Saran's
உயிர் + மெய்
away from Doctor...
மலர் 2 ◆ இதழ் 7 ◆ ஜூலை 2023

Rtn.MD.R. சரண்
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்

ஸ்தலவிருட்சமும் மருத்துவ குணங்களும்

துளசி

பேரானந்தம் தரும் தியானம்

குழந்தை வளர்ப்பு எனும் கலை

நிமோனியா அறிகுறிகளும் சிகிச்சைகளும்

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.

Download our App Android & iOS

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

Click Here

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: 1/10 Gov Complex,
2nd floor , Near Nadhan Hospitals,
Advaitha Ashram Road,
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

மனம் விட்டுப் பேசுகிறேன்

11

பொதுவாகவே ஒரு நிறுவனத்தில் மூன்று விதமான பணியாளர்களை நாம் காணலாம். தான் செய்யும் வேலையின் மீது அர்ப்பணிப்பும் அக்கறையும் கொண்டுள்ளதோடு, நிறுவனத்தின் வளர்ச்சிக்காகவும் முன்னேற்றத்திற்காகவும் உண்மையாக உழைப்பவர்கள் முதல் வகை. இவர்கள் ஒரு நிறுவனத்திற்கு மிகவும் முக்கியமானவர்கள்.

தான் பணிபுரியும் நிறுவனத்தின் மீது பெருமளவு இணைப்பு இல்லாமல் இருந்தாலும், செய்யும் வேலை மீது ஆர்வம் இல்லாமல் இருந்தாலும், தனக்கு கொடுக்கப்பட்ட வேலைகளையும் தனது பணிகளையும் சரியாக செய்து முடிப்பவர்கள் இரண்டாம் வகை. இவர்களால் கூட நிறுவனத்திற்கு பெருமளவு பாதிப்பு ஏற்படாது.

நிறுவனத்தின் மீதும் இணைப்பு இல்லாமல், தான் செய்யும் வேலையிலும் அர்ப்பணிப்பு இல்லாமல், பெயரளவிற்கு நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர்கள் மற்றொரு வகை. இவர்களுக்கு எந்த ஒரு பிரச்சனையையும் சுமூகமாக சரி செய்யத் தெரியாது. அடிக்கடி விடுப்பு எடுப்பார்கள். பிரச்சனைகளை வெளிப்படையாகப் பேசி சரி செய்ய மாட்டார்கள். எந்த ஒரு நிறுவனத்திலும் நிலையாகப் பணி புரிய மாட்டார்கள். இவர்களால் நிறுவனத்திற்கும் எந்தப் பலனும் இருக்காது, அவர்களது வாழ்விலும் எந்த முன்னேற்றமும் இருக்காது.

அனைத்து நிறுவனங்களிலும் இந்த மூன்று வகையிலான பணியாளர்களை காண முடியும். நீங்கள் இந்த மூன்று வகையில் எந்த வகையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை கணித்துக் கொள்ளுங்கள். இது உங்களை ஒரு படியிலிருந்து மற்றொரு படி நிலைக்கு உயர்த்தும். எனவே, உங்களின் நிலையை நீங்களே அறிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம்.

Saran's உயிர்+மெய் away from Doctor...
தமிழ் மாத இதழ்
மலர் 2 • இதழ் 7 • ஜூலை 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 PIRIVU,
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.

இதில் முதல் வகை பணியாளர்கள் நிறுவனத்தின் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருப்பதோடு தங்களது சொந்த வாழ்க்கையிலும் முன்னேற்றம் அடைவார்கள். அதற்கு காரணம் அவர்களின் அர்ப்பணிப்பு, வேலையை பிடித்து செய்வது, நல்ல பண்புகள், நிறுவனத்தின் மீதான விசுவாசம் ஆகியனவாகும். இந்தப் பண்புகளை நோக்கி நாம் முன்னேற வேண்டும்.

அடுத்த வகையில் உள்ள பணியாளர்கள், தங்களது வேலைகளில் மட்டும் சரியாக இருப்பவர்கள். சரியாக செய்து விட்டு நிறுவனத்திற்கும் தனக்கும் பிணைப்பு இல்லாமல் இருப்பவர்கள் நிறுவனத்தின் முக்கியத்துவத்தை தெரிந்துகொண்டு, நாம் பணிபுரியும் நிறுவனம் நமக்கு வழங்கி இருக்கக்கூடிய வாய்ப்புகளை, முன்னேற்றத்திற்கான பாதையை புரிந்துகொண்டு நிறுவனத்தின் வளர்ச்சிக்கான முயற்சியை எடுக்க வேண்டும்.

கடைசி வகையில் இருக்கும் பணியாளர்கள் இனிமேலாவது செய்யும் வேலையை மனதார உணர்வுப் பூர்வமாக மேற்கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் அந்த வேலையின் பலன் தனக்கும் நிறுவனத்திற்கும் முன்னேற்றத்தைத் தரும் என்பதை உணர வேண்டும்.

இவ்வாறு நம்மை நாமே புரிந்துகொண்டு, நமது நிலையை அறிந்து கொண்டு செயல்படுவது நமது வாழ்வில் முன்னேற்றத்தைத் தரும். நூறு சதவீதம் சிறப்பான நிலை என எதையும் கூற முடியாது. ஆனால் நமது பண்புகள், செயல்கள், வார்த்தைகள் ஆகியவை சிறப்பாக இருக்க முயற்சிக்க வேண்டும். அதற்கு இந்த சுய பரிசோதனை கட்டாயம் உதவும். தினமும் பத்து கேள்விகளை நமக்கு நாமே கேட்டுக் கொண்டு அதற்கான பதில்களை எழுத வேண்டும். இது நமது பண்புகளை நமக்கு விளக்கிவிடும். வேலையிலும் வாழ்க்கையிலும் முன்னேற்றத்திற்கு இது உதவும்.

முன்னேற்றம் என்பது வெறும் பணத்தால் அடைவது அல்ல. நல்ல பண்புகளை வளர்ப்பது தான் நல்ல முன்னேற்றம் எனப்படும். இவ்வாறு நல்ல பண்புகளோடு இருந்தால் நமது நிறுவனம் மட்டுமல்ல நம்மைச் சுற்றி இருக்கக்கூடிய உறவினர்கள், நண்பர்கள் என நமக்கான உலகம் அற்புதமான உலகமாக அமையும். எனவே, நாம் எந்த வேலை செய்தாலும் அதை நூறு சதவீதம் நேசித்துச் செய்வோம், நற்பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்வோம், வாழ்வில் முன்னேறுவோம்.

- Rtn.MD.R. சரண்,
நிறுவனர் & தலைவர்

அன்பிற்கினிய உயிர்+மெய் வாசகர்களுக்கு
எனது அன்பும் வாழ்த்துக்களும்

09

மாட்சியின் பெரியோரை வியத்தலும் இலமே! சிறியோரை இகழ்தல் அதனினும் இலமே.

இந்தப் பாடலின் நிறைவு வரிகள் தான் ஒருவரது வாழ்க்கை முழுவதையும் செம்மைப்படுத்தும் வரிகள்.

இந்தக் கவிதையின் இதற்கு முந்தைய வரிகளுக்குச் சொல்லப்பட்ட பொருளை முழுவதுமாக மனதில் ஒருமுறை திரட்டிச் சேர்த்து நினைவு படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

இவைகள் எல்லாவற்றையும் அறிந்து உணர்ந்ததால், ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் என்னை விடப் பெரியவர்களை பார்த்து நான் வியப்பதற்கு எதுவும் இல்லை.

அஃதே போல் ஏதேனும் ஒரு விதத்தில் என்னை விடச் சிறியவர்களைப் பார்த்து இகழ்வது ஒருபோதும் இல்லை.

முழுமையாக இந்தக் கவிதையின் வரிகள் தரும் பொருள் என்னவென்று வாசகர்கள் ஆகிய நீங்கள் உணர்ந்து இருப்பீர்கள்.

வாசித்து அறிந்த இந்தக் கவிதையின் பொருளை வாழ்க்கையோடு ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதும், பொருத்திப் பொருள் காண்பதும் நமது கடமை.

அது பற்றி அடுத்த இதழில் விரிவாக பேசலாம்.

என்றும் மாறாத அன்புடன்
பாரதி கிருஷ்ணகுமார்
ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்

துளசி ஸ்தலவிருட்சமும் மருத்துவ குணங்களும்

துளசியின் மகிமை யாருக்குத்தான் தெரியாது. திருவிற்குடியில் உள்ள வீரட்டேஸ்வரர் சிவ ஸ்தலத்தின் ஸ்தல விருட்சம் துளசிச் செடியாகும். துளசியின் காற்றை சுவாசித்தாலே அவ்வளவு நன்மைகள் என பலரும் சொல்ல கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். அதேபோல் ஆரோக்கியத்திற்காக துளசியின் இலைகளை தினமும் மென்று தின்று வந்தால் குடல், வயிறு, வாய் தொடர்பான பிரச்சனைகள் வராது. செரிமானம் அதிகரிக்கும். புத்துணர்ச்சியும் துளசி மூலம் பெற முடியும்.

துளசி இலை:

- துளசி இலை ஊற வைத்த குடிநீரை தினமும் பருகி வந்தால் நீரிழிவு நோய் வராமல் தடுக்க முடியும்.
- துளசி இலையை முந்தைய நாளே நீரில் ஊற வைத்து அந்த நீரைக் கொண்டு அடுத்த நாள் குளித்து வந்தால், வியர்வை துர்நாற்றம் நீங்கும்.
- தோலில் பல நாட்களாக இருக்கும் படை, சொறிகளும் துளசி இலை நீரால் குளிக்கும்போது குணமடையும்.
- துளசி இலைகள் ஆஸ்துமா, இருமல் போன்ற நோய்களுக்கு சிறந்த பயன் அளிக்கிறது.
- ஞாபக சக்தியைக் கூட்டுகிறது. மன இறுக்கத்தை போக்குகிறது.
- இருமல், சளி உள்ள குழந்தைகளுக்கு தினமும் மூன்று வேளை டாக்டரின் பரிந்துரையில் துளசி கசாயம் கொடுத்து வந்தால் குணமாகும்.

துளசி விதை:

துளசி விதைகள் பெண்களுக்கு மிகவும் நன்மை அளிக்கக்கூடியவை. இது பெண்கள் கருவுறுதலுக்கு உதவுகிறது. மாதவிடாய் மற்றும் கர்ப்ப காலத்தில் ஹார்மோன்களை சமநிலைப்படுத்துகிறது. மன இறுக்கத்தைப் போக்குகிறது. ரத்தத்தை சுத்தப்படுத்தி, முகப்பருக்களைக் குறைக்கிறது. சருமத்தில் பாக்டீரியா வளர்ச்சியை தடுக்கிறது. சருமத்தில் அதிகப்படியான எண்ணெய் உற்பத்தியைத் தடுக்கிறது. ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை குறைக்கிறது. யூரிக் அமிலத்தை குறைத்து சிறுநீரகக் கற்கள் ஏற்படும் அபாயத்தை தவிர்க்கிறது. துளசி விதை ஒரு சிறந்த பூச்சி விரட்டி. இது பூச்சிக்கடி சிகிச்சைக்கு உதவும். தோல் அரிப்பு மற்றும் படர்தாமரை பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும்.

07

வகைகள்:

கருந்துளசி, கிருஷ்ண துளசி, ராம துளசி, செந்துளசி, சிவதுளசி, பெருந்துளசி, சிறுதுளசி, கல்துளசி, நல்துளசி, நிலத்துளசி, முள்துளசி, கற்பூரத்துளசி என அரிய பல துளசி வகைகள் உள்ளன.

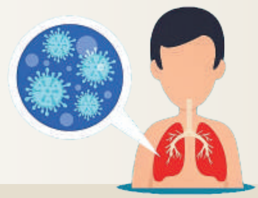
மூலிகைகளின் ராணியாகக் கருதப்படும் துளசிச் செடியை மக்கள் பலரது வீடுகளில் புனிதமான செடியாகக் கருதி வளர்க்கின்றனர். துளசிச் செடியை வீட்டில் வளர்ப்பதால் வீட்டில் நேர்மறை ஆற்றல் உருவாகும். குடும்பத்தாரிடையே நல்லிணக்கமும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும்.

- Dr. M. ரத்னமால்யா,
B.S.M.S., M.Sc (Couns & Psy)
(மூத்த சித்த மருத்துவ ஆலோசகர்
– மனநல ஆலோசகர்)

மாதம் ஒரு சிறப்பு மருந்து:

துளசித் தீர்த்தம் புரட்டாசி மாதங்களில் அருந்துவது மிகவும் சிறப்பு வாய்ந்தது. இந்தத் தீர்த்தம் கோவில்களில் கொடுக்கப்படும். இதில் ஏலக்காய், பச்சைக்கற்பூரம், துளசி இலைகள் சேர்ந்துள்ளதால் வாய் துர்நாற்றம், குடல் சுத்தம், சளி, இருமல், செரிமான கோளாறு போன்றவை நீங்கும். இந்த துளசிப் பொடி நம் ‘சரண்ஸ் கிச்சனி’யில் கிடைக்கும். மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி தேன் அல்லது நெய்யில் கலந்து உட்கொள்வது சிறந்தது.

நிமோனியா
அறிகுறிகளும் சிகிச்சைகளும்



நிமோனியா என்பது சுவாசப்பையில் ஏற்படும் நோய் ஆகும். இது காற்று மூலமாகப் பரவக்கூடிய நோய். காற்று, மூக்கின் வழியாகச் சென்று தொண்டையில் உள்ள மூச்சுக்குழல் மூலமாக நுரையீரலை அடையும். இதில் மூக்கு இயற்கையான சிறந்த வடிகட்டியாக செயல்படும்.

காற்றில் ஏராளமான நோய்க் கிருமிகள் உள்ளன. நமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நன்றாக இருந்தால், கிருமிகளால் தொந்தரவு ஏற்படாது.

பாக்டீரியாக்களால் ஏற்படும் இத்தொற்று Primary pneumonia எனப்படும். ஏனெனில் இந்தக் கிருமி நேரடியாக நுரையீரலை தாக்கி நிமோனியா வர வைக்கும். Secondary pneumonia என்பது மூக்கு மற்றும் மூச்சுக் குழாய்களில் காயங்கள் அல்லது கீறல்கள் ஏற்பட்டு அதில் இருக்கும் கிருமிகள் சுவாசிக்கும் காற்றுடன் கலந்து நுரையீரலை அடைந்து அதனால் ஏற்படுவது.

அறிகுறிகள்:

காய்ச்சல், உடம்பு வலி, நடுக்கம், இருமல், மூச்சுத்திணறல், இருமலில் சளியுடன் ரத்தம் வருதல், உடல் சோர்வு ஆகியன இந்த பாதிப்பின் பொதுவான அறிகுறிகளாகும். மார்பை சோதனை செய்யும் போதும், எக்ஸ்ரே, சிடிசிடி இவற்றின் மூலமும் உறுதிப்படுத்தலாம். நிமோனியா காசநோய் கிருமிகளாலும் ஏற்படும். இதற்கு சித்த மருத்துவத்தில் தாளிசாதி சூரணம், திப்பிலி ரசாயனம், நிலவேம்பு குடிநீர், கபசுரக் குடிநீர் ஆகிய ஏராளமான மருந்துகள் உள்ளன.

ஒவ்வொரு நோய்க்கும் மருந்து தேடுவதை விட, நம் உடம்பின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரித்துக் கொண்டாலே எந்த நோய்கிருமிக்கும் பயப்படாமல் வாழலாம்.

Dr. A. குழந்தை தெரஸ், B.S.M.S..
(மூத்த சித்த மருத்துவ
ஆலோசகர்)

SARANS HOSPITALS
Ayush Integrated....
கோவை - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி
சேலம் - ஈரோடு - திருநெல்வேலி - மலேசியா
SARANS HOSPITALS AYUSH INTEGRATED

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

Click Here

அனைத்திற்கும் பக்கவிளைவுகள் இல்லாத தீர்வு !!
*conditions apply
95 66 99 00 11
95 66 99 00 33

பேரானந்தம் தரும் தியானம்

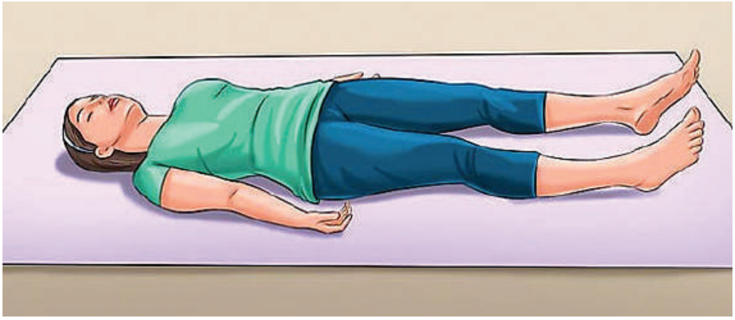
தியானம் யோகிகளுக்கானது மட்டுமல்ல. பேரானந்தத்தை அடைவதற்கு நம்முள் இருக்கும் சக்தியை தூண்டுவதற்குமான ஒரு வழியே தியானம். தினமும் தியானப் பயிற்சி செய்யும்பொழுது நமது மனம், உடல் மற்றும் உணர்ச்சி என அனைத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் பலப்படுத்தப்படுகிறது. தியானத்தை உங்கள் தினசரி பழக்கமாக மாற்றிட ஒரு சிறு வழிகாட்டியே இந்த கட்டுரை.

உண்மை நிலை அறிதல்: ஒரு நாள் ஒரு ஐந்து நிமிடம் நீங்கள் தியானம் செய்தால் உங்கள் மனம் மற்றும் உங்கள் வாழ்க்கை அமைதியாகிவிடும் என்று எண்ண வேண்டாம். உடற்பயிற்சியை தினசரி செய்வது, உடலை இறுக்கி ஆரோக்கியமாக்குவதைப் போல தினசரி தியானப் பயிற்சி உங்கள் மனம் மற்றும் வாழ்க்கையை அழகாக்கும்.

ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள்: தியானங்கள் பல வகை, அவற்றில் தங்களுக்கு எது பிடித்தமானதோ அதனை தேர்ந்தெடுங்கள்.

சில தியான வகைகள்:

யோக நித்திரை: வசதியாக அமர்ந்தோ படுத்துக் கொண்டோ உங்கள் தலைமுடி முதல் பாதங்கள்



வரை ஆழமாக ஓய்வெடுக்க உதவும். ஒரு யோகியின் உறக்கம் இது. உங்கள் மனம் மற்றும் உடலை ஒருங்கே நிதானமாக்கி உற்சாகம் கொடுக்கும்.

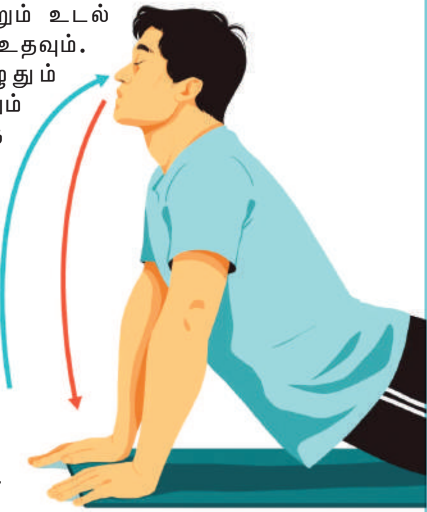
மூச்சை பிரதானமாக கொண்ட தியானம்: சட்டென மனதை அமைதிப்படுத்தி ஆழ்ந்த ஓய்வு அளிக்கும் ஒரு அழகிய தியான முறை இது.

வழிகாட்டப்பட்ட தியானப் பயிற்சி: முதன்முறை தியானப் பயிற்சி ஆரம்பிப்பவர்களுக்கான சிறந்த பயிற்சி. ஒரு வழிகாட்டியால் சிறந்த முறையில் தியானம் செய்ய வழிகாட்டப்படும். இம்முறையில் நமது கட்டுக்கடங்காத எண்ண ஓட்டங்களை வழிகாட்டியின் வழிமுறைகள் கட்டுக்குள் வைக்கும்.

சிறந்த தியானத்திற்கு தேவையானவை:

தியானம் செய்வதற்கான இடம் மற்றும் நேரத்தை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். அமைதியான, கவனச்சிதறல்கள் இல்லாமல் இருக்கும் இடம் மிகவும் உசிதமானது. கண்கள் மூடியோ அல்லது கீழ்நோக்கியோ இருப்பது மன ஓட்டத்தை கட்டுப்படுத்தி உள்நோக்கிப் பார்க்க உதவும். உணவு அருந்தும் முன் தியானம் செய்தல் நல்லது.

தினசரி தியானத்தை ஒரு பழக்கமாக செய்வது சிறந்த மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் உதவும். தியானம் செய்யும்பொழுதும் செய்யாமல் இருக்கும்பொழுதும் இருக்கும் மன வித்தியாசத்தை கண்டு கொள்வது தியானப் பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்ய உதவும். மனம் அலைபாயத்தான் செய்யும். எரிச்சல் அடையாமல் அதனை மீண்டும் உள்நோக்கி அழையுங்கள். வளமான மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு தியானம் உங்கள் வழக்கமாகட்டும்.



Dr. பா.ரெங்க பால ஸ்ரீநிதி,
B.A.M.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, வாந்தி, 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 வியாதிகள் மற்றும் உடல் உபாதைகளுக்கான நிவாரணம்.

குழந்தை வளர்ப்பு எனும் கலை

08

ஒரு குடும்பத்தில் குழந்தைகளுக்கிடையே ஏற்படும் சண்டைகளை, பெற்றோர்கள் மிக கவனமாககையாண்டுசரிசெய்யவேண்டும். குறிப்பாக, உடன்பிறந்த குழந்தைகளுக்கு இடையில் ஏற்படும் சண்டைகளை சமாளிக்க பெற்றோர்கள் பலரும் சிரமப்படுவார்கள். உடன்பிறப்புகளுக்கு இடையில் ஏற்படும் சண்டைகளை தீர்த்து வைப்பது பெற்றோர்கள் பலருக்கும் சவாலாகவே உள்ளது.

புதிதாக ஒரு குழந்தை பிறக்கும் போது அந்த குடும்பத்தில் உள்ள மற்றொரு குழந்தைக்கு இயற்கையாகவே ஒரு பயம் ஏற்படும். நமது பெற்றோர்கள் இனிமேல் நம் மீது அன்பு செலுத்த மாட்டார்களோ? நம்மை கவனித்துக் கொள்ள மாட்டார்களோ? என்ற எண்ணங்கள் மூத்த குழந்தைகள் மனதில் எழும். இதை பெற்றோர்கள் புரிந்து கொண்டு அரவணைப்பாகவும் அன்போடும் இந்த எண்ணங்களை சரி செய்ய வேண்டும்.

பெரும்பாலும் பெற்றோர்களின் கவனத்தை பெறுவதற்கே இந்த சண்டைகள் ஏற்படும். சில நேரங்களில் மூத்த குழந்தைகள் இளைய குழந்தையை தாக்கக்கூடும். இந்த நிலை தீவிரமடைந்தால் கண்டிப்பாக சரி செய்ய வேண்டும்.

குழந்தை பொறாமைப்படுவது, இளைய சகோதரர் அல்லது சகோதரியை எதிரியாக கருதுவது, பெற்றோர்களின் கவனத்தை

"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

ஈர்க்கும் வகையில் செயல்படுவது, பிரச்சனைகளில் பெற்றோர்கள் நம் பக்கம் இருக்க வேண்டும் என நினைப்பது ஆகியவை இதன் பொதுவான அறிகுறிகள்.

உடன்பிறந்தவர்களுக்கு இடையில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை தடுப்பதற்கான செயல்களை கட்டாயம் பெற்றோர்கள் முன்னெடுக்க வேண்டும். இரண்டு குழந்தைகளை கையாளும் போதும் மிகவும் பொறுமையாக, அமைதியாக கையாள வேண்டும். எந்த ஒரு பிரச்சனையாக இருந்தாலும் பிடித்த குழந்தை பக்கம் மட்டுமே பெற்றோர்கள் நிற்கக்கூடாது. இருவரையும் சமமாக கருதி பிரச்சினையை சரி செய்ய வேண்டும். இருவருக்கும், பகிர்தலின் முக்கியத்துவத்தை கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். உணவு, விளையாட்டுப் பொருட்கள், பொறுப்பு இவை அனைத்தையும் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை உணர்த்த வேண்டும், பெற்றோர்கள் தங்களது குழந்தைகளுக்கும் மதிப்பளிக்க வேண்டும், அவர்களது எண்ணங்களை செயல்களை கண்காணித்து புரிந்து கொள்ள வேண்டும், குடும்பமாக அமர்ந்து சாப்பிடுவது, விளையாடுவது போன்ற செயல்கள் அவர்களுக்குள் அரவணைப்பை ஏற்படுத்தும். குழந்தைகளின் உணர்வுகள், கோபம், அறியாமை ஆகியவற்றை நாம் நேரம் கொடுத்து கேட்க வேண்டும். உறவின் முக்கியத்துவத்தை அவர்களுக்கு உணர்த்திட வேண்டும். குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் எவ்வளவு முக்கியமானவர்கள் என்பதை பெற்றோர்கள் எடுத்துக் கூற வேண்டும்.

- Dr. ரேவதி ரவிக்குமார்
B.H.M.S.,MSc (Psychology)
(ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆலோசகர்
– மனநல மருத்துவர்)

ஈரோட்டில் உள்ள அக்ரஹாரம் அரசு மேல்நிலைப் பள்ளிக்கு, சரண்ஸ் மருத்துவமனையின் ஈரோட்டுக் கிளை சார்பில் ஸ்மார்ட் தொலைக்காட்சி இலவசமாக வழங்கப்பட்டது.

‘Morgellons’ நோய் என்றால் என்ன?

Morgellons மோர்கலோன்ஸ் நோய் பாதிப்பு என்பது தோல்களில் கருப்பு, வெள்ளை, சிவப்பு அல்லது நீல நிறத்திலான நார்கள் உருவாகி காணப்படும் நோயாகும். ஏதோ ஊர்வது போலவும், கடித்தது போலவும் தோல் காட்சியளிக்கும். மூட்டு வலி மற்றும் பிற அறிகுறிகளும் இருக்கும்.

தற்போது வரை மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் மத்தியில் இந்நோய் குறித்த குறைந்த அளவிலான தகவல் மட்டுமே உள்ளது. இந்நோய்கான காரணங்கள், அறிகுறிகள் மற்றும் சிகிச்சைகள் குறித்து ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறும் தகவல்களை தெரிந்து கொள்வோம்.

சிகிச்சைமுறை:

இந்த நோய்க்கு பொதுவான சிகிச்சை முறை என எந்த சிகிச்சையும் தற்போதுவரை இல்லை. நோய்கான காரணம் எது என மருத்துவர் கண்டறிகிறாரோ அதனைப் பொறுத்து சிகிச்சை வழங்கப்படுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, சில மருத்துவர்கள் ஆன்டிபயாட்டிக் மருந்துகளை இந்நோய்க்கு பரிந்துரைக்கின்றனர். பாக்டீரியா பாதிப்பு இருந்தால் இது போன்ற தோல் பிரச்சனைகளுக்கு ஆன்டிபயாட்டிக் மருந்துகள் தீர்வை தருகிறது. இந்நோய் மனநல பாதிப்பு காரணமாக ஏற்படுவது என நம்பும் மருத்துவர்கள் மனநலன் சார்ந்த சிகிச்சை முறைகளை வழங்குகின்றனர்.

இந்த நோய் ஒருவரிடம் இருந்து மற்றவருக்கு பரவாது என 2012ல் வெளியிடப்பட்ட மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகளில் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அதில் இது மனநலம் சார்ந்த நோய் என்றும் தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அதுவே, 2018 ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்டுள்ள மருத்துவ குறிப்புகளில் இந்நோய் பரவுவதற்கான காரணிகள் உள்ளதாகவும் கூறுகிறது. உண்ணிகளால் ஏற்படும் லிம் நோய் பாதிப்பிற்கும் இந்த நோய் பாதிப்பிற்கும் அதிக ஒற்றுமை இருப்பதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

அறிகுறிகள்:

இது ஒரு அரிய வகை தோல் நோய் என்பதால் தோலில் கருப்பு, வெள்ளை, சிகப்பு அல்லது நீல நிறத்தில் நார்கள் காணப்படும். சிலருக்கு தோளில் ஆறாத புண்ணும் ஏற்படலாம். இவை தவிர தீவிர மயக்கம், கவனச்சிதறல், குறைந்த ஞாபக சக்தி, சதை மற்றும் மூட்டு வலி, உடலில் பூச்சி ஊர்வது போலவும் கடித்தது போலவும் உணர்வது ஆகிய அறிகுறிகள் இருக்கும்.

இந்த நோய் பாதிப்பு ஏற்படுவதற்கான சரியான காரணம் குறித்து எந்த தகவலும் இல்லை. மனநலம் மற்றும் உடல்நலம் சார்ந்த பாதிப்பு எனவே தற்போது வரை விவாதிக்கப்பட்டு வருகிறது. அதே நேரத்தில் லிம் நோய் எனப்படும் தோல் வியாதி இதற்கான காரணமாக இருக்கலாம் எனவும் கூறப்படுகிறது.

- **Dr. மெட்டில்டா ஜோனதன்,** B.A.M.S

சர்க்கரை நோய்க்கான அக்குப்பிரஷர் சிகிச்சை

அக்குப்பிரஷர் (Accupressure) என்பது தொடு மருத்துவ சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்றாகும். இந்த சிகிச்சை முறையின் மூலம் உடலில் உள்ள சக்தி அதிகரிக்கப்பட்டு பல்வேறு நோய் பாதிப்புகள் சரி செய்யப்படுகிறது. குறிப்பாக, சர்க்கரை நோய் பாதிப்பிற்கு அக்குப்பிரஷர் சிகிச்சை சிறந்த பலன்களை தருகிறது.

சர்க்கரை நோய்கள் பொதுவாக இரண்டு வகைப்படுகிறது. முதல் வகையில் சர்க்கரையை செரிக்க முடியாத அளவிற்கு நமது உடல் இன்சுலின் சுரப்பை சுரக்காமல் இருக்கும். இரண்டாம் வகையில் நமது உடம்பு இன்சுலினுக்கு எதிராக செயல்பட்டு சர்க்கரையை செரிக்காது. இந்த சர்க்கரை பாதிப்புகளுக்கு அக்குப்பிரஷர் சிகிச்சை சிறந்த தீர்வாக உள்ளது. இது உடலின் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவை சீர் செய்கிறது. சீரில்லாத ரத்தச் சர்க்கரை அளவு நம் உடம்பிற்கு பல்வேறு பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம். சர்க்கரை நோயை முழுவதுமாக குணப்படுத்த முடியாமல் போனாலும் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுக்குள் வைக்க, அக்குப்பிரஷர் சிகிச்சை சிறந்த தீர்வாக இருக்கும். அதே நேரத்தில் நமக்கு தேவையான பலன்கள் கிடைப்பதற்கு உடலின் எந்த பகுதியை அழுத்த வேண்டும் என்பதையும் நன்றாக தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

மூட்டு பகுதி:

கால் மூட்டுக்கு இரண்டு சென்டிமீட்டர் கீழ் உள்ள பகுதியை விரல்களை வைத்து ஐந்து நிமிடங்கள் வரை மெதுவாக மசாஜ் செய்ய வேண்டும். லேசான அழுத்தத்தைக் கொடுத்து தடவிக் கொடுக்க வேண்டும். இதை தினமும் செய்தால் ஜீரண சக்தி அதிகரிக்கும். மேலும், இதன் மூலம் ஆர்த்ரைடீஸ் மற்றும் பிற பாதிப்புகளும் தடுக்கப்படும்.

பெருவிரல் பகுதி:

சர்க்கரை நோய்க்கான அக்குப்பிரஷர் சிகிச்சையில் காலில் உள்ள பெரு விரலுக்கு கீழ் உள்ள பகுதியில் அழுத்தம் கொடுத்து மசாஜ் செய்ய வேண்டும். உங்களால் இதனை செய்ய சிரமமாக இருந்தால், நண்பர்களின் உதவியைப் பெறலாம். இதன் மூலம் ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு சீராக்கப்பட்டு, சிறந்த பலன் கிடைக்கிறது.

பாதம்:

தூக்கமின்மை, சர்க்கரை நோய், ரத்தக் கொதிப்பு உள்ளிட்ட பல்வேறு உடல் நிலைகளை கட்டுப்படுத்தக்கூடிய அக்குப்பிரஷர் புள்ளிகள் நமது பாதத்தில் இருக்கின்றன. ரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்த இந்த முறையை பயன்படுத்தலாம். கால் பாதத்தில் உள்ள பெருவிரல் அருகில் உள்ள விரலோடு சேரும் சந்திப்புக்கு இரண்டு சென்டிமீட்டர் கீழ் உள்ள பகுதியில் விரல்களை வைத்து மூன்று முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை மிதமாக மசாஜ் செய்தால் சர்க்கரை நோய் கட்டுக்குள் இருக்கும். இரண்டு கால்களிலும் இதைச் செய்யலாம்.

கை பகுதி:

கையின் ஒரு பகுதியில் அக்குப்பிரஷர் சிகிச்சை மேற்கொள்ளும்போது சர்க்கரை நோய்க்குச் சிறந்த பலன்கள் கிடைக்கிறது. கை கட்டை விரலுக்கும் ஆள்காட்டி விரலுக்கும் நடுவே உள்ள பகுதியில் மிதமாக அழுத்தத்தைச் செலுத்தி மசாஜ் செய்யலாம். இதைத் தொடர்ந்து செய்யும்போது உடல் சூடு குறைகிறது. உடலை சக்தியோடு வைத்துக் கொள்கிறது. மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும் இது பயன்படுகிறது. தினமும் இதை செய்யும்போது நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

கால் மூட்டுக்கு பின்புறம்:

கால் மூட்டின் பின்புறத்தின் கீழ் பகுதியில் சிறுநீரக உறுப்புகளுக்கான இணைப்புகள் உள்ளன. இந்த இடத்தில் அழுத்தம் செலுத்தும் போது உடலில் உள்ள நச்சுப் பொருட்கள் வெளியேறுகிறது. தினமும் ஐந்து நிமிடங்கள் இந்த பகுதியில் அழுத்தம் கொடுத்து வந்தால், நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

- Dr.K.P. நந்தினி, B.N.Y.S

இயற்கை முறையில் கலப்படம் இல்லாத
சுகாதார முறையில்
தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்

Sarans Kitchen

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 ஒயின்

மிளகு
மிளகு பொடி
நெய்
பிஸ்தா
பாதாம்
சத்து மாவு
உலர் திராட்சை
உளுந்தங்களி
ஔஷத கஞ்சி
ஹெர்போ ஜெல்
கருப்பு உப்பு
தென்னைச்சர்க்கரை
கொடம்புளி
கருப்பு கவுனி 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
ஃபில்டர் துணி
ஒளியர் ஃபேஸ்பேக்
குளியல் பொடி
இம்யூனிட்டி டீ
வேக்கம் ஃப்ளாஸ்க்
ராஜமுடி அரிசி
கேரளா அரிசி
ஆத்தூர் கிச்சலி அரிசி
மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசி
குல சாமை அரிசி
தேஜஸ் ஆயில்
பனங்கற்கண்டு
ரெட் ஒயின்
ப்ளாக் டீ

Download our App Android & iOS

No.1 QUALITY

99% NATURAL 99% ORGANIC

TOP QUALITY 99% GUARANTEED

fssai
Lic. No. 12420027000392

சரண்ஸ் மருத்துவமனையின்
அனைத்து கிளைகளிலும் கிடைக்கும்
(டோர் டெலிவரி வசதியும் உண்டு)

கோயம்புத்தூர்	திருப்பூர்	மதுரை	திருச்சி
+91 75 490 490 75	+91 728 20 20 728	+91 73958 70987	+91 638 440 777 2

ஈரோடு	சேலம்	திருநெல்வேலி
+91 925 44 55 925	+91 749 10 10 749	+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

Download our App
Android & iOS

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

Click Here

For Appointment

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

SARANS *HOSPITALS*
Ayush Integrated....

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

SARANS HOSPITALS AYUSH INTEGRATED

Click Here

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: 1/10 Gov Complex,
Advaitha Ashram Road,
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

Download our App Android & iOS

SARANS HOSPITALS