

சிலர் நோய்வாய்ப்பட்டதாலும், சத்தான உணவுகள் கிடக்காததாலும் நோஞ்சான் போல் காணப்படுவார்கள். இவர்கள் கொள்ளுவை வறுத்து கஞ்சியாகச் செய்து தினமும் மீன்று வளையும் குடித்து வந்தால் உடல் நன்கு வலுப்பறும், புத்துணர்வு பறும்.

கொள்ளுவை அரிசியுடன் சேர்த்தும் கஞ்சி செய்யலாம். மலேும் கொள்ளுவை வறுத்து துவையலாகவும் பயன்படுத்தலாம்.

[http://pettagum.blogspot.com/2011/07/blog-post\\_8674.html](http://pettagum.blogspot.com/2011/07/blog-post_8674.html)