

FORTNIGHT
CELEBRATIONS 2023
AYUSH



ESIC HOSPITAL TIRUNELVELI AYUSH DEPARTMENT

ESIC
Chinta Se Mukti

சோளம் (SORGHUM MILLET)

- நார்சத்து, Thiamine, Niacine மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்தது
- பானாட்டும் தாய்மார்களுக்கு சிறந்தது.

கேழ்வரகு (FINGER MILLET)

- Iron, Calcium நிறைந்தது.
- Osteoporosis போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வாக அமையும்.
- குழந்தைகளுக்கு நல்ல உடல் மற்றும் மன வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

கம்பு (PEARL MILLET)

- பானாட்டும் தாய்மார்களுக்கு சிறந்தது.
- (Galactagogue) Iron, Calcium, Vit B, Magnesium உள்ளது.
- நோய் எதர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும்.



வரகு (KODO MILLET)

- மலச்சிக்கலை நீக்கும்.
- இரத்தில் சர்க்கரையின் அளவை ஒழுங்குப்படுத்தும்.

சாமை (LITTLE MILLET)

- இரும்பு சத்து அதிகமாக இருப்பதால் இரத்த சோகையை தடுக்கும்.
- புரதம் மற்றும் சுண்ணாம்பு சத்து நிறைந்ததால் எலும்புகள் வலுவடையும்.

திணை (FOXTAIL MILLET)

- Calcium, Protein, Magnesium மற்றும் Vit B உள்ளது.
- நரம்பு மண்டலத்தை பலப்படுத்தும்.

குதிரைவாலி (BARNYARD MILLET)

- B-Carotene, Calcium, Fiber மிகுந்தது.
- செரிமான கோளாறு நீங்கும்.



குதிரவாலி (BARNYARD MILLET)

- B-Carotene, Calcium, Fiber மிகுந்தது.
- செரிமான கோளாறு நீங்கும்.

குதிரவாலி (Barnyard Millet)

Superfood benefits

- ✓ Rich in Beta Carotene, Calcium, Potassium
- ✓ Helps relieve constipation
- ✓ Relieves post-menopausal symptoms

கேழ்வரகு (Finger Millet)

Superfood benefits

- ✓ Rich in Iron, Calcium and Fiber
- ✓ Helps strengthen bones and prevent Osteoporosis
- ✓ Treats Anemia

சாமை (Little Millet)

Superfood benefits

- ✓ Rich in Iron and Calcium
- ✓ Helps improve metabolism
- ✓ Aids in digestion

கம்பு (Pearl Millet)

Superfood benefits

- ✓ Rich in Vit. B, Magnesium and Manganese
- ✓ Helps regulate cholesterol levels
- ✓ Strengthens bone

