Saran's
உயிர் + மெய்
away from Doctor...
மலர் 2 ◆ இதழ் 9 ◆ செப்டம்பர் 2023

Rtn.MD.R. சரண்
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்

ஸ்தல விருட்சமும் மருத்துவ பயன்களும்

எட்டி மரம்

மூட்டு வலியைக் குறைக்கும் மெழுகு குளியல்

ஊட்டச்சத்து நிறைந்த கருப்பு கவுனி அரிசி

கண்களுக்கு பலம் சேர்க்கும் த்ராடக்கம்

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

Click Here

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

மனம் விட்டுப் பேசுகிறேன்

நாம் ஏராளமான நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களோடு பழகுகிறோம். வியாபார ரீதியாகவும், நட்பு ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் இன்னும் பல விஷயங்களுக்காகவும் பலரிடம் பழகக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள், வாய்ப்புகள், சூழல் இருந்துகொண்டே இருக்கும். இதில் முக்கியமான விஷயம் என்னவென்றால்.. இவை அனைத்தையுமே வியாபாரமாகப் பார்த்து, இதனால் என்ன பலன் நமக்குக் கிடைக்கும்? என்ற லாப நோக்கில் மட்டுமே பழகுவது மிகப்பெரும் ஆபத்து, தவறான செயல். இது கட்டாயம் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டிய ஒரு குணம்.

இவர் மூலமாக நல்ல வியாபாரம் கிடைக்கிறதா.. அவரிடம் மிகுந்த நட்புடையவர்களாக நடந்து கொள்வது. அதே சமயம் ஒரு பிரச்சனை வரும்பொழுது உறுதுணையாக இருக்காதது ஆகியவை நல்ல உறவுகளை உருவாக்காது. மனிதர்கள் பலவிதம். ஏமாற்றங்களையும் துரோகங்களையும் நம் வாழ்வில் சந்தித்துக் கொண்டேதான் இருப்போம். யாரிடமும் நல்லவை கெட்டவை என இரண்டும் இருக்கும். அதில் கெட்டவைகளை மாற்றிக் கொள்ளுமாறு நாம் சொல்லலாம். வெளிப்படையாகச் சொல்வது மிகவும் முக்கியம். இவையெல்லாம் நட்புகளையும் உறவுகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு விஷயம்.

சுயநலமின்றி இருக்க மனநிலை அந்த அளவுக்கு விரிவடைந்ததாக இருக்க வேண்டும். குறுகிய மனம் இல்லாதவர்களாக இருப்பது மிகவும் அவசியம். பரந்த மனப்பான்மையோடு இருக்க வேண்டும். சிலர் சில நேரம் கோபப்படலாம், தவறு செய்யலாம் அதன் அளவை பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். மிகப்பெரிய துரோகத்திற்குப் பின்பு அவர்களிடம் விலகி இருப்பது நல்லது. என்றும் நம்பிக்கை துரோகிகளை அருகில் வைத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

நேர்மறை சிந்தனையோடு ஏராளமான விஷயங்களைப் பார்க்கிறோம். அதேபோல் நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்பவர்களாக எந்த நேரத்திலும் இருக்கக்கூடாது. தேவைக்காக மட்டும் பழகுபவர்களாகவும் இருக்கக் கூடாது. செல்போன் மெசேஜ் தொடர்புகளும் உறவுகளைப் புதுப்பித்துக் கொள்ள உதவும். தேவைக்காக மட்டும் ஒருவரிடம் பேசுவதும் பழகுவதும் மிகவும் இழிவான செயல்.

நம்பிக்கை என்பது மிகவும் முக்கியம். ஏராளமான நல்லவர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பதையும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அனைவரையும் நெருக்கமாக வைத்துப் பார்ப்பதற்கு வாய்ப்பில்லை. நெருக்கமானவர்களின் தவறுகளை வெளிப்படையாக எடுத்துக் கூறி, தவறுகளைப் புரிய வைப்பது நமது நட்பு வட்டாரத்தை விரிவுபடுத்தும். இவர்களால் நமக்கு என்ன காரியம் ஆகும் என எதிர்பார்ப்புக்காக மட்டுமே பழகுவது மிகப்பெரும் தவறு. எதிர்மறை சிந்தனைகளை மறுத்து நம்பிக்கையுடனும் கவனமாகவும் இருக்க வேண்டும். எப்போதும் நல்ல நட்புகளைப் பாராட்டுவோம் நம்பிக்கையுடன் செயல்படுவோம்.

- Rtn.MD.R. சரண்,
நிறுவனர் & தலைவர்

Saran's உயிர் + மெய் away from Doctor...

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 2 • இதழ் 9 • செப்டம்பர் 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.

அன்பிற்கினிய உயிர்+மெய் வாசகர்களுக்கு எனது அன்பும் வாழ்த்துக்களும்

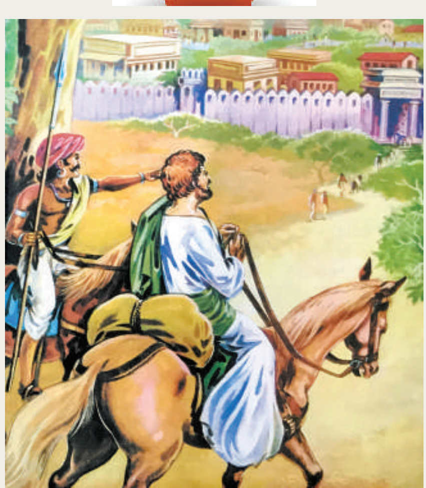
உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் வாழ்ந்த மக்கள் உலகின் பிற பகுதிகளுக்குப் பயணிப்பதையும் பண்டங்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதையும் எப்போதும் செய்து வந்திருக்கிறார்கள். மதங்கள், தத்துவங்கள், சிந்தனைகள், கண்டுபிடிப்புகள் என்ற இவைகள் அனைத்தும் உலகின் ஒரு பகுதியில் இருந்து பிற பகுதி மக்களுக்கு கிடைத்த காரணமாக இருந்தது மனிதர்கள் உலகம் எங்கிலும் பயணித்துக்கொண்டே இருந்ததுதான்

இயற்கை சூழல் காரணமாகவும், நீர் நிலைகளைத் தேடியும், உணவு தேடியும், பாதுகாப்புக் கருதியும் மனிதன் நகர்ந்து கொண்டே இருந்தான். புலம்பெயர்ந்துகொண்டே இருந்தான். கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு 300 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கிரேக்கத்திலிருந்து ஒரு மெகஸ்தனிஸ் இந்தியாவிற்கு தான் வந்ததை, பயணம் செய்ததைப் பார்த்ததை பதிவுகளாக எழுதி வைத்திருக்கிறார். யுவான் சுவாங்கும், பாஹியானும் பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு இந்தியா முழுவதும் பயணம் செய்த சீன யாத்திரிகர்கள் என்று வரலாறு பேசுகிறது. போதிதர்மர் இந்தியாவில் இருந்து சீனாவுக்குப் போன பௌத்த துறவி என்று அறியப்படுகிறது.

11

கிறிஸ்தவமும் இஸ்லாமும் மேற்கிலிருந்து கிழக்கு நோக்கி வந்த மதங்கள். அம்மதம் சார்ந்த புனிதர்களும் யோகிகளும் ஞானிகளும் அம்மதத்தின் தத்துவங்களை பிறர் அறிய வேண்டும் என்பதற்காகவே உலகெங்கிலும் பயணித்தவர்கள். புத்தன் இந்தியாவில் பிறந்தவன். கிறிஸ்து பிறப்பதற்கு 300 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்தவன். ஆனால், இந்தியாவில் பிறந்த புத்த மதம் கிழக்கு மேற்கு என எல்லாத் திசைகளுக்கும் பரவியது புத்தரின் சீடர்கள் உலகெங்கிலும் பயணம் செய்ததன் விளைவாகத்தான்.

உலகம் முழுவதிலும் மன்னர் ஆட்சிகள் நடந்து கொண்டிருந்த போதிலும், மனிதர்கள் பிரயாணிகள் யாத்திரிகர்கள், துறவிகள், யோகிகள், சமயப் பிரச்சார பிரச்சாரகர்கள், வணிகர்கள் என பலரும் எல்லைகளைக் கடந்து பயணித்துக் கொண்டே இருந்தார்கள். அரசுகளுக்கு இடையேயும் இனக்குழுக்களுக்கு இடையேயும் பகைமையும் மோதலும் போரும் வந்தபோது கோட்டைகள் உருவாகின. கொத்தளங்கள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. அகழிகள் பிறந்தன. அடையாளச் சின்னங்களும் மோதிரங்களும் புழக்கத்திற்கு வந்தது. ஆயுதங்களும் படைப்பிரிவுகளும் நடைமுறைக்கு வந்தது. அப்போதும் கூட ஒற்றர்களையும் எதிரிகளையும் தடுப்பதுதான் நடைமுறையில் இருந்ததே தவிர, எல்லோரையும் தடுத்து நிறுத்தும் பழக்கம் நடைமுறையில் இல்லை.



வணிகர்கள் உலகின் எல்லா நாடுகளுக்கும் சென்றும் வந்தும் கொண்டிருந்தார்கள். அவர்கள் அனுமதிக்கப்பட்டார்கள். அப்போதும் கடவுச்சீட்டுகளோ காலக்கெடுவோ எவருக்கும் விதிக்கப்படவில்லை. மிகுந்த எச்சரிக்கை உணர்வோடு செயல்பட்ட சில அரசர்களும் அரசுகளும் வேண்டுமானால் அனுமதி பத்திரங்களையும் அடையாள மோதிரங்களையும் புழக்கத்திற்குக் கொண்டு வந்திருந்தார்கள். அவைகள் விதிவிலக்கு தானே தவிர பொதுவிதியாக இருக்கவில்லை.

உண்மையில் சொல்லப்போனால் நாடுகள் என்கிற பெயரால் மனிதன் பூமியின் மீது வரைந்த பிரிவினைக் கோடுகள் எதுவும் அசலாகவே பூமியிலிருந்த கோடுகள் அல்ல. அது பூமியின் உடம்பில் முகத்தில் முதுகில் என எங்கும் மனிதன் பேராசை கொண்டு வரைந்த பிரிவினையின் அடையாளமே, அந்த எல்லைக் கோடுகள்.

17ஆம் நூற்றாண்டின் துவக்கத்தில் கிழக்கு இந்திய கம்பெனியின் வர்த்தகர்கள் இந்தியாவின் மேற்கு கரையில் வந்து இறங்கி, இந்தியாவிற்குள் நுழைந்தபோது அவர்களுக்கு கடவுச்சீட்டு அனுமதி பத்திரமோ காலக்கெடுவோ எதுவும் தேவைப்படவில்லை. மேற்குக் கரையில் இறங்கி புதுடெல்லி வரை பயணம் செய்து, அன்றைக்கு இந்தியாவின் பெரும் நிலப்பரப்பை ஆண்டு கொண்டிருந்த முகலாய மாமன்னர் ஜஹாங்கீரைச் சந்தித்து தாங்கள் வர்த்தகம் செய்து கொள்வதற்காக சூரத், மசூலிப்பட்டினம் ஆகிய இரண்டு இடங்களில் இரண்டு பண்டகசாலைகளை நிறுவிக்கொள்ள அனுமதி கேட்டார்கள். 60க்கும் மேற்பட்ட அழகிய ஆங்கிலேய பெண்கள் உட்பட கிழக்கு இந்தியக் கம்பெனியார் கொண்டு வந்த பரிசுகளை எல்லாம் அக மகிழ்வுடன் ஏற்றுக் கொண்ட மாமன்னர் ஜஹாங்கீர், அவர்கள் பண்டகசாலையை நிறுவவும் வணிகம் செய்யவும் தங்கள் பொருட்களை விற்கவும் தங்களுக்குத் தேவையானவற்றை கொள்முதல் செய்யவும் அனுமதி அளித்தார். கிழக்கு இந்தியக் கம்பெனியின் அதிகாரிகளுக்கு அன்றைக்கு இந்தியாவிற்குள் காலடி எடுத்து வைக்க பாஸ்போர்ட்டும், விசாவும் தேவைப்படவில்லை. ஏன் வந்தாய்? எதற்கு வந்தாய்? எங்கு தங்குவாய்? எத்தனை நாட்கள் இருப்பாய்? கைச்செலவுக்கு பணம் வைத்திருக்கிறாயா? என்று அவர்களை எவரும் கேட்கவில்லை. ஆனால், இன்றைக்கு யார் எந்த நாட்டிற்கு போனாலும் பாஸ்போர்ட் தேவைப்படுகிறது. விசா தேவைப்படுகிறது. எல்லாவிதமான கேள்விகளும் கேட்கப்படுகின்றன. அது மட்டும் அன்று; அந்த நாட்டில் தங்காமல் சொந்த நாட்டிற்கு திரும்பி வந்து விடுவேன் என்று உறுதி சொல்வதற்கு வங்கிக் கணக்கு, சொத்துப் பத்திரம், ஆயுள் காப்பீட்டுப் பத்திரம் என எல்லாவற்றையும் கடை விரிக்கச் சொல்லிக் கேட்கிற பழக்கம் இன்று நடைமுறைக்கு வந்துவிட்டது.

உலகமெங்கும் பயங்கரவாதமும் தீவிரவாதமும் வன்முறையும் இயக்கங்களாக செயல்பட்டுக் கொண்டு வரும் காலத்தில், தங்கள் நாடுகளின் பாதுகாப்பிற்காக இதை எல்லாம் அனைத்து நாடுகளும் கேட்கின்றன என்பது இப்போது சொல்லப்படும் சமாதானம். ஒரு நாட்டிலிருந்து வேறொரு நாட்டிற்குப் போவதற்கு மிக நீண்ட காலமாக நடைமுறையில் இருந்த எளிய வழிமுறைகள் அனைத்தும் கைவிடப்பட்டு, சட்டப்படியான அனுமதிச் சீட்டோடுதான் ஒருவர் எல்லை தாண்ட வேண்டும். குறிப்பிட்ட நாட்கள் வரையில் மட்டும் தான் அந்த நாட்டில் தங்க வேண்டும். மீண்டும் திரும்ப, தான் பிறந்த நாட்டிற்கு வந்து விட வேண்டும் என்பதான சட்டங்கள் கடுமையாக மூர்க்கமாக அமலுக்கு வந்ததற்கு வேறு ஒரு முக்கியமான காரணம் இருந்தது. அது என்ன? சொல்கிறேன்.

என்றும் மாறாத அன்புடன்

பாரதி கிருஷ்ணகுமார்

ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்

ஊட்டச்சத்து நிறைந்த
கருப்பு கவுனி அரிசி

கருப்பு அரிசி என்றால் தமிழகத்தில் இன்னொரு பெயர் உள்ளது. அதுதான் கருப்பு கவுனி அரிசி என்று அழைப்பர். இந்த கருப்பு அரிசி முக்கியத்துவம் சமீபகாலமாக அனைத்து மக்களிடமும் சென்றடைந்திருக்கிறது. இந்த கருப்பு கவுனி அரிசியை இந்தியாவில் வடக்கு மற்றும் தெற்கு பகுதிகளில்தான் அதிகமாக சாகுபடி செய்கின்றனர். இந்த பதிவில் கருப்பு கவுனி அரிசியின் மருத்துவப் பயன்களைப் பற்றி தெரிந்துகொள்வோம்.

கவுனி அரிசியில் ஏராளமான சத்துக்கள் நிறைந்துள்ளது. அதாவது அனைத்து வகை அரிசிகளை விட கருப்பு அரிசியில் அதிக அளவு ஊட்டச்சத்து மற்றும் ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள் நிறைந்துள்ளது. கருப்பு அரிசியில் அந்தோசியானின் எனும் ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட் உள்ளது. எனவே இதய நோயை தடுக்க இது உதவும்.

மூளையின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தவும் வீக்கத்தை குறைக்கவும் பயன்படுகிறது. புற்றுநோயாளிகளுக்கும் இது சிறந்த உணவாக உள்ளது. இந்த கருப்பு அரிசியில் அதிக அளவு நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. ஒவ்வொரு அரை கப் கவுனி அரிசியிலும் 3 கிராம் நார்ச்சத்து நிறைந்துள்ளது. இந்த நார்ச்சத்துக்கள் குடல் கோளாறுகள், மலச்சிக்கல் ஆகிய பிரச்சனையை குணப்படுத்த உதவுகிறது. வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் குடல் வீக்கம் போன்ற பிரச்சனைகளை சரி செய்கிறது. உடல் பருமனை குறைப்பதற்கு உதவுகிறது.

உடலில் உள்ள நச்சுக்களை நீக்கும் பண்பு இந்த கவுனி அரிசியில் இயற்கையாகவே உள்ளது. உடலில் உள்ள கழிவுகளை நீக்கி கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரக நோய்களை குணப்படுத்த உதவுகிறது. நார்ச்சத்து அதிக அளவில் உள்ளதால் சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கும் சிறந்த உணவாகும். கவுனி அரிசியில் விட்டமின் B மற்றும் E அதிக அளவு நிறைந்துள்ளது. இந்த சத்துக்கள் சருமப் பாதுகாப்பிற்கு நல்லது. தசைப் பிடிப்பு, நரம்புகளுக்கு சிறந்தது. சரும நோய், அலர்ஜி நோயாளிகளுக்கும் சிறந்த உணவு இது.

இது நமது சரண்ஸ் மருத்துவமனை ஹெர்பல் ஷாப் அனைத்திலும் கிடைக்கும். ஆன்லைன் மூலமாகவும் வாங்கலாம். டோர் டெலிவரி வசதி உண்டு. இதில் என்ன வகையான உணவுகளை செய்யலாம் என்பதை நமது சரண்ஸ் கிச்சனி யூடியூப் சேனலில் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

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

ஸ்தல விருட்சமும் மருத்துவ பயன்களும்

எட்டி மரம்

எட்டி மரம் என்பது தெய்வீக மரமாகக் கருதப்படுகிறது. இம்மரம் வேலூர் மாவட்டத்தில் உள்ள மேல்விஷாரம் என்ற ஊரில் உள்ள அருள்மிகு வால்மீகீஸ்வரர் திருக்கோயிலின் தலவிருட்சமாகக் கருதப்படுகிறது. இது எட்டி மரக்காடு நிறைந்த இடம் என்பதால் விஷ விருட்ச வனம் என்று அழைக்கப்படுகிறது. வால்மீகி முனிவரால் பூஜிக்கப்பட்ட விசேஷ தலம் ஆகும்.

08

எட்டி இலை, வேர், பட்டை எல்லாமே நச்சுத்தன்மை கொண்டிருந்தாலும் இதன் வீரியத்தை மட்டுப்படுத்தி அருமையான மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்ததாக மாற்றி அனைவருக்கும் கொடுக்கப்படுகிறது. எட்டி விதை மற்ற நாடுகளுக்கு ஏற்றுமதியும் செய்யப்படுகிறது.

மருத்துவ குணங்கள்:

நரம்பு மண்டலத்தை முற்றிலும் இயக்கும், வாயுவை முற்றிலும் அகற்றும் தன்மை கொண்டது. சிறுநீரை பெருக்கும். வயிற்று வலி, வாந்தி, அடி வயிற்று வலி, குடல் எரிச்சல், ரத்த ஓட்டம், கண் வியாதி, தலைவலி, மன அழுத்தம், மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் தீரும்.

எட்டி விதைகளில் இருந்து களிம்பு தயாரிக்கப்பட்டு சீன மருத்துவத்தில் முகவாதத்திற்கு கொடுக்கப்படுகிறது. இதன் இலையை அரைத்து நாட்பட்ட ஆறாத காயங்கள் மற்றும் புண்களுக்கு பற்று போடப்படுகிறது. ஹோமியோ மருத்துவத்தில் பலவிதமான நோய்களுக்கு தீர்வாக இது கொடுக்கப்படுகிறது. இதன் மரப்பட்டையை எடுத்து 100 மில்லி லிட்டர் நல்லெண்ணையில் போட்டு காய்ச்சி மேலே தடவ சொறி, சிரங்கு, ஆறாத புண் குணமாகும்.

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

டாக்டர் பாக்ஸ்

உங்கள் வீட்டில் எங்கள் டாக்டர்

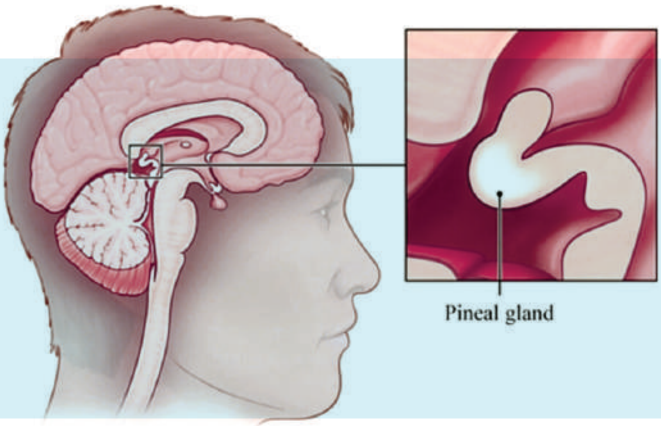
குறைந்தது வருடத்திற்கு ரூ.10,000 சேமிப்பு. அலைச்சல் நேரம் மிச்சம். காத்திருப்பு நேரம், போக்குவரத்து நேரம் மற்றும் சோர்வு அனைத்திற்கும் "NO".

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, 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.

மனிதனின் மூன்றாவது கண்



மனிதனின் மூன்றாவது கண் என்று அழைக்கப்படும் பீனியல் சுரப்பி, பைன் அல்லது கூம்பு வடிவில் சிறிய பட்டாணி அளவில் அமைந்திருப்பதால் இதனை பைனியல் அல்லது பீனியல் சுரப்பி என்று கூறுவர்.

இந்த சுரப்பி 5 முதல் 8 மில்லி மீட்டர் நீளமும் சராசரியாக 0.1 கிராம் எடையும், மூளையின் இரு சமபாகங்களின் நடுவே புருவ மத்திக்குப் பின்னால் அமைந்திருக்கிறது.

இந்த சுரப்பி அஜ்னா எனப்படும் நெற்றிச் சக்கரத்துடன் தொடர்புடையதாகும். உடலில் உள்ள மற்ற சக்கரங்களுடன் இணைக்கப்படுவதால் இதனை 'ஆன்மாவின் விதை' என்றும் கூறப்படுகிறது. இதனால் பீனியல் சுரப்பி மூலம் நாம் நமது ஆன்மா நிலையை அடைய முடியும் என்றும் கருதுகின்றனர்.

ரெனே டேக்கார்ட்ஸ் எனும் பிரான்ஸ் நாட்டு அறிவியல் நிபுணர் பீனியல் சுரப்பியை ஆன்மாவின் இருக்கை எனக் குறிப்பிடுகிறார்.

இது தூக்கத்தினை தூண்டும் மெலட்டோனினை சுரக்கிறது. இந்த ஹார்மோன் நமது தூக்கம் மற்றும் விழிப்பு நிலை, பருவகால மாற்றங்களை ஒழுங்கு படுத்துகிறது.

பீனியல் சுரப்பி சுரக்கும் திரவம் நமது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிப்பதுடன் முடிவுறா மூலக்கூறுகளான Free radicals யை எதிர்க்கவும், பெண்களின் மாதவிடாயை முறைப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

த்ராடக்கம் எனும் யோக பயிற்சி முறையின் மூலம் மூன்றாவது கண்ணின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்த முடியும். த்ராடக்கம் என்பது ஒரு சுத்திகரிப்பு செய்யும் யோகா பயிற்சி முறை. இதில் ஒரு சிறிய பொருள், கரும்புள்ளி அல்லது மெழுகுவர்த்திச் சுடர் போன்ற ஒரு புள்ளியை உற்று நோக்குவதை உள்ளடக்கிய ஒரு தாந்திரீக தியானம் ஆகும். இதைத் தொடர்ந்து செய்து வந்தால் நமது கண் பார்வை தெளிவாகும். அதுமட்டுமின்றி பீனியல் சுரப்பி சார்ந்த பயிற்சி என்பதால் தூக்கமின்மை, மன அழுத்தம், கவனக்குறைவு போன்றவற்றிற்கு நிவாரணியாகவும் இருக்கிறது.

R.ஸ்டாலின், இயற்கை மற்றும் யோகா சிகிச்சை நிபுணர்

''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.

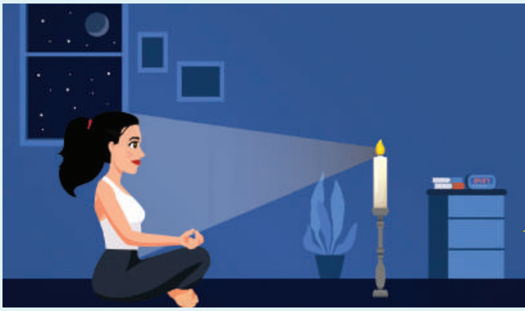
+91 96779 77731 | +91 96779 77739

உடல் ஆரோக்கியத்தை நூறு சதவீதம் காத்திட கீரைகள் மற்றும் காய்கறிகள் போதும். அவற்றோடு தேவையான உப்பும் சேரும்போது அங்கே ஆரோக்கியத்திற்கு குறைவே இருக்காது. அப்படிப்பட்ட சில கீரை வகைகளையும் அதன் பயன்களையும் தெரிந்து கொள்வோம்.

கீரை வகைகளும் பயன்களும்

காசினிக் கீரை	சிறுநீரகத்தை நன்கு செயல்பட வைக்கும். உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்கும்.
சிறு பசலைக் கீரை	சரும நோய்களைத் தீர்க்கும். பால்வினை நோயை குணமாக்கும்.
பசலைக் கீரை	தசைகளை பலமடையச் செய்யும்.
கொடிப் பசலைக் கீரை	பெண்களுக்கு வெள்ளைபடுவதை குணப்படுத்தும். நீர் கடுப்பைக் குணப்படுத்தும்.
மஞ்சள் கரிசேலைக் கீரை	கல்லீரலை வலுவாக்கும். காமாலையை குணப்படுத்தும்.
குப்பைமேனிக் கீரை	பசியைத் தூண்டும்.
அரைக் கீரை	ஆண்மையைப் பெருக்கும்.
புளியங்கீரை	ரத்த சோகையை குணப்படுத்தும். கண் நோயை சரியாக்கும்.
பிண்ணாக்குக் கீரை	வெட்டை மற்றும் நீர்க்கடுப்பை குணப்படுத்தும்.
பட்டைக் கீரை	பித்தம், கபம் போன்ற நோய்களை குணப்படுத்தும்.
பொன்னாங்கண்ணி கீரை	உடல் அழகையும், கண் ஒளியையும் அதிகரிக்கும்.
வெள்ளை கரிசேலைக் கீரை	ரத்த சோகையை குணப்படுத்தும்.
சுக்காக் கீரை	ரத்த அழுத்தத்தை சீர் செய்யும். சிரங்கு, மூலத்தை குணப்படுத்தும்.
முருங்கைக் கீரை	நீரிழிவைக் குணப்படுத்தும். கண்களுக்கு அதிக பலத்தை தரும்.
வல்லாரைக் கீரை	ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.
முடக்கத்தான் கீரை	கை, கால் முடக்கத்தை குணப்படுத்தும். வாயு விலகும்.

- Dr. S. S. பாலாஜி, B.S.M.S.,



கண்களுக்கு பலம் சேர்க்கும் த்ராடக்கம்

உடல் மற்றும் மனதை அமைதிப்படுத்தும் எளிதான, மிக சக்தி வாய்ந்த பயிற்சி த்ராடக்கம் ஆகும். ஹடயோகாவில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள இது, இந்தியாவில் பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக ஆன்மீகப் புரிதலுக்காகவும் மன அமைதிக்காகவும் பயிற்சி செய்யப்பட்டு வருவதாகும்.

பயிற்சி செய்யும் முறை:

அமைதியான வசதியான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்து நிமிர்ந்து, பாதங்களை தரையில் ஊன்றி அமருங்கள். உங்கள் கண்களின் நேர்க்கோட்டில் ஒரு கை தூரத்தில் ஒரு விளக்கை அல்லது மெழுகுவர்த்தியை ஏற்றி வையுங்கள். ஏற்றிய விளக்கை கண்களை அதிகம் சிமிட்டாமல் மெதுவாக கவனியுங்கள். கண்களில் நீர் வழியும்பொழுது நிறுத்தி கொஞ்சம் கண்களை சிமிட்டி பின்பு தொடருங்கள். மனம் அலைபாயும் பொழுது மெதுவாய் அதன் கவனத்தை எரியும் ஒளியின் மீது கொண்டு வாருங்கள். தங்களுக்கு வசதியாக இருக்கும் வரை இந்தப் பயிற்சியை செய்யுங்கள். ஆரம்பத்தில் சிறு சிறு நேர இடைவெளிகளில் செய்து பின்னர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக 10 முதல் 20 நிமிடங்கள் வரை செய்யுங்கள்.

கவனம் கொள்ள வேண்டியவை:

கண்களை தீவிரமாக உற்று நோக்காதீர்கள். மென்மையான பார்வையே இதன் முழு பலனையும் பெற்றுத் தரும். அதிகமாக கண் சிமிட்டுவது கவனச்சிதறலை உருவாக்கும். அதிகம் வெளிச்சமான அல்லது இருண்ட இடத்தில் பயிற்சி செய்வது கவனிப்புத்திறனைக் குறைக்கும். பயிற்சி முழுவதும் நிலையான தாளத்துடன் சுவாசிக்கவும்.

பலன்கள்:

கூர்மையான கண்பார்வை பெறுவதோடு, கண் வலி நீங்கும். மன அமைதி, நல்ல நினைவாற்றல், மனநிறைவு, தெளிவான மற்றும் உறுதியான உள்ளுணர்வு, நிம்மதியான உறக்கம், உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஒருங்கே பலத்தையும் புத்துணர்ச்சியையும் அள்ளித்தரும் த்ராடக்கத்தை பயிற்சி செய்வோம்.

மெழுகு சிகிச்சை மிகவும் பாதுகாப்பானது மற்றும் சுகாதாரமானதும்கூட. வளர்சிதை மாற்றம் அதிகரிக்க உதவுகிறது.

புற்றுநோய், உணர்ச்சியின்மை, தோல் சார்ந்த வியாதிகள் உள்ளவர்கள், காயங்கள், வெட்டுக்கள், திறந்த புண்கள், தோல் வெடிப்புகள் உள்ளவர்கள் இந்த சிகிச்சையினை எடுத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

உங்களுக்கு மிகவும் உணர்திறன் வாய்ந்த சருமம் இருந்தால் சில சமயங்களில் தோலில் வெப்பசொறி அல்லது அரிப்பு அல்லது சிவப்பு புடைப்புகள் ஏற்படலாம். மற்றபடி மெழுகு சிகிச்சை என்பது மிகவும் பாதுகாப்பான எளிமையான வலி நிவாரண சிகிச்சை ஆகும்.

மூட்டு வலியைக் குறைக்கும் மெழுகு குளியல்

மெழுகு சிகிச்சை என்பது மெழுகினைப் பயன்படுத்தி உடலில் ஏற்படும் சில மருத்துவக் குறைபாடுகளை சரி செய்ய பயன்படும் மருத்துவ சிகிச்சை ஆகும். இதற்கு மெழுகு குளியல் அல்லது மெழுகு ஒத்தடம் என்று வேறு பெயரும் உண்டு.

செய்முறை:

மெழுகு சிகிச்சையில் பாராஃபின் மெழுகு பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதன் உருகுநிலை 40 டிகிரி ஆகும். அதற்குமேல் வெப்பப்படுத்தும்போது உருகுகிறது. இதன் உருகுநிலை வெப்பத்தைப் பயன்படுத்தி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. கொள்கலனில் மெழுகு மின்முனையால் உருக்கப்படும். வெப்பநிலைக்காட்டியின் மூலம் இதன் வெப்பம் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. பின் பருத்தியால் ஆன துண்டு அல்லது துணியை உருகிய மெழுகில் நனைத்துப் பிழிந்து, நோயாளியின் உடலில் ஒத்தடமாக வைக்க வேண்டும். இதேபோல் ஒரு வேளையில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை சிகிச்சை அளிக்கப்படும்.

பயன்கள்:

இது ஒரு சிறந்த வலி நிவாரணி. மூட்டின் விறைப்புத் தன்மையைக் குறைக்கிறது. ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கிறது. தசைப் பிடிப்பினை அகற்றுகிறது. வீக்கத்தினைக் குறைக்கிறது. இது நாள்பட்ட மூட்டு வலியினைக் குறைக்கிறது.

மெழுகு சிகிச்சை நோயாளிக்கு அளிப்பவர்கள் கண்டிப்பாக கையுறை அணிந்து இருக்க வேண்டும். மேலும், இந்த சிகிச்சை எடுக்கும் முன் கை கால்களை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டும். முதலில் மெழுகின் வெப்பத்தினை சோதனை செய்த பிறகு சிகிச்சைக்குப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

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

மைக்ரோ கீரைகளின் நன்மைகள்

கீரைகள் என்றாலே நம்மில் பலர் விரும்புவதில்லை. அதிலும் குறிப்பாக குழந்தைகளை கீரை உண்ண வைப்பது என்பது பெற்றோர்களுக்கு ஒரு பெரிய சவாலாக உள்ளது. மைக்ரோ கீரைகள் எனும் சிறிய தோற்றம் உடைய கீரைகளைக் கண்டால் சாப்பிட்டுப் பார்க்கலாம் என்ற எண்ணம் நமக்கு வந்துவிடும்.

'கீரையில்லா சோறும், கிழவன் இல்லா பட்டணமும் பாழ்' என்னும் பழமொழி கீரையின் பயனை நமக்கு உணர்த்துகிறது. மேலும், சமீப காலமாக உணவு மற்றும் ஊட்டச்சத்து உலகில் கீரைகள் அதிக முக்கியத்துவம் பெற்று வருகின்றன.

ஊட்டச்சத்து மூலம் தங்கள் உடல்நலத்தை மேம்படுத்த விரும்பும் மக்கள் கீரைகளில், குறிப்பாக மைக்ரோ கீரைகளை பயன்படுத்துவதில் அதீத ஆர்வம் காட்டுகின்றனர். கூட்டு, பொரியல், மசியல், தோசை, சப்பாத்தி, சாண்ட்விச், சூப், சாலட், பர்கர், பீட்சா என பல்வேறு உணவுகளிலும் மைக்ரோ கீரையை சேர்த்து சாப்பிடலாம்.

மைக்ரோ கீரை என்றால் என்ன?

காய்கறிகள் மற்றும் மூலிகைகளின் நாற்றுகளே மைக்ரோ கீரைகள் ஆகும். காய்கறிகளின் விதை வளரத் தொடங்கி விட்டால் முளை என்று அழைக்கப்படும். முளை வளரத் தொடங்கியதும் அது மைக்ரோ கீரை என்று அழைக்கப்படுகிறது.

முளைகளும் மைக்ரோ கீரையும் ஒன்றல்ல. முளைகள் பொதுவாக சுமார் இரண்டு முதல் மூன்று அங்குலம் உயரம் வரை வளரும். மைக்ரோ கீரை எட்டு முதல் பத்து அங்குலம் வரை வளர்க்கப்படுகிறது. முளை வளர்வதற்கு சூரிய ஒளியும் மண்ணும் தேவையில்லை. ஆனால், மைக்ரோ கீரை மண்ணில் வளர்க்கப்படுவதால் சூரிய ஒளியும் தண்ணீரும் தேவைப்படுகின்றன.

நன்மைகள்:

மைக்ரோ கீரைகள் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துகளும் என்சைம்களும் நிறைந்தவை. வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் நிரம்பியவை. இவை ஒவ்வொரு செல்களின் சரியான வளர்ச்சிக்கும், பராமரிப்புக்கும், அபிவிருத்திக்கும் அத்தியாவசியமானவை. இதில், கண்களுக்கு நலம் புரியும் Lutein மற்றும் Beta Carotene மிகுதியாக உள்ளன. புற்றுநோய் செல்களின் செயல்பாட்டை தடுப்பதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

வெந்தயக்கீரை ரத்த சக்கரையைக் கட்டுப்படுத்தவும் கெட்ட கொழுப்பின் அளவைக் குறைக்கவும் சிறந்தவை. வெந்தயக் கீரையில் இரும்பு சத்து அதிகமாக இருப்பதால் ரத்தசோகை சரியாக உதவுகிறது. சிவப்பு முட்டைகோஸ், கொத்தமல்லி மற்றும் முள்ளங்கி போன்ற மைக்ரோ கீரைகளில் முதிர்ந்த கீரைகளை விட 40 மடங்கு அதிக அளவு சத்துக்கள் கொண்டிருப்பதாகக் கண்டறிந்துள்ளனர்.

உடல் எடை இழக்க விரும்புவோர் தினமும் தங்கள் உணவுப் பட்டியலில் ஒரு சிறிய அளவு இதனைச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆன்ட்டி ஆக்சிடெண்ட் நிரம்பிய மைக்ரோ கீரைகள் உன்பவரின் ஆரோக்கியத்தை ஊக்கப்படுத்தி சுறுசுறுப்பாக்கும்.

இவற்றில் உள்ள புத்தம் புதிய குளோரோபில் சக்தி வாய்ந்த ரத்த சுத்திகரிப்பானாகச் செயல்படும். சிவப்பு முட்டைக்கோஸின் இளம் கீரைகளில் வைட்டமின் C, K மற்றும் E நிறைந்துள்ளது.

மைக்ரோ கீரைகளின் சுவையும் மணமும் அதிகம். எனவே, இதை விரும்பி பயன்படுத்தலாம். இது உண்ணும் உணவுக்கு மொறுமொறுப்பான தன்மையைக் கொடுக்கிறது. கொத்தமல்லி, வெந்தயம், புதினா, துளசி, கற்பூரவள்ளி இலை, கடுகுக்கீரை மற்றும் கோதுமைப்புல் ஆகியவை அதிகம் பயன்படுத்தப்படும் மைக்ரோ கீரைகள் ஆகும்.

- Dr. சுஷ்மிதா சஜன், B.H.M.S

தொடர் தும்மல்

காரணமும் தீர்வுகளும்

காற்றைத் தவிர வேறு எந்த ஒரு வெளிப்பொருள், பாக்டீரியா, வைரஸ், வாசனைப் பொருள், மாசு ஆகியவை மூக்கில் சென்றாலும் அது தும்மல் மூலமாக வெளியேறும். இது இயற்கையாகவே நடைபெறும். ஆனால், சில பேருக்கு தொடர் தும்மல் வந்துகொண்டே இருக்கும்.

பொதுவாக இவை எதிர்ப்பு சக்தி குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு அதிகமாக ஏற்படும். இவை ஏற்பட காரணமானவை நீண்ட நேரம் ஏசிக்கு கீழே அமர்ந்து வேலை பார்ப்பது, வாகனப் புகைகளை சுவாசிப்பது. கழிவுகளில் இருந்து வெளிவரும் மாசு, உடல் உறுப்புகளில் ஏற்படும் ஒவ்வாமை, அதிக காரமான உணவுகளை உட்கொள்வது ஆகியன முக்கியக் காரணங்களாகும்.

இப்படிப்பட்டவர்களுக்கு ஆஸ்துமா, சைனஸ், மூச்சிரைப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் இருக்க அதிக வாய்ப்புண்டு. சிலர் காலை எழுந்தவுடன் தொடர்ந்து அரை மணி நேரம் தும்மல் போடுவார்கள். இது ஆஸ்துமாவின் அறிகுறி. சிலருக்கு தும்மலுடன் கண் வலி, அரிப்பு, தலைவலி, மூச்சிரைப்பு போன்றவை ஏற்படும். இது சைனஸ் பாதிப்பின் அறிகுறி.

தும்மல் பிரச்சினையாக உள்ளவர்கள் சில வீட்டு வைத்திய முறையைப் பின்பற்றலாம். குளிர் மற்றும் காய்ச்சல் காரணமாக ஏற்படும் தும்மலுக்கு தேன் நல்லது. சளி காரணமாக ஏற்படும் தும்மலுக்கு நீராவி பிடிப்பது நல்லது. பிராணயாமம், கபாலபதி போன்ற மூச்சுப்பயிற்சி தினமும் காலையில் செய்வது மிகவும் நல்லது. ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய் போன்ற சிட்ரஸ் பழங்கள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். சாக்லேட், கிரீம் போன்ற இனிப்பு வகைகளை தவிர்ப்பது நல்லது. இது போன்ற பிரச்சனை நீண்ட காலம் நீடித்தால் மருத்துவரை ஆலோசிக்க வேண்டும்.

இயற்கை முறையில் கலப்படம் இல்லாத
சுகாதார முறையில்
தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்

Sarans Kitchen

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

Click Here

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 டை

99% NATURAL 99% ORGANIC

No.1 QUALITY

TOP QUALITY 99% GUARANTEED

fssai

Lic. No. 12420027000392

சரண்ஸ் மருத்துவமனையின் அனைத்து கிளைகளிலும் கிடைக்கும்

(டோர் டெலிவரி வசதியும் உண்டு)

கோயம்புத்தூர்
+91 75 490 490 75

திருப்பூர்
+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

FOUNDER & CHAIRMAN
R. SARAN

- ✓ 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

Click Here

For Appointment

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

SARANS HOSPITALS AYUSH INTEGRATED

SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

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

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-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

Download our App
Android & iOS

SARANS HOSPITALS