



Saran's

உயிர் + மெய்

மலர் 2 ♦ இதழ் 6 ♦ ஜூன் 2023

away from Doctor...

Rtn.MD.R. சரண்
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்

குழந்தையின்மையும்
அதன் காரணங்களும்



நிலக்கடலை உண்போம்

நீடித்து வாழ்வோம்



கைக்குழந்தைகளுக்கான

பாட்டி

மருத்துவம்

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



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

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

Coimbatore

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

Tirupur

Gandhinagar
Tirupur - 641 603
+91 93 614 20 304

Madurai

7/13, SBI Staff Colony,
1st street, bye pass Road,
Madurai - 625 016
+91 88 033 44 033

Trichy

No. 13-A, Sasthri Road,
Near passport office,
Trichy - 620018
+91 638 440 777 1

Salem

No: 1/10 Gov Complex,
2 nd floor , Near Nadhan Hospitals,
Advaitha Ashram Road,
Salem -636014
+91 749 10 10 749

Erode

Satthy road,
Opp. to HP Petrol bunk,
Near Bus stand,
Erode - 638003
+91 925 44 55 925

Tirunelveli

No.21, Bharani Nagar,
Vannarpettai, Palayamkottai,
Tirunelveli - 627003.
+91 95 66 99 00 33

Malaysia

Sarans Ayush Holistic centre Malaysia
No: 2F-16, 2nd Floor, Suite 16, IOI Business Park,
Persiaran Puchong Jaya Selatan, Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong, Selangor.
+60 19-999 8669



Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



மனம் உடருப் பேசுகிறேன்



10

LDனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் நல்ல மனிதர்களாக வாழ எவ்வளவோ முயற்சிகள் எடுக்கிறார்கள். மனிதர்கள் எந்த இடத்தில் வேறுபடுகிறார்கள் என்றால், தீய எண்ணங்கள் ஏற்படும்போதுதான். அதற்கான பலன்களையும் அவர்களே அனுபவிப்பார்கள் என்பதை பல இடங்களில் பார்த்திருப்போம். இதுவே, “தீதும் நன்றும் பிறர் தர வாரா” என கூறப்படுகிறது.

நாம் என்றுமே மிகச் சிறந்தவர்களாக, நல்ல எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துபவர்களாக, மற்றவர்களோடு அனுசரித்துச் செல்பவர்களாக இருக்க வேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியம். எவ்வளவு பெரிய கப்பலாக இருந்தாலும் ஒரு சிறிய ஓட்டை அந்தக் கப்பலை அழித்துவிடும் என்பது போல், ஒருவருக்குள் எவ்வளவு நன்மைகள் இருந்தாலும், ஒரே ஒரு கெட்ட எண்ணம் வந்துவிட்டால் அது மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். எனவே, எப்போதும் சுய ஆராய்ச்சி, சுய சிந்தனை என்பதை தெளிவாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நாம் தவறு செய்கிறோமா என்பதை நம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடம் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். பழிவாங்கும் எண்ணம், கோபம் இவை நமக்குத் தேவையில்லாத விஷயங்கள். பல சாம்ராஜ்ஜியங்களும், இனங்களும், நாடுகளும் அழிக்கப்பட்டதற்கான காரணம் துரோகம், சூழ்ச்சி, பழிவாங்கும் எண்ணம் ஆகிய தீய எண்ணங்களினால் தான்.

நாம் நமது வேலைகளைச் சிறப்பாக செய்ய வேண்டும். நமக்கு எதிராக மற்றவர்கள் செயல்பட்டாலும் அதை ஒதுக்கி வைத்துவிட்டு, நம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்களுக்கான தண்டனையை கடவுள் அல்லது இந்தப் பிரபஞ்சம் கொடுக்கும் என்பதை உறுதியாக நம்பி நமது வேலையைப் பார்க்க வேண்டும். அதற்காகப் பழிவாங்க வேண்டும் என செயல்படும்போது கெட்ட எண்ணங்கள் உருவாகி, பகைமை உருவாக்கி, பேரழிவினை ஏற்படுத்தும்.

நம்மைச் சார்ந்தவர்களே நமக்கு தீங்கு செய்தாலும் அவர்களை உதாசீனம் செய்துவிட்டு, நமது பணிகளைச் சிறப்பாக செய்யும் வகையில் நம்மை நாம் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும். நமது வேலை பழிவாங்குவது கிடையாது என்பதை நன்றாகத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். பழிவாங்க வேண்டும் எனச் செயல்பட்டால் நமது நோக்கம் சிதைந்து போகும்.

ஒவ்வொரு செயலுக்கும் பின்விளைவுகள் உண்டு. நமது செயல்கள் நன்மையாக இருந்தால் நன்மை நடக்கும். தீமை செய்தால் கண்டிப்பாக இந்தப் பிரபஞ்சம் தீமையைத்தான் திருப்பிக் கொடுக்கும். பாலும் தண்ணீரும் கலந்து இருந்தாலும், பாலை மட்டும் பிரித்தெடுக்கும் அன்னப்பறவை போல, நம் கண்ணுக்குத் தெரியும், காதில் கேட்கும், படிக்கும் விஷயங்களில் நல்லதை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டு, நேர்மறைச் சிந்தனை உடையவர்களாக வாழ வேண்டும். எதிர்மறைச் சிந்தனை உள்ளவர்களுக்கு நல்ல நண்பர்கள் கூட்டம் இருக்காது. அதுவே நேர்மறை சிந்தனைகள் உடையவர்களுக்கு அவர்கள் மீது அன்பு செலுத்தக்கூடிய ஆத்மார்த்தமான நண்பர்கள், உறவுகள் கட்டாயம் இருப்பார்கள்.





உயிர்+மெய்
away from Doctor..

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 2 • இதழ் 6 • ஜூன் 2023

நிறுவனர் - முதன்மை ஆசிரியர்:

Rtn. MD. R. சரண்

பதிப்பாசிரியர்:

சரண்ஸ் மருத்துவமனை

ஆசிரியர்:

பாரதி கிருஷ்ணகுமார்

உதவி ஆசிரியர்கள்:

**ஸ்ருதி சரண்,
K. ராஜா, S. வினோத்**

புத்தக வடிவமைப்பு

THARAVU360 MEDIA SERVICES,
NO.7/71, DURAI NAGAR, VEERAPANDI PIRUVU,
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.

பணம் எல்லாவற்றையும் செய்யாது என்பதற்கு எடுத்துக்காட்டான கதைகள் பல உள்ளன. நாம் வாழ்வது சிறிது காலம். எனவே, யார் மீதும் கெட்ட எண்ணங்கள் இல்லாமல், முடிந்த அளவிற்கு நல்ல எண்ணங்களை மட்டுமே பிரதிபலிப்பவர்களாக இருப்போம். யாருக்கும் துரோகம் செய்யாதவர்களாக இருக்க முயற்சி செய்வோம். அதுவே, நம்மை நல்ல மனிதர்களாக உருவாக்கும்.

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



ஏற்கனவே பாடலின் சில பகுதிகளுக்கான உரையைச் சென்ற இதழில் உங்களுக்குத் தந்திருந்தேன். இனி மீதம் உள்ள பகுதிக்கான உரையை காணலாம்.

07

மின்னொடு வானம் தன்னுளி தலைஇ ஆனாது கல்பொருது இரங்கும் மல்லற் போயாற்று நீர்வழிப் படுஉம் புணைபோல

“மின்னல் வெட்டி முழங்க, துளிகளாகப் பெரும் மழை, மலைகளின் மீது இறங்குகிறது.

அந்த மலைகளிலே இருக்கிற பாறைகளின் மீதும் கற்களின் மீதும் மோதிக் கீழே இறங்கி நதியாக ஓடும் நீரின் போக்கில் பயணம் செய்யும் ஒரு தோணியைப் போல” என்பது இந்த பாடல் வரிகளுக்கான முதன்மைப் பொருள்.

மலைகளிலிருந்து இறங்கும்போது மழை நீர் பெரும் விரைவு கொள்கிறது. விரைவும் சீற்றமும் ஆகச் சீறிப் பாய்ந்து ஓடும் ஒரு நதி போல இந்த வாழ்க்கை பெரும் சீற்றத்துடன் விரைந்து ஓடுகிறது. விரைந்து ஓடும் ஒரு நதி அது ஓடும் திசையில் பயணம் செய்யுமே அன்றி, எந்த நதியாலும் தான் வந்த வழியே திரும்பிப் போக முடியாது.

நமது வாழ்வும் அப்படித்தான். பிறந்ததிலிருந்து விரைந்து வேகமாக மரணத்தை நோக்கி ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறோம். தனது இறந்த காலத்திற்கு எவராலும் எப்போதும் திரும்பிப் போய் விட முடியாது.

சீற்றத்துடன் திரும்பாமல் ஒரு திசையில் விரைந்து பெரும் விசையோடு ஓடும் ஒரு நதியில் அகப்பட்டுக் கொண்ட ஒரு தோணி நாம். இங்கே கவிஞன் காலத்தை, வாழ்க்கையை நதியாகவும், நம்மை அதன் வழியே அது போகிற பாதையில் அதன் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப பயணம் செய்ய வேண்டிய நிலையில் இருக்கும் ஒரு தோணியாகவும் உருவாக்கி இருக்கிறான். உருவகித்திருக்கிறான்.

ஆம் வாழ்க்கை என்பது அப்படித்தான். சீற்றத்துடன் ஓடும் ஆற்று நீர் போகிற பாதையிலே



தான் தோணி போயாக வேண்டும். தனக்கென்று தனியான பயணத்தைப் பாதையை தோணியால் தேர்வு செய்ய முடியாது.

எனவே வாழ்க்கை நதி போல அதன் போக்கில் விரைந்து போகிறது அதில் ஒரு தோணியை போல் நீயும் நானும் பயணம் செய்து கொண்டே இருக்கிறோம் என்கிற அறிவை நான் பெற்றேன் என்று கவிஞன் சொல்லுகிறான்.

08

ஆருயிர் முறைவழிப் படுஉம்' என்பது திறவோர் காட்சியின் தெளிந்தனம் ஆகலின்,

அந்த தோணியை போலத்தான் இந்த உயிர் வாழ்க்கை தீர்மானிக்கும் பாதையில் பயணித்து போய்க் கொண்டே இருக்கிறது. இதை எனக்கு முன்னே வாழ்ந்த சான்றோர்கள் சொல்லிய சொற்களால் எடுத்துரைத்த காட்சியால் எழுதித்தந்த இலக்கியங்களால் நான் வாசித்து அறிந்து தெளிந்து கொண்டேன் என்பது இதன் பொருள்.

இயற்கையின் பாதையில் காலமென்னும் பெருவெள்ளத்தின் ஓட்டத்தில் அகப்பட்டுக் கொண்ட ஒரு தோணியைப் போலத்தான் நம் வாழ்க்கை அமைந்திருக்கிறது என்பதை அறிவிற் சிறந்த முன்னோர்கள் சான்றோர்கள் நமக்கு எடுத்துச் சொல்லி இருக்கிறார்கள்.

இந்த வரிகள் புலப்படுத்தும் இன்னொரு உண்மை இருக்கிறது. இப்பாடலில் எழுதும் கணியன் பூங்குன்றன் தனக்கு முன்னே வாழ்ந்த சான்றோர்களின் ஆன்றோர்களின் படைப்புக்களை வாசிக்கும் பழக்கம் உடையவனாக இருந்திருக்கிறான் என்பதை இந்த வரிகள் நமக்குக் காட்டுகிறது.

எமது அறிவிற் சிறந்த முன்னோர்கள் உருவாக்கிய காட்சியினால் தான் என் அறிவு தெளிவு பெற்றது என்று கணியன் பூங்குன்றன் மனம் திறந்து தெளிவாக எழுதுகிறான்.

அது பற்றி அடுத்த இதழில் விரிவாக பேசலாம்.

என்றும் மாறாத அன்புடன்

பாரதி கிருஷ்ணகுமார்

ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்

அன்பிற்கினிய உயிர்+மெய் வாசகர்களுக்கு

எனது அன்பும் வாழ்த்துக்களும்

06

ஸ்தலவிருட்சமும் மருத்துவ குணங்களும்



வன்னி மரம்



கற்பகத்தருவான வன்னி மரம் வெற்றிக்கு அடையாளமாகக் கருதப்படுகிறது. வறண்ட பாலைவனத்திலும் பசுமையாக வளரும் ஆற்றல் உடையது இது. வன்னி மரத்தைச் சுற்றி வந்து வணங்கினால் குழந்தைப் பேறு உண்டாகும் என்பது ஐதிகம். சனி பகவானுடன் தொடர்புடைய வன்னி மரத்தை வணங்கினால் சனி தோஷங்கள் நீங்கும். விநாயகருடைய அக்னி சொருபமாக இது விளங்குகிறது. வன்னி மரத்தடி விநாயகரை வணங்கினால் வெற்றிகள் வந்து குவியும்.

இப்படிப்பட்ட அற்புதமான வன்னி மரம் கங்கைகொண்ட சோழபுரம், தஞ்சை பெரிய கோவில், கொடுமுடி மகுடேஸ்வரர் ஆலயம், மதுரை மீனாட்சி கோவில், சென்னை சவுந்தரேஸ்வரர் கோவில் ஆகிய இடங்களில் காணப்படுகிறது.

மருத்துவப் பயன்கள்:

வன்னி மரத்தின் இலை முதல் வேர் வரை மருத்துவப் பயன் உடையது. வன்னிமரப் பட்டையை கஷாயம் செய்து குடித்து வந்தால் கருப்பை நோய்கள், வயிற்றுப் புண் பிரச்சனைகள், தோல் வியாதிகள் தீரும். பட்டையை அரைத்து கட்டிகளின் மேல் பற்றிட கட்டி மறையும். விஷக்கடிகள் குறையும். வாய் கொப்பளிக்க தொண்டைப் புண் நீங்கும்.

வன்னி மரக்காற்றை சுவாசித்தால் சுவாசக் கோளாறுகள் தீரும். வன்னி மரத்தின் பிசினை சேகரித்து கொதிக்க வைத்துப் பருகிவர சுகப்பிரசவம் ஏற்படும் என்பது உண்மை. வன்னி இலைச் சாறுடன் வெள்ளை குங்கிலியம், பசு நெய்

சேர்த்து எரித்தால் கிடைக்கும் நெய்யை காலை, மாலை என இருவேளை உட்கொண்டால் சொறி, சிரங்கு, மேகவெட்டை தீரும்.

புண் உள்ள இடத்தில் அரைத்து கட்டினால் புண் குணமாகும். அடிக்கடி கருச்சிதைவு ஏற்படுபவர்களுக்கு வன்னிப்பூக்களை இடித்து சாறு எடுத்து சர்க்கரையுடன் சேர்த்துக் கொடுக்க கருச்சிதைவு தடுக்கப்படும்.

முற்றிய வன்னிக்காயின் தோலை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து வடிகட்டி குடித்து வந்தால் உடல் எரிச்சல் தீரும். வன்னிப் பழத் தோலை 8 மணி நேரம் ஊற வைத்து குடித்து வந்தால் சத்துக்குறைபாடு தீரும். உடல் அசதி நீங்கும். வன்னிக்காய் பொடி மாப்பு சளியை எடுப்பதில் சிறந்தது. வன்னி மரத்தை கரையான நெருங்கவே நெருங்காது. வீரியம், வெற்றி என எல்லாவற்றையும் தரக்கூடியது இந்த வன்னி மரம்.

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





தூக்கமின்மைக்கான காரணங்களும் தீர்வுகளும்

தூக்கம் என்பதை ஒய்வுக்கான ஒன்றாக நாம் நினைப்பது தவறு. தூக்கம் என்பது நம் உடல் வளர்ச்சிக்கும் சரியான உடல் இயக்கத்திற்கும் மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். தினமும் 6 முதல் 8 மணி நேரம் வரை அவசியம் தூங்க வேண்டும். ஒவ்வொருவருக்கும் தூக்கமின்மை பல்வேறு காரணங்களால் பல வகையில் ஏற்படும்.

- சிலருக்கு இரவில் தூக்கம் வர வெகு நேரம் எடுத்துக் கொள்ளும். ஆனால், அதற்குப் பிறகு நன்றாகத் தூங்கி விடுவார்கள். இதற்கான காரணங்கள் இரவில் அதிக நேரம் செல்போன் பயன்படுத்துதல், இரவில் அதிகமாக சாப்பிடுதல், அதிகமான காரம் மற்றும் கொழுப்பு உள்ள உணவுகளை சாப்பிடுதல், மன அழுத்தம் ஆகியனவாகும்.

- சில பேர் சரியான நேரத்தில் படுத்து உடனே தூங்கினாலும் தூக்கத்தில் அடிக்கடி விழிப்பு ஏற்படும். இதற்கான காரணங்கள் அடிக்கடி கால்கள் மரத்துப் போதல், இரத்த சோகை, நீரிழிவு நோய், மூட்டு வலி, முதுகு வலி, மூச்சுத் திணறல் ஆகியனவாகும்.

- சிலருக்கு காலையில் புத்துணர்வு இருக்காது, ஆழ்ந்த நிலை தூக்கம் இருக்காது.

குறட்டை விடும்போது போதுமான அளவு ஆக்ஸிஜன் நம் உடலுக்கு கிடைக்காதது, உடற்பயிற்சி, உடல் அசைவுகள் எதுவும் பெரிதாக இல்லாதது ஆகியன இதற்கான காரணங்கள் ஆகும்.



தூக்கமின்மைக்கான தீர்வுகள்:

காலையில் குறைந்தது 30 நிமிடங்கள் நடைப் பயிற்சி, மூச்சுப் பயிற்சி செய்வது, இரவில் தூங்குவதற்கு முன்பு 30 நிமிடங்கள் தொலைக்காட்சி, செல்போன் பார்ப்பதைத் தவிர்ப்பது மிக அவசியமான ஒன்று. இரவு தூங்கச் செல்வதற்கு இரண்டு மணி நேரம் முன்பு உணவு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரவில் பால் எடுத்துக் கொள்வது நல்லது. தூக்கமின்மைக்கு ஆரஞ்சு, திராட்சை, கிவி, வாழைப்பழம், அன்னாசிப் பழம், கீரை வகைகள், பாதாம் பருப்பு போன்றவற்றை அன்றாட உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

Dr. V. தாரணி, B.H.M.S



”தாய்ப்பால் தானம்” எனும் மகத்தான சேவை

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

+91 96779 77731 | +91 96779 77739





தேன் நெல்லி

தேனில் ஊற வைத்த நெல்லிக்காய் சாப்பிடும்படி பலராலும் வலியுறுத்தப்படுகிறது. இதைத் தினமும் சாப்பிடுவதால் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்னென்ன தெரியுமா..?

- இரத்தம் சுத்தமாவதோடு, இரத்த அணுக்களின் அளவு அதிகரித்து இரத்தசோகை நீங்கும்.
- இதயத் தசைகள் வலிமை அடையும்.
- கண் எரிச்சல், நீர் வடிதல், கண் சிவப்பாகுதல் குணமாகும்.
- பசியின்மையைப் போக்கும்.
- தொண்டைப்புண் குணமாகும்.
- சிறுநீரகப் பிரச்சனைகளைத் தடுக்கும்.
- முகப்பொலிவு அதிகரிக்கும். சருமம் அழகாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்கும்.
- இளநரையைத் தடுக்கும். முடியை வேலிலிருந்து பலப்படுத்தும்.
- அருமையான தேன் நெல்லி நம் 'சரணஸ் கிச்சனி'யில் கிடைக்கும். அனைவரும் வாங்கிப் பயன்படுங்கள்.



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, வார்ப்பி, 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.





குழந்தையின்மையும் அதன் காரணங்களும்



ன்றைய காலகட்டத்தில் குழந்தையின்மை என்பது மிகப்பெரும் சவாலான விஷயம். முதலில் குழந்தையின்மை என்றால் என்ன என்று தெரிந்துகொள்வோம். தம்பதியர் ஒரு வருடம் வரை எந்தப் பாதுகாப்பு முறையும் இல்லாமல் தாம்பத்திய உறவு கொண்ட பிறகும் குழந்தை உருவாகவில்லை என்பதையே குழந்தையின்மை என்கிறோம்.

குழந்தையின்மைக்கு ஆண்களும் பெண்களும் இருவருமே 50 சதவீத காரணர்களாவர். குழந்தைப்பேறு என்பது பல நிலைகளைக் கொண்டது.

- 1 பெண்களின் மூளையில் சுரக்கும் ஹார்மோன்கள் கருமுட்டை வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும்.
- 2 கருமுட்டை சினைப்பையில் நன்றாக வளர்ந்து முதிர்வடைய வேண்டும்.
- 3 கருமுட்டையானது சினைப்பையில் இருந்து குறிப்பிட்ட நாளில் வெடிக்க வேண்டும். இதனை Ovulation என்கிறோம்.
- 4 பெலோபியன் குழலானது முட்டையை உறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

5 விந்தணு பெண்களின் பிறப்புறுப்பு, கருப்பை வழியாக பெலோபியன் குழலை வந்தடைய வேண்டும்.

6 விந்தணு கருமுட்டையுடன் சேர்ந்து கருவுறுதல் நடக்க வேண்டும்.

7 கருவானது பெலோபியன் குழலிலிருந்து கருப்பையை அடைந்து கருப்பையின் உட்சுவரில் பதிய வேண்டும்.

இந்த நிலைகளில் ஒன்று சரியாக நடைபெறா விட்டாலும் கருவுறுதல் நடைபெறாது.

குழந்தையின்மையின் வகைகள்:

Primary Infertility: ஒருமுறை கூட கருவுறாத நிலை.

Secondary Infertility: ஒரு முறையாவது கருவுற்று இருப்பது.

குறிகுணங்கள்:

அடிவயிற்று வலி, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்,





ஒழுங்கற்ற உதிர்ப்போக்கு, வலியுடன் கூடிய மாதவிடாய், மாதவிடாயின்மை, உடற்பருமன், ஹார்மோன் குறைபாடு, விந்தணுக் குறைபாடு, ஆணுறுப்புக் குறைபாடு.

காரணங்கள்:

- முதல் குழந்தை பெண்களின் 30 வயதிற்குள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். 30 வயதிற்கு மேல் கருவுறுதல் தன்மை குறையும்.
- சத்தான உணவுகளைச் சாப்பிடாதது. நிறையக் கொழுப்பு, பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை உண்பது.
- அதிகமான மதுப்பழக்கம், சுற்றுச்சூழல் பாதிப்பு, அதிகமான உடற்பயிற்சி.
- கீமோதெரபி சிகிச்சை, பாலினம் சார்ந்த நோய்கள், புகைபிடித்தல், புகையிலை பழக்கம், உடல் பருமன், உடல் இளைத்தல், மூளையில் உள்ள



ஹைப்போதலாமஸ், பிட்யூட்டரி சுரப்பியின் பிரச்சனைகள்.

பெண்களின் குழந்தையின்மைக்கான காரணங்கள்:

குறைபாடுடைய பெண் பிறப்பூறுப்பு, கருப்பை, பெலோபியன் குழல், சிறுநீரக நோய், PCOD, சினைப்பைக் கட்டி, ஹார்மோன் குறைபாடு, கருப்பைக் கட்டி, வீக்கம், தைராய்டு, குரோமோசாமல் குறைபாடு, ஒழுங்கற்ற மாதவிடாய்.

ஆண்களுக்கான காரணங்கள்:

விந்தணுக் குறைபாடு, விரை வீக்கம், மரபுரீதியான குறைபாடு, அதிகமான உடல் சூடு, குறைவான டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஹார்மோன், தவறான ஸ்டிராய்டு உபயோகம், ஆணுறுப்பு கீழே இறங்காமல் வயிற்றிலேயே இருப்பது.

இந்தக் காரணங்களைக் கண்டறிந்து அதற்கேற்ற மருத்துவ முறைகளையும் வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களையும் பின்பற்றினால் நிச்சயமாக தாய்மை அடைய முடியும். ஆரம்பத்திலேயே மருத்துவரை அணுகினால் விரைவில் பிரச்சனைகளை சரி செய்ய முடியும். சித்த மருத்துவத்தில் எந்த பக்க விளைவுகளும் இல்லாமல் குழந்தைப்பேறு அடைய முடியும்.

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



SARANS HOSPITALS
Ayush Integrated....

கோவை - திருமூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம் - சரோடு - திருவிநங்கை



**ONLINE
YOGA
CLASSES**



யோகா வகுப்புகள்

**அனைவருக்கும்
முற்றிலும்
இலவசம்**

*CONDITIONS APPLY

Contact us for Further Details

638 440 7776 | 95 66 99 00 11



10 நிமிடத்தில் பஸ் வலி டீயாக்க வீட்டு வைத்தியம்

பல் மருத்துவர் அல்லது பல் மருத்துவமனையே இல்லாத நேரத்தில் பல் வலி ஏற்பட்டால் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய வீட்டு வைத்தியம் இவை. முழு தீர்வை கொடுக்கவில்லை என்றாலும், 50 சதவீதத் தீர்வை கொடுக்கும். அதற்குள் மருத்துவரை அணுகி முறையான மருத்துவம் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.



கிராம்பு:

கிராம்பு எண்ணெய்யை பஞ்சில் நனைத்து பற்களில் வலியுள்ள இடத்தில் தேய்த்து வந்தால் சற்று நிவாரணம் கிடைக்கும். மற்ற இடங்களில் படாமல் பல்லின் மேல் மட்டும் வைக்க வேண்டும்.

பூண்டு:

பாக்டீரியா எதிர்ப்புப் பண்புகள் பூண்டில் உள்ளது. பூண்டு பற்களைச் சிறிது தட்டி வலி உள்ள இடத்தில் வைக்கவும். இது பற்களில் இருக்கும் கிருமிகளை நீக்கி, வலியிலிருந்து நிவாரணம் அளிக்கும்.



ஐஸ் தெரபி:

ஒரு கைக்குட்டையை எடுத்து அதில் ஐஸ் கட்டி வைத்து வலியுள்ள கண்ணங்களுக்கு அருகில் வைக்க வேண்டும். சிறிது நேரத்தில் ஈறுகளின் வீக்கம் குறையத் தொடங்கும்.

கொய்யா இலை:

பல் வலி ஏற்பட்டால் கொய்யாக் கொழுந்துகளை வாயில் இட்டு மெல்லத் தொடங்குங்கள். படிப்படியாக நிவாரணம் பெறுவீர்கள். கொய்யா இலைகளை நீரில் இட்டு வேக வைத்து பின் அந்த நீரை வடிகட்டி அடிக்கடி வாய் கொப்பளிக்கலாம்.





மருத்துவ குணம் நிறைந்த 'வேப்பமரம்'

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் பழமை வாய்ந்ததும், மனித குலத்தின் மிகத் தொன்மையான மருத்துவங்களில் ஒன்றான சித்த மருத்துவத்தில் மருத்துவ குணம்மிக்க மரங்கள் பட்டியலில் முதலாவதாக 'வேப்பமரம்' குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதிலிருந்தே தொன்மையான சித்த மருத்துவத்தின் பெருமையை நாம் உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

இந்தச் சிறப்புமிக்க மரத்தை நாம் 'வேப்பமரம்' என்று அழைக்கின்றோம். 'வேப்பம் தாழ் மரம்' என்ற வார்த்தையே காலப்போக்கில் வேப்பமரம் என்று மாறியது. அதாவது, வெப்பத்தைத் தாங்குகின்ற மரம் என்று அர்த்தம். இந்த மரத்தால் மனிதனுக்கு எவ்வளவோ நன்மைகள் உள்ளது.

- அம்மை நோயைப் போக்குகின்றது.
- இருதயத்தைப் பலப்படுத்துகிறது.
- இரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்கிறது.
- மலேரியாவைப் போக்குகிறது.
- வயிற்று உபாதைகளை சரி செய்ய உதவுகின்றது.
- கல்லீரல், சிறுநீரகத்தைப் பலப்படுத்துகிறது.
- மூல நோய், தொழு நோய், நீரிழிவை குணப்படுத்த உதவுகிறது.
- பாம்பு கடியால் ஏற்பட்ட விஷயத்தை முறிக்க இது உதவுகிறது என்பது ஆய்வு மூலம் நிரூபணம் ஆகியுள்ளது.

- புற்றுநோய் உண்டாவதைத் தடுக்க உதவுகின்றது.
- இரத்தப் புற்று மற்றும் கருப்பைப் புற்றுநோய்களைப் போக்க உதவுகிறது.

● வேப்பம் பூக்களை அரைத்து பருக்கள் மற்றும் கரும்புள்ளிகள் மீது தடவி வந்தால், பருக்கள் மற்றும் கரும்புள்ளிகள் மறையும்.

● வேப்ப விதை எண்ணெய், கரு உருவாவதைத் தவிர்க்க உதவுகிறது.

● வேப்பங்குச்சியை வைத்து பல் துலக்கினால் பல் நோய்கள் தீருவதோடு பற்களும் உறுதியாகும்.

● இதுபோல் மனித உடலுக்குத் தேவையான நிறைய நன்மைகளை இந்த வேப்பமரம் தருகிறது. எனவே, தொன்மையான இந்த மருத்துவமிக்க

மரத்தை பேணிக்காப்பது நமது கடமை.

SARANS HOSPITALS
Ayush Integrated....

கொவை - நிகழ்ப்பூர் - மதுரை - நிகழ்ச்சி
சேலம் - ஈரோடு - நிருவந்தலையி - மலையாள



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**



பழைய பள்ளிக்
கட்டிடம்



பொலிவுபடுத்தப்பட்ட
பின் இப்போதுள்ள
பள்ளிக் கட்டிடம்

சரண்ஸ் மருத்துவமனையின்
சமூக நலப் பங்களிப்பாக
ஈரோடு மாவட்டம் நாசியனூர்
பகுதியில் உள்ள அரசு
பள்ளி புதுப்பொலிவுடன்
மேம்படுத்தப்பட்டது





சரண்ஸ் மருத்துவமனை சார்பில் திருப்பூர் வடக்கு ரோட்டரி அமைப்பு முன்னெடுத்துள்ள அரசு பள்ளிகளில் கழிவறை கட்டப்பட்டு பராமரிக்கும் பணிகளுக்காக சரண்ஸ் மருத்துவமனையின் நிறுவனர் Rtn.MD.R.சரண் அவர்கள் 86 ஆயிரம் ரூபாய் நன்கொடையாக வழங்கினார்.





வாழ்க்கையின் பரபரப்பிலும் ஆரோக்கியம் காத்திடுவோம்



நீரே ஆதாரம்:

ஏறக்குறைய 60 சதவீதம் நீராலான மனித உடலின் ஆரோக்கியம் காக்க போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது இன்றியமையாதது. தினசரி உங்கள் உடலின் தேவைக்கேற்ப 2 முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது சீரான உடல் இயக்கத்திற்கு உதவும்.

இன்றியமையாதது. தினசரி உங்கள் உடலின் தேவைக்கேற்ப 2 முதல் 3 லிட்டர் தண்ணீர் அருந்துவது சீரான உடல் இயக்கத்திற்கு உதவும்.



Dr. பா.ரெங்க
பால ஸ்ரீநிதி,
B.A.M.S.

மூச்சுப் பயிற்சி:

கட்டாயம் தினசரி குறைந்தபட்சம் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்கள் மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதால் நமது உடல் முதல் மனம் வரை புத்துணர்ச்சி பரவுகிறது.



சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறை:

மாடியில் உள்ள அலுவலகம், வீடு, கடைகளுக்குச் செல்ல முடிந்த அளவிற்குப் படிகளையே தேர்ந்தெடுங்கள். உங்கள் அலைபேசியின் அழைப்பிற்கு நடந்து கொண்டே பதில் அளியுங்கள். ஒவ்வொரு 30 நிமிட அமர்வுக்கும் மூன்று நிமிடங்கள் நிற்க அல்லது நடைபயிற்சி செய்யுங்கள்.



Click
Here

9797939393

AUDIO & CHAT
CONSULTATION





உடற்பயிற்சி:

வாரத்திற்கு 5 நாட்கள் 30 நிமிட உடற்பயிற்சி செய்வது நமது உடல் நலனைக் காக்கும். கஷ்டப்பட்டு ஒரு உடற்பயிற்சி செய்ய நேரமில்லை என்று நினைத்தால் உங்கள் மனதிற்குப் பிடித்த ஏதாவது ஒரு விளையாட்டைப் பயின்று தினமும் விளையாடுவதோ, வாரம் சில முறை ட்ரெக்கிங் போன்றவையோ செய்யும்பொழுது உடலோடு மனமும் உற்சாகம் கொள்ளும்.



ஆழ்ந்த உறக்கம்:

வாழ்க்கையின் பரபரப்பில் உறக்கத்தை பலரும் மறந்து விடுகின்றனர். இரவில் ஆழ்ந்த நிம்மதியான தூக்கம் நமக்கு வாழ்வின் மீதுள்ள ஆர்வத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். உறக்கத்தை விடுத்து வேலை செய்கையில் அது அந்த வேலையின் தரத்தை கெடுப்பதோடு உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தையும் கெடுக்கும்.

இத்தகைய சிறு சிறு மாற்றங்கள் செய்து உங்களது பிசியலை ஸ்டைலியும் ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்ங்கள்.



ஆரோக்கியமான உணவு:

பரபரப்பான வாழ்க்கையில் ஊட்டச்சத்து உள்ள உணவுகளை விட சட்டென கிடைக்கும் துரித உணவுகளையே நாம் அதிகம் எடுத்துக் கொள்கிறோம். இதனைத் தடுக்க வாரத்திற்குரிய உணவுகளைப் பட்டியலிட்டு அதற்குத் தேவையான பொருட்களை விடுமுறைநாளிலேயே வாங்கி வைப்பது, என்ன செய்ய வேண்டும் என்ற யோசனையை குறைப்பதுடன் வாரம் முழுக்க ஆரோக்கியமான உணவு உண்ண வழிவகுக்கும். தினமும் ஒரு பழம் சேர்த்துக் கொள்வதும் மூன்று விதமான காய்கறிகள் சேர்த்துக் கொள்வதும் நமது உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.



SARANS NFC
Natural Fertility Conception



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

95 66 99 00 11

இயற்கை கருத்தரிப்பு

அழகான,
ஆரோக்கியமான குழந்தை

உங்கள் குழந்தை
உங்களுக்கு மட்டுமே..!





நிலக்கடலை உண்போம்



நீடித்து வாழ்வோம்

நிலக்கடலை குறித்து மூடநம்பிக்கைகள், அவநம்பிக்கைகள் இந்தியா முழுவதும் பரவியுள்ளது. ஆனால், உண்மையில் உடலுக்கு ஆரோக்கியமான பல்வேறு நன்மைகளை நிலக்கடலை தருகிறது.

நீரிழிவு நோயைத் தடுக்கும்:

நிலக்கடலையில் மாங்கனீஸ் சத்து நிறைய உள்ளது. மாங்கனீஸ் சத்து, மாவுச் சத்து மற்றும் கொழுப்புகள் மாற்றத்தில் பெரும் பங்காற்றுகிறது. நீரிழிவு நோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கிறது. 'எழைகளின் பாதாம்' என்று நிலக்கடலையை குறிப்பிட்டாலும் பாதாம் பருப்பை விட உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அதிக நன்மை தரக்கூடியது இது.

புற்று நோய்க்கு எதிரி நிலக்கடலை:

'ரெசவரால்' என்னும் நோய் எதிர்ப்புப் பொருள் கடலை எண்ணெயில் காணப்படுகிறது. இது இதய வியாதிகள் மற்றும் புற்று நோய்க்கு எதிராக செயலாற்றும் தன்மை கொண்டது. நோய்த் தொற்றுக்களை தடுப்பதிலும், நரம்பு சம்பந்தமான வியாதிகள் ஏற்படாமல் காப்பதிலும் பங்கு வகிக்கிறது. ஒமேகா 6 கொழுப்பு எண்ணெய், நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகமாகத் தருகிறது. மார்க்கக்கட்டி, புற்றுநோய் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கிறது. பெண்களுக்கு ஏற்படும் கர்ப்பப்பைக் கட்டி, நீர்க்கட்டிகள் ஏற்படுவதையும் தடுக்கிறது.

மகப்பேறு எளிதாகும்:

ஃபோலிக் அமிலம் குறைவாக இருந்தால் இரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபின் அளவு குறைந்துவிடும். ஹீமோகுளோபின் குறைந்தால் இரத்தச் சிவப்பு அணுக்களின் அளவு குறைந்துவிடும். மேலும், ஃபோலிக் அமிலம் கர்ப்பம் தரித்த பெண்களுக்கு மிகவும் அவசியமான ஒன்றாகும். தினமும் தவறாது நிலக்கடலையும்,

கடலை எண்ணெயும் பயன்படுத்தி வந்தால் மகப்பேறு எளிதாகும்.

ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட்:

நிலக்கடலையில் பாலி பீனாஸல் என்ற ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட் நோயிலிருந்து பாதுகாப்பதோடு இளமையைப் பராமரிக்கவும் செய்கிறது. 'பீட்டா சிட்டோஸ்டிரால்' என்னும் துணை ரசாயனப் பொருள் கடலை எண்ணெயில் உள்ளது. இது கொலஸ்ட்ரால் உறிஞ்சி அகற்றும் தன்மை கொண்டது. எனவே, இதனை தினமும் உடலில் சேர்த்து வந்தால் இதய நோய்களைத் தடுக்கும். இதயத்தின் சீரான செயல்பாட்டைப் பராமரிப்பதோடு இரத்த அழுத்தம் போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படாமல் நம்மைக் காக்கிறது.



மறந்து போன நம் பாரம்பரிய உணவுகளை மீட்டெடுக்கும் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன. இதன் மகிமை தெரிந்ததால்தான் அமெரிக்கா உள்ளிட்ட நாடுகளில் அதிகமாகப் பயன்படுத்தப்படும் உணவுப் பட்டியலில் கடலை எண்ணெய் இடம் பிடித்துள்ளது. ஆனால், நிலக்கடலை அதிகமாக உற்பத்தியாகும் இந்தியாவில் மலிவான விலையில் கிடைக்கும் இதன் மகிமை தெரியாமல் அலட்சியப்படுத்தி வருகிறோம். மரச்செக்கு கடலை எண்ணெயைப் பயன்படுத்துவோம்; பாரம்பரியத்தைத் தொடர்வோம்.

- R. அனுராதா, இயற்கை வள மேலாளர்.





நோனி பழத்தின் நன்மைகள்



இந்திய மல்பெரி என அழைக்கப்படும் நோனி பழத்தில் 90 சதவீதம் நீர் மற்றும் பல்வேறு வகையான கரையக்கூடிய திடப்பொருட்கள், நார்ச்சத்து மற்றும் புரதங்கள் உள்ளன. நோனி பழத்தில் பொட்டாசியம், சல்பைர், கால்சியம், பாஸ்பரஸ் மற்றும் செலினியம் உள்ளிட்ட தாதுக்கள் உள்ளன.

ஆரோக்கிய நன்மைகள்: நோனி பழம் உடல் எடையை குறைக்க உதவுகிறது. நோனி ஜூஸ் குடிப்பதால் அதில் உள்ள ஆன்டிஆக்சிடென்ட் பண்புகள் காரணமாக உடலின் ஆற்றல் அதிகமாகிறது. உடலின் வளர்சிதை மாற்றத்தை மேம்படுத்துகிறது. இதன் மூலம் உடலின் கொழுப்பு செல்களிலிருந்து ஆற்றலை எடுத்துக் கொள்கிறது. சேமித்து வைக்கப்படும் கொழுப்பு எரிக்கப்பட்டு உடலுக்கு ஆற்றலை அளிக்கிறது. இதனால், உடல் எடை குறைகிறது.

கல்லீரல் பாதுகாப்பு: நோனி பழச்சாறு ஹெபடோபிரொடக்ஷில் பண்பு கொண்டது. எனவே, பல்வேறு கடுமையான இரசாயனங்களின் வெளிப் பாட்டிலிருந்து கல்லீரலை பாதுகாக்க உதவுகிறது.

சோர்வை எதிர்த்துப் போராடுகிறது: நோனி பழத்தின் இயற்கையான ஆக்சிஜனேற்ற பண்புகள் காரணமாக, இது செல்களை ஆக்சிஜனேற்ற சேதத்தில் இருந்து பாதுகாக்கிறது.

மலச்சிக்கலுக்கான தீர்வு: பொதுவாக உணவில் போதுமான நார்ச்சத்து இல்லாததால் மலச்சிக்கல் ஏற்படுகிறது. நோனியில், குடல் இயக்கத்தை தூண்டக்கூடிய ஆந்த்ராக்வினோன்ஸ்

என்ற கலவை உள்ளது. இது பெருங்குடலை சுத்தப்படுத்துவதோடு மலச்சிக்கலை எளிதாக்குகிறது.

நீரிழிவு நோய்க்கு

நல்லது: நோனி பழம் மற்றும் நோனி சாறு ஆகியவை நீரிழிவு எதிர்ப்புப் பண்புகளைக் கொண்டுள்ளன என பல ஆராய்ச்சிகள் காட்டியுள்ளன. நோனிச்சாறு உண்ணாவிட குளுக்கோலை குறைப்பதிலும், குளுக்கோஸ் சகிப்புத்தன்மை மற்றும் இன்சலின் உணர்திறனை மேம்படுத்துவதிலும் பயனுள்ளதாக இருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கிறது: இதில், பாக்கீரியா, பூஞ்சை காளான் மற்றும் வைரஸ் எதிர்ப்புப் பண்புகள் உள்ளன. இது உடலின் நோய் எதிர்ப்பு மண்டலத்தை வலுப்படுத்த உதவுகின்றது.

ஆரோக்கியமான சருமத்தை ஊக்குவிக்கிறது: நோனிச் செடியின் பல்வேறு பாகங்கள் முகப்பரு, நீர் பிடிப்பு, வீக்கம் மற்றும் பிற தோல் பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

தசைப் பிடிப்பை நீக்குகிறது: நோனி தசைப் பிடிப்பிலிருந்து நிவாரணம் பெற உதவுகிறது. நோனியில் K+ அயனிகளின் அதிக உள்ளடக்கம் உள்ளது. இது தசைச் சுருக்கத்தைத் தூண்டுகிறது. மேலும், கால்சியம் சேனலின் அடைப்பைத் தூண்டுகிறது. இதன் விளைவாக தசைப்பிடிப்புகளை அடக்குகிறது. இது தசை வலி போக்கவும் உதவும்.



- Dr. சுஷ்மிதா சஜன், B.H.M.S

கைக்குழந்தைகளுக்கு பாடடி மருத்துவம்

குழந்தைகளை பத்து மாதம் சுமந்து பெற்றுக்கொள்வது பெரிய விஷயமல்ல, அந்தக் குழந்தைகளை வளர்த்து ஆளாக்குவதுதான் மிகவும் கஷ்டப்பட வேண்டியதாயிருக்கும். குறிப்பாக, குழந்தைகளுக்கு ஒரு வயது ஆகும் வரை சொல்லவே வேண்டாம்.. எதற்காக அழுகிறது? பசியினாலா அல்லது ஏதேனும் பூச்சிகள் கடித்து விட்டதா? என்று தெரியாமல் தாய்மார்கள் கலங்க வேண்டியதுதான்.

● ஐந்து மாத குழந்தை வயிறு வலியால் அழுதால் கடுக்காயை சந்தனத்தைப் போன்று உரசி குழந்தையின் வயிற்றில் பூசிவிட வேண்டும். ஒரு வெற்றிலையை விளக்கில் காட்டி சூடுபடுத்தி இளஞ்சூட்டில் குழந்தையின் தொப்புளில் வைக்கலாம். இரண்டு நிமிடங்களில் குழந்தையின் வயிற்று வலி நீங்கி குழந்தை சிரிக்கும்.



● சில குழந்தைகளுக்கு வாயில் மாவு போல வெள்ளைப் படிந்து இருக்கும். அதை நீக்க மாசிக்காயை சந்தனக்கல்லில் உரசி, உரசிய விழுதை குழந்தையின் நாக்கில் தடவினால் பிரச்சனை சரியாகிவிடும்.

● சின்ன குழந்தைகள் வாந்தி எடுத்தால் வசம்பை சுட்டுப் பொடி செய்து ஒரு ஸ்பூன் தாய்ப்பால் கலந்து நாக்கில் தடவினால் உடனே குணமாகும். கிராமங்களில் வசம்புக்கு பிள்ளை வளர்ப்பான் என்றொரு பெயரே உண்டு.

● சூடு காரணமாக குழந்தைக்கு மலம் தண்ணியாகப் போனால் கவலைப்பட வேண்டாம். ஜாதிக்காயை கல்லில் உரைத்து தாய்ப்பாலை கலந்து கொடுக்கலாம். உடனே குணம் கிடைக்கும். மூன்று வேளையும் இப்படி கொடுத்து வந்தால் முழுவதும் குணமாகிவிடும். ஆனால் ஜாக் கிரதை! ஜாதிக்காயை இரண்டு உரைக்கு மேல் உரைக்கக் கூடாது. அதிகமானால் குழந்தைக்கு மயக்கம் வரவும் வாய்ப்பு உள்ளது.

கைக்குழந்தைகளுக்கு மந்தம், உப்புசம் வராமல் தடுக்கும் உரை மருந்து:

● ஜாதிக்காய், மாசிக்காய், வசம்பு, கடுக்காய், சுக்கு ஆகியவற்றை தலா ஒன்று என்று எடுத்து வேகவைத்து அதை எடுத்து வெயிலில் சுக்கா காய வைக்க வேண்டும். குழந்தையை தலைக்கு குளிப்பாட்டுகிறபோது இந்த மருந்துப் பொருட்களை சுத்தமான சந்தனக்கல்லில் ஒரு உரை உரைத்து, இரண்டு ஸ்பூன் தாய்ப்பாலில் கலந்து கொடுக்க வேண்டும்.

● ஆறு மாத குழந்தைகளுக்கு 10



நாட்களுக்கு ஒரு முறை ஒரு வெற்றிலை, ஒரு பல் பூண்டு, ஒரு சிட்டிகை ஒமம் ஆகியவற்றை அரைத்து வெந்நீரில் கலந்து ஒரு பாலாடை அளவு குடிக்க வைத்தால் குழந்தையின் வயிற்றில் வாயு சேராமல் இருக்கும்.

● பிறந்த குழந்தைகளுக்கு தலையில் நல்லெண்ணெய் தேய்க்கக் கூடாது. தேங்காய் எண்ணெயைக் காய்ச்சி தேய்க்க வேண்டும். குழந்தையின் தலையிலும் உடம்பிலும் தேய்க்க தேவையான அளவு சுத்தமான தேங்காய் எண்ணெயை காய வைத்து அதில் ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் தேங்காய் பால் விட்டு கொதித்து அடங்கியதும் ஒரு டீஸ்பூன் கஸ்தூரி மஞ்சள் பொடி போட்டு இறக்க வேண்டும். குழந்தைக்கு ஒரு வயது வரை இந்த எண்ணெயைத் தேய்க்கலாம். குளிக்க வைக்கும் போது



எண்ணெய் போகாமாறு பாசிப்பயறு மாவு தேய்த்து குளிப்பாட்ட வேண்டும். இப்படி செய்து வந்தால் குழந்தைக்கு உடம்பில் சொறி சிரங்கு எதுவும் வராது. மேனி பட்டு போல இருக்கும்.

● மார்கழி பணியில் கை குழந்தைகளுக்கு ஜலதோஷம் ஏற்படும். சளி தொல்லையால் குழந்தை அவதிப்படும். கால் டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயில் இரண்டு பல் பூண்டை போட்டு காய்ச்சி கசக்கி அந்த சாறை தாய்ப்பாலில் கலந்து இரண்டு டேபிள் ஸ்பூன் கொடுத்தால் சளி அனைத்தும் மலத்தில் வெளியேறிவிடும்.

மேலே, குறிப்பிட்ட குழந்தைகளுக்கான அனைத்து விதமான வைத்தியங்களையும் அனுபவமிக்கவர்களின் வழிகாட்டுதல்களோடு செய்வது மிகவும் முக்கியமாகும்.

Dr.S.S. பாலாஜி, B.S.M.S



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated...

24x7

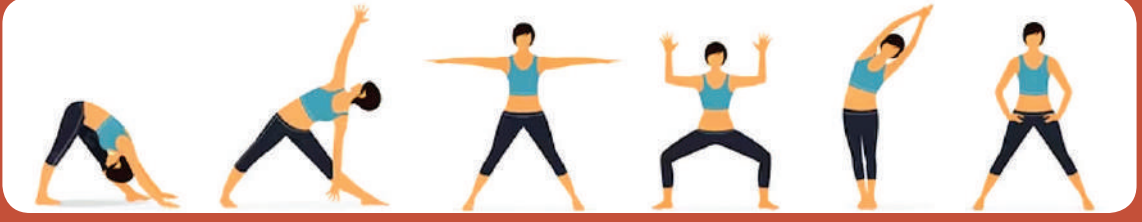
கோயம்புத்தூர் - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம் - ஈரோடு - திருநெல்வேலி - மலையாளம்

தொடர்புக்கு : 95 66 99 00 11

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



நீண்ட கால நோய்களுக்கு பக்கவிளைவுகள் இல்லாத சிகிச்சை!!



சந்திர நமஸ்காரம்

சந்திர நமஸ்காரம் என்பது சந்திரனுக்கு வணக்கம் என்ற பொருளாகும். சந்திரனை வணங்கக்கூடிய நமஸ்காரம், சூரிய நமஸ்காரம் போன்று பெரிதும் உடலுக்கு நன்மை தரக்கூடியது.

சூரிய நமஸ்காரம் காலையிலும் சந்திர நமஸ்காரம் மாலை அல்லது இரவு நேரங்களில் சந்திர ஒளி படுமாறு செய்ய வேண்டும். குறிப்பாக பெளர்ணமியில் கிடைக்கும் முழுமையான சந்திர ஒளியில் செய்வது மிகவும் சிறப்பானது.

பிரணமாசனம், ஹஸ்த உத்தானாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், அஸ்வ சஞ்சலாசனம், அர்த்த சந்திராசனம், பர்வதாசனம், அஷ்டாங்க பிரணமாசனம், புஜங்காசனம், பர்வதாசனம், அர்த்த சந்திராசனம், அஸ்வ சஞ்சலாசனம், பாதஹஸ்தாசனம், ஹஸ்த உத்தானாசனம், பிரணமாசனம் என சந்திர நமஸ்காரத்தில் மொத்தம் 14 நிலைகள் அல்லது படிகள் உள்ளன.

சந்திரன் உணர்ச்சிகள், உணர்ச்சி நுண்ணறிவு மற்றும் சுவையைக் குறிக்கிறது. சந்திர நாடி உடலின் இடது பக்கத்தில் ஓடுவதால் முதலில் இடது காலால் சந்திர நமஸ்காரத்தை துவங்க வேண்டும்.

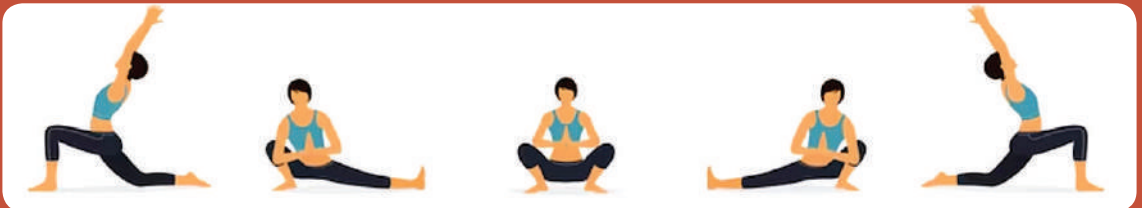
பலன்கள்:

- உடலுக்குக் குளிர்ச்சியை தருகிறது.
- சந்திர நாடி உணர்ச்சிகளுக்குக் காரணமாக இருப்பதால் மன அமைதியைத் தருகிறது.
- சுவை உணர்வினை மேம்படுத்துகிறது.
- வயிறு தொடர்பான பிரச்சனைகளை சரி செய்கிறது.

- மன ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்துகிறது.
- கற்பனைத் திறனை மேம்படுத்துகிறது.
- எடை இழப்பை ஊக்குவிக்கிறது.
- மன உணர்வுகளை சமநிலைப்படுத்துகிறது.

முன்னெச்சரிக்கை:

கர்ப்பிணிப் பெண்கள் இதனைச் செய்யக்கூடாது. உங்கள் திறனை விட அதிகமாக அழுத்தம் கொடுக்கக் கூடாது. இந்த ஆசனங்களை செய்யும்போது முதுகு வலி மற்றும் முதுகெலும்பு முறிவு உள்ளவர்கள் இதனை செய்யக்கூடாது. இந்த ஆசனம் முறையான பயிற்றுவிப்பாளரின் மூலம் மட்டுமே செய்ய வேண்டும்.





உணவில்
உப்பின்
அளவைக்
குறைத்து உண்ணப்
பழகுங்கள். நீரிழிவு
நோய் இல்லையென்றால்
சர்க்கரையை மிதமான
அளவு எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்.

எக்காரணத்தைக்
கொண்டும்
காலை உணவைத்
தவிர்க்காதீர்கள். இரவில்
குறைவான அளவு
உணவை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள்.

இரவில்
நீண்ட நேரம் கண்
விழித்து வேலை செய்வதோ
அல்லது தொலைக்காட்சி,
மொபைல் போன் போன்றவைகளை
பயன்படுத்துவதையோ கூடிய
வரையில் தவிருங்கள். ஏனெனில் இரவு
நேரத்தில்தான் நம் உடலில் மெலடோனின்
என்னும் சுரப்பி சுரக்கச் செய்து நம்மைத்
உறக்கத்துக்குத் தயார்படுத்துகிறது.
அந்த நேரத்தில் தூங்காமல் இருப்பது
அந்த சுரப்பியின் உற்பத்தி
குறைவு ஏற்பட்டு நாளடைவில்
தூக்கமின்மை பிரச்சினைக்கு
வழிவகுத்துவிடும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு சிறந்த வழிகள்

ஒரு
நேரத்தில்
ஏதேனும் ஒரு வேலை
யில் அல்லது செயலில்
நம்மை ஈடுபடுத்திக் கொள்வது
தேவையற்ற விஷயங்களிலிருந்து
நம்மை விலக்கி வைக்கும். ஒரு
வேலையும் இல்லாமல் சும்மா இருப்பது
மனதுக்குக் கேடு தரும். தேவையற்ற
எண்ணங்கள் நம்மை ஆக்கிரமித்து
தீங்கான வழிகளுக்கு நம்மை
இட்டுச் செல்லும்.

தினசரி
நடைப்பயிற்சி,
யோகா, தியானம்,
இசை கேட்பது போன்ற
விஷயங்களுக்கு நேரம்
ஒதுக்கி பின்பற்றுவது
ஆரோக்கிய
வாழ்க்கைக்கு
அடித்தளம்.

போதுமான
அளவு நீரை
எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.
பெரியவர்கள் ஒரு நாளைக்கு
3 லிட்டர் அல்லது குறைந்தது
8 டம்ளர் அளவுக்குப் போதுமான
நீரைக் குடித்து வாருங்கள்.
இதனால் உடலின் வெப்பநிலை
சமன்படுவதோடு உடல் உறுப்புகள்
நன்றாக இயங்கவும் நீர்
இன்றியமையாததாகிறது.

மன
அழுத்தம்
இல்லாத
சந்தோஷமான வாழ்க்கை
ஆரோக்கியத்திற்கு மிகவும்
தேவையானதாக இருக்கிறது. சிறிய
விஷயங்களுக்குக் கூட சோர்ந்து
போவது, அடுத்தவர்களைக் கண்டு
பொறாமை கொள்வது, எப்போதும்
எதையோ நினைத்து கவலையுடன்
இருப்பது போன்றவை மனதை
மட்டுமல்ல, நம் உடலையும்
பாதிப்புக்குள்ளாக்கும்.



இயற்கை முறையில் கலப்படம் இல்லாத சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்



Click Here

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

மிளகு
மிளகு பொடி
நெய்
பிஸ்தா
பாதாம்
சத்து மாவு
உலர் திராட்சை
உளுந்தங்களி
ஒளஷை கஞ்சி
ஹேர்போ ஜெல்
கருப்பு உப்பு
தென்னைச்சர்க்கரை
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 அவுஸ்
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



fssai

Lic. No. 12420027000392



சுரண்ஸ் மருத்துவமனையின்
அனைத்து கிளைகளிலும் கிடைக்கும்
(டோர் டெலிவரி வசதியும் உண்டு)

கோயம்புத்தூர்
+91 75 490 490 75

திருப்பூர்
+91 728 20 20 728

மதுரை
+91 73958 70987

திருச்சி
+91 638 440 777 2

பாலக்காடு
+91 638 440 777 4

சேலம்
+91 749 10 10 749

ஈரோடு
+91 925 44 55 925

We care for Cure

- ✓ 100% natural treatments.
- ✓ Treatments under Integrated systems of medicine.
- ✓ The Real & Clear opinion from the Experts.
- ✓ Video conferencing to the patients throughout the world.
- ✓ Experienced doctors in various alternative medicines.
- ✓ Medicine via courier available even for overseas.



Our Doctors

Dr.A.KULANDAI THERES BSMS

Dr.M.RATHNAMALYA BSMS., M.Sc (Couns & PSY)

Dr.REVATHI RAVIKUMAR BHMS., M.Sc (Psychology)

Dr.B.SHALINI PRICILLA BHMS

Dr.T.INDHRA DEVI BNYS

Dr.SUSHMITHA SAJAN BHMS

Dr.P.AHUJA BNYS

Dr.K.P.NANDHINI BNYS

Dr.C.KEVIN JOEL BHMS

Dr.K.AJIN BHMS

Dr.S.S.BALAJI BSMS

Dr.S.RENGABALA SRINITHI BAMS

Dr.A.METILDA BAMS

Dr.B.MONISHA BNYS

Dr.V.DHARANI BHMS

Dr.T.MONICA BSMS

Dr.R.STALIN BNYS



For Appointment

கோயம்புத்தூர்	திருப்பூர்	மதுரை	திருச்சி	சேலம்	ஈரோடு	திருநெல்வேலி	மலேசியா
9566990011	9361420304	8803344033	6384407771	7491010749	9254455925	9566990033	+60 19-999 8669



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

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



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

Coimbatore

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

Tirupur

Gandhinagar
Tirupur - 641 603
+91 93 614 20 304

Madurai

7/13, SBI Staff Colony,
1st street, bye pass Road,
Madurai - 625 016
+91 88 033 44 033

Trichy

No. 13-A, Sasthri Road,
Near passport office,
Trichy - 620018
+91 638 440 777 1

Salem

No: 1/10 Gov Complex,
Advaitha Ashram Road,
Salem -636014
+91 749 10 10 749

Erode

Sathy road,
Opp. to HP Petrol bunk,
Near Bus stand,
Erode - 638003
+91 925 44 55 925

Tirunelveli

No.21, Bharani Nagar,
Vannarpettai, Palayamkottai,
Tirunelveli - 627003.
+91 95 66 99 00 33

Malaysia

SARANS AYUSH HOLISTIC CENTRE SDN.BHD.

No: 2F-16, 2nd Floor, Suite 16,
IOI Business Park, Persiaran Puchong
Jaya Selatan, Bandar Puchong Jaya,
47100 Puchong, Selangor.
+60 19-999 8669

✉ saranshospitals@gmail.com

🌐 www.saranshospitals.com

▶ Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



SARANS HOSPITALS