www.kalvinews.com

தமிழ்நாடு அரசு

வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித்துறை

பிரிவு : TNPSC Group II தேர்வு

பாடம் : பொதுத்தமிழ் (இலக்கியம்)

பகுதி : **உணவே மருந்து - நோய் தீர்க்கும் மூலிகைகள்**

காப்புரிமை

தமிழ்நாடு அரசுப் பணியாளர் தேர்வாணையம் குரூப் - 2 முதல்நிலை மற்றும் முதன்மை தேர்வுகளுக்கான காணொலி காட்சி பதிவுகள், ஒலிப்பதிவு பாடக்குறிப்புகள், மாதிரி தேர்வு வினாத்தாள்கள் மற்றும் மென்பாடக்குறிப்புகள் ஆகியவை போட்டித் தேர்விற்கு தயாராகும் மாணவ, மாணவிகளுக்கு உதவிடும் வகையில் வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித் துறையால் மென்பொருள் வடிவில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இம்மென்பாடக் குறிப்புகளுக்கான காப்புரிமை வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித் துறையைச் சார்ந்தது என தெரிவிக்கப்படுகிறது.

எந்த ஒரு தனிநபரோ அல்லது தனியார் போட்டித் தேர்வு பயிற்சி மையமோ இம்மென்பாடக் குறிப்புகளை எந்த வகையிலும் மறுபிரதி எடுக்கவோ, மறு ஆக்கம் செய்திடவோ, விற்பனை செய்யும் முயற்சியிலோ ஈடுபடுதல் கூடாது. மீறினால் இந்திய காப்புரிமை சட்டத்தின் கீழ் தண்டிக்கப்பட ஏதுவாகும் என தெரிவிக்கப்படுகிறது. இது முற்றிலும் போட்டித் தேர்வுகளுக்கு தயார் செய்யும் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படும் கட்டணமில்லா சேவையாகும்.

ஆணையர்,
வேலைவாய்ப்பு மற்றும் பயிற்சித் துறை

www.kalvinews.com

உணவே மருந்து - நோய் தீர்க்கும் மூலிகைகள்

- மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளுள் முதன்மையானது உணவு.
- தமிழர் மருத்துவத்தில் உணவு என்பது அனைத்து நோய்களையும் தீர்க்கக்கூடிய சஞ்சீவி மருந்தாகக் கருதப்படுகிறது.
- பசிப்பிணி என்னும் பாவி மணிமேகலை.
- உண்டி கொடுத்தோர் உயிர் கொடுத்தோரே - புறநானூறு மற்றும் மணிமேகலை.
- திருக்குறளில் மருந்து என்ற அதிகாரம் உணவே மருந்து என்பதை விளக்குகிறது.
- புழுங்கல் அரிசி வெப்ப நாடான தமிழ் நாட்டிற்கு ஏற்றது.
- மஞ்சள் நெஞ்சு சலியை நீக்கும்.
- கொத்துமல்லி பித்தத்தை போக்கும்.
- சீரகம் வயிற்றுச் சூட்டை தணிக்கும்.
- மிளகு தொண்டைக் கட்டைத் தொலைக்கும். பூண்டு வளியகற்றி வயிற்றுப் - பொருமலை நீக்கிப் பசியை மிகுக்கும்.
- வெங்காயம் குளிர்ச்சி உண்டாக்கி குருதியைத் தூய்மைப்படுத்தும்.
- பெருங்காயம் வளியை அகற்றும்.
- இஞ்சி பித்தத்தை ஒடுக்கி காய்ச்சலைக் குறைக்கும்.
- தேங்காய் நீர்க்கோவையை நீக்கும்.
- கறிவேப்பிலை மணமூட்டி ஆகும்.
- நல்லெண்ணெய் கண் குளிர்ச்சியும் அறிவுத்தெளிவும் உண்டாக்கும்.
- சீரகம் பூண்டு கலந்த மிளகு நீர் சூட்டைத் தணித்துச் செரிமான ஆற்றலை அதிகரிக்கும்.
- உடலுக்கு வலுவூட்டவும் ,கழிவு அகலவும் கீரை நல்லது.
- நோய்க்கு முதற் காரணம் உப்பு.
- நொறுங்கத் திண்றால் நூறு வயது - பழமொழி.
- நீரின்றமையாது உலகு - திருக்குறள்.
- நீர் அருந்த வேண்டிய அளவு குறைந்தது 3 லிட்டர்.
- சமச்சீர் உணவு - புரதம், கொழுப்பு, மாச்சத்து, கனிமங்கள், நுண்ணூட்டச் சத்துகள் சேர்ந்தது ஆகும்.
- மீதூண் விரும்பெல் - ஔவையார்.
- “காலை மாலை உலாவி நிதம், காற்று வாங்கி வருவோரின் - கவிமணி தேசிய விநாயகனார்.
- “உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்.
- திடம்பட மெய்ஞ்ஞானம் சேரவும் மாட்டார்.
- உடம்பை வளர்க்கும் உபாயம் அறிந்தே
- உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே” – திருமூலர்

www.kalvinews.com

- **அறுசுவையின் பயன்கள்**
  1. இனிப்பு - வளம்
  2. துவர்ப்பு - ஆற்றல்
  3. கைப்பு - மென்மை
  4. கார்ப்பு - உணர்வு
  5. உவர்ப்பு - தெளிவு
  6. புளிப்பு - இனிமை

- துளசி - நீர்க்கோவை, மார்புச்சளி, தலைவலி நீக்கும்.
- துளசி + எலுமிச்சை சாறு - படை நீங்கும்.
- கீழாநெல்லி - மஞ்சள் காமாலைக்கு எளிய மருந்து.
- தூதுவளை (அ) சிங்கவல்லி (அ) ஞானப்பச்சிலை - சுவாசகாசம் அகலும் குரல் வளத்ததை மேம்படுத்தும்.
- குப்பைமேனி - நச்சுக்கடிகளுக்கு நல்ல மருந்து.
- கற்றாழையின் வேறுபெயர் குமரி.
- குமரி கண்ட நோய்க்கு குமரி கொடு என்பது வழக்கு.
- கறிவேப்பிலை - சீதபேதியை குணமாக்கும்.
- கரிசலாங்கண்ணி இரத்தசோகை, செரிமானக் கோளாறு, மஞ்சள் காமாலை முதலியவற்றை நீக்கும்.
- கரிசலாங்கண்ணியின் வேறு பெயர்கள் - கரிசாலை, கையாந்தகரை, பிருங்கராசம், தேகராசம்.
- முசுமுசுக்கை - இருமல் நீக்கும்.
- உடலுக்கு குளிர்ச்சி ஏற்படவும் பித்தம் போக்கவும் எலுமிச்சை ஊறுகாயை மோர் சோற்றுடன் உண்ணலாம்.