



Saran's

உயிர் + மெய்

மலர் 2 ♦ இதழ் 3 ♦ மார்ச் 2023

away from Doctor...

Rtn.MD.R. சரண்
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்

கடல் கடந்தும் சரண்ஸ்
மருத்துவமனை

மன
அழுத்தத்தை
எதிர்கொள்வது
எப்படி?

‘இல்லை..’ என
சொல்ல வேண்டாம்



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

Click Here



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

Permanent Solution
without Side effect

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

Coimbatore

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

Tirupur

Gandhinagar
Tirupur - 641 603
+91 93 614 20 304

Madurai

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

Trichy

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

Salem

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



Download our App
Android & iOS

Erode

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

Tirunelveli

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

Malaysia

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



Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni

மனம் விட்டுப் பேசுகிறேன்

07



உயர்+மெய் • மார்ச் 2023

3



Sarans
உயர்+மெய்
away from Doctor..

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 2 • இதழ் 3 • மார்ச் 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 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.

நல்லவனாக நடப்பது மிகவும் மோசமானது. எதையும் உண்மையாக செய்வதே நல்லது. நல்லவனாக இருப்பதற்கு இதுவே அளவுகோல் என எதுவும் கிடையாது. நற்பண்புகளை முடிந்தவரை பின்பற்றினாலே இவர் நல்லவர் என பிறர் நம்மை கூறத் தொடங்குவார்கள்.

-Rtn.MD.R. சரண்,
நிறுவனர் & தலைவர்

நம்மைப் பற்றி நம்மை சுற்றியுள்ளவர்கள், நண்பர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை நாம் தெரிந்து கொள்வது மிகவும் அவசியமாகும். தனிப்பட்ட வகையில் எப்படியும் நடந்து கொள்ளலாம். அது பிறரை பாதிக்காது. அதுவே ஒரு பொதுவெளியில், பொதுச் சூழலில் பிறரை பாதிக்காத வகையில் நாம் நடந்து கொள்வது மிகவும் அவசியம். எனவே, நாம் எப்படி இருக்கின்றோம் என நம்மை நாமே ஆய்வுக்கு உட்படுத்தவேண்டும். நமது நிறுவனத்தில் அலுவலர்களின் பணியில் சேர்க்கும்போது அவர்களது நண்பர்கள் அவர்களைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை முக்கியமாக கேட்டு அறிந்து கொள்வோம்.

நாம் மிகவும் கோபப்படக்கூடியவர் என பிறர் சொன்னால், நமது கோபத்தை குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அனைத்தையும் தவறாக புரிந்து கொள்ளும் மனநிலை உள்ளது என்றால், அதை திருத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இதை நமக்கு நேராக சொல்பவர்கள் மிகவும் குறைவு. ஆனால், இந்த தகவல்கள் எங்கு சுற்றினாலும் நம்மை வந்து சேரும். அதை தெரிந்து கொண்டு நம்மை நாமே சரி செய்து கொள்ள வேண்டும். நாம் சரியாக நடந்து கொண்டால் நம்மைப் பற்றிய நேர்மறையான தகவல்களும் கிடைக்கும்.

யாரும் இங்கு மகான்கள் இல்லை என்றாலும் கூட, நாம் சிறந்த மனிதராக வாழ மென்மேலும் முயற்சி செய்துகொண்டே இருக்க வேண்டும். அதில் மிக முக்கியமானது மற்றவர்களிடம் அன்போடு பேசுவது, தன்னைப் போல பிறரையும் நேசிப்பது.

இப்படி ஒரு துன்பம் நமக்கு நேர்ந்தாலோ, இந்த ஒரு நிலை நமக்கு நேர்ந்தாலோ நாம் என்ன செய்வோம் என நினைத்து பிறரிடம் அன்போடு இருக்க வேண்டும். கடுஞ்சொற்களையோ பிறர் மனம் புண்படும்படியோ பேசக்கூடாது. இந்தச் சொல்லை விட இன்னும் சிறப்பான சொல் எது என தேர்வு செய்து பிறர் மனம் புண்படாதபடி பேச வேண்டும்.

எதிர்பார்ப்பில்லாமல் உதவ வேண்டும். நன்றி மறவாமை மிக மிக முக்கியமான பண்பு. நமக்கு ஒருவர் செய்யும் உதவியை வாழ்நாள் முழுவதும் மறக்கக்கூடாது. நமது தரம் என்பது நமக்கான பொறுப்புகளை சரியாக செய்து முடிப்பது தான். என்றும் நமது கடமையை மறக்காமல் இருக்க வேண்டும். தவறு செய்தால் அந்த தவறை உணர்ந்து மன்னிப்பு கேட்க வேண்டும். மீண்டும் அந்த தவறை செய்யக்கூடாது. தவறுக்காக பொய் சொல்வது பெரும் ஆபத்துகளை ஏற்படுத்தும்.

இவை அனைத்தையும் விட மிக முக்கியமானது வார்த்தைகளாலோ செயலாலோ நம்மால் மற்றவர்களுக்கு பிரச்சினை உருவாகக் கூடாது. பிறரது தவறை மற்றவர்களிடம் கூறாமல் அவரிடமே எடுத்துக் கூறி அதனை சரி செய்வதே சிறந்த பண்பாகும். அதேபோல், பிறரின் ரகசியத்தை வெளியில் பகிராமல் காப்பதும் மிக முக்கியம்.

எல்லோரிடமும் எல்லை அறிந்து பழகுவது அவசியம். இவ்வாறு நமது ஒவ்வொரு செயலையும், வார்த்தைகளையும், எண்ணங்களையும் பக்குவப்படுத்தி நிதானமாக நேர்மறையாக செய்யும்போது நம்மைப் பற்றிய அபிப்பிராயமும் நல்லதாகவே இருக்கும்.



அரசன் அவ்வாறு கேட்டதும் திகைத்துப்போன கவலை இல்லாத மனிதன் வாய் விட்டுச் சிரிக்க ஆரம்பித்தான். அவன் ஏன் அவ்வாறு சிரிக்கிறான் என்பதை அரசனும் அரசவையில் இருந்த மற்றவர்களோ புரிந்துகொள்ளாமல் திகைத்தபோது கவலை இல்லாத மனிதன் அனைவரும் கேட்கும்படி சிரித்தபடியே சொன்னான்.

“சட்டையா? என்னுடையதா? அப்படி ஒன்று எதுவுமே என்னிடத்தில் இல்லையே. ரொம்பக் குளிர்ந்தால் ஒரு துண்டு அல்லது போர்வை இருக்கிறது. அதை அணிந்து கொள்வேனே தவிர எனக்கென்று சொந்தமாக சட்டைகள் எதுவும் இல்லை” என்று சொல்லிவிட்டு மேலும் குதூகலமாகச் சிரிக்க ஆரம்பித்தான்.

அதைக் கேட்ட மாத்திரத்தில் அரசன் அறிவுத் தெளிவு பெற்றான். மகிழ்ச்சி அடைந்தான். குணமடைந்தான்.

இந்த

ஒருவனுக்கு இந்த உலகம் முழுவதிலும் அவனது ஊர்தான்.

இந்த உலகில் பிறந்த எல்லா மனிதர்களும் அவனுக்கு உறவுதான் என்ற பதுமைக் கருத்தை மட்டும் சொல்லிவிட்டு விலகிப் போய்விடுவார்கள். ஆனால் இந்த பாடலை எழுதிய கவிஞன் அடுத்த வரியில் இன்னொன்றைத் தெளிவுபடச் சொல்லி விடுகிறான்.

அந்த அடுத்த வரி “தீதும்

09



நன்றும் பிறர் தர வாரா”

என்பது. இந்த இரண்டு வரிகளோடு மட்டும் இந்த கவிதை நிறைவு பெறவில்லை.

இதற்குப் பின்னும் இந்த கவிதையில் கணியன் பூங்குன்றன் எழுதிய வரிகள் வாழ்வின் அர்த்தத்தை, ஆழத்தை நமக்கு உணர்த்தும் வல்லமையும் திறனும் கொண்டவை.

மிக முழுமையாக, ஒவ்வொரு சொல்லாக இந்த ஒரு கவிதையைச் செம்மையாக உணர்ந்து கொண்டாலே வாழ்வின் எத்தனையோ சிக்கல்களுக்கான தீர்வை நாம் எளிதில் கண்டுவிட முடியும்.

இலக்கியம் என்பது இன்பத்திற்கும் பொழுதுபோக்கிற்கும் ஆனது அல்ல.

அது வாழ்வின் பொருளை, நாம் வாழ்வதற்கான அர்த்தத்தை, எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பதற்கான நியாயத்தை நமக்கு உணர்த்திக்கொண்டே இருக்கும் தடங்கள், பாதைகள்.

இதற்கும் மருத்துவத்திற்கும் என்ன தொடர்பு என்று ஒருவர் கேட்கலாம். உடல் சார்ந்த நோய்களுக்கு மனிதன் மருத்துவத்தைதான் நம்ப வேண்டியிருக்கிறது. அஃதே போல் உள்ளம் சார்ந்த நோய்களுக்கு மனிதன் இலக்கியத்தைத்தான் துணையாகக் கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது.

தொற்று நோய்கள் கிருமிகளால் பரவுகிறது. சில தொற்று நோய்கள் உருவாவதற்கு மனமும் எண்ணங்களுமே காரணமாக இருக்கிறது. எனவே கணியன் பூங்குன்றன் கவிதையை நாம் இணைந்து ஒரு முறை பொருள்பட, பொருள் புரிய வாசிக்கலாம்.

அந்தக் அந்த கவிதையை முழுமையாக அடுத்த இதழில் சொல்கிறேன்.

என்றும் மாறாத அன்புடன்

பாரதி கிருஷ்ணகுமார்

ஆசிரியர் - உயிர்+மேய்

உயிர்+மேய் வாசகர்களுக்கு எனது அன்பும் வாழ்த்துகளும்



நீண்ட

கதையை ஒரு

அழகிய கவிதையாக

ஆக்கித் தந்தார் ஜான் ஹே

(JOHN HAY - 1838-1905) என்னும்

ஆங்கிலக் கவிஞர். இவர் ஓர் அமெரிக்கர்.

இந்தக் கவிதை உட்புறையை உணர்ந்துகொள்வது நமது கடமை. கவலைகளே இல்லாத அரசன் தனக்கு நோய் இருப்பதாக கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருந்தான்.

கவலைகளே இல்லாத மனிதன் என்று கண்டறியப்பட்ட மனிதனுக்கோ சொந்தமாகச் சட்டைகள் கூட இல்லை. எல்லாம் இருப்பதனாலேயே ஒருவர் மகிழ்ச்சியுடையவராகத் தன் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்வதில்லை.

எத்தனையோ ஏற்றத்தாழ்வுகள் இருந்தபோதிலும் கூட வாழ்க்கையை மிகுந்த மகிழ்ச்சிகரமாக அமைத்துக் கொண்டவர்களும், வாழ்க்கையை மிகுந்த மகிழ்ச்சிகரமாக வாழ்கிறவர்களும் இருக்கவே செய்கிறார்கள்.

வாழ்க்கையைப் பற்றிய கண்ணோட்டமும், முறையான பார்வையும், தீர்க்கமான நோக்கும் உள்ளவர்களுக்கு வாழ்க்கையைப் பற்றிய சரியான புரிதலும் அறிதலும் உருவாகிறது.

“யாதும் ஊரே யாவரும் கேளிர்” என்ற புகழ்பெற்ற கவிதை வரியைப் பலர் அறிந்திருப்பார்கள். அதை அடிக்கடி மேற்கோளாகவும் எடுத்துச் சொல்லிக்கொண்டே இருப்பார்கள். ஆம்.

ஆனால் அடுத்த வரியைப் பலர் அறிந்திருப்பதில்லை. அறிந்திருந்தாலும் பிறர் அறியச் சொல்வதில்லை.

‘இல்லை..’ என சொல்ல வேண்டாம்

‘நீ எதை நினைக்கிறாயோ.. அதுவாகவே மாறுகிறாய்..’ என்கிறார் சுவாமி விவேகானந்தர். நாம் மனதார எதை விரும்புகிறோமோ நினைக்கிறோமோ சொல்கிறோமோ, அதுவே நமது வாழ்வில் நமக்கு நடக்கும், கிடைக்கும். அப்படித்தான் ‘இல்லை’ என்ற வார்த்தையை சொல்லிக் கொண்டே இருந்தால் நமது வாழ்வில் எதுவும் இல்லாமலே போய்விடும். எனவே இல்லை எனும் வார்த்தையை தவிர்ப்பதே நம் வாழ்வில் இன்மையை விலக்கி செல்வத்தை பெருக்கிடும், ஆரோக்கியத்தை தந்திடும், ஞானத்தை தந்திடும். வீடு என்பது வெறும் மனிதர்கள் வாழும் இடம்



மட்டுமல்ல. அது உணவுகளின் இருப்பிடம். உணர்வுகள் கூடும் இடம். அப்படிப்பட்ட முக்கியமான வீட்டில் இருப்பவர்கள், இல்லை என்ற வார்த்தையை சொன்னால் அந்த வீட்டில் இருக்கும் செல்வமும் பொருளும் குறைந்து கொண்டே வரும்.

ஒரு வீட்டில் ஐந்து பொருட்கள் எப்பொழுதுமே இருக்க வேண்டும் எனக் கூறுவார்கள். உப்பு, புளி, வெல்லம், பருப்பு, எண்ணெய் ஆகியன முழுவதுமாக தீர்வதற்கு முன்பு இல்லை எனக் கூறாமல் வாங்கி வைக்க வேண்டும். இந்த ஐந்து உணவுப் பொருட்களும் வீட்டில் இல்லை என என்றுமே கூறக்கூடாது.

இதேபோன்று, நமது மனமும் உடலும் சோர்வாக இருந்தாலும், தலைவலியோடு உடல் வலியோடு இருந்தாலும் இந்த வலியால் என்னால் செய்ய முடியாது என கூறக்கூடாது. எந்த நிலையிலும் இதனை என்னால் செய்ய முடியும் என எந்த சூழ்நிலையிலும் நேர்மறை எண்ணங்களோடு வாழ்வது நம் வாழ்வில் நம்மை உச்சங்களுக்கு இட்டுச் செல்லும்.

இவற்றோடு கடவுள் நம்பிக்கையும் இணைந்திட இல்லாமை எனும் நிலை நம் வாழ்வில் இல்லாமலேயே போய்விடும்.

- மாலதி துரைராஜ், CEO





SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

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

தமிழகம் முழுவதும்

SARANS ONLINE CONSULTATION

Click Here



◆ சர்க்கரை ◆ இரத்தசோகை ◆ BP ◆ மூட்டுவலி ◆ மனநலம்

◆ தைராய்டு ◆ சரும பிரச்சனை ◆ ஆஸ்துமா

◆ இயற்கை கருத்தரிப்பு

பக்க விளைவு இல்லாத மருந்து



மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்வது எப்படி?

உடம்பாலோ, மனதாலோ அல்லது நம் உணர்வுகளாலோ நமக்கு ஏற்படும் மாற்றமே மன அழுத்தம் எனப்படும். இதை அனைவருமே வாழ்க்கையில் ஒருமுறையாவது உணர்ந்து இருப்போம். அதை விட்டு வெளியில் வரும் திறனை பொறுத்து அதன் அளவை தீர்மானிக்கலாம். இந்த காலத்தில் சிறு குழந்தைகள் கூட மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகிறார்கள்.

மன அழுத்தத்தை மூன்று பிரிவாக பிரிக்கலாம்.

1. திடீரென வரும் மன அழுத்தம் 2.நாளப்பட்ட மன அழுத்தம்
- 3.அடிக்கடி வரும் திடீர் மன அழுத்தம்.

மன அழுத்தத்தின் குறிகணம்:

காரணமின்றி ஏற்படும் மூச்சு திணறல், காரணமற்ற பயம், கண்பார்வை மாறுபாடு, தூக்கமின்மை, தசைவலி, தலைவலி, நெஞ்சு வலி, நெஞ்சு எரிச்சல், திடீர் உயர் இரத்த அழுத்தம், செரிமான கோளாறு, தேவையற்ற எரிச்சல், கோபம், அசாதாரண எண்ணங்கள், சில நிகழ்வு அல்லது எண்ணங்களால் ஏற்படும் கோபம், நிதானம் இழப்பு, இதனால் ஏற்படும் சவால் அல்லது கோரிக்கைகளுக்கு நமது மனதில் ஏற்படும் பிரதிபலிப்பு ஆகியன மன அழுத்தத்திற்கான காரணங்கள் மற்றும் அறிகுறிகள் ஆகும்.

எப்படி எதிர்கொள்வது?



நல்ல சத்தான உணவு, நல்ல தூக்கம், ஆழ்ந்த மூச்சுப்பயிற்சி, கால்களை நீட்டி மடக்கி செய்யும் உடற்பயிற்சி, தியானம், மது, புகையிலை மற்றும் சிகரெட்டுகளை தவிர்ப்பது, நல்ல ஓய்வு, வேலையிலிருந்து இடைவெளி எடுத்துக் கொள்வது, சுற்றி இருப்பவர்கள் மற்றும் சமூகத்துடன் உறவாடுதல், தினசரி வாழ்க்கையில் ஒரு ஒழுங்குமுறை ஏற்படுத்துதல், மற்றவர்களுடன் கலந்து பழகுவது, தினசரி உடற்பயிற்சி, தியானம் செய்தல் ஆகியன மன அழுத்தத்திற்கு எதிராக நல்ல பயன் தரும்.

மன அழுத்தத்தை கவனிக்காமல் விட்டால் அதிக இரத்த அழுத்தம், இதய நோய், உடல் பருமன், நீரிழிவு போன்ற நிரந்தர நோய்கள் ஏற்படும்.

செல்போன், தொலைக்காட்சி பார்க்கும் நேரத்தை குறைத்து உடற்பயிற்சி செய்வது, செல்லப் பிராணிகளுடன் நேரம் செலவிடுதல், வெளியில் குழுவாக விளையாடும் விளையாட்டு இவையெல்லாம் நமது மன அழுத்தத்தை குறைக்கும். மேலும், நமது மருத்துவ முறையில் மிக எளிமையான முறையில் மன அழுத்தம் நீக்கப்படுகிறது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

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



”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



கருப்பு திராட்சை வதைப்பொடி

கொடி முந்திரிப் பழம் என அழைக்கப்படும் கருப்பு திராட்சையில் இருக்கும் விதையை சாப்பிடும்போது பலரும் தூக்கி எறிந்து விடுவோம். ஆனால், மற்ற பழங்களை விடவும் திராட்சை விதைகளில் புற்றுநோய் செல்களை அழிக்கும் சக்தி வாய்ந்த பண்புகள் மற்றும் உட்பொருட்கள் உள்ளன.

திராட்சை விதையில் புரோஆன்தோ சயனிடின் உள்ளது. மேலும், வைட்டமின் சி மற்றும் இ ஆகியனவும் உள்ளன.

பொடி செய்யும் முறை:

திராட்சை விதைகளை நன்கு கழுவி துணி கொண்டு கட்டி நீரை முற்றிலும் உறிஞ்சி, இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் நன்கு உலர்த்த வேண்டும்.

மூன்று நாட்கள் கழித்து அந்த விதையை நன்கு பொடி செய்து எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

பயன்படுத்தும் முறை:

ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முதல் மூன்று முறை இந்த பொடியை பயன்படுத்த வேண்டும். ஒரு டீஸ்பூன் திராட்சை விதை பொடியை 200 மி.லி வெதுவெதுப்பான நீரில் கலந்து குடிக்கலாம்.

காலை வெறும் வயிற்றிலும், மதியம் அரை மணி நேரம் உணவிற்கு முன்பும், மாலை வேலைகளிலும் குடிக்கலாம்.

பயன்கள்:

- ரத்தக்குழாய்களில் அடைப்பு, வீக்கம், கொழுப்பு ஆகியவற்றை திராட்சைப்பழ விதை குறைக்கிறது.
- ரண சிகிச்சையில் காயத்தை விரைந்து ஆற்றுகிறது.
- விசிசுருள் சிரை நோயின் தாக்கத்தை குறைக்கிறது.
- மூலநோய் உள்ளவர்களின் இரத்தப்போக்கை துரிதமாக கட்டுப்படுத்துகிறது.
- சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு காலில் மரத்துப் போகும் தன்மை, கண் புரை வளருதல் ஆகியவற்றை தடுக்கிறது. கண்புரை வந்தாலும் நீக்குகிறது.
- சிறுநீரக செயல்பாட்டின் குறைகளை சரி செய்கிறது.
- மாலை கண் நோய் பாதிப்பை நீக்கி கண்களில் ஒளியை தருகிறது.
- பெண்களுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய், கருப்பை நோய்கள் வராமல் தடுக்கிறது.
- நினைவாற்றலை மேலும் வளர்க்கிறது.
- வயதான நாட்களில் ஆண்களுக்கு மேலும் தொல்லை தரும் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.

வாட்டர் ஆப்பிளின் மருத்துவப் பயன்கள்



Water Apple என்பது தமிழில் பன்னீர் ஆப்பிள், ரோஜா ஆப்பிள், நீர் ஆப்பிள், ஜாம் பழம், ஜம்முக்காய் என வெவ்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படுகிறது. இது பெரும்பாலும் மலைப்பிரதேசங்களில் விளைவிக்கப்படுகிறது.

நீர்ச்சத்து அதிகம் உள்ள இந்த பழம் இளஞ்சிவப்பு மற்றும் பச்சை நிறத்தில் இருக்கும். கொய்யாப்பழத்தின் கவையைக் கொண்ட இந்த பழம், கவையில் மட்டுமல்ல மருத்துவ குணத்திலும் சிறந்தது.

இது வைட்டமின் ஏ, சி, நியாசின், கால்சியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம் பாஸ்பரஸ், புரதம், நார்ச்சத்து போன்ற எண்ணற்றச் சத்துக்களை உள்ளடக்கியது.

மருத்துவப் பயன்கள்:

- ரோஜா ஆப்பிளில் உள்ள 'ஜம்போசின்' என்னும் அல்கலாய்ட் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகிறது.
- இதில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால், கொழுப்பை சீராக்கி இதய ஆரோக்கியத்தை பாதுகாக்க உதவுகிறது. இதனால் மாரடைப்பு, பக்கவாதம் ஏற்படுவது தடுக்கப்படுகிறது.
- இதில் உள்ள வைட்டமின் சத்துக்கள் புற்றுநோயிலிருந்து பாதுகாக்க உதவுகிறது. குறிப்பாக, மார்பகப் புற்றுநோய் மற்றும் பெருங்குடல் புற்றுநோய்க்கு நல்ல தீர்வினை இப்பழம் வழங்குவதாக ஆய்வுகளில் தெரியவந்துள்ளது.
- இந்த பழத்தில் ஆன்ட்டி ஃபங்கஸ் மற்றும் ஆன்ட்டி பாக்டீரியல் பண்புகள் அதிகம் உள்ளதால், அவை நம் உடலை நோய் தொற்றிலிருந்து பாதுகாப்பதோடு உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்க உதவுகிறது.
- நீர்ச்சத்து அதிகம் உள்ளதால் வெயிலின் தாக்கத்திலிருந்து நம்மை பாதுகாக்க உதவுகிறது. பழங்கள் என்றாலே அனைவரின் நினைவில் வருவது ஆப்பிள் மற்றும் கொய்யாப்பழம்தான். பிறகுதான் மற்ற பழங்களை சொல்வார்கள். அத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்தது இவ்விரு பழங்களும். இந்த இரண்டு பழங்களின் இயற்கை தன்மையே சேர்ந்த, நாம் அதிகம் அறிந்திடாத இந்த வாட்டர் ஆப்பிள் பழத்தின் நன்மைகளை அறிந்து அதன் பயன்களைப் பெறுவோம்.

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

Dr. மோனிஷா, B.N.Y.S..





குழந்தை வளர்ப்பு செல் கவலை

‘Single parenting’ என்பது குழந்தையை பெற்றோர்களில் ஒருவர் மட்டுமே வளர்க்கும் முறையாகும். இதற்கான காரணங்கள் வெவ்வேறாக உள்ளன.

உலக அளவில் விவாகரத்து எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதாலும், உயிரிழப்பினாலும், தம்பதியினிடையே மன குழப்பங்கள் ஏற்படுவதாலும் இந்த நிலை உருவாகிறது. இது, தாய் அல்லது தந்தை ஆகிய இருவரில் யாராவது ஒருவர் குழந்தையின் மொத்த பொறுப்பையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையை உருவாக்குகிறது.

உடல் அளவிலும், உணர்வுரீதியாகவும், பொருளாதாரரீதியாகவும் இதனால் அதிகம் பாதிக்கப்படுவது குழந்தைகள்தான். இதனால், குழந்தைப் பருவத்தில் பல விஷயங்களை அவர்கள் தியாகம் செய்ய நேரிடும்.

இந்த ஒற்றை பெற்றோர் குழந்தை வளர்ப்பு முறையில் உள்ள பெரும்பாலான பிரச்சினைகள் என்ன என்பதை தெரிந்து கொள்வோம்.

பெற்றோர்களில் ஒருவரால் மட்டுமே குழந்தைக்கான ஒழுக்கத்தை முழுவதுமாக கற்றுத்தர முடியாது. இதனால் அவர்களது நடவடிக்கைகளில் நாளைடைவில் பிரச்சனைகள் ஏற்படும்.

பெற்றோர்களோடு வளரும் மற்ற குழந்தைகளை பார்க்கும்போது ஒற்றை பெற்றோருடன் வளரும் குழந்தைக்கு தனிமை உணர்வு அதிகமாக தோன்றும்.

பெற்றோர்களில் ஒருவரிடம் மட்டுமே குழந்தை வளர்வதால் வீட்டை விட்டு தனியாக செல்வதற்கும் பிரிவதற்கும் குழந்தை பிற்காலத்தில் மிகவும் சிரமப்படும்.

பெரும்பாலான குழந்தைகள் உறவுகள் மீதான நம்பிக்கையையே இழந்து விடுவார்கள். உறவுகள் குறித்து தவறான புரிதல்கள் ஏற்படும்.

குழந்தை வளர்க்கும் நபருக்கு மட்டுமே அனைத்து பொறுப்புகளும் இருப்பதால், உடலளவிலும் மனதளவிலும் அவர்களுக்கு சோர்வு ஏற்படும்.

06



சிறு வயதிலேயே பக்குவமான மனநிலையை எட்டுவதால், குழந்தை பருவத்தை அவர்களால் உணர முடியாது. மேலும், குழந்தை எதிர்பார்க்கும் நேரத்தை ஒற்றை பெற்றோரால் கொடுக்க முடியாது.

ஒற்றை பெற்றோர் குழந்தை வளர்ப்பு முறை என்பது விருப்பமாகவோ அல்லது வேறு வழியின்றோ நிகழலாம். ஆனால், வாய்ப்பு இருக்கும்பட்சத்தில் குழந்தைகளை பெற்றோர்களில் ஒருவரிடம் மட்டும் வளரச் செய்வது நல்லதாக இருக்காது. அது, சிறு வயதிலேயே கசப்பான வாழ்க்கைக்குள் குழந்தைகளை தள்ளும் செயலாகும்.

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



தீருப்பூர் மாவட்டம் உடுமலை வட்டம் மாண்புமிகு உள்ள வெங்கடா ஜலபதி கோயிலுடைய ஸ்தல விருட்சம் புளியமரம். இதனை தென்திருப்பதி என்றும் அழைப்பர். இது நினைத்த வுடன் சென்று வரக்கூடிய இடம் அல்ல. புலிகள் நடமாடக்கூடிய வனப்பகுதி.

திருப்பதிக்கும் இத்தலத்திற்கும் நிறைய ஒற்றுமைகள் உண்டு. ஏழு குன்றுகளை கடந்து தான் செல்ல வேண்டும். இந்த மலையில் அரப்பு தயாரிக்க கூடிய ஊஞ்சு மரங்கள் அதிகம் உள்ளது.

மருத்துவ குணங்கள்:

● புளியிலை

வீக்கம் உள்ள இடத்தில் புளியிலையை அரைத்து விளக்கெண்ணெயில் வதக்கி பற்றிட்டு அதன் மேல் உப்பு ஒத்தடம் கொடுக்க வீக்கம் குறையும், இரத்தக்கட்டு நீங்கும், புளியிலையோடு வேப்பிலையை சேர்த்து கொதிக்க வைத்து தீராத குழிப்புண்களை கழுவி வர ஆறாத ரணங்கள் ஆறும். புளியிலையோடு பனைவெல்லம் சேர்த்து காய்ச்சி குடிக்க விஷஜூரம் குறைந்து இரத்தம் சுத்தமாகும். காபி டிக்காஷனுடன் புளியிலை கொதிக்க வைத்த நீரை ஊற்றி குடிக்க வயிற்று பூச்சி நீங்கும். கொழுந்து புளியிலையை பாசிப்பயறு கூட்டுடன் சேர்த்து சாப்பிட வயிற்று பூச்சி அஜீரணம் குறையும்.

● புளியம்பூ

கண்களில் ஏதாவது நோய்த்தொற்று இருந்தால் புளியம்பூவை அரைத்து கண்களை சுற்றி பற்றிடலாம். பூவை துவையலாக செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் தலைசுற்றல் மயக்கம் குறையும், பித்தம் தனியும்.

● புளியம்பழம்

இதில் வைட்டமின், கால்சியம், இரும்புச்சத்து ஆகியவை உள்ளன. மலச்சிக்கலை தவிர்க்கிறது. உடல் சூட்டினை குறைக்கிறது. கண்களின் சூலை குறைக்கும். புளியம்பழ சாற்றினை கொண்டு வாய் கொப்பளிக்க

ஸ்தல விருட்சமும் மருத்துவமும்: புளியமரம்



வாய்ப்புண் குணமாகும். போதை குறைய புளிச்சாறு கொடுக்கலாம். புளியையும் கண்ணாம்பையும் தேள் கடித்த இடத்தில் வைக்க தேள்கடி விஷம் இறங்கும்.

● புளியங்கொட்டை

புளியங்கொட்டையை வறுத்து பொடித்து உணவில் சேர்த்து வர தாது சத்துக்கள் வளமாகும். மெக்னீசியம் அதிக அளவில் உள்ளதால் ஆஸ்டியோபோரோசிஸ் அடைவதை தடுக்கிறது. பொட்டாசியம், ஜிங்க் அதிக அளவில் உள்ளதால் ஆண்கள் அதிகம் எடுத்துக் கொண்டால் நல்லது.

● புளிய மரத்தின் சிறப்புகள்:

அந்த காலத்தில் நீண்ட தூரம் நடை பயணம் மேற்கொண்டவர்கள் களைப்பாற புளிய மரத்தடியில் படுத்து தூங்குவார்கள். பகலில் அதிக அளவில் ஆக்சிஜனை வெளியிடுவதால் அதை சுவாசிக்கும் பொழுது களைப்பாறி புத்துணர்ச்சி கூடும். ஆகையால் சாலையோரங்களில் அதிக அளவில் புளிய மரங்கள் நடப்பட்டது.

03

புளிக்கும் குடம்புளிக்கும் உள்ள வேறுபாடு:

தினசரி உபயோகிக்கும் புளிக்கு பதில் மலபார் புளி என சொல்லப்படும் குடம்புளியை உபயோகிக்கலாம். குடம்புளியில் சர்க்கரை நோயை குறைக்கும் ஆற்றல் உள்ளது. குடம்புளி கரைத்த நீரை கொதிக்க வைத்து தினமும் காலை வெறும் வயிற்றில் குடித்து வந்தால் உடல் எடை குறைய வழிவகை செய்யும். உதடு வறண்டு காணப்பட்டால் குடம்புளி வெண்ணெய் பயன்படுத்தலாம்.

இது உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. தோல் அலர்ஜியை நீக்கும் திறனுடையது. வயிறு எரிச்சல் உள்ளவர்கள் அஜீரண கோளாறு உள்ளவர்கள் உணவில் குடம்புளி சேர்ப்பது நல்லது.

மருத்துவ குணம் நிறைந்த குடம்புளி நம் Sarans Kitchen-இல் ஆன்லைனில் ஆர்டர் செய்து பயன்படுத்தலாம்.

தொடரும்

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

மாதம் ஒரு சிறப்பு மருந்து:

வெயில் காலத்தில் வரக்கூடிய அம்மை நோய், வேர்க்குரு வராமல் தடுக்க நுங்கினை தேய்த்து குளிக்கலாம். நுங்கு சாப்பிடுவதால் உடல் குளுக்கோஸ் அளவை சீராக வைத்திருக்கும். சிறுநீர் தொற்று வராமல் தடுக்கும்.)





நமது உடலில் உள்ள ஈரல், கொழுப்பு, தசை ஆகியவற்றில் உள்ள அணுக்கள் இன்சலினை எதிர்க்க அல்லது புறக்கணிக்க செய்யும்பொழுது அதனைக்கொண்டு நமது இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையை சக்தியாக மாற்ற முடியாமல் போகும். இதனால் இரத்தத்தில் உள்ள சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கிறது. அதனால் நமது மூளையால் கணையத்திற்கு அதிக இன்சலின் சுரக்க கட்டளையிடப்பட்டு அதிக இன்சலின் சுரக்கிறது.

ஆயினும் நமது அணுக்களால் அதனை ஏற்றுக்கொண்டு இரத்தத்தில் உள்ள எல்லா சர்க்கரையையும் சக்தியாக மாற்ற முடியாமல் போக இரத்த சர்க்கரை கொழுப்பாக சேமிக்கப்பட, உடல் சோர்வாக உணர், மீண்டும் உணவு உட்கொள்ள உந்தப்படுவதால் மீண்டும் இரத்த சர்க்கரையின் அளவு அதிகரிக்கப்படும். இந்த சுழற்சி தொடர்ந்து கொண்டே

உடல் சோர்வு,
மனச்சோர்வு மற்றும்
பசி உணர்வு



சர்க்கரை கொழுப்பாக
சேமிக்கப்படுகிறது

இருக்கும், இவ்வாறு சுரக்கப்படும் இன்சலினை சரியாக நமது அணுக்களால் உபயோகப்படுத்த முடியாமல் போவதுதான் 'இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ஸ்' எனப்படுகிறது.

இது தொடர்பாக நமது நடைமுறை மூளையில் அதிகமாக தூண்டப்படும் கணையத்தில் உள்ள பீட்டா அணுக்களால் இன்சலினை சுரக்கும் அணுக்கள் நாளடைவில் ஏற்படும் பெரும் இன்சலின் தேவையை பூர்த்தி செய்ய முடியாமல் போகும். இதன் விளைவாக, அமைதியாக இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் தொடங்கி சில வருடங்கள் கழித்து சர்க்கரை நோய்க்கு முந்தைய நிலை, இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோய் அல்லது 'Non-alcoholic fatty liver disease' எனப்படும் ஈரல் மற்றும் இதய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் நோயும் உண்டாவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாகிறது.

‘இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ஸ்’ என்றால் என்ன?



உணவு
உட்கொள்வது



இன்சலின்
ரெசிஸ்டன்ஸ்



இன்சலின் சுரக்கிறது



அணுக்கள்
இன்சலினை
புறக்கணிக்கிறது

அறிகுறிகள்:

இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் என்பது உடல் எடை, வயது, பாரம்பரியம், உடல் உழைப்பு, புகைபிடித்தல், தூக்கம் போன்ற பல காரணிகளை உள்ளடக்கியது.

பெண்களுக்கு 35 இன்ச்சுக்கு அதிகமான இடை அளவும், ஆண்களுக்கு 40 இன்ச்சுக்கு அதிகமான இடை அளவும் இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் வருவதற்கான வாய்ப்பை அதிகப்படுத்துகிறது.

இரத்தத்தில் அதிக கெட்ட கொழுப்பின் அளவு, குறைவான நல்ல கொழுப்பு அளவு, அதிக இரத்த அழுத்தம், அதிக இரத்த சர்க்கரையின் அளவு இவற்றில் மூன்றுக்கும் மேற்பட்ட அறிகுறிகளை கொண்டிருப்பது Metabolic Syndrome என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இன்சலின் ரெசிஸ்டன்ஸ் அதிக அளவில் இருக்கும் பொழுது அடர்ந்த கருமையான தோல் பகுதியை அக்குள், விரல்கள், கால்கள் மற்றும் கைகளின் மூட்டுகளில் காணலாம்.

அடுத்த இதழில் இதற்கான காரணிகள், சிக்கல்கள் மற்றும் கட்டுக்குள் கொண்டுவரும் முறைகள் குறித்து தெரிந்து கொள்வோம்.

Dr. பா.ரெங்க பால ஸ்ரீநிதி, B.A.M.S.



Forum of Women in Public Sector மற்றும் Trichy Expo Links சார்பில் திருச்சியில் உள்ள பெல் பயிற்சி மையம் அருகே மார்ச் 02 முதல் 12ம் தேதி வரை நடைபெற்ற கண்காட்சியில், சரண்ஸ் மருத்துவமனை சார்பில் இலவச மருத்துவ முகாம் நடத்தப்பட்டது. இதில் ஏராளமான பொதுமக்கள் கலந்து கொண்டனர்.





பிரசாந்த் கருத்தரிப்பு மருத்துவமனையின் மருத்துவர்களை இலங்கையில் சந்தித்தபோது.



இலங்கை ரோட்டரி AG அவர்களை சந்தித்தபோது



இலங்கையைச் சேர்ந்த நல் உள்ளம் கொண்ட ஹரிதாயா அவர்களுக்கு நெஞ்சார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



இலங்கை ராணுவ அதிகாரி மேஜர் வசந்த் அவர்களை சரணஸ் மருத்துவமனை சார்பில் சந்தித்தபோது.

மார்ச் 3, 4 & 5 தேதிகளில் Medicare - National Healthcare Exhibition BMICH, கொழும்புவில் நடைபெற்றது. இதில் சரணஸ் மருத்துவமனை சார்பில் இலவச மருத்துவ முகாம் நடத்தப்பட்டது. ஏராளமான மக்கள் இதில் பங்கேற்று பயனடைந்தனர்.



இலங்கையில் உறுதுணையாக இருந்த திரு.சஜீவ் மற்றும் திருமதி.வாவண்யா குடும்பத்தினருக்கு நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.



கொழும்பு BMICHன் நிறுவனத் தலைவர் அவர்களை மரியாதை நிமித்தமாக சந்தித்தபோது.



பாரா த்ரோபால் விளையாட்டுப் போட்டியினை சர்வதேச அளவில் நடத்திட நிதி திரட்டும் வகையில் பிளாட்டோ அகாடமி பள்ளி வளாகத்தில் நடைபெற்ற சிறுவர்களுக்கான விளையாட்டுப் போட்டியில் பாரா த்ரோபால் சங்கத்தின் மாநிலத் தலைவரும் சரண்ஸ் மருத்துவமனையின் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் Rtn.MD.R.சரண் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்து கொண்டார்.





கோவை மாவட்ட ஆட்சியர் கிராந்திகுமார் பாடி அவர்களை மாநில பாரா த்ரோபால் சங்க தலைவரும், சரண்ஸ் மருத்துவமனையின் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் Rtn.MD.R.சரண் அவர்கள் பாரா த்ரோபால் விளையாட்டு வீரர்களோடு சந்தித்தார்.

சேலத்தில் உள்ள Grasp Clothing Showroomல் சரண்ஸ் மருத்துவமனை சார்பில் ஒரு நாள் மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது.





தா வரங்களில் காணப்படும் பல சத்துக்கள் மனித ஆரோக்கியத்திற்கு நன்மை தரக்கூடியவை. அவை பல்வேறு நோய்களை தடுக்கவும் உதவும். இத்தகைய மிகவும் தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் தாவர ஊட்டச்சத்து எனப்படும்.

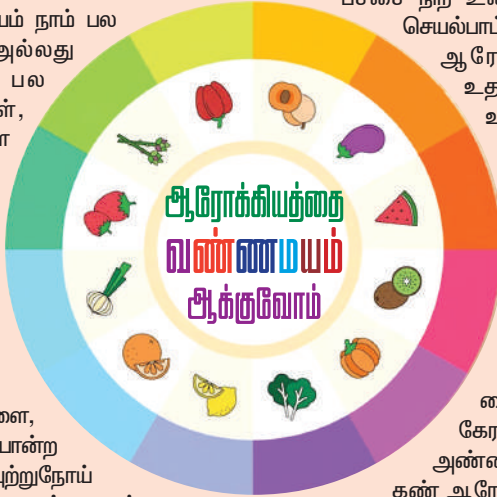
'Eat the rainbow' என்ற வாக்கியம் நாம் பல இடங்களில் பார்த்திருக்கலாம் அல்லது கேள்விப்பட்டிருக்கலாம். இது பல வண்ணங்களில் உள்ள பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் கீரை வகைகளை நாம் உண்பதற்கு நன்மை ஊக்குவிக்க சொல்லப்படு வதாகும். நான்கு முக்கியமான நிறமூட்டும் பைட்டோ கெமிக்கல் குளோரோஃபில் (பச்சை), கரோட்டினாய்டு (மஞ்சள், சிவப்பு, ஆரஞ்சு), ஃபிளாவனாய்டு (சிவப்பு, நீலம், ஊதா மற்றும்) பெட்டாலைன் (சிவப்பு, மஞ்சள், ஊதா).

சிவப்பு நன்மைகள்: ஆப்பிள், மாதுளை, தக்காளி, தர்பூசணி, பெரி வகைகள் போன்ற சிவப்பு நிற பழங்கள் புரோஸ்டேட் புற்றுநோய் மற்றும் மாரடைப்புக்கு எதிரான பாதுகாப்பு தரும். இவை சக்தி வாய்ந்த ஆக்சிஜனேற்றி, டிஎன்ஏ ஆரோக்கியம் தரும் மற்றும் சிறுநீர் பாதையை பாதுகாக்க உதவும்.

நீலம் / ஊதா நன்மைகள்: பீட்ரூட், சிவப்பு, முள்ளங்கி, திராட்சைப்பழம், கத்திரிக்காய், அத்தி போன்ற ஊதா நிற பழங்கள் இதயம், எலும்பு ஆரோக்கியம் மற்றும் மூளை

அறிவாற்றல் அதிகரிக்க உதவும்.

பச்சை நன்மைகள்: கீரை வகைகள், பச்சை பட்டாணி, பீர்க்கங்காய், கருவேப்பிலை மற்றும் அனைத்து பச்சை நிற உணவுகள் கல்லீரல் செயல்பாட்டிற்கும் நுரையீரல் ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவும். புற்றுநோயை உண்டாக்கும் சேர்மங்களை அகற்றுவதற்கு உதவும்.



வெள்ளை நன்மைகள்: பூண்டு, காளான், காலிபிளவர், பூசணிக்காய், வெள்ளை கத்திரிக்காய் போன்ற உணவுகள் எலும்புகளை உறுதியாக்கும், சுற்றோட்ட அமைப்பு சீராக்க செயல்பட உதவும்.

மஞ்சள் / ஆரஞ்சு நன்மைகள்: வைட்டமின் சி மற்றும் ஏ நிறைந்த கேரட், எலுமிச்சை, பப்பாளி, வாழைப்பழம், அண்ணாச்சி போன்ற பழங்கள் காய்கறிகள் கண் ஆரோக்கியம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, உடல் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.

தினமும் ஒவ்வொரு வண்ணக் குழுவிலிருந்து இரண்டு உணவுகளை உண்ணுங்கள். வண்ணங்கள் கொண்டு ஆரோக்கியத்தை வண்ணமயமாக்குவோம்.

- Dr. சுஷ்மிதா சஜன், B.H.M.S



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

பாத அழுத்த சிகிச்சை முறை ஓர் அறிமுகம்



பாத அழுத்த சிகிச்சை (Reflexology) என்பது ஒரு சிகிச்சை முறையாகும். இந்த சிகிச்சையில் கால் மற்றும் கைகளில் உள்ள சில பகுதிகளை பயன்படுத்தி உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படுத்தப்படுவதோடு நோய்களும் தீர்க்கப்படுகிறது. உடலின் பல்வேறு உறுப்புகளோடு சம்பந்தப்பட்ட பாதத்தில் உள்ள குறிப்பிட்ட இடங்களை அழுத்தி இச்சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இதன் மூலம் மன அழுத்தம் குறைகிறது. குறிப்பாக, மன அழுத்தத்தால் ஏற்படும் உடல் பாதிப்புகளுக்கு நல்ல தீர்வை தரக்கூடியது. எனவே, இதனை மன அமைதிக்கான சிகிச்சை எனவும் கூறலாம். பத்தமான் சூழ்நிலைகளில் இந்த சிகிச்சை நல்ல பயன் அளிப்பதாக பலரும் தெரிவிக்கின்றனர்

சர்க்கரை நோய், ஆஸ்துமா, புற்றுநோய் மற்றும் மயக்கம் உள்ளிட்ட பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்கும் இச்சிகிச்சையின் மூலம் தீர்வு காண முடியும். இதனால் இந்த சிகிச்சை முறை தற்போது பிரபலம் அடைந்து வருகிறது. இதை ஒரு பழமையான சிகிச்சை எனவும் கூறலாம். உலகின் தொன்மையான எகிப்திய கலாச்சாரத்திலும், சுமார் 3000 வருடங்களுக்கு மேலாக சீனாவிலும் இந்த சிகிச்சை முறை அளிக்கப்படுகிறது. கி.பி.1500 காலகட்டத்தில் ஐரோப்பாவில் இந்த சிகிச்சை முறை துவங்கப்பட்டதாகவும் கருதப்படுகிறது.

உடலின் மிக முக்கியமான உறுப்பான மூளையிலிருந்து நரம்புகளின் மூலம் உடல் உறுப்புகளுக்கு பல்வேறு தகவல்கள் வழங்கப்படுகிறது. நம் உடலை இயக்குவதற்கு சக்தி

என்பது மிக முக்கியமானதாகும். அந்த சக்தி ஏதோ ஒரு இடத்தில் தடைபடும்போது உடல் இயக்கமும் தடைபடுகிறது. இந்த சிகிச்சை முறை உடலுக்கு தேவையான சக்தியை சீராக்குகிறது.

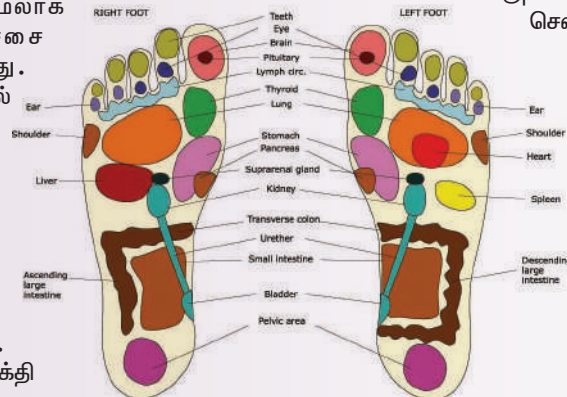
இந்த சிகிச்சை முறையை பொறுத்தவரை பாதம் உடலின் கண்ணாடியாக கருதப்படுகிறது. உடலில் உள்ள அனைத்து பாகங்களின் பிரதிபலிப்பும் பாதத்தில் தெரியும். நமது வலது பாதம் வலது உடல் பகுதியை குறிக்கிறது. இடது பாதம் உடலின் இடது பகுதியை குறிக்கிறது. இவ்வாறு நமது பாதத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் உடலில் உள்ள குறிப்பிட்ட பகுதிகளோடு தொடர்புடையது.

இந்த சிகிச்சை முறை இயற்கையானதாகவும் நல்ல பயனளிக்க கூடியதாகவும் உள்ளது. உடல் பாதிப்புகளை சீராக்கி உடலை மீண்டும் இயல்பு நிலைக்கு கொண்டு வர உதவுகிறது. இந்த சிகிச்சை முறையில் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிக்கப்படுகிறது. உடல் இயக்கத்திற்கு தேவையான சக்தி மேம்படுத்தப்படுகிறது.

உடலுக்கு தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் ஆக்ஸிஜன் உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களையும் சென்றடைய உதவுகிறது.

இந்த சிகிச்சை முறையின் மூலம் மன அழுத்தம், பதற்றம், ஜீரணம் சார்ந்த பிரச்சனைகள், சுவாசக் கோளாறுகள், தலைவலி, சீரற்ற மாதவிடாய் உள்ளிட்ட அனைத்து பாதிப்புகளும் சரி செய்யப்படுகிறது.

- Dr. மெட்டில்லா ஜோனாதன், B.A.M.S





ஆரோக்கியம் தரும் யோகாஷ்டம்

Binge-eating disorder என்பது அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளும் ஆபத்தான பழக்கம் ஆகும். அடிக்கடி உணவு உட்கொண்டாலும், சாப்பிடுவதை நிறுத்த முடியாத இந்த பழக்கத்தால் உடலில் பல்வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படுகிறது.

உடற்பருமன், மூட்டுப் பிரச்சனைகள், இதய நோய், இரண்டாம் வகை சர்க்கரை நோய், சுவாச பாதிப்பு, ஜீரண மண்டலம் மற்றும் உணவுக்குழாய் சார்ந்த தொந்தரவுகளை



இது ஏற்படுத்துகிறது.

இந்த பழக்கத்தால் மன அழுத்தம், இருமுனை கோளாறு மற்றும் பதற்றம் போன்ற மனநலம் சார்ந்த பாதிப்புகளும் ஏற்படும். இதற்கான சிகிச்சை முறைகளில் யோகாசன பயிற்சி நல்ல பயன்களை தருகிறது.

- Dr.K.P. நந்தினி, B.N.Y.S

யோகா சிகிச்சைகள்:

தாடாசனம்

இது மிகவும் எளிமையான ஒரு யோகாசனம் ஆகும். மனநல பிரச்சனைகளான

மன அழுத்தம், பதற்றம், கவனமின்மை ஆகியவற்றை சரி செய்வதிலும், உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதிலும் இந்த யோகாசனம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது.



புஜங்காசனம்

இந்த யோகாசனம் தொப்பையை குறைப்பதற்கு உதவுவதோடு, ஜீரணம் சார்ந்த தொந்தரவுகளான மலச்சிக்கல் ஆகியவற்றையும் சரி செய்யும். மன அமைதியை தருவதோடு உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்தையும் சீராக்கும்.

கபோடாசனம்

மார்பு பகுதி மற்றும் கால்களை வலுவடையச் செய்ய இந்த யோகாசன முறை பயன்படும். இடுப்பு சதைகளை இலகுவாக்கி, தொடைப் பகுதியை வலுவாக்கும். மேலும், அதிகமாக உணவு உட்கொள்ள தூண்டுவதையும், அஜீரணத் தொந்தரவுகளையும் சரி செய்யும்.



ஹாலாசனம்

அசாதாரணமான உணவு உட்கொள்ளும் பழக்கத்தில் இருந்து விடுபடுவதற்கு இது ஒரு சிறந்த யோகாசனம் ஆகும். ஜீரண பிரச்சனைகளை சரி செய்வதோடு, பசியின்மையை அதிகரிக்க உதவும்.

தனுராசனம்

இது முதுகு தண்டு பிரச்சனையை சரி செய்வதோடு, ஜீரணத்தை ஊக்குவிக்கும். மலச்சிக்கலை சரி செய்யும். சளி மற்றும் இருமல் தொந்தரவுகளுக்கு தீர்வு தரும்.



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

கோவை - திருமூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம் - ஈரோடு - திருவநகல்

Click Here

FREE

ONLINE
YOGA
CLASSES



யோகா வகுப்புகள்

அனைவருக்கும்

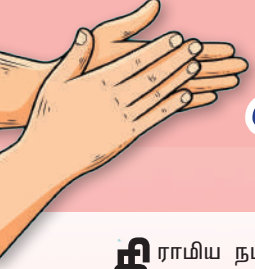
முற்றிலும்

இலவசம்

*CONDITIONS APPLY

Contact us for Further Details

638 440 7776 | 95 66 99 00 11



மகிழ்ச்சி தரும் 'கிளாப்பிங் குரப்ப'

கிராமிய நடனங்களில் மிகச்சிறப்பு வாய்ந்த பழமையான நடனம் கும்மியாட்டம் ஆகும். பண்டையக் காலத்தில் பெண்கள் பாட்டுப்பாடி கும்மி நடனமாடி தங்கள் உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருந்தார்கள். இசைக்கருவிகள் கண்டுபிடிக்கப்படாத காலகட்டத்தில் கைத்தட்டல் ஓசையை மையமாகக் கொண்டு நடனமாடி மகிழ்ந்தவர்கள் நம் தமிழர்கள். இன்றோ அது 'கிளாப்பிங் தெரப்பி' என்று நாகரீகப் பெயர் மாற்றம் பெற்று கொண்டாடப்பட்டு வருகிறது.

கைத்தட்டல் முறையானது ஒருவரை பாராட்டி ஊக்கப்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், அனைவரின் ஆரோக்கியத்திற்கான ஒரு முயற்சியாக கூட செய்யலாம். சிறு குழந்தைகள் முதல் பெரியோர்கள் வரை அனைவரும் தினமும் காலை ஒரு பத்து நிமிடம் முதல் 15 நிமிடம் வரை இந்த கைத்தட்டல் பயிற்சிகளை செய்யலாம். அவ்வாறு நாம் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் உடல் பல நன்மைகளை அடைகிறது.



ஆம், நம் உள்ளங்கைகளில் 28 முதல் 30 வகையான வரம்புள்ளிகள், பல்வேறு முக்கிய உறுப்புகளின் இரத்த நாளங்கள் மற்றும் நரம்பு முடிச்சுகள் உள்ளன. இந்த கைத்தட்டல் நுட்பமானது அக்குபிரவுரை அடிப்படையாகக் கொண்டு செயல்படுவதால், உறுப்புகளின் ஆரோக்கியம் மற்றும் இரத்த ஓட்டம் சீராக செயல்பட உதவுகிறது.

குறைந்த இரத்த அழுத்தம், செரிமானப் பிரச்சனைகள், நுரையீரல் ஆரோக்கியம் இவற்றுக்கு நல்லதொரு தீர்வாக இது இருக்கிறது. படிப்பில் நாட்டம் இல்லாமலோ அல்லது வேலையில் ஈடுபாடு இல்லாமலோ இருக்கும்போது இப்பயிற்சி செய்வதால் அவர்களின் தன்னம்பிக்கை அதிகரிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், மூளை சுறுசுறுப்பாகி ஞாபகத்திறன், புத்திக்கூர்மை, வேலையில் நாட்டம் உருவாகிறது.

இயற்கையாகவே கைத்தட்டும்போது மகிழ்ச்சி அடைகிறோம். இதற்கு காரணமாக உள்ள மகிழ்ச்சி ஹார்மோனான 'எண்டார்பின், செரோடோனின்' உற்பத்தி அதிகரிப்பதால் நம் மன ஆரோக்கியமும் பாதுகாக்கப்படுகிறது.

உயர் இரத்த அழுத்தம், அதிகமான தலைவலி மற்றும் தோல் நோய், படபடப்பு, குறைந்த தசை ஆரோக்கியம் உள்ளவர்கள் தங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பொறுத்து இப்பயிற்சியை செய்வது அவசியம்.

பண்டைக்காலத்தவர்கள் ஆடி மாதத்தில் நாற்று நட்டு, தை மாதத்தில் விளைச்சலை காணும்போது கும்மி ஆடி மகிழ்வார்கள். நாமும் அதே போல ஆரோக்கிய விளைச்சலைக் காண கைத்தட்டுவோம்.

Dr. அ.மகராசி B.N.Y.S



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

காலை - நிருப்பு - மதுரை - நிருச்சி
சேலம் - ஈரோடு - திருநெல்வேலி - 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**

ஆற்றல் தரும் யோக முத்திரைகள்



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



ஆதி என்பதன் பொருள் முதலானது அல்லது முதன்மையானது ஆகும். இம்முத்திரையானது கருவிலிருக்கும் குழந்தையின் கைகளை போல இருப்பதால் ஆதியோக முத்திரை எனப்படுகிறது.

கம்பள விரிப்பில் பத்மாசனம் அல்லது சுகாசனம் அல்லது வஜ்ராசனத்தில் அமரவும். முதுகெலும்பு நேராக இருக்க

வேண்டும். கண்களை மூடி இருநாசி வழியாக மெதுவாக மூச்சை உள்ளிழுத்து மிக மெதுவாக வெளியே விடவும். இவ்வாறு ஒரு நிமிடம் செய்யவும். பிறகு கட்டை விரலை உள்ளங்கை நோக்கி மடித்து மற்ற நான்கு விரல்களையும் கட்டை விரலுக்கு மேல் மூடி வைத்து ஒரு அழுத்தம் கொடுக்கவும்.

இவ்வாறு ஒரு நாளைக்கு 20 நிமிடங்களிலிருந்து 30 நிமிடங்கள் செய்யலாம்.



பலன்கள்:

இந்த முத்திரை செய்யும்பொழுது உடல் முழுக்க உயிராற்றல் ஒவ்வொரு செல்களிலும் கிடைப்பதால் நோய் எதிர்ப்புத்திறன் முழுமையாக பெறலாம். உடலில் உயிரோட்டம் சீராக இருக்கும். உடல் புத்துணர்ச்சியுடன் இயங்கும். மன ஒருமைப்பாடு கிடைக்கும்.

எப்பொழுதெல்லாம் உடல் சோர்வடைகிறதோ அப்பொழுது இந்த முத்திரையை செய்வதால் உடனே இரத்த ஓட்டம் நன்கு இயங்கி சுறுசுறுப்பு உண்டாகும். சிந்தனை தெளிவு, புத்திகூர்மை உண்டாகிறது. நரம்பு மண்டலத்தை தளர்த்துகிறது. ஆக்ஸிஜன் ஓட்டத்தை மேம்படுத்துகிறது. நுரையீரலின் திறனை அதிகரிக்கிறது குறட்டையை குறைக்கிறது.

குறிப்பு:

இந்த முத்திரையை செய்யும் பொழுது விரல்களில் அதிக அழுத்தம் கொடுத்தால் மன அமைதியின்மை ஏற்படுத்தும். உயர் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் ஆஸ்துமா உள்ளவர்கள் இதனை செய்யக்கூடாது.

Dr..T. இந்திராதேவி சுதாகர் 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



குழந்தைகள் மத்தியில் செல்போன் பயன்பாட்டை குறைக்கும் வகையில் Sarans NFC-யின் சார்பில் துவங்கப்பட்டுள்ள 'Stay Away from Mobile' நிகழ்ச்சி இலங்கையில் நடைபெற்ற கண்காட்சியில் சரணஸ் மருத்துவமனை சார்பில் நடத்தப்பட்டது.





மடைய சாண் கரைச்ச
 வீடடு வாசல் தெளிச்ச
 சடைய புள்ள கோலம் போடடு
 சடைய வச்ச நீ நடந்தது

மண்ணடுப்புல வறகடுக்கீ
 மண்ணெண்ணெயில் தீ டுடடி
 கண் முழிச்ச நா சமுந்தா
 காப்பித்தண்ணீ நீ கொடுக்க

இருக்கமே உன்னை இணைச்ச
 கொடுத்ததான் நான் நனைச்சா
 பருசு போல கையால சன்
 நெருசு தன் போற புள்ள

இதந்தூடா தண்ணீ வலாக்
 பருசா சன்னை தொடடு குடீயடடி
 மதம்படிச்ச யானை சன்னை

முந்தாயலால தொண்ட வடடு
 இன்படுக்க சோறு வடிச்ச
 இன்ச காப் கொடும்புவிச்ச
 பாக் வயறு நெறையும் வரை
 பார்த்து நீ ரச்சுருக்க

உனக்கு ஒரு வாய் சோறூடடி
 சனக்கு சச்ச உணுதடி
 மசைக்குள்ள உனை நெனச்ச
 மண்டக்குள்ள போதை ஏறுதடி

#ஆதிரையான்

ஆலாபம்..!

ஒரு சராசரி மனிதனின் மனம் ஒரு நாளில் 30% நேரம் அலைபாய்ந்துகொண்டே இருக்குமாம். அதாவது ஒரு தெளிவற்ற நிலையில் இருப்பது அல்லது கவனச்சிதறலுக்கு உள்ளாவது என மனித உளவியல் பற்றியல் ஆய்வில் கண்டறிந்துள்ளனர்.

மகளிர் தின சப்தம் எடுக்கிறோவாம்

நாட்டிற்கும்,
 நதிகளுக்கும்
 ஆயிரம் பெயர்களை வைத்து
 மோகம் ஏற்றியது போதும்.

சமையலறைக்கும்,
 படுக்கையறைக்கும்
 அலைக்கழித்து
 சிறுமைப்படுத்தியது போதும்.

அடிமுடி வரை அத்துணை வேலைகளை செய்தும்,
 சும்மா இருக்கிறாள் யெனும்
 சுடுசொல்லை தவிர்த்தால் போதும்.

இச்சை கழிக்கும் இயந்திரம்
 இவள் என்ற
 இம்சை இல்லாமல்
 இருந்தால் போதும்.

போதை பொருளெனும்
 பார்வை மாற்றினால் போதும்,
 அடிமை யெனும் செயலை
 சுயம் அழித்தால் போதும்.

மனுசியாய் மதித்து
 உணர்வுகளை கடத்தினால் போதும்,
 பதுமை என்பதை மாற்றி
 பெண்மையை உணர்ந்தால் போதும்.

பாவை இவள் பாவம் என
 கருதாமல் கடந்தால் போதும்,

உரிமை
 கொடுக்க

வெருமில்லை
 எடுப்பது என
 உணர்ந்தால் போதும்.

அழுது புலம்பி
 தொழுது வணங்கி
 சேவகம் செய்து சவமாய்
 சாய்ந்திவா ஜெனித்தோம்..

மாற்று சிந்தனையோடும்
 அறச்சீரறத்தோடும்
 அடி எடுத்துவைத்து
 பாடி தாண்டி வா போதும்.

பெண்ணுக்கு ஆண் நிகர்
 என்பதனை வாழ்கையாக்கிடுவோம்.
 பால் பேதத்தை அரபிக்கடலில்
 தூக்கி எறிந்திடுவோம்.

தோழமை உணர்வினை தூக்கி ஏந்திடுவோம்,
 மகளிர் தின வாழ்த்துகளாய்
 சப்தம் எடுத்திடுவோம்.

#பாரா

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 +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 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.

Dr.B.MONISHA B.N.Y.S.



For Appointment

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



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

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



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

Coimbatore

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

Tirupur

Gandhinagar
Tirupur - 641 603
+91 93 614 20 304

Madurai

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

Trichy

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

Salem

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

Erode

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

Tirunelveli

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

Malaysia

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

✉ saranshospitals@gmail.com

🌐 www.saranshospitals.com

📺 Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



SARANS HOSPITALS