்த சப்ஜா விதை 11/2 ஸ்பூனும் சர்பத் தேவையான அளவு சேர்த்துப் பருக நல்ல ருசியாக இருக்கும்.

### இளநீர்

இயற்கை அளித்துள்ள அற்புதமான சத்துணவு பானம் இளநீர். வயிற்றுப் புண்ணை ஆற்றும். சிறுநீர்க் கோளாறுகளை சீராக்கும்.



வாய்வுத் தொல்லையை போக்கும்.

## நுங்கு

நுங்கு இளநீர் போன்றே குணங்கள் கொண்டது. இதற்கு ஈடு இணை இல்லவே இல்லை.

## நீர் மோர்

புளிப்பில்லாத மோரில் நன்கு நீர் கலந்து இஞ்சி, கொத்தமல்லி, சீரகம், பெருங்காயம், பச்சை மிளகாய் போன்றவற்றை சேர்த்து நீர் மோர் தயாரித்து பருகிடலாம். இதற்கு நல்ல குளிர்ச் செய்யும் சக்தியுள்ளது. மிகவும் சுவையானதும் கூட.

## அகர் அகர் அல்வா சுவை நீர்

வெளிநாடுகளிலிருந்து வரக் கூடிய சுத்தம் செய்யப்பட்ட கடல் பாசியான அகர் அகர் சிறகு எடுத்து அதனை சுத்தமான பன்னீரில் போட்டு அதில் சர்க்கரை கலந்து பருகலாம் அல்லது அதனை பிரிஜ்ஜில் வைத்து ஐஸ்கட்டியாக ஆக்கினால் அல்வா போல ஜெல்லியாக இருக்கும். இது சுவையானது குளிர்ச்சி தரக்கூடியது.

## மூலிகை சுவை நீர் நன்மைகள்

காபி, டீ அருந்துவதற்கு பதிலாக இக்காலத்தினர் மூலிகைகளை வைத்து சுவைநீர் செய்து பருகி வந்தால் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும். உடலில் நச்சுப் பொருளும் சேராது. இவற்றிற்கு தகுந்த மூலிகைகள், ஆவாதை, நெல்லிக்காய், துளசி, கொத்தமல்லி, ரோஜா மொட்டு, புதினா, சுக்கு, தாமரைப் பூ, செம்பருத்திப் பூ போன்றவையாகும்.

இவற்றை காபி/டீ தயாரிப்பது போலவே எளிமையாக தயாரிக்கலாம். அவற்றை சூடாகவும் பருகலாம் குளிர்ச்சியூட்டியும் பருகலாம். இவற்றை மிக எளிய செலவில் வீட்டிலேயே தயாரித்து பலன் பெறலாம். உடல் ஆரோக்கியம் காத்திடலாம்.



## பரிமாறும் அளவு

ஒரு நபர் உண்ணும் உணவின் அளவினைக் குறிப்பிட பரிமாறும் அளவுகள் என்ற அளவு முறையைக் கடைபிடிக்கப்படுகிறது.

ஒருவருக்கு எவ்வளவு உணவு தேவை என்பது அவருக்கு எவ்வளவு சக்தி தேவை என்பதனைப் பொறுத்தது. ஒருவருக்கு எவ்வளவு சக்திகள் தேவை என்பது அவருடைய வயது, பால், உடல், எடை மற்றும் அவர் செய்யும் வேலைகள் போன்ற அம்சங்களைப் பொறுத்தது.

சில முக்கிய உணவுகளின் அளவுகள் அரை கோப்பை சமைத்த அரிசி

இரண்டு ரொட்டி துண்டுகள்

ஒரு அவுன்ஸ் கேக் வகைகள்

கால் கோப்பை சமைத்த தானியங்கள்

ஒரு கோப்பை கீரைகள்

அரை கோப்பை பச்சைக் காய்கறிகள்

முக்கால் கோப்பை காய்கறிச் சாறு

நடுத்தர அளவுள்ள ஒரு பழம்

அரை கப் நறுக்கிய பழத்துண்டுகள்

முக்கால் கோப்பை பழச்சாறு

ஒரு கோப்பை பால்

ஒரு அவுன்ஸ் பாலாடைக்கட்டி

அரைக் கோப்பை தயிர்

90 கிராம் சமைத்த இறைச்சி

ஒரு முட்டை

100 கிராம் மீன் உணவு

ஒரு தேக்கரண்டி வெண்ணெய், நெய்

ஒரு மேசைக்கரண்டி கிரீம்

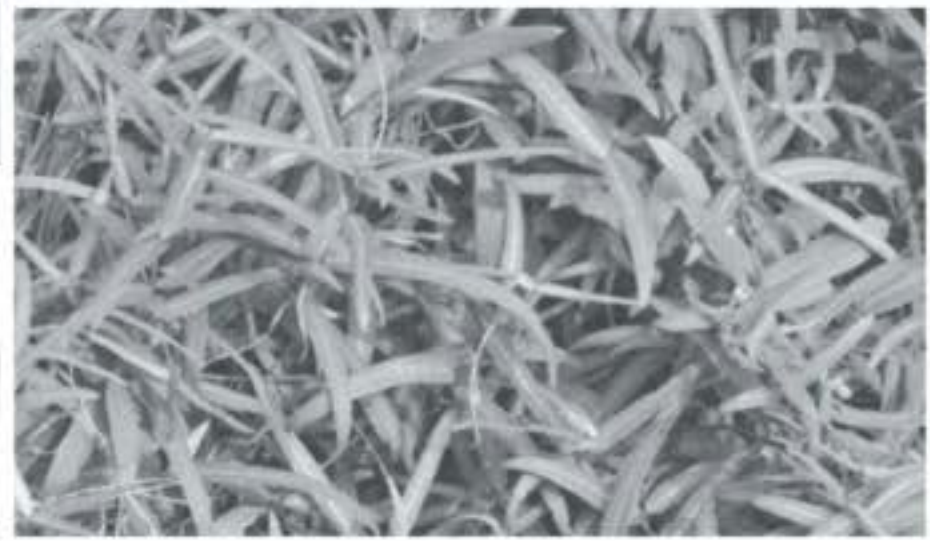
ஒரு தேக்கரண்டி சர்க்கரை, ஜாம்

ஒரு அவுன்ஸ் சாக்லேட்





## கோடையில் சுகம் தரும்



# சரசபரில்லா

**ந**ன்னாரி 'சர்பத்' கோடையில் உடலை குளிர் வைக்கும் பானம். கொதிக்கும் வெய்யிலை தாங்கக்கூடிய சக்தியை அளிக்கும் ஒரு மூலிகை சரசபரில்லா எனும் இந்த நன்னாரி.

நன்னாரி ஒரு வாசனையுள்ள தாவரம்.

சமஸ்கிருதம்	ஸல்ஸா, சரிவா
தமிழ்	நன்னாரி
தெலுங்கு	கடி சுகந்தி
கன்னடம்	நாமத பேரு

ஆயுர்வேதத்தில் நன்னாரி “ சுகந்த திரவியங்கள்” குழுவில் சேர்க்கப்பட்ட மணமுட்டும் செய்கையுடைய மூலிகை. இதன் பெயரே நல் + நாரி. அதாவது

நல்ல மணமுடையது என்று பொருள். இதை பாதாள மூலிகை என்றும் சொல்வதுண்டு.

பொது குணங்கள் ஆயுர்வேதப்படி நன்னாரி, மதுர ( இனிப்பு) குணமும் கசப்பும் இணைந்தது. கனமானது. குளிர்ச்சியூட்டும். பசியின்மை, உணவு கசப்பது, இருமல், ஜூரம், உதிரப் போக்கு, இவற்றுக்கு நல்லது.

### குணங்களும், பயன்களும்

நன்னாரி செடியில், வேர்களுக்குத்தான் முக்கியத்துவம். இதன் இலை, கொடி, காம்பு எதிலும் நறுமணமில்லை. மருத்துவ பயன்களும் இல்லை. நன்னாரி இனிப்பானது. எரிச்சலை குறைத்து சமனப்படுத்தும்.

வியர்வையை உண்டாக்கி, உடல் உஷ்ணத்தை தணிக்கும். சிறுநீர் பிரிய உதவும். ரத்தத்தை சுத்திகரிக்கும்.

நன்னாரி சேர்க்கப்படும் ஆயுர்வேத மருந்துகள் அஸ்வகந்தா சூரணம், அஸ்வகந்தாதி லேஹம், சந்திரனஸவா போன்றவை.



### நன்னாரியின் பயன்கள்

1. நன்னாரியின் வேரை உபயோகித்து செய்யப்படும் "சர்பத்" உடல் சூட்டை தணிக்கும். கோடையில் சிறந்த பானமிது.
2. சுத்தம் செய்து நன்னாரியை ஊற வைத்த ( 24 மணி நேரம்) தண்ணீரை அரை கப் காலை; மாலை குடித்து வர, பித்த நோய், தாகம், மேக நோய், நீரிழிவு இவை குறையும்.
3. நன்னாரி வேரை கொதிக்க வைத்து எடுத்த தண்ணீரை காலை, மாலை இரு வேளை குடித்து வந்தால், வாதம், பித்தம், பக்கவாதம், பாரிச வாதம் இவை விலகும்.
4. உடல் சூட்டை தணிப்பதால், நன்னாரி நீருடன் பாலும் சர்க்கரையும் சேர்த்து குடித்து வர, ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கும்.
5. யூனானி வைத்திய முறையில் ரத்த சுத்திகரிப்புக்கு நன்னாரி பயன்படுத்தப்படுகிறது.

### தாவர விவரங்கள்

நன்னாரி படரும் புதர்ச் செடி/ கொடி. கங்கை சமவெளி, அஸ்ஸாம், மத்திய, மேற்கு மற்றும் தென்னிந்தியாவும் வளரும். நன்னாரி விஞ்ஞான ரீதியாக பயிரிடப்படுவதில்லை. ஆனால் பரவலாக காட்டுச் செடியாக வளருகிறது. சரியான முறையில் பயிரிட்டு வளர்த்தால், இந்த மூலிகை மேலும் மேன்மையாகும்.

நன்னாரி வேர் புதிய வேர் நல்ல நறுமணத்துடன் இருக்கும். காரணம் அல்டிஹட். முதிர்ந்த வேர்களில் நறுமணம் குறைவு.

நன்னாரி குடும்பத்துடன் பரவல்லி, கிருஷ்ண சரிவா மற்றும் மாகாளி கிழங்கு சேர்ந்தவை.



## உணவு நலம்

இணைய தளத்தில்  
வாங்கி படிக்க



**MAGZTER**  
DIGITAL MAGAZINE STORE  
TAP · READ · ENJOY

[www.magzter.com](http://www.magzter.com)





# மோர்

## கோடையில் கோலாகலம்

வயயில் காலம் வந்து விட்டாலே போதும், மோர் குடிக்கும் பழக்கம் நம்மிடையே அதிகரித்து விடுகிறது. கோவில் பண்டிகை காலங்களில் தெருவெங்கும் 'நீர்மோர்' ஸ்டிக்களை காணலாம். அன்னதானம் போல், மோர் 'தானமும்' புண்ணிய செயலாக கருதப்படுகிறது. காரணம் மோரின் சிறந்த மருத்துவ குணங்கள், பழங்காலத்திலிருந்தே நமக்கு தெரிந்த எளிமையான பானம். எதற்கெடுத்தாலும் காஃபி, டீ என்று அலைகிற இந்த காலத்தில் கூட மோருக்கென்று தனி முக்கியத்துவம் இருக்கிறது. மோரின் மகாத்மியம் ஆயுர்வேத ஆசான்களான ஆத்திரேயர், அக்னி வேசர் காலத்திலிருந்தே தெரிந்திருந்தது. லாக்டோ பாசிலஸ், என்னும் பாக்டீரியா பாலை தயிராக மாற்றும் ரசாயன செயல்பாட்டை செய்கிறது. இந்த பாக்டீரியாவுடன் ஈஸ்டும் சேர்ந்து உதவுகிறது. பால் தயிராக மாற்ற

உதவுகிறது. பாலில் உள்ள லாக்டோஸ் என்ற சர்க்கரை லாக்டிக் அமிலமாக மாற்றப்படுகிறது. இதனால் பாலில் உள்ள முக்கிய புரதமான காசின், படிந்து தயிராகிறது. இந்த ரசாயன மாற்றுதலால் ஏற்படும் லாக்டிக் அமிலம் சீஸ், தயிர் போன்றவற்றின் சுவைக்கு காரணம்.

இந்த நட்பு பாக்டீரியாக்கள் வைட்டமின்களையும், தாதுப்பொருட்களையும் உடல் எளிதில் ஜீரணிக்க உதவுகிறது. எனவே இவை உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவை. சில சமயங்களில் நாம் உட்கொள்ளும் ஆன்டி பயாடிக் மருந்துகள் கெட்ட பாக்டீரியாவுடன் சேர்த்து இந்த நல்ல பாக்டீரியாக்களையும் கொன்றுவிடுகின்றன. இந்த மாதிரி சமயங்களில் மோர் குடித்தால் இழந்த நட்பு பாக்டீரியாக்களை மீட்க உதவுகிறது.

கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் / தயிர் இவற்றிலிருந்து மோர் தயாரிக்கப்படுவதால் அதில் கொழுப்பு குறைவு. மோரில் பொட்டாசியம், விட்டமின் பி12 மற்றும் கால்சியம் நிறைந்திருக்கிறது. ஆடை அகற்றிய பாலை விட மோரில் லாக்டிக் அமிலம் அதிகம். பாலை விட மோர் சுலபமாக ஜீரணமாகும். ஒரு கப் முழுமையான பாலில் 157 கலோரிகளும், 8.9 கிராம் கொழுப்பும் இருக்கின்றன. அதே அளவு மோரில் 99 கலோரிகளும் 2.2 கிராம் கொழுப்பும் தான் இருக்கிறது.



## மோரின் பயன்கள்

மோர் இலகுவான, குளிர்ச்சியான புத்துணர்ச்சி ஊட்டும் பானம். தாகத்தை அடக்கும். மோருடன் இஞ்சி, ஜீரகம், பெருங்காயம், சர்க்கரை, உப்பு, கருமிளகு போன்ற பலவற்றை சேர்க்கலாம். இதனால் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும்.

மூல நோய்க்கு முக்கியமான வீட்டு மருந்து மோர் தான். தினமும் கருமிளகு பொடியும் உப்பும் சேர்த்த மோரை, 100 மி.லி. அளவில் இரண்டு மூன்று மாதங்கள் குடித்து வந்தால் மூல வியாதி குணமாகும். ஆயுர்வேதம் மூல வியாதி உள்ளவர்களை தினமும் மோர் குடிக்குமாறு வலியுறுத்திகிறது.

சிலருக்கு ஆசன வாயில் நமைச்சலும் அரிப்பும் ஏற்படும் இதற்கும் மோர் அருமருந்து ஆகும். சில நாட்கள் மோரும், எலுமிச்சம் பழச்சாறும், காரமில்லா உணவும் உண்டு வந்தால்

இந்த எரிச்சலும் அரிப்பும் அடங்கும்.

பேதி, சோகை மற்றும் உடல் எடை குறைவு பாதிப்புகளை போக்க மோருடன் அத்திமர இலைகள் கக்கு சேர்த்துக் குடித்து வர வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்கு உணவுக்கு 1 மணி நேரம் முன்பு மோருடன் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்க பேதி, வாந்தி இவை ஏற்படாது.

சர்க்கரை சேர்ந்த மோரை குடித்து வந்தால் சிறுநீர் பாதையில் ஏற்படும் தொற்றுவிபாதிகள் குறையும்.

மஞ்சள் காமாலை நோயின் போது குழைந்த சாதத்துடன் மோர் கலந்து சாப்பிட நல்ல குணம் தெரியும்.

குழந்தைகளின் வயிற்றுப் பூச்சிகளை நீக்க மோருடன் வாயுவிளங்கம் மூலிகை பொடி கலந்து கொடுக்கலாம்.



## நீர் இழப்புக்கு சரியான தீர்வு



கோடைகாலத்தில் வெயிலின் தாக்கத்தால் நீர் இழப்பு ஏற்பட்டு தோலில் வறண்டு போகும்.

இதை சரிசெய்வது எளிது. தேவையான அளவு மோரை எடுத்துக் கொண்டு அதனுடன் சிறிது எலுமிச்சை சாறு சேர்த்து கலந்து, மெல்லிய துணியை அந்த மோரில் நனைத்து 15 நிமிடம் ஒத்தடம் கொடுக்க தோலில் ஏற்படும் சிவப்பு தன்மை மாறும். எரிச்சல் குறையும்.

பல்வேறு நன்மைகளை கொண்ட மோர் உடல் உஷ்ணத்தை தடுக்கவும், களைப்பை போக்கவும் பயன்படுகிறது. சிறுநீர்

எரிச்சலை தணிக்கும். தோலுக்கு குளிர்ச்சி தரும். மோரை அதிகமாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள நீர் இழப்பு சீராகும்.

மோர் குடிப்பதால் எலும்புகளுக்கும் பலம் கிடைக்கும்.

மோரில் கால்சியம், வைட்டமின் சி, இரும்பு சத்து உள்ளது. மோர் ஓர் சரிவிகித உணவாகும். எளிதாக கிடைக்க கூடியதும், சிறந்த பானமுமான மோரை கோடைகாலத்தில் பயன்படுத்தி உடல் நலத்தை பாதுகாக்கலாம் நீர் இழப்பையும் சரியாக்கலாம்.



## நீர் மோர்

### தேவை

கெட்டித்தயிர்	1 கப்
பச்சைமிளகாய்	1
இஞ்சி	சிறிது
மாங்காய்	சிறுதுண்டு
கொத்தமல்லி	சிறிது
கறிவேப்பிலை	சிறிது
சீரகம்	சிறிது
பெருங்காயம்	சிறிது
உப்பு	தேவைக்கு

### செய்முறை

பச்சைமிளகாய், இஞ்சி, மாங்காய், சீரகம், பெருங்காயம் முதலியவற்றை நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். தயிரில் ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் ஊற்றி தேவையான அளவு உப்புப் போட்டு கடைந்து கொள்ளவும். அதனுடன் அரைத்த விழுதையும் சேர்த்துக் கலந்து, கொத்தமல்லி, கறிவேப்பிலையை பொடியாக நறுக்கி தூவி ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து குளிர்ச் செய்து பரிமாறவும்.



## லஸ்ஸி

### தேவை

தயிர்	2 கப்
சீனி	தேவைக்கேற்ப
ரோஸ்எசன்ஸ்	1/4 டீஸ்பூன்
ஐஸ்க்யூப்ஸ்	சிறிது

### செய்முறை

ஒரு மிக்ஸியில், தயிர், சீனி, ரோஸ் எசன்ஸ், ஐஸ்கட்டிகள் சேர்த்து ஒரு அடி அடித்து கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றிப் பருகவும்.

## வெள்ளரிக்காய் ஸ்வீட் லஸ்ஸி

### தேவை

#### வெள்ளரிக்காய்

தயிர்	1 கப்
சீனி	தேவைக்கேற்ப
புதினாஇலை	சிறிது
ஐஸ்க்யூப்ஸ்	சிறிது

### செய்முறை

வெள்ளரிக்காயின் தோலை சீவி சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கவும். ஒரு மிக்ஸியில் வெள்ளரிக்காய், தயிர், சீனி, ஐஸ் க்யூப்ஸ் சேர்த்து அரைத்து ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றி மேலே புதினா இலை தூவி பரிமாறவும்.





## வெள்ளரிக்காய் மசாலா லஸ்ஸி

### தேவை

தயிர்	2 கப்
வெள்ளரி	1
புதினாஇலை	1/2 கப்
பச்சை மிளகாய்	1
சீரகம்	1/4 டீஸ்பூன்
உப்பு	தேவைக்கேற்ப
ஐஸ்க்யூப்ஸ்	சிறிது

### செய்முறை

வெள்ளரிக்காயை தோல் சீவி நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெள்ளரிக்காய், புதினா இலை, பச்சை மிளகாய், சீரகம், உப்பு முதலியவற்றை ஒரு மிக்ஸியில் போட்டு நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு அதனுடன் தயிர், ஐஸ் க்யூப்ஸ் சேர்த்து ஒரு அடி அடித்து கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றி, டம்ளரின் விளிம்பில் ஒரு வெள்ளரிக்காய் ஸ்லைஸை சொருகிப் பரிமாறவும்.

## மசாலா வெஜிடபிள் லஸ்ஸி

### தேவை

புளிப்பில்லாததயிர்	2 கப்
கேரட்	1 டே.ஸ்பூன்
மாங்காய்	1 டீஸ்பூன்
பச்சை மிளகாய்	1/2
வெள்ளரிக்காய்	1 டே.ஸ்பூன்
இஞ்சி	1/2 இன்ச்
உப்பு	தேவைக்கேற்ப
சீனி	1 டீஸ்பூன்



வறுத்துப்பொடித்தசீரகப்பொடி 1/2ஸ்பூன்

கடுகு	சிறிது
எண்ணெய்	சிறிது
கொத்தமல்லி	சிறிது

### செய்முறை

கேரட், மாங்காய், வெள்ளரிக்காய் முதலியவற்றை துருவி மேற்சொன்ன அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும். பச்சைமிளகாய், இஞ்சியை அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு ப்ளண்டரில் தயிர், உப்பு, சீனி, அரைத்த விழுதைச் சேர்த்து ஒரு அடி அடிக்கவும். பின்னர் அதில் துருவிய வெஜிடபிள்களைச் சேர்த்து கலக்கி, வறுத்துப் பொடித்த சீரகத்தாள் 1/2 டீஸ்பூன் சேர்க்கவும். எண்ணெய்யில் கடுகை தாளித்துக் கொட்டவும். ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் ஐஸ் கட்டிகளைப் போட்டு மசாலா வெஜிடபிள் லஸ்ஸியை ஊற்றி கொத்தமல்லி தூவி பரிமாறவும்.

## பீட்ரூட் லஸ்ஸி

### தேவை

தயிர்	1கப்
பீட்ரூட்	சிறியது1
சீனி	தேவைக்கேற்ப
ஜாதிக்காய்ப்பொடி	1சிட்டிகை
ஐஸ்க்யூப்ஸ்	சிறிது

### செய்முறை

பீட்ரூட்டை தோல் சீவி துருவி வேக வைத்துக் கொள்ளவும். சிறிது பீட்ரூட் துருவலை அலங்கரிக்க வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு ப்ளண்டரில் தயிர், வேக வைத்த பீட்ரூட் துருவல், சீனி, ஜாதிக்காய்ப்பொடி, ஐஸ் க்யூப்ஸ் முதலியவற்றைப் போட்டு ஒரு அடி அடித்து மேலே பீட்ரூட் துருவலை தூவி பரிமாறவும்.



**ட்ரை ஃப்ரூட்ஸ் லஸ்ஸி****தேவை**

தயிர்	2கப்
பாதாம்	5
முந்திரி	5
பிஸ்தா	5
கிஸ்மிஸ்	10
குங்குமப்பூ	சிறிது
பேரீட்சை	3
சீனி	தேவைக்கேற்ப
ஏலக்காய்ப்பொடி	1சிட்டிகை
ஐஸ்க்யூப்ஸ்	சிறிது

**செய்முறை**

பாதாம், முந்திரி, பிஸ்தா, கிஸ்மிஸ், பேரீட்சை முதலியவற்றை தண்ணீரில் ஊற வைத்து நைசாக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு ப்ளண்டரில் தயிர், அரைத்த விழுது, சீனி, ஏலக்காய்ப்பொடி, ஐஸ்கட்டி போட்டு ஒரு அடி அடித்து கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றி மேலே குங்குமப் பூவைப் போட்டு பரிமாறவும்.

**மேங்கோ லஸ்ஸி****தேவை**

மாம்பழம்	1
தயிர்	2 கப்
தேன்	1 டே.ஸ்பூன்
உப்பு	1 சிட்டிகை
சீனி	தேவைக்கேற்ப
ஐஸ் க்யூப்ஸ்	சிறிது

**செய்முறை**

மாம்பழத்தை தோலை சீவி, கொட்டையை எடுத்து விட்டு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு ப்ளண்டரில் தயிர், மாம்பழம், தேன், உப்பு, சீனி, ஐஸ்க்யூப்ஸ் சேர்த்து ஒரு அடி அடித்து ஜில்லென்று பரிமாறவும்.

**மில்க் ஷேக்ஸ்****வாழைப்பழ மில்க் ஷேக்****தேவை**

வாழைப்பழம்	1
யோகர்ட்	1/2 கப்
பால்	1/2 கப்
ஜாம்	1 டே.ஸ்பூன்
சீனி	தேவைக்கேற்ப
ஐஸ்க்யூப்ஸ்	சிறிது

**செய்முறை**

பாலைக்காய்ச்சி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். வாழைப்பழங்களை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வாழைப்பழத்தை ஒரு மிக்ஸியில் போட்டு அதனுடன் ஜாம், யோகர்ட், பால், சீனி, ஐஸ் க்யூப்ஸ் முதலியவற்றைச் சேர்த்து ஒரு அடி அடித்து சில்லென்று பருகவும்.

**கோகனெட் மில்க் ஷேக்****தேவை**

தேங்காய்ப்பால்	1 கப்
வாழைப்பழம்	1
சீனி	தேவைக்கேற்ப
துருவியதேங்காய்	சிறிது
ஐஸ்க்யூப்ஸ்	சிறிது

**செய்முறை**

வாழைப்பழத்தை துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். அதனுடன்



தேங்காய்ப்பால், சீனி, ஐஸ் க்யூப்ஸ் சேர்த்து ஒரு அடி அடித்து தேங்காய் பூ தூவி ஜில்லென்று பருகவும்.

### சோயா கொக்கோ மில்க் ஷேக்

தேவை

சோயாமில்க்	1 கப்
கொக்கோபவுடர்	2 டீஸ்பூன்
பால்	1கப்
சீனி	தேவைக்கேற்ப
ஐஸ்க்யூப்ஸ்	சிறிது

செய்முறை

பாலைக் காய்ச்சி ஆற வைக்கவும். சோயா மில்க், கொக்கோ பவுடர், சீனி, பால், ஐஸ் க்யூப்ஸ் முதலியவற்றை ஒரு மிக்ஸரியில் போட்டு ஒரு அடி அடித்துப் பருகவும்.

### பீட்ரூட் மில்க் ஷேக்

தேவை

பீட்ரூட்	1
பால்	1/2 லிட்டர்
வெனிலாஐஸ்கிரீம்	1 கப்
சீனி	தேவைக்கேற்ப
வெனிலாஎசன்ஸ்	1/2 டீஸ்பூன்
ஜெல்லி	1கப்
தண்ணீர்	1 டம்ளர்

செய்முறை

பாலைக் காய்ச்சி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். பீட்ரூட் தோலை சீவி நறுக்கி மிக்ஸரியில் போட்டு 1 டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு அரைத்து வடிகட்டிக் கொள்ளவும். ஆறிய பாலுடன், பீட்ரூட் ஐஸ், சீனி, வெனிலா எசன்ஸ் சேர்த்து மிக்ஸரியில் ஒரு அடி அடித்து அதனை ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றி அதன் மேல் ஐஸ்கிரீம், ஜெல்லி சேர்த்து அலங்கரித்துப் பருகவும்.

### ஆப்பிள் மில்க் ஷேக்

தேவை

ஆப்பிள்1

பால்	1 கப்
எலுமிச்சம்ஐஸ்	1ஸ்பூன்

ஐதிக் காய்ப்பொடி1சிட்டிகை

ஐஸ்க்யூப்ஸ் சிறிது

செய்முறை

பாலைக் காய்ச்சி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். ஆப்பிளை தோல் சீவி நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஒரு மிக்ஸரியில் பால், ஆப்பிள், சீனி, ஐதிக் காய்ப்பொடி, ஐஸ் க்யூப் முதலியவற்றைப் போட்டு ஒரு அடி அடித்து கடைசியாக எலுமிச்சம் ஐஸ் கலந்து பருகவும்.

### சாக்லேட் மில்க் ஷேக்

தேவை

பால்	1 டம்ளர்
கொக்கோபவுடர்	1 டீஸ்பூன்
சீனி	தேவைக்கேற்ப
ஐஸ்க்யூப்ஸ்	சிறிது

செய்முறை

பாலைக் காய்ச்சி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு ப்ளண்டரில் பால், கொக்கோ பவுடர், சீனி, ஐஸ் க்யூப்ஸ் சேர்த்து நுரை வரும் வரை அடித்துப் பருகவும்.

### நுங்கு மில்க் ஷேக்

தேவை

இள நுங்கு	4
பால்	2 கப்
சீனி	தேவைக்கேற்ப
ரோஸ்எசன்ஸ்	சிறிது
ஐஸ்க்யூப்ஸ்	சிறிது

செய்முறை

நுங்கின் மேல் தோலை உரித்து எடுத்து விட வேண்டும். பாலைக் காய்ச்சி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மிக்ஸரியில் நுங்கு, பால், சீனி, ரோஸ் எசன்ஸ், ஐஸ் க்யூப்ஸ் சேர்த்து அரைத்து ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றி மேலே சிறிது நுங்கை மிதக்க விட்டு பரிமாறவும்.





## உப்பில்லா பண்டம் சூப்பியில்?

‘உப்பிட்ட வரை உள்ளவும் நினை’  
‘உப்பில்லாப் பண்டம் சூப்பியிலே’

என்று பல பழமொழிகள் தமிழில் உள்ளன. இவை உப்பின் தேவையையும் அவசியத்தையும் உணர்த்துகின்றன. ஆம், உப்பு அவசியம் தான்! உப்பு என்பது என்ன? உப்பின் நன்மை தீமைகள் யாவை? உப்பு ஏன்? எவ்வாறு? எப்போது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது? உப்பு இல்லாமல் வாழ வேண்டிய நிர்பந்தம் இப்பொழுது இந்த அவசர யுகத்தில் பலருக்கும் ஏற்படுகின்றது. அவ்வாறு ஒரு அவசியம் ஏற்படின் எவ்வாறு உப்பில்லாமல் வாழ்வது என அறிந்து கொள்வது அவசியம்.

உப்பு மனிதனுக்கு மிகவும் அவசியமான ஒரு தாதுப்பொருள். உப்பை அளவாக உபயோகிக்கும் பொழுது எண்ணற்ற நற்பலன்களை வாரி வழங்குகின்றது. அதனையே அளவிற்கு அதிகமாக உபயோகிக்கும் பொழுது பல்வேறு உடல் நலக் கேடுகளை உண்டாக்கக் கூடியது.

உலகில் உப்பு இயற்கையாக கடல் நீரை உலர வைப்பதன் மூலமே பெறப்படுகின்றது. கடல் நீரை உலர வைப்பதன் மூலம் பெறப்படும் உப்பு ஸிஷ்நீள் ஷிணீறீம் எனப்படுகின்றது. இதனைத் தான் நாம் தமிழில் கல்லுப்பு என்கிறோம். இந்த கல்லுப்பு தான் இயற்கையானது. இதில் சோடியம், குளோரின், மக்னீசியம்,

மங்கனீஸ், பொட்டாஷியம், போன்ற பல தாதுப்பொருட்களும் பல்வேறு இயற்கை சத்துக்களும் நிறைந்து காணப்படுகின்றது. இது சிறிது சுத்தக் குறைவானது. இயற்கையாக வெயிலில் உலர்த்தப்படுவதால் இதில் பல்வேறு தூசி அழுக்கு போன்ற தேவையற்ற பொருட்கள் கலந்திருக்கலாம். இது கடல் நீரிலிருந்து கடலோரங்களில் அதிகமாக வெயில் உள்ள பிரதேசங்களில் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இவ்வகை உப்பு பெரிதும் கடல் நீரிலிருந்தே தயாரிக்கப்பட்டாலும் வட அமெரிக்க மாகாணங்களில் இது நிலத்தடி நீரிலிருந்தும் தயாரிக்கப்படுகின்றது. இது நம் தமிழ் நாட்டில் தூத்துக்குடி வேதாரண்யம் போன்ற கடலோரப் பகுதிகளில் பெரிதும் காணப்படுகின்றது.

கல்லுப்பு சுத்தம் குறைவானது இயற்கையானது அதனையே சுத்தம் செய்வதால் கிடைப்பது தான் ஜிணீறீம் ஷிணீறீம் எனப்படும். ‘நைஸ் உப்பு’. இதுவும் இயற்கையானது தான் ஆனால் இது சுத்தம் செய்யப்பட்டது சுகாதாரமானது. இது கல்லுப்புக்கு உரிய அனைத்து குணங்களும் கொண்டது. சுத்தமானது இயற்கை தாதுப் பொருட்கள் நிறைந்தது.

உப்பு இயல்பான சோடியம் மற்றும் குளோரைடன் கலவை ழிணீறீநீ. இதில் சோடியம் 40 சதவிகிதமும் குளோரின் 60 சதவிகிதமும் காணப்படுகிறது. 1920 களில் அமெரிக்காவில் பலரும் “நிஷீவீம் கூஹீம்” எனும் தைராய்டு பற்றாக்குறையால் பாதிக்கப்பட்டனர்.



## உப்பின் மாற்று

உப்பு பல நற்குணங்களைக் கொண்டிருந்தாலும் அதில் எண்ணற்ற கெட்ட குணங்கள் உள்ளன. எனவே உப்பை தவிர்க்க முடிந்த இடங்களில் தவிர்த்து தவிர்க்க முடியாத இடங்களில் குறைவாக பயன்படுத்துவது நல்லது. உப்பு போன்ற இயற்கையான ருசியும் தன்மையும் கொண்ட சில மூலிகைகள் / காய்கறிகள் வெங்காயம், கொத்தமல்லி, வெள்ளைப்பூண்டு, எள்ளு, கிராம்பு, மிளகு, காய்ந்த மிளகாய், பச்சை மிளகாய், சோயா சாஸ், வினிகர், இஞ்சி, எலுமிச்சை சாறு போன்றவையாகும். இவற்றை கலந்து ஒரு சேர உபயோகிக்கும் பொழுது தேவையான உப்பு சுவையை தரும்.

இதனை கண்டறிந்த அமெரிக்க அரசு, பல ஆராய்ச்சிகள் மூலம் இந்த Hypothyroidism தீற்றிக் காரணம் ஐயோடின் பற்றாக்குறை தான் காரணம் என்பதனைக் கண்டறிந்து இதற்காக ஒரு தனி சட்டம் இயற்றியது. அந்த சட்டம் மூலமாகத் தான் 1920 களிலிருந்து ஐயோடின் செறிவூட்டப்பட்ட உப்பு தயாரிக்கப்படுகின்றது. இதனையே நாளடைவில் அனைத்து நாடுகளும் ஏற்றுக் கொண்டு தற்பொழுது Iodised salt எனும் ஐயோடைஸ்டு நைஸ் உப்பு என அழைக்கப்படும் எங்கும் விற்பனையாகின்றது. இது நைஸ் உப்பு போலவே இயற்கையானது. சுத்தமானது அனைத்து இயற்கை தாதுப் பொருட்களும் உள்ளடங்கியது. கூடுதலாக இதில் ஐயோடின் சேர்க்கப்படுவதால் இதில் ஐயோடின் காணப்படுகின்றது. இதில் சோடியம் குளோரைடு காணப்படுவதில்லை. மாறாக சோடியம் ஐயோடைட் காணப்படுவதில்லை. மாறாக சோடியம் ஐயோடைட் காணப்படுகிறது Sodium iodide. இது தைராய்டு குறைபாடை சரி செய்யக் கூடியது. அதனால் இது 'நிஷீவீரீகூழீம்' எனும் தைராய்டு சுரப்பி வீக்கத்தை சரி செய்வதோடு உடல் போதுமான அளவு தைராய்டு உற்பத்தி செய்யவும் பயனுள்ளதாக அமைகிறது.



## கொஞ்சம் வரலாறு

சுமார் 8000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக கற்கால மனிதன் ருமேனியா நாட்டில் நிலத்தடி நீரை காய்ச்சி உப்பு தயாரித்ததாக அக்கால வரலாறு தெரிவிக்கின்றது. இதுவே உலகின் உப்பு பற்றிய முதல் தகவல். அதற்கும் முன்பாக மனிதன் காடுகளில் வேட்டையாடி அவ்வாறு அவனுக்குக் கிடைத்த மாமிச உணவுகளை தான் சாப்பிட்டது போக மீதியை பதப்படுத்தவே முதன் முதலாக உப்பை பயன்படுத்தியுள்ளான். வேட்டையாடி பெற்ற மிருகங்களின் மாமிசத்தை பதப்படுத்தி வைத்து அவனால் வேட்டையாட முடியாத காலங்களில் பதப்படுத்திய உணவுகளை உபயோகித்து வந்துள்ளான். அதிக மக்கள் தொகை பெருக்கத்தாலும் நிலத்தடி நீர் பற்றாக்குறையால் முதன் முதலாக சீனாவில் தான் கடல் நீரில் உப்பு தயாரிக்க ஆரம்பித்துள்ளனர். கடலோரங்களில் உள்ள நிலப்பரப்புகளில் கடல் நீரை தேக்கி வைத்து உலர விட்டு உப்பு தயாரித்துள்ளனர். அக்கால எகிப்தியரும் கிரேக்கர்களும் உப்பை மிகவும் புனிதமானதாகவும், வாழ்வின் ஆதாரமாகவும் கருதி இறைவனை வணங்கும் பொழுது உப்பு நீர் ஆகியவற்றையே தங்களது காணிக்கையாக செலுத்தி இறை வழிபாடு செய்தனர்.

அதனால் தானோ என்னவோ இந்து மதத்தில் இப்பொழுதும் கூட வீடு கிரஹப்பிரவேசம், திருமணம் போன்ற சுப காரியங்களில் உப்பு இடம் பெறுகிறது.

ஜெயின மதத்திலும் யூத மதத்திலும் கூட உப்பு ஒரு சிறப்பான இடத்தை பெறுகிறது.



உப்பில் சோடியம் மற்றும் குளோரைடு தாதுப்பொருட்கள் காணப்படுகின்றது. இவை இரண்டும் உடலுக்கு மிக மிக அவசியமானவை. சோடியம் நரம்புகளுக்கு மிகவும் அவசியமானது. இந்த சோடியம் இருந்தால் தான் நரம்புகள் கட்டளைகளை மூளைக்கு அனுப்ப இயலும். மூளை அனுப்பும் கட்டளைகளைப் பெற்று அதன் படி செயல்பட முடியும். உப்பு குறைவாக உண்ணும் பொழுது அது நன்மைகளைத் தரும். அதுவே அதிகம் தரும் பொழுது உடலில் பல சீர்கேடுகளை உண்டாக்கும். கிட்னிகளுக்கு அதிக வேலைப்பளுவை உண்டாக்கி அவற்றை சிறுநீர் மூலமாக வெளியேற்ற முயற்சிக்கும். இதனால் உடலுக்கு அதிக நீர் தேவைப்படும். இதனைத் தானோ என்னவோ தமிழில் 'உப்புத் தின்றவன் தண்ணீர் குடித்துத் தான் ஆக வேண்டும்' என நம் முதாதையர் பழமொழி வாயிலாக உணர்த்தியுள்ளனர்.

மீண்டும் மீண்டும் அதிகமாக உப்பு உண்ணும் பொழுது அது பல முறைகளில் தேவையற்ற உப்பை வெளியேற்ற முயற்சி செய்யும் அவ்வாறு உடல் முயற்சிக்கும் பொழுது இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கின்றது. High Blood Pressure உண்டாகிறது. இதுவே நாளடைவில் இதயத்தை பாதிக்க ஆரம்பிக்கிறது. எனவே உப்பை குறைவாக சேர்த்துக்

கொள்வது மிக மிக முக்கியம்.

### இளவயதினரும் உப்பும்

பொதுவாக இளவயதினர் தங்கள் இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதித்துக் கொள்வதில்லை. 40 வயதை தாண்டும் பொழுது தான் மருத்துவர்கள் இரத்த அழுத்தத்தை பரிசோதிக்க ஆரம்பிக்கின்றனர். இளவயதினர் உப்பை குறைத்துக் கொள்வது நல்லது. அடிக்கடி ஓடக்களில் சாப்பிடுபவர்கள். பிட்சா, பப்ஸ் போன்ற பொருட்கள், பாக்கெட் ஸ்நாக்ஸ் போன்றவற்றை அதிகம் உண்ண விரும்பும் இளவயதினர் உப்பை அவசியம் குறைப்பது நல்லது. உலகில் சராசரியாக, ஆண்கள், நாள் ஒன்றிற்கு 9.7 ரீனி உப்பும் பெண்கள் 7.7 ரீனி உப்பும் உட்கொள்கின்றனர். இதில் பெரும்பாலான உப்பு அவர்கள் உண்ணும் இளவயதினர் தவிர்க்க முடியாத இடங்களில் தங்களுக்குப் பிடித்த உணவுகளை உட்கொண்டு பிற இடங்களில் உப்பு உண்ணுவதை குறைத்துக் கொள்ளலாம். 20 வயதைக் கடந்தவர்கள் இப்பொழுது முதலே உப்பை குறைத்துக் கொண்டால் உப்பால் வரும் பிற உடல் நல சீர்கேடுகளை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம் அல்லது தள்ளிப் போடலாம்.

நீரிழிவு, இதயநோய், இரத்தக் கொதிப்பு உடையவர்கள் உப்பின் அளவை குறைத்துக்

## உப்பு நன்மை தீமைகள்



### உப்பு நன்மைகள்

சோடியம், மேங்கனீஸ், மக்னீசியம், பொட்டாஷியம், கால்ஷியம் போன்ற தாது உப்புக்களை இயற்கையாகவே வழங்குகிறது. நரம்பு மண்டலம் சீராக இயங்கத் தேவையான சோடியம் தாது உப்பை வழங்குகிறது. இது நரம்புகளில் உள்ள நியூரான்களுக்கு மூளையிலிருந்து கட்டளைகளை எடுத்துச் செல்ல உதவுகின்றது. நியூரான் மூளை தொடர்புகளையும் கட்டளைகளையும் சீராக்க உதவுகிறது.

ஐயோடைஸ்டு உப்பாக பயன்படுத்தும் பொழுது உடலுக்கு தேவையான தைராய்டு சுரக்கச்

செய்கிறது. தைராய்டு குறைவால் ஏற்படும் காய்தர் நிஷ்வீக்ஷீம் என்றும் தைராய்டு சுரப்பி வீக்கத்தை தவிர்க்கிறது.

### உப்பு தீமைகள்

மூளைத்தாக்கு ஏற்பட வழி செய்கிறது

இதய இரத்த நாளங்களை பாதிக்கிறது

இரத்த அழுத்தத்தை உயர்த்துகிறது

இதய நோய்களை உண்டாக்குகிறது

இருதயக் கோளாறுகளை உண்டாக்குகிறது.





### காளான் சூப்

#### தேவை

காளான்	50 கிராம்
தண்ணீர்	250 மி.லி.
தக்காளி	1
வெங்காயம்	1
இஞ்சி, கறிவேப்பிலை	சிறிது
கொத்தமல்லி, புதினா	சிறிது
மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள்	சிறிது
உப்பு	தேவையான அளவு
காரன் ப்ளார்	2டீஸ்பூன்

#### செய்முறை

தக்காளி, வெங்காயம் முதலியவற்றை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். காளானை நன்றாகக் கழுவி நறுக்கி தண்ணீரில் வேக வைக்கவும். அதனுடன் நறுக்கிய வெங்காயம், தக்காளி, இஞ்சி, கறிவேப்பிலை, கொத்தமல்லி, புதினா சேர்த்து வேக வைக்கவும். நல்ல மணம் வரும் சமயம் மசித்து அடுப்பைக் குறைத்து ஆறும் முன் வடிகட்டவும். காரன் ப்ளாரை கட்டிகள் இல்லாமல் தண்ணீரில் கரைத்து சூப் கெட்டியாவதற்கு ஊற்றி கொதிக்க விடவும். கடைசியில், உப்பு, மிளகுத்தூள், சீரகத்தூள், தூவி பரிமாறவும்.

கொள்வது மிக மிக அவசியம். நீரிழிவு உடையவர்களுக்கு கிட்னிகள் அதிகம் செயல்பட வேண்டியிருக்கும். அவ்வாறு கிட்னி செயல்படும் பொழுது தான் இரத்த சர்க்கரை அளவை குறைத்து நிலையாக வைக்க முடியும். அப்படிப்பட்டவர்கள் அதிக உப்பை உட்கொள்ளத்தான் மேலும் அவர்களது கிட்னி செயல்பட வேண்டியதிருக்கும். அத்தகைய நீரிழிவு நோயாளிகளில் உப்பை குறைத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

இதய நோய் உடையவர்கள் தங்களது இரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைத்துக் கொள்வது அவசியம். அவர்களும் உப்பின் அளவை குறைத்துக் கொள்வது அல்லது தவிர்ப்பது மிக அவசியம்.

தமிழில் அறுகவை என்பது உப்பு, காரம், புளிப்பு, துவர்ப்பு, இனிப்பு, கசப்பு போன்றவற்றை குறிக்கும். அதுவே மேலை நாடுகளில் 4 சுவைகளே பிரதானமாகக் கருதப்படுகிறது. அவை, உப்பு, காரம்,

இனிப்பு, புளிப்பு இவை நான்கிலும் மிகவும் முக்கியமானதானது உப்பு. உணவகங்களில் ஏன் உப்பு அதிகம் உபயோகிக்கப்படுகிறது என்றால் இதற்கு ஒரு தனி காரணம் உள்ளது. அதிகம் உப்பு சேர்க்கும் பொழுது உணவின் ருசி கூடுகிறது. உணவில் மறைந்துள்ள மணத்தை வெளிக்கொண்டு வருகிறது. ஆகையால் தான் மேற்கத்திய சமையலில் உப்பு திறீன் ஸ்னிஹூசுஷ்வீஸ்ரீ ணீர்மீஸ்மீ ஆக பயன்படுத்தப்படுகிறது. உணவின் சுவையையும், நறுமணத்தையும் அது கூட்டுகிறது.



**ந**மது அன்றாட உணவில் புரதம் நிறைந்த ஆரோக்கியத்திற்கு உறுதுணையாக இருக்கும் உணவு வகை பயறு வகைகள் ஆகும். லெக்யூம் குடும்பத்தைச் சேர்ந்த காய்கறி விதைகளே பயறுகள் ஆகும். ஆங்கிலத்தில் கடினமான மேற்புற தோல் அல்லது மேல் பரப்பைக் கொண்ட விதைகளை பல்ஸ் என குறிப்பிடுகின்றனர். இவற்றில் புரதசத்து அதிகமாக உள்ளது. இவை புலால் உணவிற்கு இணையானவை. எனவே, அவற்றை உண்பது உடலுக்கு அதிக புரதம் கிடைத்திடச் செய்யும். இப்பயிறு வகைகள், அவற்றின் மருத்துவ குணங்கள் பற்றி அறிந்து கொள்வது அவசியம். பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பாகவே இவை உபயோகிக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. புலால் உணவு உண்ணாதவர்களால் பெரிதும் உபயோகப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. மற்ற தாவரங்களை விட இவை அதிக சத்துக்கள் கொண்ட குறைந்த ஈரப்பதம் உள்ளவை. எனவே, இவற்றை எளிதாக

பல நாட்கள் பாதுகாப்பாக வைத்திருக்க இயலும். இப்பயறுகள் உலர்ந்து விதைகளாக மாறுவதற்கு முன்னரும் உண்ண உகந்தவை. ஆனால், நன்கு முதிர்ந்த பயறு வகைகளிலேயே அதிக சத்துக்களும் குறைவான ஈரப்பதமும் காணப்படுகின்றன. எனவே, அவை தான் மிகவும் சிறந்தவை.

முதிராத காய்களில் புரதம் குறைவாகவும், வைட்டமின் மற்றும் மாவுச்சத்து அதிகமாகவும் காணப்படும். ஆனால் முதிர்ந்த பயறு வகைகளில் 2028% புரதச்சத்தும் 60% கார்போஹைட்ரேட் எனும் மாவுச்சத்தும் காணப்படுகின்றன. அதிலும் சோயா பயறில் 48% புரதமும், 30% மாவுச்சத்தும் காணப்படுகின்றது. இது பயறு வகைகளிலேயே அதிகம்.

கால்சியம், பாஸ்பரஸ், இரும்புச்சத்து போன்ற சத்துக்களும், தியாமின், நியாசின் போன்ற வைட்டமின்களும் இவற்றில் அதிகம் காணப்படுகிறது.

100 கிராம் பயறில் 24.5 கிராம் புரதம், 140 மி.கி. கால்சியம், 30 மி.கி. பாஸ்பரஸ், 8.3 மி.கி. இரும்புச்சத்து, 0.5மி.கி. தியாமின், 0.3மி.கி. ரிபோபிளேவின், 2.0மி.கி. நியாசின் போன்றவை உள்ளது. சராசரியாக பயறு வகைகளில் 345 கிலோ எரி சக்தியும் உள்ளன.

பயறுகளும், தானியங்களும் பல மருத்துவ குணங்கள் கொண்டவை. பயறு வகைகளில் அமினோ அமிலங்களும், சல்பர் குறைவாகவும் லைசின் மிக அதிக அளவுகளில் காணப்படுகின்றது. ஆனால்,

## நலம் தரும் பயறு வகைகள்







தானியங்கள் லைசின் குறைவாக கொண்டவை. பயறு வகைகளில் அதிகமாக வைட்டமின் பி காம்ப்ளெக்ஸ், ரிபோபிளேவின் அதிகம் அடங்கியுள்ளது. எனவே, பயறு வகைகள் வைட்டமின் பி பற்றாக்குறையை தவிர்த்திடும்.

பயறுகள் முளைவிடும் தருவாயில் அஸ்கார்பிக் அமிலமான வைட்டமின் சி அதிகம் காணப்படுகின்றது. முளைக்கட்டிய பயறுகளில் அதிகமாக வைட்டமின்கள் காணப்படுகின்றன.

இவை முளை வளர வளர கூடிக் கொண்டே போகிறது. வயிறு உபாதைகள் உள்ளவர்கள் குறைவாக பயறு வகைகளை உட்கொள்வது நல்லது. முளைக் கட்டிய கொண்டைக் கடலையில் ஐசோ பிளோவின் பையோ கேனின் ஏ எனும் ஹார்மோன் அதிகமாக காணப்படுகின்றது. இந்த ஹார்மோன் ஒரு சிறப்பான குணத்தைக் கொண்டது. அதனால் இந்த ஹார்மோன் உடலில் உள்ள கொழுப்பு கொலஸ்ட்ரால் சத்தை குறைக்க வல்லது. இது உடலில் உள்ள கொழுப்பை குறைக்கும் இரத்த நாளங்களில் உட்புறம் படிந்துள்ள கொழுப்பை உருக்கி வெளியேறும். மேலும் கொழுப்பு இரத்த நாளங்களில் படியாத வகையில் உதவிடும்.

இத்தனை நற்குணங்கள் கொண்ட முளைக் கட்டிய பயறை கொண்டைக் கடலை அதிகம் எண்ணெய், காரம், மசாலா சேர்க்காமல் தண்ணீரில் இட்டு வேக வைத்து எடுத்துக் கொண்டு அதனை சுண்டல் போலவும் சாப்பிடலாம். பச்சை பயறு வகைகளை முளைக் கட்டி அப்படியே பச்சையாகவும் உண்ணலாம்.

முளைக்கட்டுவது என்பது மிக, மிக எளிது. பச்சைப் பயறை முளை கட்டுவது அதிலும் மிக எளிது. பச்சைப் பயறை நீரில் இட்டு வைத்தாலே சுமார் 10 அல்லது 12 மணி நேரத்தில் முளை விட்டு விடும். ஆனால், கொண்டைக் கடலையை 8 மணி நேரம் தண்ணீரில் ஊற வைத்து பின்னர் நீரை வடித்து வைத்தாலே முளை விடும்.

முளைவிட்ட கொண்டைக் கடலையில் அதிக அளவு நீர்ச்சத்தும்,

வைட்டமின் சத்துக்களும் உள்ளதால் அவற்றில் எளிதாக பூஞ்சக்காளான் வளர ஆரம்பிக்கும். எனவே, அவற்றை பாதுகாப்பாக வைப்பது அவசியம். இல்லையெனில் பஞ்சு போல பூஞ்சக் காளான் படர ஆரம்பித்து விடும். அத்தகைய முளைவிட்ட பூஞ்சைக் காளான் வளர்ந்த பயறு வகைகளை உபயோகிப்பதை தவிர்த்தல் நன்று.

ஜீரண சக்தி குறைவு மற்றும் வயிற்று உபாதைகள் உள்ளவர்கள் பயறு வகைகளை தவிர்ப்பது அல்லது குறைத்து உட்கொள்வது அவசியம்.

### முளை கட்டிய பயறு சாலட்

#### தேவை

முளை கொண்டைக்கடலை 1 டே.ஸ்பூன்  
முளைவிட்ட கம்பு 1 டே.ஸ்பூன்

முளைவிட்ட கொள்ளு 1 டே.ஸ்பூன்  
கேரட் 1

பச்சை மிளகாய் 1

எலுமிச்சம் ஜூஸ் 1 டே.ஸ்பூன்

உப்பு தேவையான அளவு

கொத்தமல்லி சிறிது

மிளகுத்தூள் 1 டே.ஸ்பூன்

#### செய்முறை

எல்லாப் பயறு வகைகளையும் தண்ணீரில் 6 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்னர் அவைகளை தண்ணீரிலிருந்து எடுத்து முதல் நாள் இரவே ஒரு வெள்ளைத்துணியில் கட்டி வைக்கவும். மறு நாள் காலையில் அவை முளைவிட்டிருக்கும். கேரட்டை தோல் சீவி துருவிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை பொடிப் பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். முளைவிட்ட பயறுகளும், கேரட், பச்சை மிளகாய், எலுமிச்சம் ஜூஸ், உப்பு, கொத்தமல்லி, மிளகுத்தூள் கலந்து ஒரு சாலட் பெளலில் போட்டு நன்கு கிளறி பரிமாறவும்.



36 உணவு நலம் ஏப்ரல் 2017

www.ayurvedham.com

**கொண்டைக் கடலை பான் கேக்****தேவை**

கொண்டைக் கடலை	1கப்
பாலக் கீரை	1/2கப்
வெந்தயக்கீரை	1/4கப்
தயிர்	2 ஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	சிறிது
இஞ்சி	1இன்ச்
பச்சை மிளகாய்	2
உப்பு	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	தேவையான அளவு
கேரட்	1

**செய்முறை**

கொண்டைக் கடலையை 6 முதல் 8 மணி நேரம் வரை ஊற வைக்கவும். கறிவேப்பிலை, பாலக் கீரை, வெந்தயக் கீரையை சுத்தம் செய்து பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். கேரட், இஞ்சியை தோல் சீவி துருவிக் கொள்ளவும். பச்சை மிளகாயை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். ஊற வைத்த கொண்டைக்கடலையை அரைத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் பாலக் கீரை, வெந்தயக் கீரை, கறிவேப்பிலை, உப்பு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய், கேரட், தயிர் முதலிய எல்லாவற்றையும் சேர்த்துக் கலந்து தோசைக்கல்லில் சிறிது எண்ணெய் விட்டு சிறிய சிறிய தோசைகளாக பொன்னிறமாக பொரித்தெடுக்கவும். காரச் சட்னியுடன் பரிமாறவும்.

**கொண்டைக் கடலை குழம்பு****தேவை**

கொண்டைக் கடலை	1கப்
குழம்புப் பொடி	3 டீஸ்பூன்
புளி	எலுமிச்சையளவு
உருளைக்கிழங்கு	1

வெங்காயம்	1
தக்காளி	1
துவரம் பருப்பு	2டீஸ்பூன்
வெந்தயம்	1டீஸ்பூன்
மிளகாய் வற்றல்	5
உப்பு	தேவையான அளவு
எண்ணெய்	தேவையான அளவு
கடுகு	1/2டீஸ்பூன்
சீரகம்	1/2 டீஸ்பூன்
கறிவேப்பிலை	சிறிது

**செய்முறை**

கொண்டைக் கடலையை 12 மணி நேரம் ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். உருளைக்கிழங்கை தோல் சீவி பெரிய, பெரிய துண்டுகளாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். வெங்காயம், தக்காளியை பொடியாக நறுக்கிக் கொள்ளவும். துவரம் பருப்பு, வெந்தயம், மிளகாய் வற்றல் முதலியவற்றை வெறும் வாணலியில் வறுத்து கரகரப்பாக அரைத்துக் கொள்ளவும். புளியை ஊற வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு குக்கரில் கொண்டைக் கடலை, உருளைக்கிழங்கை உப்பு போட்டு வேக வைத்துக் கொள்ளவும். வெந்தயுடன் அதில் குழம்புப் பொடி, புளி ஊற்றி கொதிக்க விடவும். நன்கு கொதித்ததும், ஒரு வாணலியில் எண்ணெய் சூடாக்கி, கடுகு, சீரகம், கறிவேப்பிலை போட்டு தாளித்து வெங்காயம், தக்காளி போட்டு நன்கு வதக்கி கொதிக்கும் குழம்பில் ஊற்றவும். கடைசியாக அரைத்து வைத்துள்ள பொடியை தூவி இறக்கி சாதத்துடன் பரிமாறவும். கொண்டைக் கடலை நன்றாக ஊற வேண்டும்.







## புரதம் தரும் காளான்

**க**ாளான்கள் என்று அழைக்கப்படும் நாய்க் குடைகள் உணவிற்கு மிகவும் உகந்தவை இவற்றை ஆங்கிலத்தில் விஷிஷிபி எலிளிவி என அழைக்கிறார்கள். பொதுவாக வெள்ளை நிறக் காளான்களை உணவிற்கு உகந்தவை. காளான்களில் பல்லாயிரக்கணக்கான வகைகளும் நிறங்களும் உள்ளன. தாவரவியலில் காளான்களை திஹிழிநிமி என வகை பிரித்துள்ளனர்.

வண்ணங்கள் கொண்ட காளான்கள் விஷத்தன்மை உடையவை. அவை உணவிற்கு உகந்தவை அல்ல. அதிக அழகாகவும் வண்ண வண்ண நிறங்களில் காணப்படும் காளான்கள் விஷத்தன்மை கொண்டவை. அவற்றிலிருந்து பவ்வேறு விதமான மருத்துவப் பொருட்கள் பிரித்தெடுக்கப்படுகின்றன. வண்ணங்கள் அதிகமாக அதிகமாக விஷத்தன்மை அதிகரித்துக் கொண்டே போகும். உணவிற்கு உகந்தவை வெள்ளை நிற காளான்கள் மட்டுமே பளுப்பு நிறமோ அல்லது கறும் புள்ளிகளோ கொண்டவை வயதில் முதிர்ந்த இனப்பெருக்கத்தில் ஈடுபட்டுள்ள காளான்கள் என்பதனை குறிக்கும்.

காளான்கள் பச்சயம் (பிலிளிளிளிபிசீலிலி) இல்லாத பூஞ்சான் வகை பாசி இனத்தைச் சேர்ந்தவை ஆகும். ஃப்ரான்ஸி ல் 1680 ல் முதன் முதலாக வெள்ளை பட்டன் மஷ்ரூம் எனும் காளான் வகை பயிரிடப்பட்டது.

காளான்களில் அதிக புரதம் காணப்படுகின்றது. உலகம் முழுவதும் சுமார் 200 வகையான உண்பதற்கு உகந்த காளான்கள் உள்ளன பெரும்பாலும் அனைத்து நாடுகளிலும் இதனை உணவாக பயன்படுத்துகின்றனர். இதற்குக் காரணம் அவற்றில்

அடங்கியுள்ள சுவை, மணம், மற்றும் ஊட்டச்சத்துக்களே ஆகும்.

பின்னர் இது ஃப்ரான்ஸிலிருந்து பிற நாடுகளுக்கு பரவியது. இந்தியாவில் 1943 ல் முதன் முதலாக தமிழகத்தின் கோவை மாநகரில் தான் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டன.

உலகப் புரதப் பற்றாக்குறையை போக்கும் விதமாக காளான்கள் விலங்கினங்களுக்கு மாற்றாக பயிரிடப்பட்டு வந்துள்ளது. பச்சைப் பட்டாணி இறைச்சி மீன், முட்டை இவற்றிற்கு அடுத்தபடியாக காளான்கள் தான் அதிக அளவு புரதத்தைத் தரக்கூடியவை. இக் காளான்களின் தனித்தன்மை என்னவென்றால் இவை மேற்கூறிய உணவுகளை காளான்களில் உடலுக்குத் தேவையான பல அமினோ அமிலங்கள் காணப்படுகின்றது. அதிக பொட்டாஷியமும் குறைவான சோடியமும் அடங்கியுள்ளது எனவே இரத்த அழுத்தம் உடையவர்களுக்கு ஓர் வரப்பிரசாதம். புரதம் அதிகமாகவும் கொழுப்பு மற்றும் சர்க்கரையின் அளவு குறைவாக உள்ளதால் சர்க்கரை நோய் உடையவர்களும் இதனை தாராளமாக பயன்படுத்தலாம்.





## கொலஸ்ட்ரால் குறைய

கொலஸ்ட்ரால் என்றால் என்ன?

கொலஸ்ட்ரால் வெளிர் மஞ்சள் நிறமுள்ள மெழுகு போன்ற கொழுப்பு வகைப் பொருள். உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களிலும் காணப்படும். குறிப்பாக மூளை, மற்றும் நரம்பின் செல்களில் இருக்கும்.

நம் உடல் இரண்டு வழிகளில் கொலஸ்ட்ராலை பெறுகிறது. நாம் உண்ணும் உணவிலிருந்து, மற்றொன்று கல்லீரலிலிருந்து வருகிறது. கல்லீரல் தான் நமக்கு தேவையான கொலஸ்ட்ராலில் 80% தயாரிக்கிறது.

கொலஸ்ட்ராலின் தன்மைகள்

கொலஸ்ட்ராலின் “நல்ல” கொலஸ்ட்ராலும் உண்டு. “தீய” கொலஸ்ட்ராலும் உண்டு. கொலஸ்ட்ராலும் (இதர கொழுப்புகளும்) தண்ணீரும் விரோதிகள். கொலஸ்ட்ரால் தண்ணீரில் கரையாது. நமது உடலில் உள்ள ரத்தமோ முக்கால் வாசி தண்ணீர் நிறைந்தது. எனவே கொலஸ்ட்ரால்

## னெய் டிப்ஸ்

உடலின் பல செல்களை அடைய எப்படி ரத்த நாளங்களின் மூலம் பயணிக்கும்? லிப்போ புரதம் என்ற கல்லீரலில் தயாரிக்கப்படும் பொருள் தான் இதற்கு உதவுகிறது.

கைலோமைக்ரான்ஸ்

மேற்சொன்னபடி கொலஸ்ட்ராலையும், அதன் ஜோடியான ட்ரைகிளைசிரைடையும் ரத்தத்தின் வழியாக எடுத்துச் செல்ல, லிப்போ புரதம் ஒரு கவச உறையாக கொழுப்பு அணுக்களை சுற்றிக் கொள்கிறது. இந்த மாதிரி லிப்போ புரத உறையுடன் கூடிய கொழுப்பு மூலக்கூறுகள் எனப்படுகின்றன. இவை பெரிய சைலிலிருப்பதால் நேரடியாக குறுகிய ரத்தக் குழாய்களுக்கு அனுப்பப்படாமல் நிணநீர் மண்டலம் மூலம் ரத்த ஓட்டத்துக்குள் அனுப்பப்படுகின்றன.

குறைந்த அடர்த்தி உள்ள புரதத்தால் ரத்தக் குழாயில் கொண்டு செல்லப்படும் கொலஸ்ட்ரால் எனப்படுகிறது. அதே போல, அதிக அடர்த்தியுள்ள லிப்போ புரதத்தால் எடுத்துச் செல்லப்படும் கொலஸ்ட்ரால் எச்.டி.எல். கொஸ்ட்ரால் எனப்படுகிறது.



**நண்பனும் எதிரியும்**

மாரடைப்பு ஏற்பட எல்.டி.எல். கொலஸ்ட்ரால் ஒரு காரணமாகிறது. மெழுகு போன்ற கொலஸ்ட்ரால் ரத்தக் குழாயின் சுவர்களின் படிந்து, அவற்றின் பரிமாணத்தை குறுக்கி விடுகின்றன. ரத்தக் குழாய்களில் பாயும் ரத்தத்தின் அளவு குறைந்து விடுகிறது. அதுவும் இதயத்துக்கு செல்லும் ரத்தக் குழாய்களில் இந்த அடைப்பு ஏற்பட்டால் விபரீதம் தான். உயர் ரத்த அழுத்த நோய் மற்றும் இதயக் கோளாறுகள் ஏற்படும்.

அதே சமயம் நமது நண்பரான எச்.டி.எல் கொஸ்ட்ரால் ரத்தக் குழாய்களில்

அடைப்பை உண்டாக்கும் எல்.டி.எல். கொலஸ்ட்ராலை குறைத்து, அதை கல்லீரலுக்கு அனுப்புகிறது. அங்கிருந்து எல்.டி.எல். உடலிலிருந்து வெளியேற்றப்படுகிறது.

**கொலஸ்ட்ரால் குறைய**

1. செறிவுற்ற (பூரிதமான) கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ள உணவை தவிர்க்கவும். பால், வெண்ணை, நெய், சீஸ், வனஸ்பதி, தேங்காய் எண்ணை, பாமாயில், இறைச்சிகள் முதலியவற்றில் செறிவுற்ற கொழுப்புகள் அதிகம். இந்த உணவுகள் ரத்தத்தில் உள்ள எல்.டி.எல். கொலஸ்ட்ரால் அளவை ஏற்றி விடும். இந்த உணவுகள் தவிர, துரித உணவு, கேக் போன்ற பேக்கரி உணவுகள், வறுத்த பொரித்த உணவுகளும் கொலஸ்ட்ராலை அதிகரிக்கும்.

2. தினமும் இரு முறை பழங்களையும், மூன்று முறை காய்கறிகளையும் உட்கொள்ளவும். ஆப்பிள், காரட் போன்றவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளவும்.

3. ஒமேகா 3 நிறைந்த மீன்களை வாரம் 2 (அ) 3 முறை எடுத்துக் கொள்ளவும். மீன்களை வறுக்க வேண்டாம். வேக வைத்து (அ) தீயில் சுட்டு, மீன்களை சமைக்கவும். முடியாவிட்டால் மீன் எண்ணை நிறைந்த டானிக்குகளை டாக்டரிடம் கேட்டு எடுத்துக் கொள்ளவும். சணல் விதைகளை வறுத்து தினமும் உட்கொள்வது நல்லது.

4. பூண்டு, வெங்காயம் இவை

எல்.டி.எல். அளவை கட்டுப்படுத்தும்.

5. முழுதானியங்கள் (முழு கோதுமை, ஒட்ஸ், பழுப்பரிசி) கொலஸ்ட்ராலை கட்டுப்படுத்தும். வெண்ணிற மாவுகள் (மைதா), பச்சரிசி இவற்றை தவிர்க்கவும்.

6. நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளவும்.

7. சர்க்கரையை குறைவாக எடுத்துக் கொள்ளுங்கள் இனிப்புகளை தவிர்க்கவும். பதிலாக பழங்களை உண்ணவும்.

8. தினமும் 30 நிமிடமாவது உடற்பயிற்சி செய்யவும்.

9. புகை பிடித்தல், மது விட்டு விடவும்.

10. உங்கள் உடல் எடை அளவுக்கு அதிகமிருந்தால், குறைக்க முயற்சிக்கவும்.

11. இறைச்சிகளில் கொழுப்பு குறைந்தவற்றை உட்கொள்ளவும்.

12. காலை உணவை தவிர்க்காதீர்கள். காலை உணவு “அதிகமாக” எடுத்துக் கொண்டாலும் தப்பில்லை.



**நீ**ரிழிவு தொல்லை தரும் நோய்களில் ஒன்று. முற்றிலும் குணப்படுத்த முடியாத வியாதியான நீரிழிவை கட்டுப்பாட்டில் வைக்க முடியும். அதற்கு முக்கிய தேவைகள் மருந்துகள் மற்றும் உணவு, நீரிழிவிற்கு மருந்துகள் எவ்வளவு முக்கியமோ அவ்வளவு முக்கியம் உணவு. அதுவும் பத்திய உணவு.

நீரிழிவு நோய் ஏற்படும் முக்கிய காரணம் கணையம் இன்சுலீனை சுரக்க இயலாமல் போவது. இதனால் சர்க்கரை (க்ளுகோஸ்) சக்தி உடலில் சேராமல் போய் ரத்தத்தில் தங்கி விடும். ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

நீரிழிவில் இரு அடிப்படை பிரிவுகள் உள்ளன. தினமும் கட்டாயமாக இன்சுலீனை ஊசி மூலம் ரத்தத்தில் ஏற்றி கொள்ளும் நிலைமையான டைப் 1 ஒன்றும், மாத்திரைகளாலேயே ரத்த சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தப்படும் நிலைமை டைப் 2 என்றும் சொல்லப்படுகிறது.

நீரிழிவு நோயை கட்டுப்படுத்த உணவு கட்டுப்பாட்டின் அவசியம் விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபிக்கப்பட்டதொன்று. உடல்

பருமன் அளவுக்கு மீறி இருப்பவர்களுக்கு நீரிழிவு நோய் வரும் சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம்.

**நீரிழிவுக்கு ஏற்ற உணவு முறைகள்**

1. நீரிழிவு நோயாளிகள் கார்போஹைடிரேட் உணவுகளை உட்கொள்வதில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அதிகமாக உட்கொண்டால் ரத்த சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும். பிறகு திடீரென்று இறங்கி விடும். கார்போஹைடிரேட் இரு விதத்தில் கிடைக்கிறது. 1. மாவுச்சத்து இது ரொட்டி, தானியங்கள், அரிசி, மாவுகள், காய்கறிகள் முதலியவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் சிக்கலான கார்போஹைட்ரேட். 2. சர்க்கரை பழங்கள், பழரசங்கள், பால், தேன் முதலியவற்றிலிருந்து கிடைக்கும் சாதாரண கார்போஹைட்ரேட். எல்லா வகை கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், இரத்த சர்க்கரையை அதிகரிக்கும். எனவே கார்போஹைடிரேட் உணவுகளை ஒரே தடவையாக உட்கொள்ளாமல், பிரித்து நாள்

# சர்க்கரைக்கான சமையல் முறை







### தவிர்க்க வேண்டியவை

சர்க்கரை இனிப்பு வகைகள், தேன், வெல்லம், ஜாம், தேங்காய் சட்னி, தேங்காய்ப்பால், தேங்காய் எண்ணெய், டால்டா, ஹார்லிக்ஸ், போர்ன்விட்டா, பூஸ்ட், கோகோ கோலா, பெப்ஸி, லிம்கா, மால்ட்டோவா, ஃபேண்டா போன்ற பானங்கள், டின், புட்டிகளில் விற்கும் பழச்சாறு கூடாது. வேர்க்கடலை, பாதாம் பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, உலர்ந்த பழங்கள், கேக், ஈரல், மூளை, ஆட்டுக்கால், மாம்பழம், அன்னாசிப்பழம், சப்போட்டா, சீதாப்பழம், பலாப்பழம், திராட்சை ஆகியவற்றை தவிர்க்கவும்.

முழுவதும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பல தடவை உட்கொள்ளவும். இதனால் பசியும் குறையும். நீரிழிவு நோய் நிபுணர்களின் தற்போதைய கருத்து மாறுபடுகிறது. இந்த கால நிபுணர்கள், கார்போஹைடிரேட் அதிகம் உள்ள உணவு மற்றும் நார்ச்சத்து செறிந்த உணவுகளை உட்கொண்டு கொழுப்பை குறைக்கவும் என்கின்றனர், இதனால் கொலஸ்ட்ரால் அளவுகளும் குறையும். எனவே உங்கள் டாக்டரை அணுகி உங்களுக்கேற்ற உணவு முறையை தேர்ந்தெடுக்கவும்.

2. உணவில் உப்பை குறைப்பதும் நல்லது.
3. பருப்பு, காய்கறிகளை சேர்த்துக் கொள்ளலாம். பருப்பு ஆனால் கெட்டியாக இருக்கக் கூடாது. நெய், வெண்ணை, வனஸ்பதி வகைகளை முற்றிலும் தவிர்க்கவும்.
4. உண்ணும் பால் ஆடை நீக்கியதாக இருக்க வேண்டும். வீட்டிலேயே தயாரித்த தயிர், பனீர், சோயா பாலிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பனீர், தயிர் இவற்றை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.
5. ஒரு பொழுதும், விரதம் இருத்தல் போன்ற பழக்கங்கள் கூடாது. சாப்பிடாத வேளைக்கான உணவை, அடுத்த வேளையில் சேர்த்து

சாப்பிடக் கூடாது.

6. நேரம் தவறாமல் சாப்பிடுவது அவசியம். குறிப்பிட்ட உணவு வகைகள் கட்டுப்பாடான அளவுடன் சாப்பிட வேண்டும்.
7. மாதம் ஒரு முறை தங்கள் எடையை ஒரே எடை இயந்திரத்தின் மூலம் எடுத்து குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.
8. மாத்திரை அல்லது இன்சலின் எடுத்துக் கொள்ளும் போது மயக்கம் வந்தால் உடனே டாக்டரிடம் காண்பிக்க வேண்டும்.
9. எந்த விதமான கஞ்சி, கூழ், களி சேர்த்துக் கொள்ளக் கூடாது.
10. வறுத்த உணவுகள் காய்கறிகளை விட கூட்டு, அவியல் செய்து சாப்பிடுவது நல்லது. கிழங்கு வகைகளை (முள்ளங்கி தவிர) அதிமாக சாப்பிட வேண்டாம், இவற்றில் கார்போஹைடிரேட் சீக்கிரம் ஜீரணமாகி, ரத்த சர்க்கரை அளவை ஏற்றும்.
11. அரிசி, மைதாவை விட கேழ்வரகு பயன்படுத்தலாம்.
12. முக்கியமாக, மூன்று வேளை உணவை ஆறு வேளை உணவாக பிரித்துக் கொண்டு உண்ணவும். 'ஓவராக' சாப்பிடாதீர்கள்.
13. குறைவான உப்பை பயன்படுத்தவும்.
14. உணவு முறையை தேர்ந்தெடுக்கும் போது உங்கள் உடல் நிலை, உயரம், எடை போன்றவைகளை கருத்தில் கொண்டு, உங்களுக்கு ஒத்துக் கொள்ளும் உணவுகளை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இதற்கு விரிவான ஆலோசனை உங்கள் டாக்டரிடம் பெற்றுக் கொள்ளவும்.



# கற்றாழை

<https://t.me/SKLINKS>

**க**ற்றாழை என்றும், சோற்றுக் கற்றாழை என்றும் அழைக்கப்படும் மூலிகை சரித்திர புகழ் பெற்றது. உலகெங்கும் அறிந்த மூலிகைகளில் ஒன்று.

நாளுக்குநாள் தேவை அதிகரித்து வரும் கற்றாழைக்காக அந்த காலத்திலேயே 'போ' நடந்திருக்கிறது. மாவீரன் அலெக்சாண்டரின் குருவான 'அரிஸ்டாடில்' கற்றாழை போர்வீரர்களுக்கு ஏற்படும் புண்கள், காயங்களை உடனடி ஆற்றிவிடும் ஆற்றல் படைத்தது என்பதை தெரிந்து, அலெக்சாண்டரை கிழக்கு ஆப்ரிக்க தீவான சாக்கோர்டோ (So-corto) மீது படையெடுக்க தூண்டினார். ஏனென்றால் இந்த தீவில் அபரிமிதமாக விளைந்திருந்த கற்றாழையை கைப்பற்றத்தான்! அரிஸ்டாடில் பிறகு கற்றாழையை உபயோகித்து, போர் வீரர்களின் காயங்களை அகற்றிக் காட்டினாராம்.

உலகெங்கும் மூலிகை பொருட்களை அதிகம் பயன்படுத்தும் விருப்பம் அதிகரித்து வருகிறது. மருந்தாகட்டும் இல்லை அழகுப்பொருள் சாதனமாகட்டும் கற்றாழை இன்று வெகுவாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதைப்பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் நடந்த வண்ணமே உள்ளன.

நம்நாட்டு சித்தர்கள் கற்றாழை குன்றாத இளமையை தருவதால் இதை 'குமரி' என்று குறிப்பிடுகின்றனர். உலகப்பேரழகிகளில் ஒன்றாக குறிப்பிடப்படும் 'கிளியோபாட்ரா' வால் புகழ்ப்பெற்றது கற்றாழை!

விஞ்ஞான ரீதியாக கற்றாழையின் பெயர் கிலிளிணி நிகிளி நிகிஞ்ணிழிஷிமிஷி வட ஆப்ரிக்காவில் முதன்முதலாக பயிரிடப்பட்டது. ஆங்கிலப்பெயர் Aloe Vera இதில் உள்ளவை:

அமினோ அமிலங்கள்

தாதுப் பொருட்கள்

வைட்டமின்கள்

என்ஸைம்கள் (Enzymes)

சோற்றுக்கற்றாழையின் சிறப்புத்திறமை என்னவென்றால் இதன் சாற்றின்

சில குறிப்பான அணுக்கூறுகள் (Molecules) உள்ளன. இந்த அணுக்கூறு, நம் உடலில் உள்ள நோய் தடுக்கும் செல்களில் உள்ள சில receptor (விரும்பி வரவேற்கும்) மிகவும் ஒத்தவையாகவும், பிடித்தமாகவும் இருப்பதால் கற்றாழை சாறு சேர்ந்த உடனேயே நோயை அழிக்கும் நடவடிக்கை பலமாக தொடங்கி விடுகிறது. முக்கியமாக Phagocytes எனப்படும். நம் உடல் செல்கள், கற்றாழை சாறால் பலமாக ஊக்குவிக்கப்பட்டு, தீய பாக்டீரியா, கழிவுப்பொருட்கள் இவற்றை சுற்றி வளைத்து விரைவாக அழித்து விடுகின்றன. இதனால் உடல் பலவிதத்தில் சுத்தி கரிக்கப்படுகிறது. காயங்கள் விரைவாக ஆறிவிடுகின்றன.

இதில் ஒருவிதமான கொழுப்பும், நாற்றமும் இருப்பதால் உணவாக சேர்த்துக்கொள்வது கடினம். அதனால் சுவையூட்டப்பட்ட எரிமண்பீஹ் னீனிப்பீம் ஜூஸாக கற்றாழை கிடைக்கிறது. இதன்சாறு நல்ல



டானிக், வைட்டமின்களும், தாதுப்பொருட்களும் அடங்கியது.

வீட்டில் தயாரிக்க வேண்டுமென்றால் மடல்களை 10 முறை தண்ணீரில் கழுவி உலர்த்தி, பொடி செய்து, தினசரி இரு வேளை அரை ஸ்பூன் அளவு வெந்நீருடன் அருந்த, மலச்சிக்கல் நீங்கும்; மூல வியாதிக்கு நல்லது. நாள்பட்ட மலச்சிக்கல் குணமாகும்.

முன்பு சொன்ன மாதிரி காயங்கள், தீப்புண்கள், இவற்றுக்கு கற்றாழையை வெட்டி அதன் 'ஜெல்' (Gel) எடுத்து அப்படியே பூசிட காயங்களும் ஆறும், வடுவும் வராது.

தேங்காய் எண்ணையுடன் இதன் சாற்றை காய்ச்சி, வாசனை திரவியங்கள் சேர்த்து, 15 நாள் வெய்யிலில் வைத்து தலைக்கு உபயோகிக்க, தலைமுடி செழித்து வளரும்.

சோரியாஸிஸ், எக்சிமா போன்ற பல சர்மவியாதிகளுக்கு கற்றாழை 'சோறு' நிவாரணமளிக்கிறது. எரிச்சல், அரிப்பு இவற்றை நீக்குகிறது.

மேலை நாடுகளில் தயாராகும் பலவித அழகு சாதனப் பொருட்களில் கற்றாழை இல்லாமல் இல்லை. தோலை மிருதுவாக்கி இறந்த செல்களை நீக்கி, புது செல்களை வளர்விக்கிறது.

வாய் பற்களின் சுகாதாரத்திற்கு Mouth Wash ஆகவும் கற்றாழை தயாரிக்கப்படுகிறது. கற்றாழையில் "குழம்பு" (Pulp) வயிற்றுப் புண்கள், கல்லீரல் நோய்கள் (Cirrhosis), ஆர்தரைடிஸ், மூட்டுவலிகள் இவை வராமல் தடுக்கும். வலியுள்ள மூட்டுக்களில் கற்றாழை சாற்றை தடவலாம்.

சித்தவைத்தியத்தில் உஷ்ண சம்மந்தப்பட்ட வியாதிகளுக்கும், ஆண்தன்மை நீடிப்பதற்கும் கற்றாழை பயனாகிறது. ஹோமியோபதி முறையிலும் கற்றாழை அருமருந்தாக பயன்படுகிறது.

இதன் பயனை அடைய தினமும் ஒரு தேக்கரண்டி அல்லது மேஜைக்கரண்டி கற்றாழை சாற்றை குடிக்க ஆரம்பிக்கவும். நாளாக இதை 2 (அ) 4 மேஜைக்கரண்டியாக (தினசரி) அதிகரிக்கவும். மூன்று மாதம் குடித்தால் உங்கள் சக்தி பெருகும். இந்த மருத்துவ பயன்களை தவிர, கற்றாழை நார் துணிகள் நெய்ய பயன்படுகிறது!



## கற்றாழை ஜூஸ்

### தேவை

கற்றாழைத் தண்டுகள்	2
தேன்	3 டீஸ்பூன்
எலுமிச்சம் ஜூஸ்	2 டீஸ்பூன்
உப்பு	2 சிட்டிகை
சீனி	1 டீஸ்பூன்

### செய்முறை

கற்றாழையின் மேல் தோலை சீவினால் உள்ளே ஜெல்லி இருக்கும். அந்த ஜெல்லியோடு, தேன், எலுமிச்சம் ஜூஸ், உப்பு, சீனி, ஐஸ் க்யூப்ஸ், தேவையான அளவு தண்ணீர் சேர்த்து மிக்ஸரியில் ஒரு அடி அடித்து கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றிப் பருகவும். கற்றாழை உடல் சூட்டை தணிக்கும். வயிற்று பிரச்சனைகளை குறைக்கும். தோல் வியாதிகளை போக்கும் குணமுடையது.

## கற்றாழை லஸ்ஸி

### தேவை

சோற்றுக்கற்றாழை	100 கிராம்
தயிர்	1 கப்
எலுமிச்சம்பழஜூஸ்	1/4 டீஸ்பூன்
உப்பு	1 சிட்டிகை
சீனி	தேவைக்கேற்ப
ஐஸ் க்யூப்ஸ்	சிறிது
புதினா இலை	5

### செய்முறை

கற்றாழையின் மேல் தோலை சீவினால் உள்ளே ஜெல்லி இருக்கும். அதனை 100 கிராம் அளவுக்கு எடுத்துக் கொள்ளவும். இதனுடன் தயிர், உப்பு, சீனி, எலுமிச்சம் ஜூஸ், ஐஸ் க்யூப்ஸ் முதலியவற்றைச் சேர்த்து ஒரு ப்ளண்டரில் போட்டு ஒரு அடி அடித்து கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றி மேலே புதினா இலைகளைத் தூவி பருகவும்.





# குழந்தைகளுக்கு ஏற்ற உணவுகள்

தாய்ப்பால் நல்ல ஊட்டச்சத்து நிறைந்த சிறந்த உணவாகும். ஒரு குழந்தைக்கு 4 மாதம் முடியும் வரை அதற்குத் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் அனைத்துமே தாய்ப்பாலிலிருந்து கிடைக்கின்றன. ஆனால் 4 மாதங்களுக்குப் பின்னர், அந்தக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் மட்டும் போதாது. வளரும் குழந்தைக்கு கூடுதலாக, மேலும் உணவு தேவைப்படுகிறது. குழந்தைக்கு கூடுதல் ஆகாரம் அளிக்கவில்லையெனில் வயதிற்கேற்ப வளர்ச்சி பெறாது. குழந்தையின் வளர்ச்சி தடைப்பட்டு விடும்.

## திரவ உணவு

ஆரம்ப நிலையில், திரவ உணவை குழந்தைக்குப் புகட்ட வேண்டும். பசும்பால், வேக வைத்து கடைந்த உருளைக்கிழங்கு, அவரைப்பிஞ்சு, காரட், பசுங்கீரைகள் போன்றவற்றைக் கொடுக்கலாம். “குழந்தைக்குத் தரும் பாலில், சிறிதளவே தண்ணீர் கலக்கலாம். அதிகமாக தண்ணீர் சேர்த்தால் பாலின் அளவு குறைந்து விடும். பாலின் அளவு குறையும் போது, குழந்தைக்குக் கிடைக்க வேண்டிய சத்தும் குறைந்து விடுகிறது. குழந்தை 5 அல்லது 6 மாதங்கள் நிறைந்தவுடன், கூழ் போன்ற ஆகாரத்தைச் சாப்பிடும்.

தானிய வகைகள் தினை வகைகள் போன்றவற்றைக் கஞ்சியாகவோ, கூழாகவோ தயாரித்துக் கொடுக்கலாம்.

கூழ் தயாரிக்கும் போது, அதில் கொஞ்சம் பருப்பு வகைகளையும் மறவாமல் சேர்க்கவும். சில பெற்றோர்கள் குழந்தைகளுக்கு பருப்பு வகைகள் கொடுக்க விரும்புவதில்லை. இந்த பருப்பு வகைகள், குழந்தைக்கு வாயுவை உண்டாக்கும். வயிறு பருத்து விடும் என்று அவர்கள் கருதுகிறார்கள். ஆனால் பருப்பு வகைகள் கூழை ஊட்டச்சத்து நிறைந்ததாக ஆக்குகின்றன. அத்துடன், ஓரளவு அதிகமாக பருப்புக்களை சீரணிக்கும் சக்தி, குழந்தைகளுக்கு உண்டு.

குழந்தைக்குத் தயாரிக்கும் கூழில், பசுங்கீரை போன்ற காய்கறி வகைகளையும் சேர்க்கலாம். இத்தகைய பசுங்கீரை வகைகளில் எ.பி.சி, இரும்புச் சத்து, கால்சியம் போன்ற ஊட்டச்சத்துக்கள் நிறைய உள்ளன. இவற்றை குழந்தைக்குப் புகட்டினால், குழந்தையின் கண்பார்வை நன்கு விளங்கும். ரத்தமும், எலும்பும் கூட ஆரோக்கியமானவையாக இருக்கும்.

‘கிச்சடி’ ஒரு சிறந்த சத்துள்ள தயாரிப்பாகும். குழந்தைகள் இந்த உணவை எளிதில் சீரணித்துவிடுகின்றன. ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு நாளிற்கு, கீழ்க்காணும் தயாரிப்பு போதுமான உணவாகும்.

## கிச்சடி

### தேவை

அரிசி	50 கிராம்
வறுத்த பாசிப்பருப்பு	25 கிராம்
கீரை (முளைக்கீரை)	1 கட்டு



**செய்முறை**

அரிசியையும், பருப்பையும் சுத்தம் செய்து கழுவி, ஒன்றாகச் சேர்த்தே வேக விடவும். கீரையை வேக வைத்து, சுத்தமான ஒரு துணியால் வடிகட்டி விடவும். கீரையின் வடிகட்டிய நீரை தனியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். சமைத்த அரிசி மற்றும் பருப்புடன், இந்த வடிகட்டிய சாரை ஒன்றாக சேர்க்கவும். இத்துடன் தேவையான உப்பைக் கலக்கவும். தயாரித்த அனைத்தையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து கொடுக்கலாம்.

**பழ உணவு**

இது போக, வாழைப்பழங்கள் போன்ற மிருதுவான கனிந்த பழங்களை, குழந்தைகள் விரும்பி சாப்பிடுவார்கள். நன்கு கடையப்பட்ட பழங்கள் சிறந்த உணவாகும். இவற்றில் நிறைவு சத்துக்கள் உள்ளன. குழந்தைகளாலும் எளிதில் சீரணிக்க முடிகின்றன. ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி போன்ற பழங்களின் சாறுகளையும், குழந்தைகளுக்குப் புகட்டி பழக்கப்படுத்தலாம். இவற்றில் பெருமளவுக்கு வைட்டமின் 'சி' உள்ளன.

**இறைச்சி உணவு**

குழந்தைக்கு ஒரு வயது முடிந்தவுடன், முட்டைகளையும், இறைச்சியையும் கொடுக்கலாம். துவக்கத்தில் முட்டையை கொஞ்சம் அரை வேக்காட்டில் தயாரித்துக் கொடுக்கலாம். இத்தகைய உணவுகளுக்கு ஆகும் செலவு உங்களுக்குக் கட்டுபடியானால், உங்கள் குழந்தைக்கு இத்தகைய உணவை தொடர்ந்து அளிக்கலாம்.

நாள்தோறும் இத்தகைய உணவுகளைத் தயார் செய்து கொண்டிருக்க, தாய்மார்களுக்கு போதிய கால அவகாசம் இல்லாமற் போகலாம். அப்போது திடீர் என்று தயாரித்து விடக் கூடிய 'உடனடி தயாரிப்புகளை' செய்து வைத்துக் கொள்ளலாம். இதற்கு உடனடி தயாரிப்புப் பொடிகளை தயாரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உணவு தானியங்கள், தினை வகைகள் (கோதுமை, கேழ்வரகு, கம்பு போன்றவை) மற்றும் பருப்பு வகைகள் (கொண்டைக்கடலை, பாசிப்பருப்பு போன்றவை) ஆகியவற்றை, முதலில் வறுத்துக் கொள்ளவும். பிறகு இவற்றைத் தனித்தனியாக அரைத்துப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். இந்தப் பொடிகளை ஒன்றாகக் கலந்து சுத்தமான டப்பாக்களில் சேமித்து வைக்கலாம். ஒரு சில மாதங்களுக்கு இது கெடாமல் இருக்கும். உணவு புகட்டத் தேவைப்படும்போதெல்லாம், இந்தப் பொடிகளைக் கொண்டு கூழ் தயாரித்து விடலாம்.

உடனடி உணவு தயாரிப்பு முறையை 'ராகினா' என்று அழைக்கிறார்கள். ஒரு குழந்தைக்கு ஒரு தினத்துக்குப் போதுமான உணவாகும் இது.

40 ஆண்டு ஆராய்ச்சியின் பலன்  
வானில் சிறகடிக்க வைக்கும் பயன்

**பவர்**  
கேப்சூல்

விசேஷ சக்தி  
துரித வேகம்  
அதிக நேரம்



விளை  
ரூ. 2000  
60 கேப்சூல்

ஆயுர்வேத அற்புதம்  
அனுபவ இரகசியம்



- இரு பாஸ்கூடும் ஏற்றது
- 100% மூலிகை பாதுகாப்பானது
- பக்க விளைவு இல்லை



**POWER**  
Capsules

பணம் அனுப்பி தபாலில் பேறலாம்  
தேவைக்கு 044 2461 6403





## ராகினா

### தேவை

கேழ்வரகு 60 கிராம்

வறுத்த கடலைப்பருப்பு 20கிராம்

சர்க்கரை 50 கிராம்

### செய்முறை

ஒவ்வொரு பொருளையும் தனித்தனியே அரைத்துப் பொடியாக்கிக் கொள்ளவும். பொடி செய்யப்பட்ட பொருட்களை ஒன்றாகச் சேர்த்துக் கலக்கவும். இத்துடன் தண்ணீர் சேர்த்துக் கொள்ளவும். ஒன்றாகச் சேர்த்தவற்றை வேக வைக்கவும். இந்த கூழுடன் பாலையும் நீங்கள் சேர்ப்பதால் இந்தக் கூழ், மேலும் அதிகச் சத்து நிறைந்ததாகிறது. கேழ்வரகு இல்லையென்றால் கோதுமையையோ, கம்பையோ பயன்படுத்தலாம். கடலைப்பருப்பு கிடைக்கவில்லையென்றால் வேறு ஏதாவது பருப்பு வகைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.

### சில குறிப்புகள்

குழந்தைக்கான உணவுப் பொருட்களைத் தயாரிக்கும் போது நினைவில் கொள்ள வேண்டிய சில குறிப்புகள் கீழே தரப்படுகின்றன. இந்த விதிகளைப்

பின்பற்றினால் குழந்தையை நோய் அணுக விடாமல் பாதுகாக்க முடியும்.

குழந்தை உணவைத் தயாரிப்பதற்கு முன்னால் கைகளை நன்கு கழுவிக்கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையின் பாத்திரங்களையும், கோப்பைகளையும், கண்ணாடி டம்ளர்களையும் நன்கு அலம்பவும்.

குழந்தையின் உணவைத் தயாரிப்பதற்கு எப்பொழுதும் கொதித்து ஆறிய தண்ணீரையே பயன்படுத்தவும்.

கிராமப்பகுதிகளில் வாழும் பல தாய்மார்கள் தத்தம் சின்னக் குழந்தைகளுக்கு கூடுதலான ஆகாரம் கொடுப்பதில்லை. குழந்தைகளால் திட உணவையோ அல்லது ஓரளவு திட உணவையோ சீரணிக்க முடியாமல் போகலாம் என்று அவர்கள் கருதுகிறார்கள். இது ஒரு தவறான கருத்தாகும்.

குழந்தைக்குத் தரும் தாய்ப்பாருடன் கூடவே, மேலும் கூடுதலாக, உணவு அளிப்பதை, மெதுவாகப் படிப்படியாகத் துவக்க வேண்டும். ஆரம்பத்தில், இத்தகைய கூடுதல் உணவை, குழந்தை விரும்பாமலும் இருக்கலாம். ஆனால், குழந்தை இந்த உணவை ஏற்று, உண்ணத் தொடங்கும் வரை, அதனை ஊக்குவித்து, விரும்பச் செய்ய வேண்டும்.

ஒரு நேரத்தில், ஒரு குழந்தை கொஞ்சமாகத்தான் உணவு உட்கொள்ளும். ஆனால், இந்தக் கொஞ்ச உணவு, அதன் உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆரோக்கியத்துக்கும் போதுமானது அல்ல. ஆகவே, ஒவ்வொரு நாளும், குழந்தைக்குத் தேவையான உணவை, அதற்கு அளித்தாக வேண்டும். எனவே, தினசரி 45 முறைகள் குழந்தைக்கு உணவுட்ட வேண்டும்.

பெ. சாந்தி, பேராசிரியர்,

வேளாண்மை அறிவியல் நிலையம், காட்டுப்பாக்கம்.



**பு**ட்டிங் என்பது Boudin போடின் என்ற பிரெஞ்சு வார்த்தையிலிருந்து வந்ததாகும். 18ம் நூற்றாண்டில் ஆங்கிலேயர்கள் தாங்கள் ஆட்சி செய்த நாடுகளுக்கு கப்பல்களில் பயணம் செய்யும் பொழுது தான் முதன் முதலாக புட்டிங் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. 'ராயல் நேவி' 'Royal Navy' என்ற ஆங்கிலேயக் கப்பலில் தான் முதன் முதலாக விருந்தினர்களுக்கு தயாரித்து வழங்கப்பட்டுள்ளது.

புட்டிங் என்பது சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமானால் மாவுகளுடன் கலந்து ஆவியிலிட்டு வேக வைக்கப்பட்ட பால் ஜீனி போன்றவை கலந்த, உணவிற்கு பின்னர் சாப்பிடக் கூடிய ஒரு வகை இனிப்பு. புட்டிங் இனிப்பு வகையிலும் கார வகைகளிலும் தயாரிக்கப்படுகின்றது. உலகில் முதன் முதலாக புட்டிங் தயாரித்த நாடு இங்கிலாந்து ஆனால் அதிகமாக புட்டிங் உபயோகத்திலிருக்கும் நாடு அமெரிக்கா. இனிப்பு வகை புட்டிங்கில் புகழ் பெற்ற வகை ரைஸ் புட்டிங் மற்றும் கிறிஸ்துமஸ் புட்டிங் ஆகும். கார வகைப் புட்டிங்களில் புகழ் பெற்றவை ஆட்டு இரத்த புட்டிங் Blood Pudding மற்றும் ஆட்டு கிட்னி புட்டிங் Kidney Pudding.

பெரிய விருந்துகளிலும், ஸ்டார் ஒட்டல்களிலும் கடைசியாக உணவை முடிக்கும் பொழுது இனிப்பு வகைப் புட்டிங்கள், பால், கிரீம், பழங்கள், சாக்லேட் போன்றவற்றுடன் பரிமாறப்படுகின்றது.

பொதுவாக புட்டிங் என்பது ஏதேனும் ஒரு பொருளை பால், கிரீம், சாக்லேட், ஜீனி, பழங்கள் போன்றவற்றை ஏதேனும் ஒரு தானிய மாவில் அரிசி, கோதுமை, சோள மாவு, ஜெலாடின, மைதா போன்றவற்றில் கலந்து இட்லி செய்வது போல ஆவியிலோ, அல்லது கேக் செய்வது போல அவனிலோ (oven) அல்லது வேக வைப்பதே ஆகும்.

**கஸ்டர்ட் என்பது என்ன?**

புட்டிங்கும், கஸ்டர்டும் உடன் பிறவா சகோதரிகள் தான். புட்டிங்கில் முட்டை இருக்காது. அதே புட்டிங்கில் முட்டை இருந்தால் அது கஸ்டர்ட் எனப்படுகிறது. பாலில் மாவைக் கலந்து வேக வைத்து எடுப்பது புட்டிங், பாலில் முட்டையைக் கலந்து வேக வைப்பது கஸ்டர்ட்.

# (Pudding) புட்டிங்





**த**ற்பொழுது அனைவருக்குமே உடல் எடை ஒரு பெரிய சவாலாக உள்ளது. எவ்வயதினராக இருந்தாலும் தவறான உணவுப் பழக்கங்கள், குறைந்த உடல் உழைப்பு, அதிக மன அழுத்தம் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டு தங்களையும் அறியாமல் உடல் எடையை அதிகரிக்க விட்டு விடுகின்றனர். காலம் கடந்து திடீரென ஒரு நாள் தங்களது எடையை தாங்களே பார்த்து பிரமித்து முதலில் ஆச்சரியப்படுகின்றனர், பின்னர் மன உழைச்சலுக்கு ஆளாகின்றனர். எப்படியாவது எடையை குறைக்க வேண்டும் என எண்ணி யார் யாரோ சொல்வதை எல்லாம் செய்ய ஆரம்பிக்கின்றனர். அனைவரும் சொல்லும் ஒரே அறிவுரை இலவச அறிவுரை பட்டினியிருப்பது. இதனைக் கேட்டு மன வேதனையுடன் பட்டினி இருக்க ஆரம்பித்து அது மேலும் பல உடல் நலக் கேடுகளை உண்டாக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றது.

எடையைக் குறைக்க விரும்புபவர்கள் செய்யும் முதல் தவறு பட்டினி கிடப்பது. இது மிகவும் ஒரு தவறான செயல் அவ்வாறு பட்டினியிருப்பதுடன் மன உழைச்சலும் சேர்ந்து வயிற்றில் அதிக அமில் சுரக்கச் செய்கிறது. இந்த அதிக அமிலம் உடலின் உஷ்ண நிலையை அதிகரிக்கின்றது.

இந்த அதிக அமிலம், அதிக பசியைத் தூண்டுகிறது. மலம் கழிவதில் சிரமம் ஏற்படுகின்றது, வாய்வுத் தொல்லை, வயிற்றில் வலி, வயிற்று உப்புசம், நெஞ் செரிச்சல், போன்ற பல பிரச்சனைகளை உண்டாக்கி விடும். இது மிகவும் தவறானதும், இதுவே மேலும் உடல் எடை அதிகரிக்க வழி வகுத்து விடும்.

இப் பிரச்சனையைத் தவிர்க்க சரியான நேரத்தில் சரியான உணவை உண்ண வேண்டும். அதிக தண்ணீர் பருக வேண்டும். அப்படி உணவு உண்ணும் பொழுது சத்து எரிசக்தி கலோரி குறைவான உணவை உண்பதால் நிச்சயமாக உடல் எடை குறையும். உடலில் எந்தப் பிரச்சனையும் ஏற்படாது. இதோ சில குறைந்த கலோரி உணவுகள்.



### சாக்லேட் பின் வீல்ஸ்

#### தேவையான பொருட்கள்

முழு கோதுமை ப்ரட்	4 ஸ்லைஸ்
ஓட்ஸ்	4 டீஸ்பூன்
சாக்லேட் சாஸ் செய்ய :	
வெண்ணெய்	1 டேபிள் ஸ்பூன்
லோ fat பால்	5 டேபிள் ஸ்பூன்
கொக்கோ பவுடர்	2 டேபிள் ஸ்பூன்
சுகர் ஃப்ரீ	1 டீஸ்பூன்

#### செய்முறை

சாக்லேட் சாஸ் : ஒரு நான் ஸ்டிக் பேனில் வெண்ணெயை உருக்கி, அதில் கொக்கோ பவுடர் சேர்த்து ஒரு நிமிடம் கைவிடாமல் கலக்கவும். பின் பால், சுகர் ஃப்ரீ சேர்த்து சாஸ் திக்கானதும் நிறுத்தவும்.

ஃப்ரட் துண்டுகளின் ஓரங்களை நறுக்கி விட்டு அதன் மேல் 2 டேபிள் ஸ்பூன் சாக்லேட் சாஸை தடவவும். ஓட்ஸை வெறும் வாணலியில் வறுத்துக் கொள்ளவும். வறுத்த ஓட்ஸில் 1 டீஸ்பூன் அளவு எடுத்து சாக்லேட் சாஸ் தடவிய ஃப்ரட் துண்டுகளின் மேல் தூவி சுருட்டவும் (ரோல் செய்யவும்). பின் இதனை 3 துண்டுகளாக வெட்டிப் பரிமாறவும்.

ஒரு ப்ரட் ஸ்லைஸ் பின் வீலின் கலோரி அளவு 27 ஆகும்.



## ஃப்ரட் வித் டோமேட்டோ அண்ட் பேசில்

## தேவையான பொருட்கள்

முழு கோதுமை ஃப்ரட்	5 ஸ்லைஸ்
ஆலிவ் ஆயில்	2 டீஸ்பூன்
நறுக்கிய பூண்டு	2 பல்
டாப் பிங் செய்ய : (1 கப்)	
மீடியம் சைஸ் தக்காளி	5
நறுக்கிய துளசி இலை	1 டேபிள் ஸ்பூன்
ஆரிகேனோ	1 டீஸ்பூன்
உப்பு, மிளகு பொடி	தேவையான அளவு

## செய்முறை

டாப்பிங் செய்ய:

தக்காளியை பாதியாக நீளவாக்கில் வெட்டிக் கொள்ளவும். பின் அதன் உள்ளே உள்ள விதை, மற்றும் சதைப் பகுதியை எடுத்து



விடவும். பின் இதனை பொடிப் பொடியாக நறுக்கவும். தக்காளியுடன், நறுக்கிய துளசி இலை, ஆரிகேனோ, உப்பு, மிளகு பொடி சேர்த்து 10 முதல் 15 நிமிடம் வரை ஊற விடவும். ஊறிய பின் அதில் உள்ள நீரை வடித்து விடவும்.

ஃப்ரட்டின் மீது ஆலிவ் ஆயிலைத் தடவி, நறுக்கிய பூண்டைத் தூவி அவனில் 180 டிகிரி சில்டல் 3 முதல் 4 நிமிடம் டோஸ்ட் செய்து அதன் மேல் செய்து வைத்துள்ள டாப்பிங்கை பரப்பி சூடாகப் பரிமாறவும்.

ஒரு ஃப்ரட் ஸ்லைஸின் கலோரி அளவு 19 ஆகும்.

## ஆயுர்வேதம் டூடே

மூலிகை மருத்துவ மாத இதழ்

இம்மாத இதழின் தலைப்புகள்

வயதைக் குறைக்க புதிய வழிகள்...

வீக்கத்தை துரத்தும் தொட்டால் சிணுங்கி

சித்தகத்தி

ரோஜா குல்கந்த்

சைனஸ்

பித்த உடம்பா? தெரிந்து கொள்ளலாம்...



## ஆயுர்வேதம் டூடே

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, மந்தைவெளி ஆர் டிஓ ஆபீஸ் எதிரில்  
சென்னை - 28

போன் 044 24953674



## மேங்கோ ஸ்முத்தி

தேவை

மாம்பழம்	1
பால்	1 கப்
சீனி	தேவைக்கேற்ப
வெனிலா ஐஸ்கிரீம்	1கப்
ஐஸ்க்யூப்ஸ்	சிறிது
வெனிலாஎசன்ஸ்	சில துளி

செய்முறை

பாலைக் காய்ச்சி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். மாம்பழத்தை தோல் சீவி நறுக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். ஒரு மிக்ஸரியில் மாம்பழம், பால், சீனி, எசன்ஸ், ஐஸ் க்யூப்ஸ் முதலியவற்றைப் போட்டு அடித்து ஒரு கண்ணாடி டம்ளரில் ஊற்றி மேலே ஐஸ்கிரீமை வைத்து அதன் மேல் மாம்பழத்துண்டுகளை போட்டுப் பரிமாறவும்.

## பாதாம் கீர்

தேவை

பாதாம் பருப்பு	15
பால்	2 கப்
சீனி	தேவைக்கேற்ப
குங்குமப் பூ	1 சிட்டிகை
சாரைப் பருப்பு	2 டீஸ்பூன்

செய்முறை

பாதாம் பருப்பை சிறிது வெந்நீரில் ஊற வைத்து தோலை உரித்து விட்டு அரைத்துக் கொள்ளவும். பாலைக் காய்ச்சி ஆற வைத்துக் கொள்ளவும். பால், பாதாம்பருப்பு, சீனி முதலியவற்றை மிக்ஸரியில் போட்டு ஒரு அடி அடித்துக் கொள்ளவும். பின்னர் அதனை நன்கு கொதிக்க விடவும். குங்குமப் பூவை சூடான பாலில் ஊற வைத்து கொதிக்கும் பாதாம் கீரில் ஊற்றவும். சாரைப்பருப்பைச் சேர்த்து ஆறியதும் ஃப்ரிட்ஜில் வைத்து குளிர்ச் செய்து ஜில்லென்று பரிமாறவும்.

## ஆசிரியரிடம் ஆலோசனை பெற

இயற்கை மருத்துவ ஆலோசனை பெற காலை 10 முதல் மதியம் 2 மணி வரை நேரில் எமது அலுவலகத்திற்கு (31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை 600 028) நேரில் வரலாம். ஞாயிறு மற்றும் அரசு விடுமுறை நாட்களில் விடுமுறை.



## உணவு நலம்

வருட சந்தா தபால் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 350
2 வருடம்	ரூ. 675

வருட சந்தா குரியர் மூலம்

1 வருடம்	ரூ. 700
2 வருடம்	ரூ. 1300

உணவு நலம்,

31 தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி,  
சென்னை - 28

காசோலை உணவு நலம் என இருக்க வேண்டும்



40 ஆண்டு ஆராய்ச்சியின் பலன்  
வானில் சிறுகடிக்க வைக்கும் பயன்

# பவா

புள்ளை  
கேப்சூல்

விசேஷ சக்தி  
துரித வேகம்  
அதிக நேரம்



விடை  
ரூ. 2000  
60 கேப்சூல்

ஆயுர்வேத  
அற்புதம்  
அனுபவ  
இரகசியம்

- இரு பாலருக்கும் ஏற்றது
- 100% மூலிகை பாதுகாப்பானது
- பக்க விளைவு இல்லை

**POWER** PLUS  
Capsules



எம்மிடம் மட்டுமே கிடைக்கும், தபாலில் பெற, மணியார்டர் மூலம் பணம் அனுப்பலாம்  
(SK ஆயுர்வேதா, 31, தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி, சென்னை-28) அல்லது வங்கியில்  
பணமாக / செக்காக செலுத்தலாம் (ஸ்டேட் பாங்க் ஆப் இந்தியா எஸ். செந்தில் குமார்  
Ac No: 2000 8259 106) குரியர் செலவு ரூ.30 சேர்த்து அனுப்பவும்



Unavu Nalam - Monthly Tamil Magazine April 2017 - RNI. No: TN TAM / 2010 / 38671 Published on 25th of every month.  
Postal Regn. No: TN/CC(S) DN/433/2015-2017 WPP Lic No. TN/PMG(CCR)WPP-332/2015-2017



# உணவு நலம் (2016) இதழ்களின் தொகுப்பு

சகாய விலை ரூ.300 மட்டுமே (ஒரு இதழ்)

அவசியம் படிக்க வேண்டிய, பாதுகாக்க வேண்டிய, எமது 2016ம் வருட 12 மாத இதழ்கள், இப்போது பாதுகாப்பான பைண்டிங் செய்யப்பட்டு, வருட தொகுப்பாக...



இச்சலுகை  
கொஞ்ச காலம்  
மட்டுமே

பணம் செலுத்த: ஓயர்வேதம் ரூடே,  
31, தேவநாதன் தெரு, மந்தைவெளி,  
சென்னை - 600 028. போன்: 044 24953674.