



Saran's

# உயிர் + மெய்

மலர் 2 ♦ இதழ் 8 ♦ ஆகஸ்ட் 2023

away from Doctor...

Rtn.MD.R. சரண்  
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்

உறவுக்குப்  
பாலமாக  
கூடுங்கள்

நஞ்சை நீக்க  
நல்லதை  
உண்போம்

சித்த  
மருத்துவத்தில்  
நோய் அறியும்  
முறைகள்



Not for Sale  
Inner circulation only

# We Strongly Believe,

The first duty of Doctor is to Educate People not to take Lifetime medication, unless necessary and if Necessary, it should be without side effects.



**Sarans Hospitals** Established in the year of 2003 by Rtn.MD.R.Saran, Founder & Chairman at Tirupur city.

We continue to expand our hospitals to meet Quality healthcare Services. We start our second hospital branched at Coimbatore in the year of 2007 and third branched at Chennai in the year of 2015. Treating patients not by a single system, we integrate Siddha, Ayurveda, Homoeo, Unani, Electrohomoeo, Nature Cure & yoga, Acupressure, Therapy & with Allopathy etc.



## Siddha

Siddha system of medicine is the most primitive medical system. The word Siddha emerges from the word "Siddhi" which means "perfection".



## Ayurveda

Ayurveda is a Sanskrit term which literally means the science of life. It is widely regarded as the oldest form of healthcare in the world.



## Homeopathy

Homeopathy is a medical system based on the belief that the body can cure itself.



## Naturopathy

Naturopathy is an art and science of healthy living and a drugless system of healing

*Permanent Solution  
without Side effect*



# SARANS HOSPITALS

*Ayush Integrated....*

கோவை - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம் - ஈரோடு - திருநெல்வேலி - மலேசியா

### Coimbatore

P.N.Palayam  
Coimbatore - 641 037  
+91 95 66 99 00 11

### Tirupur

20-H, Avinashi Main  
Road, Gandhi Nagar,  
Tirupur - 641603.  
+91 93 614 20 304

### Madurai

7/13, SBI Staff Colony,  
1st street, bye pass Road,  
Madurai - 625 016  
+91 88 033 44 033

### Trichy

No. 13-A, Sasthri Road,  
Near passport office,  
Trichy - 620018  
+91 638 440 777 1

### Salem

No-5, Manimegalai Street,  
New Fairlands,  
Salem -636014.  
+91 749 10 10 749

### Erode

Satthy road,  
Opp. to HP Petrol bunk,  
Near Bus stand,  
Erode - 638003  
+91 925 44 55 925

### Tirunelveli

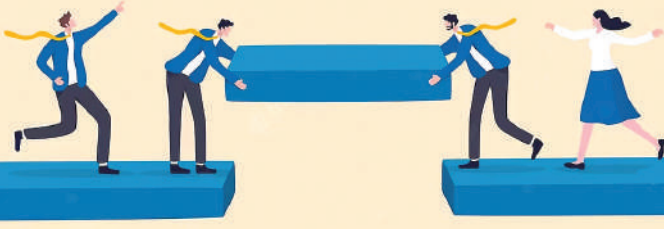
No.21, Bharani Nagar,  
Vannarpettai, Palayamkottai,  
Tirunelveli - 627003.  
+91 95 66 99 00 33

### Malaysia

Sarans Ayush Holistic centre Malaysia  
No: 2F-16, 2nd Floor, Suite 16, IOI Business Park,  
Persiaran Puchong Jaya Selatan, Bandar Puchong Jaya,  
47100 Puchong, Selangor.  
+60 19-999 8669



Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



# உறவுக்கும் பாலமாக இருங்கள்

**வ**ணக்கம், என் இனிய நண்பர்களே.. நாம் எப்போதும் உறவுகளுக்குள் பாலம் அமைப்பவராக இருக்க வேண்டும். எந்த ஒரு உறவும் மிகவும் முக்கியமானவை தான். அவை தான் நமக்கு பலம். ஒரு சிலந்தி வலையைப் போல ஒவ்வொரு இடத்திலும் உறவுகள் தொடர்போடு இருப்பது என்பது மிகப்பெரிய விஷயம். இதில் எங்காவது பிளவு ஏற்படும் போது உறவுகளுக்குள் விசிசல் ஏற்படுகிறது. அதைத் தடுப்பதற்காக இடையில் இருப்பவர்கள் பாலங்கள் அமைக்க வேண்டும். அது மிகவும் முக்கியமான ஒன்றாகும்.

நமக்கு நெருக்கமான இருவருக்குள் பிளவு ஏற்படும் போது திறந்த மனதோடு இருவருக்குள்ளான எண்ணங்களை பகிர்ந்து பாலமாக இருந்து, அந்த உறவை மீண்டும் இணைத்து வைக்க வேண்டும். இருவருக்குள் விசிசல் இருக்கும் போது, ஒருவர் செய்த நன்மைகளை மற்றவரிடம் எடுத்துக் கூறும் போது, அவர்கள் அந்த நிலையில் நன்மைகளை நினைக்கத் தோன்றும். இது உறவுகளை மீண்டும் இணைக்கும். அதே இடத்தில் தீமைகளை சொல்லும் போது பெரும் பிளவுகள் ஏற்படலாம். எனவே நல்லவர்களுக்குள் பாலமாக இருப்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.



நமக்கு நெருக்கமான உறவுகளுக்கிடையே பிளவு ஏற்படும் போது பாலமாக இருந்து இணைக்காமல், சுயநலமாக செல்வது மிகப்பெரிய பாலமாகும். இருவரையும்

பாலமாக இருந்து இணைப்பது நமது கடமை. ஒருவர் மீது தவறு இருக்கும் போது அதை எடுத்துச் சொல்லி மற்றவரிடம் மன்னிப்பு கேட்க வைக்க வேண்டும். அதாவது தவறை செய்தவர்கள் கண்டிப்பாக உணர வேண்டும். உணர வைக்க வேண்டியது பாலமாக இருப்பவர்களின் பொறுப்பாகும்.

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் சுய அறிவு என்பது மிகவும் முக்கியமாகும். யார் எதை சொன்னாலும் ஒரு பக்கம் மட்டும் கேட்பவராக இருக்கக் கூடாது. இரு தரப்பு கருத்துக்களையும் கேட்டு தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். நம்மிடம் வந்து குறை சொல்பவர்கள் தன்னை நல்லவர்கள் போல காட்டிக் கொள்வார்கள். எனவே, இருதரப்பு வாதத்தையும் கேட்பது மிகவும் அவசியமாகும். என்றைக்கும் ஒருதலைபட்சமாக முடிவு எடுக்கக் கூடாது.

உறவு வட்டம் என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். சிலருக்கு உறவு வட்டம் என்பது தனது வீடாக மட்டுமே இருக்கலாம். சிலர் சங்கம் அமைப்பது வரை வட்டத்தை விரிவுபடுத்திக் கொள்வார்கள். 'பாம்பும் சாகக்கூடாது, தடியும் உடையக்கூடாது' என்ற மனநிலையில் சிலர் இருப்பார்கள். இவர்கள் எந்த உறவுக்கும் தகுதி இல்லாதவர்களாகவும், தகுதி இழந்தவர்களாகவும் இருப்பார்கள். எனவே, எப்போதுமே இரண்டு பக்க வாதத்தையும் கேட்டு, நண்பராகவே இருந்தாலும் தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டி நன்மையின் பக்கம் நிற்க வேண்டும். மற்றவர்களின் தவறை இதமாக எடுத்துக் கூறி, தவறை உணரச் செய்து பிளவை சரி செய்து வேண்டும். முடிந்த

Sarans's

## உயிர் + மெய்

away from Doctor...



தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 2 • இதழ் 8 • ஆகஸ்ட் 2023

நிறுவனர் - முதன்மை ஆசிரியர்:

**Rtn. MD. R. சரண்**

பதிப்பாசிரியர்:

**சரண்ஸ் மருத்துவமனை**

ஆசிரியர்:

**பாரதி கிருஷ்ணகுமார்**

உதவி ஆசிரியர்கள்:

**ஸ்ருதி சரண்,****K. ராஜா, S. வினோத்**

புத்தக வடிவமைப்பு

THARAVU360 MEDIA SERVICES,  
NO.7/71, DURAI NAGAR, VEERAPANDI PIRUVU,  
COIMBATORE - 641019 PH: 93606 31362

Published by:

Sarans Hospitals, 198A, Kattoor Street,  
PN Palayam, Coimbatore - 641037

தொடர்புக்கு: கோவை - 95669 90011

வாசகர்கள் கவனத்திற்கு: சரண்ஸ் உயிர்+மெய் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும் சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் மருந்துகளை உரிய மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப் பெற்றுக்கொண்டு மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறோம்.

அளவு உறவுகளுக்குள் பாலமாக இருங்கள். ஆனால், விசிசல் ஏற்படுவதற்கானக் காரணமாக என்றும் இருக்காதீர்கள். நம்மைச் சார்ந்த உறவுகளுக்குள் விசிசல் ஏற்படும்போது உறவுப் பாலமாக இருந்து உறவுகளை இணைப்பது நம் கடமையாகும் என்பதை மனதில் நிறுத்திடுவோம்.

**-Rtn.MD.R. சரண்,**  
நிறுவனர் & தலைவர்





எல்லாவற்றையும் தமது ஊர் என்று தமிழர்கள் சொல்லியது நாடு பிடிக்கும் ஆசையினால் அல்ல. (இன்று வரை பிறர் மண்ணை அபகரிக்கும் நோக்குடன் ஒரு படைபெடுப்பை இந்தியா நிகழ்த்தியதில்லை.) மாறாக, எல்லாவற்றையும் தமது ஊராகக் கருதிய பண்பினால்தான் தமிழர்கள் அவ்வாறு எழுதியும் பேசியும் வாழ்ந்தும் வந்தார்கள்.

உண்மையில் இந்த அகண்ட பால்வெளியில், பிரபஞ்சத்தில் மனிதர்கள் வாழத் தகுந்த இடமாக பூமி மட்டும்தான் இருக்கிறது. ஒரு விதத்தில் நமக்கு வாழத் தகுந்த ஒரே ஊர் பூமிதான். எனவே, பூமியே நமது ஊராகிறது. ஆதலால், நமது ஊர் நமக்குப் பூமியாகிறது.

தேரன்றிய காலத்திலிருந்தே உலகம் அனைவருக்குமானதாகத்தான் இப்போதும் எப்போதும் இருக்கிறது. மனிதர்கள் மட்டும்தான் கோடுகளை வரைந்து, வரப்புகளை வெட்டி பூமியைத் துண்டுத் துண்டாக்கி வைத்துக்கொண்டு



தங்களது

அரசியல், பொருளாதார விளையாட்டுக்களை பூமியின் மீது நடத்திக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். பறவைகளுக்கும், விலங்குகளுக்கும் கோடுகள் இல்லை. வரப்புகள் இல்லை. பூமி என்ற ஒற்றை உணர்வைத் தவிர வேறு பிளவுபடுத்திப் பார்க்கும் எண்ணம் ஐந்தறிவு பெற்ற உயிர்களுக்கு எப்போதும் இல்லை.

ஆற்றிவு கொண்ட மனிதன்தான் வாளால், துப்பாக்கிச் சனியன்களால் பூமியின் மீது கோடுகளை வரைந்துகொண்டே இருக்கிறான். எனது வீடு, எனது தெரு, எனது ஊர், எனது மாவட்டம், எனது மொழி, எனது நாடு, எனது மதம், எனது சாதி என மனிதன் மண்ணின் மீதும், தன் மனிதின் மீதும் உருவாக்கிக் கொண்ட கோடுகளுக்கு எல்லையே இல்லை. அந்தக் கோடுகளை மனிதன் வரைந்தபோதெல்லாம் பூமியின் மீது மனிதனின் குருதியே பெருகி ஓடியிருக்கிறது. வரலாற்றின் சில பக்கங்களில் அந்தக் குருதியைத் தொட்டுத்தான் மனிதன் தனக்கான வரைபடங்களை வரைந்திருக்கிறான்.

விண்ணில் பயணம் செய்த முதல் இந்தியப் பெண்மணிகனிதா வில்லியம்ஸ் ஒரு நிகழ்வில் சொன்னார்

## அன்பிற்கினிய உயிர்+மெய் வாசகர்களுக்கு எனது அன்பும் வாழ்த்துக்களும்

10



“நான் விண்ணிலே இருந்து பார்க்கும்போது, எனக்கு பூமி மட்டுமே தெரிந்தது. உங்கள் கோடுகள், உங்கள் நாடுகள், உங்கள் எல்லைகள் எதுவும் என் கண்களுக்குப் புலப்படவில்லை.” இந்த ஒரு கூற்று சொல்லும் பேருண்மை, எல்லாப் பிரிவினைகளும் எல்லைகளும் மனிதர்கள் உருவாக்கிய அநீதிகளன்றி வேறில்லை. உண்மையில் வரலாற்றில் ஒரு காலம் இருந்தது. மனிதர்கள் தாங்கள் விரும்பிய எந்த இடத்திற்கும் இந்த உலகத்தின் எந்தப் பகுதிக்கும் செல்லலாம், வாழலாம், தழைக்கலாம் என்ற நியதி நடைமுறையில் இருந்தது. ஒரு பகுதி அல்லது ஒரு நாட்டிலிருந்து இன்னொரு பகுதிக்கோ, நாட்டிற்கோ செல்வதற்கு அனுமதிச் சீட்டுகளும், கடவுச் சீட்டுகளும் எப்போதும் இருந்ததில்லை.

என் அனுமதியில்லாமல் என் நாட்டிற்குள் வராதே; வந்தாலும் நான் அனுமதிக்கும் நாட்களுக்கு மேல் தங்காதே; இங்கு என் வருகிறாய்; இங்கு எங்கு தங்குவாய்? உன் ஊரில் எங்கு இருக்கிறாய்? என்ன செய்கிறாய்? உன் வரவு செலவு கணக்கென்ன? உனக்கு சொத்து இருக்கிறதா? இருந்தால் பத்திரம் எங்கே? உனக்கு ஆயுள் காப்பீடு இருக்கிறதா? வரி செலுத்துகிறாயா? இருந்தால் அதற்கான ரசீதுகளும் அறிக்கைகளும் எங்கே? என்று கேள்விக் கணைகளை உலகின் எல்லா நாடுகளும், உலகின் எல்லா மனிதர்களையும் கேட்கும் நிலைமை இப்போது வந்திருக்கிறது. முன்பு எப்போதும் இருந்ததில்லை. மனிதர்கள் பறவைகளைப் போல் விரும்பிய திசையில், விரும்பிய இடங்களுக்குப் போய்கொண்டும் வந்துகொண்டும்தான் இருந்தார்கள். பின் எப்படி இந்த விலங்குகள் வந்தது? இந்த நிபந்தனைகள் எவர் உருவாக்கியது?

உலகம் அனைவருக்குமானது; அனைவருக்குமானதே உலகம்! என்று இருந்த காலத்திலே நாம் “யாதும் ஊரே” என்ற குரல் தமிழ் மண்ணிலே இருந்து உலகம் முழக்க ஒலித்தது. இந்தக் குரலைத் தடுத்தது யார்? கடவுச் சீட்டுகளால், அனுமதிப் பத்திரங்களால், உலகை யார் துண்டாடியது? அது எப்போது நிகழ்ந்தது? எப்படி நிகழ்ந்தது? அடுத்த வாரம் சொல்கிறேன்.

என்றும் மாறாத அன்புடன்  
பாரதி கிருஷ்ணகுமார்  
ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்

# சொடக்கு தக்காளி செடியின் நன்மைகள்



இயற்கையிடம் இல்லாத மருத்துவம் என்று ஒன்றுமே இல்லை. அற்புதமான மருத்துவ குணங்கள் உள்ள சொடக்கு தக்காளி பற்றி தெரிந்து கொள்வோம்.

சிறுவர்கள் இந்த தக்காளி பழத்தை செடியில் இருந்து பறித்து நெற்றியில் வைத்து உடைக்கும் போது, சொடக்கு போடுவது போல் ஒரு சத்தம் எழும். இதனால் தான் இந்த மூலிகை பழத்திற்கு சொடக்கு தக்காளி என்று பெயர் வந்ததாக சொல்லப்படுகிறது. இதன் இலைகளையும் கனிகளையும் மஞ்சள் சேர்த்து அரைத்து கட்டிகள் மீது போட்டு வந்தால் கட்டிகள் சுலபமாக கரையும். கட்டியினால் ஏற்படும் வலியும் சுலபமாக நீங்கிவிடும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க இந்த செடியின் இலைகளையும் காய்களையும் நசுக்கி ஒரு டம்ளர் அளவு தண்ணீரில் நன்றாக கொதிக்க விட்டு, ஒரு சிட்டிகை மஞ்சள் தூளையும் சேர்த்து வடிகட்டி குடித்து வந்தால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கும். மூட்டு வலியால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு இது ஒரு நல்ல மருந்தாக அமையும். புற்றுநோய் உள்ளவர்கள் தொடர்ந்து குடித்து வந்தால் புற்று நோயினால் ஏற்படக்கூடிய அதிக பாதிப்புகளை குறைக்கலாம். இது மணத்தக்காளி வகையை சேர்ந்தது என்பதால் அதில் உள்ள அனைத்து மருத்துவ குணங்களும் இதற்கும் உண்டு.



## நன்மைகள்:

- ரத்தசோகை குணமாகும்
- கல்லீரல் புதுப்பொலிவு பெறும்
- நரம்பு மண்டலம் வளம் பெறும்
- மூளையின் செயல் திறனை அதிகரிக்கும்
- கண் பிரச்சனைகளை குறைக்கும்
- மரபு ரீதியாக ஏற்படும் சர்க்கரை நோயை தடுக்கும்
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்
- ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்துதல்
- எலும்புகள் வலுப்பெறும்
- செரிமான பிரச்சனை குணமாகும்

Dr. மோனிஷா, B.N.Y.S..

## டாக்டர் பாக்ஸ்

### உங்கள் வீட்டில் எங்கள் டாக்டர்

குறைந்தது வருடத்திற்கு ரூ.10,000 சேமிப்பு. அலைச்சல் நேரம் மிச்சம். காத்திருப்பு நேரம், போக்குவரத்து நேரம் மற்றும் சோர்வு அனைத்திற்கும் "NO".

மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால் 10 நிமிடத்தில் எங்கள் மருத்துவரின் முதலுதவி. குடும்பத்திற்கே பாதுகாப்பு. பல நேரங்களில் உயிர் பாதுகாப்பு. பக்கவிளைவு இல்லாத மருந்துகள்.

எல்லா மருத்துவ முறைகளை காட்டிலும் மிக வேகமான தீர்வு. மருத்துவரை பார்க்காமல் உங்கள் வீட்டில் இருந்தே நிவாரணம்.

காய்ச்சல், தலைவலி, உடல்வலி, பூச்சிக்கடி, தீக்காயம், வார்ப்பு, பேதி, அஜீரணம், வாயுத் தொல்லை, சோர்வு, ஆஸ்துமா, அனைத்து வலிகள், அலர்ஜி, சளி, இருமல், வயிற்றுப்போக்கு, தலைசுற்றல், சீதபேதி, தும்மல், நெஞ்சுவலி ஆகிய குழந்தைகள் முதல் வயதானவர்கள் வரை அனைவருக்கும் உடனடியாக தோன்றும் அனைத்து வியாதிகள மற்றும் உடல் உபாதைகளுக்கான நிவாரணம்.







# நஞ்சை நீக்க நல்லதை உண்போம்



இயற்கையோடு இணைந்து வாழும் பழக்கம் நம் அனைவரையும் விட்டு சிறிது சிறிதாக விலகி வரும் இக்காலத்தில் இயற்கையான நல்ல உணவுகளையும் நாம் இழந்து வருகிறோம். இயற்கைக்கு உணவாக இருந்த இயற்கை உரங்கள் மறைந்து, அனைத்தும் ரசாயனங்களாக மாறிவிட்டது. ஒரு பழத்தைப் பறித்த உடனே சாப்பிடுவது என்பது பலருக்கும் ஒரு கனவாகவே இருக்கும். ஆனால், தற்போதைய சூழ்நிலையில் காய் கனிகளை கழுவிய பயன்படுத்துவது கூடப் பாதுகாப்பானதாக இல்லை. ஒரு பழம், காய்கறி அல்லது கீரை வகை மேஜையை வந்து சேரும்போது அது பாக்கீரியா பூச்சிக்கொல்லிகள் மற்றும் ரசாயன உரங்களால் நிறைந்து இருக்கின்றன. பழங்கள், காய்கறிகளில் கூட கலப்படம், நஞ்சு, ரசாயனங்கள் எனும் செய்திகள், எந்த உணவை எடுப்பது? எது உடலுக்கு நல்லது? என வருத்தம் அடையச் செய்கிறது.

கவலை வேண்டாம்.. இந்த மாசுபாட்டில் இருந்து நாம் உண்ணும் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைச் சுத்தப்படுத்தும் சில வழிமுறைகளை அறிவோம்.

## நன்கு கழுவதல்:

காய் கனிகளை நன்கு பாயும் நீரில் கழுவ வேண்டும். இது அனைவரும் பின்பற்றும் முறையாக இருந்தாலும் நாம் போதுமான நேரம் கழுவவில்லை. குறைந்தது ஒரு நிமிடம் வரை காய்கறிகள் மீது நன்கு கைகளை பயன்படுத்தி தேய்த்து கழுவ வேண்டும். காய்கறிகள்



பழங்களை முழுமையாக கழுவ வேண்டும். நறுக்கிய பின்பு கழுவினால் நீரில் கரையக்கூடிய வைட்டமின்கள் இழந்து விடும் வாய்ப்பு அதிகம்.

## உப்பு நீர்:

உப்பு இயற்கையாகவே ஒரு நல்ல நுண்ணுயிர் கொல்லி. எனவே, காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை உப்பு நீரில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நிமிடம் ஊறவைப்பது, ரசாயனங்கள் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லிகளை நீக்கி இயற்கையான சுத்தம் தரும்.



## தோல் நீக்குதல்:

பல காய்கறிகளின் மேல் தோல்கள் அடர்த்தியாக இருப்பதால் அவற்றில் அழுக்கு, எச்சங்கள் மற்றும் அவற்றில் தெளிக்கப்பட்டுள்ள ரசாயனங்களை அகற்றுவது கடினம். எனவே, இதற்கு சிறந்த வழி தோல் உரிப்பது ஆகும். மெழுகு பூச்சுடன் காணப்படும் மிகவும் பொதுவான பழம் ஆப்பிள். தினமும் ஒரு ஆப்பிள் உண்டால் மருத்துவரை தவிர்க்கலாம் என்னும் பழமொழியை இது மாற்றிவிட்டது. எனவே, இந்த மெழுகு தடவப்பட்ட பழங்களை

## ”தாய்ப்பால் தானம்” எனும் மகத்தான சேவை

திருப்பூர் மாவட்டத்தில் இயங்கி வரும் "அமிர்தம் தாய்ப்பால் வங்கி" மற்றும் திருப்பூர் ரோட்டரி சங்கத்தினர் இணைந்து தாய்ப்பால் தானம் எனும் சேவை செய்து வருகின்றனர். தாய்ப்பால் வழங்க விரும்புவோர் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணுக்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.

+91 96779 77731 | +91 96779 77739





அழகை கண்டு ஏமாந்து விடாமல், நன்கு பார்த்து தேர்வு செய்ய வேண்டும். கத்தி அல்லது நகங்களை கொண்டு ஆப்பில்களின் தோலை சிறிது சுரண்டி பார்த்து வாங்கவும்.

### பிளான்ச்சிங்:

இது ஒரு பிரெஞ்சு சமையல் செயல்முறை. ஆவியில் வேக வைத்தல்

என்னும் கூறலாம். இது பூச்சிக்கொல்லி மற்றும் ரசாயனங்களை அகற்ற நல்ல முறை. திறந்த பாத்திரத்தில் தண்ணீர் கொதிக்க வைத்து அதில், 15 வினாடி முதல் ஒரு நிமிடம் வரை காய்கறி அல்லது பழங்களின் தன்மையை பொறுத்து ஊற வைத்து, பின்னர் குளிர்ந்த நீரில் கழுவு வேண்டும். இவ்வாறு செய்தால் அசுத்தங்கள் நீங்கும்.

### எலுமிச்சை/சிட்ரிக் அமிலம்:



சிட்ரிக் அமிலச்சாறு ஒரு நல்ல நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பியாக செயல்படும். எனவே, எலுமிச்சை சாறு கலந்த நீரைக் காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் சுத்தம் செய்ய பயன்படுத்தலாம். இது கிருமிகள் மற்றும் பாக்டீரியாக்களை அழிக்க உதவும்.

### மஞ்சள் நீர்:

மஞ்சள் தூள் மிக அருமையான நுண்ணுயிர்க் கொல்லி. எனவேதான் நம் முன்னோர்கள் இதை அதிகம் உணவில் பயன்படுத்தினார்கள். மஞ்சள் தூள் மற்றும் உப்பு கலந்த நீரில் காய்கறிகளை சிறிது நேரம் ஊறவைத்துப் பின்னர் நன்கு கழுவி பயன்படுத்தலாம்.

### பேக்கிங் சோடா:

எலுமிச்சை சாறு மற்றும் பேக்கிங் சோடாவை தண்ணீரில் கலந்து அந்த நீரில் காய்கறிகளை 8 முதல் 10 நிமிடம் ஊற வைத்துப் பின்னர் பாயும் குளிர்ந்த தண்ணீரில் கழுவி பயன்படுத்தலாம். இது காய்கறிகளில் உள்ள ரசாயனங்களை நீக்கி அவற்றைச் சுத்தப்படுத்தும்.

### வெள்ளை வினிகர் கரைசல்:

10 சதவீத வினிகர், 90 சதவீத தண்ணீர் என்ற அளவில் கலந்து அதில் காய்கறிகளை சிறிது நேரம் ஊற வைத்து, பின்பு நல்ல நீரில் கழுவி சமையலுக்கு அல்லது உண்பதற்கு காய் பழங்களை பயன்படுத்தலாம்.

நாம் நம் உடல் பராமரிப்பில் செய்யும் சிறு செயல்களும் பெரிய பயனை நமக்குத் தரும். உடலில் சேரும் நச்சுப் பொருட்களின் அளவைக் குறைத்து ஆரோக்கியமாக வாழ்வோம், மகிழ்ச்சியாக இருப்போம்.

- Dr. கஷ்மிதா சஜன், B.H.M.S

**SARANS HOSPITALS**

*Ayush Integrated....*

கோவை - நிருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி  
சேலம் - ஈரோடு - திருவநெல்வேலி - மலையாள



## சிறப்பு சிகிச்சைகள்

- சர்க்கரை
- தைராய்டு
- உடல்பருமன்
- குழந்தையின்மை
- மூட்டுவலி
- PCOD
- BP
- ஆஸ்துமா
- நரம்பு, தோல்
- பிரச்சனைகள்
- இரத்தசோகை



**அனைத்திற்கும்  
பக்கவிளைவுகள்  
இல்லாத  
தீர்வு !!**

\*conditions apply

**95 66 99 00 11  
95 66 99 00 33**





8

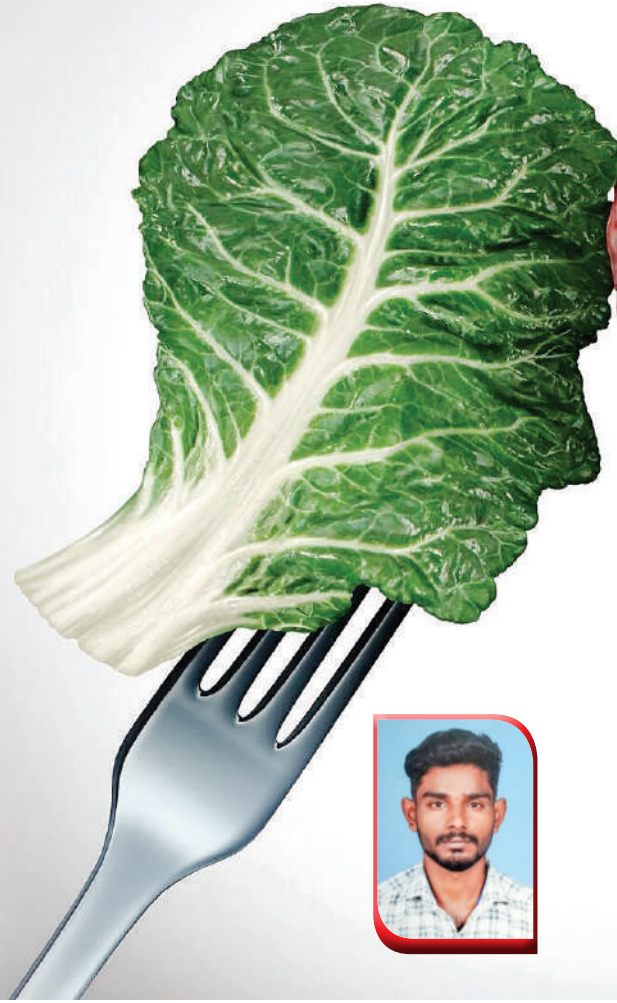
உயர்+மெய் • ஆகஸ்ட் 2023

# சைவமா? அசைவமா? எது நல்லது

**த**ற்போது பலர் மத்தியிலும் சைவ உணவு மிகவும் பிரபலமடைந்து வருகிறது. சைவ உணவு அசைவ உணவை விட சிறந்ததா? சைவ உணவு உண்பவர்கள் தான் ஆரோக்கியமானவர்களா? என்ற பல விவாதங்களும் நடந்து கொண்டு வருகிறது. இதுகுறித்த ஆராய்ச்சிகளிலும் எந்த விதமான முடிவும் எட்டப்படவில்லை.

சைவ உணவு மற்றும் அசைவ உணவு சாப்பிடுவதனால் கிடைக்கும் நன்மைகளை விளக்கும் ஆய்வுகள் பல இருந்தாலும், சைவ உணவு அல்லது அசைவ உணவு விரும்பியாக இருப்பவர்கள் இருதய நோய், உயர் ரத்த நோய், நீரிழிவு நோய், வாத நோய்கள் போன்ற பல உடல் உபாதைகளை சந்தித்துக் கொண்டுதான் வருகிறார்கள். இதில் மட்டும் எந்த வேறுபாட்டையும் நாம் காண முடியவில்லை.

சைவ உணவுகளில் அதிகப்படியான நார்ச்சத்துக்களும்,



Click  
Here



## SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

கோவை - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம் - ஈரோடு - திருநெல்வேலி

**FREE**

**ONLINE  
YOGA  
CLASSES**



**யோகா வகுப்புகள்**

**அனைவருக்கும்**

**முற்றிலும்**

**இலவசம்**

\*CONDITIONS APPLY

Contact us for Further Details



**638 440 7776 | 95 66 99 00 11**





வைட்டமின் சத்துக்களும், ஊட்டச்சத்துக்களும் நிறைந்து இருப்பதோடு, இயற்கை தன்மை கொண்டுள்ளதாகவும் இருக்கின்றன.

அசைவ உணவுகளில் புரதச்சத்து, பல வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிறைந்துள்ளன. இருப்பினும் அதில் இருக்கும் அதிக அளவிலான கொழுப்புத்தன்மை இதய நோய் மற்றும் பக்கவாத நோய்களுக்கு முக்கியக் காரணங்களாக அமைகிறது.

உளவியல் ரீதியாக அசைவ பிரியர்கள் சிறந்த உளவியல் ஆரோக்கியத்தையும் உடல் வலிமையையும் மன ஆற்றலையும் கொண்டுள்ளதாக ஆய்வுகள் விளக்குகின்றன. மன அழுத்தம், பதட்டம், ரத்தசோகை, உடல் எடை குறைபாடு மற்றும் சுய தீங்குகள் போன்ற அதிக ஆபத்தில் உடலை சிக்கித் தவித்துக் கொண்டு வருகிறார்கள் சைவ உணவு விரும்பிகள்.

இருவகை உணவு பழக்கங்களும் வேறு வேறு தன்மைகளை உள்ளடக்கி இருக்கிறது. எனவே, சைவ உணவுகளும் வேண்டும் அசைவ உணவுகளும் வேண்டும். இரண்டுமே நல்லவை தான். உடம்பிற்குத் தேவையானவை தான். ஆனால், 'சம அளவோடு உண்பவர் உடல் நலமுடன் வாழ்வதும், அளவில்லாமல் உண்பவர் நோய்க்கு ஆளாவதும் இயற்கை' என்ற கூற்றுக்கு ஏற்ப எத்தகைய உணவு எடுத்துக் கொண்டாலும் அதை எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறோம், எந்த அளவில் எடுத்துக் கொள்கிறோம், எந்த முறையில் எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்ற தெளிவும், உடம்பிற்குத் தேவையான உணவுகளை சம நிலையில் பயன்படுத்தும் அறிவும் நோயின்றி வாழக் கனவு காணும் ஒவ்வொருவருக்கும் கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

K.ஸ்டாலின், B.N.Y.S

**FREE!!!**

**WHATSAPP  
DOCTOR**

**Click Here**

**9797939393**

**AUDIO & CHAT  
CONSULTATION**





மலேசியா - இந்தியா பாரா எரிபந்து பயிற்சி முகாம் மற்றும் விளையாட்டுத் தொடர் மலேசியாவில் ஜூலை மாதம் நடைபெற்றது. இந்த முகாமில் ஆண் மற்றும் பெண் என இரு பாலரும் கலந்துகொண்டு பயிற்சி முடித்து விளையாட்டு தொடரில் பங்கு பெற்று சான்றிதழ் மற்றும் பதக்கங்களை பெற்றனர். இந்த விளையாட்டு தொடர் குறிப்பாக மாற்றுத்திறனாளிகளை ஊக்குவிக்கும் விதமாக நடத்தப்பட்டது. இவ்விழாவிற்கு நமது மருத்துவமனை நிறுவனர் திரு.சரண் அவர்களின் பங்களிப்பு இடம்பெற்றுள்ளதில் நாம் பெருமகிழ்ச்சி அடைவோம்.







மலேசியாவில் துவங்கப்பட்டுள்ள சரண்ஸ்  
ஹோலிஸ்டிக் மெடிக்கல் சென்டர்





# வசந்த வாழ்வைத் தரும் பாதாம்



**தி**னந்தோறும் பாதாம் பருப்பை சாப்பிட்டு வந்தால் நமக்குப் பல நன்மைகள் கிடைக்கும். நமது உடலுக்கு மிகச்சிறந்த ஊட்டச்சத்தை அளிக்க இயற்கையாகவே பல வகையான உணவுப் பொருட்கள் உள்ளன. அதில் முக்கியமான இயற்கை உணவுதான் பாதாம்.

## மருத்துவ குணங்கள்:

ஆயுர்வேத மருத்துவத்திலும் பாதாம் பருப்பு ஒரு மிகச் சிறந்த உணவு மற்றும் மருந்தாக கருதப்படுகிறது. வாதம், பித்தம் மற்றும் கபம் போன்றவற்றை சமநிலையில் பராமரிப்பதற்கு பாதாம் பருப்பு உதவிபுகிறது. பாதாம் பருப்பை ஊறவைத்துத் தோல் நீக்கியோ அல்லது அப்படியேக் கூட சாப்பிடலாம். நாள்தோறும் பாதாம் பருப்பை சாப்பிடுவதால் ஆரோக்கியமாகவும் நலமாகவும் இருக்கலாம்.

## சருமத்திற்கு சிறந்தது:

நமது சருமத்தைப் பளபளப்பாக வைத்திருப்பதில் மிக முக்கியப் பங்காற்றுகிறது பாதாம். சரும ஆரோக்கியத்திற்கு மட்டுமல்லாமல் தலைமுடிக்கும் உறுதியை அளிக்கிறது. தினமும் பாதாம் சாப்பிட்டு வந்தால் முகத்தின் அழகு மேம்படும். முடி உதிர்ந்தல், இளநரை, சருமப் பிரச்சனைகளுக்கு பாதாம் ஒரு சிறந்த உணவுப் பொருளாக உள்ளது.



## மூளையை பலப்படுத்தும்:

வயோதிகத்தில் வரக்கூடிய அல்சைமர் எனப்படுகின்ற மறதி நோயைத் தவிர்ப்பதில் பாதாம் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. ஆகவே, இளம் வயதிலிருந்து பாதாம் பருப்பை சாப்பிட்டு வந்தால் மூளை சுறுசுறுப்பாக இருக்கும். பாதாமில் உள்ள வைட்டமினும், அமினோ அமிலமும் மூளையின் செயல் திறனை அதிகரிக்கச் செய்பவை. இது புத்திக்கூர்மைக்கும், தசை நரம்புகளின் இயக்கத்துக்கும் பெரிதும் உதவுபவை.

இத்தகைய பல அற்புத மருத்துவ குணங்களை உடைய பாதாம் பருப்பை உண்டு, நமது வாழ்வின் இளமையுடையதாக வைத்துக் கொள்வதோடு, நோயின்றி வாழ்வோம், ஆரோக்கியத்தைப் பெறுவோம், வசந்த வாழ்வின் பெறுவோம்.

- R. அனூராதா,  
இயற்கை வள மேலாளர்.



# சித்த மருத்துவத்தில் நோய் அறியும் முறைகள்



**சி**த்த மருத்துவத்தில் நோய் அறியும் முறைகளாக நா, நிறம், மொழி, கண், ஸ்பரிசம், மலம், சிறுநீர், நாடி ஆகியன உள்ளன. 'எண் வகைத் தேர்வு' என்பது சித்த மருத்துவ நோய் கண்டறியும் முறை ஆகும்.

ரத்தப் பரிசோதனை முறைகள், ஸ்கேன் ரிப்போர்டுகள் போன்ற நவீன நோய் கண்டறியும் முறைகளையும் நோயின் தன்மைக்கும் தேவைக்கும் ஏற்ப தற்காலத்தில் சித்த மருத்துவ முறைகளில் பயன்படுத்துகிறார்கள். நோய்க்கான மூலத்தையும் கண்டறிய இவை உதவுகின்றன.

## நா (நாக்கு):

அளவு, தடிமன், படிமம், திட்டுக்கள், பிளவுகள், கவை, பாங்கு, உமிழ்நீர் சுரக்கும் தன்மை ஆகியன நாவில் காணப்படும் அறிகுறிகள் ஆகும். நாக்கின் நிறம் கருமையாக இருந்தால் வாதம். மஞ்சள் அல்லது சிவப்பு நிறமாக இருந்தால் பித்தம். வெளிறி இருந்தால் கபம்.



**நிறம்:** தோலின் நிறம் அடர் நிறம் என்றால் வாதம், சிகப்பு அல்லது மஞ்சள் என்றால் பித்தம், வெளிறி இருந்தால் கபம்.

**மொழி:** குரலில் ஏற்படும் மாற்றத்தை வைத்தும் சித்த மருத்துவர்கள் நோயை அறிகின்றனர். குரல் இயல்பாக இருந்தால் வாதம், கட்டை குரல் என்றால் பித்தம், குரல் தாழ்ந்து இருந்தால் கபம் ஆகும்.

**கண்:** கண்கள் கலங்கி காணப்பட்டால் வாதம், கண்பார்வை சிவப்பாக காணப்பட்டால் பித்தம், வெளிறிப் போயிருந்தால் கபம் ஆகும்.

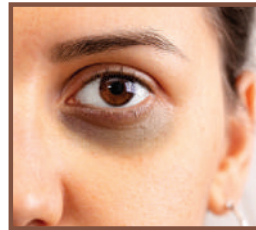
**ஸ்பரிசம்:** நோயாளியை தொடும்போது அவரது உடல் வெப்பம், தொட்டால் ஏற்பட்டிருக்கும் உணர்வில்லாமை, தோலின் தன்மை, வலி, தோலின் தடிமன் போன்ற குணங்கள் நோயைக் கண்டறிய உதவும். தோல் வறட்டு தன்மையுடன் உணரப்பட்டால் பித்தம், இளஞ்சூடாக உணரப்பட்டால் பித்தம், சில்லிட்டுப் போயிருந்தால் கபம் ஆகும்.



**மலம்:** நோயாளி கழிக்கும் மலத்தின் அளவு, அதன் கடினத்தன்மை, நிறம் போன்ற காரணிகள் நோய் கண்டறிய கவனிக்கப்படும்.

**சிறுநீர்:** அதிகாலை எழுந்தவுடன் கழிக்கப்படும் முதல் சிறுநீரே நோய் அறிதலுக்கு எடுத்துக் கொள்ளப்படும். சிறுநீர் வைக்கோல் போன்ற வெளிறிய மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தால் அஜீரணம், செம்மையும் சிவப்பும் கலந்த நிறத்தில் இருந்தால் உடல் வெப்பம், வெளிர் காவி போன்ற மஞ்சள் நிறத்தில் இருந்தால் காமாலை.

**நெய்க்குறி:** நோயாளியிடமிருந்து பெறப்பட்ட சிறுநீரின் மேல் ஒரு சொட்டு நல்லெண்ணெய் விட்டால், பாம்பு போன்று வடிவம் இருந்தால் வாதம், வளையம் போன்று பித்தம், முத்து போன்று இருந்தால் கபம்.



**நாடி:** ஆள்காட்டி விரல், நடுவிரல், மோதிர விரல் இவை மூன்றும் சேர்ந்து கட்டைவிரல் கீழே ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ரத்த நாளத்தில் கண்டறிய வேண்டும். ஆண்களுக்கு

வலது கையிலும், பெண்களுக்கு இடது கையில் நாடி பார்க்கப்படும்.

# இயற்கை முறையில் கலப்படம் இல்லாத சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்

Click Here



ரோஸ் வுட் தேன்  
லிச்சி தேன்  
கொள்ளுப்பொடி  
இட்லிப்பொடி  
கறிவேப்பிலை பொடி  
நெய்  
நாட்டுச்சர்க்கரை  
இந்துப்பு (பொடி)  
இந்துப்பு (கல்)  
மூலிகை உப்பு  
மூலிகை உப்பு(கல்)  
வடுமாங்காய் ஊறுகாய்  
எலுமிச்சை ஊறுகாய்  
மாங்காய் ஊறுகாய்  
வத்தக்குழம்பு பேஸ்ட்  
புளியோதரை பேஸ்ட்  
பாசிப்பயிறு மாவு  
நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்  
ரசப்பொடி  
ஆம்லா ஓயின்

மிளகு  
மிளகு பொடி  
நெய்  
பிஸ்தா  
பாதாம்  
சத்து மாவு  
உலர் திராட்சை  
உளுந்தங்கள்  
ஒளஷை கஞ்சி  
ஹேர்போ ஜெல்  
கருப்பு உப்பு  
தென்னைச்சர்க்கரை  
கொடம்புளி  
கருப்பு கவுளி அரிசி  
கற்றாழை ஷாம்பு  
அத்திப்பழம்  
பேரிச்சை  
கோதுமை மாவு  
ஹேர் ஆயில்  
கடலை எண்ணெய்  
தேங்காய் எண்ணெய்

நல்லெண்ணெய்  
அரப்புப்பொடி  
மூலிகை முக அழகு பொடி  
ஃபேர்னஸ் க்ரீம்  
சிவப்பு அவுல்  
சம்பா ரவை  
ஹேர் பேக்  
ஃபிட்லர் துணி  
ஓளியர் ஃபேஸ்பேக்  
குளியல் பொடி  
இம்யூனிட்டி டீ  
வேக்கம் ஃப்ளாஸ்க்  
ராஜமுடி அரிசி  
கேரளா அரிசி  
ஆத்தார் கிச்சலி அரிசி  
மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசி  
குல சாமை அரிசி  
தேஜஸ் ஆயில்  
பனங்கற்கண்டு  
ரெட் ஓயின்  
ப்ளாக் டை



Lic. No. 12420027000392

சரண்ஸ் மருத்துவமனையின்  
அனைத்து கிளைகளிலும் கிடைக்கும்  
(டோர் டெலிவரி வசதியும் உண்டு)



கொயம்புத்தூர் +91 75 490 490 75	நிருப்பூர் +91 728 20 20 728	மதுரை +91 73958 70987	நிருச்சி +91 638 440 777 2
ஈரோடு +91 925 44 55 925	சேலம் +91 749 10 10 749	நிருநெல்லேலி +91 95 66 99 00 33	



# We care for Cure

- ✓ 100% natural treatments.
- ✓ Treatments under Integrated systems of medicine.
- ✓ The Real & Clear opinion from the Experts.
- ✓ Video conferencing to the patients throughout the world.
- ✓ Experienced doctors in various alternative medicines.
- ✓ Medicine via courier available even for overseas.



## Our Doctors

Dr.A.KULANDAI THERES BSMS

Dr.M.RATHNAMALYA BSMS., M.Sc (Couns & PSY)

Dr.REVATHI RAVIKUMAR BHMS., M.Sc (Psychology)

Dr.B.SHALINI PRICILLA BHMS

Dr.T.INDHRA DEVI BNYS

Dr.SUSHMITHA SAJAN BHMS

Dr.P.AHUJA BNYS

Dr.K.P.NANDHINI BNYS

Dr.C.KEVIN JOEL BHMS

Dr.K.AJIN BHMS

Dr.S.S.BALAJI BSMS

Dr.S.RENGABALA SRINITHI BAMS

Dr.A.METILDA BAMS

Dr.B.MONISHA BNYS

Dr.V.DHARANI BHMS

Dr.T.MONICA BSMS

Dr.R.STALIN BNYS



## For Appointment

கோயம்புத்தூர்	திருப்பூர்	மதுரை	திருச்சி	சேலம்	ஈரோடு	திருவிநல்வேலி	மலேசியா
9566990011	9361420304	8803344033	6384407771	7491010749	9254455925	9566990033	+60 19-999 8669



**SARANS HOSPITALS**  
*Ayush Integrated....*

கோவை - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம் - ஈரோடு - திருவிநல்வேலி - மலேசியா



# SARANS HOSPITALS

*Ayush Integrated....*

## Coimbatore

P.N.Palayam  
Coimbatore - 641 037  
+91 95 66 99 00 11

## Tirupur

20-H, Avinashi Main  
Road, Gandhi Nagar,  
Tirupur - 641603.  
+91 93 614 20 304

## Madurai

7/13, SBI Staff Colony,  
1st street, bye pass Road,  
Madurai - 625 016  
+91 88 033 44 033

## Trichy

No. 13-A, Sasthri Road,  
Near passport office,  
Trichy - 620018  
+91 638 440 777 1

## Salem

No-5, Manimegalai Street,  
New Fairlands,  
Salem -636014.  
+91 749 10 10 749

## Erode

Sathy road,  
Opp. to HP Petrol bunk,  
Near Bus stand,  
Erode - 638003  
+91 925 44 55 925

## Tirunelveli

No.21, Bharani Nagar,  
Vannarpettai, Palayamkottai,  
Tirunelveli - 627003.  
+91 95 66 99 00 33

## Malaysia

### SARANS AYUSH HOLISTIC CENTRE SDN.BHD.

No: 2F-16, 2nd Floor, Suite 16,  
IOI Business Park, Persiaran Puchong  
Jaya Selatan, Bandar Puchong Jaya,  
47100 Puchong, Selangor.  
+60 19-999 8669

✉ saranshospitals@gmail.com

🌐 www.saranshospitals.com

📺 Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



**SARANS HOSPITALS**