



Saran's

# உயிர் + மெய்

மலர் 2 ♦ இதழ் 4 ♦ ஏப்ரல் 2023

away from Doctor...

Rtn.MD.R. சாரண்  
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்

## நாட்டுச்சர்க்கரை கோதுமை பாயாசம்



கண்புரை  
பாதிப்புக்கு  
தீர்வுகள்



மன அமைதி  
என்றால்  
என்ன?



இருக்கிற  
இருக்கிற

குழந்தை  
வளர்ப்பு  
எனும்  
கலை



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

Gandhinagar  
Tirupur - 641 603  
+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,  
2 nd floor , Near Nadhan Hospitals,  
Advaitha Ashram Road,  
Salem -636014  
+91 749 10 10 749



Download our App  
Android & iOS

### 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 Hospital Facilitator centre Malaysia  
P6S-5-1-3 (1st Floor) Plaza Indah,  
Taman Sepakat Indah, Jalan Wan Siew,  
Sungai Chua, Kajang 43000, Selangor.  
+60 19-999 8669



Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



# 08 விடருப் பேக்கேரேன்

**த**னித்துவத்தை பின்பற்றுவது மிகவும் முக்கியம். நமது செயலிலும், வியாபாரத்திலும், சேவையிலும் தனித்துவம் என்பது மிகவும் முக்கியமான ஒன்று. தனித்துவம் இல்லாத எந்த ஒரு விஷயமும் குறைந்த நாளில் சாயம் வெளுத்து தன்னுடைய நிறத்தை இழக்க நேரிடும். காரணம் அவர்கள் பூசி இருப்பது மற்றவர்களுடைய நிறம்.

மற்றவர்களைப் போலவே பிரதிபலிப்பது, போட்டியாளராகவே இல்லாதபோதும் போட்டியாளர் போல காண்பித்துக் கொள்வது குறித்து, 'காண மயிலடக் கண்டிருந்த வான்கோழி தானும்..' என்ற செய்யுள் குறிப்பிடிகிறது.

தன்னுடைய வேலையை சிறப்பாக செய்பவர்களுக்கு மற்றவர்களை பார்க்க நேரம் இருக்காது. ஆனால், சிலருடைய வேலையே மற்றவர்களைப் பார்த்து அவர்கள் செய்வதை செய்வதுதான். இதனால் உண்மையான கற்பனைத் திறன் வெளியே வராது. நமது தனித்தன்மைதான் நமக்கு சிறப்பை சேர்க்கும். எந்த விஷயத்தை செய்தாலும் தனித்துவத்தோடு செய்யுங்கள். தனக்கு இருக்கக்கூடிய அறிவை உபயோகப்படுத்தி, வியாபாரமும் சேவையும் செயலையும் செய்ய வேண்டும். நம்முடைய தனித்தன்மை மூலமாக செய்யக்கூடிய மொத்த காரியமும் மிகச் சிறப்பாகவும், நல்ல வரவேற்பு உடையதாகவும் இருக்கும். அங்குதான் கற்பனைத்திறன், புதிய முயற்சி, புதிய கண்டுபிடிப்புகள் ஏற்படும்.

பிறரை பார்த்து செய்வதும், அவர்கள் வழியில் செல்வதும் இடறி விழுவதற்கு வழிவகுக்கும். எனவே, அதை தவிர்த்துவிட்டு எப்போதும் தனித்துவத்தோடு இருப்போம். நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். தனித்துவமிக்கவர்கள், திறமை இருப்பவர்கள் நல்ல எண்ணங்களை வளர்த்துக் கொள்வார்கள். சிறந்த தனித்துவத்தோடும் நல்ல உயர்ந்த கோட்பாடுகள் உடைய நபர்களாகவும் இருப்பார்கள். வியாபாரமாக இருந்தாலும் சரி சேவையாக இருந்தாலும் சரி என்றுமே தனித்துவத்தோடு இருக்க வேண்டும். நமது திறமை என்ன என்பதை காட்ட வேண்டும். நமது செயலை சிறப்பாக செய்ய வேண்டும். வியாபாரமோ, சமூக செயல்களையோ, பொது சேவையையோ தனித்துவம் உடையவர்களாக நல்ல எண்ணங்களை பிரதிபலிப்பவர்களாக நல்ல விஷயங்களை செய்பவர்களாக மற்றவர்களைப் பார்த்து பொறாமைப்படாதவர்களாக மற்றவர்களை துன்புறுத்தாதவர்களாக முயன்ற அளவுக்கு நல்லது செய்பவர்களாக இருக்கும்போது கண்டிப்பாக மிகச்சிறந்த விஷயங்கள் நடக்கும்.

நல்லது செய்தால் நல்லது நடக்கும் என்பதுதான் பிரபஞ்சத்தின் விதி. நல்ல விஷயங்களை பதிவு செய்யும்போது நமக்கு நல்ல விஷயங்களே நடக்கும். கெட்ட விஷயங்களை பதிவு செய்தால் தொடர்ந்து கெட்ட விஷயங்களை





**உயர்+மெய்**  
away from Doctor..

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 2 • இதழ் 4 • ஏப்ரல் 2023

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

பதிப்பாசிரியர்:  
**சரண்ஸ் மருத்துவமனை**

ஆசிரியர்:  
**பாரதி கிருஷ்ணகுமார்**

துணை ஆசிரியர்:  
**மாலதி துரைராஜ்**

உதவி ஆசிரியர்கள்:  
**ஸ்ருதி சரண், K. ராஜா,  
S. வினோத், வே. சிவசந்திரன்**

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 உயர்+மெய் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும் சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் மருந்துகளை உரிய மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப் பெற்றுக்கொண்டு மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறோம்.

சந்திக்கக்கூடும். எனவே, உயர்ந்த நெறிகளோடு கூடிய கோட்பாடுகளை வாழ்க்கையின் நெறிமுறைகளாக கடைப்பிடிப்பவர்கள் மட்டுமே நல்ல மனதோடும் மகிழ்ச்சியோடும் இருப்ப தற்கான வாய்ப்பு அதிகம் உள்ளது. எல்லோரும் அதனை கடைப்பிடிப்போம் மனிதத்தோடு இருப்போம்.

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





# அன்புக்காய் உயிர்+மெய் உலகம்+மெய் புது அன்பும் உலகம்+மெய்

ஏற்கனவே, முந்தைய இதழில் உங்களிடத்தில் சொன்னது போலவே, அந்த சங்கப் பாடலை கீழே முழுமையாகத் தந்திருக்கிறேன்.

“எட்டுத்தொகை” என்று வகைப்படுத்தப்பட்டு இருக்கும் சங்க இலக்கியத்தில், இடம்பெற்றுள்ள எட்டு நூல்களில் ஒன்று புறநானூறு.

தமிழர்களின் சமூக வாழ்க்கையை, அவர்களது பண்பை, பண்பாட்டை, வீரத்தை, ஈகைத் திறனை இவைகளை விரித்துப் பேசும் ஓர் அழகிய நூல் புறநானூறு.

2000 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு எழுதப்பட்டதாக கணிக்கப்பட்டு இருக்கும் பெருமை உடையது புறநானூறு.

இந்நூல் நமது மொழியை நமது முன்னோர்களின் வாழ்க்கை முறையை அவர்களது சிந்தனைத் தெளிவை உலகிற்கு உணர்த்தும் மிகப்பெரிய சான்று ஆதாரங்கள்.

இலக்கியம் என்பது வெறும் கவிதை நாடகம் நாவல் சிறுகதை மட்டும் அல்ல; மாறாக இத்தகைய படைப்புகள் அவைகள் எழுதப்பட்ட காலத்தின் வாழ்க்கை முறையை, தத்துவ முதிர்ச்சியை நமக்கு படம்பிடித்துக் காட்டும் கண்ணாடிகள் ஆகும்.

அதனால் தான் இலக்கியத்தைக் “காலம் காட்டும் கண்ணாடி” என்று ஆன்றோர்கள் போற்றி மகிழ்ந்தனர்.

கீழே தரப்பட்டிருக்கும் இந்தப் பாடல் புறநானூற்றில் 192 வது பாடலாக இடம் பெற்றிருக்கிறது. இதனை எழுதியவர் கணியன் பூங்குன்றன் என்கிறது புறநானூறு.

ஒவ்வொரு சொல்லாக, இந்தப் பாடலின் பொருளை நாம் அறிந்து கொள்வதற்கு முன்பாக ஒரு அரிய செய்தியை உங்களுக்குச் சொல்ல விரும்புகிறேன்.

இதன் முதல் இரண்டு வரிகள்தான் ஐக்கிய நாடுகள் சபையில் இடம்பெற்று இருக்கிறது என்பதை நாம் பெருமையோடு நினைவு கூற வேண்டும்.

இதோ அந்த அழகிய அறிவுடைய கவிதை.

யாதும் ஊரே, யாவரும் கேளிர்; தீதும் நன்றும் பிறர்தர வாரா; நோதலும் தணிதலும் அவற்றோ ரன்ன; சாதலும் புதுவது அன்றே; வாழ்தல் இனிதுஎன மகிழ்ந்தன்றும் இலமே, முனிவின், 5 இன்னா தென்றலும் இலமே, ‘மின்னொடு வானம் தண்துளி தலைஇ ஆனாது கல்பொருது இரங்கும் மல்லற பேர்யாற்று நீர்வழிப் படுஉம் புணைபோல, ஆருயிர் முறைவழிப் படுஉம்’ என்பது திறவோர் காட்சியின் தெளிந்தனம் ஆகலின், மாட்சியின் பெரியோரை வியத்தலும் இலமே! சிறியோரை இகழ்தல் அதனிணும் இலமே.

- கணியன் பூங்குன்றன்.

தென் தமிழ்நாட்டில் சிவகங்கை மாவட்டத்தில் அமைந்துள்ள மகிபாலன்பட்டி என்னும் சிறிய ஊரில் பிறந்த கணியன் பூங்குன்றன் உலகம் எல்லாவற்றையும் தனது ஊராகவும், உயிர்கள் அனைத்தையும் தனது உறவாகவும் கருதி இருக்கிறார் என்பது தனித்த சிறப்புடையது.

01

“யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்”

என்பதன் பொருள் இந்த உலகம் முழுவதிலும் உள்ள அனைத்து ஊர்களும் நமக்கு சொந்தமானது என்று நாம் உணர்தல் வேண்டும். அஃதே போல் இந்த உலகத்தில் உள்ள மனிதர்கள் யாவரும் நமது உறவினர்களே என்கிற எண்ணம் நமக்கு எப்போதும் இருக்க வேண்டும்.

02

“தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா”

தீமையும் நன்மையும் பிறர் நமக்குச் செய்வதால் வருவது அல்ல; மாறாக நாம் செய்யும் செயல்களே நம் வாழ்வில் உண்டாகும் இன்பத்திற்கும் துன்பத்திற்கும் காரணமாகிறது.

ஒருவர் உனக்கு துன்பம் இழைக்கிறார் என்றால் அதற்கான வழியையும் வாசலையும் நீதானே திறந்து வைக்கிறாய்?

ஒருவரால் உனக்கு இன்பம் கிடைக்கிறது என்றாலும் அதற்கான பாதையை நீதானே தேர்வு செய்கிறாய்?

எனவே உன் வாழ்வில் நீ சந்திக்கும் தீமைகளும் நன்மைகளும் பிறர் தருவதால் உனக்கு வருவதில்லை உன் செயல்களால் நீயே வரவழைத்துக் கொள்வது தான்.

03

“நோதலும் தணிதலும் அவற்றோர் அன்ன”

எப்போது உன் துன்பங்களுக்கு நீயே காரணமோ அதுபோல, அவற்றிலிருந்து விடுபட்டு ஆறுதல் கொள்வதையும் உனக்கு நீயே தான் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

உன் வாழ்வில் வரும் துன்பங்களுக்கு நீ காரணமாக இருந்து கொண்டே அவற்றிலிருந்து விடுபடும் ஆறுதலையும் தேறுதலையும் மற்றவர்கள் உனக்குத் தர வேண்டும் என்று நீ எதிர்பார்ப்பது பொருத்தமற்றது.

எனவே நீ உண்டாக்கிக் கொண்ட துன்பத்திற்கான ஆறுதலையும் அவ்வாறே நீயே உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும். உனக்கான ஆறுதலை வெளியில் தேடாதே.

என்றும் மாறாத அன்புடன்

பாரதி கிருஷ்ணகுமார்

ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்



# இந்த நிலம் இனிமையானது

**ந**மது வாழ்வின் ஒவ்வொரு நொடியும், நிமிடமும், மணி நேரமும், நாளும், வாரமும், மாதமும், வருடமும் என ஒவ்வொன்றும் இனிமையானதுதான். அதை நாம் எப்படி எடுத்துக் கொள்கிறோம் என்பதுதான் மிகவும் முக்கியம்.

இந்த நிமிடத்தில் நமக்கு பல விஷயங்களில் தடைகள் இருக்கலாம். ஆனால், அந்த தடைகளை மட்டுமே நினைத்துக் கொண்டிருந்தால் இனிமையான முடிவு நமக்கு கிடைக்காமல் போய்விடும். எனவே, நாம் அடையவிருக்கும் இனிமையான முடிவை மட்டுமே நினைத்து தடைகளை கடக்க வேண்டும்.

எடுத்துக்காட்டாக தினமும் நாம் பயன்படுத்தும் பால் பொருட்களை எடுத்துக் கொள்வோம். பால், தயிர், நெய், வெண்ணெய், பால்கோவா என இவை அனைத்துமே இனிமையான பொருட்கள்தான். ஆனால், இவை உருவாகுவதற்கு பின் பல நிலைகளும் பல்வேறு தடைகளையும் கடக்க வேண்டியுள்ளது.

பால்காரர் பசு மாட்டினை பத்திரமாக பாதுகாத்து, பிளாஸ்டிக் போன்ற நச்சுப் பொருட்களை பசு சாப்பிடாமல் பார்த்துக்கொண்டு, இலை தழைகளை கொடுத்து, ஆரோக்கியமாக வளர்த்து, நோய் ஏற்படாமல் சுத்தமாக

பராமரித்து, வெயில் காலங்களில் அதற்கு தேவையான பாதுகாப்புகளை செய்து என பல்வேறு நிலைகளை கடந்த பின்புதான் பசு மாடு பால் கொடுக்கிறது. இனிமையான பாலுக்கு பின்பு இத்தனை விஷயங்கள் உள்ளன. இவற்றை தாண்டிதான் பால் நமது கைக்கு வருகிறது. இதுபோன்று, இனிமையான விஷயங்களுக்கு பின்பு பல்வேறு கஷ்டங்கள் உள்ளன.

எந்த கஷ்டமும் படவேண்டாம் என பால்காரர் நினைத்தால் பலருக்கும் இங்கு பால் கிடைக்காது. குறிப்பாக தாய் இழந்த குழந்தைகளுக்கும், தாய்ப்பால் கிடைக்காத குழந்தைகளுக்கும் பசும்பால்தான் தாய்ப்பால் போல் உதவுகிறது. எனவே, இது போன்ற நல்ல விஷயங்களை நினைத்து அவர் பல தடைகளையும் தினமும் கடக்கிறார். இதே போல் இனிமையான விஷயங்களை மட்டுமே நினைத்து நமது ஒவ்வொரு நொடியையும் நாம் வாழ வேண்டும். அப்படி வாழ்ந்தால் மட்டுமே நமது வாழ்நாள் இனிமையானதாக இருக்கும்.

இந்த நிமிடம் இனிமையானது நமது வாழ்வும் இனிமையானதாக இருக்கட்டும். இனிமையான வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு இனிமையான தருணங்களை உருவாக்குவோம்.

-மாலதி துரைராஜ்



**SARANS HOSPITALS**

*Ayush Integrated....*

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

Click Here

**தமிழகம் முழுவதும்**

**SARANS ONLINE CONSULTATION**

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

**பக்க விளைவு இல்லாத மருந்து**





# சித்தர்களின் அட்டமாசித்திகள்

## சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்புகள்

**எ**ட்டு வித திறமைகளை அட்டமாசித்தி என்று அழைக்கிறோம். இவற்றை அட்டாங்க யோகப் பயிற்சியினால் சித்தர்கள் பெற்றனர்.

1. அணிமா - அணுவைப் போல் சிறிதான தேகத்தை அடைதல்
2. மகிமா - மலையைப் போல் பெரிதாதல்
3. இலகிமா - காற்றைப் போல் லேசாய் இருத்தல்
4. கரிமா - கனமாவது (காற்று மழையால் அசைக்க முடியாமல் பாரமாய் இருத்தல்)
5. பிராப்தி - எல்லாப் பொருட்களையும் தன் வயப்படுத்துதல்
6. பிரகாமியம் - தன் உடலை விட்டு பிற உடலில் உட்புகுதல் (கூடு விட்டு கூடு பாய்தல்)
7. ஈசத்துவம் - நான் முகன் முதலான தேவர்களிடத்தும் தன் ஆணையை செலுத்துதல்
8. வசித்துவம் - அனைத்தையும் வசப்படுத்துதல்

“அணுவினும் நுண்ணுருவு கொள்ளல் அணிமாவாம் அவற்றின் அதிவேகத்து இயங்கியும் தோய்வற்ற உடல் லகிமா திணிய பெருவரை என மெய்சிறப்புறுகை மகிமா சிந்தித்த பலம் எவையும் செறிந்துறுகை பிராப்தி புணை விழியர் ஆயிரவரோடும் புணர்ச்சி பெறுகை பிரகாமி, நசிதை மாவலியும் அடி பேணி மனமலர் போல் எவராலும் வஞ்சிக்கப் படுகை வகி வசிதை வலியரால் தடுப்பரிய வாழ்வே”

### அட்டாங்க யோகம்:

உயிர்கள் இறைவனுடன் ஒன்றுபடக் கடைபிடிக்க வேண்டிய எட்டு படி நிலைகளை எடுத்துரைப்பதே அட்டாங்க யோகம். இதனை,

இயம நியமமே எண்ணிலா ஆதனம்  
நயமுறும் பிராணயாமம் பிரத்தியாகாரம்  
சயமிகு தாரணை தியானஞ் சமாதி  
அயமுறும் அட்டாங்கமாவது மாமே. (திருமந்திரம்)

**இயமம்:** பதஞ்சலி கூறும் ஐந்து இயமம் கொல்லாமை, வாய்மை, கள்ளானம், வெஃகாமை, புடண் அடக்கம் என்பன.

**நியமம்:** மனத் தூய்மை, வாய்மை, தத்துவநூலோர்தல், பெற்றது கொண்டு மகிழ்தல்.

**ஆசனம்:** உடலை பல்வேறு கோணங்களில் நிறுத்தி பயிற்சி செய்தல்.

**பிராணயாமம்:** மூச்சுப்பயிற்சி. இது இரண்டு வகைப்படும். மந்திரமல்லாது மூச்சை நிலை நிறுத்துதல். மந்திரத்தை சொல்லிக்கொண்டு மூச்சை நிலை நிறுத்துதல்.

**பிராத்தியாகாரம்:** புலன் அடக்குதல். மனம் போன போக்கில் நடக்காதிருத்தல்.

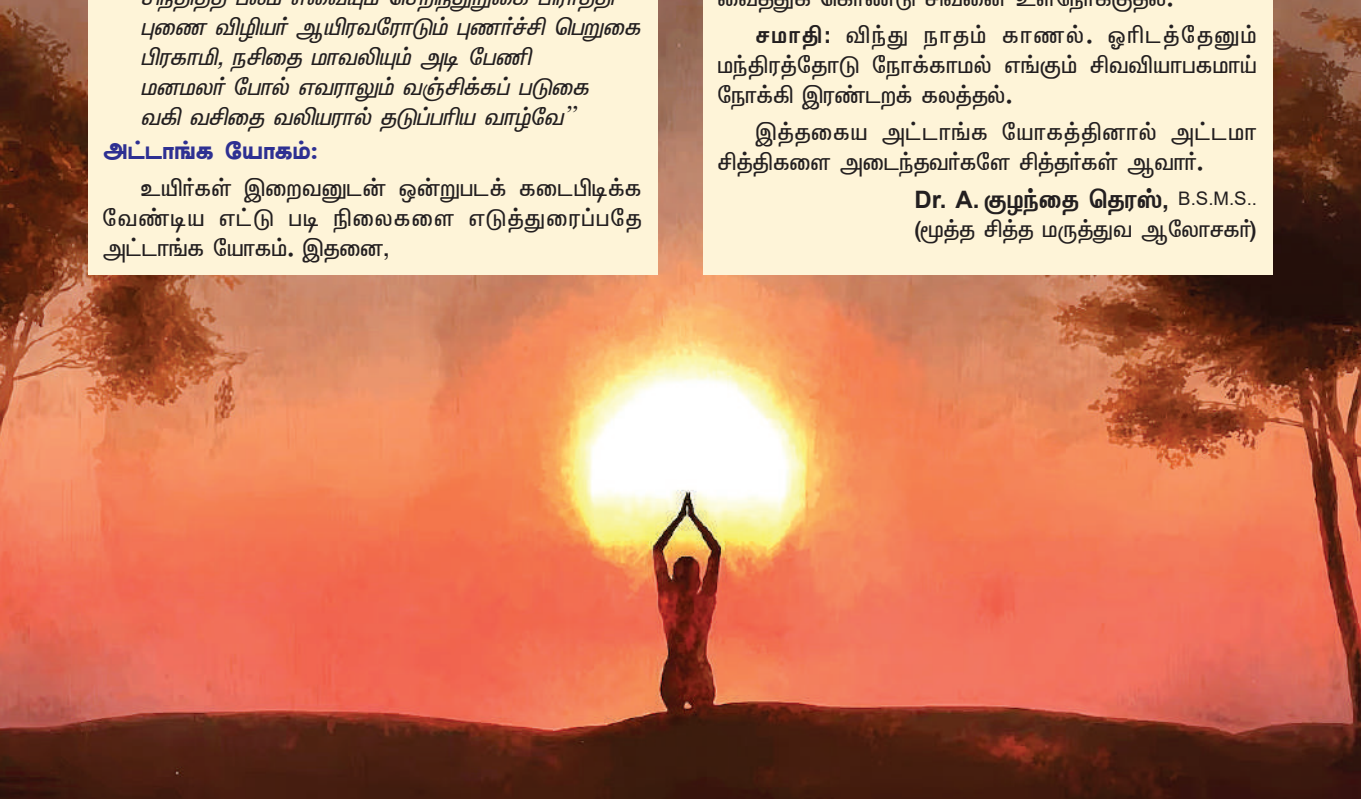
**தாரணை:** உந்தி, இதுயம், உச்சி மூன்றிடத்தும் உள்ளத்தை நிலை நிறுத்துதல்.

**தியானம்:** கண்களை திறந்தும் திறவாமலும் வைத்துக் கொண்டு சிவனை உள்நோக்குதல்.

**சமாதி:** விந்து நாதம் காணல். ஓரிடத்தேனும் மந்திரத்தோடு நோக்காமல் எங்கும் சிவவியாபகமாய் நோக்கி இரண்டறக் கலத்தல்.

இத்தகைய அட்டாங்க யோகத்தினால் அட்டமா சித்திகளை அடைந்தவர்களே சித்தர்கள் ஆவார்.

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



## கண்புரை பாதிப்புக்கு தீர்வுகள்



**க**ண்கள் மூலமாக ஒரு பொருளை பார்ப்பதற்கு மிகவும் முக்கியமாக பயன்படுவது கருவிழிக்கு பின்னால் அமைந்துள்ள லென்ஸ்கள் தான். அந்த லென்ஸில் உள்ள ஒரு வெண்மையான தோல் படலம் பரவி பார்வையை மறைத்து நாளடைவில் ஒரு வெண் படலமாக மாறிவிடுகிறது. இதுதான் கண்புரை எனப்படுகிறது.

முன்பு 40 வயதிற்கு மேற்பட்டவருக்கு மட்டுமே வந்த கண்புரை தற்போது இளம் வயதினருக்கும் குழந்தைகளுக்கும் கூட வரத் துவங்கி விட்டது. குழந்தை பருவத்தில் அதிகமாக டிவி, செல்போன், வீடியோ கேம் போன்றவற்றை பார்ப்பது மற்றும் தற்கால உணவு முறைகளினாலும் கண்புரை நோய் குழந்தைகளுக்கும் வரத் தொடங்கிவிட்டது.

### காரணங்கள்:

- புகை
- மதுப்பழக்கம்
- முதுமை
- மரபணு கோளாறுகள்
- வைட்டமின் குறைபாடுகள்
- சர்க்கரை நோய்
- உயர் ரத்த அழுத்தம்
- சில நீண்டகால மருந்துகள்

### அறிகுறிகள்:

- மங்கலான தெளிவற்ற பார்வை
- அதிக ஒளியை காணும் போது கண்களில் கூச்சம்
- இரவு நேரத்தில் பார்ப்பதில் சிரமம்
- கருவிழியில் நிற மாற்றம்
- கண்களின் மீது திரை படிந்து இருப்பதைப் போல் உணர்தல்
- பார்க்கும் பகுதியில் புள்ளிகள் போல் தெரிவது.

### தடுக்கும் முறைகள்:

- புகை மற்றும் மது பழக்கங்களை நிறுத்துதல்
- சர்க்கரை நோயாளியாக இருப்பின் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுக்குள் வைத்தல்
- வைட்டமின் ஏ மற்றும் சி சத்துக்கள் நிறைந்த உணவுகளை உட்கொள்ளுதல்
- டிவி, செல்போன் உபயோகத்தை குறைத்துக் கொள்ளுதல்.

### நோய்க்கான தீர்வு:

கண்புரைக்கு அறுவை சிகிச்சை நல்ல தீர்வாக அமையும். மேலும், ஆயுஷ் மருத்துவ முறைகளின் மூலமும் கண்புரை பாதிப்பை அறுவை சிகிச்சையின்றி கட்டுக்குள் வைத்துக் கொள்ள முடியும். தினமும் இரவு திரிபலா சூரணம் ஒரு ஸ்பூன் நெய்யுடன் கலந்து உண்ணலாம்.

திரிபலா சூரணம் ஒரு சிட்டிகை, 100 மில்லி லிட்டர் தண்ணீரில் கலந்து கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி ஆறிய பின்பு அந்த தண்ணீரில் கண்களை கழுவி வரலாம்.

சீரகம் அல்லது சோம்புடன் கொதிக்க வைத்த தண்ணீரை ஆறவைத்து கண்களை கழுவி வரலாம். யானைக்கற்றாழைப் பொடி ஒரு ஸ்பூன் தேனுடன் கலந்து சாப்பிட்டு வர கண்புரை நோய்க்கு நல்ல தீர்வு தரும்.

- Dr.V. கவிதா, B.H.M.S

(முத்த ஹோமியோபதி மருத்துவ 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 விவாதிகள் மற்றும் உடல் உபாதைகளுக்கான நிவாரணம்.



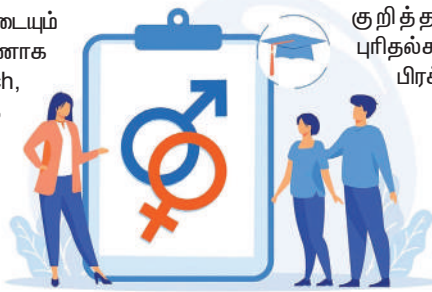


07

‘பாலியல் கல்வி’ (Sexual Education) குறித்து பெற்றோர்கள் தங்களது குழந்தைகளிடம் பேசுவதை அசிங்கமாக நினைக்கும் மனப்பான்மை இங்கு அதிகம் உள்ளது. உண்மையில் நம் வீடுகளில் இருந்து தான் பாலியல் கல்வியைத் தொடங்க வேண்டும். பாலியல் குறித்து பெற்றோர்கள் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தும் போது குழந்தைகளுக்கு பல நன்மைகள் விளைவதாக ஆராய்ச்சிகளில் தெரியவந்துள்ளது.

பாலியல் கல்வி என்பது ஒரு முறை மட்டுமே பேசும் விஷயம் அல்ல. குழந்தைகளின் வயதைப் பொறுத்து, வயதிற்கு ஏற்ப படிப்படியாக விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டிய ஒரு பாடமாகும்.

ஒரு குழந்தை 3 அல்லது 4 வயதை அடையும் போது, ஆணாக இருந்தாலும் பெண்ணாக இருந்தாலும் அவர்களுக்கு Good Touch, Bad Touch குறித்து எடுத்துரைக்க வேண்டும். அவர்களுக்கு ஏதேனும் தீமையான விஷயம் நடப்பதாக உணர்ந்தால் உடனடியாக அவர்கள் பெற்றோர்களிடம் சொல்ல வேண்டும். இந்த வயதில்



எதிர்ப்பாலினத்தவருக்கு மரியாதை கொடுப்பதற்கு கற்பிக்க வேண்டும். பாலின ரீதியாக மேல் கீழ் என பிரிக்கும் தவறான எண்ணத்தை விதைக்கக் கூடாது.

பதின்பருவத்தில் பாலினம் குறித்த அவர்களது சந்தேகங்களுக்கு முகம் களிக்காமல் அன்போடு தெளிவு படுத்த வேண்டும். உடல் ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் இந்த வயதில் அவர்களுக்கு ஏற்படும் மாற்றங்கள் அனைத்தும் இயற்கையானவை என அவர்களுக்கு புரிய வைக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு ஏதேனும் பிரச்சனைகள் இருந்தால் அதை சரி செய்ய வேண்டும்.

16 முதல் 25 வயதுக்குள் தவறான உடலுறவால் ஏற்படும் நோய்கள் குறித்து எடுத்துரைக்க வேண்டும். செக்ஸ் எனும் சொல்லை சாதாரணமாக்க வேண்டும். இதனால், பதின்பருவத்தில் பாலியல் சார்ந்த பிரச்சினைகளில் அவர்கள் பாதிக்கப்படும் வாய்ப்புகள் குறையும்.

பொதுவாகவே பள்ளிகளில் இனப்பெருக்கம் குறித்த பாடத்தை சொல்லிக் கொடுக்கும் போது வகுப்பறைகளில் வெட்கமும் சிரிப்பொலியும் தான் இருக்கும். ஆசிரியர்களும் ஒரு மெத்தனமான மனப்போக்கில் அதை கற்பிக்கின்றனர். இனப்பெருக்கம் என்பது வாழ்க்கைக்கு தேவையில்லாத விஷயம் என்பதுபோல், தவறான விஷயம் என்பது போன்ற பிம்பம் உருவாக்கப்படுகிறது. ஆசிரியர்கள் இதனை எளிதாக மாணவர்களிடம் விளக்கி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்த வேண்டும். இதனால் பிற்காலங்களில் அவர்களது வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பல பிரச்சனைகள் தவிர்க்கப்படும்.

திருமணத்திற்கு முன்பு மணப்பெண்ணும் மணமகனும் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு செல்வதை பெற்றோர்கள் ஊக்குவிக்க வேண்டும். பாலியல் கல்வி குறித்த அறிவின்மையும் தவறான புரிதல்களும் தம்பதியருக்குள் பல்வேறு பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தலாம்.

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



## ”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







## ஸ்தலவிருட்சமும் மருத்துவ குணங்களும் நெல்லிமரம்

**தி**ண்டுக்கல் மாவட்டம் பழனியில் உள்ள தண்டாயுத பாணி கோயிலின் ஸ்தலவிருட்சமாக விளங்குவது நெல்லிமரம். பழனிமலையில் உள்ள சிலை மற்றும் ஸ்தல விருட்சமான நெல்லி மரத்தின் நெல்லிக்கனி இரண்டுமே சரித்திர வரலாற்றில் மிகுந்த சிறப்பு பெற்றது.

### முருகன் சிலையும் சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பும்:

பழனிமலையில் உள்ள மூலவர் சிலை நவபாஷாணத்தால் போகர் என்னும் சித்தரால் 9 ஆண்டுகள் எடுத்து முடிக்கப்பட்டது.

மூன்று இடங்களில் நவபாஷாண சிலை உள்ளது. (பழனி தண்டாயுதபாணி, பூம்பாறை குழந்தை வேலப்பர், தேவிபட்டினம்)

இந்த சிலையில் இரவு நேரத்தில் நீர் வடியும், விக்ரகம் மிகுந்த சூடாக இருக்கும்.

இரவு நேரத்தில் சிலை மீது சந்தனம் பூசி வைக்கப்படுகிறது. காலை நேர 4 மணி பூஜையில் கலந்து கொள்பவர்களுக்கு சிலையிலிருந்து வடியும் நீரை கௌபீன தீர்த்தமாக கொடுக்கும் பொழுது தீராத அனைத்து வியாதிகளும் தீரும்.

அதில் உள்ள சந்தனத்தை மக்களுக்கு வழங்கி நெற்றி, உடலில் பூசும்பொழுது மருத்துவ குணம் தருகிறது.

பழனியில் உள்ள மூலவர் வழக்கம்போல் கிழக்கு நோக்கி இல்லாமல் மேற்கு நோக்கி போகர் தன் மனைவியின் கூற்றுக்காக பிரதிஷ்டை செய்துள்ளார்.

நவபாஷாணம் என்பது பல்வேறு மூலிகைகளால்

04



சுத்திகரிக்கப்பட்டு மருத்துவத்திற்கு பயன்படும் அளவு போகர் பல்வேறு சித்தர்களின் கூற்றுப்படி மாற்றி நோய்களை குணமாக்க உதவியுள்ளார்.

முடி முதல் அடி வரை என்ற கூற்றுப்படி சிரசு விபூதி பிரசாதம் மகத்தானது. இந்த நவபாஷாண சிலை மீது சந்தனம், பன்னீர் தவிர வேறு எதையும் பூசுவதில்லை. பஞ்சாமிர்தம், நல்லெண்ணெய், விபூதி இவற்றை சிரசில் வைத்து எடுத்து விடுவர்.

### நெல்லிமரம் - நெல்லிக்கனி சிறப்புகள்:

அறுசுவையில் 5 சுவையை உள்ளடக்கியுள்ளது. எலுமிச்சைக்கு அடுத்ததாக கூறப்படும் இராஜகனி இதுவே. முதுமையை தடுத்து என்றும் பதினாறாக வைக்கும் இராஜகனி மற்றும் ஆயுளை வளர்க்கும். கண்பார்வையை மேம்படுத்தும். சிறந்த ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட் ஆக செயல்பட்டு புற்றுநோய், இதய நோய் பாதிப்பிலிருந்து தடுக்கிறது. சிறந்த நச்சு நீக்கி மற்றும் ரத்த சுத்தியாக பயன்படுகிறது.

செரிமான நீர்களை அதிகரிக்கிறது. சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்கிறது. வைட்டமின் சி அதிகம் உள்ளதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டுகிறது. ஈறுநோய் தடுக்கப்படுகிறது. இருதய நோய், சர்க்கரை நோய் வராமல் தடுக்கிறது.

இதில் 82 சதவீதம் நீர் சத்து மற்றும் இரும்பு சத்து, கால்சியம், கரோட்டினின், பாலிபினால், பி காம்ப்ளக்ஸ் உள்ளது. நெல்லிக்காய் ஜூஸ் தினமும் எடுப்பவர்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி தக்க அளவில் பயன்படுத்தவும். ஏனென்றால் சிலருக்கு ஒவ்வாமை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பு உள்ளது.

### நெல்லிமரத்தின் சிறப்பம்சம்:

குபேரனுக்கு பணக்கஷ்டம் வந்தபொழுது ஆயிரக் கணக்கான நெல்லிமரங்களை சிவன் கூற்றுப்படி வளர்த்து வந்ததாகும். இது தேவியின் அம்சம் என்பதால் சகல ஐஸ்வரியங்களையும் பெற்று வளர்ந்ததாகவும் வரலாறு.

தொடரும்

- Dr. M. ரத்னமால்யா,

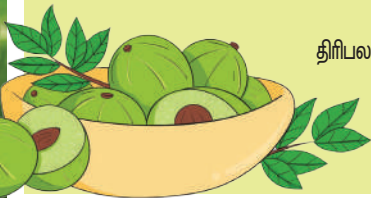
B.S.M.S., M.Sc (Couns & Psy)

(மூத்த சித்த மருத்துவ ஆலோசகர்

- மனநல ஆலோசகர்)

### மாதம் ஒரு சிறப்பு மருந்து:

திரிபலா என்று சொல்லப்படும் கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் கலந்த அற்புதமான மருந்து மூல நோய், மலச்சிக்கல், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க, கற்ப மருந்தாகவும் பயன்படும். மூத்தோர் சொல்லும் முதுநெல்லிக்கனியும் முன்னே கசக்கும் பின்னே இனிக்கும் என்பதைப் போல நெல்லிக்கனி சுவை பிடிக்கவில்லை என்றாலும் பயன் அதிகம். நம் சரணஸ் கிச்சனியில் நெல்லி ஜஸ் கிடைக்கும். மருத்துவர் பரிந்துரையில் பயன்படுத்துங்கள்.



## இன்கலின் ரெசிஸ்டன்ஸ்: கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது எப்படி?



**க**டந்த இதழில் இன்கலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் என்றால் என்ன, அதற்கான அறிகுறிகள் என்னென்ன என்று தெரிந்து கொண்டோம். இந்த இதழில் இன்கலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் ஏற்படுவதன் காரணிகளும் அதனை கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது மற்றும் தவிர்ப்பது குறித்தும் தெரிந்து கொள்வோம்.

இன்கலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் காரணிகளை அறிந்து கொள்வது இந்த பாதிப்பினை தவிர்க்கவோ, வராமல் தாமதிக்கவோ செய்ய உதவும். மேலும், தேவையான வாழ்வியல் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்ளவும் முடியும். 45 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள், அதிக பி.எம்.ஐ உடையவர்கள், பெற்றோர் அல்லது உடன்பிறப்புகளில் ஒருவருக்கு சர்க்கரை நோய் இருப்பது, அதிக உடல் உழைப்பு மற்றும் உடற்பயிற்சி இல்லாத வாழ்க்கை முறை, கர்ப்பமாக இருக்கும் பொழுது சர்க்கரை நோய் ஏற்பட்டு இருப்பது, இதய நோய், ஸ்ட்ரோக் இருப்பது, அதிக ரத்த அழுத்தம், அதிக ரத்த கொழுப்பு, தூக்கம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் ஆகியன இன்கலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் ன் மிக முக்கிய ஆபத்தான காரணிகள் ஆகும்.

இதனை கண்டு கொள்ளாமல் விடுவது எதிர்காலத்தில் பல நோய்களை உருவாக்கும் காரணியாக அமைகிறது. கட்டுக்கடங்காத சர்க்கரை நோய், இதய பாதிப்பு, ஸ்ட்ரோக், அதிக ரத்தக் கொழுப்பு, சிறுநீரகம் சார்ந்த பிரச்சினைகள் ஆகியன இதில் அடங்கும்.

### கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது எப்படி?

நம் வாழ்வியல் முறையை ஆரோக்கியமாக மாற்றுவது இன்கலின்

ரெசிஸ்டன்ஸ் வராமல் தடுப்பதற்கும், வந்ததை சரி செய்யவும் உள்ள ஒரே வழியாகும். அவற்றில் சில..

- குறைந்த அளவில் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உட்கொள்வது அல்லது தவிர்ப்பது
- அதிக நார்ச்சத்துள்ள உணவுகளை உட்கொள்வது
- நாள் முழுக்க சுறுசுறுப்பாக இருப்பது
- தினசரி உடற்பயிற்சிகளை செய்வது
- நல்ல ஆழ்ந்த உறக்கத்தை உறுதிப்படுத்துவது
- மன அழுத்தத்தை குறைப்பது

சரியான உடல் எடை. அதிக எடை உள்ளவர்கள், உடல் எடையை குறைப்பது சர்க்கரை நோய் வருவதை தாமதப்படுத்துகிறது அல்லது தவிர்க்கிறது என்று மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

அதிக கொழுப்புள்ள உணவுகள், அதிக சர்க்கரை சேர்த்த உணவுகள் மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு சத்துள்ள உணவுகள் ஆகிய மூன்று வகையான உணவுகளையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

சிறு வாழ்வியல் மாற்றங்களை உங்கள் வாழ்வில் ஏற்படுத்தி இன்கலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் பாதிப்பை தவிர்த்து, ஆரோக்கியமாக அழகிய வாழ்வை உங்கள் வசமாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

இன்று செயலாக்க: இன்று முதல் தினசரி குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் ஏதேனும் ஒரு உடற்பயிற்சி செய்ய மன சங்கல்பம் செய்து கொண்டு, ஆரோக்கிய வாழ்வினை நோக்கி உங்கள் முதல் அடியை எடுத்து வையுங்கள்.

Dr. பா.ரெங்க பால ஸ்ரீநிதி, B.A.M.S.



## BLOOD BANKS 24 HRS

Sheela hospitals	0422-4334500
Shanthi blood bank	0422-2576121
IMA blood bank	0422-2473322
G.Kuppasamy naidu memorial	0422-2245000

Lions blood bank	0422-2474412
K.G blood bank	0422-2212128
TMMK ambulance service	9344712971
Popular front of india	9843999108
Regional blood transfusion center	0422-4305276



**பொ**துவாக சர்க்கரை நோயாளிகள் இனிப்பு சாப்பிடக்கூடாது என்று சொல்வார்கள். ஆனால், சர்க்கரை நோயாளிகள் கூட பயப்படாமல் இந்த 'நாட்டுச்சார்க்கரை கோதுமை பாயாசத்தை' சாப்பிடலாம்.

இதை அனைத்து வயதில் இருப்பவர்களும் சுவைத்து சாப்பிடலாம். வெள்ளை சர்க்கரைக்கு மாற்றாக கரும்பு சர்க்கரை சேர்த்து சமைப்பதால் இந்த பாயாசம் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது.

**தேவையான பொருட்கள்:**

- கோதுமை ரவை ஒரு கப் • கரும்பு சர்க்கரை - ஒரு கப் • வெண்ணெய் - தேவையான அளவு
- தேங்காய்ப்பால் - ஒரு கப் • நாட்டு பசு நெய் - தேவையான அளவு
- உலர் திராட்சை - தேவையான அளவு
- முந்திரி - தேவையான அளவு
- ஏலக்காய் - தேவையான அளவு

**செய்முறை:**

ஒரு குக்கரில் நாலு கப் தண்ணீர் எடுத்துக்கொண்டு, அதில் ரவையை சேர்க்கவும். பின்னர் அதில் வெண்ணெய் சேர்த்து மூன்று விசில் விடவும்.

விசில் வந்தவுடன் அதில் கரும்பு சர்க்கரை சேர்த்து, தேங்காய் பால், முந்திரி, உலர் திராட்சை, பொடி செய்த ஏலக்காய் ஆகியவற்றை சேர்க்க வேண்டும். இறுதியில் தேவையான அளவு நாட்டு பசு நெய் மற்றும் வெண்ணெய் சேர்த்தால் சுவையான நாட்டு சர்க்கரை கோதுமை ரவை பாயாசம் தயார்.

இது சர்க்கரை நோயாளிகளுக்காக தயாரிக்கப்படுவது என்பதால் இனிப்பின் அளவு சற்று குறைவாக இருக்கும். குழந்தைகளுக்கு இதில் கொஞ்சம் கரும்புச் சர்க்கரை சேர்த்து கொடுத்தால் சுவைத்து சாப்பிடுவார்கள். நெய்யில் வதக்கிய வாழைப்பழம், பலாப்பழம் போன்றவற்றை ஃப்ரீசரில் வைத்து இதில் கலந்து சாப்பிடலாம்.

தாய்ப்பாலுக்கு இணையான சத்துக்களை கொண்டுள்ளது தேங்காய் பால் என்பார்கள். இதில் தாய்ப்பாலில் இருப்பது போலவே 'லாரிக் ஆசிட்' உள்ளது. இது உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. தேங்காய் அல்லது தேங்காய் பால் சாப்பிட்டால் கொழுப்பு அதிகமாகும் என்பது உண்மை அல்ல. தேங்காய் மற்றும் தேங்காய் பால் உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது.

இதில் தேங்காய் பால் சேர்த்துள்ளதால் இந்த நாட்டுச்சார்க்கரை கோதுமை பாயாசம் உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை தரக்கூடியது. சுவையாக ஒரு இனிப்பை சாப்பிட விரும்பினால் எளிதாக இதனை செய்து சாப்பிடலாம்.



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

கோவை - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி  
சேலம் - ஈரோடு - திருவள்ளூர் - மலையாளம்

**சிறப்பு சிகிச்சைகள்**

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



**அனைத்திற்கும்  
பக்கவிளைவுகள்  
கில்லாத  
தீர்வு !!**

\*conditions apply

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



12

உயிர்+வெய் • ஏப்ரல் 2023

## எதற்கு?

வாழ்க்கை முழுக்க மருந்துகள் ?  
வாழ்நாள் முழுதும் நோயுடன்?

## தேவையில்லை !!

ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை மூலம்  
95% வியாதிகளை முழுமையாக  
குறைந்த காலத்தில்  
குணப்படுத்த முடியும்.

அதுவும் பக்க விளைவுகள் இன்றி !!



### SARANS HOSPITALS

*Ayush Integrated....*

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

95 66 99 00 11 | 95 66 99 00 33



## SARANS HOSPITALS

*Ayush Integrated....*

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

Click  
Here

FREE

ONLINE  
YOGA  
CLASSES



## யோகா வகுப்புகள்

## அனைவருக்கும்

## முற்றிலும்

## இலவசம்

\*CONDITIONS APPLY

Contact us for Further Details



638 440 7776 | 95 66 99 00 11



**FREE!!!**

**WHATSAPP  
DOCTOR**

Click Here

**9797939393**

**AUDIO & CHAT  
CONSULTATION**



**SARANS HOSPITALS**

*Ayush Integrated....*

**24x7**

கொயம்புத்தூர் - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம் - ஈரோடு - திருநெல்வேலி - மலையாள

**தொடர்புக்கு : 95 66 99 00 11**

- ★ சர்க்கரை
- ★ ஆஸ்துமா
- ★ தைராய்டு
- ★ மூட்டுவலி
- ★ மனநலம்
- ★ BP
- ★ இயற்கை கருத்தரிப்பு சிகிச்சை



**நீண்ட கால நோய்களுக்கு பக்கவிலைவுகள் இல்லாத சிகிச்சை!!**



திருச்சியில்  
மார்ச் 17 முதல்  
19ம் தேதி வரை  
மருத்துவத் திருவிழா  
நடைபெற்றது. இதில்  
பங்கேற்ற சரண்ஸ்  
மருத்துவமனை  
மருத்துவர்கள் மற்றும்  
ஊழியர்கள் தமிழக  
பள்ளிக்கல்வித்துறை  
அமைச்சர்  
திரு.அன்பில் மகேஷ்  
பொய்யாமொழி  
அவர்களுக்கு  
நினைவுச் சின்னத்தை  
வழங்கி சிறப்பித்தனர்.



# பாலடைக்கட்டியின் நுஞ்சுவைகள்

**ந**ம்மில் அனைவரும் விரும்பும் பால் பொருட்களில் ஒன்று சீஸ் எனப்படும் பாலடைக்கட்டி. இதில் புரதம் மற்றும் கால்சியம் அதிகம் உள்ளது. சீஸ் உணவில் சேர்க்கப்பட்டால் அந்த உணவின் சுவையை முற்றிலுமாக மாற்றி விடும். எனவே தான் அனைவரும் சீஸ் கலந்த உணவுகளை மிகவும் விரும்புகின்றனர். மொஸரெல்லா, செடார், ஃபெட்டா, கௌடா, எமெண்டல், பர்மிஜியானோ போன்றவை மிகவும் பயன்படுத்தப்படும் சீஸ் வகைகள் ஆகும்.

## பயன்கள்:

தினமும் ஒரு மனிதன் 40 கிராம் அளவிற்கு சீஸ் எடுத்துக் கொள்ளலாம். எலும்புகளை பலப்படுத்த இது உதவுகிறது. கால்சியம் எலும்புகளின் அடர்த்தியை அதிகரித்து எலும்புபுரையை தடுக்கும்.

வைட்டமின் கே2 இதில் அதிகம் உள்ளதால் எலும்பை பத்திரப்படுத்த உதவும். பல் சொத்தையாவதை தடுக்கும்.



தசை வளர்ச்சி அதிகரிக்க உதவும். உடல் எடை மற்றும் ஆற்றலை அதிகரிக்க உதவும்.

புரதம் அதிகம் இருப்பதால் தோல் மற்றும் தலைமுடி பராமரிப்பில் உதவும். வைட்டமின் பி12 அதிகம் உள்ளதால் சிவப்பு ரத்த அணுக்கள், டிஎன்ஏ மற்றும் புரத உற்பத்தியை அதிகப்படுத்தும்.

மனநல செயல்பாடு மற்றும் நரம்புகளை வலுப்படுத்தி சீர்படுத்தும். ஆரோக்கியமான நல்ல கொழுப்பு இதில் அதிகம் உள்ளது. கௌடா சீஸ் வகையில் நல நுண்ணுயிரி -ப்ரோபயோடிக் அதிகம் உள்ளது. எனவே, இது நம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து குடல் ஆரோக்கியத்தை அதிகப்படுத்தும். செடார்சீஸ் போன்றவை தைராய்டு பிரச்சனைகளை சீர் செய்து ஹார்மோன்களை நிலைப்படுத்தி உடலை சீராக வைக்க உதவும். கர்ப்பிணி பெண்கள் கருவில் வளரும் குழந்தையின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சி மற்றும் வைட்டமின், மினரல்கள் போதுமான அளவு கிடைப்பதற்கு சீஸ் எடுக்கலாம்.



குறிப்பு: சீஸ் ஈரப்பதம் மிக்க ஒரு உணவு வகை. அதனால் உணவில் வளரக்கூடிய பாக்டீரியாக்கள் விரைவாக இதில் வளர்ந்து விடும். லிஸ்டீரியா என்ற பாக்டீரியா வகை மிகவும் ஆபத்தானது. அது உணவை விஷமாக மாற்றி உட்கொள்ளும் மனிதனை கொன்றுவிடும். அதனால் சீஸ் போன்ற உணவுகளை கவனமாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- Dr. சுஷ்மிதா சஜன், B.H.M.S



# பார்லியின் பயன்கள்



## ஊட்டச்சத்து நிறைந்தது:

பார்லியை முழுவதுமாக உட்கொள்ளும் போது நார்ச்சத்து, மாலிப்டினம், மென்கனிஸ் மற்றும் செலினியம் ஆகிய சத்துக்கள் கிடைக்கின்றன. இவற்றோடு காப்பர், வைட்டமின் பி1, குரோமியம், பாஸ்பரஸ், மெக்னீசியம் மற்றும் நியாசின் ஆகிய சத்துக்களும் இதில் உள்ளது. மேலும், லிக்னான்ஸ் எனப்படும் புற்றுநோய் மற்றும் இருதய நோய் வருவதை தடுக்கும் ஆன்டிஆக்சிடென்டுகளும் இதில் அதிகம் உள்ளது.

## உடல் எடை குறைப்பதற்கு:

உடல் எடையை குறைக்க பார்லி உதவுகிறது. இதை உட்கொள்ளும் போது பசியை குறைத்து, வயிறு நிறைந்த உணர்வை தருகிறது. இதில் நார்ச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் பசி ஏற்படாது. பீட்டா குளுகோன்ஸ் எனும் கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து ஜெல் போன்ற வடிவத்தில் உருவாகி செரிமானத்தை மெதுவாக்கி ஊட்டச்சத்துக்களை எடுத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.

## செரிமானத்தை மேம்படுத்துகிறது:

குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த பார்லி உதவுகிறது. இதில் உள்ள பெரும்பாலான நார்ச்சத்து நீரில் கரையாதவை. இவை குடல் இயக்கத்தை ஊக்குவித்து, மலச்சிக்கலை தடுக்கிறது.

## பித்தப்பை கற்களைத் தடுக்கிறது:

பார்லியின் அதிக நார்ச்சத்து பித்தப்பைக் கற்களைத் தடுக்க உதவும். குறிப்பாக, பார்லியில் காணப்படும் கரையாத நார்ச்சத்து பித்தப்பையில் கற்கள் உருவாவதைத் தடுக்கவும், பித்தப்பை அறுவை

சிகிச்சையின் வாய்ப்பைக் குறைக்கவும் உதவும்.

## கொழுப்பை குறைக்கிறது:

உடலில் உள்ள கொழுப்புச்சத்தின் அளவை குறைக்க பார்லி உதவுகிறது. இதில் உள்ள பீட்டா குளுகோன்ஸ், எல்டிஎல் எனப்படும் கெட்ட கொழுப்பினை குறைக்க உதவுகிறது.

## இருதய நோய் வராமல் தடுக்கிறது:

அதிக ரத்த அழுத்தம் மற்றும் கெட்ட கொழுப்பு ஆகியன இருதய நோய் ஏற்படுவதற்கான முக்கிய காரணிகள் ஆகும். பார்லியில் உள்ள நார்ச்சத்து கெட்ட கொழுப்புகளின் அளவை குறைப்பதோடு, ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது. இதனால் இருதயம் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

## சர்க்கரை நோய் தடுப்பு:

உடலில் இன்சலின் உற்பத்தியில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் மெக்னீசியம் சத்து பார்லியில் அதிகம் இருப்பதால் சர்க்கரை நோய் வருவதை தடுக்கிறது. மேலும், இதில் உள்ள கரையக்கூடிய நார்ச்சத்துக்கள் ரத்தத்தில் சர்க்கரை கலப்பதை மெதுவாக்க உதவுகிறது.

## பெருங்குடல் புற்றுநோயைத் தடுக்கிறது:

பார்லியில் உள்ள கரையாத நார்ச்சத்து, செரிமானத்தை ஊக்குவித்து, உணவு குடலை கடக்கும் நேரத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. இதனால், பெருங்குடல் புற்றுநோய் ஏற்படும் வாய்ப்பு குறைக்கப்படுகிறது. மேலும், இதில் உள்ள கரையக்கூடிய நார்ச்சத்து உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் காரசினோஜென்களை குடலில் இருந்து நீக்குகிறது.

- Dr.K.P. நந்தினி, B.N.Y.S





# ஆற்றல் தரும் யோக முத்திரைகள்

03

**யோக** முத்திரைகள் பல வகைப்படும். ஆதியோக முத்திரை மற்றும் அதன் பலன்களை பற்றி சென்ற பதிவில் பார்த்தோம். கருடமுத்திரை மற்றும் அதன் பலன்களை பற்றி இப்பதிவில் பார்ப்போம்.

கருடா என்ற சமஸ்கிருத சொல் கழுகு என்பதையும், முத்ரா என்பது கை அசைவு என்பதையும் குறிக்கிறது. இந்த முத்திரை உடலில் உள்ள காற்று(வாதத்தை) உறுப்புகளை கட்டுப்படுத்துகிறது. கருட முத்திரையை தொடர்ந்து பயிற்சி செய்வதன் மூலம் வயிற்றுப்பிரச்சனைகள், இரத்த ஓட்டம் மற்றும் இருதய நோய்களை சரி செய்ய உதவுகிறது.

கம்பள விரிப்பில் சுகாசனம் அல்லது பத்மாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் முதுகெலும்பு மற்றும் கழுத்து நேராக இருக்குமாறு அமரவேண்டும். பிறகு கண்களை மூடிக்கொண்டு ஆழ்ந்து மூச்சை இழுத்து மூச்சினை கவனிக்கவும். இப்போது உங்கள் வலது மணிக்கட்டினை இடது மணிக்கட்டின் மேல் வைக்கவும். பிறகு வலது கையின் பெருவிரலை படத்தில் காட்டியவாறு இடது கையின் பெருவிரலோடு சேர்த்து மடக்கி பிடிக்க வேண்டும்.

பிறகு மற்ற விரல்கள் அனைத்தையும் நேராக இறக்கையை போல் விரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.



இதுவே கருட முத்திரை ஆகும். இதை வெறும் வயிற்றில் செய்வது கூடுதல் பலனை அளிக்கும்.

### பலன்கள்:

உடல் சோர்வினை நீக்கி புத்துணர்ச்சி பெருகும். நினைவாற்றல் அதிகரிக்கும். பார்வை கோளாறுகளை நீக்கி பார்வையை கருடன் போல கூர்மையாக்கும். உடலின் இரத்த ஓட்டத்தினை சீராக்கி சிறுநீரகம், நுரைநீரல், இதயம் மற்றும் வயிறு ஆகியவற்றின் செயல்பாட்டை மேம்படுத்தும். மன அழுத்தத்தையும், பதட்டத்தையும் குறைத்து மன அமைதியை தருகிறது. மாத விடாய் வலி மற்றும் ப்ரோஸ்டேட் சுரப்பிகளை சரி செய்கிறது. வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வயிற்று வலியை நீக்குகிறது. உடலில் உள்ள பலவீனங்களை எதிர்த்து போராடும் வலிமை உள்ள முத்திரை. இந்த முத்திரை தொண்டை சக்கரத்தின் செயல்பாட்டை அதிகரிக்கிறது.

### குறிப்பு:

உயர் இரத்த அழுத்தம் உள்ளவர்கள் இந்த முத்திரையை மிதமாக செய்ய வேண்டும். அதிகபட்ச நன்மையை பெற விரல்களில் அதிக அழுத்தம் கொடுக்க கூடாது. இந்த முத்திரை 3045 நிமிடங்கள் தினம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

Dr..T. இந்திராதேவி சதாசர்  
B.N.Y.S





# மன அமைதி என்றால் என்ன?

**ம**ன அமைதி என்ற சொற்றொடர் அமைதி மற்றும் நம்பிக்கையின் உணர்வை குறிக்கிறது. நமது மனநிலை உலகளாவிய புரிதலுடன் ஒத்துப்போவது. சுருக்கமாகச் சொன்னால், துன்பங்களைச் சமாளிப்பதற்கான கருவிகள் நமக்குள்ளேயே இருக்கிறது என்று உணர்வது. எனவே, மன அமைதி என்பது மனக் கட்டுப்பாட்டின் மூலம் ஏற்படுகிறது.

## மன அமைதியை அடைவது எப்படி?

**நற்சிந்தனைகள்:** நாம் அன்றாட வாழ்வில் வாழும்போதும், நமது மனது தொலைதூரத்தில் எதையோ நினைத்துக்கொண்டே இருக்கும். இது மன அழுத்தத்திற்கும், நிம்மதி இல்லாமல் இருப்பதற்கும் முக்கிய காரணமாகும். சிந்தனைகள் தெளிவாக இல்லை என்றால் மன அமைதி கிடைக்காது. சிந்தனைகள் தான் நமக்கு ஏற்படும் கவலைகளுக்கு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. எதிர்மறை சிந்தனைகள் தோன்றும்போது நமக்கான பிரச்சனைகளும் தோன்றுகிறது. எனவே, எதிர்மறை சிந்தனைகள் தோன்றும்போது அதை உடனடியாக சரி செய்து, மறுபக்கத்தில் உள்ள நல்ல விஷயங்களை சிந்திக்க வேண்டும்.

**செல்பவை செல்லட்டும்:** வாழ்க்கை என்றுமே சிறப்பானதாக இருப்பதில்லை. சில நேரங்களில், நாம் எந்த தவறும் செய்யாதபோதும் கஷ்டமான சூழல் உருவாகும். நமக்கு ஏற்பட்ட அநீதிகளுக்கு எதிராக பழி வாங்குவதில் நமது மொத்த வாழ்க்கையும் செலவிடுகிறோம் என்றால், நமது மன அமைதியையும் இழக்கிறோம் என அர்த்தம்.

மன அமைதியை பெறுவது என்பது நமக்கு ஏற்படும் அனைத்தையும் ஏற்றுக்கொண்டு அமைதியாக இருப்பது. எந்த சூழலிலும் நமது எண்ணங்களும் செயல்களும் மனக்கட்டுப்பாட்டை மீறக்கூடாது. நமக்கு

ஏற்பட்ட அநீதிகளை கடந்து செல்வதுதான் நமக்கான அடுத்த பாதைக்கு வழிவகுக்கும்.

**நிகழ்காலத்தில் வாழ்வது:** நீங்கள் மன அமைதியை பெற வேண்டும் என நினைத்தால் நிகழ்காலத்தில் வாழ வேண்டும். எதிர்மறை சிந்தனைகள் உங்களது மனதில் தோன்றினால் நீங்கள் கடந்த காலத்தில் சிக்கிக் கொள்வீர்கள். வலி நிறைந்த சூழ்நிலைகளையும் கசப்பான நினைவுகளையும் நம் மனது மீண்டும் மீண்டும் நினைவூட்டும். எதிர்காலத்தை நினைத்தால் நமது மனதில் பயம் தோன்றும். அதுவே, சந்தோஷமான சிந்தனைகளை கொடுப்பது இந்த நொடி நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்கிற எண்ணம் தான். எனவே, நிகழ்கால நிஜ உலகத்தில் வாழ்வதே நமக்கு மன அமைதியைத் தரும்.



**மாற்ற முடியாத வற்றை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்:** நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாதவற்றை கட்டுப்படுத்த முயற்சிக்கும்போது நமது மன ஆரோக்கியம் நிலை குலைகிறது. எனவே, எதை நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதை புரிந்துகொண்டாலே மன அமைதி கிடைத்துவிடும். நம் கைமீறிய விஷயங்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வது நிம்மதியை தரும்.

**அன்பை பகிருங்கள்:** மன அமைதி பெறுவதற்கான மிக எளிமையான ஒரு வழி அன்பை பகிர்வது. நாம் தினமும் வாழ்வில் சந்திக்கும் நபர்களை அன்போடு அணுக வேண்டும். மனக்குழப்பத்தில் இருக்கும் நபர்களை சந்தித்தால் அவர்களோடு அன்பாக பேசி அவர்களை அதிலிருந்து வெளியே கொண்டு வர முயற்சிக்க வேண்டும். உங்களை யாராவது புண்படுத்தினால் அவர்கள் தீய எண்ணங்களில் இருக்கிறார்கள் என நினைத்து கொள்ளுங்கள். அவர்களுக்கு முடிந்தவரை நன்மை செய்யுங்கள். உங்களை புண்படுத்திய போதும் நீங்கள் ஏன் அவர் மீது அன்பு காட்டுகிறீர்கள் என அவர்களுக்கு புரிய வைப்புகள்.

**நல்ல தூக்கம்:** சரியான தூக்கம் இருந்தால் மன அமைதி தானாகவே இருக்கும். சரியான தூக்கம் இல்லாதவர்களுக்கு மன அழுத்தம், கோபம் ஆகியவை ஏற்படும். அன்றைய நாளில் ஆழ்மனதில் பதிந்த தகவல்கள் தூக்கத்தில் புரட்டிப் பார்க்கப்படும். தினமும் எட்டு மணி நேரம் தூங்கினால் நமது மூளை ஓய்வெடுத்து நமக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகளையும் கஷ்டமான சூழல்களையும் சமாளிக்க உதவும். அமைதியான மனநிலை என்பது கஷ்டமான சூழ்நிலையையும் அன்போடு சிறப்பாகவும் கையாள்வதுதான். எனவே, நன்றாக தூங்கினாலே அமைதியான மனநிலை கிடைக்கும்.

- Dr. மெட்டில்லா ஜோனாதன், B.A.M.S





# கண் சிமிட்டல்

**க**ண் இமைகளின் விளிம்பில் மெய்போமியான் (Meibomian) சுரப்பி என்ற எண்ணெய் சுரப்பிகள் உள்ளன. மேல் இமையில் சுமார் 30 முதல் 40 வரையும், கீழ் இமையில் 20 முதல் 30 வரையும் சுரப்பிகள் உள்ளன. இவைகளில் இருந்து சுரக்கும் எண்ணெய் கண்விழியின் மேற்பரப்பில் பரவி கண் வறட்சியாவதை தடுக்கிறது.

ஒவ்வொரு முறை கண் இமைக்கும் போதும், இந்த சுரப்பிகளில் இருந்து எண்ணெய் வெளியாகிறது. கண் இமைக்காமல் இருக்கும் போதோ அல்லது கண் இமைத்தல் குறையும்போதோ இந்த எண்ணெய் அடுக்கு இல்லாமல் போகிறது. கண் திறந்து இருப்பதால் சுரக்கும் கண்ணீர் வேகமாக காற்றில் ஆவியாகி விடுகிறது. இதனால் கண் வறண்டு உலர் கண் நோயின் அறிகுறிகள் தென்படுகிறது.

இது மட்டுமல்லாமல் எண்ணெய் சுரப்பியும் நாளைடைவில் அடைபட்டு அதில் உள்ள எண்ணெய் இறுகி விடுகிறது. கண் சிமிட்டல் தூசி மற்றும் சிறு துகள்களை கண்களில் இருந்து கண்ணீரின் மூலம் அப்புறப்படுத்தி கண்களை சுத்தமாக வைக்கிறது. குறிப்பிட்ட

இடைவெளியில் கண் சிமிட்டுவது அவசியம். இந்த இடைவெளி குறையும்போது கண்ணில் எரிச்சல், அரிப்பு, நீர் வடிதல், கண் உலர்தல், கண் உறுத்தல் உருவாகின்றன. எனவே, குறிப்பிட்ட இடைவெளியில் கண் சிமிட்டுவதன் மூலமும் அதிக நேரம் கணினி, செல்போன் போன்றவற்றை உபயோகிக்காமல் இருப்பதன் மூலமும் உலர் கண் நோய் வருவதை தடுக்கலாம்.

மேலும், உறங்குவதற்கு முன் கண்களுக்கு வெந்நீர் ஒத்தனம் கொடுப்பதும் உலர் கண் வருவதை தடுக்கும். தற்போதுள்ள குழந்தைகள் டிவி பார்ப்பது, வீடியோ கேம் விளையாடுவது, செல்போன் அதிக நேரம் பார்ப்பது ஆகிய காரணங்களால் கண் வளர்ச்சி நோய்க்கு ஆளாகின்றார்கள். இதை குழந்தைகளுக்கு அறிவுறுத்தும் படியாக 'Avoid Mobilephone' எனும் இயக்கத்தை சரண் ஸ் மருத்துவமனையின் சார்பில் செயல்படுத்துகிறோம்.

Dr.C. கெவின் ஜோயல், B.H.M.S



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



Click Here

**our kits**

**Ortho Kit**

**Slim Kit**

**Skin Care Kit**

**Heart Care Kit**

**Diabetic Kit**

**These KITS are Available in all Sarans Hospitals Branches**



**865 1414 865**



# STAY AWAY FROM MOBILE



**ப**ள்ளி விடுமுறைத் தொடங்கிவிட்டது, குழந்தைகள் வீட்டில் படிப்பைத் தவிர உடல் ஆரோக்கியம் விளையாட்டு ஆகியவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டிய நேரம் இது.

ஒரு காலத்தில் பள்ளி விடுமுறை நாட்களில் மைதானங்கள் நிறைந்து இருக்கும். ஆனால், இப்போது இன்றைய தலைமுறை குழந்தைகள் வீட்டிலிருந்து வெளியே சென்று விளையாடுவதை விட, வீட்டில் இருந்தபடியே செல்போனிலும் லேப்டாப்பிலும் விளையாடும் விளையாட்டுகளில் அதிக ஆர்வம் செலுத்துகின்றனர். இதனை பெற்றோர்கள் ஊக்குவிக்கக் கூடாது.

செல் போன் போன்ற தொகுதி ரை தொழில்நுட்பங்களை தவிர்த்து, அவர்களை வீட்டிலிருந்து வெளியே அழைத்துச் சென்று விளையாட்டுகளிலும் உடற்பயிற்சிகளிலும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் பிற பயிற்சிகளையும் வழங்க வேண்டும். குழந்தைகளிடமிருந்து செல்போன் பயன்பாட்டை குறைக்கும் விதமாக நமது சரன்ஸ் மருத்துவமனையில் 'StayAwayFrom Mobile' என்கிற நிகழ்ச்சியின் மூலம் செல்போன் பயன்பாடு குறித்த விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டு குழந்தைகளுக்கு மன ஆரோக்கியம் வளர்க்கும் போட்டிகள் நடத்தப்படுகிறது.



**SARANS NFC**  
Natural Fertility Conception



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

**95 66 99 00 11**

**இயற்கை கருத்தரிப்பு**

அழகான,  
ஆரோக்கியமான குழந்தை

உங்கள் குழந்தை  
உங்களுக்கு மட்டுமே..!





# ஆமால்ல..!

நமது பாதங்களைப் பற்றி யோசித்தால் பிரமிப்பே மிஞ்சும். காரணம் ஒரு சதுர அடியில் வெறும் மூன்றில் ஒரு பங்கு உள்ள நமது பாதங்கள், 80 கிலோ எடையுள்ள நம் உடலை 70-80 வருடங்கள் தாங்கி நிற்கின்றன.



ஒற்றை புள்ளி  
ஓராயிரம் சேதி சொல்லியபடி..  
சிறு புள்ளியில் தான் தொடக்கம் பெரும்  
புள்ளிகளுக்கான பயணம்

வலது புறத்தில் வைத்தால் முடிந்திடும்  
இழுத்து சுளித்தால் தொடங்கிடும்.  
குச்சியோடு இணைந்தால் வியந்திடும்.  
வெறும் புள்ளி மாபந்திடும்.

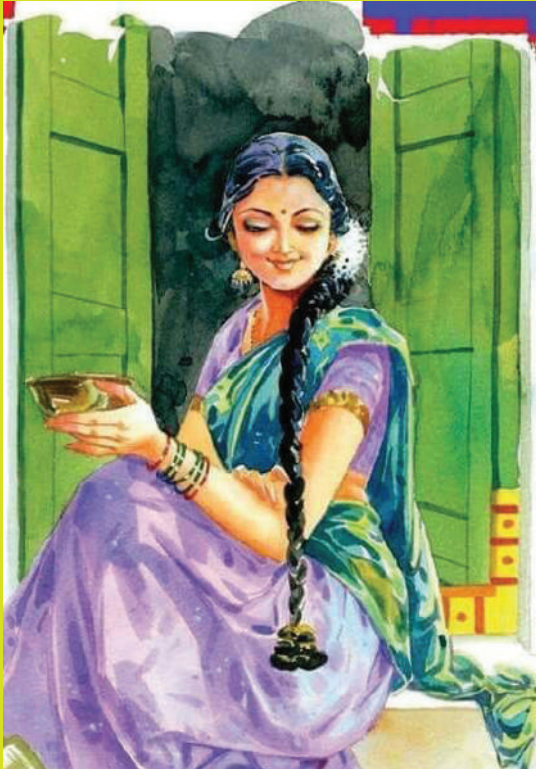
அடையாளப்படுத்துவதில் அலாதிப்  
பிரியம்  
அர்த்தப்படுத்தினால் புரிபும்  
பெரும்புள்ளி அலங்காரம்..

கரும்புள்ளி அவமானம்..

ஒளியில் மிளிர்ந்திடும்  
ஒலியில் ஒளிந்திடும்  
எல்லா மொழியில் நிறைந்திடும் ஆனால்  
தகராறு இல்லை புள்ளி

புள்ளிகளுக்கு இடையே  
நுழைந்தும், கடந்தும், போனால்  
அழகிய கோலம்..  
நம் நாட்களும் அப்படித்தான்..

#பாரா



வெள்ளை சட்டை  
காக்கி ட்ரெஸர் அணிந்த  
மால்கள் நாங்கள்

எங்களைப் பணக்கார வீட்டுப்  
பிள்ளையாக மாற்றியது  
ரெனால்ட்ஸ்ம்  
ஹீரோ பென்னும் தான்

ஹெர்குலஸ், அட்லஸ்  
எதுவானாலும்  
ரெக்கைக் கட்டி புறந்தது  
மண் ரோட்டிலும்  
தார் ரோட்டிலும்  
பத்து வயதில் பைலட் நாங்கள்

50 பைசா தொடங்கி  
5 ரூபாய் வரை  
பாக்கெட் மணி  
வாங்கிய தலைமுறை எங்களது

அத்தைப் பெண்ணோ  
மாமன் பெண்ணோ  
அழகாய் யாரிருந்தாலும்

சைட் அடிப்பதில்  
பி.எச்.டி முடித்த டாக்டர்கள் கூடமிது

வாழ்த்து அட்டையில்  
வல் லெட்டர் எழுதி  
தபால்காரர்களை வாழ வைத்த  
வள்ளல் பரம்பரை எங்களினம்

ஃபேர் அன் லவ்லி  
பாண்ட்ஸ் பவுடரை ஆளாக்கிவிட்ட  
பொருளாதார வல்லுநர்கள்  
நாங்கள்தான்

மாமா, மாப்பள, மச்சி  
நண்பர்களை உறவுகளைக்கி  
மகிழ்ந்த பெரிய மனசுக்காரர்கள்  
நாங்களெல்லாம்.

பொதுவாக எங்கள் மனசு தங்கம்  
ஒரு டோட்டியினு வந்துட்டா சிங்கம்  
ஆடுவேம் பாடுவேம்  
கொண்டாடுவேம்

ஆண்டு விழாவின் ஹீரோக்கள் நாங்கள்  
#ஆதிரையான்

# இயற்கை முறையில் கலப்படம் இல்லாத சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்

Click  
Here



ரோஸ் வட் தேன்  
லிச்சி தேன்  
கொள்ளு பொடி  
இட்லி பொடி  
கறிவேப்பிலை பொடி  
நெய்  
நாட்டு சர்க்கரை  
இந்துப்பு (பொடி)  
இந்துப்பு (கல்)  
மூலிகை உப்பு  
மூலிகை உப்பு(கல்)  
வடுமாங்காய் ஊறுகாய்  
எலுமிச்சை ஊறுகாய்  
மாங்காய் ஊறுகாய்  
வத்தக்குழம்பு பேஸ்ட்  
புளியோதரை பேஸ்ட்  
பாசிப்பயிறு மாவு  
நெல்லிக்காய் ஊறுகாய்  
ரசப்பொடி

மிளகு  
மிளகு பொடி  
நெய்  
பிஸ்தா  
பாதாம்  
சத்து மாவு  
உலர் திராட்சை  
உளுந்தங்களி  
ஒளஷை கஞ்சி  
ஹேர்போ ஜெல்  
கருப்பு உப்பு  
தென்னை சர்க்கரை  
கொடம்புளி  
கருப்பு கவுனி அரிசி  
கற்றாழை ஷாம்பு  
அத்திப்பழம்  
பேரிச்சை  
கோதுமை மாவு  
ஹேர் ஆயில்  
கடலை எண்ணெய்  
தேங்காய் எண்ணெய்

நல்லெண்ணெய்  
அரப்பு பொடி  
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 ஓயின்  
ப்ளாக் டை

Download our App  
Android & IOS



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

பாலக்காடு  
+91 638 440 777 4

சேலம்  
+91 749 10 10 749

ஈரோடு  
+91 925 44 55 925

# 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.V.KAVITHAA BHMS

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.NIVETHIDHA BNYS

Dr.S.S.BALAJI BSMS

Dr.S.RENGABALA SRINITHI BAMS

Dr.A.METILDA BAMS

Dr.A.MAHARASI BNYS

Dr.B.MONISHA BNYS



## 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....*

## Coimbatore

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

## Tirupur

Gandhinagar  
Tirupur - 641 603  
+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 Hospital Facilitator centre Malaysia  
P6S-5-1-3 (1st Floor) Plaza Indah,  
Taman Sepakat Indah,  
Jalan Wan Siew, Sungai Chua,  
Kajang 43000, Selangor.  
+60 19-999 8669

✉ saranshospitals@gmail.com

🌐 www.saranshospitals.com

📺 Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



**SARANS HOSPITALS**