



Saran's

உயிர் + மெய்

மலர் 2 ♦ இதழ் 1 ♦ ஜனவரி 2023

away from Doctor...

Rtn.MD.R. சரண்
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்

அனைவருக்கும்
சரண்ஸ் மருத்துவமனைபின்
இனிய பொங்கல்
நல்வாழ்த்துகள்



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

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

Click
Here



Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni

மனம் விட்டு பேசுகிறேன்...

05

‘இனிய உளவாக இன்னாத கூறல் கனிஇருப்பக் காய்கவர்ந் தற்று’ என்ற திருக்குறளை நாம் படித்திருப்போம். இந்தக் குறளின் உள்ளார்ந்த அர்த்தத்தைப் புரிந்து நடந்திருக்கிறோமா? ‘நல்ல நண்பர்களை எவ்விலை கொடுத்தேனும் வாங்கு.. கெட்ட நண்பர்களை எவ்விலை கொடுத்தும் விலக்கு’ என கூறுவதுண்டு. இவை இரண்டும் உணர்த்துவது ஒன்றைத்தான்.

நாம் ஒருவரிடம் பேசும்போது இனிமையான சொற்களை தவிர்ந்துவிட்டு, தீய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் சொற்களை

பேசுவது என்பது கவையான கனி இருக்கும்போது, காயை கவைத்ததற்கு சமம். எனவே, நட்பைக் கெடுக்கும், உறவுகளை முறிக்கும், மற்றவர்களை புண்படுத்தும் வார்த்தைகளை எவ்விலை கொடுத்தேனும் தவிர்ந்திட வேண்டும். ‘அப்பா’ என்பதற்கும், ‘யோவ்..!’ என்பதற்கும் வித்தியாசம் உண்டு. நம்முடைய வார்த்தைகள்தான் நம்மை யார் என காண்பிக்கிறது.

இந்த அர்த்தத்தை மருத்துவத்திலும் நாம் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கலாம். அதாவது, நல்ல மருத்துவ சிகிச்சைகள் இருக்கும்போது அதை தவிர்ந்துவிட்டு தவறான சிகிச்சையை தேர்வு செய்வது. உணவு முறை மற்றும் வாழ்க்கை முறையை சீராக்கி, சரியான மருந்துகளை எடுத்துக்கொண்டு நல்ல உடற்பயிற்சி மற்றும் யோகாசனப் பயிற்சியோடு வாழ்வதற்கும், பல்வேறு விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் மருந்துகளை வாழ்நாள் முழுவதும் சாப்பிடுவதற்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறது. நல்ல மருந்துகள் இருக்கும்பொழுது நமது உடலுக்கு கேடு விளைவிக்கக் கூடிய மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் என்ன?

ஒரு இளம்பெண் மாதவிடாய் தள்ளிப்போவதால் ஒரு மருந்து எடுத்துக்கொள்கிறார். அடுத்தமுறை அந்த மருந்துகள் இருந்தால்தான் அவருக்கு மாதவிடாய் ஏற்படும். இது தொடர்ச்சியாகும்போது, வாழ்நாள் முழுக்க மருந்தை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய கட்டாயத்தில் அந்த பெண் தள்ளப்படுகிறார். இதேபோல், வலி நிவாரண மருந்துகள், ஸ்டெராமின் எனும் ஊக்க மருந்துகள், ஹார்மோன் மாத்திரைகள் ஆகியன நம்முடைய உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கக்கூடியவை. நீங்கள் உங்களை அறியாமலேயே அதற்கு அடிமையாக்கப்படுகிறீர்கள் என்பதுதான் உண்மை.

அதுவே, உணவு மற்றும் உடற்பயிற்சிகளை சீர் செய்து பாதிப்புகளை கட்டுப்படுத்தும் சிகிச்சையை தேர்வு செய்தால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும்.

ரோஜா பூக்கள் தூவிய பாதை இருக்கும்போது, முள்ளும் கரடுகளும் உள்ள வழியை தெரிந்தே தேர்ந்தெடுப்போமா? நல்ல விஷயங்கள் இருக்கும்பொழுது, கெட்ட விஷயங்களை நாடிச் செல்வது சரியா?

எதைபுமே ஆராய்ந்து செய்வதும், சொல்வதும் தான் சரி. இதை செய்வதனால், சொல்வதனால் நமக்கோ மற்றவர்களுக்கோ நன்மை கிடைக்குமா என்பதை மட்டும் பார்க்காமல் இது என்ன மாதிரியான விளைவுகளை உண்டாக்கும்? என சிந்திக்க வேண்டும். நல்ல வார்த்தைகள் இருக்கும் பொழுது கெட்ட வார்த்தைகள் கூறுவது மட்டுமல்ல, நல்ல செயல் இருக்கும்போது கெட்ட செயல்களை தேர்ந்தெடுப்பதும், தவறான மருந்துகளை உட்கொள்வதும், நல்ல ஒரு உணவு இருக்கும்போது நலத்தைக் கெடுக்கும் உணவுகளை

Sarans
உயிர் + மெய்
away from Doctor..

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 2 • இதழ் 1 • ஜனவரி 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: 933606 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.

உட்கொள்வதும், நல்ல பயிற்சிகள் இருக்கும் போது பயிற்சிகள் செய்யாமல் இருப்பதும், ‘கனிஇருப்பக் காய்கவர்ந் தற்று’தான். இதை நாம் தெரிந்து கொண்டால் நம்முடைய வாழ்க்கை என்றும் இனிமையானதாக இருக்கும்.

- Rtn.MD.R. சரண்,
நிறுவனர் & தலைவர்



07

அண்மீற்கிரிய உயிர்+மெய் வாசகர்களுக்கு
எனது அன்பும் வாழ்த்துகளும்



அரசனுக்கு
அடங்காத

கோபம் வந்தது. எனக்கு உடம்பு

சுகம் இல்லை என்று நானே சொல்கிறபோது “நான் நன்றாக இருப்பதாக” நீ எப்படிச் சொல்லலாம்? என்று மருத்துவர்களைக் கடிந்து கொண்டான்.

உண்மையிலும் உங்களுக்கு ஒன்றும் இல்லை என்று சொன்ன மருத்துவர்களை தூக்கிலிட்டான். செய்தி அறிந்து அடுத்து வந்த மருத்துவர்கள் அவனுக்கு நோய் இருப்பதாக ஒப்புக்கொண்டார்கள்.

அரசன் மருந்து தரச் சொன்னான். அவர்கள் அவனை மகிழ்ச்சிப்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காக மருந்தும் கொடுத்தார்கள். எந்த மருந்து சாப்பிட்டாலும் குணமாகாத நோயால் துன்புறுகிற ஒருவனை எந்த மருந்து காப்பாற்றும்?

“மருந்து வேலை செய்யவில்லை” என்று நோயை ஒப்புக்கொண்டு மருத்துவம் பார்த்த மருத்துவர்களையும் தூக்கிலிட்டான். யார் சொல்லியும் அவன் கேட்கவில்லை. தான் நோயாளி நோயாளி என்று உணர்ந்துகொண்டே இருந்தான். அதனாலையே துன்பத்தில் உடல் இளைத்து மெலிந்து கொண்டே இருந்தான்.

நாட்டின் எல்லாத் திசையில் இருக்கும் எல்லா மருத்துவர்களையும் பிடித்து வரச் சொன்னான். பல மருத்துவர்கள் அவனுக்கு அஞ்சி நாட்டை விட்டு ஓடினார்கள். ஓடியவர்களையும் காவலர்கள் பிடித்துக் கொண்டு வந்து நிறுத்தினார்கள். வந்தவர்கள் எல்லோருக்கும் மரணம்தான் பரிசாக கிடைத்தது.

வயது முதிர்ந்த, முதுமையினால் நடக்க முடியாமல் துன்புற்ற, ஆனால் உடல் ரீதியாக மனரீதியாக ஆரோக்கியமாக இருந்த ஒரு மருத்துவனைக் கடைசியாக பிடித்துக்கொண்டு வந்து அரசனின் முன்னே நிறுத்தினார்கள். அந்த மருத்துவனுக்கு அரசன் அதுவரை செய்த எல்லாமும் தெரிந்திருந்தது. எனவே அவன் அரசனை தொட்டவுடன் சொன்னான், “பலராலும் தீர்க்க முடியாத ஒரு துன்ப நோய் உங்களை வெகுகாலமாக ஆட்கொண்டு இருக்கிறது அரசே” என்று சொன்னான்.

அரசனுக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சி ஆகிவிட்டது. தனக்கு நோய் இருப்பதை கண்டறிந்து எடுத்த எடுப்பிலேயே ஒப்புக்கொண்ட சிறப்புடையவன் என்று மருத்துவரை அந்த அரசன் பாராட்டினான்.

என்ன மருந்து தருகிறாய் என்று அரசன் கேட்டான்.

மருத்துவன் சொன்னான், “அரசே உங்களை பிடித்திருக்கும் துன்ப நோய் சாதாரணமானது அல்ல; மிகக் கடுமையானது. அதற்கென்று ஒரு தனித்துவமான ஒரு புதிய மருந்து இருக்கிறது. அதைத்தான் நீங்கள் பாவிக்க வேண்டும் என்றான் மருத்துவன்.

“எந்த மருந்தாக இருந்தாலும் சொல் வரவழைக்கிறேன்” என்றான் அரசன்.

மருத்துவன் சொன்னான் “மகாராஜா உங்கள் ஆட்சி அதிகாரத்தின் கீழ் மக்கள் எந்த குறையும் இல்லாமல் இருக்கிறார்கள். மகிழ்ச்சியோடு இருக்கிறார்கள். உங்கள் மக்களில் எந்த கவலையும் இல்லாத, எந்தத் துன்பமும் இல்லாத, மகிழ்ச்சியும் இன்பமும் ஆனந்தமும் தவிர வேறு உணர்ச்சியே இல்லாத, ஒரு மனிதன் அணிந்திருக்கும் சட்டையை நீங்கள் வாங்கி அதை அணிந்தால் உடனே பூரண நலம் பெறுவீர்கள்” என்று மருந்து சொல்லி முடித்தான்.

அரசன் அப்போது தன் அரண்மனையில் இருந்த எல்லா மந்திரிகளையும் தளபதிகளையும் சிப்பாய்களையும் அழைத்து, “உங்களில் கவலையோ குறையோ துன்ப மில்லாதவர்கள் யார் இருக்கிறீர்கள்? அவர்கள் உங்கள் சட்டையை எனக்கு தாரங்கள்” என்று கேட்டான். எல்லோருக்கும் ஏதாவது ஒரு துன்பம் இருந்தது. எல்லோருக்கும் ஏதாவது ஒரு குறை இருந்தது எல்லோருக்கும் ஏதாவது கவலை இருந்தது. ஒருவர் கூடத் தேறவில்லை.

அரண்மனைக்கு வெளியே இருந்த அடுத்தடுத்த தெருக்களில் அரசன் தேடச் சொன்னான். தலைநகரம் முழுவதும் தேடியும் கிடைக்கவில்லை. நாட்டின் எட்டுத் திசைகளிலும் அரசன் ஆட்களை அனுப்பினான்.

கவலையே இல்லாத ஒரு மனிதன் தனது ஆட்சியில் இல்லை என்கிற கவலை அரசரைப் பிடித்துக் கொண்டது. எட்டாவது திசையில் இருந்து வியக்கத்தக்க விதத்தில் ஒரு தகவல் வந்தது. தேடிப்போன காவலாட்கள் கவலையே இல்லாத ஒரு மனிதனைச் சந்தித்ததாக அரசனுக்குச் செய்தி அனுப்பினார்கள். ஒரு முறைக்கு பலமுறை அரசன் அதை உறுதிப்படுத்தச் சொன்னான். அந்த மனிதனும் தனக்கு கவலைகள் எதுவும் எப்போதும் இல்லை என்று உறுதி படச் சொன்னான்.

அவனை உடனே அழைத்து வருமாறு அரசன் உத்தரவிட்டான். மிகுந்த பாதுகாப்போடு, மிகுந்த கவனத்தோடு அந்தக் கவலை இல்லாத மனிதனை அரசனின் ஆட்கள் அரசவைக்கு அழைத்து வந்தார்கள்.

கவலையில்லாத மனிதனும் அரசனும் சந்தித்துக் கொண்டார்கள். அரசன் கேட்க ஆரம்பித்தான். என்ன கேட்டான்?

தொடர்ந்து சொல்கிறேன்.

என்றும் மாறாத அன்புடன்
பாரதி கிருஷ்ணகுமார்
ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்



விட்டமின் D யின் பயன்கள்

விட்டமின் D என்பது கொழுப்பில் கரையும் விட்டமின் ஆகும். இது சில உணவுப் பொருள்களில் இருந்து கிடைத்தாலும் முக்கிய காரணி சூரிய ஒளிதான். இந்த சூரிய ஒளியின் புற ஊதா கதிர்கள் நம் தோலில் நேரடியாக படுவதால் நம் தோலால் உற்பத்தி செய்யப்படும் விட்டமின் இது.

பயன்கள்:

நம் குடலில் கால்சியம், மெக்னீசியம் உறிஞ்சப்படுவதற்கு இந்த விட்டமின் தேவைப்படும்.

ரத்தத்தில் கால்சியத்தின் அளவை நிர்ணயிக்கிறது. கால்சியமும் மெக்னீசியமும் சரியான அளவில் இருந்தால்தான் எலும்பின் அடர்த்தியும் சரியாக இருக்கும். இல்லை என்றால் எலும்பு தேய்மானம் ஏற்படும்.

வலிப்பு நோய் வராமல் தடுக்கும். அதாவது கால்சியம் குறைவதால் ஏற்படும் ஹைப்போகால்சீமிக் டெட்டனி வராமல் தடுக்கும்.

சிறுவர்களுக்கு ஏற்படும் ரிக்கெட்ஸ் நோய் வராமல் தடுக்கும்.

பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் ஆஸ்டியோமலேசியா வராமல் தடுக்கும்.

செல்களில் ஏற்படும் வீக்கத்தை குறைக்கும்.

நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கும்.

கார்போஹைட்ரேட் மெட்டபாலிசத்தை அதிகமாக்கும்.

கருமுட்டை வளர்ச்சிக்கு உதவும் ஹார்மோனை நிர்வகிக்கும்.

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



”தாய்ப்பால் தானம்” எனும் மகத்தான சேவை



Rtn. ருபா செல்வநாயகி



Rtn. MD.J. வெங்கடேஷ்



Rtn. MPH.F.N. ஷங்கரன்

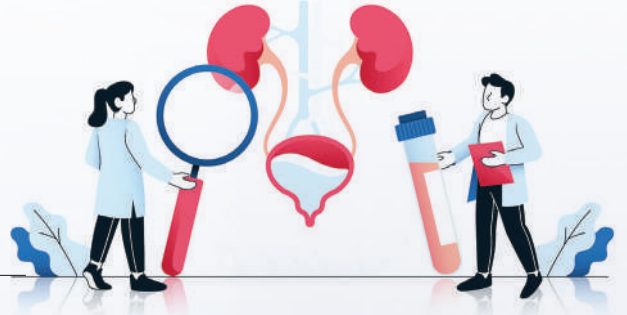
திருப்பூர் மாவட்டத்தில் இயங்கி வரும் “அமிர்தம் தாய்ப்பால் வங்கி” மற்றும் திருப்பூர் ரோட்டரி சங்கத்தினர் இணைந்து தாய்ப்பால் தானம் எனும் சேவை செய்து வருகின்றனர். தாய்ப்பால் தேவைப்படுவோர் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணுக்கு தொடர்பு கொள்ளலாம்.

98948 96948





சிறுநீரகம் காப்போம்



நமது உடலில் ஓய்வில்லாமல் உழைத்துக் கொண்டிருக்கும் உறுப்புகளில் ஒன்று சிறுநீரகம். அவை ரத்தத்தை சுத்திகரித்து அதில் உள்ள தேவையற்ற கழிவுகள் மற்றும் தேவைக்கு அதிகமான உப்பு போன்றவற்றை சிறுநீர் மூலமாக வெளியேற்ற உதவுகிறது.



சிவப்பணுக்கள் உற்பத்தி, தாதுக்களை சீர் செய்தல், ரத்த அழுத்தத்தை சமன் செய்தல், விட்டமின் டி உற்பத்தி போன்ற செயல்களிலும் சிறுநீரகம் ஈடுபடுகிறது.

தற்பொழுது சர்க்கரை நோயைப் போலவே சிறுநீரக பாதிப்பு என்பதும் பலருக்கும் காணப்படுகிறது. அதற்கு முக்கிய காரணமாக நம் உணவு முறைகளில் உள்ள மாற்றங்களை கூறலாம். சர்க்கரை நோயாளிகள் ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்காத பட்சத்தில் அதுவும் சிறுநீரகம் செயல் இழக்க முக்கிய காரணமாக அமையும்.

அறிகுறிகள்:

சிறுநீர் வெளியேற்றம் குறைதல், முகம் மற்றும் கை கால்களில் வீக்கம், பசியின்மை, வாந்தி, உடல் எடை குறைதல், இளைப்பு ஆகியன சிறுநீரக செயலிழப்பின் முக்கிய அறிகுறிகளாகும்.

காரணங்கள்:

புகை பிடித்தல், மதுப்பழக்கம், தொடர் சிறுநீரகத் தொற்று, சிறுநீர் கற்கள், நாட்பட்ட நோய்களான சர்க்கரை நோய், ரத்த அழுத்தம், இதய நோய்கள், அதற்காக எடுக்கக்கூடிய சில மருந்துகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், குளிர்பானங்கள், அதிகப்படியான உப்பு எடுத்துக்கொள்ளுதல் ஆகியன சிறுநீரகம் செயலிழப்பதற்கான காரணங்களாகும்.



பாதுகாக்கும் வழிமுறைகள்:

- மற்ற நோய்களை விட சிறுநீர் பாதிப்பு உள்ளவர்களுக்கு உணவு கட்டுப்பாடு மிக அவசியம். சிறுநீரக செயல் இழப்பு உள்ளவர்கள் மருத்துவரின் பரிந்துரைப்படி அளவான தண்ணீர் எடுத்துக் கொள்வது அவசியம்.

- நீர்ச்சத்து அதிகமுள்ள வாழைத்தண்டு, வாழைப்பூ, முள்ளங்கி, கரைக்காய், வெள்ளரி போன்ற காய்கறிகள் அதிகம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

- மது அருந்துவது, புகைப்பிடித்தல், சோடியம் பொட்டாசியம் அதிகம் உள்ள பழங்களை தவிர்க்க வேண்டும். வாழைப்பழம், எலுமிச்சை, நெல்லிக்காய், ஆரஞ்சு போன்றவற்றையும் தவிர்ப்பது நல்லது.

- அன்னாசிப்பழம், பப்பாளி, கொய்யா போன்ற பொட்டாசியம் குறைவாக உள்ள பழங்களை உண்ணலாம்.

- பதப்படுத்தப்பட்ட உணவு மற்றும் குளிர்பானங்களை தவிர்க்க வேண்டும்.

- மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி உணவில் உப்பை தவிர்க்க வேண்டும் அல்லது குறைக்க வேண்டும்.

- அதிக புரதம் உள்ள உணவுகள், இறைச்சி, கீரை போன்ற உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.

- நாள்பட்ட நோய்களான சர்க்கரை, இதய நோய், முடக்குவாதம் போன்றவற்றிற்கு பக்க விளைவுகள் இல்லாத சித்தா, ஆயுர்வேதா, ஹோமியோபதி மருந்துகளை எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

- மருத்துவரின் அறிவுரைப்படி முறையான சிகிச்சை, உணவு கட்டுப்பாடு, உடற்பயிற்சி, யோகா ஆகியவை சிறுநீரக நோயை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க உதவும்.

- Dr.V. கவிதா, B.H.M.S

(முத்த ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆலோசகர்)

குழந்தை வளர்ப்பு எனும் கலை



உணவளிப்பது, சுத்தப்படுத்துவது, தூங்க வைப்பது, இரவு நேரங்களில் குழந்தைகள் அழும்போது பார்த்துக்கொள்வது என எல்லா வேலைகளிலும் தாய் தந்தை என இருவரின் பங்கும் இருக்க வேண்டும்.

மனைவியின் லட்சியத்திற்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும். குழந்தை வளர்ப்பு மட்டுமே தாயின் வேலை என கருதக்கூடாது. அது தாயின் மனநிலையையும், குடும்பத்திற்குள்ளான உறவுகளில் சிக்கலையும் ஏற்படுத்தும். எனவே அவரது கனவுகளுக்கும் ஆசைக்கும் தடையாக இருக்கக் கூடாது.

04



பாராட்டத்தக்க விதமாக ஆண்களுக்கும் மகப்பேறு விடுப்பினை அரசு ஊழியர்களுக்கு வழங்கியுள்ளது. இது குழந்தை வளர்ப்பில் ஆண் களும் பங்கு கொள்வதற்கு வழிவகுக்கும்.

விடுமுறை நாட்களை முறையாக திட்டமிட வேண்டும். பெற்றோர்கள் இருவரும் வேலைக்கு செல்லும் குடும்பத்தில் உள்ள குழந்தைகளை பார்த்துக்கொள்வதற்கு தாய் தந்தை இருவரும் அவர்களது வேலையை திட்டமிட்டு விடுமுறை நாட்களை திட்டமிட்டுக்கொண்டு அந்த நாட்களில் குழந்தைகளுக்கான வேலையை செய்ய வேண்டும்.

குழந்தை வளர்ப்பில் மிகவும் முக்கியமானது பெற்றோர்கள் பொறுப்புகளை பகிர்ந்து கொள்வது. இந்த தலைமுறையில் பல குடும்பங்களில் தாய், தந்தை என இருவரும் வேலைக்கு செல்பவர்களாக இருக்கின்றனர். எனவே, அவர்களது குழந்தை வளர்ப்பு சார்ந்த பொறுப்புகளை பகிர்ந்து கொள்வது மிக முக்கியமானதாக இருக்கிறது.

பல வருடங்களாக குழந்தைகளுக்கான எல்லா வேலைகளையும் தாய்தான் பார்க்க வேண்டும் என கருதப்பட்ட நிலையில், தற்போது தாய் வேலைக்கு சென்றாலும் வீட்டில் இருந்தாலும் குழந்தை வளர்ப்பில் தந்தைக்கும் பங்கு இருக்க வேண்டும் என உணரப்பட்டு வருகிறது. குழந்தை மீது தாயும் தந்தையும் அன்பு செலுத்துவது போலவே, குழந்தை வளர்ப்பின் கடமைகளையும் இருவரும் பகிர்ந்து கொள்வதும் மிகவும் அவசியமாகும்.

குழந்தை வளர்ப்பில் பெற்றோர்கள் எப்படி பொறுப்புகளை பகிர்ந்து கொள்வது என்பதை தெரிந்து கொள்வோம். முதலாவதாக, குழந்தை பிறப்பை முறையாக தம்பதியினர் திட்டமிட வேண்டும். குழந்தைக்கான எல்லா வேலைகளையும் தாய் மட்டுமே செய்ய வேண்டும், தந்தை செய்யக்கூடாது என்ற எண்ணத்தைப் போக்கி குழந்தைகளுக்கே





பொருளாதார பொறுப்புகளை பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். நேரம் மற்றும் உடல் ரீதியான ஒத்துழைப்பு மட்டுமின்றி பொருளாதார ரீதியாகவும் தாய் தந்தை இருவரும் பொறுப்புகளை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்காகவும் நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். குழந்தை பெற்றெடுத்த தம்பதியினர் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது மிகவும் முக்கியமாகும். எனவே, அவர்களுக்காகவும் அவர்களுக்குள் உறவுகளை வலுப்படுத்துவதற்காகவும் நேரம் ஒதுக்குவது அவசியமாகும்.

ஒருவருக்கொருவர் குறை சொல்லக்கூடாது. பெற்றோர்கள் ஒருவர் மீது மற்றொருவர் குறை சொல்வதை தவிர்க்க வேண்டும். எந்த சூழ்நிலையிலும் நன்றாக புரிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.



தாய் தந்தை இருவரும் நல்ல உறவில் இருப்பது தான் குழந்தை வளர்ப்பில் நல்ல முடிவுகளை தரும். எந்த பிரச்சினையாக இருந்தாலும் அதை நேரடியாக பேசி சரி செய்துகொள்ள வேண்டும். இருவரும் ஒருவரையொருவர் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.



குழந்தை வளர்ப்பு என்பது பெற்றோர்கள் இருவரும் சேர்ந்து செய்யும் மிகப்பெரிய விஷயமாகும். குழந்தையின் ஒவ்வொரு வளர்ச்சி பருவ நிலையும் மதிப்புமிக்க நினைவுகளாகும். எனவே அதனை அழகானதாக மாற்றுவது பெற்றோர்களின் கையில்்தான் உள்ளது.

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



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

தியானத்தின் பயன்கள்

‘தியானம்’ ஒரு ஆல்ஃபா நிலையினை மூளையில் ஏற்படுத்தி அதன் மூலம் நம்மை ஆற்றுப்படுத்துகின்றது. இதனால், மனம் புத்துணர்வுடன் லேசானதாகவும் அழகானதாகவும் ஆகின்றது.

சீரான தியானப் பயிற்சியின் மூலம் பதற்றம் குறையும். ஆனந்தம் அதிகரிக்கும், உள்ளுணர்வு ஊக்கம் பெறும், மன அமைதி கிடைக்கின்றது. மனம் கூர்மையாகி கவனம் கூடி இளைப்பாறல் மூலம் விரிவடைகின்றது. தியானம், கோபம் மற்றும் விரக்தியை குறைக்கும்.

‘உங்கள் உள் மனமே உங்கள் மகிழ்ச்சியினை நிர்ணயிக்கும்’ என்னும் அறிதலை தியானம் அளிக்கின்றது.

- Dr. சஷ்மிதா சஜன், B.H.M.S



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, தலைசுற்றல், சீதபேதி, தும்மல், நெஞ்சுவலி ஆகிய குழந்தைகள் முதல் வயதானவர்கள் வரை அனைவருக்கும் உடனடியாக தோன்றும் அனைத்து வியாதிகள் மற்றும் உடல் உபாதைகளுக்கான நிவாரணம்.





புத்தாண்டே வருக
புத்துணர்வோடு வருக..

தை மகளை கைப்பிடித்து
தை தையென ஆடிமகிழ்ந்து வருக..

சித்திரை முகத்தோடு
வை காசு என சேமிப்பு பெருக்கெடுத்து
வருக..

HAPPY
New Year
2023

புத்தாண்டே வருக

ஏமாற்றம் ஏதும் தராமல்
ஏற்றம் தரும் வாழ்வோடு வருக..

உயிர்க் கொல்லி நோய்களை
உதறித் தள்ளி வருக..

நீட் எனும் பள்ளி கொல்லிகளையும்
கெடஅவுட் சொல்லி வருக..

ஜிஎஸ்டி என்னும் தொழில் கொல்லியை
தொலைத்து எரிந்துவிட்டு வருக..

கிழிந்திருக்கும் பனியன் தொழிலுக்கு
கிழக்கு திசை காட்டி வருக..

வாக்காளர்களின் பாதுகாப்பு முன்றிறுத்தி
கரம்பிடித்து கூட்டி வருக..

இடது புறமாய்.. புத்தாண்டே..

இது எல்லாம் நிறைவேறட்டும்

எல்லா மக்களும்
இன்புற வாழட்டும் என
புத்தாண்டு வாழ்த்துகள்.

பாரா

அமைதிப் பெருவெளியில்
திமிறிக்கொண்டு ஓடுகிறது
உன்
மெளனத்தின் பேரிரைச்சல்
உலுப்பிவிட்ட
என்
ஆழ் மனதின்
ஆசைக் காளைய்கள்

வேகத்தில்
நெருங்க நினைக்கும்
எல்லோரையும்
என்
விழிக் கொம்புகள்
எட்டி நில்லென
எச்சரிக்கை செய்யும்

என்னவோ

இதயத் திமிலைப் பிடித்து விட்ட
உன்னுடன் மட்டும்
கண்டபடி ஓடுகிறது
மனம்
நீ போன போக்கில்
எத்தனையோ
வாடிவாசல் கண்டவள் நான்
என்னை கொண்டவளாக்கி
வாடி வாசல் என
அழைத்து செல்கிராய்
மூக்கணாங்கயிறு கட்டி..

#ஆதிரையான்

ஆமாம்..!

நம் உடலில் உள்ள
பாகங்கள் 21 வயது
வரை வளரும். அதன்
பிறகு வளர்ச்சி
நின்றுவிடும். ஆனால்,
நாம் இறக்கும் வரை
வளரக்கூடிய உடல்பாகம்
என்னவென்றால்
நம்முடைய காதுகள்.
ஒருவேளை நம்முடைய
ஆயுட்காலம் 1000
ஆண்டுகள் என்றால்,
நம்முடைய காதுகள் ஒரு
யாணையின் காதுகள்
போன்று கூட மாறுவதற்கு
வாய்ப்புகள் உள்ளது.



விடுதலை சிறுத்தைகள் கட்சித் தலைவர் தொல். திருமாவளவன் அவர்களுக்காக நடத்தப்பட்ட நன்றி விழாவில் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்துகொண்ட சரண்ஸ் மருத்துவமனை நிறுவனர் - தலைவர், SC, ST கூட்டமைப்பின் மாநில துணைத் தலைவர் Rtn.MD.R.சரண் அவர்கள் நினைவுப் பரிசினை வழங்கினார்.



Rain Drops தொண்டு நிறுவனம் சார்பாக வருடந்தோறும் நடத்தப்படும் கிராமிய இசைக் கலைஞர்களுக்கான பாராட்டு விழாவில் அந்நிறுவனத்தின் தூதுவர் ஏ.ஆர்.ரிஹானா மற்றும் சரண்ஸ் மருத்துவமனை நிறுவனர் - தலைவர் **Rtn.MD.R.சரண்** ஆகியோர் கிராமிய இசைக் கலைஞர் திரு.அந்தோணி தாஸ் அவர்களுக்கு விருது வழங்கினார்.





சேலம், கோவை, உதகை மற்றும் திருப்பூர் ஆகிய பகுதிகளில் கடந்த மாதம் சரண்ஸ் மருத்துவமனை சார்பில் மருத்துவ முகாம் சிறப்பாக நடைபெற்றது.





திருப்பூர் நிச்சிடி ரோட்டரி, திருப்பூர் கிழக்கு ரோட்டரி, திருப்பூர் திருமுருகன்புண்டி ரோட்டரி, திருப்பூர் யுனெஸ்கோ ரோட்டரி ஆகிய நான்கு சங்கங்கள் இணைந்து நடத்திய பொங்கல் விழா மற்றும் ஆங்கில புத்தாண்டு விழா கொண்டாட்டமாக 'இருபெரும் விழா' நிகழ்வு அவிநாசி இராக்கிப்பாளையம் பகுதியில் ஜனவரி 1ம் தேதி அன்று நடைபெற்றது. இவ்விழாவில் பொங்கல் வைத்தல், மத்தள ஆட்டம், பவளக்கொடி, கும்மியாட்டம், விளையாட்டுப் போட்டிகள் மற்றும் பூப்பறிக்கப்போகும் நிகழ்வுகள் சிறப்பாக நடைபெற்றன.





தேசிய பாரா எறிபந்தாட்ட கூட்டமைப்பு, மாநில பாரா எறிபந்தாட்ட கூட்டமைப்பு மற்றும் செங்குந்தர் பொறியியல் கல்லூரி இணைந்து நடத்திய இந்திய அளவிலான பாரா எறிபந்தாட்ட பயிற்சி முகாம் ஜனவரி 12 மற்றும் 13 ஆகிய தேதிகளில் செங்குந்தர் பொறியியல் கல்லூரியில் மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது.

இந்த நிகழ்ச்சியில் சிறப்பு விருந்தினர்கள் பலரும் கலந்து கொண்டனர். இந்த பயிற்சி முகாமில் இந்திய அளவில் 26 மாநிலங்களில் இருந்து வீரர்கள் கலந்து கொண்டனர். இதில் தேர்வு செய்யப்பட்ட விளையாட்டு வீரர்கள் சர்வதேச மற்றும் தேசிய அளவிலான விளையாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்துகொள்ள உள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.





குளிர் காலத்திற்கான உடல் பராமரிப்பு முறைகள்

குளிர் அதிகமான இந்தப் பனிக்காலங்களில் அதிக நோய்கள் வர வாய்ப்புள்ளது. இந்த காலத்தில் நமது உடலில் உள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைக்கப்பட்டு நோய்கள் உருவாகின்றன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைவதற்கு மிக முக்கிய காரணமாக இருப்பது பனிக்காலங்களில் ஏற்படும் ஈரப்பதம் மற்றும் உடல் செயலின்றி இருப்பது.

குளிர்காலத்தில் ஏற்படும் நோய்களிலிருந்து தற்காத்துக்கொண்டு நம்மை பாதுகாப்பது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும் முக்கியமாகும். அதே நேரத்தில் பனிக்காலத்தையும் குளிரையும் ரசிக்கவும் வேண்டும். அதற்கான சில குறிப்புகள் இதோ..

பனிக்காலங்களில் தோல்களில் சருமத்திற்கான ஆயின்மென்ட் தடவுவது சருமத்தை வெடிப்பிலிருந்து பாதுகாக்க உதவும். அதிக அளவிலான தண்ணீர் மற்றும் நீர் பானங்கள் குடிப்பது தோலினை ஈரப்பதத்தோடு வைத்திருக்கும்.

தோலில் தொடர்ச்சியாக ஆலிவ் எண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய் தடவி வர வெடிப்பு மற்றும் காய்ந்த தன்மை தடுக்கப்படும்.

தொடர்ச்சியான உடற்பயிற்சி அவசியம். குளிர் காலங்களில் பெரும்பாலானோர் சோர்வாக உணர்வர். இந்த காலகட்டத்தில் நமது அன்றாட உடற்பயிற்சியை செய்வதிலும் தொய்வு ஏற்படும். ஆனால், இந்த காலகட்டத்தில் தான் கட்டாயம் உடற்பயிற்சி செய்து நமது உடலை வெதுவெதுப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

உடற்பயிற்சிகள் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை ஊக்கப் படுத்தி குளிர் காலங்களில் ஏற்படும்



சளி தொந்தரவுகளை எதிர்த்து போராடும். இதயம் சார்ந்த பயிற்சி மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சி அவசியம் செய்ய வேண்டும்.

அதிக புரதம் கொண்ட உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். இதனால் நாள் முழுவதும் உடலில் சக்தி அதிகரிக்கப்படும். அதிக அளவிடலான கறி, கோழி, முட்டை, பால் பொருட்கள், பருப்பு ஆகியன புரதச்சத்துக்களை தரும்.

கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ள உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும். குளிர்காலத்தில் கார்போஹைட்ரேட் கொண்ட உணவுகள் அதிகமாக உட்கொள்ள தோன்றும். ஆனால், அவை உடல் பருமனை அதிகப்படுத்தி நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைத்து விடும். இதனால் உடல் பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும். பழங்கள், பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள், தானியங்கள் ஆகியவை ஜீரண தொந்தரவுகளை தடுத்து குளிர்காலத்தில் நம்மை பாதுகாக்கும். இவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கவும் உதவும்.



ஓமேகா3 அதிகம் உள்ள உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும். ஓமேகா 3 எனும் ஆரோக்கியமான ஃபேட்டி ஆசிடிகள் மீன்கள் மற்றும் தாவரங்களில் காணப்படுகின்றன. இது குளிர் காலத்தில் ஏற்படும் மூட்டு வலி, மூட்டு இறுக்கம் ஆகியவற்றை தடுக்கும். மேலும், தோலை மிருதுவாக பாாமரிக்க உதவும்.

பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் அதிக அளவில் விட்டமின்கள், ஆன்டிஆக்சிடென்ட்கள், மினரல்கள் மற்றும் நார்ச்சத்து கொண்டவை. இவை நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரித்து, நோய்கள் வருவதை தடுக்கும். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வளர்க்கும் உணவுகளில் விட்டமின், ஜிங்க் மற்றும் இரும்பு சத்து கொண்ட உணவுகள் முக்கியமாகும்.

குளிர்காலங்களில் இரும்பு மற்றும் சளி தொந்தரவுகள் அதிகமாக இருக்கும். எனவே, துளசி மற்றும் தேன் கலந்து சாப்பிடுவது காலையில் உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

- Dr.S. நிவேதிதா, B.N.Y.S.,



PMS

என்றால் என்ன?



Premenstrual Syndrome எனப்படும் பி.எம்.எஸ் என்பது மாதவிடாய் வருவதற்கு முன்பான அறிகுறிகளாகும். மாதவிடாய் ஏற்படும் நான்கில் மூன்று பெண்களுக்கு இந்த பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

இது மனம் மற்றும் உடல் சார்ந்த பல அறிகுறி களைக் கூட்டாக உள்ளடக்கி இருக்கும். பி.எம்.எஸ் இருக்கும் அனைத்து பெண்களுக்கும் ஒரே மாதிரியான அறிகுறிகள் தென்படுவதில்லை. ஒரு சிலருக்கு பருக்கள் வருவதும், உடல் எடை கூடுவதும், மன அழுத்தமும் அறிகுறிகளாக இருக்கும். வேறு சிலருக்கு மலச்சிக்கல், தூக்கமின்மை போன்றவை அறிகுறிகளாக தென்படும். ஒவ்வொருவருடைய அறிகுறிகளும் அவரவர் மாதவிடாய் சுழற்சியின்படி அமைந்திருக்கும்.

ஒவ்வொரு மாதமும் கிட்டத்தட்ட ஒரே நேரத்தில் தொடங்கி ஒரே நேரத்தில் மறைவதாக இருக்கும். ஒவ்வொரு மாதமும் அறிகுறிகளின் தாக்கத்தில் மாற்றம் இருக்குமே தவிர அறிகுறிகளில் பெரும்பாலும் மாற்றம் இருக்காது.

எதனால் ஏற்படுகிறது?

இதற்கான காரணம் என்னவென்று இதுவரை

உறுதியாக கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை என்றாலும், சில காரணிகள் இந்த அறிகுறிகளை ஏற்படுத்தும் என கூறப்படுகின்றது. அவற்றை தெரிந்துகொள்வோம்.

◆ மாதவிடாய் சுழற்சியின் நான்கு நிலைகளிலும் குறிப்பிட்ட வேலைகளை செய்ய உதவும் ஹார்மோன்களின் சுரப்பு அந்தந்த நிலைகளுக்கேற்ப கூடவும் குறையவும் செய்யும். அது சீராக குறைந்து கூடாமல், திடீரென மாற்றம் ஏற்படுவது பி.எம்.எஸ்க்கு காரணமாக அமைகிறது.



◆ மூளையின் செயல்பாட்டில் ஆதிக்கம் செலுத்தக்கூடிய நரம்பியக்கக் கடத்திகள் மற்றும் ஹார்மோன்களான செரடோனின் மற்றும் நார்எபினைஃரைன் என்பன நம்முடைய மனநிலை, உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தையின் மாற்றங்களை ஒழுங்குபடுத்துகின்றன. இவைகளும் இந்த அறிகுறிகளுக்கு காரணிகளாக அமைகின்றன. இதனால் தூக்கம் மற்றும் மன அழுத்தம் ஏற்படுகிறது. ஏற்கனவே இருக்கும் மன அழுத்தம் பி.எம்.எஸ் அறிகுறிகளை இன்னும் அதிகமாக்குகிறது.

◆ வாழ்க்கை முறை காரணிகளாக அதிக கொழுப்பு,



சர்க்கரை, உப்பு உள்ள உணவுகளை அதிக அளவில் உட்கொள்வது, உடற்பயிற்சியின்மை, ஆழ்ந்த இரவு தூக்கமின்மை போன்றவையும் காரணிகளாக கூறப்படுகிறது.

அறிகுறிகள் என்ன?

பி.எம்.எஸ் அறிகுறிகளை மனம் மற்றும் உடல் சார்ந்த அறிகுறிகளாக வெளிப்படுகிறது.

◆ மன அழுத்தம், அமைதியின்மை, அழகை, தூக்கமின்மை அல்லது அதிக தூக்கம், சட்டென வரும் கோபம், கவனமின்மை, ஞாபக மறதி ஆகியன மனநலம் சார்ந்த அறிகுறிகள் ஆகும்.

◆ உடல் நல அறிகுறிகளாக, வயிறு உப்புசம், அடிவயிற்றில் வலி, உடல் பலவீனம், மார்பகங்களில் வலி, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, முதுகு வலி, தசை பிடிப்பு, சப்தம் கேட்டால் வழக்கத்திற்கு மாறான எரிச்சல் அடைவது, தலைவலி ஆகியன உள்ளன.

எதிர்கொள்வது எப்படி?

◆ மாதவிடாய் வருவதற்கு சுமார் இரு வாரங்களுக்கு முன் தொடங்கி எப்பொழுது வேண்டுமென்றாலும் உங்களுக்கு பி.எம்.எஸ் தென்படலாம். மாதவிடாய் தொடங்கி இரண்டு அல்லது நான்கு நாட்களுக்குள் மறைந்தும் போய்விடும்.

◆ குறைந்தபட்சம் 30 நிமிட உடற்பயிற்சி (மாதவிடாய் இல்லாத நாட்களில் செய்ய வேண்டும்).

◆ இரவு நேரத்தில் ஏழு முதல் ஒன்பது மணி நேர ஆழ்ந்த உறக்கம் அவசியம்.

◆ நிறைய தண்ணீர் குடிப்பது. சரிசம விகித உணவுகளை சிறிது சிறிதாக குறைந்த இடைவெளிகளில் உட்கொள்வது.

◆ காபி, சர்க்கரை, உப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகள், துரித உணவுகளை தவிர்ப்பது.

◆ தினமும் சிறிது நேரம் சூரிய ஒளியினை உணர்வது.

◆ உங்களுக்கென்று சிறிது நேரம் ஒதுக்கி உங்கள் மனதிற்கு பிடித்த விஷயங்களை தினசரி செய்வது.

◆ மாதவிடாய் சுழற்சியின் நிலைக்கேற்ப உணவு, உறக்கம் உடற்பயிற்சியினை கட்டமைத்துக் கொள்வது நல்லது.

◆ அறிகுறிகளைக் குறித்து வைப்பது, உங்களின் மாதவிடாய் சுழற்சி மற்றும் உணர்வுகளின் தாக்கம் பற்றி நீங்கள் அறிந்து அதற்கு ஏற்ப வாழ்க்கை முறையை சீரமைத்துக் கொள்ள உதவும்.

◆ ஆண்களுக்கான சில வார்த்தைகள்:

எப்பொழுதும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும் உங்கள் மனைவி, தாய், சகோதரி, தோழி ஆகியோர் மாதத்தின் சில நாட்கள் சிடுசிடுவென தொட்டதற்கெல்லாம் கோபம் கொண்டு அழுகிறார்கள் என்றால் நீங்களும் அவர்களுடன் கோபித்துக் கொண்டு சண்டையிடாமல், ஆறுதலாக சில வார்த்தைகளை சிறு புன்னகையுடன் கூறுங்களேன். மகிழ்ச்சி அடைவது அவர்கள் மனம் மட்டுமல்ல, உங்கள் வாழ்க்கையும் தான்.

Dr. பா.ரெங்க பால ஸ்ரீநிதி, B.A.M.S.

SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

உரை - நிருப்பூர் - மதுரை - நிருச்சி
சேலம் - ஈரோடு - நிருவெல்லை - மலையாள



சிறப்பு சிகிச்சைகள்

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

Click Here

அனைத்திற்கும்
பக்கவிளைவுகள்
இல்லாத
தீர்வு !!

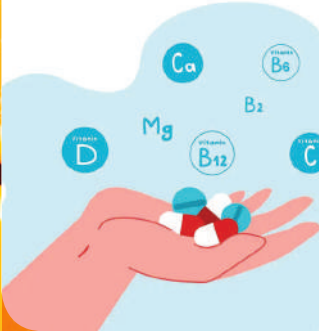
*conditions apply

95 66 99 00 11
95 66 99 00 33

விட்டமின்கள் முக்கியம்

‘விட்டமின்கள்’ என்பவை உடலுக்கு மிகச் சிறிதளவுத் தேவைப்படுகின்ற ஊட்டச்சத்து என்றாலும் மிக முக்கியமானவை. நமது உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், சீராக இயங்க வைக்கவும் இது உதவுகின்றது.

நீரில் கரையும் விட்டமின்கள் மற்றும் கொழுப்பில் கரையும் விட்டமின்கள் என இவை இரண்டு வகைப்படுகிறது.



இவற்றுள் கொழுப்பில் கரையும் விட்டமின்கள் உடம்பில் சேமிக்கப்படுகிறது. ஆனால் நீரில் கரையும் விட்டமின்கள் (விட்டமின் பி 12 தவிர) சேமிக்கப்படுவதில்லை.

எனவே, நாம்

அன்றாடம்

உண்ணும்

உணவில் இந்த

சேர்த்துக் கொள்வது

அவசியமாகும்.

குறிப்பாக, ‘விட்டமின் சி’ பல பயன்கள் கொண்ட நீரில் கரையக்கூடிய விட்டமின் ஆகும். இதன் பயன்களில் முக்கியமானது இரும்பு சத்தை உருவாக்குவது. அதன் மூலம் ஹீமோகுளோபின் உற்பத்தியாக உதவுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை தருகிறது.

ஆன்ட்டிஆக்சிடென்ட் தன்மையுள்ளதால் புற்றுநோய் வருவதையும் வயதாவதையும் இது தடுக்கிறது. இவை அதிகம் உள்ள உணவுகளான மலைநெல்லி, ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, கிவி, பெர்ரி, கொய்யா இவற்றுள் ஏதேனும் ஒன்றை தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் மேல் சொல்லிய பயன்களை அடையலாம்.

குறிப்பாக, கொரோனா காலத்தில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்க தினமும் ஒரு நெல்லிக்கனி உண்ணலாமே.

Dr.C.கெவின் ஜோயல், B.H.M.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 |

ஆற்றல் தரும் யோக முத்திரைகள்



உலகில் உள்ள அனைத்து பொருட்களும் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனவை. அதேபோல் உடலும் பஞ்ச பூதங்களால் ஆனது.

நம் ஐந்து விரல்களும் ஒவ்வொரு மூலத்தை குறிக்கின்றன. கட்டைவிரல் நெருப்பையும் சுட்டுவிரல் காற்றையும், நடுவிரல் ஆகாயத்தையும், மோதிரவிரல் நிலத்தையும், சுண்டுவிரல் நீரையும் குறிக்கிறது.

தினமும் நமது விரல்களை பயன்படுத்தி யோக முத்திரைகளை செய்யும்பொழுது ஏராளமான ஆரோக்கிய விஷயங்கள் நம் உடலில் நடக்கின்றன. தினமும் 20 முதல் 30 நிமிடங்கள் யோக முத்திரைகளை செய்யவேண்டும். இதனை அதிகாலையில் செய்வது நல்லது. முடியாவிட்டால் வேலை செய்யும் இடத்தில் நேரம் கிடைக்கும்பொழுது செய்வலாம்.

யோக முத்திரைகள் உடலுக்கு புத்துணர்வை கொடுக்கும். யோகா முத்திரை செய்யும்பொழுது பத்மாசனம் அல்லது சகாசனத்தில் இருக்கலாம் அல்லது உட்கார்ந்த நிலையில் இருக்கலாம். இதனை செய்யும் பொழுது கழுத்து முதுகு நேராக இருக்க வேண்டும். ஒரு நிமிடம் நமது மூச்சினை கவனித்து யோக முத்திரைகளை செய்ய துவங்கலாம்.

பலவகையான யோக முத்திரைகள் உள்ளன. அதில் சங்கு யோக முத்திரை மற்றும் அதன் பலன்களை பற்றி இப்பகுதியில் காண்போம்.

சங்கு யோக முத்திரை:

இடதுகை பெருவிரலை வலதுகை விரல்களால் மூடிக்கொள்ளவும். இடதுகையின் மற்ற விரல்களை வலது கையின் பின்பகுதியில் சாய்த்துக் கொள்ளவும். வலதுகையின் பெருவிரல் நுனியால் இடதுகை

நடுவிரல் நுனியை தொட்டுக்கொள்ளவும். மற்ற இடதுகை விரல்கள் நடுவிரலை சேர்த்து இருக்கவேண்டும். இது பார்ப்பதற்கு சங்கு போல் இருக்கும்.

தினமும் 20லிருந்து 30 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். இருமுறையாக (10லிருந்து 15 நிமிடங்கள்) காலை மாலை பிரித்து செய்யலாம்.

சங்கு யோக முத்திரையின் பலன்கள்:

- தைராய்டு நோய் குணமாகிறது.
- திக்கிப்பேசுவது குணமடைகிறது.
- குரல்வளம் நன்றாகி பேச்சு நன்றாக வரும்.
- இந்த முத்திரை நமது தொப்புளுக்கு கீழே உள்ள 72,000 நரம்புகளை சக்தியுடன் இயங்க வைக்கிறது.
- நல்ல பசி கொடுக்கிறது.
- ஜீரண சக்தி அதிகமாகிறது.
- உடலில் உள்ள எரிச்சல் நீங்குகிறது.
- காய்ச்சல் குணமடைகிறது.
- அலர்ஜி மற்றும் தோல்நோய் குணமடைகிறது.
- தசை வலுவடைகிறது.
- தொண்டையில் ஏற்படும் நோய்கள் குணமடைகிறது.
- மனஅமைதி கிடைக்கிறது.
- மன ஒருமைப்பாடும் ஞாபகசக்தியும் அதிகரிக்கிறது.
- தியானத்தின் போது இந்த முத்திரை அதிக பலன் கொடுக்கும்.

Dr.T. இந்திராதேவி சுகாகர்
B.N.Y.S



ஸ்தல விருட்சமும் மருத்துவமும்

மருதமரம்



‘மருதமரம்’ எனும் என்னை காண வேண்டுமா? வேறெங்கும் தேட வேண்டாம். நான் மருதமலையிலும், திருவிடைமருதூரிலும், திருவிடையாறிலும், ஸ்ரீசைலத்திலும் தலவிருட்சமாக வளர்ந்து இருக்கிறேன்.

உங்கள் உடலை சீராக வைத்துக் கொள்ள என்னை எடுத்துச் சென்று பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். என்னுடைய பட்டையை கொதிக்க வைத்து கசாயம் ஆக்கி புண்களை கழுவி வர பூரண குணமடையும். காரணம் ‘அஸ்டிரின் ஜெண்ட்’ என்ற துவர்ப்பு கெமிக்கல் என்னிடம் உள்ளது.

இதயத்தில் கொழுப்பு படியாமல் பாதுகாத்துக் கொள்ள என் பட்டையில் உள்ள அர்ஜினைன் என்ற வேதிப்பொருள் மருந்தாக முதன்மை பெற்றுள்ளேன். நான் சிறுநீர் கற்களை கரைத்து சிறுநீர் வழியாக வெளியேற்றுவேன்.

நான் ரத்தம் உறைதலை தடுப்பதோடு, இதய தசைகளை வலுவாக்கவும் பயன்படுகிறேன்.

என் பட்டையில் விட்டமின்சி அதிகம் உள்ளதால், நான் ஆன்டிஆக்சிடென்ட் ஆக பயன்பட்டு உடலை குளிர்ச்சியாக்கி குடல் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள், ரத்த கொதிப்பு, படபடப்பு, மன அழுத்தம், தூக்கமின்மை, ஆஸ்துமாயிரச்சனை, பல்வலி, இதயத்தில் கொழுப்பு படிதல் ஆகியவற்றை



தடுத்து பாதுகாக்கிறேன்.

என் இலையை அரைத்து பாலில் கலந்து குடித்து வந்தால் பித்த வெடிப்புகளை குணமாக்குவேன். தேனீராக்கி குடிக்க நல்ல பலன் அளிப்பேன்.



என் காலை ஆவியில் வேகவைத்து அரைத்து தீராத புண்கள் நாள்பட்ட புண்கள் மீது கட்டி வந்தால் அப்புண்களை நான் முழுமையாக விரைவில் குணப்படுத்துவேன்.

எனது இலை, பூ, காய் ஆகிய மூன்றையும் சரியான அளவு எடுத்து கொதிக்க வைத்து குடித்து வாருங்கள். உங்கள் வெள்ளை, சிவப்பு ரத்த அணுக்களை உயர்த்துவேன்.

நான் இதயத்தை பாதுகாப்பதிலும் சிறுநீர் கற்களை கரைப்பதிலும் முதன்மையாக விளங்குகிறேன்.

நான் பெண்களுக்கான நண்பன். மாதவிடாய் மூன்று நாளுக்கு மேல் போவோருக்கு, மாதவிடாய் வராதவருக்கு என் இலை பட்டை கசாயத்தை குடித்து வர இரண்டே நாளில் குணம் தெரியும்.

புரஸ்தகோல வீக்கம், சிறுநீர் எரிச்சலுக்கு 21 நாளில் குணமளிப்பேன்.

தொடரும்

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

மாதம் ஒரு சீர்ப்பு மருந்து:

ஒதியம் பட்டை ஏழு நாள் கசாயம், அடுத்து மருத பட்டை ஏழு நாள் கசாயம், அடுத்து நெட்டிலிங்கப்பட்டை ஏழு நாள் கசாயம் ஆக்கி 21 நாட்கள் குடித்து வந்தால், பெண்களுக்கு உண்டாகும் மாதவிடாய் இரத்தப்போக்கு பிரச்சனைக்கு நிரந்தர தீர்வு தரும்.

சூரிய ஒளி புகாத வீட்டில் வைத்தியனுக்கு வேலை அதிகம்.



‘பணம் வேண்டாம், பாராட்டும் மனம் கொள்வோம்’



நமது அன்றாட வாழ்க்கையில் தினந்தோறும் பலவிதமான மனிதர்களை நாம் சந்திக்கிறோம். நமக்காகவும் பிறருக்காகவும் உழைக்கும் அந்த மனிதர்களிடம் சின்ன ஒரு பாராட்டை அளிக்கும்போது, அது அவர்களுக்கு மிகப்பெரிய மகிழ்ச்சியை தரும். அது அவர்களை மேலும் சிறப்பாக பணிபுரியத் தூண்டும். எனவே பாராட்டுவதற்கு பணம் தேவையில்லை, அன்பான வார்த்தைகளை பகிரும் மனம் இருந்தால் போதும்.

பிறரை பாராட்டும் பண்பு பாராட்டுபவரையும் பாராட்டு பெறுபவரையும் உயர்த்தும் என்பதே உண்மை. சின்னச் சின்ன பாராட்டுகளும் பெரிய சாதனைகளை படைக்கும்.

நான் காரில் பயணம் செய்தபோது சாலையோரமாக நின்றுகொண்டிருந்த இளநீர் வியாபாரி ஒருவரைக் கண்டேன். மற்றவர்களின் உடல் நலத்திற்காக நாள் முழுவதும் நின்றவாறு தொடர்ந்து இளநீர் வெட்டி கொடுத்துக் கொண்டிருந்தார். நான் அவரிடம் சென்று, ‘நாள் முழுவதும் நிற்க வேண்டாம். வாடிக்கையாளர்

வரும்போது மட்டும் நிலலுங்கள். நீங்களும் உங்களுடைய உடம்பைப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அவ்வப்போது நீங்களும் இளநீர் குடியுங்கள்..’ என்று கூறினேன்.

இந்த வார்த்தைகளைக் கேட்ட அவரது கண்களில் இருந்து கண்ணீர் வடிந்தது.

இவ்வாறு அனுதினமும் பழச்சாறு விற்பவர், காய்கறி கடைக்காரர், கார் ஓட்டுநர்கள் என பலரையும் சந்திப்போம், அவர்களது வாழ்க்கையில் பல பிரச்சனைகள் இருந்த போதும் நமக்காக அவர்கள் சிறப்பாக பணிபுரிந்து வருகின்றனர். அவர்களுக்கும் நிறைகுறைகள் இருக்கும். குறையை ஒதுக்கி வைத்து விட்டு அவர்களது நிறையை பாராட்டினால் அவர்கள் மேலும் சிறப்பாக பணிபுரிவர். எனவே, அனைவரையும் பாராட்டும் மனம் அனைவருக்கும் அவசியம்.

- மாலதி துரைராஜ், CEO



சரன்ஸ் மருத்துவமனையின் ‘STAY AWAY FROM MOBILE’ நிகழ்ச்சியில் கலந்து கொண்டு ஒவியங்களை வரைந்த குழந்தைகளுக்கு பரிசுகள் வழங்கப்பட்டது.



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

Click
Here

✉ saranshospitals@gmail.com

🌐 www.saranshospitals.com

📺 Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



Sarans Hospitals