



ஆண்மை பெருக ஆட்டிதறச்சீ

ஐஸ்ராயீல ஐஸ்ராயீல ஐஸ்ராயீலஐஸ்ராயீல !

ஆடு, கழுவி, மீன், போன்ற மாமிச உணவுகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒவ்வொருவகையான சத்துக்கள் காணப்படுகின்றன. கோடை காலத்தில் உடலுக்கு குளிரச்சி தரக்கூடிய உணவுகளை சாப்பிடவேண்டும் என்று மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர்.

ஆட்டு மாமிசம் உடலுக்கு குளிரச்சி தரக்கூடியது. ஆட்டுக்கறியில் புரதச் சத்து அதிகம் நிறைந்துள்ளது. ஆட்டின் ஒவ்வொரு உறுப்பும் ஒவ்வொருவிதமான பலனை தருவதாக உள்ளது.

ஒரு சிலருக்கு தலகைக் கறி மிகவும் விருப்பமாக இருக்கும். தங்கைய் பாலில் சமதத்து சாப்பிடுவார்கள். இந்த தலகைக் கறியை சாப்பிட்டால் இதயநோய் தீரும் என்கின்றனர் மருத்துவர்கள். தலை தொடர்பான நோய் இருந்தால் அறவே அற்றுப்போகாமல். குடலுக்கு பலம் கிடைக்கும்.

ஆட்டின் கண் சாப்பிட்டால் பார்வை கோளாறு உள்ளவர்களுக்கு பலம் கிடைக்கும். கண் கோளாறுகள் சரியாகும். ஆட்டின் நாக்கு உடல் சட்டை அகற்றும். சருமத்திற்கு இளமை தரும் பளபளப்பை தரும்.

ஆண்மை பெருகும் ஆட்டின் விதமற்றும் கிட்னி இவகைகள் வயாகராவை விடசக்திகள் அதிகம்.

சக்திரை நோயாளிகள் சக்திரை உள்ள பக்தி சாப்பிடலாம் என்று டாக்டர்கள் கஹுவது; கபினமான சக்திரை பக்திரை சாப்பிட்டால் அதிகமாக சாப்பிட மாட்டார்கள் என்பதால் !

மீன் மண்டை மலகை கபிட அதிகமாக விந்தணு குறைபாடு உடைய ஆண்கள் இதனை சாப்பிட தாது விருத்தி உண்டாகும் .

ஒரு சிலர் ஆட்டின் மலையை தனியாக வறுத்து சாப்பிடுவார்கள் . இதன் சுவையே அலாதியானது . இது மனித மலையைக்கு அதிக சக்திரை கொடுக்கும் . கண்கள் குளிர்ச்சி பெறும் . புத்தி தளிவடையும் , நினவைற்றல் அதிகரிக்கும் . விந்தணு குறைபாடு உடைய ஆண்கள் இதனை சாப்பிட தாது விருத்தி உண்டாகும் .

கப நோய் பாதிப்புவள்ளவர்கள் ஆட்டின் மாற்பு பக்திரையில் உள்ள கறியை சாப்பிட்டலாம் . நடுசு எலும்பு கறியை சமதைத்து உண்பதால் மாற்புக்கு பலம் கிடகைக்கும் . மாற்பு பக்திரையில் உள்ள பண்ணுகள் ஆறும் . ஆட்டு இதயம் சாப்பிட்டால் நமது இதயத்திற்கு பலம் கிடகைக்கும் . மன ஆற்றல் பெருகும் .



ஊட்டச்சத்து ஊட்டச்சத்துஊட்டச்சத்து

ஆட்டின் நூரயீரல் சாப்பிட்டால் உடல் வபெப்பம் தணியும் , நூரயீரலுக்கு வலு கிடகைக்கும் . அதபேல ஆட்டின் கொழப்பு இதயத்திற்கு நல்ல பலத்ததை தரும் . வயிறறில் உள்ள எந்தவித பண்ணுகளையும் ஆற்றும் சக்தி இதற்கு உண்டு . கால் , மபீட்டு நோவு உள்ளவர்கள் ஆட்டுக்கால் சபீப வதைத்து குபிக் கலாம் . இதனால் கால்களுக்கு

