



Saran's

உயிர் + மெய்

மலர் 2 ♦ இதழ் 2 ♦ பிப்ரவரி 2023

away from Doctor...

Rtn.MD.R. சரண்
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்

உணர்ச்சிகளின் ஆரோக்கியம்;
வாழ்க்கையின் ஆனந்தம்

வாழ்க்கை முறை
புரட்சிகரமான
தீர்வுகள்

நீ..
நீயாகவே
இரு..!



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 - திருவிநகல்

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

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

Click
Here



Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



Sarans

உயிர்+மெய்

away from Doctor..



தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 2 • இதழ் 2 • பிப்ரவரி 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 உயிர்+மெய் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும் சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் மருந்துகளை உரிய மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப் பெற்றுக்கொண்டு மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறோம்.

எந்த ஒரு பிரச்சனையையும் பிணக்குகளையும் சரி செய்ய அகந்தை இல்லாமல், நாமே அதனை சரி செய்ய முன்வர வேண்டும். இந்த தலைமைப் பண்பு நல்ல எண்ணங்களான உருவாக்கும். நோயில்லாத வாழ்வை உருவாக்கும். நல்ல நட்பையும் சமுதாயத்தையும் தோற்றுவிக்கும்.

- Rtn.MD.R. சரண்,
நிறுவனர் & தலைவர்



06

மனம் விட்டுப் பேசுகிறேன்

மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்வது என்பது மிகப்பெரிய ஒரு கலை. பல மனிதர்களை நாம் சந்திக்கிறோம், அவர்கள் நம்மைப் போலவே இருப்பதற்கு வாய்ப்புகள் மிகமிகக் குறைவு. இல்லை என்றே சொல்லலாம். ஒவ்வொருவரின் எண்ணங்களும் வேறுவேறாகத் தான் இருக்கும்.

அதேபோல், ஒரு நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர்கள் ஒவ்வொரு மனப்பாங்குடன் இருப்பார்கள். இதில், தீய எண்ணங்கள் இல்லாதவர்களோடு சேர்ந்து இருப்பதும், அனுசரித்துச் செல்வதும் மிகவும் முக்கியமான ஒரு விஷயமாகும். இதுவே தலைமைத்துவ பண்பாகும்.

தலைமைத்துவம் என்பது தலைக்கனமின்றி அனைவரையும் ஒருங்கிணைத்து ஒரு வேலையை செய்து முடிப்பது தான். அதுவே ஒரு தலைவரின் பண்பும் ஆகும். அவ்வாறு தலைவராக இருப்பவர்கள் மிகவும் பொறுமையாக இருப்பதும் முக்கியம்.

தலைமைத்துவ பண்பு உள்ளவர்கள் தீய எண்ணங்கள் உடையவர்களையும், பகை எண்ணம் கொண்டவர்களையும் திருத்துவதற்கு முயற்சி செய்ய வேண்டும். எத்தனை முறை முயற்சி செய்தாலும் மாறாமல் இருப்பவர்களை தவிர்த்து விடுவது நல்லது. தவிர்த்து விடுதல் என்றால் அவர்களோடு சண்டையிடுவது அல்ல, விலகிச் செல்வது. அதுவே நல்ல எண்ணம் உடையவர்களோடு சேர்ந்து பயணித்து அவர்களது எண்ணங்களை மேலும் வளர்க்க முனைப்பு காட்ட வேண்டும். இறைத்தன்மை என்பதை அதிகப்படுத்துவது தான் ஒரு நல்ல தலைமைத்துவத்தின் அடையாளம்.

இறைத்தன்மை என்பது நல்ல எண்ணங்களை நாம் போகும் இடத்தில் பதிவு செய்வதாகும். ஒரு தவறான புரிதல் ஏற்படும்போது, அவர்களை நேரடியாக அழைத்து பேசுவதே சிறந்ததாகும். அதேபோல் 'நான் இருக்கிறேன்' என பிறரிடம் கூறி, உறுதுணையாக இருப்பது தலைமைத்துவத்தில் முக்கிய பண்பாகும். இவை அனைத்துமே நமது உறவுகளை பலப்படுத்தும். இவற்றை பின்பற்றினால் நல்ல நட்பு, நல்ல சமுதாயம், நல்ல நிறுவனம் உருவாகுவதை நாம் கண்கூடாக பார்க்கலாம்.

'நான்' என்கிற அகந்தை உருவாகும் போது நாம் தவறான பாதையில் செல்கிறோம் என்று அர்த்தம். அது மற்றவர்களிடமிருந்து நம்மை தள்ளியே வைக்கும். இவரிடம் சென்று பேசினால் நல்ல தீர்வு கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையை நாம் சார்ந்து இருப்பவர்களிடம் உருவாக்க வேண்டும். இதுவே நமது அனுபவ முதிர்ச்சியையும் வெளிப்படுத்தும். எனவே, ஒவ்வொருவரிடமும் இருக்கும் சிறு குறைகளை பெரிதாக்காமல், அவர்களது மிகையான செயல்களை ஊக்குவிக்கலாம். அவர்கள் செய்யும் தவறுகளை விரிவாக எடுத்துக் கூறி புரிய வைக்க முயற்சிக்கலாம். அதை கடுமையாக சொல்லும் பொழுது ஏற்கும் தன்மை இருக்காது. அன்பாக பரிவோடு கூறும்போது கட்டாயம் மெதுவாக ஏற்றுக் கொள்வார்கள். அதற்கு இதுமான சொல்ல்களும் சில பயிற்சிகளும் உதவுகிறது. இது நமது நட்பு வட்டத்தையும் பெரிதாக்கும்.





அன்பிற்கினிய உயிர்+மெய் வாசகர்களுக்கு எனது அன்பும் வாழ்த்துகளும்



08

அரசனின் ஆட்கள் தாங்கள் அழைத்து வந்த “கவலை இல்லாத மனிதனை” அரசனின் கண் முன் கொண்டு வந்து நிறுத்தினார்கள். அந்தக் கவலை இல்லாத மனிதனைப் பார்த்ததும் அரசன் அகம் மிக மகிழ்ந்து அவனுடன் உரையாட ஆரம்பித்தான்.

“நீ யார்? உன் பெயர் என்ன? உன்னைப் பெற்றவர் யார்? உடன்பிறந்தோர் உற்றார் எவர்? உணர் எது? உறவினர் யாவர்? எது தொழில்? யாது வருவாய்? என்று கேள்விகளாக அடுக்கிக்கொண்டே போனான்.

எல்லா கேள்விகளுக்கும் கவலை இல்லாத மனிதன் குதூகலமாக மகிழ்ச்சியோடும் உற்சாகத்தோடும் பதில் தந்தான்.

எல்லாவற்றையும் தீரக் கேட்டு விசாரித்து அறிந்து கொண்ட அரசன், இப்போது அந்த மிக முக்கியமான கேள்வியைக் கேட்கத் தொடங்கினான்.

“உனக்கு எதும் கவலைகளே இல்லை என்று என் காவலர்களிடத்தில் நீ சொன்னாயா?” என்று கேட்டான்.

ஆம் என்று பதில் உரைத்தான் கவலை இல்லாத மனிதன். இதே கேள்வியை பல்வேறு விதங்களில் பல்வேறு முறை அரசன் அவனைப் பார்த்து கேட்டான். எத்தனை முறை எப்படி கேட்டபோதும் கவலை இல்லாத மனிதன் சிரித்துக்கொண்டே குதூகலமாக தனக்கு கவலைகள் எதும் இல்லை என்று தெளிவுபட அரசனுக்கு உணர்த்தினான்.

அவனுக்கு கவலைகள் எதும் இல்லை என்று அவன் வாயாலே ஒரு முறைக்குப் பலமுறை கேட்டு அறிந்ததற்குப் பிறகு அரசன் அவனிடத்தில் சொன்னான்.

உன்னை என் இங்கு அழைத்து வந்திருக்கிறார்கள்? என்பது உனக்கு தெரியுமா என்று அரசன் கேட்டான்.

அதெல்லாம் எனக்குத் தெரியாது உனக்குக் கவலைகள் எதுவும் இருக்கிறதா என்று என்னிடத்தில் கேட்டார்கள். நான் கவலையேதும் இல்லாத மனிதன் என்று சொன்ன

மாத்திரத்தில், உங்களது ஆட்கள் என்னைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்து விட்டார்கள் என்று கவலை இல்லாத மனிதன் சிரித்துப் சொன்னான்.

அதுவும் நல்லதுதான் என்று அகமகிழ்ந்த அரசன் கவலை இல்லாத மனிதனிடத்தில் சொன்னான். “இந்த உலகத்தில் எவருக்கும் இல்லாத ஒரு நோய் எனக்கு வந்துவிட்டது. அதைக் குணப்படுத்துவதற்கான மருந்து உன்னிடம்தான் இருக்கிறது. எந்தக் கவலையும் இல்லாத மனிதன்தான் என் நோயைத் தீர்க்க முடியும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்லிவிட்டார்கள். அதனால்தான் உன்னை எனது ஆட்கள் தூக்கிக்கொண்டு வந்து விட்டார்கள் என்று அரசன் அவனிடத்தில் சொன்னான்.

இதைக் கேட்டதும், கவலையில்லாத மனிதன் மேலும் மகிழ்ச்சி அடைந்தான். “என்னால் ஒருவரது நோய் குணமாகும் என்றால் அதைவிட எனக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடியது எதுவும் இல்லை. அரசரே நான் உங்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும்” என்று கவலை இல்லாத மனிதன் அரசனைப் பார்த்து கேட்டான்.

அரசன் மகிழ்ச்சியின் உச்சிக்குப் போனான். தான் குணமாகப் போகிறோம் என்கிற மகிழ்ச்சியே அவன் மனம் எங்கும் நிறைந்து போயிருந்தது. அவன் தன் இருக்கையை விட்டு எழுந்து கீழே வந்து, கவலை இல்லாத மனிதனை நோக்கி தனது இரண்டு கரங்களையும் நீட்டி, “உன்னிடம் இருக்கும் ஒரு சட்டை ஒன்றை எனக்கு நீ தர வேண்டும். அதை அணிந்தால் என் நோய் குணமாகும் என்று மருத்துவர்கள் சொல்லி இருக்கிறார்கள். எனவே உன் சட்டைகளில் ஒன்றை எனக்குத் தர வேண்டும் என்று அரசன் அவனிடத்தில் வேண்டினான்.

சொல்கிறேன்.

என்றும் மாறாத அன்புடன்

பாரதி கிருஷ்ணகுமார்

ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்





எந்த ஒரு நிலையிலும்,
நீ.. நீயாகவே இரு.

உன்னுடைய நிலை உயரப் பறக்கும்
கழுகின் அளவிற்கு உயர்ந்து
இருந்தாலும் மிதக்கக் கூடாது.
அதேபோல், எறும்பு போன்ற சின்ன
நிலைமையில் இருந்தாலும், யார்
காலிலாவது மிதிப்படுவிடுவோம்
என்கிற ஒரு பயம் இல்லாமல், நாம்
நாமாகவே இருக்க வேண்டும்.

நம்மை பாதுகாக்க,
தற்காத்துக் கொள்ள என்னென்ன
வழிமுறைகளோ அதை நாம்
செய்துகொள்ள வேண்டும்.
ஒருவருக்காக ஒரு இடத்தில்
உங்கள் சபாவங்களை மாற்றிக்
கொள்கிறீர்கள் என்றால், அவர்கள்
அந்த அளவிற்கு முக்கியமான
மனிதர்களாக இருப்பது மிகவும்
அவசியமாகும். அப்போதுதான்
நமது மாற்றத்திற்கு உண்மையான
ஆர்த்தம் இருக்கும்.

நம்மிடம் மாறாத பிறவி
குணங்கள் என சில இருக்கும்.
அவற்றால் நாம் சில இடங்களில்
பாராட்டுப் பெற்றாலும், சில
இடங்களில் அந்த குணத்தால்
நாம் தாழ்த்தப்படலாம்,
அவமானப்படுத்தப்படலாம். எனவே,
நமது குறைகளை சுயபரிட்சை
செய்து திருத்திக் கொள்வது
சிறந்ததாகும்.

மௌன விரதம் இருப்பது
என்பது பிறரிடம் பேசாமல்
இருப்பது மட்டுமல்ல. நமது
ஐம்புலன்களையும் அடக்குவதே
ஆகும். அதேபோல் தியானம்

நீ.. நீயாகவே இரு..!



என்பது நம்மை சுய
பரிசோதனை செய்து
ஆற்றுப்படுத்துவதே ஆகும்.
தியானத்தின்போது நமது
கால் பெருவிரல் நுனி முதல்
உச்சந்தலை வரை ஏற்படும்
மாற்றங்களை உணர்ந்து
நம்மை நாமே உணர
வேண்டும்.

தன்னிலை மறக்கவே
இப்போது பலரும் மது
மற்றும் புகையைத்
தொடுகின்றனர். அளவுக்கு
மீறினால் அமிர்தமும் நஞ்சு
என்பதைப்போல் மதுவும்,
புகையும் அளவுக்கு
அதிகமாக போகும்போது
அது நமது குணத்திற்கு
பெரும் பாதிப்புகளை
ஏற்படுத்துகிறது.

எந்த நிலையிலும்
நமது நிலையை விட்டு
மாறக்கூடாது. நமது
தன்மானத்தையும்
சுயமரியாதையையும்
சீர்குலைக்கும் வகையிலான
விஷயங்களை, செயல்களை
நாம் செய்யக்கூடாது.
நமது எண்ணங்களும்
செயல்களும் உயர்ந்ததாகவே
இருக்க வேண்டும்.

எவ்வளவு உயர்ந்த
பதவிகளை கொடுத்தாலும்,
நமது உண்மையான
பண்புகளோடு
நமது நிலையில்
இருக்க வேண்டும்.
நற்செயல்களோடும்,
நேர்மறை
எண்ணங்களோடும்,
அன்போடும், பாசத்தோடும்
அனைத்தையும் அணுகுவது
சிறந்த பண்பாகும்.

- மாலதி துரைராஜ், CEO

காயகற்பம்

சித்த மருத்துவ முறையில் காயகற்பம் முதன்மையானது. இது சித்தர்கள் கண்டு பயனடைந்து உலகிற்கு தமிழகத்திலிருந்து தந்த முறையாகும். மனித உடலில் ஏற்படும் நரை, திரை, மூப்பு, பிணி ஆகியவற்றால் உடலை அழியாதபடி காத்து பலப்படுத்தி நீண்ட காலம் உயிரோடு இருக்கச் செய்யும் முறையே காயகற்பம் ஆகும்.



மனத்துய்மையுடன் இருக்க வேண்டும்.

காயகற்பம் என்பது காயம் + கற்பம். காயம் என்பது உடல். கற்பம் என்பது அழிவில்லாத கல் போன்றது. ஆதலால், உடம்பை கல்போல் மாற்றி நரை, திரை, மூப்பு, பிணி அண்டாதவாறு வைப்பதே காயகற்பமாகும்.

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

இது எண் வகை சித்திகளை அடைவதற்கு ஏதுவான மருந்து. தமிழர்களுக்காக சித்தர்கள் அருளிய தனிப்பெரும் சொத்து காயகற்பம். மனித உடலை காத்து பேணல் எவ்வளவு முக்கியம் என்பதை திருமந்திரம் விரிவாக எடுத்துரைக்கிறது.

கற்பவகைகள் இரண்டு, பொதுகற்பம் இது உடலில் நரை, திரை, மூப்பு, பிணியின்றி நீண்ட காலம் வாழ செய்வது. சிறப்புக்கற்பம் உடலில் ஏற்பட்ட பிணியைப் போக்கி, உடலை வன்மை பெறச் செய்து நீண்ட காலம் உயிரோடு இருக்கச் செய்வது.

கற்பம் உண்ணும் காலத்தில் கூறப்பட்ட விதிமுறைகளை தவறாது கடைபிடிக்க வேண்டும். கற்ப மருந்தின் நாளளவு, துணை மருந்து ஆகியவைகளை சரியாக கடைபிடித்து எடுத்தால் சிறந்த பலனைக் கொடுக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. கற்ப மருந்துகள் எடுக்கும் பொழுது



”தாய்ப்பால் தானம்” எனும் மகத்தான சேவை

திருப்பூர் மாவட்டத்தில் இயங்கி வரும் **”அமிர்தம் தாய்ப்பால் வங்கி”** மற்றும் திருப்பூர் ரோட்டரி சங்கத்தினர் இணைந்து தாய்ப்பால் தானம் எனும் சேவை செய்கிறனர். தாய்ப்பால் தேவைப்படுவோர் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணுக்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.

98948 96948





வாழ்க்கை முறை பரிசீலனைக்கான தீர்வுகள்



தூக்கம்:

தினமும் 7 முதல் 9 மணி நேரம் வரை தூங்குவது, அதுவும் இரவு நேர உறக்கமாக இருப்பது அவசியம். இதனால் நம் உடல் மற்றும் மனம் புத்துணர்வு பெறுவதுடன், நாள் முழுவதும் சுறுசுறுப்பாக செயல்பட உதவுகிறது. உடல் திசுக்கள் புத்துணர்வு பெறுவதோடு, உடல் உறுப்புகள் சீராக இயங்கி பல்வேறு நோய்களை தடுப்பதுடன் நோய் தாக்கத்தையும் குறைக்க உதவுகிறது.



பொழுதுபோக்கு:

இன்றைய காலகட்டத்தில் வேலைப்பளுவினாலும் குடும்ப சூழ்நிலை மற்றும் பல்வேறு காரணங்களினாலும் நாம் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறோம். அதிலிருந்து விடுபட தினமும் நமக்காகவும் நமது உறவுகள் மற்றும் நண்பர்களுக்காகவும் நேரம் செலவிடுவது மன அழுத்தம் போக்கி உடல் மற்றும் மனதை புத்துணர்வாக வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது.



உடற்பயிற்சி:

அனைத்து வயதினருக்கும் உடற்பயிற்சி அவசியமாகும். அவரவர் வயதிற்கு ஏற்றவாறு நடைபயிற்சி, யோகாசனம், உடற்பயிற்சி செய்யலாம். மூச்சு பயிற்சி, தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம். வயதானவர்கள் கூட மிதமான உடற்பயிற்சி மற்றும் நடை பயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். இதனால் மனம் புத்துணர்வு பெறுவதுடன் தன்னம்பிக்கையுடன் செயல்பட முடிகிறது. உடல் எடை சீராக இருப்பதுடன் ரத்தத்தில் சர்க்கரை, ரத்த அழுத்தம், கொழுப்பு போன்றவை கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

மன ஆரோக்கியம்:

நமது உடல் மற்றும் நமது சுற்றுப்புறத்தை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வது போல் நமது மனதையும் தூய்மையாகவும் நேர்மறை சிந்தனைபுடனும் வைத்துக் கொள்வது நம்மை மட்டுமின்றி நம்மை சுற்றி உள்ளவர்களுக்கும் நேர்மறையான சூழ்நிலையை உருவாக்கும். நம் மனம் மன அழுத்தம், பயம், எதிர்மறை சிந்தனைகள் ஆகியவற்றால் மாசுபட்டு இருக்கும்போது நாம் பல்வேறு நோய்களுக்கும் ஆளாகிறோம். எனவே மனதை தூய்மையாக வைத்துக் கொள்ளும்போது நம் மனமும் உடலும் ஆரோக்கியமாக செயல்படுகிறது.



தண்ணீர்:

ஒவ்வொருவரும் தங்களது உடல் எடைக்கு ஏற்றவாறு தண்ணீர் பருக வேண்டும். பெரியவர்கள் தினமும் இரண்டரை முதல் மூன்று லிட்டர் வரை தண்ணீர் அருந்துவது அவசியமாகும். தேவையான அளவு நீர் அருந்துவதனால் உடலில் தேவையற்ற கழிவுகள் சேர்வது தடுக்கப்படுகிறது. உடல் திசுக்கள் வளர்ச்சி அடைய உதவுகிறது. சரும ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கிறது.



உணவு:



நாம் உண்ணும் உணவே நம் உடல் ஆரோக்கியத்தில் பெரும் பங்கு வகிக்கிறது. உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருக்க சரிவிகித உணவை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம். அதிக விட்டமின், தாதுக்கள், நார்ச்சத்து உள்ள உணவுகள், குறைந்த அளவிலான மாவுச்சத்து உள்ள உணவுகள், தேவைக்கு ஏற்ற கொழுப்பு சத்து உள்ள உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம். பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள் துரித உணவுகளை தவிர்ப்பது அவசியம். அதில் உள்ள அதிகமான உப்பு, எண்ணெய், செயற்கை நிறமூட்டிகள் பல்வேறு நோய்களுக்கு காரணமாக அமைகிறது.

- Dr.V. கவிதா, B.H.M.S
(மூத்த ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆலோசகர்)



குழந்தை வளர்ப்பு செம் கலை

05

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் தனிக் குடும்பங்கள் தான் பெரும்பாலும் காணப் படுகின்றன. ஒரு குடும்பத்தில் அதிகபட்சம் மூன்று அல்லது நான்கு நபர்கள் மட்டுமே உள்ளனர்.

இந்த தனிக்குடும்ப கலாச்சாரத்திற்கு இரண்டு காரணங்கள் உள்ளன. முதலாவது, இன்றைய தம்பதியினர் தனிமையையே விரும்புகின்றனர். தங்களது பிரச்சனைகளில் இரண்டு தரப்பையும் சேர்ந்த குடும்பத்தினர் தலையிடக் கூடாது என கருதுகின்றனர். இரண்டாவது, வேலை பார்க்கும் இடம் காரணமாக தனிக் குடும்பமாக செல்ல வேண்டி உள்ளது.

இந்த ஒரு சூழலில் குழந்தை பிறக்கும்போதுதான் பெற்றோர்களின் தேவையும் வயதில் மூத்தவர்களின் ஆலோசனையும் தேவைப்படுகிறது. இதிலும் நன்மை தீமைகள் உள்ளன. குறிப்பாக, குழந்தை வளர்ப்பில்.

உங்கள் குழந்தை கூட்டுக் குடும்பத்தில் வளர்ந்தாலும், தனி குடும்பத்தில் வளர்ந்தாலும் குழந்தைக்கு நல்ல எண்ணங்களை விதைப்பதிலும், தேவையில்லாத எண்ணங்களை அகற்றுவதிலும் பெற்றோரின் பங்கு மிகவும் முக்கியமாகும்.



நமது குழந்தை கூட்டுக் குடும்பத்தில் வளரும்பொழுது அவர்கள் எப்போதும் தனியாக இருப்பதில்லை. பெற்றோர்கள் வேலைக்காக வெளியில் சென்றாலும் எப்போதும் அவர்களுக்கு ஒரு துணை இருக்கும். கூட்டுக் குடும்பத்தில் குழந்தைகள் பெரியவர்களை மதிக்கும் பழக்கத்தை கற்றுக் கொள்வர். பிறரோடு பொருட்களை பகிர்ந்து கொள்வது, மற்றவர்களை பற்றி நினைப்பது, பிறருக்கு உதவுவது போன்ற குணங்கள் கூட்டுக் குடும்பத்தில் உருவாகும்.

கூட்டுக் குடும்பத்தில் வளரும் குழந்தைகளின் பேச்சுத்திறன் சிறப்பாக இருக்கும். அதிக நபர்கள் சுற்றி இருப்பது குழந்தையின் பேச்சாற்றலை மேம்படுத்தும்.

‘மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது’ என்ற பழமொழியை கேள்விப்பட்டிருப்போம். உலகம் பல்வேறு மாற்றங்களை கண்டுள்ளது. அந்த வகையில் குடும்பத்தில் உள்ள முதியவர்கள் எதார்த்தமாக சொல்லும் கருத்துக்கள் இந்த

காலத்திற்கு பொருந்தி போகாமலும், நீதியற்றதாகவும், பழையதாகவும் இருக்கலாம். அது குழந்தையையும் பாதிக்கக்கூடும். அவ்வாறான கருத்துக்கள் குழந்தை மீதும் செலுத்தப்படும். எடுத்துக்காட்டாக நமது வீட்டில் உள்ள பெரியவர்கள் இப்படி சொல்ல கேட்டிருப்போம்..

“நீ ஆண் என்பதால் அழக்கூடாது.. ஆண் என்பதால் சமையலறைக்கு செல்லக்கூடாது.. சமையல் பாத்திரங்களை வைத்து விளையாடக் கூடாது..”

அதேவேளையில் பெண் குழந்தைகளை, “அடக்கமாக இருக்க வேண்டும்.. மாலை நேரம் வெளியே செல்லக் கூடாது.. பெண் என்பதால் ஒழுங்காக ஆடை அணிய வேண்டும்.. இது உன்னுடைய வீடு இல்ல உனது கணவன் வீடு தான் உன் வீடு..” போன்ற பழமையான கருத்துக்களை திணிக்கக்கூடும்.

கூட்டுக் குடும்பத்தில் முதியவர்கள் குழந்தைகளுக்கு சாக்லேட்டுகள், பணம், பொம்மை போன்றவற்றை முக்கியத்துவம் தெரியாமல் வாங்கிக் கொடுப்பதும் குழந்தைகளை பாதிக்கக்கூடும்.

பெற்றோர்கள் குழந்தையின் மனதில் நல்ல எண்ணங்களை வளர்க்க வேண்டும். மழலை குணத்தோடு அவர்கள் குழந்தை பருவத்தை கொண்டாட வேண்டும். பாலின பாகுபாடு, சாதி பாகுபாடு, மதம், பொருளாதார பாகுபாடு ஆகியவற்றை அந்த சிறு மூளையில் விதைக்க கூடாது. குழந்தைகளை மனரீதியாகவும் உடல் ரீதியாகவும் சிறப்பாக வளர்க்க பெற்றோர்கள் பாடுபட வேண்டும்.

- Dr. ரேவதி ரவிக்குமார்

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

(ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆலோசகர்

- மனநல மருத்துவர்)



ஸ்தல விருட்சமும் மருத்துவமும்: அத்திமரம்



திருவொற்றியூர் மற்றும் திருக்கானாட்டு முள்ளூர் கோயில்களில் இரண்டாவது தலமரமாக விளங்குவது அத்தியாகும். அத்திப்பூக்கள் போல கண்டு காய்க்கும், காணாமல் பூக்கும் என்று அத்தியை குறிக்கும் பழமொழிகள் ஏராளம்.

சிறப்பம்சம்:

அனைத்து பகுதிகளிலும் வளரக்கூடிய தெய்வீகத் தன்மை வாய்ந்த நேர்மறை எண்ணங்கள் அதிக அளவில் கொடுக்கக்கூடிய மரம். மிகுந்த வலுவான மரம். துவர்ப்பு சுவை உடையது. அத்திமரம் உள்ள இடத்தில் நீர் நிலைகள் நன்றாக இருக்கும். மழை நீரை உறிஞ்சி வைக்கும் தன்மை அதிகம்.

தெய்வ சிலைகளை அத்தி மரத்தில் வடித்துள்ளது சிறப்பம்சம். காஞ்சிபுரம் அத்தி வரதராஜ பெருமாள், உடுப்பி கிருஷ்ணன் சிலை ஆகியன எடுத்துக்காட்டுகள். சிந்தனை சிதறாமல் யோகா செய்ய விரும்புவார்கள் அத்திமர பலகையில் அமர்ந்து யோகா செய்யலாம். மிகுந்த நினைவாற்றலை பெருக்கும்.

கணவன் மனைவியிடையே அதிக சண்டை பிரச்சனை கருத்து வேறுபாடு வருகிறதா? முதலில் அவர்கள் குடியிருக்கும் வீட்டில் ஒரு அத்தி மரச் செடியை வளர்த்து வாருங்கள். எல்லா மன குழப்பமும் தீர்ந்து, கருத்து வேறுபாடு குறைந்து, மகிழ்ச்சியான சூழல் உண்டாகும். குடும்ப ஒற்றுமை வளரும். ஒரு ஊரில் நூறு அத்திமரம் இருந்தால் பசி, பட்டினி, வறட்சி போய் அனைத்து உயிரினங்களும் இன்புற்று இருக்கும்.

மருத்துவ அம்சங்கள்:

அத்தி பிஞ்சு, பழம், பால், பட்டை, இலை, வேர் என அனைத்து பாகங்களும் மருந்தே. இவற்றில் இரும்பு,

மாதம் ஒரு சிறப்பு மருந்து:

நீரிழிவு நோயாளிகளின் குழி புண்கள் ஆற புண்களை முதலில் அத்தி மரப்பட்டை நீரில் அல்லது வேப்பப்பட்டையின் நீரில் கழுவிவிடவும். பின் ஆவாரம் இலையை அரைத்து, நல்லெண்ணெயில் வதக்கி கட்டிவிடவும், புண் இருந்த இடம் தெரியாமல் மறையும்.

பொட்டாசியம், கால்சியம், மெக்னீசியம், அமினோ ஆசிட்கள், விட்டமின் சி, ஏ, கே அதிகம் உள்ளது.

அத்திப்பழம் வளரும் பெண்களுக்கு மிகுந்த பயனளிக்கிறது. இரும்புச்சத்து அதிகம் இருப்பதால் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டுகிறது. ஆண்மலடு நீங்க தினமும் 5 முதல் 10 அத்தியை பாலில் உலர வைத்து சாப்பிட்டு வர தாது விருத்தி அடையும். அத்தியில் உள்ள அமினோ அமிலங்கள் விந்து பெருக்கத்திற்கு உதவுகிறது.

நீரிழிவு, நாவறட்சி, வயிறு கடுப்பு இவற்றிற்கு அத்திமரவேரை இரவு சீவி விட்டால் அத்திமர தெளிவு நீர் கிடைக்கும். இதை தினமும் 300 மில்லி லிட்டர் காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வர சர்க்கரை அளவு உடனே குறையும். வயிற்று கடுப்பு தீரும்.

நீரிழிவு புண், தீராத ரணங்கள் உடனே குணமாக அத்தி மரப்பட்டையை இரவு உணவைத்து அந்த தண்ணீரைக் கொண்டு அடிக்கடி கழுவி வர விரைவில் குணம் கிடைக்கும். பெண்கள் அத்தி தெளிவு நீர் அல்லது அத்தி பாலை மோருடன் கலந்து குடித்து வந்தால் உடனே வெள்ளைப்படுதல் குணமடையும். மூட்டு வீக்கத்திற்கு அத்திப்பால் தடவலாம்.

அத்தி இலைகளை தண்ணீரில் கொதிக்க வைத்து வாய் கொப்பளித்தால் வாய்ப்புண், ஈறு சீழ் பிடித்தல் குணமாகும். சொத்தைப்பல் வராது. அத்திப்பிஞ்சோடு, கோவைப்பிஞ்சு சேர்த்து அரைத்து தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்த மூலம், பெண்களின் பெரும்பாடு தீரும்.

“மலச்சிக்கல் ஒன்றே ஆதிநோய், அதன் பின்னால் வருபவை எல்லாம் மீதி நோய்களே”

அதனால் ஆறு மாதத்திற்கு ஒரு முறை டீடாக்ஸ் மருந்து எடுத்து வயிற்றை சுத்தம் செய்து கொள்ளலாம். குறிப்பாக, நம்மிடம் அருமையான சித்தாடாக்ஸ் டீடாக்ஸ் மருந்து உண்டு. மருத்துவரின் பரிந்துரையில் எடுத்துக் கொள்ளவும்.

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



உணர்ச்சிகளின் ஆரோக்கியம்; வாழ்க்கையின் ஆனந்தம்

முழுமையான ஆரோக்கியம் என்பது நமது உடல், மனம், உணர்வுகள், சுற்றுப்புறம், வேலை, அறிவு, மனோதத்துவம் ஆகிய அனைத்தின் ஆரோக்கியத்தையும் ஒருங்கிணைத்து இருக்க வேண்டும். உடலின் ஆரோக்கியத்தை குறித்து நாம் அக்கறைக்கொள்ளும் அளவிற்கு மற்ற எந்த ஆரோக்கியம் குறித்தும் அக்கறை கொள்வது இல்லை என்பதே உண்மை. இந்த பதிவில் நாம் ஆரோக்கியமான உணர்வுகளைப் பற்றியும், அதனை நம் வாழ்வில் எப்படி அரவணைத்துக் கொள்வது என்பதைப் பற்றியும் காண்போம்.



நமது உண்மையான உணர்ச்சிகள் பற்றிய தெளிவான புரிதலையும் அதனை அழகாக ஏற்றுக் கொண்டு அதிலிருந்து பாடங்களை கற்றுக்கொண்டு வாழ்வில் வளர்வதே உணர்வு நலம் எனப்படுகிறது.

மன அழுத்தத்தில் இருந்து பாதுகாப்பு, ஆழ்ந்த ஆரோக்கியமான உறவுகள், அதிக ஆற்றல், அதிக தன்னம்பிக்கை ஆகியவற்றிற்கு உணர்வு நலம் அவசியமாகிறது.

தியானம், நல்ல இசையை கேட்பது போன்றவற்றால் உணர்வு நலம் மேம்படும். அதிக மன அழுத்தம் இருக்கும் பொழுது மனநல ஆலோசனை பெறுவது நமது உணர்வுகளை ஒழுங்குமுறைக்குக் கொண்டு வரலாம். தினமும் 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது உடல் மட்டுமல்லாமல் நமது மனதையும் உற்சாகம் கொள்ளச் செய்யும். ஆரோக்கியமான சமூக இணைப்புகளை வளர்த்துக் கொள்வது, நிகழ்காலத்தில் முழு மனதுடன் வாழ்வது, ஆழ்ந்த உறக்கம், உணர்வுகளை கிரகிக்க தேவையான நேரம் கொடுப்பது, தவறுகளில் இருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்வது, அன்பை விதைப்பது, மன்னித்து பழகுவது, முகம் மலர புன்னகைப்பது, நன்றி பாராட்டுவது ஆகியன உணர்வு நலத்தை மேம்படுத்தும் வழிகள் ஆகும்.

நமது கண்ணோட்டத்தை பெரும்பாலும் ஆட்டுவிக்கும் நமது உணர்வுகளின் நலம் காப்போம்.. ஆரோக்கியமாய் ஆனந்தமாய் வாழ்வோம்..

Dr. பா.ரெங்க பால ஸ்ரீநிதி, B.A.M.S.

தினமும்

இரவு உறங்கும் முன்பு அந்நாளில் உங்கள் மனதிற்கு நெருக்கமான மூன்று நிகழ்வுகளை பதிவு செய்து வையுங்கள். அந்த நிகழ்வு அன்று மாலை கண்ட அழகிய சூரிய உதயமாகவோ, குடித்த காபியின் மனமாகவோ, வாங்கிய பாராட்டாகவோ, பரிசாகவோ இருக்கலாம். இவ்வாறு செய்தால் அந்த நாளில் உங்களுக்கு நேர்ந்த சோகங்கள், மன சஞ்சலங்கள் மறைந்து, மனம் மகிழ்வான தருணங்களை அசைபோட தொடங்கும். இதனைத்தொடர்ந்து செய்து வரும் பொழுது உங்கள் மன நிலையில் ஒரு ஆரோக்கியமான மாற்றத்தை காண்பீர்கள்.

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 விபாதிகள் மற்றும் உடல் உபாதைகளுக்கான நிவாரணம்.





ஈரோடு சரண்ஸ் மருத்துவமனை சார்பில் நாமக்கல் மாவட்டம், பள்ளிபாளையம் பஞ்சாயத்து, வெடியரசம்பாளையம் அரசினர் உயர்நிலைப் பள்ளியில் இலவச மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் ஏராளமான மாணவர்கள் மற்றும் பொதுமக்கள் கலந்துகொண்டு பயனடைந்தனர். இம்முகாமினை சிறப்பாக நடத்த உதவிய ஆசிரியர் திரு.சேகர் அவர்களுக்கு எங்களது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

மதுரை காமராஜர் சாலையில் உள்ள அருணாச்சலம் கமலாம்பாள் மஹாலில் ஜனவரி 28 மற்றும் 29 ஆகிய தேதிகளில், தென்னிந்தியாவின் சிறந்த தொழில்முனைவோர் விருதுகள் வழங்கும் நிகழ்ச்சி நடைபெற்றது. இதன் ஒரு பகுதியாக சரண்ஸ் மருத்துவமனை சார்பில் இலவச மருத்துவ முகாம் நடத்தப்பட்டது. இதில் ஏராளமான பொதுமக்கள் கலந்துகொண்டு பயனடைந்தனர். இந்நிகழ்ச்சியில் சிறந்த மருத்துவ சேவைக்காக சரண்ஸ் மருத்துவமனைக்கு விருது வழங்கப்பட்டது.





ஆசிய அளவிலான பாரா த்ரோபால் போட்டிகளுக்கான நிதி திரட்டும் நிகழ்ச்சி யூரீ ரங்கநாதர் பொறியியல் மற்றும் தொழில்நுட்பக் கல்லூரியில் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வில் சிறப்பு விருந்தினராக பாரா த்ரோபால் கூட்டமைப்பின் மாநில தலைவரும், சரண்ஸ் மருத்துவமனையில் நிறுவனருமான Rtn.MD.R.சரண் அவர்கள் கலந்து கொண்டு நிதி உதவி வழங்கினார்.



ஸ்டூடியோ ஷைன் மற்றும் எஸ்.என்.எஸ் ஸ்பைன் வழங்கும் பெண்களுக்கான 3X3 கூடைப்பந்து போட்டிகளுக்காக, சரண்ஸ் மருத்துவமனை சார்பில் நிதி உதவி வழங்கப்பட்டது. கோவையில் உள்ள எஸ்.என்.எஸ் பொறியியல் கல்லூரியில் மார்ச் 4 மற்றும் 5 ஆகிய தேதிகளில் இப்போட்டிகள் நடைபெறவுள்ளது.



ரோட்டரி அமைப்புகள் சார்பில் பிப்ரவரி 11 மற்றும் 12 தேதிகளில் கோவை ஹரிநாதஸ்தான் கலை அறிவியல் கல்லூரியில் நடைபெற்ற மாவட்ட விளையாட்டு போட்டிகளுக்காக சரணஸ் மருத்துவமனை சார்பில் நிதி உதவி வழங்கப்பட்டது.



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 விளைவுகள் இல்லாத மருந்துகள்



WHATSAPP & CALL : 979 3939 979



ஈரோடு மாவட்டம்,
பெருந்துறை
ஊராட்சி ஒன்றியம்,
ந.கந்தம்பாளையம் ஊராட்சி
ஒன்றியத் தொடக்கப்
பள்ளியின் மேம்பாட்டுக்காக
சரன்ஸ் மருத்துவமனையின்
சார்பில் சமூக பங்களிப்பு
நிதியாக ரூ.20,000/
வழங்கப்பட்டது.



SARANS HOSPITALS
Ayush Integrated....

our kits

Ortho Kit

Slim Kit

Skin Care Kit

Heart Care Kit

Diabetic Kit

Click
Here



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



865 1414 865



இயற்கையின் ஒற்றுமைக் கோட்பாடு

நம் முன்னோர்கள் உணவே மருந்து என்று கூறியுள்ளதை மீண்டும் மீண்டும் உறுதிப்படுத்துபவைதான் ஒற்றுமைக் கோட்பாடு (Doctrine of Signature). இதை அடிப்படையாக வைத்துதான் ஹோமியோபதி மற்றும் பல மருத்துவ முறைகள் தோன்றியுள்ளன. தாவரங்களின் குணாதிசயங்கள் அல்லது



நிறம், வடிவம், பொதுவான பெயர் போன்றவை மனிதனின் நோய் அறிகுறியுடன் ஒத்து இருந்தால் அல்லது மனித உறுப்பிற்கு ஒத்து இருந்தால் அவை அந்த உறுப்பிற்கு பயன்படுத்த அல்லது நோயை குணப்படுத்த உதவும் என பல அறிவியல் சான்றுகள் உள்ளன அதில் பொதுவான சிலவற்றை அறிவோம்.

காய்களி	இயற்கை தோற்றம்	பயன்கள்
கேரட்	வெட்டப்பட்ட கேரட் மனித கண்போல் தோன்றும்	விட்டமின் ஏ நிறைந்தது. கண்ணின் ரத்த வினியோகம், பார்வையை மேம்படுத்தும்.
தக்காளி	சிவப்பு நிறம் மற்றும் வெட்டப்பட்டால் அறைகள் உள்ளன	இதயத்திற்கும் ரத்தத்திற்கும் பயன்படும்.
வால்நட்	சிறிய மூளைபோல் தோன்றும்	மூளை, நரம்பியல் செயல் பாட்டிற்கு தேவையான நரம்பியக்கக்கடத்திகள் வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.
கிட்னி பீன்ஸ், சிவப்பு காராமணி	மனித சிறுநீரகம் போல் தோன்றும்	சிறுநீரக செயல்பாட்டை பராமரிக்க உதவும்
செலரி கீரை வகை	எலும்புகளை போல் இருக்கும்	23 சதவீதம் சோடியம் உள்ளது. எலும்புகள் பலப்படும்.
அவகேடோ (எ) வெண்ணைப் பழம்	பெண்களின் கருப்பைபோல் இருக்கும்	வாரத்தில் ஒரு வெண்ணைப் பழத்தை சாப்பிட்டால் ஹார்மோன் களை சமநிலைப்படுத்த உதவும்.
அத்திப்பழம்	ஆண் விந்தணுக்கள் போல் இருக்கும்	ஆணின் விந்தணு இயக்கம் மற்றும் ஆணின் ஒட்டுமொத்த கரு உறுதலையும் மேம்படுத்தும்.
ஆரஞ்சு மற்றும் திராட்சை பழங்கள்	பெண்களின் மார்பு, பாலூட்டிகளின் சுரப்பிகளைப் போல் தோன்றும்	மார்பக ஆரோக்கியம் மற்றும் அதன் நிணநீர் சுழற்சியையும் மேம்படுத்தும்
வெங்காயம்	உடல் செல்கள் போல இருக்கும்	உடல் செல்களில் உள்ள கழிவுகளை நீக்க உதவும்
சர்க்கரை வள்ளிக் கிழங்கு	கணையத்தைப் போல் இருக்கும்	இவை நீரிழிவு நோயாளிகளின் கிளைசிமிக் குறியீட்டை சமநிலைப்படுத்துகிறது.



இரும்புச் சத்தின் முக்கியத்துவம்

‘இரும்பு’ உடம்பிற்கு தேவையான மிகவும் முக்கியமான ஒரு தாது பொருள். ஆக்சிஜனை உடல் முழுவதற்கும் கொண்டு செல்ல ஹீமோகுளோபின் தேவைப்படுகிறது. அவை உருவாவதற்கு இரும்பு சத்து தேவைப்படுகிறது. எனவே ஆக்சிஜனை கொண்டு செல்வதற்கு இரும்பு தாது தேவை முக்கியமாகும்.

அன்றாட உணவில் இரும்புச்சத்து இரண்டு வடிவத்தில் கிடைக்கிறது. அசைவ உணவுகளில் கிடைக்கிற இரும்புத்தாது எளிதில் ரத்தத்தில் உள்வாங்கப்படுகிறது. சைவ உணவுகளில் கிடைக்கும் இரும்பு தாது அவ்வளவு எளிதாக உள்வாங்கப்படாது. ஆண்களுக்கு தினசரி ஒரு மில்லி கிராம் அளவு இரும்பு கழிவு மூலம் வெளியேற்றப்படுகிறது. ஆனால், பெண்களுக்கு மாதவிடாய் காரணமாக அதிக இரும்பு இழப்பு ஏற்படுகிறது. 50 மில்லி லிட்டர் ரத்த இழப்பு ஏற்படும்போது, 25 மில்லி கிராம் இரும்பு இழப்பு ஏற்படுகிறது. இதன் காரணமாகவே பெண்களுக்கு குறைந்த இரும்பு அளவு காணப்படுகிறது.

உடலில் இரும்புச் சத்து குறைபாடு ஏற்படும்போது பல்வேறு பிரச்சனைகள் உருவாகிறது. குறிப்பாக ரத்த சோகை வகைகளில் இரும்புச் சத்து குறைபாடு ரத்த

சோகை அதிகமாக காணப்படுகிறது. பெரும்பாலான பெண்கள் இதனால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். உடல் சோர்வு, தலை சுற்றல், தலைவலி, வெளிர் தோல், மெல்லிய நகம் ஆகியனவும், ஐஸ், மண், கண்ணாம்பு போன்றவற்றை உண்ணுதல், பசியின்மை போன்றவையும் இதன் அறிகுறிகள் ஆகும்.



இவற்றைப் போக்குவதற்கு மாத்திரைகள் எடுக்க வேண்டியதில்லை. நாம் உண்ணும் உணவில் இரும்புச் சத்து உள்ள உணவுகளை அதிகம் எடுத்தாலே இதனை எளிதில் சரி செய்து கொள்ளலாம். அசைவ உணவுகளில் ஈரல், சுவரொட்டி போன்றவற்றை அதிகம் எடுப்பதன் மூலம் உடம்பிற்கு தேவையான இரும்புச் சத்து கிடைக்கிறது. சைவ உணவுகளில் தினமும் இரண்டு ஸ்பூன் நெய் இரண்டு டம்ளர் சுடுநீர் அருந்திவிட்டு சிறிது நேரம் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உணவில் பாதாம், பிஸ்தா போன்ற பருப்புகளையும், உலர் அத்தி, உலர் திராட்சை போன்ற உலர் பழங்களையும், முருங்கைக்கீரை போன்ற கீரை வகைகளையும் அதிகம் எடுப்பதன் மூலம் இந்த பிரச்சனையை சரி செய்ய முடியும்.

Dr.C. கெவின் ஜோயல், B.H.M.S





ஓமேகா 3

கொழுப்பு அமிலங்கள்

ஓமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் என்பது பாலிஅன்சாச்சுரேட்டட் கொழுப்பு அமிலங்கள் ஆகும். அவை இயற்கையில் பரவலாக இருக்கின்றன. திரவ வளர்சிதை மாற்றத்தின் முக்கிய அங்கங்களாக இருப்பதோடு, மனித உணவு மற்றும் மனித உடலியல் ஆகியவற்றில் இவை முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன.



மனித உடலியலில் மூன்று வகையான ஓமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் உள்ளன. அவற்றில் ஒருவகை தாவரங்களிலும், மற்ற இரண்டு வகைகள் ஆல்கே மற்றும் மீன்களிலும் காணப்படுகிறது. ஆயிஸ்டர், சால்மன், வால்நட் உள்ளிட்ட உணவுகளில் இவை கிடைக்கின்றன.

பயன்கள்:

◆ தோல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துகிறது.
◆ எலும்பு மற்றும் மூட்டுகளை வலுவாக்குகிறது.
◆ புற்றுநோய் வருவதை தடுக்கிறது.
◆ அல்சைமர் நோய் வருவதை தடுக்கிறது.
◆ சுய எதிர்ப்பு சக்தியால் உருவாகும் நோய்களுக்கான சிகிச்சையில் உதவுகிறது.
◆ கண் பார்வையை மேம்படுத்துகிறது.

- Dr.S. நிவேதிதா, B.N.Y.S.,

SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

உணவு - நிருப்பூர் - மதுரை - நிருச்சி
சேலம் - ஈரோடு - நிருவெல்வேலி - மலையாள



சிறப்பு சிகிச்சைகள்

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

Click Here

அனைத்திற்கும்
பக்கவிளைவுகள்
இல்லாத
தீர்வு !!

*conditions apply

95 66 99 00 11
95 66 99 00 33



நம் பழைய தலைமுறைக்கு ஒரு வழக்கம் இருந்தது. அவர்கள் பயன்படுத்தக்கூடிய பருப்பு, அரிசிகளில் வண்டு மற்றும் பூச்சி இருந்தால் அவற்றை தூய்மையாக்க சூரிய ஒளியில் உலர்த்துவார்கள். அதிகாலை சூரிய ஒளியில் ஸ்நானம் செய்வார்கள். எல்லா தாவரங்களும் கூட உணவு தயாரிப்பதற்கு சூரிய ஒளி அவசியமான ஒன்றாக இருக்கிறது. ஆனால், இன்று சூரிய ஒளி தோலில் பட்டாலே அலர்ஜி என்கிற நிலைமைக்கு நாகரீக உலகம் நம்மை தள்ளி இருக்கிறது.

உடல் நலனுக்காக பலவகையான செயற்கை சிகிச்சைகள் எடுக்கும் நாம் நமக்குத் தெரிந்தும் பயன்படுத்தாத இயற்கை சிகிச்சை இருக்கிறது. அதுவே, சூரிய குளியல்.

எடுக்கும் முறை:

சூரிய குளியல் எடுப்பவர்கள் தங்களின் வயது, ஆரோக்கிய முறை பொறுத்து இரண்டு நாட்களுக்கு ஒரு முறை 15 முதல் 20 நிமிடங்கள் எடுக்க வேண்டும். காலையில் 6 மணி முதல் 8 மணி வரையிலும், மாலை 4 மணி முதல் 6 மணி வரையிலும் சூரிய குளியல் எடுக்க வேண்டும்.

சூரிய குளியல் எடுக்கும்போது ஆடை இல்லாமலோ அல்லது வெள்ளை நிற ஆடையை பயன்படுத்துவது அவசியம். முதல் 10 நிமிடங்கள் முன்புற உடலையும் அடுத்த பத்து நிமிடங்கள் பின்புற உடலையும் சூரிய ஒளியில்

சூரிய குளியல்



காட்ட வேண்டும். உடலில் வியர்வை வந்த பிறகு நிறைவு செய்ய வேண்டும்.

சூரிய குளியல் தொடங்கும் முன்பும் நிறைவு செய்த பிறகும் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். களைப்பாக இருக்கும்போது நிழல் பகுதியில் ஓய்வெடுக்க வேண்டும். சூரிய குளியலின்போது சூரியனை வெற்றுக் கண்களால் பார்க்கக்கூடாது. நிறைவு செய்த பிறகு குளிர் தண்ணீரில் குளிப்பது அவசியம்.

உடல்நிலை சீராக இல்லாதவர்கள், மாதவிடாய் மற்றும் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் தங்களின் நிலையைப் பொறுத்து நேரத்தைக் கணக்கிடுவது அவசியம்.

பயன்கள்:

இயற்கையாக நம் உடலில் உள்ள நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பு திறன் சூரிய ஒளியினால் செயல்படுவதால் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு திறன் அதிகமாகிறது. உடலின் நச்சுக்கள் வியர்வை மூலமாக வெளியேறுவதால் உடல் ஆரோக்கியம்

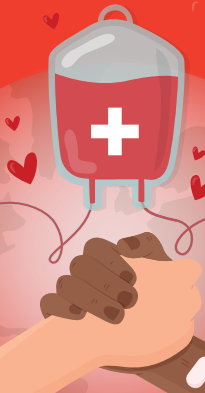
குறிப்பாக தேராலின் ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கிறது. உடலின் ஹார்மோன் உற்பத்தி சீராவதால் குழந்தையின்மை, மனச்சோர்வு, தூக்கமின்மை, முடி உதிர்்தல், செரிமானப் பிரச்சனை போன்றவற்றிற்கு தீர்வு ஆகிறது. புற்றுநோய் வருவது தடுக்கப்படுகிறது. எனவே, சூரிய குளியலின் தேவையை உணர்ந்து அனைவரும் ஆரோக்கியமான வாழ்வு வாழ வழித்துக்கள்.

Dr.அ.மகராசி B.N.Y.S

BLOOD BANKS 24 HRS

Sheela hospitals	0422-4334500
Shanthi blood bank	0422-2576121
IMA blood bank	0422-2473322
G.Kuppusamy 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



பித்தப்பை பராமரிப்பு



பித்தப்பை என்பது கல்லீரலின் அடியில் அமைந்திருக்கும் சிறிய பேரிக்காய் வடிவ உறுப்பு ஆகும். இதில் கற்கள் உருவாகுவது, புற்றுநோய் பாதிப்பு போன்ற பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

சத்தான, மாசற்ற உணவுகளை உண்பதன் மூலம் இந்த ஆபத்தினை குறைக்கலாம். முக்கியமாக பொரித்த, வறுத்த உணவுகளை மட்டுமே தினமும் எடுப்பதை தவிர்க்க வேண்டும்.

உணவுகள் மட்டுமின்றி உடற்பயிற்சிகளும் தினமும் மேற்கொள்வதன் மூலம் பித்தப்பை ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தலாம்.

உணவுகள்:

முக்கியமாக பச்சை காய்கறிகள், நார்ச்சத்து மிகுந்த கீரைகள், சிகப்பு அரிசி, கடல் மீன்,

பீன்ஸ், பயறு வகைகள், லெமன், ஆரஞ்சு, சாத்துக்குடி போன்ற விட்டமின் சி அதிகம் உள்ள பழவகைகள், ஆப்பிள், வாழைப்பழம், மஞ்சள் சேர்த்து சமைக்கும் உணவுகள், அன்னாசிப் பழம் ஆகியன

பித்தப்பையை பாதுகாக்கும் உணவுகளாகும்.

தண்ணீர்:

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முதல் மூன்று லிட்டர் நீர் குடிப்பது மிகவும் அவசியம். நீர் உடலில் உள்ள கழிவுகளை வெளியேற்றும்.



உடற்பயிற்சி:

தினமும் அரை மணி நேரம் முதல் ஒரு மணி நேரம்வரை உடற்பயிற்சி செய்வதன் மூலம் எவ்வித தேக்கமுமின்றி உடல் தன் வேலையை செய்யும். மூச்சுப் பயிற்சி செய்வது தசைகள், எலும்புகள் மற்றும் பித்தப்பைப் போன்ற உள் உறுப்புகளுக்கு ரத்த ஓட்டத்தை அதிகரித்து, ஆக்ஸிஜன் பயன்பாடு நடக்கும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை:

- கேக் வகைகள், பிஸ்கட்டுகள், மாமிசம், ஐஸ்கிரீம், பொரித்த உணவுகள்,
- வெண்ணெய் ஆகியன பித்தப்பை நோய் உள்ளவர்கள் தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகளாகும்.

- Dr.P. அருஜா B.N.Y.S





20

உயர்+மெய் • பிப்ரவரி 2023



உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், நோயில்லா வாழ்விற்கும் இயற்கை முறையிலான பல்வேறு மருத்துவ சிகிச்சைகளை வழங்கி வரும் சரண்ஸ் மருத்துவமனையின் குறிப்பிடத்தக்க பணியாக மொபைல்போன்களில் மூழ்கிக்கிடக்கும் குழந்தைகளை மீட்டெடுக்கும் முயற்சியாக 'Sarans NFCயின் STAY AWAY FROM MOBILE' என்கிற திட்டத்தை துவங்கியுள்ளது. இதில் பங்கேற்று மொபைல்போன் பயன்பாடு குறித்த விழிப்புணர்வு ஒவியங்களை வரைந்த மாணவ, மாணவிகளுக்கு சரண்ஸ் மருத்துவமனை சார்பில் பாராட்டுச் சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டது.



Sarans NFCயின் 'STAYAWAYFROMMOBILE' என்கிற முயற்சியின் மூலம் குழந்தைகள் மொபைல்போன் பயன்படுத்துவதை தடுப்பதற்காக பல்வேறு விஷயங்களை செய்து வருகிறோம். இதனையறிந்து, பொதுமக்களிடமும் இதனை கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்பதற்காக, இத்திட்டத்தை ஊக்கப்படுத்தி திரு.பாலகிருஷ்ணன் அவர்கள் நன்கொடையாக ரூபாய் ஐந்தாயிரம் வழங்கியுள்ளார். வளமான சந்ததியினரை உருவாக்கும் நமது முயற்சியில் கைகொடுத்து உதவி செய்துள்ள திரு.பாலகிருஷ்ணன் அவர்களுக்கு எங்களது நன்றிகளை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.

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

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

FREE**ONLINE
YOGA
CLASSES****Click
Here****யோகா வகுப்புகள்****அனைவருக்கும்****முற்றிலும்****இலவசம்**

*CONDITIONS APPLY

Contact us for Further Details

**638 440 7776 | 95 66 99 00 11**



வாழ்க்கைக் குறியீடு



மனக்கதவு திற
எண்ணங்களை வெளி நடப்பு செய்
ஆசை செருப்பை மாட்டிக்கொள்
அவமானம் தேடி அலைந்து திரி
துரோகங்களைத் தோழனாக்கு
துன்பங்களை மணந்து கொள்
அனுபவங்களை பிரசவி
மூளைப்புத்தகம் திற
மூன்று கண்ணால் தேடு
காதலை கடைசி வரை படி
அன்பின் வாசம் நுகர்
இன்பங்களை வைப்பாட்டி ஆக்கு
காமக்கடலில் தினம் குளி
மகிழ்ச்சி ஆடை உடுத்து
கடமை காகிதம் எடு
கவிதைகளால் ஆழ உழு
சமூகக் காற்றில் எறி
முடிந்தவரை உதவு
முடியும் வரை உதவு
வாழ்க்கை இவ்வளவு தான்...

#ஆதிரையான்

துணிந்து நில்

அவநம்பிக்கை
ஆடையை அவிழ்த்தெறி..
அச்சத்தை தூக்கியெறி
தயக்கத்தை துடைத்தெறி..

கயமையை கடந்து போ
நிமிர்ந்து நடந்து வா
அநீதியை மிதித்து போ
அனைவரையும் மதித்து வா..

எழுந்திரு
எழுச்சிக்காக
விழித்திரு
விடியலுக்காய்
உழைத்திரு
உலகத்திற்க்காய்..

அமானங்களை
அடித்து நொருக்கு..
அனுபவங்களை
ஆராய்ந்து பெருக்கு...

எதிர்மறை சிந்தனையை
கொளுத்து

முடியும் என்பதை சிந்தையில்
நிறுத்து
வட்டத்தை தகர்த்து
திட்டத்தை உயர்த்து..

முடியும் கலங்காதே
முடியாதவர்களிடம்
கலக்காதே..
கிணற்றுக்குள் தவளையாய்
இருக்காதே
கடல் அளவு வாய்ப்பு இருக்கு
முனங்காதே..

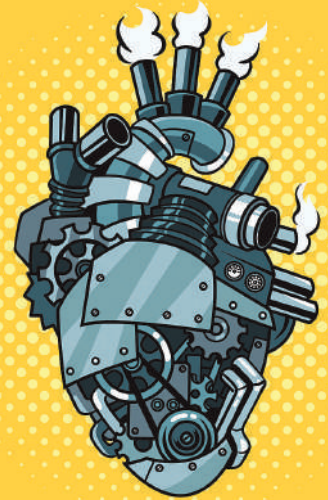
இழப்பதற்கு ஒன்றுமில்லை
இறங்கி பார்..
கரையேறினால் பொன்னுலகம்
இருக்குது பார்..

துணிந்து நில்
வையத்து தலைமை கொள்.

#பாரா



ஆமாம்..!



நமது இதயமானது ஒரு நாளுக்கு
மட்டும் ஒரு லட்சம் தடவை
துடிக்கக்கூடியது. நம் இதயத்தில் ஒரு
நாளில் உருவாக்கக்கூடிய ஆற்றலை
வைத்து ஒரு பேருந்தை 28 கி.மீ
தூரத்திற்கு இயக்க முடியும்.

இயற்கை முறையில் கலப்படம் இல்லாத சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்



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



Lic. No. 12420027000392

சரண்ஸ் 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.S.S.BALAJI B.S.M.S.

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

Dr.A.METILDA B.A.M.S.

Dr.A.MAHARASI B.N.Y.S.



For Appointment

கோயம்புத்தூர்	திருப்பூர்	மதுரை	திருச்சி	சேலம்	ஈரோடு	திருநெல்வேலி
9566990011	9361420304	8803344033	6384407771	7491010749	9254455925	9566990033



SARANS HOSPITALS
Ayush Integrated....

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



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