



Saran's

உயிர் + மெய்

மலர் 1 ♦ இதழ் 12 ♦ டிசம்பர் 2022

away from Doctor...

Rtn.MD.R. சரண்
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்



அனைவருக்கும்

சரண்ஸ்

மருத்துவமனையின்

இனிய கிறிஸ்துமஸ்

மற்றும் புத்தாண்டு

நல்வாழ்த்துகள்

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 - திருவிநல்வேலி

Coimbatore

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

Tirupur

Gandhinagar
Tirupur - 641 603
93 614 20 304

Madurai

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

Trichy

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

Download our App
Android & iOS



Salem

No: 1/10 Gov Complex,
2 nd floor , Near Nadhan Hospitals,
Advaitha Ashram Road,
Salem - 636014
7491010749

Erode

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



Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



Sarans

உயிர்+மெய்

away from Doctor...



தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 1 • இதழ் 12 • டிசம்பர் 2022

நிறுவனர் - முதன்மை ஆசிரியர்:

Rtn. MD. R. சரண்

புதிப்பாசிரியர்:

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

நின்று புகழைப் பெறுகிறோம் என்பது மிகவும் முக்கியமாகும்.

நட்புகளைப் பேணுவோம்.. நல்ல உறவுகளைப் பேணுவோம்.. மனிதம் வளர்ப்போம்.

- Rtn.MD.R. சரண்,
நிறுவனர் & தலைவர்

மணம் துட்டு பெசுக்கிறேன்

நாம் அனைவரும் குடும்பம், சொந்தப்பந்தங்கள், நட்பு, அலுவலகம் என பல்வேறு நிலைகளில் பிற மனிதர்களோடு ஓர் இணைப்பில் வாழ்கிறோம். பிறர் செய்யும் செயல்கள் ஏதேனும் தவறாகப் பட்டால் அதை மற்றவர்களிடம் சிலர் சொல்வதுண்டு. சிலர் அதை பகிராமல் 'நமக்கு எதற்கு வம்பு' என அவர்களுக்குள்ளே வைத்துக்கொள்பவர்களும் உண்டு.

நல்ல நட்பு அல்லது நல்ல உறவிற்கு எடுத்துக்காட்டு என்னவென்றால் எந்த ஒரு விஷயத்தையும் நேரடியாக எடுத்துரைப்பதுதான். அது நல்லதாக இருந்தாலும் சரி, தவறான விஷயமாக இருந்தாலும் சரி.

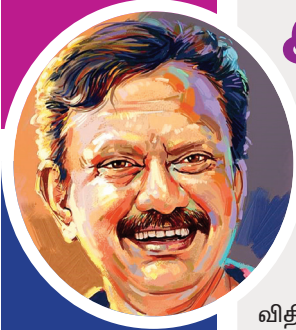
04



'அப்பவே இதை கூற வேண்டும் என்று நினைத்திருந்தேன், உங்களை சங்கடப்படுத்திவிடும் என்று கூறவில்லை' என பலரும் சொல்வதுண்டு. இது மிகுந்த வலி நிறைந்த வாக்கியம். அதை சொல்லியிருந்தால் ஒருவேளை நாம் அந்த தவறை தவிர்த்து இருக்கலாம் என உணர்ச்சி செய்யும். எனவே, நல்ல நட்பு என்பது நண்பருக்கு ஒரு விஷயத்தின் மூலம் ஆபத்து வருகிறது என்பதை தெரிந்ததும் அதை நமக்குள் வைத்திருக்காமல், மற்றவர்களிடமும் சொல்லாமல் நமது நண்பரிடமே நேரடியாக சொல்லி வரும் ஆபத்திலிருந்து அவரை காப்பதுதான் உண்மையான நட்பாகும், அதுவே நல்ல உறவாகும்.

நமக்கு நெருக்கமில்லாத மனிதர்களிடம் இதைச் செய்ய வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. ஆனால் நமக்கு நெருக்கமான உறவுகள் மற்றும் நண்பர்களிடம் கண்டிப்பாக நமது மனதில் படும் நல்லது கெட்டதுகளை சொல்லித்தான் ஆக வேண்டும். நாம் சொல்லக்கூடிய அந்த விஷயம் அல்லது எச்சரிக்கை அவரை மிகப்பெரும் ஆபத்திலிருந்து காப்பாற்றலாம். இப்படி நம் மனதிற்கு தவறு என தோன்றும் விஷயத்தை நெருக்கமான உறவுகளிடம் சொல்லும்போது சில பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதற்கும் வாய்ப்பு உண்டு. ஆனால், ஒருவேளை சொல்லியதை கேட்டிருந்தால் தப்பித்திருக்கலாம் என அந்த நபர் உணர்ந்தாலே அது நமக்கு வெற்றிதான். எனவே, உறவுகளுக்குள் தவறு என நாம் உணர்வதை நேரடியாக எடுத்துச் சொல்வது அவசியமாகும். சிறந்த நட்புக்கு இதுவே உன்னதமான விஷயமாகும். அதேபோல் நட்புகளுக்குள், உறவுகளுக்குள் ரகசியங்களை பாதுகாப்பதும் மிகவும் முக்கியமாகும்.

நல்ல சிந்தனைகளோடு எதையும் நேரடியாக சொல்பவர்களாக உற்சாகமிகுதியோடு இருக்கும்போது நல்ல நண்பர்களும் உறவுகளும் நம்மோடு இருப்பார்கள். புகழ் என்பது இரண்டு விதத்தில் கிடைக்கும். நல்ல விதமாகவும் கிடைக்கும், தவறான விஷயத்திலும் புகழ் கிடைக்கும். நாம் எந்த வகையில்



அன்பிற்குரிய உயிர்+மெய் வாசகர்களுக்கு
எனது அன்பும் வாழ்த்துகளும்

இன்னல்கள் நிகழ்கின்றன. இன்பங்கள் நிகழ்த்தப்படுகின்றன. என்று முந்தைய இதழில் எழுதி இருந்தேன்.

எனில் இன்பங்கள் நிகழ்வதே இல்வையா? என்று ஒருவர் என்னிடத்தில் கேட்டார். விதிவிலக்காக இன்பங்கள் நிகழ்வதும் உண்டு. விதிவிலக்காக இன்னல்களும் நிகழ்த்தப்படுவது உண்டு.

விதிவிலக்குகளையும், பொது விதிகளையும் ஒன்றாக ஒரே தராசில் எடை போட்டுப் பார்க்கக் கூடாது. நான் குறிப்பிடுவது பொது விதிகளை மட்டும்தான்.

உண்மையில் “தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா” என்று பாடுகிறான் கணியன் பூங்குன்றன்.

இது விரிந்த பொருளில், வேறொரு கோணத்தில் வாழ்வில் நாம் சந்திக்கும் இன்னல்கள் பற்றியும் இன்பங்கள் பற்றியும் சொல்கிறது.

எந்தப் பாதையில் பயணிப்பது என்பதை நாம்தான் தீர்மானிக்கிறோம். சில சமயங்களில் பிறர் காட்டிய வழியில் சென்று அல்லல்படுகிறோம் அன்றேல் இன்பறுகிறோம்.

எப்படிப் பார்த்தாலும், பகுத்தறிவும் சுய சிந்தனையும் உள்ளவனாக ஆகிவிட்ட பிறகு, மனிதன் இன்பத்தையோ துன்பத்தையோ தானே தேர்வு செய்ய வேண்டியவனாக அல்லது அதை கடக்க வேண்டியவனாக ஆகிவிடுகிறான்.

துன்பத்தில் கலங்கித் துவண்டு விடாமல் இருப்பதும், இன்பத்தில் திளைத்து மயங்கி விடாமல் இருப்பதும் மனிதன் தனக்குத்தானே செய்து கொள்ள வேண்டிய பேருதவிகள்.

மனிதன் என்கிற சொல்லை ஆண் பெண்

என இருபாலருக்கும் பொதுவான சொல்லாகவே நான் இங்கு பயன்படுத்துகிறேன். எனவே எதனையும் தேர்வு செய்து அதன் வழி வாழவும் பயணிக்கவும் போதுமான அறிவை அனுபவத்தை வாழ்க்கை மனிதனுக்கு வழங்கி விடுகிறது.

அதைப் பலர் முழுவதுமாக அதன் சரியான பொருளில் உணர்வதும் இல்லை; பயன்படுத்துவதும் இல்லை. அவ்வாறு இன்பத்தை தேடி அவலந்த ஒரு அரசன் கதையை உங்களுக்கு சொல்வதாக முந்தைய கட்டுரையில் முடித்திருந்தேன்.

அந்த அரசனின் கதையை இப்போது உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்.

செல்வமும் வளமும் எல்லா நலமும் சூழ்ந்த ஒரு நாட்டிற்கு வாரிசு உரிமையின் அடிப்படையில் அவன் அரசனாக வந்தான். நன்கு கற்றிருந்தான். நல்ல நிர்வாகத் திறமை பெற்றிருந்தான். அரசனாக அதிகாரத்திற்கு வந்து ஆட்சி பீடம் ஏறிய பிறகு, பல ஆண்டுகள் எந்தக் குறையும் இல்லாமல் ஆண்டும் வாழ்ந்தும் வந்தான். மனைவி மக்கள் மந்திரிமார்கள் தளபதிகள் என்று எல்லாமே நன்றாகத்தான் போய்க் கொண்டிருந்தது.

ஒரு நாள் அதிகாலையில் எழுந்தபோது அவனுக்கு ஏனோ துன்பமான உணர்வு வந்து அவனை ஆட்டிப்படைத்தது. அதனை அவன் வென்று இருக்கலாம், அல்லது தன் பணிகளில் கவனம் செலுத்தி அதைக் கடந்து போயிருக்கலாம்.

ஆனால் அவன் துன்பத்தின் புதிய குழிக்குள் தன்னைத்தானே ஆழ்த்திக் கொண்டான்.

பெரும் மலைகள் தடுக்கி மனிதர்கள் வீழ்வதில்லை. சிறிய கற்கள் தடுக்கித் தான் விழுந்து விடுகிறார்கள். அந்த அரசன் தன் மன வலிமையால் தன் துன்பங்களை வெல்வதற்குப் பதிலாக எதுமற்ற கற்பனையாய் விளைந்த துன்பக் கேணிக்குள் விழுந்தான்.

எல்லோரிடத்திலும் தன்னை ஏதோ ஒரு துன்பம் ஆட்டிப் படைக்கிறது என்று சொல்லிப் புலம்ப ஆரம்பித்தான். புலம்பிக் கொண்டே இருந்தான். அந்த பெரும் புலம்பல் அவனை நோயாளியாக மாற்றியது. எந்த நோயும் இல்லாமலேயே அவன் நோயாளியானான். ஊரிலிருந்த மருத்துவர்கள் எல்லோரையும் அழைத்துத் தனக்கு என்ன நோய் என்று கண்டறிந்து மருத்துவம் பார்க்குமாறு ஆணையிட்டான்.

வந்து பரிசோதித்த மருத்துவர்கள் அவனுக்கு எந்த நோயும் இல்லை என்று சான்றிதழ் அளித்தார்கள்.

தொடர்ந்து சொல்கிறேன்.

என்றும் மாறாத அன்புடன்
பாரதி கிருஷ்ணகுமார்
ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்





குழந்தை வளர்ப்பு எனும் கலை

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது ஒரு ராட்டிசனப் பயணம் போன்றது. சில சமயம் மேலே, சில சமயம் கீழே என சூழ்நிலைக்குத் தகுந்தாற்போல் பெற்றோர்கள் கனிவாகவும் கண்டிப்பாகவும் முடிவுகளை எடுக்க வேண்டி இருக்கும். குழந்தை வளர்ப்பில், 'செய்யக்கூடாதவை' என சில விஷயங்கள் உள்ளன. அவை என்னென்னவென்று தெரிந்து கொள்வோம்.

03



♦ குழந்தைகளின் முன்பு உங்களது பெற்றோர்களுையோ மற்ற உறவினர்களுையோ மரியாதை குறைவாக நடத்த வேண்டாம். ஏனென்றால், குழந்தைகள் மரியாதையை கற்றுக்கொள்ளும் முதலிடம் வீடுதான். பெரியவர்களிடம் இருந்துதான் அவர்கள் மரியாதையையும் கற்றுக் கொள்கின்றனர். பெற்றோர்கள் அவர்களது பெற்றோர்களை மதிக்காதபோது, அதை அவர்களின் குழந்தைகளிடம் எதிர்பார்ப்பது எப்படி சரியாகும்.

♦ உங்கள் குழந்தையை மற்றவர்கள் முன்பு மரியாதை குறைவாக நடத்த வேண்டாம். குழந்தைகளின் சேட்டைகளுக்காக மற்றவர்கள் முன்பு அடிக்கவும் திட்டவும் செய்வார்கள். பெரியவர்களைப் போலவே குழந்தைகளுக்கும் அவமானம் என்பது மன ரீதியான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் என்பதுதான் உண்மை.

♦ உடல் ரீதியாக விமர்சனம் செய்யக் கூடாது. நமது இந்திய குடும்பங்களில் உடல் பருமன், எடை குறைவாக இருப்பது, வெள்ளை, கருப்பு என குழந்தைகளையே உடல் ரீதியாக நாம் விமர்சிக்கிறோம். இது அவர்கள் மனதில் தவறான எண்ணங்களை உருவாக்கும். அவர்கள் அதையே மற்ற நபர்களுக்கும் செய்யத் தொடங்குவார்கள். எனவே உடல் ரீதியாக விமர்சனம் செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும்.



♦ வீடுகளில் பாலின ரீதியான பாகுபாடுக் கூடாது. பெரும்பாலான வீடுகளில் குழந்தைகள் பிறந்த நாள் முதல் அவர்களுக்கு பாலின பாகுபாடுக் கற்றுத் தரப்படுகிறது. 'நீ ஆண், எனவே அழக்கூடாது', 'நீ ஆண் என்பதால் சமையலறைக்கு செல்லக்கூடாது', 'வீடு சுத்தம் செய்வது ஆண்களின் வேலை அல்ல', 'நீ பெண் சமைக்க கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்', 'மாலை நேரங்களில் பெண்கள் வெளியே செல்லக்கூடாது' எனக்கூறி குழந்தைகள் மத்தியில் பாலினப் பாகுபாட்டினை வளர்க்கிறோம். இதை கட்டாயம் தவிர்க்க வேண்டும். பாலினப் பாகுபாடு இல்லாத சமூகம்தான் நல்ல சமூகம் என்பதை உணர வேண்டும்.

♦ பேய், பூதம், இருட்டு என பயமுறுத்தி மூடநம்பிக்கைகளை அவர்கள் மீது திணிக்கக் கூடாது.

♦ பெற்றோர்கள் குழந்தைகள் முன்பு சண்டையிடக் கூடாது. பெற்றோர்கள் சண்டையிடுவது குழந்தைகள் மனதில் பெரும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். நமது பெற்றோர்கள் ஒரே கருத்தோடு அன்பாக இருக்கிறார்கள் என குழந்தை உணரும்படி வாழ வேண்டும்.

♦ குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சிக்காக மற்றவர்களை குறைக்கூற வேண்டாம். எடுத்துக்காட்டாக ஒரு குழந்தை ஒரு சுவரில் முட்டிக்கொண்டது என்றால் குழந்தையின் பெற்றோர்களும், தாத்தா பாட்டியும் அந்த சுவரை அடித்துக் குழந்தையை சமாதானப்படுத்துவர். இது மிகவும் தவறான செயலாகும். கவன குறைவாகச் சுவரில் மோதியதால்தான் வலி ஏற்பட்டதை அவர்களை உணரச் செய்ய வேண்டும்.

குழந்தைகள் தவறுகளை உணர்ந்தால்தான் அவற்றைத் திருத்திக் கொள்வார்கள் என்பதை பெற்றோர்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

- Dr. ரேவதி ரவிக்குமார்

B.H.M.S.,MSc

(Psychology)

(ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆலோசகர்

- மனநல மருத்துவர்)

"தாய்ப்பால் தானம்" எனும் மகத்தான சேவை



Rtn. குமார் செல்வநாயகி



Rtn.MD.J. ரெங்கசேகர்



Rtn.MPHFN. சாவிதாசன்

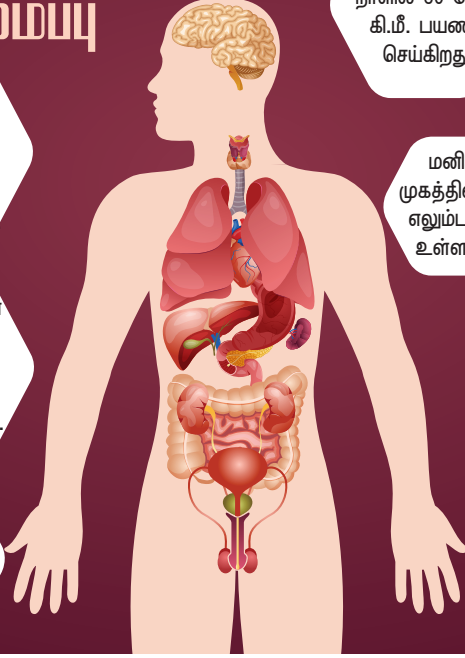
திருப்பூர் மாவட்டத்தில் இயங்கி வரும் "அமிர்தம் தாய்ப்பால் வங்கி" மற்றும் திருப்பூர் ரோட்டரி சங்கத்தினர் இணைந்து தாய்ப்பால் தானம் எனும் சேவை செய்து வருகின்றனர். தாய்ப்பால் தேவைப்படுவோர் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணுக்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.

98948 96948





மனித உடல் அமைப்பு



பூரண ஆயுள் என்பது 120 ஆண்டுகள் ஆரோக்கியமாக வாழ்வது.

மனிதனின் நாக்கில் உள்ள சுவை அறியும் செல்களின் எண்ணிக்கை மூன்று ஆயிரம்

கைரேகையைப் போலவே நாக்கில் உள்ள வரிகளும் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும்.

ஒரு மனிதனின் உடலிலுள்ள நரம்புகளின் மொத்த நீளம் சுமார் 72 மீட்டர்.

நுரையீரல் ஒரு நாளைக்கு 23,040 முறை சுவாசத்தை உள்ளெடுத்து வெளியே செலுத்துகிறது.

ஒரு தலைமுறை என்பது 33 ஆண்டுகளைக் குறிக்கும்.

நமது ரத்தம் ஒரு நாளில் 30 கோடி கி.மீ. பயணம் செய்கிறது.

மனித முகத்தில் 14 எலும்புகள் உள்ளன.

உடலில் உள்ள மின்சாரத்தின் அளவு 25 வாட்.

மனித மூளையில் 6 கிராம் அளவிற்கு தாமிரம் உள்ளது.

நமது இதயம் ஒரு நாளில் 1,03,689 முறை துடிக்கிறது.

மனித உடலில் சதை அழுத்தம் அதிகம் உள்ள பகுதி நாக்கு.

கண் தானத்தில் கறுப்பு விழிகள் மட்டுமே அடுத்தவருக்கு பொருத்தப் படுகின்றன.

ஒரு சராசரி மனிதனின் உடலில் ஓடும் ரத்தத்தின் அளவு 5 லிட்டர்.



- P. சங்கீதா, AGM



SARANS HOSPITALS
Ayush Integrated....

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



‘ஹைப்பர் லிபிடெமியா’ (Hyper lipidemia) என்றால் என்ன?

ரத்தத்தில் கெட்டக் கொழுப்பு அதிக அளவில் சேருவதையே ‘ஹைப்பர் லிபிடெமியா’ (Hyper lipidemia) என்கிறோம். இதனால் ரத்த குழாய்களில் கொழுப்பு படிவதோடு, ரத்த ஓட்டமும் பாதிக்கப்படுகிறது.

காரணங்கள்:

உடல் பருமன், புகைப்பிடித்தல், மதுப்பழக்கம், போதுமான உடல் உழைப்பு இல்லாதது, தவறான உணவுப் பழக்கங்கள், அதிக சர்க்கரை கொழுப்பு உள்ள உணவுகள், வறுத்த உணவுகள் மற்றும் பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுவது ஆகியன இந்நோய் பாதிப்புக்கான முக்கிய காரணங்களாக உள்ளன. மன அழுத்தம், சர்க்கரை நோய், கல்லீரல், சிறுநீரக பாதிப்புகள், தைராய்டு, பிசிஓடி ஆகிய நோய் காரணங்களினாலும் அதிக கொழுப்பு சத்து ஏற்படலாம்.

அறிகுறிகள்:

உடல் அசதி, தலைசுற்றல், படபடப்பு, உயர் ரத்த அழுத்தம், கை கால்களில் மதமதப்பு, அதிக வியர்வை வெளியேறுவது, இதய நோய்கள் உள்ளிட்டவை ஹைப்பர் லிபிடெமியா பாதிப்பின் அறிகுறிகளாகவும் இருக்க அதிக வாய்ப்புள்ளது.

தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள்:

ஆரோக்கியமான உணவு முறைகளை மட்டுமே கடைபிடிக்க வேண்டும். எண்ணெயில் பொரித்த உணவுகளை தவிர்ப்பது நல்லது. துரித உணவுகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை சாப்பிடக் கூடாது.

உடற்பயிற்சி, நடைபயிற்சி, யோகா போன்ற செயல்பாடுகள் உடலில் உள்ள தேவையற்ற கொழுப்பை குறைக்க உதவுகிறது. அதிக காய்கறிகள், நார்சத்து உள்ள உணவுகளை சேர்க்க வேண்டும். புகை மற்றும் மதுப்பழக்கங்களை நிறுத்துவது நல்லது. மன அழுத்தம், நல்ல தூக்கம் போன்றவற்றை சீர் செய்வது, உயர் கொழுப்புச் சத்து இருப்பின் அதற்கு தகுந்த மருந்து மற்றும் உணவு முறைகளை கடைபிடிப்பது அவசியமாகும்.

- Dr.V. கவிதா, B.H.M.S

(மூத்த 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, அவர்ஜி, சளி, இருமல், வயிற்றுப்போக்கு, தலைசுற்றல், சீதபேதி, தும்மல், நெஞ்சுவலி ஆகிய குழந்தைகள் முதல் வயதானவர்கள் வரை அனைவருக்கும் உடனடியாக தோன்றும் அனைத்து வியாதிகளும் மற்றும் உடல் உபாதைகளுக்கான நிவாரணம்.





பெருகிவரும் தன்னெதிர்ப்பு நோய்கள் 'Auto Immune Disorder'



சமீப காலமாக எந்த வியாதியை பற்றி தெரிய வந்தாலும் அதற்கு 'Auto Immune diseases' எனும் தன்னெதிர்ப்பு நோய்கள் தான் காரணம் என கேள்விப்பட்டிருப்போம். அப்படி என்றால் என்ன? என்று இதில் பார்ப்போம்.

அதாவது உடம்பில் உள்ள பாதுகாக்கும் செல்களின் தொகுப்பானது, நம் உடம்பிற்குள் புகும் அன்னிய எதிரிகளை அழிப்பதற்கு பதில், வித்தியாசம் தெரியாமல் நம் உடம்பின் செல்களையே தாக்குவதுதான் ஆட்டோ இம்யூன் பாதிப்பு என்கிற தன்னெதிர்ப்பு நோய்கள் எனப்படுகிறது.

இதனால் அதிகமான நோய்கள் நம் உடம்பில் உருவாகிறது. சில வகையான தன்னெதிர்ப்பு நோய்கள் ஒரு உறுப்பை மட்டும் பாதிக்கும். இதற்கு உதாரணமாக முதல் வகை சர்க்கரை நோயை சொல்லலாம். இதில் கணைய செல்கள் அழிக்கப்படும்.

எஸ்.எல்.இ எனப்படும் Systemic lupus erythematosus (SLE) மற்றும் லூபஸ் ஆகிய பாதிப்புகள் முழு உடம்பையும் பாதிக்கும். இது ஆண்களைவிட பெண்களை பாதிக்கும் விகிதம் அதிகமாகும். பெண்கள் 6.4 சதவீதமும், ஆண்கள் 2.7 சதவீதமும் இந்நோய்களால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

தன்னெதிர்ப்பு நோய்க்கான காரணங்களை உறுதியாகக் கூற முடியாது. பெரும்பாலும், பரம்பரை, உணவுப் பழக்கம், கிருமிகள், வேதிப்பொருட்கள் பயன்பாடு ஆகியன முக்கிய காரணிகளாக இருக்கலாம்.

பொதுவாக 14 வகை ஆட்டோ இம்யூன் நோய்கள் உள்ளன. இவை ஒவ்வொன்றும் எவ்வாறு பாதிக்கும் என தெரிந்து கொள்வோம்.

முதல் வகை சர்க்கரை நோய்

(Type 1 diabetes): கணையம் இன்சலினை உற்பத்தி செய்யும். இன்சலின் நம் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும். நமது நோய் எதிர்ப்புத்திறன் தவறுதலாக இன்சலின் உற்பத்தி செய்யும் செல்களை அழித்துவிடும். இதனால், சர்க்கரை அதிகமாகி



ரத்த குழாய்கள், இதயம், சிறுநீரகம், கண், நரம்பு ஆகியவற்றை பாதிக்கும்.

முடக்கு வாதம் (Rheumatoid arthritis): நமது நோய் எதிர்ப்பு திறன் மூட்டுகளில் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். இதனால் மூட்டுகளில் வலி, வீக்கம் ஏற்படும்.



சொரியாசிஸ்

(Psoriasis): இதில் நமது தோல் அதிவேகமாக வளர்ந்து உதிரும். சொரியாசிஸ் உள்ளவர்களில் 30 சதவீதத்தினர் மூட்டு பாதிப்புக்கு உள்ளாவார்கள்.



தண்டுவட மரப்பு நோய் (Multiple sclerosis): இதில் நரம்பை சுற்றியிருக்கும் பாதுகாப்பு செல்களை நமது நோய் எதிர்ப்பு திறன் பாதிக்கும். இதனால் தகவல்களை கடத்தும் நரம்பு செல்கள் பாதிக்கப்பட்டு முதுகு, தண்டு வடம், மூளை பாதிப்படையும். இதனால் மதமதப்பு, நடப்பதில் தடுமாற்றம் ஏற்படும்.



எஸ்.எல்.இ (Systemic lupus erythematosus): முதலில் தோலில் படையாக ஆரம்பித்து மூட்டுகள், இதயம், மூளை, சிறுநீரகங்களை பாதிக்கும்.



குடல் அழற்சி நோய்

(Inflammatory Bowel diseases) இது குடலின் உட்புற செல்களை பாதிக்கும். வாயிலிருந்து பெருங்குடல் வரை உணவு பாதை முழுமையாக பாதிப்படையும்.



அடிசன் நோய்

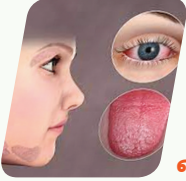
(Addison's disease) இது அட்ரினல் சுரப்பியை பாதிக்கும். இந்த ஹார்மோன் பாதிப்பினால் மயக்கம், எடை குறைவு போன்றவை ஏற்படும்.

கிரேவ்ஸ் நோய் (Grave's disease):

இது தைராய்டு சுரப்பியை பாதிக்கும். தைராய்டு ஹார்மோன் உடம்பின் வளர்ச்சிதை மாற்றத்தை கட்டுப்படுத்தக் கூடியது. இதன் பாதிப்பால் அதிகமான இதயத்துடிப்பு, படபடப்பு, உடல் எடை அதிகரித்தல், கண் வீக்கம் போன்றவை ஏற்படும்.

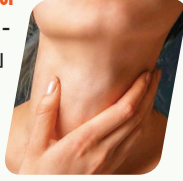


ஜோக்ரன் நோய் தாக்கம் (Sjogren's syndrome): இது கண், வாயை ஈரமாக வைத்திருக்கும் சுரப்பியை பாதிக்கும். இதனால் கண், வாய் வறட்சி ஏற்படும்.



ஹஷிமோடோவின் தைராய்டிடிஸ் (Hoshimoto's thyroiditis):

இது தைராய்டு சுரப்பை குறைத்துவிடும். இதனால் சுரப்பி வீக்கம், எடை கூடுதல், முடி கொட்டுதல், மயக்கம் ஆகியன ஏற்படும்.



தசைக் களைப்பு (Myasthenia gravis):

இது நரம்பு துடிப்பையும், மூளையையும் கட்டுப்படுத்தும். நரம்பில் இருந்து தசைகளுக்கு அனுப்பப்படும் தகவலில் குழப்பம் ஏற்படும். இதனால் தசைகள் பாதிக்கும். பொதுவாக கண் இமைகள், விழுங்குவதில், முகத்தசைகளில் பாதிப்பு ஏற்படும்.



ஆட்டோ இமியூன் வாஸ்குலிடிஸ்:

Auto immune vasculitides) இது ரத்த குழாய்களை பாதிக்கும். ரத்த நாளைகளை பாதித்து குறுகச் செய்யும். இதனால் ரத்த ஓட்டத்தில் குறைபாடு ஏற்படும்.



பெர்னிக்ஸ் ரத்தசோகை (Pernicious anemia):

இதில் விட்டமின் பி12யை குடல் உறிஞ்சுவதில் பாதிப்பு ஏற்பட்டு ரத்த குறைபாடு ஏற்படும்.



குளுட்டன் ஒவ்வாமை (Celiac disease)

இந்த பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு குளுட்டன் உணவுகளை சாப்பிட முடியாது. சாப்பிட்டாலும் சிறு குடல் பாதிப்பு ஏற்படும்.



இந்த பாதிப்புகளுக்கான தீர்வாக வள மாத்திரை, ஸ்டீராய்டு போன்றவை வழங்கப்படும். நமது மருத்துவத்தில் சில மருந்துகள் மற்றும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களால் இந்த நோயிலிருந்து விடுபட முடியும். முக்கியமாக நல்ல தூக்கம், மன அழுத்தமின்மை, ஆரோக்கியமான உணவுமுறை, மூச்சுப் பயிற்சி, யோகா இவற்றால் இந்த நோய்களிலிருந்து காத்துக்கொள்ளலாம்.

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

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

95 66 99 00 11 | 95 66 99 00 33





கிளைசுமிக் குறியீடு செய்யச் செய்வது?

குறைந்த கிளைசுமிக் குறியீடு கொண்ட உணவுகளை உண்பதால் சில பயன்கள் உள்ளன. அவற்றில் சில உடல் எடை குறைப்பு, சர்க்கரை அளவு குறைப்பு, கொழுப்பின் அளவு குறைப்பு போன்ற பயன்கள் தருகின்றன. ஆனால், அந்த வகை உணவுகளை அதிக அளவு எடுப்பதாலும் பயனில்லை.

கார்போஹைட்ரேட் உள்ள உணவுகளின் மதிப்பீட்டு அமைப்பை தான் Glycemic Index (GI) எனப்படும் கிளைசுமிக் குறியீடு என்கிறோம். நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகள் எவ்வளவு அளவு குளுக்கோஸாக மாறுகிறது, எவ்வளவு வேகமாக செல்கள் பயன்படுத்தும் பக்குவத்திற்கு மாறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து தான் உணவுகளுக்கு கிளைசுமிக் குறியீடு வழங்கப்படுகிறது.

மற்ற உடல் சத்துக்களை விட கார்போஹைட்ரேட் சுலபமாகவும் வேகமாகவும் உடம்பிற்கு தேவையான எனர்ஜியாக மாறுகிறது. எனவே, உடலுக்கு இது மிகவும் முக்கியமானதாக உள்ளது.

நமது மூளைக்கு குளுக்கோசை சேமிக்கிறத் தன்மை இல்லை. ஆனால் மூளைதான் அதிகம் குளுக்கோசைப் பயன்படுத்துகிறது. எனவே, கார்போஹைட்ரேட் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்வது அவசியம்.

இணையத்தில் டயட் உணவு பழக்க முறைகள் குறித்து பல தகவல்கள் உள்ளன. குறிப்பாக எடை குறைப்பு, கொழுப்பு குறைப்பு, சர்க்கரை அளவு குறைப்புக்கென்று பல டயட் பிளான்கள் சொல்லுகிறார்கள். Paleo போன்ற டயட் முறை கார்போஹைட்ரேட்டை முழுவதுமாக தவிர்த்து வகுக்கப்படுகிறது. இது போன்ற டயட்டுகள் பக்க விளைவுகள் தரக்கூடியவை.

மருந்துகள் எடுத்துக் கொள்ளும்போது பக்க விளைவுகள் இருக்கின்றதா என்று ஆராய்கிறோம். அதேபோல், தவறான உணவு பழக்கத்தால் வரும் பக்க விளைவுகளை அறிந்து கொள்ள வேண்டும் அல்லவா. எனவே, உணவு பழக்கங்களை வகுக்கும்போது உணவியல் நிபுணர் (Dietician) அல்லது மருத்துவரின் அறிவுரையுடன் வகுத்தல்தான் நல்லது.



Dr.C.கேவின் ஜோயல், B.H.M.S

FREE!!!




வாட்ஸ் அப்
டாக்டர்

9797939393

AUDIO & CHAT
CONSULTATION





அறிவு ஒன்று அதிகம் அறிக..	
ஜனங்களுக்கிடையே இனங்களை வைத்தான்..?	மனிதத்தை மாய்த்திட்டான்..
வாணங்களின் பேதங்களை எண்ணங்களில் ஏற்றினான்	இயற்கையை அழித்தான் செயற்கையாய் சிரித்தான்
மதத்தை மனதில் திணித்தான்	வர்க்க தர்க்கங்களை தகர்க்காமல் பார்த்துக்கொண்டான்
சாதியை புகுத்தி சதியை தீட்டினான்	வில்லங்கம் இத்தனையும் செய்துவிட்டு..
விதியை வைத்து வீதியை மாற்றினான்	இதில் ஒன்றும் அறியாத, செய்யாத..
படியை தாண்டினால் பத்தினி பதவியை பறித்தான்..	விலங்குகளோடு மல்லுகட்டினான்..
தீண்டாமை தீட்டு வைத்தான்	மனிதனுக்கு அறிவு ஒன்று அதிகம் யென்று..
ஒற்றுமைக்கு வேட்டு வைத்தான்	உழைப்பை களவாடினான் பதுக்கலை பழக்கமாக்கினான்
இலாபத்தை நோக்கினான்..	

பாரா

பற்களின் 'எனாமல்'
தான் மனித உடலில்
உள்ள கடினமானப்
பொருள் ஆகும்.

ஆன்மீகம்

கட்டை
விரலின்
நீளமும்,
முக்கின்
நீளமும்
சமமாகும்.

மனித கால்களில்
ஒரு ட்ரில்லியன்
வரையிலான
பாக்டீரியாக்கள்
இருக்கும்.

என் கருப்பெட்டிக்குள் பூத்த அழகான கருப்பட்டி நீ... கவிதைக்கு பொய்யழகு கற்றுக் கொண்டேன் படிக்காத அம்மாவிடம்	பள்ளித்தோழன் என் பற்களுக்கு சொல்லிவைத்த "வைக்கா"வால் கூடு விட்டு கூடு குட்டைப்பாவாடை சுடிதாரானது... பருவமும் மாற்றவில்லை என்னை குரலும் உடலும் மட்டும் புதிதாய் பிறந்திருந்தது	புறாக்களுக்கு விடுமுறை குயிலும் தூது போகட்டுமே
அப்பாவை வார்த்தெடுத்தேனாம் என்னுருவில் பெண்ணாக... அம்மாவின் ரொமாண்டிசத்திற்கு அளவே இல்லை அந்த நாட்களில்	தோழிகளுக்கு பிரியம் என்மேல் நிழலாய் இருப்பதால்... பில்லர் இல்லா குரூப் செல்ஃபிக்களில் எப்போதும் திருஷ்டி பொம்மை நான்	பள்ளியும் கல்லூரியும் சொல்லிக் கொடுத்தது வரலாற்று பாடங்களை மட்டுமல்ல வெள்ளைக்காரன் மீதான ஒரு தலைக்காதலையும்...
கீழாடைப் பூட்டி சுட்டிக் கார்மேகம் தவழ்கிறதே வீட்டிற்குள் மழை வரலாம்... நனைந்தேன் பக்கத்து வீட்டுகளின் பகடிப் பேச்சுகளில்	என்னை சைட் அடிப்பது சட்டப்படி குற்றமாம் ஆண்களுக்குள் அமலாகியிருக்கிறது புதிய சட்டம்	திருமணப் பேச்சுக்குள் தொலைந்து போயிருக்கும் என் பெற்றோரிடம் தேடி வரச் சொல்லியிருக்கிறேன் எந்நிறத்தில் மாப்பிள்ளையை...
நிலவிழைகு அதைச் சூழ்ந்தே இருளிருப்பதால் புன்னகையரசி ஆனேன்...	கலரைக் காதலிக்கும் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் தூதுக் குயில் நான்...	கரு மேகம் கசக்கும் வெள்ளை மழை ருசிப்போருக்கு... இரவை தேகத்தில் பூசியிருக்கும் உயிர்களுக்கு விடியல் பிரக்கட்டும் இனி

#ஆதிரையான்



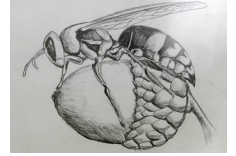
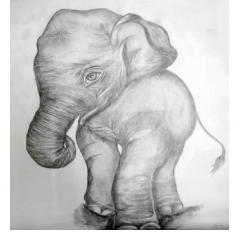
தமிழ்நாடு பாரா த்ரோபால் அசோசியேஷனின் மாநிலத் தலைவர் Rtn.MD.R.சரண் அவர்களின் தலைமையில் டிசம்பர் 02 மற்றும் 03 ஆகிய தேதிகளில் கோவை ஹரிநதுஸ்தான் கலை அறிவியல் கல்லூரியில் மாநில த்ரோபால் சாம்பியன்ஷிப் போட்டிகள் சிறப்பாக நடைபெற்றது.



'AWAY FROM MOBILE' பள்ளி மாணவர்களுக்கான ஓவியப் போட்டி



சரண்ஸ் மருத்துவமனையில் 14.11.2022 அன்று குழந்தைகள் தினத்தை முன்னிட்டு சரண்ஸ் NFCயின் 'STAY AWAY FROM MOBILE' குழந்தைகளுக்கான ஓவியப் போட்டி நடத்தப்பட்டது. பல்வேறு பள்ளிகளைச் சேர்ந்த மாணவ மாணவிகள் இப்போட்டியில் கலந்துகொண்டு செல்போனின் தாக்கம் குறித்த விழிப்புணர்வு ஓவியங்களை படைத்தனர். இதில் வெற்றிப்பெற்ற மாணவர்களுக்கு பரிசுகள் மற்றும் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டது.





ATAMA பட்டமளிப்பு விழாவில் சரண்ஸ் மருத்துவமனையின் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் Rtn.MD.R.சரண் அவர்கள் கலந்துகொண்டு பட்டங்களை வழங்கினார்.




சரண்ஸ் மருத்துவமனை நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் Rtn.MD.R.சரண் அவர்கள் வழங்கிய ரூபாய் பத்தாயிரம் நிதி உதவி மற்றும் ஆதிதிராவிடர், பழங்குடியினருக்கான இந்தியமக்கள் கூட்டமைப்பின் மாநில தலைவர் மற்றும் 'முதல் ரிப்போர்ட்டர்' இதழின் ஆசிரியருமான மு.சா.சிங்கத்தமிழ்ச்சி அவர்களின் உதவியோடு ஏழை, எளிய மக்களுக்கு இலவசமாக தண்ணீர் மற்றும் போர்வைகள் வழங்கப்பட்டது.





தினமும் 10,000 ஸ்டெப்ஸ்.. சாத்தியமா?

 தோ புதிய வருடம் துவங்கப் போகிறது. நாம் எல்லோரும் இப்போதே பல தீர்மானங்களை எடுத்திருப்போம். அதில் கடந்த சில ஆண்டுகளாக ஆரோக்கியம் சார்ந்த குறிக்கோள் உள்ள பலரும் எடுக்கும் ஒரு முக்கியமான தீர்மானம், 'Daily 10K Steps', அதாவது நாள் ஒன்றுக்கு பத்தாயிரம் அடிகள் நடப்பது.

பத்தாண்டு தீர்மானங்களை முதல் ஒரு வாரத்தில் நன்றாக பின்பற்றி, அடுத்த வாரம் அதில் உற்சாகம் குறைந்து, பிப்ரவரி மாதம் தொடங்கும் முன்பே நமது இலக்குகளை நோக்கி பயணிப்பதற்கான ஊக்கம் குறைந்து தீர்மானத்தை கைவிடுவது இயல்பான ஒன்றுதான். இதற்காக சலிப்படையாமல், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான எளிய வழிமுறையை இந்த பத்தாண்டின் தீர்மானமாக எடுத்துக்கொள்வோம்.

அதாவது ஒரு முழு பூசணிக்காயை முழுதாய் முழுங்க விளையாமல், அதனை சிறு சிறு பாகங்களாக பிரித்துக் கொள்வதே எளிமையான முதல் பட. அதாவது, தினமும் பத்தாயிரம் அடிகள் நடக்க வேண்டும் என நீங்கள் இந்த வருடம் தீர்மானம் எடுத்திருந்தால்,

தினமும் 10 தடவை 10 நிமிடம் நடக்க வேண்டும் என எளிமையான குறிக்கோளாக மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பத்து நிமிடம் கைகளை வீசி வேகமாக நடப்பது ஆயிரம் அடிகளை உள்ளடக்கி இருக்கும் என்கிறார்கள் உடற்பயிற்சியாளர்கள்.

எப்படி எளிதாக செய்வது என்பதை தெரிந்து கொண்டோம். எப்பொழுது, எங்கே செய்ய வேண்டும் என இப்போது பார்ப்போம். காலை எழுந்தவுடன், காலை உணவு உண்டபின், காலை டீக்கு பின்னர், மதிய உணவிற்கு பின், சாயங்கால டீக்கு முன், உங்கள் அலுவலகம் அல்லது குடியிருப்புகளில் லிஃப்டிற்கு பதிலாக படிகளை உபயோகிப்பது, ஐந்து நிமிட நடைக்கு வண்டியை எடுக்காமல் நடந்து செல்வது, உங்கள் துணை அல்லது நண்பர்களுடன் வேலை முடிந்து காலாற நடப்பது, உறங்கும் முன் நடப்பது என வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ப எப்பொழுது எங்கே நடப்பது என்பதனை தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.



அதாவது இதற்கென தனியான ஒரு நேரத்தில் செய்ய வேண்டும் என்று முடிவு செய்யாமல் தினசரி செய்யும் ஒரு செயலுடன் சேர்க்கும் பொழுது அதனை செய்வதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகிறது. ஒரே நேரத்தில் பத்தாயிரம் அடிகள் நடந்து பின்பு நாள் முழுவதும் சோம்பலாக இருப்பதைவிட, பிரித்து நடக்கும்பொழுது உடலில் ரத்தம் நன்றாக பாயும், ஆக்ஸிஜன் அளவின்றி உடலுக்கு கிடைக்கும். இதனால் நாள் முழுவதும் உற்சாகத்துடன் காணப்படுவோம். இது நமது உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு மிகச் சிறந்த வழியாகும்.

Dr. பா.ரெங்க பால ஸ்ரீநிதி, B.A.M.S.





16

உயிர்+மெய் • டிசம்பர் 2022

பழங்களின் ராணி 'திராட்சை'



உடல் ஆரோக்கியத்தையும், அழகையும் பராமரிப்பதில் விதையுள்ள கருப்பு திராட்சைப்பழம் பெரிதும் பயன் தரக்கூடியது.

இதில் விட்டமின் சி மற்றும் ஃபிளவனாய்டுகள் எனப்படும் ஆண்டி ஆக்சிடண்டுகள் அதிகம் உள்ளன. திராட்சை விதைச்சாறில் 50 மடங்கு ஆக்சிஜனேற்ற சக்தி உள்ளது. வெப்பத்தால் ஏற்படும் பாதிப்பிலிருந்து சருமத்தை பாதுகாக்க திராட்சை விதை உதவுகிறது.

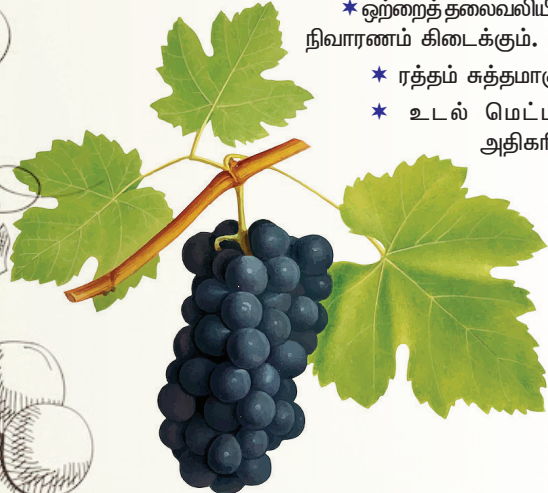
முக சுருக்கம் மற்றும் கோடுகளை சரிசெய்ய உதவும். ஃப்ரீ ரேடிக்கல்ஸ் பிரச்சினைகளை எதிர்த்து போராட உதவுகின்றன. கொலாஜன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது. கருவளையம் வரவிடாமல் தடுப்பதோடு வறண்ட சருமத்தை சீராக்கும் சக்தியுடையது திராட்சைப்பழம்.

- * நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.
- * மாரடைப்பு வராமல் தடுக்கும்.
- * ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும்.
- * உடல் எடை குறைக்க உதவும்.

* ஒற்றைத்தலைவலியிலிருந்து நிவாரணம் கிடைக்கும்.

* ரத்தம் சுத்தமாகும்.

* உடல் மெட்டபாலிசத்தை பல மடங்கு அதிகரிக்கும்.



தினமும் ஐந்து நாட்களுக்கென 150 முதல் 250 மில்லி லிட்டர் கருப்பு திராட்சைப்பழச்சாறு தொடர்ந்து பருக வேண்டும். இவ்வாறு மாதத்தில் 15 நாட்கள் பருகிவர உடல் பொலிவடையும்.

- Dr.P. அகுஜா B.N.Y.S

SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

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



சிறப்பு சிகிச்சைகள்

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

**அனைத்திற்கும்
பக்கவிளைவுகள்
இல்லாத
தீர்வு !!**

*conditions apply

95 66 99 00 11

95 66 99 00 33



✘ வெள்ளைச் சர்க்கரை:

நாட்டுச் சர்க்கரையுடன் சில வேதிப்பொருட்களை சேர்த்துப் படியவைத்து வெள்ளைச் சர்க்கரை தயாரிக்கப் படுகிறது. 'இனிப்பு வடிவத்தில் உள்ள ஸ்லோ பாஸ்சன்' என இந்த வெள்ளைச் சர்க்கரையை சொல்லலாம். இதனை உணவில் அதிகம் பயன்படுத்தும்பொழுது நம் உடலில் சர்க்கரையின் அளவை மிக வேகமாக அதிகரித்து, இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோயை எளிதாக உண்டாக்குகிறது. இது மட்டுமல்லாமல் இதய நோய், பல் சொத்தை, உடல் பருமன், சரும நோய், இளமையிலேயே வயதுதான தோற்றம், கல்லீரலில் கொழுப்பு படிவது போன்ற பிரச்சனைகளையும் வெள்ளைச் சர்க்கரை ஏற்படுத்து கிறது. இதற்கு பதிலாக, நம் முன்னோர்கள் அதிகம் பயன்படுத்திய நாட்டுச் சர்க்கரை, கருப்பட்டி, அச்ச வெல்லம், தேன் போன்றவற்றை பயன்படுத்துவது மிகவும் ஆரோக்கியமானது.



✘ உப்பு:

பெரும்பாலும் அனைவரது வீட்டிலும் உணவுகளுக்கு அயோடின் கலந்த நல்ல வெள்ளை நிறத்தில் உள்ள தூள் உப்பை தான் பயன்படுத்துகிறோம். இது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் ஆபத்தானது. இந்த தூள் உப்பினை நாம் அதிகம் பயன்படுத்தும்பொழுது ரத்த கொதிப்பு நோய் வருவதற்கு காரணமாக அமைகிறது. இதை சுத்திகரிப்பதற்கும், வெள்ளையாக மாற்றுவதற்கும் கெமிக்கல்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இதனால் புற்றுநோய் வருவதற்கு வாய்ப்பு உள்ளது. எனவே தூள் உப்பினை பயன்படுத்துவதற்கு பதில் இந்துப்பை சமைக்கும் உணவுகளில் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது.

✘ மைதா மாவு:

மைதா மாவு என்பது எந்த நார்சத்தும், விட்டமின்களும் இல்லாத ரசாயன பொருட்கள் கலந்து தயாரிக்கப்படும் ஒரு மாவுப் பொருள். மைதா சார்ந்த உணவுகளை நாம் அதிகம் உட்கொள்வதினால் அது நேரடியாக கணையத்தில் உள்ள பீட்டா செல்களை அழித்து,

ஆரோக்கியத்திற்கு ஆபத்தாகும் உணவுகள்



சர்க்கரை நோயை உண்டாக்கும். மேலும் இவற்றில் உள்ள ஏராளமான வேதிப்பொருட்கள் உடலில் நச்சுக்களின் அளவை அதிகரித்து புற்றுநோய் வர வழி வகுக்கிறது.

✘ சுத்திகரிக்கப்பட்ட சமையல் எண்ணெய்:

பொதுவாக நாம் சமையலுக்கு அதிக அளவில் சமையல் எண்ணெயை பயன்படுத்துகிறோம். இந்த எண்ணெயில் எந்தவித சத்துக்களும் இல்லை. எந்த சத்துக்களும் இல்லாத இந்த எண்ணெய்களை நம் உணவுகளில் சேர்ப்பதினால் மூட்டுத் தேய்மானம், இதய நோய், செரிமான பிரச்சனைகள் மற்றும் நுரையீரல் பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது.

✘ பால்:

குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் அருந்தக்கூடிய பானம் என்றால் அது பால்தான். பால் உண்மையில் உடலுக்கு ஆரோக்கியம் அளிக்கக்கூடிய ஒரு பானம்தான், இருப்பினும் எந்த வகையான பாலை பயன்படுத்துகிறோம் என்பதில் அதிக கவனம் தேவை.

ஏ1 மற்றும் ஏ2 என பாலில் இரண்டு வகை உள்ளது. இவற்றில் ஏ2 பால்தான் உடலுக்கு மிகவும் ஆரோக்கியமானது. ஆனால் மக்கள் அதிகம் பயன்படுத்தக்கூடிய பால் என்றால் அது ஏ1 தான். இந்த பாலில் ஏ1 பீட்டா சேசின் என்கின்ற பொருள் உள்ளது. இந்த வகை பாக்கெட் பாலை நாம் அதிகம் பயன்படுத்துவதினால் நீரிழிவு நோய், இதய நோய், ஜீரண உறுப்புகளில் பாதிப்பு போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றது. எனவே, பசும்பால் அருந்துவது தான் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

- Dr. ஸஃப்னா ஆஸ்மி.பி, B.H.M.S.,





ட்ரேஜ் நிறக்குறியீடு ஆறிவோம்

ட்ரேஜ் (Triage) என்பது அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான ஒரு முதலுதவி முறை யாகும். ஒரு விபத்து நடந்த இடத்தில் அல்லது பேரிடர்கள் ஏற்படும் இடத்தில் மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

விபத்து நடந்த இடத்தில் சிக்கிக்கொண்ட மனிதர்களை அவர்களின் காயத்தின் தன்மை அல்லது அவர்களின் உடல் நிலையை அறிந்து அதற்கு ஏற்றவாறு நிறக்குறியீடுகள் வைத்து அவர்களுக்கு ஏற்ற சிகிச்சை அளிக்க உதவும் முறைதான் இது.

இதில் காயமடைந்த மனிதர்களின் கை அல்லது காலில் நிறக்குறியீடு கொண்ட டேக் கட்டப்படும்.

சிவப்பு நிறக்குறியீடு உடனடி சிகிச்சை இல்லாமல் உயிர் வாழ முடியாதவர்கள். ஆனால், உயிர் வாழும் வாய்ப்பு உள்ளவர்களை குறிக்கும்.

மஞ்சள் நிறக்குறியீடு உடல்நிலை சீராக உள்ளவர்கள். இவர்களுக்கு அவசர சிகிச்சைத்



தேவையில்லை. ஆனால், மருத்துவரின் கவனிப்பும் சிகிச்சையும் தேவைப்படுபவர்கள்.

பச்சை நிறக்குறியீடு காயமடைந்தும் நடக்க முடியுபவர்கள். இவர்களுக்கு அவசர சிகிச்சை தேவைப்படாது. மருத்துவர்கள் தீவிரமான நோயாளிகளை பார்த்த பின்பு சிகிச்சை அளித்தால் கூட போதும் என்ற நிலை.

வெள்ளை நிறக்குறியீடு மருத்துவரின் கவனிப்பு தேவைப்படாத சிறு காயம் அல்லது காயம் இல்லாதவர்கள்.

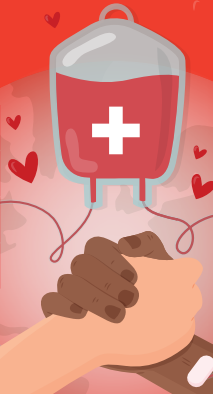
கருப்பு நிறக்குறியீடு இறந்தவர்கள் அல்லது சிகிச்சை அளித்தும் உயிரை காப்பாற்ற முடியாது என்னும் நிலையில் இருப்பவர்கள்.

உலகில் நடக்கும் பல விபத்துகளில் உயிர்களை விரைந்து காப்பாற்ற இந்த முறை உதவியாக இருக்கிறது. மருத்துவர்கள் விபத்து நடக்கும் இடத்தில் விரைந்து வந்து உயிர்களைக் காப்பாற்றப் போராடும்போது இந்த முதலுதவி முறை அறிந்து அனைவரும் அவர்களுக்கு உதவலாம். மருத்துவ குழு வருவதற்கு முன் கூட அனைவரும் விரைந்து செயல்படலாம். எனவே, இந்த நிறக்குறியீடு முறைப்பற்றி அனைவரும் அறிந்து கொள்வது அவசியமாகும்.

- Dr. கஷ்மிதா சஜன், B.H.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



உணவு இன் முக்கியம்?

இவ்வலகில் உயிரினங்கள் வாழ்வதற்கு உணவு வேண்டும். உணவில் உள்ள புரதங்கள், கொழுப்புகள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், விட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாததாகும். இவற்றை உட்கொள்ளாதபோது உடல் அதன் சொந்த திசுக்களையே எரிபொருளாக பயன்படுத்துகிறது.

நாம் சாப்பிடும் உணவு உடல் நலத்தையும், மனநலத்தையும் பாதிக்கின்றதா? என்பதை தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். காய்கறிகள் மற்றும் முழு தானியங்கள் போன்ற ஊட்டச்சத்து நிறைந்த உணவுகள் ஆரோக்கியத்திற்கு வழி வகுக்கும்.

உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு உணவை தயாரிக்கும் முறையும் மிகவும் முக்கியமானதாகும். இன்றைக்கு உலகின் மிகப்பெரிய அச்சுறுத்தலாய் மாறிவரும் பருவநிலை மாற்றம் உணவு உற்பத்தியையும்

அச்சுறுத்தியுள்ளது. ஏற்கனவே உணவு பாதுகாப்பின் மையால் போராடும் மக்கள் இதனால் பெரிதும் பாதிக்கப்படுவார்கள் என கருதப்படுகிறது.

உலக மக்களுக்கு தேவையான உணவை உற்பத்தி செய்யும் விவசாயத் தொழிலில் ஈடுபடுபவர்களின் எண்ணிக்கை காலப்போக்கில்

குறைந்து வருகிறது. 1991ம் ஆண்டில் உலக மக்கள் தொகையில் 44 சதவீதத்தினர் விவசாயத்தில் வேலை செய்தார்கள். இன்று அந்த சதவீதம் வெகுவாக குறைந்துள்ளது. விவசாயம் என்பது உணவு பாதுகாப்பு, உணவு அறிவியல் மற்றும் உணவை சார்ந்த அனைத்தையும் சார்ந்தே உள்ளது.

- Dr. S. M. கந்தசாமி, B.H.M.S.,



SARANS NFC
Natural Fertility Conception



24x7

தொடர்புக்கு : 95 66 99 00 11 | 95 66 99 00 33

கோயம்புத்தூர் - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி - சீமை
ஈரோடு - திருநெல்வேலி - மலையாள

இயற்கை கருத்தரிப்பு

அழகான,

ஆரோக்கியமான குழந்தை

உங்கள் குழந்தை

உங்களுக்கு மட்டுமே..!

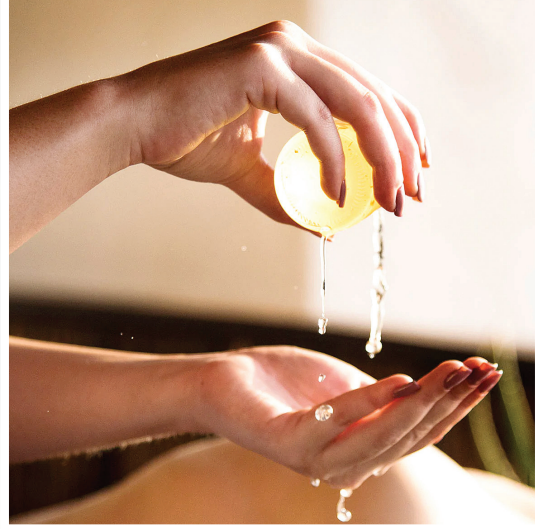
Natural Fertility

Conditions apply





உடல் சூட்டினைக் குறைக்க எளிய வழிமுறைகள்



நமது உடலின் சீதோஷண நிலையை கட்டுக்குள் வைத்திருந்தாலே நோய் வருவதை பெருமளவு தடுக்கலாம். இரவு நேர குளிர்ச்சியிலிருந்து பகல் நேர வெப்பநிலைக்கு உடல் மாறும்பொழுது சூடு அதிகரிக்கிறது.

இரவுநேரம் அதிகமாக கண்விழித்திருப்பது, அதிகமான நொறுக்குத் தீனிகள் உண்ணுவது போன்ற காரணங்களால் உடல் சூடு அதிகமாகின்றது. கண், வயிறு இவற்றிற்கு இரவு நேரத்தில் நல்ல ஓய்வு கட்டாயம் கொடுக்க வேண்டும்.

அதிகமாக ஏசியில் இருப்பவர்கள் மற்றும் குளிர் பிரதேசத்தில் வாழ்பவர்களுக்கு வரும் தோல் பிரச்சனைகள் அனைத்திற்கும் உடல் சூடுதான் காரணம்.

உடல் சூட்டினால் கண் எரிச்சல், கண் சிவத்தல், வியர்வை துர்நாற்றம், உடல் சோர்வு, அடிவயிறு வலி, இடுப்பு பிடிப்பு, தலை முடி நரைத்தல், தலைவலி, தூக்கம் கெடுதல், சிறுநீர் எரிச்சல், முகப்பரு, உடலில் கட்டி, அக்கி போன்றவை ஏற்படுகிறது.

உடல் சூட்டைத் தணிக்க, பிராணயாமம் தினமும்

பயிற்சி செய்ய வேண்டும். வாய் வழியே மூச்சு விடாமல் மூக்கு வழியே மூச்சினை இழுத்து விட வேண்டும். மோர் அல்லது இளநீர் குடித்தல், வெந்தயம் சாப்பிடுதல் நல்லது. சந்தன கட்டையை இழைத்து உச்சந்தலையில் தேய்க்கலாம்.



காய்கறிகள், பழங்கள் அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். தொப்புள், ஆசனவாய் மற்றும் பின்புறத்தில் விளக்கெண்ணை தேய்க்கலாம். முடிந்தவரை குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல் நல்லது. உணவில் பாசிப்பயிறு அதிகமாக சேர்க்க வேண்டும்.

வாரத்தில் இரண்டு முறையாவது நல்லெண்ணெய் தேய்த்து குளிக்க வேண்டும். வெள்ளரி, முலம்பழம், நூங்கு, பதநீர், கம்மங்கூழ் ஆகியன உடல் சூட்டைக் குறைக்கும். வெண்பூசணி சாறு தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் பருகி வந்தால் உடல் சூடு குறையும்.

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

இஸ்ல.. ஆளு இருக்கோ..!!



நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்க்க வேண்டும், நல்லது செய்ய வேண்டும், நல்லதையே கேட்க வேண்டும், பேச வேண்டும், நல்ல மனிதர்களோடு பழக வேண்டும் என பலரும் சொல்லக் கேட்டிருப்போம். இதை நாமும் பலருக்கும் சொல்லி இருப்போம். ஆனால், நமக்கும் துக்கம், துயரம், ஏக்கம், இயலாமை ஆதங்கம் என ஏராளம் இருக்கும். அவற்றை நேர்மறையாக மாற்றிடும் ஒரு எளிய முறை குறித்து அறிந்துகொள்வோம்.

வாழ்வின் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள 'பிரச்சனை' என்ற வார்த்தையையே தவிர்க்க வேண்டும். அதாவது, நமது பிரச்சனைகளை எதிர்மறையாக பார்க்காமல், அவை நமக்கான சவால்கள் என நேர்மறையாகக் கருத வேண்டும்.

வாழ்வில் நன்மைகள் எதுவும் தானாக நடப்பதில்லை. நம் எண்ணங்கள்தான் நன்மைகளை உருவாக்குகிறது. எனவே, வாழ்வின் சிக்கல்களை நற்சிந்தனையால் மாற்றிடலாம். அதாவது, நமக்கு உடம்பு சரியில்லாதபோது, நமது உடல் நன்றாக இருக்கிறது என நினைக்க வேண்டும்.

நமக்கு கெட்டது செய்பவர்களை நல்லது செய்கிறார்கள் என கருத வேண்டும். குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் ஏற்படும் நேரத்தில் சந்தோஷமாக இருப்பதாக நினைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.



தினமும் பல பிரச்சனைகள் இருந்தும் பேச ஆளில்லை என்றால் வாழ்வில் நடந்த நல்ல விஷயங்களை நினைத்துப் பார்த்து, ஒரு பேப்பரில் நடக்காத விஷயங்களை நடந்து முடிந்ததைப் போல் எழுதி படிக்க வேண்டும்.

அதாவது, தினமும் தாமதமாக தூங்கி எழுந்தால் சீக்கிரம் எழுந்ததாக எழுத வேண்டும். இன்று உடற்பயிற்சி செய்யவில்லை என்றால் ஒரு மணி நேரம் செய்ததாக எழுதலாம்.

அதிகம் ஸ்வீட் சாப்பிடுபவர்கள், ஸ்வீட் பிடிக்கவே பிடிக்காது என்றும், கார் ஓட்டத் தெரியாதவர்கள் நன்கு கார் ஓட்டத் தெரிந்ததாகவும், வெறும் பிரட்டை மட்டும் சாப்பிடுபவர்கள் நல்ல சுவையான உணவினை சாப்பிட்டதாகவும், கை கால் வலியோடு இருப்பவர்கள் நல்ல கறுசுறுப்பாக இருக்கிறோம் என எதெல்லாம் இல்லையோ அவை அனைத்தும் இருப்பதாக எழுத வேண்டும்.

இவ்வாறு ஒவ்வொரு நாளும் இல்லாததை இருப்பதுபோல் நினைத்து எழுதி படிக்கும்போதே, அதை நினைக்கும்போதே நமக்குள் நேர்மறையான சிந்தனைகள் தோன்றி நம்பிக்கை வளரும்.

இது நமக்கு மட்டுமின்றி மற்றவர்களிடமும் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும். பிரச்சனைகள் உள்ளவர்கள் இதை முயற்சி செய்து பார்த்தால் கட்டாயம் நேர்மறை சிந்தனைகள் தோன்றிடும். வாழ்வின் பிரச்சனைகள் மறைந்திடும்.

- மாலதி துரைராஜ், MRM



இயற்கை முறையில் கலப்படம் இல்லாத சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்



ரோஸ் வுட் 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
ஒளவுத கஞ்சி
ஹெர்போ 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
ஃபில்லர் 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



Lic. No. 12420027000392

சரணம் மருத்துவமனையின்
அனைத்து கிளைகளிலும் கிடைக்கும்
(டோர் டெலிவரி வசதியும் உண்டு)



கோயம்புத்தூர்
75 490 490 75

திருப்பூர்
728 20 20 728

மதுரை
73958 70987

திருச்சி
638 440 777 2

பாலக்காடு
638 440 777 4

சேலம்
749 10 10 749

ஈரோடு
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 B.S.M.S..

Dr.M. RATHNAMALYA B.S.M.S., M.Sc (Couns & PSY)

Dr.REVATHI RAVIKUMAR B.H.M.S., M.Sc (Psychology)

Dr.V.KAVITHAA B.H.M.S..

Dr.B.SHALINI PRICILLA B.H.M.S.,

Dr.T.INDHRA DEVI B.N.Y.S..

Dr.SUSHMITHA SAJAN B.H.M.S.,

Dr.P.AHUJA B.N.Y.S.,

Dr.K.P.NANDHINI B.N.Y.S.,

Dr.C.KEVIN JOEL B.H.M.S.,

Dr.K.AJIN B.H.M.S.,

Dr.S.NIVETHIDHA B.N.Y.S.,

Dr.P.SAFNA AASHMEE B.H.M.S.,

Dr.S.S.BALAJI B.S.M.S

Dr.S.M.KANDASAMY B.H.M.S

Dr.S.RENGABALA SRINITHI B.A.M.S



For Appointment

கோயம்புத்தூர் 9566990011	திருப்பூர் 9361420304	மதுரை 8803344033	திருச்சி 6384407771	சேலம் 7491010749	ஈரோடு 9254455925
-----------------------------	--------------------------	---------------------	------------------------	---------------------	---------------------



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

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



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

Coimbatore

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

Tirupur

Gandhinagar
Tirupur - 641 603
93 614 20 304

Madurai

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

Trichy

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

Salem

No: 1/10 Gov Complex,
2nd floor, Near Nadhan Hospitals,
Advaitha Ashram Road,
Salem -636014
749 10 10 749

Erode

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

✉ saranshospitals@gmail.com

🌐 www.saranshospitals.com

▶ Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



Sarans Hospitals