

# ஆண்கள் விருக்கிக்கு

## உதவுவது வெங்காயம்

ஃபாத்திமாவுக்கு எதாவது முக்கியமான வேலையாக இருக்கும்போதுதான் தலையை வலித்துக்கொண்டு வரும். டாக்டரிடம் போகவேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கும். வேலை காரணமாக தள்ளிப் போட்டுவிடுவாள். ஃபாத்திமா படும் அவஸ்தையைக் கண்டு, அவளது தாய் ஜெமிலா வெங்காயத்தை கல்லில் நசுக்கி மைபோல் அரைத்து நெற்றிப்பொட்டில் பத்தாகப் போட்டுவிட்டாள். வெங்காயப் பத்துக் காயக்காய தலைவலி பறந்துவிட்டது. வெங்காயத்திற்கு அப்படியொரு அபார சக்தி உண்டா என்று ஃபாத்திமா ஆச்சரியப்பட்டுவிட்டாள். வெங்காயத்தின் மருத்துவ குணங்கள் கேட்கக் கேட்க ஆச்சரியம் தரும். அதைப் பற்றி நமது மருத்துவர் இங்கே விளக்குகிறார்:



“வெங்காயம் முற்காலத்திலிருந்தே அனைவராலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் ஓர் உணவுப் பொருளாகும். ஆறாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே, எகிப்தியர்கள் வெங்காயத்தைப் பயன்படுத்தி வந்திருக்கின்றனர். தென் இந்தியர்களும் பழங்காலம் முதலே பயன்படுத்தி உள்ளனர். அரேபியர்கள் ஏராளமான வெங்காயத்தை உட்கொள்கிறார்கள். இன்றும் கப்ஸாவோடு வெங்காயம் இருக்கத் தவறுவதில்லை. நேபாளத்தில் வெங்காயம் கடவுளுக்கு நிவேதனம் செய்யவதாகச் சொல்கிறார்கள். யூதர்கள் முற்காலத்திலேயே பயன்படுத்தி இருக்கின்றனர். அல்குர்ஆனில் (2:261) வெங்காயமும் சொல்லப்பட்டுள்ளது. மருத்துவத்தின் தந்தை எனப் போற்றப்படும் ஹிப்போகிரேட்ஸ் வெங்காயத்தின் பயனைப் பற்றிக் கூறியுள்ளார். அமெரிக்கரும், இங்கிலாந்து நாட்டவரும் சிறந்த நோய் தீர்க்கும் ஒன்றாக வெங்காயத்தைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

வெங்காயத்தின் காரத்தன்மைக்குக் காரணம் ‘அலைல் புரோப்பைல் டைசல்பைடு’ (Allyle Propyle Disulphide) என்ற எண்ணெய் ஆகும். இதுவே வெங்காயத்தின் நெடிக்கும், நமது கண்களில் பட்டு கண்ணீர் வரவும் காரணமாக இருக்கிறது. சிறிய வெங்காயம், பெல்லாரி வெங்காயம் இரண்டும் ஒரே தன்மையை உடையன. ஒரே பலனைத் தான் தருகின்றன.

வெங்காயத்தில் புரதச் சத்துக்கள், தாது உப்புக்கள், வைட்டமின்கள் உள்ளன. எனவே, நம் உடம்புக்கு ஊட்டச்சத்து தருகிறது. பல்வேறு நாடுகளில் வெங்காயத்தை மருந்துப் பொருளாகப் பயன்படுத்துகிறார்கள். நமது பாட்டி வைத்தியத்திலும், வெங்காயம் பிரதான இடத்தை வகிக்கின்றது. பல்வேறு நாட்டு விஞ்ஞானிகள், வெங்காயத்தின் மகிமையைப் பாராட்டுகிறார்கள்.

வெங்காயம் பல்வேறு நோய்களை குணமாக்க வல்லது. இதய சக்தியைத் தருகிறது. நரை, தலை வழக்கையைத் தடுக்கும். உடல் வெம்மையைத் தணிக்கும். இரத்த விருத்தி, எலும்புக்கு வலிமை அளிக்கிறது. பித்த நோய்கள், கண் நோய்கள், வாத நோய்களை குணமாக்குகிறது.

இனி... வெங்காயத்தை எந்தெந்த முறையில் பயன்படுத்தினால் என்னென்ன பயன்களை நாம் பெறலாம் என்பது பற்றிப் பார்ப்போம்.

1) நாலைந்து வெங்காயத்தைத் தோலை உரித்து அதோடு சிறிது வெல்லத்தைச் சேர்த்து அரைத்துச் சாப்பிட, பித்தம் குறையும். பித்த ஏப்பம் மறையும்.

2) சம அளவு வெங்காயச் சாறையும், வளர் பட்டைச் செடி இலைச் சாறையும் கலந்து காதில் விட, காது வலி குறையும்.

3) வெங்காயச் சாறு, கடுகு எண்ணெய் இரண்டையும் சம அளவில் எடுத்துச் சூடாக்கி, இளம் சூட்டில் காதில் விட, காது இரைச்சல் மறையும்.

4) வெங்காயத்தைத் துண்டுகளாக நறுக்கி, சிறிது இலவம் பிசினைத் தூள் செய்து சேர்த்து, சிறிது கற்கண்டுத் தூளையும் இவற்றைப் பாலுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட, எல்லாவிதமான மூலக்கோளாறுகளும் நீங்கும்.

5) வெங்காய நெடி சில தலைவலிகளைக் குறைக்கும். வெங்காயத்தை வதக்கிச் சாப்பிட, உஷணத்தால் ஏற்படும் ஆசனக் கடுப்பு நீங்கும்.

6) வெங்காயத்தைச் சுட்டு, சிறிது மஞ்சள், சிறிது நெய் சேர்த்து, பிசைந்து மீண்டும் லேசாகச் சுட வைத்து, உடையாத கட்டிகள் மேல் வைத்துக் கட்ட, கட்டி உடனே பழுத்து உடையும்.

7) வெங்காயச் சாறு, சில வயிற்றுக் கோளாறுகளை நீக்கும். வெங்காயச் சாற்றை மோரில் விட்டுக் குடிக்க, இருமல் குறையும்.

8) வெங்காயச் சாற்றையும், வெந்நீரையும் கலந்து, வாய் கொப்பளித்து, வெறும் வெங்காயச் சாறை பஞ்சில் நனைத்து பல் ஈறுகளில் தடவி வர, பல்வலி, ஈறுவலி குறையும்.

9) வெங்காயப்பூ, வெங்காயத்தைச் சமைத்து உண்ண, உடல் வெப்பநிலை சமநிலை ஆகும். மூலச்சூடு குறையும்.

10) வெங்காயத்தை அவித்து, அதோடு தேன், கற்கண்டை சேர்த்துச் சாப்பிட, உடல் பலம் ஏறும்.

11) வெங்காயத்தை வதக்கி தேன் விட்டு இரவில் சாப்பிட்டு, பின் பசும்பால் சாப்பிட ஆண்மை பெருகும்.

12) வெங்காயத்தை வதக்கி, வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வர, நரம்புத் தளர்ச்சி குணமாகும்.

13) படை, தேமல் மேல் வெங்காயச் சாற்றைப் பூசிவர மறைந்துவிடும்.

14) திடீரென மூர்ச்சையானால், வெங்காயத்தைக் கசக்கி முகரவைத்தால், மூர்ச்சை தெளியும்.

15) வெங்காயச் சாற்றையும், தேனையும் கலந்து அல்லது வெங்காயச் சாற்றையும், குல்கந்தையும் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால், சீதபேதி நிற்கும்.

16) வெங்காய ரசத்தை நீர் கலந்து குடிக்க, நன்கு தூக்கம் வரும்.

17) பனைமரப் பதநீரோடு வெங்காயத்தை நறுக்கிப் போட்டு, சூடுபடுத்தி குடித்துவர, மேக நோய் நீங்கும்.

18) வெங்காயம், அவரை இலை இரண்டையும் சம அளவு எடுத்து அரைத்துச் சாப்பிட, மேகநோய் குறையும்.

19) வெங்காயம் குறைவான கொழுப்புச் சத்து கொண்டது. எனவே, குண்டானவர்கள் தாராளமாக வெங்காயத்தைப் பயன்படுத்தலாம்.

20) பச்சை வெங்காயம் நல்ல தூக்கத்தைத் தரும். பச்சை வெங்காயத்தைத் தேனில் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது.

21) வெங்காயம் வயிற்றில் உள்ள சிறுகுடல் பாதையைச் சுத்தப்படுத்துகிறது. ஜீரணத்திற்கும் உதவுகிறது.”

எமது அடுத்த வெளியீடு:  
கொழ... கொழ... ஸ்பெஷல்

நமது தொகுப்புகளை ஃபார்வெட் செய்யும் அன்பர்கள் நமது ஓரிஜினல் ஐடியை அப்படியே வைத்து அனுப்பவும். காரணம் விமர்சனங்களை எதிர்பார்கிறோம். மின் அஞ்சல்: [maruthuvar@gmail.com](mailto:maruthuvar@gmail.com)