



Saran's

# உயிர் + மெய்

மலர் 2 ♦ இதழ் 5 ♦ மே 2023

away from Doctor...

Rtn.MD.R. சாரண்  
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்

## ‘ப்ரூக்ஸிசம்’ என்றால் என்ன?

ஆரோக்கியமான  
8 மூளைக்கான  
வழிமுறைகள்

ஸ்தலவீருட்சமும்  
மருத்துவ  
குணங்களும்

மருத்துவம்

வியப்பூட்டும்  
வியர்வை



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.

Click Here

**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 - 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





**ம**னித நேயம் உள்ளவர்களாகவும், தீய எண்ணம் இல்லாதவர்களாகவும், பிறரை துன்புறுத்தும் எண்ணம் இல்லாதவர்களாகவும், வேலைகளில் மிகச் சிறந்தவர்களாகவும், எப்போதும் சிறந்த செயல்களையும், சேவைகளையும் மட்டுமே செய்பவர்கள்தான் சிறந்த மனிதர்கள்.

அப்படி சிறந்த மனிதராக வாழ வேண்டும் என்றால் நம் மீது அக்கறை கொண்ட நண்பர்களின் கருத்துக்களுக்கும் நாம் மதிப்பளிக்க வேண்டும். இதைத்தான் வள்ளுவர்,

“இடிப்பாரை இல்லாத ஏமரா மன்னன்

கெடுப்பா ரிலானுங் கெடும்.” எனும் குறளில் உணர்த்துகிறார். அதாவது, இடித்துச் சொல்லித் திருத்துபவர் இல்லாத பாதுகாப்பற்ற மன்னன், தன்னைக் கெடுப்பவர் எவரும் இல்லாதபோதும், தானாகவே கெடுவான் என்பது இக்குறளின் பொருள்.

நமக்கு என்றைக்கும் ஒரு வழிகாட்டியாக இருக்கும் நண்பர்களை சேர்த்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது. மனிதன் அதிகமாக வாழ்நாளில் செய்யக்கூடிய ஒரு விஷயம் முடிவெடுத்தல். இங்கு செல்லலாமா? இந்த உடை அணியலாமா? இவர்களை சந்திக்கலாமா? வேண்டாமா? என ஒவ்வொரு நாளும் முடிவு எடுக்கக் கூடிய தருணங்கள் அதிகமாக உள்ளது. சிறந்த முடிவுகள் எடுக்க வேண்டும் என நினைக்கும் நபர், சிறந்த வழிகாட்டுதல்களோடு அந்த முடிவை எடுப்பது முக்கியம். எப்போதும், Mentor எனப்படும் வழிகாட்டி நமக்கு பல வகைகளில் தேவைப்படும்.

ஒருவரின் கருத்துகளை வைத்து மட்டும் முடிவு எடுக்காமல் நாமும் சுயமாக யோசித்து முடிவு எடுக்க வேண்டும். நம் மீது அக்கறை கொண்டு பிறர் சொல்லக்கூடிய தீர்வு நல்ல தீர்வாகத்தான் இருக்கும்.

‘எனக்கே எல்லா அறிவும் உண்டு, என்னால் எல்லா முடிவுகளும் எடுக்க முடியும், நான் செய்வது மட்டும்தான் சரி’ என நினைத்து முடிவுகள் எடுக்கும்போது வாழ்க்கையில் பெரிய பிரச்சனைகளை சந்திக்க நேரிடும். இப்படிப்பட்டவர்களிடம் பெரும்பாலும் நட்புகள் இருக்காது. அவர்களை நேசிக்கக் கூடியவர்கள், மதிப்பளிக்க கூடியவர்கள், அன்பு வைக்கக்கூடியவர்கள் என யாரும் இருக்க மாட்டார்கள்.

நம் மீது அதிக அக்கறை உடையவர்கள், பெரியவர்களாக இருந்தாலும் சிறியவர்களாக இருந்தாலும், நம்மிடம் அன்பு வைத்து சொல்லக்கூடிய வார்த்தைகள் நமக்கு உபயோகப்படக்கூடியதாகவும் நல்ல வழிகாட்டுதல்களாகவும் தான் அமையும்.

எனவே, நமக்கு நல்ல மனிதர்களின் நட்பு மிகவும் அவசியம். அதே போல் கூடா நட்பு கேடாய் முடியும் என்பதையும் மனதில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எப்போதும் நல்ல நண்பர்களோடு, நட்பு வட்டாரங்களோடு, அன்பு செலுத்துபவர்களின் வழிகாட்டுதல்களோடு இருப்பவர்கள்



Sarans  
**உயிர்+மெய்**  
away from Doctor...

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 2 • இதழ் 5 • மே 2023

நிறுவனர் - முதன்மை ஆசிரியர்:

**Rtn. MD. R. சரண்**

பதிப்பாசிரியர்:

**சரண்ஸ் மருத்துவமனை**

ஆசிரியர்:

**பாரதி கிருஷ்ணகுமார்**

உதவி ஆசிரியர்கள்:

**ஸ்ருதி சரண், K. ராஜா,  
S. வினோத், வே. சிவசந்திரன்**

புத்தக வடிவமைப்பு

THARAVU360 MEDIA SERVICES,  
NO.7/71, DURAI NAGAR, VEERAPANDI PIRIVU,  
COIMBATORE - 641019 PH: 93606 31362

Published by:

Sarans Hospitals, 198A, Kattoor Street,  
PN Palayam, Coimbatore - 641037

தொடர்புக்கு: கோவை - 95669 90011

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

மிகச் சிறந்த பயன்களை அடைகின்றனர். இரு நபர்களுக்கு இடையே பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது கூட இவர்கள் உறவு பாலமாக இருந்து சரி செய்வார்கள்.

இதை தெரிந்து கொண்டால் உறவுகள் பலப்படும், நம் முடிவுகள் சிறப்பாகும், எப்போதும் மிகப்பெரிய நண்பர்கள் கூட்டம் நம்மைச் சுற்றியே இருக்கும், நல்லதே நடக்கும்.

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





# சிண்டிக்ஷன் உயிர்+மெய் உராகர்களுக்கீடு ரணது சிண்டிம் உரூத்தீதுகரூம்

04

“சாதலும் புதுவது அன்றே”

இந்த உலகத்தில் பிறந்தவர்கள் எவராக இருந்த போதிலும் அவர்கள் மரணத்தை சந்தித்தே ஆக வேண்டும்.

வாழ்க்கை என்னும் விருந்தில் அமர்ந்தவர்கள் மரணம் என்னும் வானத்தை அருந்தியே தீர வேண்டும்.

நேற்று இருந்தார் இன்று இல்லை என்னும் பெருமை, இந்த உலகத்திற்கு உண்டு என்பது மரணம் பற்றிய நமது சான்றோர்களின் ஆழ்ந்த புரிதல்.

இன்னும் துல்லியமாகச் சொன்னால், 10 மாதங்கள் ஒரு தாயின் கருவறையில் இருந்து வெளிப்பட்டு இந்த மண்ணில் விழுந்த கணம் முதல் எல்லா உயிர்களும் மரணத்தை நோக்கித்தான் பயணம் செய்கின்றன.

உங்கள் மரணத்திற்கான பாதையும் பயணமும் நீங்கள் பிறந்த உடனேயே துவங்கி விடுகிறது என்பதால் மரணத்தில் எந்தப் புதுமையும் இல்லை. எனவே மரணம் குறித்து அஞ்சுவதோ, விடுபட முடியாத துயரத்தில் ஆள்வதோ பொருத்தமற்றதே ஆகும். எனவே மனிதர்கள் மரணத்தை புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று நமக்கு உணர்த்துகிறார் கணியன் பூங்குன்றன்.

05

“வாழ்தல் இனிதென மகிழ்ந்தன்றும் இலமே”

எப்போது உங்களுக்கு மரணத்தை பற்றிய புரிதல் உண்டாகிறதோ, அப்போதே வாழ்க்கையைப் பற்றிய பொருளும் உங்களுக்கு புரிந்து விடுகிறது.

எனவே வாழ்வு குறித்த வரைமுறையற்ற இன்பத்தில் மகிழ்ந்து மூழ்கி விடாமல், நிதானமாக, தெளிவாக, நிலையான சிந்தையோடு வாழ்வதையும் வாழ்க்கையையும் நாம் புரிந்து கொண்டாக வேண்டும். எனவே வாழ்க்கை பற்றிய எல்லையற்ற முறையற்ற அதீத மகிழ்ச்சி தேவையற்றது. அளவான வரைமுறைக்கு உட்பட்ட இன்ப உணர்வோடு தான் வாழ்க்கையை அணுக வேண்டும்

06

“முனிவின் இன்னாது என்றலும் இலமே”

இந்தப் புரிதலோடு நீங்கள் வாழ்க்கையை அணுகத் தொடங்கிவிட்டால் எந்தத் துன்பமும்

நிரந்தரமானது அல்ல. என்னை விட இந்த உலகத்தில் துன்பப்படும் ஒருவர் இல்லை என்கிற கழிவிரக்கத்தோடு வாழ்வு பற்றி புலம்புவதை நிறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

என் வாழ்க்கையில் துன்பம் நிறைந்தது என்று துவண்டு வாழ்க்கையை வெறுப்பதை உடனே நிறுத்துங்கள். எல்லாம், எதுவான போதும், “கடந்து போகும்” என்பதை அறிந்து கொள்ளுங்கள்.

வழக்கமாக தமிழ்க் கவிதைகளுக்கு உரை எழுதும் முறையில் இந்தப் பாடலுக்கான பொருளை நான் உங்களுக்கு எழுதவில்லை. சொல்லுக்கு சொல் பொருள் மட்டும் சொல்லி, பாடலின் உட்கிடக்கையை உணர்த்தாமல் போகும் தவறை நான் செய்யவில்லை.

மாறாக பாடல் வரிகள் சொல்லும் பொருளோடு, வேறு சில சொற்களையும் சேர்த்து இணைத்து விரித்துச் சொல்வதன் மூலம் பாடலின் பொருள் மட்டும் அன்றி, கவிஞன் உள்ளக் கிடக்கையாக சொல்லும் கருத்தையும் உங்களுக்கு உணர்த்த விரும்புகிறேன்.

இதுவரை சொல்லப்பட்ட கவிதையின் சாரம் இதுதான்.

இந்த உலகம் முழுவதும் நம்முடையது இதில் வாழும் அனைவரும் நமக்கு உறவும் சுற்றமும் ஆவார்கள். நமது வாழ்க்கையில் நேரும் இன்பங்களும் துன்பங்களும் பிறர் நமக்குத் தருவது அல்ல மாறாக அவை நமது செயல்களால் நாமே நமக்கு உருவாக்கிக் கொள்பவை.

இந்த உலகத்தில் மரணம் புதுமை அன்று. அது நிகழ்ந்தே தீரும். எனவே வாழ்வு குறித்த வரைமுறைற்ற இன்ப அணுகுமுறை இல்லாது இருப்பது சிறப்புடையது. இந்தப் புரிதல் நமக்கு இருக்குமானால் எந்த துன்பமும் இந்த உலகத்தில் நிலையானது அல்ல அது கடந்து போகும் அல்லது அதை கடந்து போகும் வலிமையை நாம் பெற்றிருப்போம்.

கவிதையின் மீதமுள்ள பகுதிகளுக்கான பொருளை அடுத்த இதழில் சொல்கிறேன்.

என்றும் மாறாத அன்புடன்  
பாரதி கிருஷ்ணகுமார்  
ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்







**மா**ம் பழம் என்றால் யாருக்குத்தான் பிடிக்காது..? அப்படிப்பட்ட பழத்தை தரக்கூடிய மாமரம் பல வழிபாட்டு ஸ்தலங்களின் விருட்சமாக விளங்குகிறது.



**ஸ்தலவிருட்சமும்  
மருத்துவ  
குணங்களும்**

**மா**

திருமாந்துறை, திருமயிலாடுகுறை, திருக்கச்சி மேகம்பம், திருக்கச்சி மேற்றளி, திருஔணகாந்தன் தளி, திருக்கச்சி அநேகதங்காவதம், திருநல்லூர்ப் பெருமணம், திரு உசாத்தானம், திருஅவிநாசி, திருப்பறியலூர், திருநாகை, திருநாகைக்காரோணம், அகத்தீஸ்வரம், பாதாளேச்சுரம் முதலிய சிவ தலங்களில் 'மா' ஸ்தல மரமாக விளங்குகிறது.

பழங்களின் ராஜா என்று அழைக்கப்படும் 'மாம்பழம்' முக்கணிகளில் ஒன்று. குறிப்பாக, சேலத்து மாம்பழத்திற்கு தனிச்சிறப்பு உள்ளது. மாமரத்தின் மரப்பட்டை, பூ, பால், பிசின், காய், பழம் முதலிய அனைத்தும் பயனுள்ளது.

**மாம்பழம்:** நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கிறது. ஆனால் சர்க்கரை நோயாளிகள் கண்டிப்பாக மாம்பழம் சாப்பிடக்கூடாது. கண்பார்வை குறைபாட்டினை தடுக்கிறது. கண் வறட்சியை போக்குகிறது.

மாம்பழத்தை பழமாகவும் பழரசமாகவும் பயன்படுத்தலாம். மாம்பழம் பெண்களின் முகச்சுருக்கங்களை போக்குகிறது. கர்ப்பினிகள் மாம்பழம் எடுக்கும்பொழுது பிறக்கும் குழந்தைக்கு ஏற்படும் நரம்பு குறைபாடு வராது.

இரத்தசோகை ஏற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளும். இரத்தக்கொதிப்பை கட்டுக்குள் வைக்கும். உடல் எடையை அதிகரிக்க தினம் ஒரு மாம்பழம் எடுக்கலாம். மாம்பழக்கூழை முகத்தில் தடவி பத்து நிமிடம் ஊற வைத்து கழுவி வர முகப்பரு குணமாகும். விட்டமின் ஏ, சி மற்றும் கொலாஜென் உள்ளதால் வயதான தோற்றத்தை தள்ளிப் போடும்.

**மாங்கொழுந்து:** இதனை உலர்த்தி பொடி செய்து தினமும் காலை அல்லது மாலை இரண்டு ஸ்பூன் அளவு

**மாதம்  
ஒரு சிறப்பு மருந்து:**

மாம்பருப்பு பொடியை தினமும் காலை அல்லது மாலை எடுத்து வந்தால் உடல் எடைக் குறையும், பசியை தூண்டும், அதிக கொழுப்பினை குறைக்கக்கூடியது. மாம்பருப்பு சூரணம் மலச்சிக்கலுக்கும் குடல் நோய்க்கும் அற்புதத் தீர்வு கொடுக்கும்.

05



**மாவிலை:** சுட்டு சாம்பலாக்கி, வெண்ணெயில் கலந்து தீக்காயத்திற்கு பூசி வந்தால் விரைவில் குணம் காணலாம். மாவிலையை தோரணமாக விசேஷங்களில் பயன்படுத்தினால் திருமி நாசினியாக செயல்படும். மாவிலையை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆவி பிடிக்க தலைபாரம் குறையும்.

**மாம்பூ:** மாவின் உலர்ந்த பூக்களில் டோனின் (Tonin) சத்து உள்ளது. இதை குடிநீரிட்டு குடித்து வந்தால் வயிற்றுப்போக்கு, சிறுநீரக நோய்கள், பால்வினை நோய்கள் குணமாகும்.

**மாவடு:** உப்பில் போட்ட இளம் மாவடுக்களை வெயிலில் காயவைத்து உணவுடன் சேர்த்து வந்தால் ஜீரண சக்தி அதிகமாகும். வாந்தி, குமட்டலுக்கு நல்லது.

**மாங்காய் பால்:** படர்தாமரை, சொறி, சிரங்கு இவற்றைப் போக்குகிறது. பாத வெடிப்புக்கும் மாங்காய் பாலை பூசி வர குணம் தரும்.

**மாங்காய் தோல்:** மாங்காய் தோலை அரைத்து மோருடன் குடித்து வந்தால் இரத்தமூலம், வயிற்றுப்போக்கு தீரும்.

**மாம்பட்டை:** பட்டையை நல்லெண்ணெயுடன் சேர்த்து காய்ச்சி எண்ணெயை தலைக்கு தேய்த்து குளித்தால் மேக விபாதி, வெள்ளைப்படுதல், விஷக்கடியால் ஏற்படும் வலி குணமாகும். பல் வலிக்கு வாய் கொப்பளிக்கப் பயன்படும். மாமரத்தில் ஓட்டுப்பலகை, மரப்பாய்கள் செய்யலாம்.

“மாதா ஊட்டாத அன்னத்தை மாங்காய் ஊட்டும்” என்பார்கள். நம் சரணஸ் கிச்சனியில் வடுமாங்காய் ஊறுகாய் கிடைக்கும். தினமும் ஒரு துண்டு எடுத்து வந்தால் பசித்தூண்டியாக வேலை செய்யும்.

தொடரும்

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



# குளிர்ச்சி தரும் விதைகள்

**கோடை** காலம் வந்துவிட்டது. கொளுத்தும் வெப்பத்தில் நம்மில் பெரும்பாலானோர் புத்துணர்ச்சி அற்றவர்களாகவும், உடம்பில் நீர் சத்து குறைந்து சோர்வாகவும் காணப்படுகிறோம். வெப்பத்தால் நாம் அவதிப்படும் இந்த நாட்களில் உடல் சத்துக்களை சீர்படுத்தவும், சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும் உதவும் சில குளிர்ச்சியான விதைகளை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.



## சோம்பு (பெருஞ்சீரக விதைகள்):

சோம்பில் அனெத்தோல் (Anethole) எனும் கலவை உள்ளது. இது உடல் வெப்பத்தையும், வீக்கத்தையும் குறைக்கும். மேலும், இதில் உள்ள ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்டுகள் செரிமானத்திற்கு உதவும், வயிற்றுப் பிடிப்பைப் போக்க உதவும்.

## வெந்தய விதைகள்:

இவை மெத்தி விதைகள் என்றும் அறியப்படும். இதன் இலை உடலில் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். கோடை மாதங்களில் பொதுவாக ஏற்படும் வியர்வை, நீரிழப்பு மற்றும் சோர்வு போன்ற அறிகுறிகளைப் போக்கி, புத்துணர்ச்சி தரும். உணவில் வெந்தய விதைகள் சேர்த்து வர செரிமானத்தை மேம்படுத்தும்.



## சியா விதைகள்:



இதில் கரையக்கூடிய நார்சத்து உள்ளது. எனவே, இது தண்ணீரை உறிஞ்சி வயிற்றில் ஜெல் போன்ற பொருளை உருவாக்குகிறது. செரிமான செயல்முறையை மெதுவாக்கி நீண்ட நேரம் முழுதாக

உணர வைக்கிறது. உடலின் திரவ சமநிலையை சீராக்க உதவுகிறது. ஒமேகா3 கொழுப்பு அமிலங்கள் மற்றும் புரதம் ஆகியன சியா விதைகளில் அதிகம். எனவே, இவை தசைகளை பலப்படுத்தவும், சரிப்படுத்தவும், வலுவாக்கவும் உதவுகிறது.



## ஆளி விதை:



இவற்றில் அதிக ஆல்பாலினோலெனிக் அமிலங்கள் உள்ளன. ஆளி விதைகள் ஆக்சிஜனேற்றி பண்புகள் கொண்டவை. எனவே, செல்களில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை சரிசெய்ய உதவும். வெப்பத்தினால் ஏற்படும் சோர்வை மாற்றி, உடலை சுறுசுறுப்பாகவும் நீடித்த ஆற்றல் தருவதாகவும் மாற்றுகிறது.

## கொத்தமல்லி விதைகள்:

இவை உடல் குளிர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. இந்த விதைகளில் லினாலூல் மற்றும் ஜெரானியால் (Linalool & Geraniol) போன்ற அத்தியாவசிய எண்ணெய்கள் உள்ளன. அவை குளிர்ச்சியான பண்புகளை விதைகளுக்கு கொடுக்கின்றன. கொத்தமல்லி விதைகள் புத்துணர்ச்சியுடன் இருக்க உதவும்.



## பாப்பி விதைகள்:



இவை ஆயுர்வேத மருந்துகள் மற்றும் சீன உணவுகளில் உடல் சூட்டை குறைக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த விதைகளில் உள்ள ஆல்கலாய்டுகள் உடல் வெப்பநிலையை கட்டுப்படுத்தவும், உடல் வெப்பத்தினால் ஏற்படும் வீக்கத்தையும் குறைக்க உதவும். இதில் கால்சியம், கனிமங்கள் மற்றும் பொட்டாசியம் அதிகம்.

- Dr. சுஷ்மிதா சஜன், 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



# வியப்பூட்டும் வியர்வை



**வி**யர்வை என்பது ஒரு சாதாரண உடல் செயல்பாடு. இதற்கு இரண்டு வகையான சுரப்பிகள் காரணம். அதிக அளவில் உடல் உழைப்பு, உடற்பயிற்சி, பயம், பதற்றம், கவலை அதிக வெயில் ஆகியவற்றின் காரணமாக நமது உடலின் வெப்பம் அதிகமாகிறது. அந்த நேரத்தில் நமது மூளை செயல்புரிந்து உடல் வெப்பத்தை சீராக்க லட்சக்கணக்கான 'எக்ரின்' சுரப்பிகள் உடல் முழுவதும் தண்ணீரை வெளியிடுகிறது. அதுவே வியர்வை எனப்படுகிறது.

வியர்வை, நமது உடலில் இயற்கையான குளிர்ச்சித் தன்மையை உண்டாக்க செயல்படுகிறது. உடலில் வியர்வை வெளியேறுவதால் ஏற்படும் ஆரோக்கிய நன்மைகள் பல.

**டாக்ஸின்கள் வெளியேற்றம்:** வியர்வையின் மூலம் உடலில் தங்கியுள்ள டாக்ஸின் எனப்படும் நச்சுக்கள் வெளியேற்றப்படுவதால் உடல் சுத்தமாவதோடு, சருமத்துளைகளில் தங்கியுள்ள அழுக்குகளும் வெளியேறி சருமம் பொலிவடைகிறது.

**சிறுநீரக கல் உருவாவதை தடுக்கும்:** வியர்வையின் மூலம் உடலில் உள்ள உப்புக்கள் வெளியேறி எலும்புகளில் கால்சியம் தக்க வைக்கப்படும். இதன் மூலம் சிறுநீரகங்களில் உப்பு மற்றும் கால்சியம் படிந்து கற்களாக உருவாகுவது தடுக்கப்படுகிறது. அதுமட்டுமின்றி வியர்வை அதிகம் வெளியேறினால் தண்ணீர் அதிகம் குடிக்கத் தோன்றும். இப்படி தண்ணீர் அதிகம் குடிப்பதால் சிறுநீரகங்களின் செயல்பாடு மேம்படும்.

**உடல் வெப்பநிலை சீராகும்:** வியர்வை வெளியேறுவதன் மூலம் உடலின் வெப்பநிலை சீராக இருக்கும். வியர்வையின் முதன்மை செயல்பாடு உடலை குளிர்விப்பதாகும். வியர்வை சுரப்பிகளால் உற்பத்தி செய்யப்படும் வியர்வை, சருமத்தால் ஆவியாகிறது. இது உடல் வெப்பநிலையை குறைக்க உதவுகிறது.

Dr.C. கெவின் ஜோயல், 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, 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.







உயிர்+மெய் • மே 2023



திருப்பூர் மற்றும் ஈரோடு மாவட்டங்களில் சரணஸ் மருத்துவமனை சார்பில் இலவச மருத்துவ முகாம் நடைபெற்றது. இதில் ஏராளமானோர் பங்கேற்று பயனடைந்தனர்.



Click Here

**9797939393**

**AUDIO & CHAT CONSULTATION**





சரன்ஸ் மருத்துவமனையின் சிறப்பான சிகிச்சைகள் குறித்து அனைத்து கிளைகளின் சார்பில் பொதுமக்களிடம் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டது.



**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..!



# ‘ப்ரூக்ஸிசிம்’ எக்ஸ்ட் எக்ஸ்ட்?



**ப்ரூக்ஸிசிம்** என்பது ஒரு நபர் தனது பற்களை மெல்லாமல் அரைப்பது அல்லது கடிப்பது. இது பொதுவாக தூக்கத்தின் போது நிகழ்கிறது. மேலும், ஒரு நபர் இதைச் செய்கிறார் என்பது அவருக்கே பெரும்பாலும் தெரியாது. பற்கள் வளர்ச்சி, தவறான கடி, மன அழுத்தம் மற்றும் சில நரம்பியல் நிலைமைகள் ஆகியவை முக்கிய காரணங்களில் அடங்கும்.

பற்களை அரைப்பது என்பது மெல்லும் இயக்கத்தை உருவாக்குவதை உள்ளடக்கியது. அதில் பற்கள் ஒன்றோடொன்று உராய்கின்றன. யுனெடெட் கிங்டமின் ப்ரூக்ஸிசிம் சங்கத்தின் படி, 810% மக்கள் இதை அனுபவிக்கின்றனர். இந்த கட்டுரையில், ப்ரூக்ஸிசித்தின் அறிகுறிகள், நோயறிதல் மற்றும் சிகிச்சையைப் பார்ப்போம்.

**காரணத்தை தீர்மானித்தல்:** உங்களுக்கு ப்ரூக்ஸிசிம் இருப்பதாக பல் மருத்துவர் சந்தேகித்தால், பொதுவான பல் ஆரோக்கியம், மருந்துகள், தினசரி நடைமுறைகள் மற்றும் தூக்கப் பழக்கம் பற்றிய கேள்விகளைக் கேட்டு அதன் காரணத்தைத் தீர்மானிக்க முயற்சிப்பார்.

**தாடை தசைகளில் மென்மை:** உடைந்த அல்லது காணாமல் போன பற்கள் போன்ற வெளிப்படையான அசாதாரண வடிவங்கள், பற்கள், அடிப்படை எலும்பு மற்றும் உங்கள் கன்னங்களின் உட்புற வடிவம் என ப்ரூக்ஸிசித்தின் அளவை மதிப்பிடுவதற்கு, உங்கள் பல் மருத்துவர் இவற்றைச் சரிபார்க்கலாம்.

பொதுவாக எக்ஸ்ரே உதவியுடன் டெம்போரோமாண்டிபலர் மூட்டு (TMJ) கோளாறுகள், பிற பல் பிரச்சனைகள் அல்லது சுகாதார நிலைமைகள், தாடை அல்லது காது வலியை ஏற்படுத்தக்கூடிய பிற கோளாறுகளை பல் பரிசோதனையில் கண்டறியலாம்.

**பரிந்துரை :** ப்ரூக்ஸிசிம் முக்கிய

தூக்க பிரச்சனைகளுடன் தொடர்புடையதாகத் தோன்றினால், உங்கள் மருத்துவர் ஒரு தூக்க மருந்து நிபுணரை பரிந்துரைக்கலாம். தூக்க மருந்து நிபுணர் தூக்க ஆய்வு போன்ற கூடுதல் சோதனைகளை நடத்தி, பற்களை அரைக்கும் நிலைகளை மதிப்பிட்டு, தூக்கத்தில் மூச்சுத்திணறல் அல்லது பிற தூக்கக் கோளாறுகள் உள்ளதா என்பதைத் தீர்மானிப்பார்.

கவலை அல்லது பிற உளவியல் சிக்கல்கள் பற்களை அரைப்பதில் தொடர்புடையதாகத் தோன்றினால், நீங்கள் மனநல ஆலோசகரிடம் பரிந்துரைக்கப்படலாம்.

**சிகிச்சைகள்:** பல சந்தர்ப்பங்களில் இதற்கு சிகிச்சை தேவையில்லை. பெரியவர்கள் சிகிச்சை தேவைப்படும் அளவுக்கு மோசமாக பற்களை அரைப்பதில்லை அல்லது பிடுங்குவதில்லை. இருப்பினும், பிரச்சனை கடுமையானதாக இருந்தால், சில பல் அணுகுமுறைகள், சிகிச்சைகள் மற்றும் மருந்துகள் வழங்கப்படும். மேலும் பல் சேதத்தைத் தடுக்கவும் தாடை வலி அல்லது அசௌகரியத்தை நீக்கவும் சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப்படும்.

**பல் அணுகுமுறைகள்:** உங்களுக்கோ அல்லது உங்கள் பிள்ளைகளுக்கோ ப்ரூக்ஸிசிம் இருந்தால், உங்கள் பற்களைப் பாதுகாக்க அல்லது மேம்படுத்த மருத்துவரை அணுகவேண்டும். மருத்துவ சிகிச்சையில் பற்களின் தேய்மானத்தைத் தடுக்கலாம் அல்லது சரிசெய்யலாம் என்றாலும், அவை ப்ரூக்ஸிசித்தை முற்றிலுமாக நிறுத்தாது.

**பிளவுகள் மற்றும் வாய் காவலர்கள்:** இவை பற்களை பிடுங்குவது மற்றும் அரைப்பது போன்றவற்றால் ஏற்படும் பாதிப்பைத் தவிர்க்கும் வகையில் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இவை கடினமான அக்ரிலிக் அல்லது மென்மையான பொருட்களால் கட்டப்பட்டு உங்கள் மேல் அல்லது கீழ் பற்களுக்கு மேல் பொருத்தப்படும்.

**பல் திருத்தம்:** கடுமையான சந்தர்ப்பங்களில் பல் தேய்மானம், உணர்திறன் அல்லது சரியாக மெல்ல இயலாமைக்கு வழிவகுத்தால் மருத்துவர் உங்கள் பற்களின் மெல்லும் மேற்பரப்பை மாற்றியமைக்க வேண்டும் அல்லது சேதத்தை சரிசெய்ய கிரீடங்களைப் பயன்படுத்த பரிந்துரைப்பார்.

- Dr. மெட்டீல்டா ஜோனாதன், B.A.M.S





# பூக்களின் மருத்துவ குணங்கள்



**ரோஜா பூ (பன்னீர் ரோஜா):** ரோஜா இதழ்களை அப்படியே மென்று சாப்பிட்டால் வாய்ப்புண் குணமாகும். இதை நீரிலிட்டு காய்ச்சி குடித்து வந்தால் உடலில் ரணங்கள் குணமாகும். இதயத்துக்கு வலுவூட்டும். மலச்சிக்கல் நீக்கும். வயிறு சுத்தமாக பூச்சியே இல்லாமல் இருக்க வேண்டும் என்றால் மாதம் ஒரு முறை இந்த கஷாயம் குடிக்கலாம்.

**செம்பருத்தி:** செம்பருத்தியின் மகரந்தத்தை தவிர்த்து இதழ்களை மட்டும் மென்று சாப்பிட வேண்டும். செம்பருத்தி டீ தினமும் காலை, மாலை குடித்து வந்தால் வெள்ளைப்படுதல், துர்நாற்றத்தோடு கூடிய வெள்ளை போக்கு, கர்ப்பப்பை உஷ்ணம் ஆகிய பிரச்சனையிலிருந்து விடுபடலாம். உயர் ரத்த அழுத்தத்தை கட்டுக்குள் வைத்து கெட்ட கொழுப்பை குறைக்க உதவுகிறது.



**வெண்தாமரை பூ:** வெண்தாமரை பூ கஷாயத்தை தினமும் மூன்று வேளை குடித்து வந்தால் ஜன்னி நோய் குணமாகும். மலர்களை காயவைத்து பொடியாக்கி தினமும் 5 லீஸ்பூன் பொடியை ஒன்றரை டம்ளர் நீரில் இட்டு சுண்டக் காய்ச்சி, வடிகட்டி பால், சக்கரை சேர்த்து தினமும் இரண்டு தடவை சாப்பிட உயர் ரத்த அழுத்தம் சீராகும். செந்தாமரை பூ இதழ்களை 100 மில்லி பசும்பால், 100 மில்லி சுத்தமான நீர் சேர்த்து காய்ச்சி இறக்கி வைத்த பின் ஆவியை பாதிக்கப்பட்ட கண்ணில் படும்படி காலை, மாலை என இருவேளை செய்து வந்தால் கண் குறைபாடு நீங்கும்.

**மகிழும் பூ:** மகிழும்பூவை கஷாயம் போல் காய்ச்சி குடிக்கலாம். 10 பூக்கள் எடுத்து ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு, அந்த நீர் அரை டம்ளராக சுண்டும் வரை கொதிக்க விட வேண்டும். அந்த கஷாயத்தை பருக ஒற்றைத் தலைவலி குறையும். உடல் வலிமை பெறும். உடல் வெப்பம் குறையும். மகிழும் பூவை உலர்த்தி பொடி செய்து அதனை ஒரு சிட்டிகை அளவு எடுத்து மூக்குப்பொடி போல் உறிஞ்சினால், தலையில் கோர்த்துக் கொண்டிருக்கும் நீர் வெளியேறி தலைவலி குறையும்.



**மாதுளம் பூ:** மாதுளம் பூ கஷாயம் கருப்பை வலுவடையச் செய்யும். வெள்ளைப்படுதல் குணமாகும். மாதவிலக்கு நிற்கும் காலங்களில் ஏற்படும் மன உளைச்சல், கைகால் இடுப்பு மூட்டுகளின் ஏற்படும் வலியை குறைக்கும். மாதுளம் பூவை பாலுடன் கொதிக்க வைத்து பின் கலந்து அருந்தினால் நரம்புகள் வலிமை பெறும். நரம்பு தளர்ச்சி நீங்கும். தாது பலம் பெறும்.

**வேப்பம் பூ:** கொதிக்கும் நீரில் வேப்பம்பூவை போட்டு ஆவி பிடித்தால் தலைவலி, காது வலி, தலைபாரம், பித்த வாதம் ஆகியவற்றை போக்கும். கண் நோய்க்கு மிகச்சிறந்த மருந்து.



Dr. மோனிஷா, B.N.Y.S..

**SARANS HOSPITALS**  
Ayush Integrated....  
கொவை - நிருப்புடி - மதுரை - நிருச்சி  
சேலை - ஈரோடு - நிருவந்தகமேலி - 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

### சரிசமவிகித உணவு:

ஆரோக்கியமான சரிசமவிகித உணவு என்பது நமது மூளையை காப்பதில் பெரும்பங்கு வகிக்கிறது. பச்சைக் கீரைகள், காய்கறிகள், பழங்கள், மீன் வகைகள், முட்டை, வால்நட் போன்ற கொட்டை வகைகள், நெய் போன்றவற்றை அளவுடன் தினசரி உட்கொள்வது மூளையை புத்துணர்ச்சியுடன் வைத்திருக்கும்.

### உடற்பயிற்சி மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சி:

வாரம் தோறும் ஐந்து முறை, 30 நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி செய்வது உடல் மட்டுமல்லாமல் மூளை ஆரோக்கியத்தையும் பேணும் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். தினமும் மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதால் நமது மூளைக்கு செல்லும் ஆக்ஸிஜனின் அளவு அதிகரித்து மூளையின் ஆரோக்கியத்தை காக்கும்.

### புதிய விஷயங்களை கற்றுக் கொள்வது:

புதுப்புது விஷயங்களை கற்றுக்கொள்வது என்பது மூளையில் புதிய நரம்புப்பாதை வளர்வதற்கும், ஞாபக சக்தி அதிகரிக்கவும் வழிவகுக்கும். மேலும், புதிய மொழிகள், வழிகள், சூடோகு போன்ற மூளை விளையாட்டுகள் ஆகியவற்றை பயில்கையில் வரும் உற்சாகமானது நமது மூளை, மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தை இன்னும் ஒரு படி மேலே கொண்டு செல்லும்.

### ஆழ்ந்த உறக்கம்:

நிம்மதியான ஆழ்ந்த உறக்கம் என்பது மூளை வளர்ச்சிக்கு இன்றியமையாதது. தினமும் இரவு ஏழு முதல் ஒன்பது மணி நேரம் உறங்குவது ஆரோக்கியமான மூளைக்கு செல்லும் பாதை.



### தேவையான அளவு தண்ணீர் உட்கொள்ளுதல்:

ஏறக்குறைய 60% கொழுப்பும், 30 முதல் 40% நீரும் சேர்ந்த மூளையானது தங்குதடையின்றி இயங்க போதுமான அளவு தண்ணீர் குடிப்பது இன்றியமையாதது. இரண்டு முதல் மூன்று லிட்டர் தண்ணீர் வரை உடலின் தேவைக்கேற்ப குடிப்பது அவசியம். உடலில் ஏற்படும் நீரிழிப்பு மூளையை பாதிக்கும்பொழுது மூளையின் அணுக்கள் சிறிது சிறிதாக செயலிழக்கத் தொடங்கிவிடும். இது நமது ஆரோக்கியத்தை முற்றிலும் கெடுக்கும்.

### மன அமைதி:

மனம் அமைதியாக இருந்தால் தான் மூளை நன்றாக வேலை செய்யும். அதற்கு தினமும் சில நிமிடங்கள் தியானம் செய்வது மிகவும் அவசியம்.

### புகைபிடித்தல் மற்றும் குடிப்பழக்கம் தவிர்த்தல்:

உயிரைக் கொள்ளும் குடிப்பழக்கம் மற்றும் புகையிலை பழக்கம் மூளையின் அணுக்களை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செயலிழக்க வழி வகுக்கும்.

### இணக்கமான சமூகத் தொடர்பு:

மனிதர்கள் சமூக விலங்குகள் என்பதற்கு இணங்க ஆழ்ந்த ஆரோக்கியமான உறவுகள் மனிதனின் உடல், மனம் மற்றும் மூளையின் ஆரோக்கியத்திற்கு பெரிதும் உதவுகிறது. இணக்கமான உண்மையான உறவுகளை உடையவர்கள் சந்தோஷமான ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்வதாக கூறுகிறார்கள் ஆராய்ச்சியாளர்கள்.

மேற்குறிப்பிட்டவற்றை தினம்தோறும் பின்பற்றி ஆரோக்கியமான மூளை வளர்ச்சியுடன் ஆனந்தமான வாழ்வை வாழுவோம்.

Dr. பா.ரெங்க பால  
மூநீதி, B.A.M.S.







## பெண் பொருள்கள்

மஞ்சள் பூசிய முகம்  
வானம்  
அதில் தவழும் சூரியன்  
சூங்குமம்  
விழிகள் திறந்து  
இதழ்கள் சிரித்தால்  
மலர்கிறது நாள் அப்போதிலிருந்து.

நிதமும்  
நீர் தெளித்து தூயில் கலைப்பதாய்  
விண்மீனே...  
உன்மீது  
விடிவெள்ளி குற்றச்சாட்டு.  
பிழைக்கட்டும் விட்டு விடேன்  
பரிந்து பேச நினைத்தது மாயம்  
துடைப்பம் தூக்குவாய்  
பொறாமைக்காரி.

என் வீட்டு பூனைக்கும் நாய்க்கும்  
கோழிகளுக்கும் செடிகளுக்கும்  
ஓய்வில்லா  
ஊதியமில்லா வேலைக்காரி  
எனக்கு மட்டும் நீ  
எப்போதும் எஜமானி.

கொல்லி வைக்க ஆண்பிள்ளை  
இல்லையென்ற போதுமென்ன  
அள்ளித்தாங்க பெண்பிள்ளை  
மூன்றிருக்கு போதும் விடுங்க  
சொல்லி சொல்லி சோகம் கொன்ற  
செல்ல கொலைகாரி.

ஆசைக்கும் நம்மை தொட்டதில்லை  
சர்க்கரையும்  
இரத்த கொதிப்பும்.  
பேராசைக்காரி

ஆயுள் நீள நீ வளர்க்கும்  
கீரை சாம்பராஜியம் செய்த மாயம்.

அறுபதுகளில் அப்பா  
எழுபதுகளில் தாத்தா  
எண்பதுகளில் கொள்ளு தாத்தா  
மந்திரக்காரி  
நீயும் பிள்ளைகளும்  
எனக்களித்த பதவி உயர்வால்  
இன்றளவும் மன நிறைவு.

மூன்று தலைமுறை தாண்டி..  
எண்பத்தேழை  
இயக்கிக் கொண்டிருக்கிறது  
எழுபதே  
உன் கவனிப்புக் கண்டிப்பு.

#ஆதிரையான்



## ஆயுஸ்..!

முதுகுத் தண்டு  
சராசரியாக 4 வயதில்  
வளர்வதை நிறுத்திவிடும்.  
நரம்பு திக மற்றும்  
ஆதரவு செல்கள் கொண்ட  
முதுகெலும்பு தான், மூளையில்  
இருந்து செய்திகளை உடல் முழுவதும்  
அனுப்புவதற்கு  
பொறுப்பாகும்.



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

கோவை - திருமூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம் - ஈரோடு - திருநெல்வேலி



**ONLINE  
YOGA  
CLASSES**



**யோகா வகுப்புகள்**

**அனைவருக்கும்**

**முற்றினியும்**

**இலவசம்**

\*CONDITIONS APPLY

Contact us for Further Details

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

# 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 BSMS

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

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

Dr.V.KAVITHAA BHMS

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.NIVETHIDHA BNYS

Dr.S.S.BALAJI BSMS

Dr.S.RENGABALA SRINITHI BAMS

Dr.A.METILDA BAMS

Dr.A.MAHARASI BNYS

Dr.B.MONISHA 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,  
Vannarpetai, Palayamkottai,  
Tirunelveli - 627003.  
+91 95 66 99 00 33

## Malaysia

### SARANS AYUSH HOLISTIC CENTRE SDN.BHD.

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

✉ saranshospitals@gmail.com

🌐 www.saranshospitals.com

📺 Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



**SARANS HOSPITALS**