



Saran's

உயிர் + மெய்

மலர் 2 ♦ இதழ் 10 ♦ அக்டோபர் 2023

away from Doctor...

Rtn.MD.R. சரண்
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்

உடலுக்கு
குளிர்ச்சி தரும்
'மோர்'

PTSD எனும்
அதிர்ச்சிக்குப் பிறகான
மன அடித்த பாதிப்பு

'ஆரோமா தெரபி'
என்றால் என்ன?

ஸ்தல
விருட்சமும்
மருத்துவ
பயன்களும்

புங்கமரம்

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 - 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

No.12, Vasuki street - 1,
Kalyan silks back side,
Erode - 638 001.
+91 925 44 55 925

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



14 மனம் வீட்டுப் பேசுகிறேன்

நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களாக இருங்கள்!

நாம் எப்போதுமே பிறரின் நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களாக இருப்பது மிகவும் அவசியமாகும். நம் மீது மற்றவர்கள் கொண்டிருக்கும் நம்பிக்கைக்கு எந்தச் சூழலிலும் உண்மையாக இருக்க வேண்டும். நம்மிடம் பகிரப்படுவதை எப்போதும் ரகசியமாகப் பாதுகாக்க வேண்டும். மற்றவர்கள் முன்பு அதை விமர்சிப்பதோ, அது குறித்து பேசுவதோ நம் மீது நம்பிக்கை வைத்தவரின் நிலையைப் பாதிப்பதோடு, நமது அன்பின் தரத்தையும் எடுத்துக்காட்டிவிடும். இது நட்புக்குள், உறவுகளுக்குள் உள்ள இணைப்பைக் குறைத்து விடும்.

நட்பு அல்லது உறவு எதுவாகினும் நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களாக இருப்பது மிகவும் முக்கியம். ஒருவர் நம்மிடம் நம்பிக்கையாகக் கூறியவற்றை பிறரிடம் பகிர்வது எதிர்காலத்தில் நமக்கு வரக்கூடிய ஏராளமான வாய்ப்பையும், பிறரது வாய்ப்பையும் கெடுத்து விடும். மற்றொருவரை நம்பி நாம் சொன்ன விஷயம், நம்மிடமே மீண்டும் வருவது மிகவும் வருத்தத்திற்குரிய சூழலை உருவாக்கும்.

பிறரது ரகசியங்களைச் சொல்லும்போது மற்றவர்கள் சுவாரசியமாக இருப்பதாக அதைக் கேட்டாலும், சொல்லுபவர்கள் மீது இருந்த மதிப்பு பல மடங்கு குறைந்து விடும். இது நமது நட்பு வட்டத்தையும், தொடர்புகளையும், நற்பண்புகளையும் பாதிக்கக்கூடும்.

மற்றவர்கள் நம்மைப் பற்றி நல்லதை மட்டுமே சொல்ல வேண்டுமே தவிர, நல்ல பண்புகள் இல்லாதவர் என பெயர் வாங்கக் கூடாது. இவர் மற்றவர்களைப் பற்றி குறைசொல்ல மாட்டார், என்றும் நேர்மையாக இருப்பார் என அடைமொழி வாங்குவதும், நமக்கே தெரியாமல் பிறர் நம்மை அவ்வாறு குறிப்பிடுவதும் மிகச் சிறந்தது. இதற்கு நாம் எப்போதுமே நல்ல விஷயங்களை மட்டுமே தேடிச் செய்வதுதான் வழிவகுக்கும். எனவே, நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களாக நாம் எப்போதும் இருக்க வேண்டும்.

பல கோடி ரூபாய் மதிப்பிற்கும் மேலான அந்த நம்பிக்கையை நாம் என்றும் பாழாக்கக் கூடாது. அதை இன்னும் மிகச் சிறப்பாக எப்படி பாதுகாக்க முடியுமோ, அவர்களது பிரச்சனைகளை எவ்வாறு சரி செய்ய முடியுமோ என்று மட்டுமே எண்ண வேண்டும். ஒருவர் இல்லாதபோது அவரைப் பற்றி பேசுவது பெரும் சிக்கல்களை உருவாக்கிவிடும்.

ஒருவரிடம் தவறு இருந்தால் நேரடியாகப் பேசி சரி செய்யுங்கள். ஒருவர் சொன்ன ரகசியத்தை எப்போதும் மற்றவர்களிடம் பகிர்ந்து விமர்சிக்காதீர்கள். உறவுகளைப் பேணி,





Sarans's
உயிர் + மெய்
away from Doctor..

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 2 • இதழ் 10 • அக்டோபர் 2023

நிறுவனர் - முதன்மை ஆசிரியர்:
Rtn. MD. R. சரண்

பதிப்பாசிரியர்:
சரண்ஸ் மருத்துவமனை

ஆசிரியர்:
பாரதி கிருஷ்ணகுமார்

உதவி ஆசிரியர்கள்:
ஸ்ருதி சரண், ஹோஷியா 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.

நண்பர்களைப் பாதுகாத்து, நேர்மறைச் சிந்தனையோடு மகிழ்ச்சியோடு வாழ இந்த நற்பண்புகளைப் பின்பற்றுவோம். பிறரது துன்பத்தைப் போக்கி முடிந்தவரை அனைவரையும் மகிழ்விக்க நினைப்பவர்களின் பின்னால் என்றும் நாடும் வீடும் துணை நிற்கும் என்பது உறுதி

- Rtn.MD.R. சரண்,
நிறுவனர் & தலைவர்





அன்பிற்குரிய உயர்+மெய் வாசகர்களுக்கு செய்த அன்பும் வாழ்த்திகளும்

எங்கும் பயணம் செய்யாமல், இருந்த இடத்தை விட்டு நகராமல், வாழ்ந்த இடத்திலேயே வாழ்வது என்று முடிவெடுத்திருந்தால் மனித குலம் எந்த வளர்ச்சியையும் பெற்றிருக்காது.

உணவு தேடி, தண்ணீர் தேடி பாதுகாப்புத் தேடி என்று ஏதேனும் ஒன்றைத் தேடி மனித இனம் இடம்விட்டு இடம் நகர்ந்து கொண்டே இருந்தது. நிலமாக இருந்தாலும், நீராக இருந்தாலும், மலையாக இருந்தாலும் அவைகள் அனைத்தையும் ஏதேனும் ஒரு வழியில் தாண்டிக் கடந்து விடுவது என்பதை மனிதன் நிகழ்த்திக் காட்டியிருக்கிறான்.

பரந்து விரிந்த நதிகளையும், கடல்களையும் கடப்பதற்குத் தோணிகளையும் படகுகளையும் கப்பல்களையும் கண்டறிந்த மனிதனே, பாலவனங்களைக் கடப்பதற்கு ஓட்டகங்களைப் பயன்படுத்திக் கொண்டான். இந்தப் பயணங்களே அவனுக்கு இந்தப் பூமி முழுவதையும் அறிந்து கொள்ளும், தெரிந்து கொள்ளும் வாய்ப்பை நல்கியது.

இருந்த இடத்திலேயே இடம் பெயராத அசையாத இருந்திருந்தால் உணவு இன்றியோ, தண்ணீர் இன்றியோ அல்லது இயற்கைச் சீற்றங்களில் அகப்பட்டோ மனிதன் தொலைந்து போயிருப்பான். வரலாற்றின் பக்கங்களில் டைனோசர்களைப் போலக் காணாமல் போய் இருப்பான்.

பேர் உருவம் கொண்டிருந்தும் பெரும்பலம் கொண்டிருந்தும் இடம் பெயராத காரணத்தால், இடம்பெயர்ந்து வாழும் ஆற்றலை வழிமுறைகளைக் கண்டறியாத காரணத்தால்தான் டைனோசர்கள் வரலாற்றில் தடயமின்றி அழிந்து போயின.

பயணங்கள் மனிதனுக்குப் புதிய பாதைகளை, புதிய நிலங்களை, புதிய வளங்களை புதிய செல்வங்களை கொண்டு வந்து சேர்த்தது. தன்னிடம் இருப்பதைப் பிறருக்கு தரவும் பிறரிடம் இருப்பதை தனக்குப் பெறவுமான பண்டமாற்றும் வணிகமும் மனித குலத்தின் வளர்ச்சிக்குப் பெரும் துணை நின்றன.

ஆனால் காலத்தின் கோலமாக ஒரு கட்டத்திற்குப் பிறகு வரலாற்றில் பெரும் செல்வம் நிறைந்த பூமிகளைத் தம்முடையதாக இல்லாதபோதும் தமதாக்கிக் கொள்ள மனிதர்கள் முயன்றார்கள். அந்தப் பேராசையே எல்லா அழிவுகளையும் துவக்கி வைத்தது.

ஆங்கிலேயர்கள், பிரெஞ்சுக்காரர்கள் டச்சுக்காரர்கள், இத்தாலியர்கள் என்று ஐரோப்பியர்கள் உலகம் எங்கும் கடல் வழியாகத் தரை வழியாக புதிய பாதைகளைக் கண்டறிந்தது புதிய நிலங்களையும் வளங்களையும் கைப்பற்றுவதற்காக மட்டுமே. இதுவே காலனி ஆதிக்கத்தைத் தொடங்கி வைத்தது.

வந்தோம் நம்மிடம் இருந்ததைக் கொடுத்தோம்; அவர்களிடமிருந்து பெற்றோம் என்று வாணிகம் செய்வதோடு நிறுத்திக் கொள்ளாமல், வளம் மிகுந்த நாடுகளை ஆக்கிரமித்து மக்களை வேட்டையாடி, அவர்களை அடிமைப்படுத்தி அவர்களது செல்வங்களைச் சூறையாடி பெரும் கொள்ளைகளை வணிகத்தின் பெயரால் நிகழ்த்தத் தொடங்கினார்கள். இந்தக் காலத்திலேதான் இனப் படுகொலைகள் நடைபெறத் தொடங்கியது.

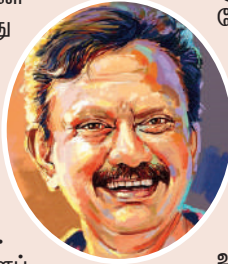
உலகமெங்கும் அடித்த கொள்ளையும், கொள்ளையால் பெற்ற செல்வமும் உபரி மூலதனமாகி ஐரோப்பாவில் புதிய ஆராய்ச்சிகளுக்கும் புதிய சோதனைகளுக்கும் புதிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கும் வழி வகுத்தது.

விஞ்ஞானத் துறையில் நுட்பத் துறையில் என வாழ்வின் பல துறைகளிலும் புதிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கும் புதிய சாதனைகளுக்கும் ஐரோப்பியர்கள் பெரும் செலவு செய்து ஆய்வுகளை மேற்கொள்வதற்கான அனைத்து வழிகளையும் இந்த கொள்ளை திறந்து வைத்தது.

இந்த உபரியாக கிடைத்த செல்வமும் அதன் தொடர்ச்சியான ஆய்வுகளும் கண்டுபிடிப்புகளுமே தொழில் புரட்சிக்கான அடித்தளம் ஆனது.

புதிய எந்திரங்கள் கண்டறியப்பட்டன. புதிய உலோகங்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டன. புதிய புதிய

12





தொழிற்சாலைகள் தோன்றத் துவங்கின. இத்தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிய மிகப் பெரும் எண்ணிக்கையிலான மனித சக்தி தேவை ஆயிற்று.

அதுவரை விவசாயம், வேட்டையாடுதல் போன்ற தொழில்களில் மட்டுமே ஈடுபட்டிருந்த ஐரோப்பியச் சமூகம் முதல் முறையாகப் பெரும் திரளாக தொழிற்சாலைகளுக்குள் நுழைந்தது. தொழிலாளர் என்றொரு வர்க்கம் பிறந்தது.

இதற்கும் ஒரு நாட்டில் இருந்து இன்னொரு நாட்டிற்குப் போவதற்குமான தொடர்பு என்ன?

இந்த முன் அறிமுகம் இருந்தால்தான் பல உண்மைகளை ஒருசேர விளங்கிக் கொள்ள இயலும்.

தொடர்ந்து பேசலாம்...

என்றும் மாறாத அன்புடன்
பாரதி கிருஷ்ணகுமார்
ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்



சிறப்பு சிகிச்சைகள்

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

Click Here

அனைத்திற்கும்
பக்கவிளைவுகள்
கில்லாத
தீர்வு !!

*conditions apply

95 66 99 00 11
95 66 99 00 33

Dr. மோனிஷா, B.N.Y.S..



தேங்காய் பூ என்பது முற்றிய தேங்காயில் உண்டாகும் கருவளர்ச்சி ஆகும். தேங்காய் மற்றும் இளநீரில் இருப்பதைவிட தேங்காய் பூவில் காப்டர், அயன் மற்றும் ஜிங்க் போன்ற சத்துகள் அதிகம் இருக்கின்றன.

நன்மைகள்:

- நார்ச்சத்து இருப்பதால் செரிமானத் தன்மையை அதிகப்படுத்தி மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.
- நம் உடலில் உள்ள தண்ணீரின் அளவை சமமாக வைத்திருக்க உதவுகிறது.
- சிறுநீரக நோய் மற்றும் சிறுநீர் பையில் தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.
- கோடைக் காலங்களில் ஏற்படும் சிறுநீரகக்கல் பாதிப்பிலிருந்து தடுக்கிறது.
- தேங்காய் பூவில் ஆன்ட்டிஆக்சிடென்ட் அதிகமாக இருப்பதால், நம் உடலில் உள்ள செல்களுக்குத் தேவையான ஆக்சிஜன் அளவை அதிகமாக்குகிறது.
- நம் உடலில் உள்ள செல்களை புதுப்பிப்பதால் புற்றுநோய் வராமல் தடுப்பதற்கு உதவுகிறது.
- நம் உடலில் உள்ள ஃபீ

தேங்காய்



ரேடிக்கல்சை வெளியேற்றுகிறது. அதாவது வளர்சிதை மாற்றங்களுக்குப் பிறகு செல்களில் இருந்து வெளியேற்றக்கூடிய கழிவுகள் உடலிலேயே தங்கும் நிகழ்வதான் ஃபீ ரேடிக்கல்சை எனப்படுகிறது. இது நாளடைவில் நம் உடலிலேயே இருக்கும்போது ஆக்சிஜனேற்ற அழுத்தம் ஏற்படும். அதனால் சீக்கிரம் வயதானத் தோற்றம் ஏற்படலாம்.

- செல்களில் சிதைவு ஏற்படுவதால் மூட்டுவாதம், நீரிழிவு நோய், உயர் ரத்த அழுத்தம், ரத்தக்குழாய் அடைப்பு ஏற்படுகிறது.
- ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுக்குள் வைக்கிறது. இன்சலின் அளவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது.
- பெண்கள் கர்ப்ப காலங்களில் இதை எடுத்துக் கொள்ளலாம். இதைத் தேனோடு கலந்து எடுத்துக் கொண்டால் கர்ப்ப காலங்களில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் இடுப்பு வலியைக் கட்டுப்படுத்தும். பால் சுரப்பு அதிகரிக்கவும், கர்ப்பப்பையில் உள்ள கழிவுகளை அகற்றி சுத்தமாக்கவும் உதவியாக இருக்கிறது.
- உடல் எடையைக் குறைக்கவும், சிகப்பு அணுக்கள் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கவும் உதவுகிறது.





வரம்ம் என்பது சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு சிகிச்சை முறையாகும். இதுவே முதன்முதலில் தோன்றிய மருத்துவ சிகிச்சை முறை. இதன்பின்தான் தாவர, தாது, சீவப் பொருட்களைக் கொண்டு மருத்துவம் பார்க்கத் தொடங்கினர்.

வரம்ம் என்பது நம் உடலின் உயிரோட்டத்தைக் குறிக்கும். இது மருந்துகளுடன் கைகளால் செய்யப்படும் சிகிச்சை ஆகும். இதனை 'மர்மம்' என்றும் அழைப்பர். பழங்காலத்தில் ராஜ குடும்பங்களில் இந்த மருத்துவ முறைதான்



அருவோம் 'வரம்ம்'

பயன்படுத்தப்பட்டது. இதனை ரகசியமாக வைத்திருந்ததால் 'மர்மம்' என்று அழைத்தனர். எங்கிருந்தோ வந்த நவீன மருத்துவ முறையை நம்பும் நாம், பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னரே நம் சித்தர்களால் கடைபிடிக்கப்பட்ட அரிய வரம் வைத்தியத்தை அலட்சியப்படுத்தக் கூடாது.

உடலெங்கும் பரவியுள்ள வரம்ப் புள்ளிகள்தான் உடலை இயக்குகிறது. இவையே மனித உடலுக்கு ஆதாரம். இவை பாதிக்கப்பட்டால் மனித உடலின் இயங்கும் தன்மை பாதிக்கப்படும். வேறு எந்த மருத்துவ உத்திகளிலும் இல்லாத சிறப்பு வரம் மருத்துவத்தில் உண்டு. உடலெங்கும் பயணிக்கும் இந்த வரம் ஆற்றல் காற்றோட்டம், வெப்பவோட்டம், ரத்தவோட்டம் ஆகிய மூன்று ஓட்டங்களையும் ஒழுங்கு செய்து, உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

வரம்ப் புள்ளி ஆற்றல் என்பது பஞ்சபூதங்கள், தசவாயுக்கள், மூன்று நாடிகள், வாசி குண்டலினி எனப்படும் ஐந்தின் கூட்டுக் கலவையாகும். தமிழ் பாரம்பரிய மருத்துவமான வரம் மருத்துவத்தை, தமிழர்கள் மருத்துவமாக மட்டுமின்றி தற்காப்புக் கலையாகவும் பயன்படுத்தி வந்துள்ளனர். மனித உடலில் தலை முதல் கழுத்து வரை 25, கழுத்து முதல் தொப்புள் வரை 45, தொப்புள் முதல் கை வரை 9, கைகளில் 14, கால்களில் 15 என மொத்தம் 108 வரம்ங்கள் உள்ளன. இவையே வாதுவரம்ம் 64, பித்தவரம்ம் 24, கபவரம்ம் 6, உள்வரம்ம் 6, தட்டுவரம்ம் 8 என சித்த மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

இந்த வரம்ப் புள்ளிகளை தட்டியோ, அழுத்தியோ மருத்துவம் செய்வதால் உடலில் உள்ள நோய்களை தீர்க்க முடியும். நமது சரணன் மருத்துவமனையில் அனுபவமிக்க மருத்துவர்களால் வரம் சிகிச்சைமுறை சிறப்பாகச் செய்யப்படுகிறது.

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



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

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



FREE

**ONLINE
YOGA
CLASSES**



யோகா வகுப்புகள்

அனைவருக்கும்

முற்றிலும்

இலவசம்

*CONDITIONS APPLY

Contact us for Further Details



638 440 7776 | 95 66 99 00 11



ஸ்தல விருட்சமும் மருத்துவ பயன்களும்



09

திருப்புன்கூர் திருக்கோவிலின் தலமரமாக விளங்குவது புங்கமரம். இம்மரம் ஆற்றங்கரை, சாலையோரம், வீட்டிலும் நிழலுக்காக வளர்க்கப்படுகிறது.

பயன்படும் பாகம்: இலை, பூ, காய், விதை, வேர், பால், நெய் போன்ற அனைத்துமே மருந்தாக பயன்படுகிறது. இது தோல் நோய்க்கு சிறந்த மருந்தாக பயன்படுகிறது.

புங்கன்வேர் பட்டை: பட்டையை இடித்து சாறெடுத்து அதனுடன் அத்தி இலை, ஆலமரப்பட்டை சேர்த்து காய்ச்சி தீக்காயத்தின் மேல் தடவி வர புண்கள் ஆறும்.



புங்கன் மரப்பட்டை: பட்டையை இடித்து காய்ச்சி வடிகட்டி ஒரு டம்ளர் அளவு குடித்து வர மூலம் குணமாகும்.

புங்கன் வேர்: வேரை இடித்து காய்ச்சி வடிகட்டி குடித்து வர ஆறாத புண்கள் அனைத்தும் ஆறும். இதன் இலையை வதக்கி வீக்கம் மீது வைத்து வர வீக்கம் குறையும்.

புங்கன் இலை: இலைச்சாறு எடுத்து தினமும் 30 மில்லி லிட்டர் குடித்து வர வாயுக்கோளாறு, செரியாமை நீங்கும். வயிற்றுப்புண் குணமாகும். பேதி, ரத்த மூலம் குணப்படும்.

புங்கன் விதை: விதையில் இருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெய்யை தேய்த்து குளித்தால் சரும நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கலாம். சருமத்திற்கு பளபளப்பைத் தரும். சொரியாசிஸ் நோய்க்கு இது அருமையான மருந்தாக பயன்படுகிறது. மூட்டு வலி, மூட்டு வீக்கத்திற்கு புங்க எண்ணெய்யுடன் எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து கலந்து மூட்டு வலி உள்ள இடங்களில் தடவி வந்தால் மூட்டு வலி, வீக்கம் குணமாகும்.

புங்கைப்பூ: புங்கைப்பூ பொடியை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து குடித்து வர சர்க்கரையின் அளவு குறையும்.

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

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, வார்தி, பேதி, அஜீரணம், வாயுத் தொல்லை, சோர்வு, ஆஸ்துமா, அனைத்து வலிகள், அலர்ஜி, சளி, இருமல், வயிற்றுப்போக்கு, தலைகற்றல், சீதபேதி, தும்மல், நெஞ்சுவலி ஆகிய குழந்தைகள் முதல் வயதானவர்கள் வரை அனைவருக்கும் உடனடியாக தோன்றும் அனைத்து வியாதிகள் மற்றும் உடல் உபாதைகளுக்கான நிவாரணம்.





தமிழ்நாடு பாரா த்ரோபால் அசோசியேசன் சார்பில் சின்னவேடம்பட்டி பகுதியில் உள்ள டி.கே. எஸ் மெட்ரிக் மேல்நிலைப் பள்ளியில் 'அருட்செல்வர் நா.மகாலிங்கம் கோப்பைக்கான 'தமிழ்நாடு சிட்டிங் த்ரோபால் சாம்பியன்ஷிப்' போட்டிகள், அக்டோபர் 7ஆம் தேதி நடைபெற்றது.

இதில் சிறப்பு விருந்தினர்களாக பாரா த்ரோபால் இந்தியக் கூட்டமைப்பின் தலைவர் Dr. ஆல்பர்ட், பாரா த்ரோபால் கூட்டமைப்பின் மாநில தலைவரும், சரண்ஸ் மருத்துவமனையின் நிறுவனருமான Rtn.MD.R.சரண், கோயம்புத்தூர் மாநகரக் காவல்துறை ஆணையாளர் V.பாலகிருஷ்ணன், கௌமார மடாலயத்தின் ஆதீனம் தவத்திரு குமரகுருபர சுவாமிகள் ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.



கோயம்புத்தூர் மாநகரக் காவல்துறை ஆணையாளர் கே.பாலகிருஷ்ணனுடன் Rtn.MD.R.சரண்





உடலுக்கு குளிர்ச்சி தரும் 'மோர்'

தயிரோடு ஒப்பிடும்போது மோர் அமுதம் எனப்படுகிறது. 'இந்திரனுக்குக் கூடக் கிடைக்காத அற்புதம்' என மோரின் மேன்மையை வர்ணிக்கிறது ஆயுர்வேதம். மோர் சுவையாக இருக்கும் என்பதைவிட உடலுக்கு மிகவும் பயனுள்ள ஒன்றாகும். ஒவ்வொரு நாளும் தயிரோ, மோரோ இன்றி நம் உணவைப் பூர்த்தி செய்வது நல்லதல்ல என்பது பெரியோரின் அறிவுரை. மோரை இயற்கையான முறையில், சரியான வெப்ப நிலையில் எடுத்துக்கொண்டால் மிகுந்த நன்மைகள் கிடைக்கும். நமது உடலை நீர்ச் சத்துடன் வைத்திருக்கும் மோரின் தன்மைகளை விவரிக்கப் பார்ப்போம்.



செரிமானத்திற்கு:

நமது மதிய உணவில் கடைசியாக தயிர் அல்லது மோர் சாப்பிடுவது என்பது காலங்காலமாகக் கடைப்பிடிக்கப்படும் ஒரு பழக்கம். இதற்கு முக்கிய காரணம் தயிர் அல்லது மோரில் செரிமானத்திற்குத் தேவையான ப்ரோபயோட்டிக்ஸ்குகள் என்ற பாக்டீரியாக்கள் அதிக அளவில் உள்ளன. இவை உணவை நன்கு செரிமாணப்படுத்தி ஜீரணிக்க வைக்கிறது. அஜீரணக் கோளாறு, வயிற்று எரிச்சல் போன்ற பிரச்சனைகளுக்கு மோரில் இஞ்சி, சீரகம், கருமிளகு சேர்த்து குடித்து வந்தால் நல்ல பலன்கள் கிடைக்கும்.

தேவையற்ற கழிவுகளை அகற்ற:

நாம் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவில் இருந்து ஊட்டச்சத்தினை உடலுக்கு வழங்க வைட்டமின் பி 2 மிகவும் அவசியம்.

இந்த வைட்டமின் பி2 மோரில் அதிகப்படியான அளவில் இருக்கிறது. இது நமது வயிற்றில் உள்ள கல்லீரலை நன்றாக செயல்பட வைத்து உடலில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுகளை நீக்கி, உள் உறுப்புகளை சுத்தப்படுத்துகின்றது.

நீரிழப்பைத் தடுக்க:

கோடைக் காலத்தில் உடலை நீர்ச்சத்துடன் வைத்திருக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். இத்தகைய சூழ்நிலையில் தினமும் மோரை உப்பு கலந்து குடித்து வந்தால், உடலில் நீர்ச்சத்து குறையாமல் பாதுகாக்கப்படும். மோரில் ஏராளமான எலக்ட்ரோலைட்கள் மற்றும் நீர்ச்சத்து இருப்பதால் வயிற்றின் வெப்பத்தைத் தணித்து உள்ளிருந்து புத்துணர்ச்சியை உருவாக்குகிறது.

உடல் எடையை குறைக்க:

மோர் குடிப்பதால் உடலில் நடக்கும் வளர்சிதைமாற்றத்தின் அளவை அதிகரித்து உடலில்





தேவையில்லாமல் சேரும் கொழுப்புச்சத்தின் அளவைக் குறைத்து உடலுக்குத் தேவையான புரதச்சத்தை அளித்து உடல் எடை கூடாமல் கட்டுக்குள் வைக்கிறது.

ரத்த அழுத்தத்தை சீராக்க:

மோரில் பயோ ஆக்டிவ், புரதச்சத்து, வைரல் மற்றும் பாக்டீரியாக்களை எதிர்க்கும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, புற்றுநோயை எதிர்க்கும் பண்பு ஆகியவை நிறைந்துள்ளது. எனவே, தினமும் ஒரு டம்ளர் மோர் குடித்து வந்தால் ரத்த அழுத்தத்தை சீராக வைக்க முடியும் என்கிறது மருத்துவ ஆய்வு.

தோல் மற்றும் முடிக்கு நன்மை பயக்க:

மோரில் வைட்டமின்சி மற்றும் வைட்டமின்பி அதிக அளவில் இடம் பெற்றுள்ளதால் சருமம் மற்றும் முடி போன்றவற்றிற்கு தேவையான ஊட்டத்தினை அளித்து ஆரோக்கியத்துடன் வைக்க உதவுகிறது. மோரில் ப்ரோபயோடிக் அமிலம் அதிகம் உள்ளதால் தோல் மற்றும் முடிக்குத் தேவையான நீர்ச்சத்தினை அளித்து, சருமத்தை அழகாகவும் பிரகாசமாகவும் வைத்து நன்மை பயக்கிறது.



மாதவிடாய்களில் கவலைகள் கலைய:

மாதவிடாயின் போது வயிற்றுவலி மற்றும் ரத்தக் கசிவால் பெரும் அவதிக்கு உள்ளாகும் பெண்களுக்கு மோரில் சிறிது வெந்தயம், சிறிது மஞ்சள் தூள் சேர்த்துக் கொண்டால் வயிறு சம்பந்தமான உபாதைகள் நீங்கும், கவலைகள் கலையும்.

எலும்புகளை பலமாக்க, தசைகளை வலுவாக்க:

மோரில் மனித உடலுக்குத் தேவையான கால்சியம், பொட்டாசியம் மற்றும் பாஸ்பரலின் அதிக அளவைக் கொண்டிருப்பதால் எலும்புகள் பலமாகும். மோரில் போதுமான

அளவு புரதச்சத்து இருப்பதால் தசைகளை வலுவாக்குகிறது.

வீட்டில் எளிதாக தயாரிக்க கூடிய மோரில் பல நல்ல குணங்களும், பயன்களும் இருக்கின்றன. இத்தகைய அற்புதமான மோரினை மறந்து விடாமல், அன்றாடப் பயன்பாட்டுக்கு கொண்டு வருவோம். அனைவரும் கொண்டு வாருங்கள், நோயின்றி வாழும் வாழ்க்கையை வாழுங்கள்.

R. ஸ்டாலின், இயற்கை மற்றும் யோகா சிகிச்சை நிபுணர்



SARANS HOSPITALS SARANS AYUSH HOLISTIC CENTRE MALAYSIA

India - Malaysia

Click Here

World Wide
SARANS ONLINE
CONSULTATION

- ◆ சர்க்கரை ◆ இரத்தசோகை ◆ BP ◆ மூட்டுவலி ◆ மனநலம்
- ◆ தைராய்டு ◆ சரும பிரச்சனை ◆ ஆஸ்துமா
- ◆ இயற்கை கருத்தரிப்பு

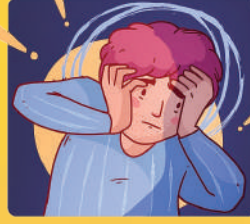
பக்க விளைவு இல்லாத மருந்து



PTSD

எனும்

அதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மன அழுத்த பாதிப்பு



யாருக்கும் இந்த பாதிப்பு ஏற்படலாம். குறிப்பாக, மிகவும் நேசிக்கக் கூடியவர்களின் மரணம், உடல் மற்றும் மன ரீதியான வன்முறை, அதிர்ச்சி ஆகியவையும் இதற்கான முக்கிய காரணங்களாக உள்ளன.

சிகிச்சை முறைகள்:

சைக்கோதெரபி எனும் மனநல சிகிச்சையில், அறிவாற்றல் சார்ந்த சிகிச்சை மற்றும் குடும்ப நல சிகிச்சை என பல்வேறு சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகிறது. ஹோமியோபதி சிகிச்சையில் அதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மன அழுத்த பாதிப்பிற்கு சிறப்பான மருந்துகள் வழங்கப்படுகிறது.

உங்களின் நட்பு வட்டத்தில் இருப்பவர்களுக்கோ அல்லது நெருக்கமானவர்களுக்கோ இந்த மன அழுத்த பாதிப்பின் அறிகுறிகள் இருந்தால், தயங்காமல் உடனடியாக மனநல ஆலோசகர் மற்றும் மருத்துவரிடம் அணுகி உரிய சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும்.

- Dr. ரேவதி ரவிக்குமார்

B.H.M.S., MSc (Psychology)

(ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆலோசகர்
- மனநல மருத்துவர்)



Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) எனும் அதிர்ச்சிக்குப் பிறகான மன அழுத்த பாதிப்பு என்பது ஒரு வகை மனநல பாதிப்பாகும். வாழ்வில் நடந்த கசப்பான சோகமான நிகழ்வுகள் மற்றும் சூழ்நிலைகள் காரணமாக இந்த பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

நாம் சந்திக்கும் கசப்பான நிகழ்வுகள் தற்காலிகமாக பாதிப்பு எர்படுத்தும். பிறகு, காலப்போக்கில் மனதில் இருந்து மறைந்து விடும். ஆனால், சிலருக்கு அது தொடர்ச்சியாகவும், வருடக் கணக்கிலும் தொடரும். அது தினசரி வாழ்க்கையை பாதிக்கும் அளவிற்கு தீவிர நிலையை அடையும். அப்போதுதான் இந்த மன அழுத்த பாதிப்பிற்கான அறிகுறிகள் தென்படும். இந்த அறிகுறிகளை நாம் சாதாரண கோபம் அல்லது பதட்டம் என அலட்சியப்படுத்திவிடுகிறோம். இதற்கு சரியான மனநல சிகிச்சை மற்றும் மருந்துகள் வழங்கப்படவில்லை என்றால் பாதிப்பு தீவிரமடையும்.

அறிகுறிகள்:

பழைய நினைவுகள் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுவது, இல்லாத ஒன்றைக் காண்பது, அச்சம் அல்லது பயத்தால் ஏற்படும் பதட்டமான இதயத் துடிப்பு, மோசமான கனவுகள், தூக்கமின்மை, எதிர்மறை சிந்தனைகள் தோன்றுவது ஆகியவை இதன் முக்கிய அறிகுறிகள் ஆகும்.

இதற்கு வயது வித்தியாசம் இல்லை. குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை





‘ஆரோமா தெரபி’ என்றால் என்ன?

ஆரோமா தெரபி அல்லது ஆரோமா சிகிச்சை என்பது ஒரு நறுமண சிகிச்சையாகும். அதாவது, நறுமண எண்ணெய்கள் மற்றும் மூலிகைச் சாறு அல்லது தாவரச் சாறுகளைப் பயன்படுத்தி நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் முறையாகும்.

ஆரோமா தெரபி பல ஆரோக்கிய நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. இது மூளையை அமைதிப்படுத்தவும், உடலுக்கு ஓய்வளிக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகிறது. எல்லா வயதினரும் இதைப் பயன்படுத்தலாம் என்றாலும், பெண்கள் கர்ப்ப காலத்தில் சில எண்ணெய்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கரியார் எண்ணெய் (Carrier Oil) மற்றும் எசன்சியல் எண்ணெய் (Essential Oil) என ஆரோமா தெரபி சிகிச்சைக்கான எண்ணெய்கள் இருவகைப்படுகின்றன. தாவரங்களிலிருந்து எடுக்கப்படும் தேங்காய் எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் ஆகியன கரியார் எண்ணெய் ஆகும்.

செறிவூட்டப்பட்ட தாவரச் சாறுகளில் இருந்து எடுக்கப்படுவது எசன்சியல் எண்ணெய் எனப்படுகிறது. இது தாவரத்தின் இலைகள், பூக்கள், தண்டுகள், வேர்கள் போன்ற பாகங்களில் இருந்து பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது. அந்த தாவரத்தின் முக்கியமான வாசனை அம்சம் பிரித்தெடுக்கப்படுவதால் கடுமையாகவும், ஆவியாக இருக்கக்கூடியதாகவும் உள்ளது. இது அதிக அளவில் செறிவூட்டப்பட்டவை. இதைப் பயன்படுத்த பல வழிகள் உண்டு என்றாலும் இதை நேரடியாக சருமத்தின் மீது பயன்படுத்தக் கூடாது.

எசன்சியல் எண்ணெய் பயன்படுத்தும் முறைகள்:

மசாஜ் செய்யும்போது மசாஜ் எண்ணெயுடன் சில துளி எசன்சியல் எண்ணெய்யைக் கலந்து உபயோகிக்கலாம். ஆவி பிடிக்க சுடுநீரில் கலந்து உபயோகிக்கலாம்.

ஃபேஸ் மிஸ்ட் முறையில் முகத்தின் ஈரப்பதத்தை தக்க வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. முகத்தில் ஸ்கிரப் செய்யும்போது உபயோகிக்கலாம். மேலும், சில துளிகள் வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து அதில் துண்டுகளை நனைத்து பிறகு முகம் சோர்வாக இருக்கும்போது துடைத்தால் முகம் புத்துணர்ச்சி பெறும்.

பெப்பர்மின்ட் அல்லது புதினா எண்ணெய் பற்றி பார்க்கலாம். பெப்பர்மின்ட் எண்ணெய் அனைத்து





அத்தியாவசிய எண்ணெய்களில் மிகவும் பயனுள்ள ஒன்றாகும். இதில் வைட்டமின் சி, ஏ மற்றும் மாங்கனீஸ், இரும்பு, மெக்னீசியம், கால்சியம், பொட்டாசியம் மற்றும் காபர், ஒமேகா கொழுப்பு அமிலங்கள் அதிக அளவில் நிறைந்து இருக்கிறது.

பெப்பர்மின்ட் எண்ணெயின் பயன்கள்:

முகப்பொலிவை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இளமையான பொலிவான முகம் பெற பெப்பர்மின்ட் எண்ணெய் மாஸ்க் பயன்படுத்தலாம். இது பருக்கள் வருவதைத் தடுக்கிறது. முகத்தில் வெயிலால் ஏற்படும் எரிச்சல்கள், சிவந்து போதல், ரேஷல் மற்றும் உலர்ந்த சருமம் கொண்டவர்கள் ஒரு ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெயில், 10 சொட்டு பெப்பர்மின்ட் எண்ணெய் கலந்து தடவி பின்னர் கழுவி வர சருமப் பிரச்சனைகள் குணமாகும்.

பாதங்களில் வலி இருப்பவர்கள் சில துளிகள் பெப்பர்மின்ட் எண்ணெய் கலந்த வெந்நீரில் பாதங்களை ஊற வைத்தால் நரம்புகளை இதமாக்கி பாத வலியினைப் போக்குகிறது.

வயிற்று வலி இருப்பவர்கள் சில துளி பெப்பர்மென்ட் எண்ணெய்யுடன் தேங்காய் எண்ணெய் கலந்து மிதமாக சூடுபடுத்தி, வயிறு வலி இருக்கும் இடங்களில் மசாஜ் செய்ய, வயிறு பிரச்சனைகள் சரியாகும்.

முடி உதிர்வு, பொடுகு, பேன் தொல்லை உள்ளவர்கள் தேங்காய் எண்ணெய்யில் சில துளிகள் பெப்பர்மின்ட் எண்ணெய் கலந்து தலையில் மசாஜ் செய்ய இந்தப் பிரச்சனைகள் நீங்கி, முடி உதிர்வைத் தடுத்து, கூந்தல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

பெப்பர்மின்ட் எண்ணெய்யில் மசாஜ் செய்வதன் மூலம் மன அழுத்தம் மற்றும் உடல் வலி நீங்கும். மன அமைதியினை அதிகரிக்கும். சுவாச நோய்களை குணப்படுத்துகிறது.

ஒற்றைத் தலைவலி உள்ளவர்கள் சுத்தமான கைக்குட்டை எடுத்து அதில் சில துளிகள் பெப்பர்மின்ட் எண்ணெய் விட்டு நன்றாக சுவாசிக்க வேண்டும். சில நிமிடங்களில் தலைவலி குறைந்து விடும். பற்பசையில் சில துளி பெப்பர்மின்ட் எண்ணெய் விட்டு பல் துலக்குவதால் பல் வலி குணமடையும்.

பக்கவிளைவுகள்:

நேரடியாக பெப்பர்மின்ட் எண்ணெய்யை பயன்படுத்தக் கூடாது. சில சமயங்களில் சிலருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படும். சருமத்தில் எரிச்சல் உண்டாகலாம். சிவக்கலாம் அல்லது தடிப்புகள் ஏற்படலாம். எனவே, முதலில் பேட்ச் டெஸ்ட் பார்த்துவிட்டு உபயோகிக்கவும். கர்ப்பிணிப் பெண்கள், பாலூட்டும் தாய்மார்கள் மற்றும் ஏழு வயதிற்கு குறைவான குழந்தைகள் கண்டிப்பாக பெப்பர்மின்ட் எண்ணெய்யை உபயோகிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

Dr.T. இந்திராதேவி சுதாகர் B.N.Y.S
யோகா மற்றும் இயற்கை மருத்துவம்.



சரண்ஸ் ஆயுஷ்
ஹோலிஸ்டிக்
சென்டர்,
மலேசியாவில்
இலவச
மதிய உணவு
வழங்கியபோது



- சரண்ஸ் மருத்துவமனை சார்பில் MGM Third Eye கல்வி அறக்கட்டளைக்கு ரூ.10,000 நன்கொடை வழங்கப்பட்டது.
- வெள்ளியங்காடு பள்ளி மேம்பாட்டுக்காக சரண்ஸ் மருத்துவமனை சார்பில் ரூ.18,000 வழங்கப்பட்டது.
- சரண்ஸ் மருத்துவமனை சார்பில் பாரா த்ரோபால் கூட்டமைப்புக்கு ரூ.40,000 வழங்கப்பட்டது.

இயற்கை முறையில் கலப்படம் இல்லாத சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்



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
உளுந்தங்களி
ஒளஷை கஞ்சி
ஹெர்போ ஜெல்
கருப்பு உப்பு
தென்னைச்சர்க்கரை
கொடம்புளி
கருப்பு கவுனி அரிசி
கற்றாழை ஷாம்பு
அத்திப்பழம்
பேரிச்சை
கோதுமை மாவு
ஹேர் ஆயில்
கடலை எண்ணெய்
தேங்காய் எண்ணெய்
பிரியாணி பொடி



நல்லெண்ணெய்
அரப்புப்பொடி
மூலிகை முக அழகு பொடி
ஃபேர்னஸ் கீர்ம்
சிவப்பு அவுல்
சம்பா ரவை
ஹேர் பேக்
ஃபில்லர் துணி
ஒளியர் ஃபேஸ்பேக்
குளியல் பொடி
இம்யூனிட்டி 1e
வேக்கம் ஃப்ளாஸ்க்
ராஜமுடி அரிசி
கேரளா அரிசி
ஆத்தூர் கிச்சலி அரிசி
மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசி
குல சாமை அரிசி
தேஜஸ் ஆயில்
பனங்கற்கண்டு
ரெட் ஓயின்
ப்ளாக் டை
சாம்பார் பொடி



Lic. No. 12420027000392

சுரண்ஸ் மருத்துவமனையின்
அனைத்து கிளைகளிலும் கிடைக்கும்
(டோர் டெலிவரி வசதியும் உண்டு)



கோயம்புத்தூர் +91 75 490 490 75	தீருப்பூர் +91 728 20 20 728	மதுரை +91 73958 70987	திருச்சி +91 638 440 777 2
	ஈரோடு +91 925 44 55 925	சேலம் +91 749 10 10 749	

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.B.STALIN BNYS



For Appointment

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



SARANS HOSPITALS
Ayush Integrated....

கோவை - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம் - ஈரோடு - 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, Sastri 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

No.12, Vasuki street - 1,
Kalyan silks back side,
Erode - 638 001.
+91 925 44 55 925

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