



Saran's

உயிர் + மெய்

மார் 1 ♦ இதழ் 11 ♦ நவம்பர் 2022

away from Doctor...

Rtn. MD.R. சரண்
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்



சரண்ஸ்
மருத்துவமனையின்
சிறப்பு அம்சங்கள்

Not for Sale
Inner circulation only

We Strongly Believe,

The first duty of Doctor is to Educate People not to take Lifetime medication, unless necessary and if Necessary, it should be without side effects.

Sarans Hospitals Established in the year of 2003 by Rtn.MD.R.Saran, Founder & Chairman at Tirupur city.

We continue to expand our hospitals to meet Quality healthcare Services. We start our second hospital branched at Coimbatore in the year of 2007 and third branched at Chennai in the year of 2015. Treating patients not by a single system, we integrate Siddha, Ayurveda, Homoeo, Unani, Electrohomoeo, Nature Cure & yoga, Acupressure, Therapy & with Allopathy etc.



Siddha

Siddha system of medicine is the most primitive medical system. The word Siddha emerges from the word "Siddhi" which means "perfection".



Ayurveda

Ayurveda is a Sanskrit term which literally means the science of life. It is widely regarded as the oldest form of healthcare in the world.



Homeopathy

Homeopathy is a medical system based on the belief that the body can cure itself.



Naturopathy

Naturopathy is an art and science of healthy living and a drugless system of healing

*Permanent Solution
without Side effect*



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

Download our App
Android & iOS



கோவை - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம்
ஈரோடு - திருவநெல்வேலி - மலையாள

Coimbatore

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

Tirupur

Gandhinagar
Tirupur - 641 603
93 614 20 304

Madurai

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

Trichy

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

Salem

No: 1/10 Gov Complex,
2 nd floor , Near Nadhan Hospitals,
Advaitha Ashram Road,
Salem - 636014
7491010749

Erode

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



Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



மனம் விட்டு பேசுகிறேன்

IDனதை வலிமையாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் வைத்திருக்கத் தேவையான சில விஷயங்களில் முக்கியமானது மற்றவர்களோடு பேசிப் பழகிக் கூட்டாக வாழ்வது.

தனது வேலையை மட்டும் பார்த்துவிட்டு மற்றவர்களோடு பேசிப் பழகாமல் ஒரு சிறிய குறுகிய வட்டத்திற்குள், 'இருக்கும் இடம் தெரியாமல் இருக்க வேண்டும்' என நினைக்கும் பலரும் இங்கு உண்டு. இதை ஒரு கிணற்றுத் தவளைப் போன்ற வாழ்க்கை முறை என கூறலாம். இது தவறான ஒரு முறை.

வாழ்வில் அன்றாடம் நாம் உறவினர்களோடும், நண்பர்களோடும், நம்மோடு பணிபுரிபவர்களோடும் பேசிப் பழக சிறிது நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். குறிப்பாக, குடும்பத்தினர்களோடு உரையாடுவதற்கு கட்டாயம் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். இது உறவுகளைப் பலப்படுத்தி நற்சிந்தனைகளை வளர்க்கும். இவ்வாறான சமூக செயல்பாடுகளும், அனைவருடனும் இணக்கம் வைத்துக்கொள்வதும் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் அவசியமாகும்.

03



இதைத்தான் கூடுகை என குறிப்பிடுகிறோம். கூடுகை என்பது அனைவரும் சேர்ந்து இருக்கும் ஒரு சூழல். இதையே தமிழர்கள் விருந்தோம்பல் என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளனர். விருந்தோம்பல் என்பது மனதார ஒருவருக்கு சமைத்து உணவளிப்பது. விருந்தினர் மனதார உண்டு மகிழும் அளவிற்கு நாம் உணவளிக்க வேண்டும், அதுவே விருந்தோம்பல். ஆனால், இன்றைய காலகட்டத்தில் வீட்டிற்கு வருபவர்கள் சாப்பிடாமல் சென்றாலே போதும் என்ற மனநிலையில்தான் வரவேற்கிறோம். 'வாங்க சாப்பிடுவோம்..' என்பதுதான் உண்மையான விருந்தோம்பல்.

வாரத்திற்கு ஒருமுறை அல்லது 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறையாவது சங்கமாக நாம் கூட வேண்டும். அது நமது நண்பர்களாக இருக்கலாம், குடும்ப உறுப்பினர்களாக இருக்கலாம் அல்லது நாம் சார்ந்திருக்கும் அமைப்பாகவும் இருக்கலாம். அவ்வாறு கூடும்போது குறைகளை மட்டுமே பேசக்கூடாது. குறைகளை சரிசெய்யும் வகையில் எடுத்துரைத்து, ஒருவருக்கொருவர் இணக்கமாக, சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும்.

நீர்க்குமிழி போன்றது நமது வாழ்க்கை. அது எப்போது வேண்டுமானாலும் முடியலாம். மகிழ்ச்சியையும், நல்ல எண்ணங்களையும் பரிமாறுவது, மற்றவர்களுக்கு உதவுவது, வாழ்வில் வளர்ச்சியடைவது இவற்றோடு சக மனிதர்களோடு விழாக்களிலும் நிகழ்ச்சிகளிலும் கலந்துகொள்வது வாழ்வை இனிமையாக்கும். தொழில் சார்ந்து, வாழ்வு சார்ந்து, உயர்வு சார்ந்த நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

குறைகளை நல்ல விதமாக எடுத்துக்கூறி சரி செய்வதுதான் மனித வாழ்வியலை செம்மைப்படுத்தக்கூடிய விஷயம். இதை நாம் தெரிந்து கொண்டோம் என்றால் கண்டிப்பாக நமது வாழ்க்கை ஒரு நல்ல வாழ்க்கையாக அமையும் என்பதை நான் உங்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகிறேன். எனவே,

Saran's

உயிர்+மெய்

away from Doctor...



தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 1 • இதழ் 11 • நவம்பர் 2022

நிறுவனர் - முதன்மை ஆசிரியர்:

Rtn. MD. R. சரண்

பதிப்பாசிரியர்:

சரண்ஸ் மருத்துவமனை

ஆசிரியர்:

பாரதி கிருஷ்ணகுமார்

துணை ஆசிரியர்:

மாலதி துரைராஜ்

உதவி ஆசிரியர்கள்:

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

புத்தக வடிவமைப்பு

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

Published by:

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

தொடர்புக்கு: கோவை - 95669 90011

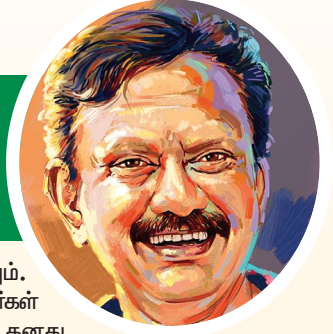
வாசகர்கள் கவனத்திற்கு: சரண்ஸ் உயிர்+மெய் இதழில் பிரசுரிக்கப்படும் சிகிச்சை முறைகள் மற்றும் மருந்துகளை உரிய மருத்துவர்களின் ஆலோசனைப் பெற்றுக்கொண்டு மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகிறோம்.

அனைவரும் நற்சிந்தனைகளை மனதில் கொள்வோம். நல்ல மனிதர்களோடு கூட நல்ல விஷயங்களை முன்னெடுப்போம், நமது குடும்பத்திற்கு மட்டும் பயனுள்ளதாக இல்லாமல் சமுதாயத்திற்கும் பயனுள்ள ஒரு துரும்பாக இருக்க முயற்சி செய்வோம்.

- Rtn. MD. R. சரண்,
நிறுவனர் & தலைவர்



அன்பிற்கினிய உயிர்+மெய் வாசகர்களுக்கு எனது அன்பும் வாழ்த்துகளும்



அந்தத் துறவி வேறு எவருமில்லை. சித்தார்த்த கௌதம புத்தன். கடவுள் இல்லை. முன்வினைப் பயனில்லை. மறுபிறவி என்பதாக ஒன்று எப்போதும் இல்லை என்பதாகப் பகுத்தறிவின் உச்சத்தில் நின்று பேசிய இந்தியாவின் முதல் தத்துவ ஞான ஆசிரியன் புத்தன்.

தனது துன்பங்களே உலகில் பெரியவை என்றும், பிறரது துன்பங்கள் அனைத்தும் சிறியவைகளே என்றும் கருதிய அவனை அருகில் அழைத்து புத்தன் சொன்னான். “நண்பனே ஊருக்குள் போ. துன்பமில்லாத, மரணம் இல்லாத ஏதேனும் ஒரு வீட்டிலிருந்து ஒரு கை அரிசியோ, தவிடோ, உமியோ எதை வேண்டுமானாலும் வாங்கிக் கொண்டு வா என்று சொன்னான்.

அவன் ஊர் எங்கும் தேடி அலைந்து, எளிய உண்மையைக் கண்டறிந்தான். துன்பமில்லாத, மரணம் இல்லாத ஒரு வீடு இந்த உலகத்தில் இல்லை என்பதை...

அவன் திரும்பவும் புத்தன் இடத்திலே வந்து சொன்ன போது, புத்தன் புன்னகைத்தவாறு சொன்னான். “ஆம். உலகில் துன்பத்தை உணராத மனிதர்கள் என்று எவரும் இல்லை. மரணத்தைப் பார்க்காத மனிதர்கள் இந்த உலகத்தில் இல்லை. மரணத்தை வென்று இந்த உலகத்தில் வாழப் போகிற மனிதர்களும் இல்லை.

உலகிலேயே உனது துன்பம்தான் பெரியது என்று எண்ணி கலங்காதே. அப்படிக் கலங்குவதால் உன்னால் உன் துன்பத்தைக் கடக்க இயலாது. மாறாக அந்தத் துன்பத்திலேயே ஆழ்ந்து அமிழ்ந்து நீ மேலும் துன்பங்களை சந்திப்பாய். எனவே துன்பங்கள் நிகழ்கிறபோது அவற்றை உணர்ந்து, அவற்றைக் கடந்து எதிர்கொண்டு வாழும் ஆற்றலை மனிதர்கள் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.” என்று புத்தன் தனது அருள் வார்த்தைகளால் அவனைத் துன்பத்தில் இருந்து மீட்டான்.

ஏதேனும் ஒன்றைப் பற்றிக்கொண்டு அல்லது ஏதேனும் ஒன்றின் துணைகொண்டு அல்லது ஏதேனும் ஒரு ஆற்றலைப் பயன்படுத்தி தங்களைத் துன்பத்திலிருந்து மீட்பதற்கு மனிதர்கள் பழகிக் கொள்ள வேண்டும்.

“துன்பக் கடலைத் தாண்டும்போது தோணி ஆவது கீழம்” என்று எழுதுவார் மக்கள் கவிஞர் பட்டுக்கோட்டை கல்யாணசுந்தரம். இதன் பொருள் எந்தகைய துன்பத்தையும் இசையின் உதவியால் கடந்து போய்விட முடியும் என்பதே ஆகும்.

ஒருவருக்கு இசை உதவும். இன்னொருவருக்கு உற்றநண்பர்கள் உதவுவார்கள். மற்றொருவர் தனது ஆற்றலைப் பயன்படுத்தியே கரையேறிவிடும் வல்லமையோடு இருப்பார். கற்ற கல்வியைப் பயன்படுத்தி கவலைகளைத் தாண்டி விடுவார் ஒருவர்.

புத்தகங்கள் இருந்தால் எந்தத் துன்பத்தையும் எதிர்கொண்டு விடுவார் மற்றொருவர். துன்பத்தில் துணை இருக்கும் உறவுகளால் வலிமை பெறுவார் இன்னுமொருவர்.

இந்த இடத்தில் வாசகர்கள் ஒன்றை ஆழமாக நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். எல்லோரது வாழ்விலும் துன்பங்கள், விபத்துகள், ஆறாத காயங்கள், இழப்புகள், எதிர்பாராத மரணங்கள், துரோகங்கள் ஆகியவை எப்போதாவதோ, எப்போதுமோ நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. ஆங்கிலத்தில் சொல்வதானால் All negative things happen ...

ஆனால் மகிழ்ச்சி, ஆனந்தம், உற்சாகம், இலாபம், வெற்றி ஆகியவை தாமே நிகழ்வதில்லை. நாம் தான் நிகழ்த்திக் கொள்ள வேண்டும். “All positive things are created” என்று சொன்னால் உங்களுக்கு எளிதில் விளங்கும்.

மனம் இருந்தால் மார்க்கமுண்டு என்றொரு முதுமொழி உண்டு. நல்ல மருத்துவர்கள் மருந்து கொடுத்து விட்டு மறக்காமல் சொல்வார்கள். “மனசைப்போட்டு அடிக்காதீங்க...

சந்தோஷமா இருங்க... வீணா கவலைப்படாதீங்க... எல்லாம் சரியாயிரும்.”

இதன் பொருள் நோயின் துன்பத்தில் இருந்து மருந்தும் மாத்திரையும் தருகிற விடுதலையை மனமகிழ்ச்சி தரும் என்பதே ஆகும். நீங்கள் உண்ணும் உணவால் வருகிற நோய்களைவிட உங்களையே தின்று தீர்த்துவிட நீங்கள் அனுமதிக்கும் துன்பங்களால் வரும் நோய்கள் கொடுமை யானவை. அவையே உயிர்க் கொல்லி நோய்கள். எனவே இன்பத்தை மகிழ்ச்சியை ஆனந்தத்தை உருவாக்குங்கள்.

அதை உருவாக்குவது எப்படி? அதைத் தேடினால் கிடைக்குமா? எங்கே தேடுவது? எப்படித் தேடுவது? அதைத் தேடிய ஒரு அரசனின் கதை உங்களுக்குத் தெரியுமா?

சொல்கிறேன்.

என்றும் மாறாத அன்புடன்
பாரதி கிருஷ்ணகுமார்
ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்

05





குழந்தை வளர்ப்பு எனும் கலை

ஒவ்வொரு பெற்றோரும் மற்ற எதையும்விட தங்களுக்கு குழந்தைகளையே அதிகமாக நேசிக்கின்றனர். ஒவ்வொரு விதமான குழந்தை வளர்ப்பு முறைகளை பெற்றோர்கள் கையாளுகின்றனர். ஆனால், எப்போது கண்டிப்பாக இருக்க வேண்டும் என்பதே முக்கியமான விஷயமாகும். எனது குழந்தை இதைச் செய்வதை நான் அனுமதிக்கலாமா? வேண்டாமா? போன்ற பல கேள்விகள் பெற்றோர்களுக்கு எப்போதும் இருக்கும். அதில் சிலவற்றுக்கான பதில்களை பார்ப்போம்..

எனது குழந்தை நான் முழுவதும் கறுகறுப்பாக இருக்கிறான். ஆனால், படிப்பு விஷயத்தில் மந்தமாக, கவனமில்லாமல் இருக்கிறான். அவனை கண்டிப்பது சரிதானே?

குழந்தைகளை ஏதோ ஒரு விஷயத்தை செய்யச் சொல்லி வற்புறுத்தினாலோ, கட்டாயப்படுத்தினாலோ அவர்கள் அதை செய்வதில்லை. செய்தாலும் அதில் பின்தங்கியே இருப்பார்கள். அதேநேரத்தில், கவனச்சிதறல் பிரச்சனை இல்லை என்பதையும் உறுதி செய்ய வேண்டும். படிப்பு விஷயத்தில் குழந்தைகளின் ஆசிரியர்களை தொடர்புகொண்டு அவர்களை படிக்க வைக்க செய்யலாம். ஆனால், எந்த நிலையிலும் வற்புறுத்தக் கூடாது.

எனது குழந்தை அறிவானவள். ஆனால், மற்ற குழந்தைகளைவிட குறைவான மதிப்பெண்கள் எடுக்கிறாள். இதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

முதலில், எப்போதும் உங்களின் குழந்தைகளை மற்றவர்களோடு ஒப்பிடாதீர்கள். இது அவர்கள் மனதில் மற்றவர்கள் குறித்த எதிர்மறைச் சிந்தனைகளை வளர்க்கும்.

02



குழந்தைகளை திட்டிவது, அடிப்பது, கடுமையான தண்டனைகள் கொடுப்பது நல்ல குழந்தை வளர்ப்பு கிடையாது. அவர்களை சரி செய்ய வேண்டும் என்பதே உங்களது நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். எனவே, அவர்களின் தவறுகளை எடுத்துக் கூறி அதற்கு மன்னிப்பு கேட்க வைக்க வேண்டும். இவை தவிர, பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் முன்பு சண்டையிடுவது அவர்கள் மனதில் எதிர்மறைச் சிந்தனைகளை வளர்க்கும். எனவே, குழந்தை முன்பு பெற்றோர்கள் சண்டையிடக்கூடாது. ஒருவர் குறித்து மற்றவர் குழந்தை முன்பு திட்டி பேசக்கூடாது. தாயும் தந்தையும் ஒரே கருத்துடையவர்கள், அவர்கள் வேறு வேறு இல்லை என்பதை குழந்தை உணர வேண்டும், நம்ப வேண்டும். அந்த அளவிற்கு பெற்றோர்கள் நடந்து கொள்வது பெற்றோர்களின் கடமையாகும்.

- Dr. ரேவதி ரவிக்குமார்

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

(ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆலோசகர்

- மனநல மருத்துவர்)

”தாய்ப்பால் தானம்” எனும் மகத்தான சேவை



Rtn. குமார் செல்வநாத்



Rtn.MD.J. ரமங்கடேஜ்



Rtn.MPHFN. என்செய்யன்

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

98948 96948

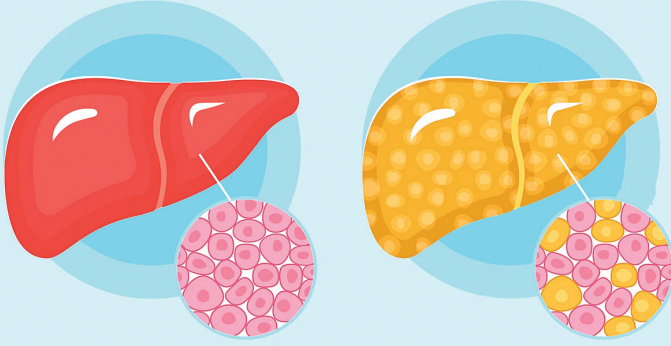




6

உயிர்+வெய் • நவம்பர் 2022

கல்லீரல் காப்போம்



உடலில் உள்ள மிக முக்கியமான உறுப்புகளில் பிரதானமானது கல்லீரல். உடலில் சேரும் நச்சுக்களை வெளியேற்றுவது மற்றும் செரிமானத்திற்கு தேவையான பித்த நீரை சுரப்பது போன்ற முக்கியமான செயல்பாடுகளில் கல்லீரல் ஈடுபடுகிறது.

நம் உடலில் ஏற்படும் வளர்சிதை மாற்றங்களினால் கல்லீரலில் கொழுப்பு படியும் நிலையை 'Fatty Liver' என்கிறோம். முன்பு 40 முதல் 50 வயதைக் கடந்தவர்களுக்கு ஏற்பட்ட இந்த பிரச்சனை, இப்போது இளம் வயதினரிடையே அதிகமாக காணப்படுகிறது. வெளிப்படையாக எந்த அறிகுறிகளும் தெரிவதில்லை என்பதால் இதனை சாதாரண விஷயமாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது.

இந்த பாதிப்பு இரண்டு வகையாக பிரிக்கப்பட்டுள்ளது. மது அருந்துபவர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பினை Alcoholic Fatty Liver என்கிறோம். Non-



டாக்டர் பாக்ஸ்

உங்கள் வீட்டில் எங்கள் டாக்டர்

குறைந்தது வருடத்திற்கு ரூ.10,000 சேமிப்பு. அலைச்சல் நேரம் மிச்சம். காத்திருப்பு நேரம், போக்குவரத்து நேரம் மற்றும் சோர்வு அனைத்திற்கும் “NO”.

மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டால் 10 நிமிடத்தில் எங்கள் மருத்துவரின் முதலுதவி. குடும்பத்திற்கே பாதுகாப்பு. பல நேரங்களில் உயிர் பாதுகாப்பு. பக்கவிளைவு இல்லாத மருந்துகள்.

எல்லா மருத்துவ முறைகளை காட்டிலும் மிக வேகமான தீர்வு. மருத்துவரை பார்க்காமல் உங்கள் வீட்டில் இருந்தே நிவாரணம்.

காய்ச்சல், தலைவலி, உடல்வலி, பூச்சிக்கடி, தீக்காயம், வாந்தி, பேதி, அஜீரணம், வாயுத் தொல்லை, சோர்வு, ஆஸ்துமா, அனைத்து வலிகள், அவர்ஜி, சளி, இருமல், வயிற்றுப்போக்கு, தலைசுற்றல், சீதபேதி, தும்மல், நெஞ்சுவலி ஆகிய குழந்தைகள் முதல் வயதானவர்கள் வரை அனைவருக்கும் உடனடியாக தோன்றும் அனைத்து வியாதிகள் மற்றும் உடல் உபாதைகளுக்கான நிவாரணம்.



Alcoholic Fatty Liver என்பது மற்றொரு வகை. இந்த வகை இப்போது சில குழந்தைகளையும் கூட பாதிக்கிறது என்பதுதான் மிகவும் கவலைக்குரிய தகவல். அதற்கு மிக முக்கிய காரணம் உடல் பருமன் மற்றும் சீரற்ற உணவு முறையே ஆகும்.

நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள குளுக்கோஸை கொழுப்பாக மாற்றும் பிரதான வேலையை கல்லீரல் செய்கிறது. உடலின் தேவைக்கு அதிகமான கார்போஹைட்ரேட் அல்லது சர்க்கரை அதிகம் உள்ள உணவுகளை உட்கொள்ளும்போது அதுவே கொழுப்பாக மாறி உடலில் தொப்பையாகும், தொடை, இடுப்பு, மாப்பு பகுதிகளில் சேர்ந்தும் உடல் பருமன் ஏற்படுகிறது. மேலும் அதிகப்படியான கொழுப்பு சேரும்பொழுது உடல் உறுப்புகள் பலவற்றிலும் கொழுப்புப் படிய வாய்ப்புள்ளது. அதன் ஒரு பகுதியாகவே Fatty Liver பாதிப்பு உண்டாகிறது.

கல்லீரலை பாதுகாக்கும் முறைகள்:

- தேவைக்கேற்ற உணவுகளை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- துரித வகை உணவுகள், சாக்லேட்டுகள், கேக் வகைகள், பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
- கார்போஹைட்ரேட் உணவுகள், இனிப்பு வகைகளைக் குறைக்க வேண்டும்.
- நம் உடலுக்கு தேவையான அளவு கொழுப்புடைய உணவை மட்டுமே எடுத்துக் கொள்வது.
- தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்வது.

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





SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....



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

சிறப்பு அம்சங்கள்

- சரண்ஸ் மருத்துவமனை இந்தியாவின் சிறந்த ஒருங்கிணைந்த மருத்துவமனை.
- 17 வருட பாரம்பரிய மருத்துவம்.
- அனுபவம் உள்ள ஆயுஷ் மருத்துவர்கள் மற்றும் நிர்வாக அமைப்பு.
- 24x7 மருத்துவ சேவை.
- மருத்துவ சந்தேகங்களை மருத்துவர்களிடமே கேட்டு ஆலோசனை பெற "வாடஸ் அம் டாக்டர்".
- நீங்கள் உலகில் எங்கு இருந்தாலும் ஆன்லைனில் மருத்துவ ஆலோசனை பெற ஆண்ட்ராய்டு மற்றும் ஆப்பிள் போனிலும் "சரண்ஸ் ஹாஸ்பிடல்ஸ் சிறப்பு செயலி".
- உங்கள் வீட்டில் இருந்தபடியே அவசர சிகிச்சைப் பெற எங்களது டொக்டர் போஸ். எந்தவித பக்கவிளைவுகள் இல்லாத மருந்துகளுடன் நோய்களில் இருந்து மிக விரைவாக குணமடைய, மருத்துவர்களின் கவனிப்புடன் சிகிச்சை தாமதத்தைத் தவிர்க்கலாம்

"உங்கள் வீட்டில் எங்கள் டாக்டர்"-24x7

- அனைத்து நோயாளிகளுக்கும், மற்றும் அவர்களின் உதவியாளர்களுக்கும் அனைத்து கிளைகளிலும் இலவச உணவு வழங்கப்பட்டு வருகிறது. நோயாளிகளுக்கு மட்டுமின்றி ஏழைகளின் பசியை போக்க உணவு வாங்கிகளை நடத்தி வருகிறது சரண்ஸ் மருத்துவமனை.
- உள்நோயாளிகள் பிரிவு.
- பஞ்சகர்மா சிகிச்சை, டார்ன் தெரபி, அக்குபஞ்சர், வர்மா போன்ற தெரபிகள்.
- ஆன்லைனில் யோகா கற்றுக்கொள்ளும் வசதி.
- சரண்ஸ் கிச்சனி(இயற்கை முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்).
- GMP, FSSAI, HALAL - மருத்துவ சான்றிதழ்கள்.
- ஆயுர்வேதா, சித்தா மருந்துகள் தயாரிப்பு நிறுவனம்.
- உலகம் முழுவதும் சரண்ஸ் மருத்துவமனை திறக்கும் அரிய வாய்ப்பு.(FRANCHISE)
- சரண்ஸ் இயற்கை கருத்தரிப்பு சிகிச்சை. (SARANS NFC)
- உயர் ரக மருத்துவ பரிசோதனை ஆய்வகம்.
- அன்போடும் உயர்ந்த சேவை நோக்கத்தோடும் எங்கள் சேவை என்றும்.



97 97 93 93 93

கொய்யாய்ப்பழத்தில்
மட்டுமல்ல

அதன் இலைகளிலும்
பல நன்மைகள் உள்ளன.
முக்கியமாக வைட்டமின்
சி மற்றும் இரும்புச் சத்து
கொய்யா இலைகளில்

அதிகமாக உள்ளது.

பயன்கள்:

கிருமிகளால் வயிற்றுப்போக்கு
வரும்போது அதை சீராக்க கொய்யா
இலை தேநீர் உதவுகிறது. இதில்
உள்ள தாதுக்கள் சர்க்கரை நோயை
கட்டுப்படுத்தும். நோய் எதிர்ப்பு
சக்தியை அதிகரிக்கும். வாந்தி,
குமட்டல் இருப்பவர்கள் இதைப்
பருகுவதன் மூலம் அதிலிருந்து
விடுபடலாம்.

செய்முறை:

6 முதல் 7 கொய்யா
இலைகளை ஒன்றரை
லிட்டர் நீருடன் கொதிக்க
வைத்து, ஒரு நாளில் இரண்டு
அல்லது நான்கு முறை பருகலாம்.
வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று
நாட்களுக்கு எடுத்துக்கொண்டால்
உடல் ஆரோக்கியம் பெறும்.

- Dr.P. அஞ்ஜா B.N.Y.S

‘கொய்யா இலை’ தேநீர்



ஆயுஷ்(AYUSH) மருத்துவத் துறையில்

சேவையோடு தொழில் முனைய ஓர் அரிய வாய்ப்பு



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

FRANCHISE OPPORTUNITY

8608086161





'Cycle Syncing' பற்றி அறிவோமா?



உயிரியல் சுழற்சி பற்றி தெரிந்த பலருக்கும் இன்ஃபிராடியன் சுழற்சி பற்றி தெரிவதில்லை. உயிரியல் சுழற்சி என்பது ஒரு நாள் அல்லது 24 மணி நேரத்திற்குள் நடக்கும் தூக்கம், விழிப்பு, ஜீரணம் மற்றும் பல விஷயங்களை உள்ளடக்கிய சுழற்சி ஆகும். இது ஒவ்வொரு நாளும் ஒரே மாதிரியாகவே இருக்கும். அதுவே, இன்ஃபிராடியன் சுழற்சி என்பது ஒரு நாளை கடைபிடித்துக் கொள்ளும் சுழற்சி ஆகும்.

மாதவிடாய் சுழற்சி 28 நாட்களுக்கு நடப்பதால் அதுவும் ஒருவகை இன்ஃபிராடியன் சுழற்சிதான். இன்பெருக்க வயதில் இருக்கும் பெண்கள் உயிரியல் சுழற்சியை காட்டிலும் இன்ஃபிராடியன் சுழற்சியை பின்பற்றி வாழ்வது அவர்களுக்கு மாதவிடாய் சுழற்சியிலும், கரு உருவாகுவதிலும் எந்த பாதிப்பும் வராமல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும்.



இன்பெருக்க வயதில் இருக்கும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் அவர்களுடைய மாதவிடாய் சுழற்சி நிலைக்குரிய உணவு, உடற்பயிற்சி, வாழ்க்கை முறையை பின்பற்றி தங்களின் நாட்களை அமைத்துக் கொள்வதைத்தான் 'Cycle Syncing' என்று கூறுவர். அவ்வாறு அமைத்துக் கொள்வது அவர்களின் உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமின்றி மன ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தும். மாதவிடாய் சுழற்சியின் (28 நாட்கள்) நான்கு கட்டங்களுக்கான Cycle Syncing பற்றிய ஒரு சிறு கண்ணோட்டத்தை பார்ப்போம்.

உதிர்ப்போக்கு நிலை (1 முதல் 5 நாட்கள்) :

சோர்வு, வலி ஆகிய உணர்வுகள் காணப்படும். இரும்புச்சத்து, புரதம், நல்ல கொழுப்பு, அதிக நார்ச்சத்து, மாவு சத்து, வைட்டமின்கள் உள்ள உணவுகளை சாப்பிட வேண்டும். மெதுவான யோகா, மெல்லிய ஸ்ட்ரெச்சஸ் ஆகிய உடற்பயிற்சிகளை செய்யலாம். எளிதான மற்றும் ஒழுங்குபடுத்தும் வேலைகளை செய்யலாம். ஓய்வு, சிந்தித்தல், உள்நோக்கி பார்த்தல் ஆகியவற்றை இந்த காலகட்டத்தில் பொழுதுபோக்காக மேற்கொள்ளலாம்.

முண்டு நிலை அல்லது கருவணு வளரும் காலம் (6 முதல் 12 நாட்கள்):

மகிழ்ச்சி, ஊக்கம் ஆகிய உணர்வுகள் தென்படும். காய்கறிகள், நார்ச்சத்து, புரதம், புளிக்க வைத்த உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதிக வலுவுள்ள உடற்பயிற்சி மற்றும் பளு தூக்குதல் செய்யலாம். புதிய திட்டங்கள் தீட்டுவது, கடினமான செயல்கள் ஆகிய வேலைகளை செய்யலாம். புதிய மனிதர்களுடன் பழகுவதல் மற்றும் புதிய திறன்களை வளர்த்துக் கொள்ளும் நிலை இது.

அண்டவிடுப்பு நிலை (13 முதல் 16 நாட்கள்):

நிறைய ஆசைகள், தன்னம்பிக்கை, செயல்திறன் ஆகிய உணர்வுகள் தோன்றும். சமச்சீர் உணவு, மெக்னீசியம் உள்ள உணவுகள் சாப்பிட வேண்டும். மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய விளையாட்டுகள், நடனம் ஆகியவற்றை செய்யலாம். பிறருடன் பழகி செய்ய வேண்டிய செயல்கள், கடினமான முடிவுகளை எடுத்தல் ஆகிய வேலைகளை மேற்கொள்ளலாம். புதிய மனிதர்களுடன் பழகுவதல், தீர்வுகளை கண்டெடுத்தல், சிறந்த முடிவுகள் எடுத்தல் ஆகியவற்றுக்கான நிலை இது.

மஞ்சட்சல நிலை (17 முதல் 28 நாட்கள்):

எரிச்சல், சோர்வு, வலி ஆகிய உணர்வுகள் இருக்கும். மாவுச்சத்து, நல்ல கொழுப்பு, மனநிலையை உற்சாகப்படுத்தும் உணவுகளை கட்டாயம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். வலிமையான பயிற்சிகள், மெதுவான கார்டியோ மற்றும் மனதை அமைதிப்படுத்தும் யோகா ஆகியவற்றை செய்ய வேண்டும். அமைதியான வேலை, ஆழ்ந்த ஆராய்ச்சி ஆகியவற்றை செய்யலாம். உறக்கம், உருவாக்குதல், உள்நோக்குதல் மேற்கொள்வதோடு நல்ல ஓய்வு இந்த காலகட்டத்தில் கட்டாயம் தேவை.

மாதவிடாய் சுழற்சியின் நிலைகளுக்கு ஏற்ப நம் வாழ்க்கையை அமைத்து ஆரோக்கியமாய் வாழ்வோம்.

Dr. பார்வா பால மூர்த்தி, B.A.M.S.





தலைக்கவசம்
உயிர்க்கவசம் மட்டுமல்ல
கனவுகளின் சுவாசம் கூட
கவனம் கொஞ்சம் கூட..

வண்டியில்
சாகசம் வேண்டாம்,
சாவோடு சவகாசம்
சாஸையில் வேண்டாம்..

நொடியில்
மடிந்து போவதற்காக,
தாய் மடியில் இருந்து
தவழ்ந்து வளர்ந்தோம்..

திரும்புவாய்யென
காத்திருக்கும் குடும்பத்தின்
கனவுகளை காக்க
கவனமாய் போ..

அடிபட்டு தூக்கி
வீதியில் அனாதையாய்
வீசப்படுவது உன்
உடலை மட்டும் அல்ல,
குடும்பத்தையும் தான்..

விபத்தின் ஆபத்து,
விளையாட்டின்
விளையாடல்
விழையக்கூடாது..

எக்ஸ்லேட்டரை
முறுக்கும் முன் உன்
குடும்பம் வரவேண்டும்
கண் முன்..

கண்முன் தெரியாமல்
வண்டி ஓட்டி,
கை கால் இழந்து
எடுக்க வேண்டாம் நடைவண்டி..

ஆம்
தாமதத்தை தவிர்க்க
முந்தி பறப்பது அல்ல
முன்னமே புறப்படுவது..

கண்காணித்து போ
மஞ்சள் வேகத்தை நிறுத்தும்
பச்சை பாதுகாப்பை காக்கும்
சிவப்பு ஆபத்தை தடுக்கும்..

- பாரா

நானாரோ நீயாரோ யாரறிவார்
உலகில்
நட்புத்தாய் மட்டும்
நம்மையறிவாள்.

மாளாது மதமும் மங்காத
சாதி(தீ)யும்
மண்டியிடும் நட்பின் முன்னே.

ஆண்பால் பெண்பால் பாராது
அன்பால்
அணைக்கும் அறம் நட்பு.

சொல்லாது புரிதலும் கேட்காது
கொடுத்தலும்
தவயின்றி வரம் நட்புக்கு.

நிறம் எதுவாயினும் நல்ல
குணமுடையோருக்கு
நிழலிடும் நட்பின் மரம்.

சொந்தம் பந்தம் ஆயிரமிருந்தும்
நட்பிடம்
சொல்லியமும் சொல்லா சோகம்.

உடல் சாகும் சாகாது உயிர்நட்பு
உலகம் இருக்கும் வரை.

எதிர்பார்க்கும் காதல்
எதிர்பார்க்கும் எதிர்பார்க்கா
நட்பிடம் கோடி உதவி.

புலியாண்டை கர்ணனும் பாரியும்
போல

புலியாளட்டும் நட்பின்
பிள்ளைகள்.

எங்கேயும் எப்போதும்
எதுவாயினும்
அங்கே
ஆண்டவனாகும் நட்பேத் துணை.

- ஆதிரையான்



ஆமாம்..!

● நமது உடலில்
நிமிடத்திற்கு
35 மில்லியன்
செல்கள்
இறக்கின்றன.

● ஒரு மனிதன்
இறக்கும் போது, காது
கேட்கும் திறனை
தான் கடைசியாக
இழக்கிறான்.

● நாம் அனைவரும்
270 எலும்புகளுடன்
பிறந்து, 206
எலும்புகளுடன்
இறக்கிறோம்.



சுரண்ஸ் மருத்துவமனையின் சமூக பங்களிப்பு நிகழ்ச்சியாக பல்வேறு ரோட்டரி அமைப்புகளுடன் இணைந்து சேலம் மாவட்டம், ஸ்வர்ணபுரி ஊராட்சி ஒன்றிய தொடக்கப் பள்ளியில் அக்டோபர் 01ம் தேதி அன்று இலவச மருத்துவ முகாம் நடத்தப்பட்டது.





சுரணஸ் மருத்துவமனையின் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் Rtn.MD.R.சுரன் அவர்களின் பிறந்தநாளை முன்னிட்டு நவம்பர், 9ஆம் தேதியன்று சரணஸ் மருத்துவமனையின் கோயம்புத்தூர், திருப்பூர், மதுரை உள்ளிட்ட அனைத்து கிளைகளிலும் சிறப்பான வகையில் பிறந்த நாள் நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றது. இந்நிகழ்வுகளை, மருத்துவமனையின் தலைமை நிர்வாகிகளும், ஊழியர்களும் சிறப்பான வகையில் ஏற்பாடு செய்திருந்தனர்.





எதற்கு?

வாழ்க்கை முழுக்க மருந்துகள் ?
வாழ்நாள் முழுதும் நோயுடன்?

தேவையில்லை !!

ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை மூலம்
95% வியாதிகளை முழுமையாக
குறைந்த காலத்தில்
குணப்படுத்த முடியும்.

அதுவும் பக்க விளைவுகள் இன்றி !!



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

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

95 66 99 00 11 | 95 66 99 00 33



SARANS NFC

Natural Fertility Conception



24x7

தொடர்புக்கு : 95 66 99 00 11 | 95 66 99 00 33

கொயம்புத்தூர் - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம்
ஈரோடு - திருநெல்வேலி - மலையாள

இயற்கை கருத்தரிப்பு

அழகான,

ஆரோக்கியமான குழந்தை

உங்கள் குழந்தை

உங்களுக்கு மட்டுமே..!

Natural Fertility

Conditions apply



உங்கள் உணவின் GI எவ்வளவு?

உட்ச்சத்து சமநிலையில் கார்போஹைட்ரேட், புரதம், கொழுப்பு ஆகிய மூன்றும் அதிகப் பங்குவகிக்கின்றன. குறிப்பாக, தென்னிந்தியாவில் கார்போஹைட்ரேட் அதிகம் உள்ள உணவுகளை சாப்பிடுகிறோம்.

நாம் உண்ணும் உணவுகளில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட் குளுக்கோஸாக மாறுகிறது. குளுக்கோஸ்தான் எல்லா செல்களுக்கும் பெட்ரோல் போன்றது. நாம் உண்ணும் உணவில் உள்ள கார்போஹைட்ரேட்டுகள் எவ்வளவு அளவு குளுக்கோஸாக மாறுகிறது, எவ்வளவு வேகமாக செல்கள் பயன்படுத்தும் பக்குவத்திற்கு மாறுகிறது என்பதை பொறுத்துதான் உணவுகளுக்கு GI எனப்படும் கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் (Glycemic Index) வழங்கப்படுகிறது.

குளுக்கோஸ் கார்போஹைட்ரேட்டில் இருந்து சலபமாக கிடைக்கிறது. ரத்தத்தில் உள்ள குளுக்கோஸ் அளவை இன்சலின், குளுக்கோஜன் ஆகிய இரண்டு ஹார்மோன்கள் கட்டுப்படுத்துகிறது. இவை குளுக்கோஸ் அளவை ரத்தத்தில் அதிக அளவு கூடாமலும் குறையாமலும் கட்டுப்படுத்துகிறது. ஆனால், நாம் உண்ணும் உணவில் கார்போஹைட்ரேட் மட்டும் அதிகம் இருக்கும்போது இந்த கட்டுப்பாடு தவறுகிறது. இதன் காரணமாகவே முதல் வகை சர்க்கரை நோய் வருகிறது. குளுக்கோஸ் அதிக அளவில் ரத்தத்தில் இருக்கும்போது தேவையான அளவை உபயோகித்தது போக மீதமுள்ள குளுக்கோஸ் மற்றும் பிற சத்துக்கள் சேமிக்கப்படுகிறது. இவையே ரத்த கொதிப்பு, உடல் பருமன், கொலஸ்ட்ரால் வருவதற்கு காரணமாகிறது.

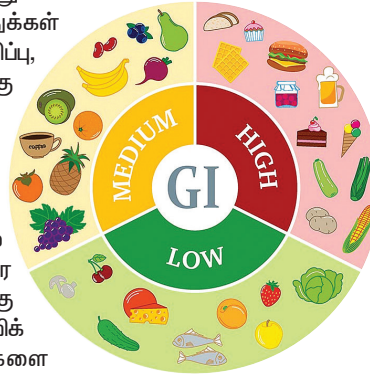
இப்போது, கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் என்றால் என்ன என்பதை விரிவாக தெரிந்துகொள்வோம். இதன் தரத்தில் மூன்று பிரிவுகள் உள்ளன. 70க்கும் மேல் என்றால் அதிகம். 56 முதல் 69 வரை இடைப்பட்ட நிலை. 55 அல்லது அதற்கு கீழ் இருந்தால் குறைவு. அதிக கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் தரம் கொண்ட உணவுகளை அதிகம் உட்கொள்வது சர்க்கரை நோய், ரத்த கொதிப்பு, கொலஸ்ட்ரால் போன்ற பல நோய்களை வரவழைக்கும்.

அதிக கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் தரம் கொண்ட வெள்ளை சாதம், வெள்ளை பிரட்டுகள், பேக் செய்யப்பட்ட உணவுகள், கேக் வகைகள், நூடுல்ஸ், சாக்லேட் மற்றும் சர்க்கரை போன்றவற்றை அதிக அளவில் எடுத்துக்கொள்வது ஆபத்துதான். அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளையும் சமநிலையில் எடுத்துக் கொள்வதும் அவசியம். ஐஸ்கிரீம் இனிப்புதான். எனினும் கொழுப்புடன் கலந்துள்ளதால் அதன் கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் அளவு குறைவு. சர்க்கரை நோயாளிகள் கூட எப்போதாவது எடுத்துக் கொள்ளலாம். அதேபோல் கொலஸ்ட்ரால் அதிகம் உள்ளவர்கள் கூட குறைந்த அளவு கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் கொண்ட உணவுகளை எடுக்கும்போது கொலஸ்ட்ரால் அளவு சீராகி விடுகிறது.

உணவுகளை கணக்கு போட்டு அளவு பார்த்து சாப்பிட அறிவுறுத்தவில்லை. ஆனால், முடிந்த அளவு அதிக கிளைசிமிக் இன்டெக்ஸ் கொண்ட ஆரோக்கியம் இல்லாத உணவுகளை தெரிந்து கொண்டு அவற்றை இயன்றவரை தவிர்ப்பதன் மூலம் ஆரோக்கியமாக வாழலாம் அல்லவா..!!



Dr.C. கெவின் ஜோயல், B.H.M.S



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

கொவை - நிகுப்பூர் - மதுரை - நிகுச்சி
சேலம் - ஈரோடு - நிகுவநல்வேலி - மலையியா



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



‘சிரிப்பு’, மனதிற்கு மகிழ்ச்சியை தருவது மட்டுமல்ல, உடல் ஆரோக்கியத்தையும் இலவச இணைப்பாகத் தரக்கூடியது. பல நோய்கள் மன அழுத்தத்தாலும், மனச்சோர்வாலும் தான் உண்டாகின்றன.

நாம் சிரிக்கும்போது நம் உடலில் 300 தசைகள் வலிமை பெறுகின்றன. கோபப்பட்டால் அதிக தசைகள் இறுகுகின்றன. நாம் சிரிக்கும் போது உண்டாகின்ற ஒரு வித நோய் எதிர்ப்பு புரதம், நம் உடலுக்குள் பாக்கீரியாக்கள், வைரஸ் மற்றும் புற்றுநோய் கிருமிகள் பாதிக்காமல் தடுக்கிறது. நன்றாக சிரிப்பதால் நன்றாக மூச்சு விட முடிகிறது. அதனால், உடலில் ஆக்ஸிஜன் அதிகமாக எடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறது.

ஹார்மோன்களில் மாறுதல் ஏற்பட்டு இதயத்துடிப்பு சீராக நடக்கிறது. செல்கள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. கிருமிகளால் உண்டாகின்ற சளி, சைனஸ் தொல்லைகளை குறைத்து, எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்க சிரிப்பு உதவுகிறது.

சிரிப்பு, மூளையில் எண்டார்ஃபின்களை சுரக்கச் செய்து நம் மனநிலையை உற்சாகமாக வைத்திருக்கும். ரத்தக்குழாயின் உட்கவரான எண்டோதீலியத்தின் சுருக்கமும், அதில் கொழுப்பு படிதலும் தான் உயர்

ரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு என பல பிரச்சனைகளுக்கு காரணங்கள். மனம் விட்டு சிரிப்பது அந்த எண்டோதீலியத்தை விசிவடையச் செய்யும்.

உயர் ரத்த அழுத்தம் தரும் மாரடைப்பைக் காட்டிலும் மகிழ்ச்சி குறைவால் வரும் மாரடைப்புகளே அதிகம் என பல ஆய்வு முடிவுகள் சொல்கின்றன. மாரடைப்பை தள்ளிப்போடும் விலையில்லா அற்புத மருந்து சிரிப்பு தான்.



பெண்களுக்கு ஏற்படும் புற்றுநோய்களுக்கும், அடிக்கடி சளி, இருமல், தும்மல் வருவதற்கும், எதிர்ப்பாற்றல் குறைவுக்கும் வாய்விட்டுச் சிரிக்காததும் ஒரு காரணமே.

சிரிப்பு, நோய் எதிர்ப்பாற்றலை உயர்த்தும். ரத்த ஓட்டத்தை சீராக்கும். இதயத்தையும் நுரையீரலையும் நல்வழியில் தூண்டும். பிராணவாயு ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். தசைகளை தளர்வாக்கும். வலி நீக்கும். ரூபக சக்தி, படைப்பாற்றல், துடிப்பாக இருத்தல் போன்ற மூளையின் செயல் திறனை கூர்மையாக்கும்.

எனவே, ‘சிரிப்பு’ நம் வாழ்வையும் உடலையும் சிறப்பாக்கும் மருந்து என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

-Dr. ஸஃபீனா ஆஸ்மியி, B.H.M.S.,



பிரசவத்துக்கு முந்தைய யோகாசனங்கள்

யோகா என்பது உணர்ச்சி, மனம், உடல் மற்றும் ஆன்மீக பரிமாணங்களுக்கு இடையில் சமநிலையை உருவாக்குவதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது.

Prenatal Yoga எனப்படும் பிரசவத்துக்கு முந்தைய யோகா, கர்ப்பிணிப் பெண்களுக்காக வடிவமைக்கப்பட்ட ஒரு வகை யோகா. மகப்பேறுக்கு முற்பட்ட யோகா என்பது உடலைத் தளர்த்தி, கர்ப்பத்தின் அனைத்து நிலைகளிலும் பாதுகாப்பான நுட்பங்கள் மற்றும் உடல் அமைப்பில் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் பிரசவத்திற்குத் தயாராக உதவுவதாகும்.

நன்மைகள் : மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு மற்றும் பதற்றத்தின் அறிகுறிகளைக் குறைக்கிறது. உடல் இயக்கம் மற்றும் நிலையான சுவாசம் ஆகியவற்றின் கலவையானது மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளைப் போக்க உதவும்.

யோகாசனத்தின் உடல் அசைவுகள் இதயத்திற்கு இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்க உதவுகிறது. குழந்தைக்கு அதிக ஆக்ஸிஜன் நிறைந்த ரத்தம் செல்வதுதான் மேம்பட்ட ரத்த ஓட்டம். இது உங்கள் குழந்தையை ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கான பாதையில் வைத்திருக்கும். இதற்கு பிரசவத்துக்கு முந்தைய யோகாசனங்கள் பெரிதும் உதவுகின்றன.

மகப்பேறுக்கு முற்பட்ட யோகா வகுப்புகள் மற்ற கர்ப்பிணி தாய்மார்களுடன் உங்களை இணைப்பதன் மூலம் சமூக வாழ்க்கைக்கு உதவுகிறது. ஒரு வலுவான ஆதரவு அமைப்பு பிரசவம் மற்றும் பிரசவத்திற்குப் பிறகான நாட்களை எளிதாக்குகிறது. பிரசவ செயல்முறை குறித்த கவலை பிரசவத்தை மோசமாக்கும். எனவே, பிறிளின் அனுபவங்களும் கதைகளைக் கேட்பதும் ஆறுதலாக இருக்கும்.

ஒவ்வொரு மூன்று மாதத்திற்குமான யோகாசனங்கள் குறித்து தெரிந்துகொள்வோம்.

திரிகோணாசனம், தடாசனம், விருகாசனம் ஆகியன முதல் மூன்று மாதங்களில் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள். இந்த காலகட்டத்தில் சோர்வாகவும் நோய்வாய்ப்பட்டதாகவும் உணரலாம். எனவே, அதிக வேலை செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஆசனங்களை மெதுவாகவும் கவனமாகவும் செய்வது மிகவும் முக்கியம். குமட்டல் மற்றும் முதுகுவலி போன்ற கர்ப்ப அறிகுறிகளை யோகா தணிக்கும்.

திதாலியாசனம், ஜானுசிராஷாசனம், மர்ஜாரியாசனம் ஆகியன இரண்டாவது மூன்று மாதங்களில் செய்யும் ஆசனங்கள். இந்த கட்டத்தில், நீங்கள் வயிற்றை அழுத்துவதையும் வளைப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். பின்நோக்கிய வளைவுகள் மற்றும் தலைகீழ் நிலை போன்ற ஆசன நிலைகளைப் பயிற்சி செய்து கொண்டிருந்தால் அவற்றை மாற்றலாம். காரணம், தலைகீழ் நிலைகள் உங்கள் நுரையீரலை சுருக்கி கடுமையான அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும்.

உட்கடாசனம், பாதகோணாசனம், மூர்தாசனம் ஆகியன மூன்றாவது மூன்று மாதங்களில் செய்ய வேண்டிய ஆசனங்கள். இந்த கட்டத்தில் அடிக்கடி சோர்வாக உணரலாம். லேசான உடல் அசைவுகள் வலிகளை குறைக்க உதவும். மேல் நோக்கி படுப்பதைத் தவிர்க்கவும். வசதியான, பாதுகாப்பான நிலைகளைப் பெற தலையணைகள் உதவும்.



—Dr.K.P. நந்தினி, B.N.Y.S





சிறிய இலையில் இவ்வளவு நன்மைகளா?



வாசனைப்புல், நேசிப்புல், இஞ்சிப்புல் என பல பெயர்கள் கொண்ட எலுமிச்சைப்புல் (Lemon Grass) பற்றி எத்தனை பேர் கேள்விப்பட்டிருப்பீர்கள்.. பயன்படுத்தியிருப்பீர்கள்...! அதன் நன்மைகளைத் தெரிந்துகொண்டால் இனிமேல் கட்டாயம் பயன்படுத்துவீர்கள்.

சிறிது இஞ்சி மற்றும் எலுமிச்சை வாசனை கொண்டது இந்தப் புல். எந்தப் பராமரிப்பும் தேவையில்லை, ஒரு சிறிய ஜாடியில்கூட வளர்க்கலாம்.

இது, செரிமானக் கோளாறு மற்றும் பசியின்மை ஆகியவற்றை போக்கும் திறன் கொண்டது. தினமும் ஒரு கப் லெமன் கிராஸ் தண்ணீரை குடித்து வந்தால் உடல் எடை குறையும். கெட்ட கொழுப்பு மற்றும் அதிக ரத்த அழுத்தம் குறையும்.

மன அழுத்தம் உடையவர்கள் இதன் வாசனையை முகர்ந்தாலே மன அமைதி அடைவார்கள். தேநீரில் போட்டு தினமும் குடிக்கலாம். தூக்கமின்மை பிரச்சினை உடையவர்கள் லெமன் கிராஸ் எண்ணெய்யை தண்ணீரில் கலந்து குளித்தபின் படுக்கைக்கு சென்றால் நல்ல தூக்கம் வரும்.

மூக்கடைப்பு, சளி



தொந்தரவு உள்ளவர்கள் இதனை நீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆவிப் பிடித்து வந்தால், தலைபாரம் மூக்கடைப்பு தீரும். தோல் பிரச்சினை உள்ளவர்கள் லெமன் கிராஸ் நீரில் குளித்து வந்தால் உடலில் உள்ள அரிப்பு, தொற்று, துர்நாற்றம் ஆகியவை நீங்கும்.

காற்றை சக்தப்படுத்தும் தன்மை கொண்டதால் ரும் ஃப்ரஷ்னராகவும் பயன்படுத்தலாம். இது கிருமிநாசினியாகவும் பயன்படுகிறது. தேங்காய் எண்ணெய் அல்லது ஆலிவ் ஆயிலில் கலந்து முடி மற்றும் தோலில் தடவி வர தலைமுடி நன்றாக வளரும். தோல் எரிச்சல், வறண்டு போகுதல் சரியாகும். இதில் அதிக பொட்டாசியம் சத்து உள்ளதால் ரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. போலிக் ஆசிட், தயாமின், தாமிரம், இரும்பு, துத்தநாகம் போன்ற ஊட்டச்சத்து உள்ளதால் ரத்தத்தில் உள்ள ஹீமோகுளோபினை அதிகரிக்கிறது.

தினம் இதை பயன்படுத்துவது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கிறது.

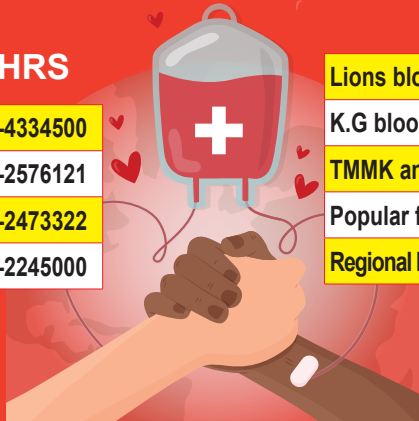
- Dr. M. ரத்னமால்யா,
B.S.M.S., M.Sc (Couns & Psy)
(மூத்த சித்த மருத்துவ ஆலோசகர்
- மனநல ஆலோசகர்)



BLOOD BANKS 24 HRS

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





குழந்தைப்பேறு தரும் இயற்கை முறைகள்

'கைவீசம்மா கைவீச...
கடைக்குப் போகலாம் கைவீச...
மிட்டாய் வாங்கலாம் கைவீச...
மெதுவாய்த் தின்னலாம் கைவீச...'

எல்லா அம்மாக்களுக்கும் அப்பாக்களுக்கும் இப்படித் தங்கள் குழந்தைகளோடு பாட்டுப்பாடி... ஆடி ஓடி... விளையாட ஆசை இருக்காதா என்ன? எல்லாச் செல்வங்களையும்விடக் குழந்தைச் செல்வம்தான் சிறந்தது என்பார்கள். ஆனால், இன்றைக்குப் பல்வேறு சூழல்களால் குழந்தைப் பாக்கியம் கிடைக்காமல் பலரும் அவதிப்படுவதை கண்கூடாகக் காண முடிகிறது.

இயற்கையான முறையில் குழந்தையின்மை குறைபாடுகளை நீக்கும் வழிகளைப் பற்றி காணலாம்.

'அரசனை நம்பி புருஷனைக் கைவிட்டாளாம்', 'அரச மரத்தைச் சுற்றி விட்டு அடிவயிற்றைத் தொட்டுப் பார்த்தாளாம்' என்று ஒரு பழமொழி உள்ளது. அரசன் என்பது அரச மரத்தைக் குறிக்கும். அரச மரத்தின் காற்றைச் சுவாசிக்கும் பெண்களுக்குக் கருப்பைத் தொடர்பான நோய்கள் அண்டாது.

கைப்பிடி அளவு அரச மரத்தின் இலைக்கொழுந்தை



மையாக அரைத்து தயிர் சேர்த்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் 48 நாட்கள் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம்.

ஆண்களும் இதே மருந்தை சாப்பிடுவதால் பலன் கிடைக்கும். குறிப்பாக ஆண்கள் அரசம் பழத்தின் பொடி 5 முதல் 10 கிராம் அளவு எடுத்துப் பாலில் கலந்து காலை, மாலை என 48 நாட்கள் சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மை பலம் பெறுவதோடு விந்தணுக்கள் அதிகமாக உற்பத்தியாகி உடல் பலம் பெறும்.

வாழைப்பூவை பொரியல், கூட்டு, வடை என ஏதாவது ஒன்று செய்து சாப்பிட்டு வந்தால் ஆண்மை பிரச்சினை நீங்கும். முருங்கைப்பூவை பாலில் வேக வைத்து வடிகட்டிய பாலை குடித்து வருவது, பிஞ்சு முருங்கைக்காய்களைப் பாலில் வேக வைத்து வடிகட்டி குடிப்பது, முருங்கைக்கீரை பொரியல், முருங்கைக்காய் கூட்டு, சாம்பார் எனச் செய்து சாப்பிடுவதும் பலன் தரும்.

தம்பதிகள் செவ்வாழைப்பழத்தை அரை ஸ்பூன் தேன் சேர்த்து ஒரு மண்டலம் சாப்பிட்டு வந்தால் கருத்தரிக்கும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கும்.

பெண்கள் இளம் ஆலம் விழுது 20 கிராம் அளவு எடுத்து அரைத்துப் பசும்பாலில் கலந்து மாதவிடாய் வந்த முதல் நாளில் இருந்து ஐந்து நாட்கள் வரை சாப்பிட வேண்டும். இதை 3 மாதங்கள் மாதவிடாய்க் காலங்களில் சாப்பிட்டு வந்தால் கர்ப்பப்பை பிரச்சினை சரியாகும்.

பெண்கள் மாதுளம்பூ சாற்றுடன் பனங்கற்கண்டு சேர்த்து காலை மாலை என மாதவிடாய் வந்த 3வது நாள் முதல் 7 நாட்கள் குடித்து வந்தால் கர்ப்பப்பைப் பிரச்சினை நீங்கி குழந்தைப்பேறு கிடைக்கும்.

ச.ஹரிஷ், உணவியல் நிபுணர்.



ஆரோக்கிய வாழ்விற்கான சுத்தான காய்கறிகள்

நம் உடலுக்கும் உழைப்புக்கும் தேவைப்படும் சத்து நிறைந்த உணவுகளை மட்டுமே உட்கொள்ள வேண்டும். ஒரே காய்கறியை தொடர்ந்து உண்பதை தவிர்த்து, எல்லா காய்கறிகளையும் உண்பதே உடலுக்கு நல்லது. பல்வேறு மருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த அவரைக்காய், வாழைத்தண்டு மற்றும் கேரட் ஆகியவற்றின் நன்மைகளை காண்போம்.

அவரைக்காய்:



நாம் உண்ணும் பல காய்கறிகளில் இளங்காய்களே நம் உடலுக்கு ஏற்றவை. அதிலும் அவரைப் பிஞ்சு உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. முற்றாத அவரைக்காய் 200 கிராம் எடுத்து நன்றாக அரைத்து, 10 கிராம் மிளகுத்தூளையும், 10 கிராம் சுக்குத் தூளையும் கலந்து, 300 மி.லி நீரில் குழைத்து மண்சட்டியில் போட்டு கொதிக்க வைத்து இறக்கி இளஞ்சூட்டில் வலியுள்ள இடங்களில் தடவி பற்றுப்போட்டால் மூன்று நாட்களில் மூட்டு வலி குணமாகும்.

குழந்தைகளுக்கு வயிற்று வலி நீங்க அவரைப் பிஞ்சை மைபோல அரைத்துச் சிறிது விளக்கெண்ணெயில் குழைத்து அடைபோல் தொப்புகள் சுற்றி தடவினால் சில நிமிடங்களில் வலி நீங்கும்.



வாழைத்தண்டு:

‘யானை கொழுத்தால், வாழைத்தண்டைக் கொடு’ என்பார்கள். வாழைத்தண்டு உண்டால் மதம் குறையும். மதம் ஏறக் கொழுப்புதான் காரணம். கொழுப்பை குறைக்க வாழைத்தண்டை விட ஒரு சிறந்த பொருள் இல்லை. ரத்த அழுத்தம் கூடுதலாக உள்ளவர்கள் வாழைத்தண்டின் சாற்றை எடுத்து, இஞ்சி, பூண்டு, பச்சை கொத்தமல்லியும் போட்டு கொதிக்க விட்டு சிறிது எலுமிச்சைப் பழச்சாறை சிறிது கலந்து அருந்தி வந்தால், ரத்த அழுத்தம் குறையும், உடல் எடையும் குறையும்.



கேரட்:



கேரட்டை விட சத்துக்கள் நிறைந்த காய்கறி ஒன்றுமே இல்லை என்று சொல்லக்கூடிய அளவுக்கு உயிர்ச் சத்துக்கள் நிறைந்தது. பச்சையாகவே உண்பது மிகவும் நல்லது. வயதானவர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்கும் கருவுற்றவர்களுக்கும் நோயுற்றவர்களுக்கும் மிகவும் சிறந்தது.

கர்ப்பிணி பெண்கள் குறைந்தது 25 கிராம் கேரட்டை தினமும் பச்சையாக உண்டு வந்தால் மலக்கட்டு, போலி வலிகள், களைப்பு ஆகியன ஏற்படாது. பிறக்கும் குழந்தை வலுவாகவும் நிறமாகவும் பிறக்கும். கேரட்டை தோல் நீக்கி சிறுசிறு துண்டுகளாக நறுக்கி, பச்சை கொத்த மல்லி, இஞ்சி ஆகியவற்றை அளவோடு சேர்த்து தயிரில் போட்டு ஒரு மணி நேரம் ஊற வைத்து உணவோடோ அல்லது தனியாகவோ உண்டு வந்தால் வயிறு தொடர்பான நோய்கள் நீங்கும். வறட்சி நீங்கி முகம் அழகாகும்.

- R. அனூராதா, இயற்கை வள மேலாளர்.



உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும், நோயில்லா வாழ்விற்கும் இயற்கை முறையிலான பல்வேறு மருத்துவ சிகிச்சைகளை வழங்கி வரும் சரன்ஸ் மருத்துவமனையின் மற் றொரு குறிப்பிடத்தக்க பணியாக மொபைல்போன்களில் மூழ்கிக்கிடக்கும் குழந்தைகளை மீட்டெடுக்கும் முயற்சியாக 'Sarans NFCயின் STAY AWAY FROM MOBILE' என்கிற திட்டத்தை துவங்கியுள்ளது.

நமது மருத்துவமனைக்கு வரும் குழந்தைகள் கழுத்தை குனிந்தபடி மொபைல்போனை பார்த்தபடியே இருக்கின்றனர். 30 நிமிடங்களுக்கும் மேலாக கழுத்தை குனிந்த நிலையிலேயே வைத்திருப்பதால் கழுத்து வலி ஏற்படுகிறது. ஆனால், அது கூட தெரியாமல்.. சாப்பிடுவது என்னவென்று தெரியாமல்.. யார் வருகிறார், போகிறார்கள் என தெரியாமல்.. எதுவும் தெரியாமல் மொபைல்போனில் மூழ்கி இருக்கின்றனர்.

இதை தடுக்கும் விதமாகவே இந்த ஒரு புதிய முயற்சியை நாங்கள் மேற்கொண்டுள்ளோம். தொடக்கத்தில், மொபைல்போன் பார்த்துக் கொண்டிருக்கும் குழந்தைகளுக்கு சாக்லேட்டுகள் கொடுத்து மொபைலை வாங்கினோம். சாக்லேட் தீர்ந்ததும் மீண்டும் அவர்கள்



மொபைல்போன் வேண்டாம் குழந்தைகளே..!!



மொபைலை பார்க்க ஆரம்பித்தனர். பின்பு புத்தகங்கள் வழங்கினோம். அப்போதும் பெரும்பாலான குழந்தைகள் வாசிப்பதில் ஆர்வமில்லாமல் இருந்தனர். எனவே, அவர்களின் கவனத்தை மாற்ற புதுமையான முயற்சியாக கனிமண் கொடுத்து பொம்மைகள் வடிவமைக்க கூறினோம். வண்ணங்கள் கொடுத்து வரையத் தூண்டினோம். இது நல்ல பலன் அளித்தது.

குழந்தைகள் தினத்தன்று இம் முயற்சியை துவங்கி, குழந்தைகளின் ஓவியங்களை ஒவ்வொரு மாதமும் நமது இதழில் பிரசுரிக்க திட்டமிட்டுள்ளோம். அட்டகாசமான பரிசுகளும் வழங்கப்படவுள்ளது. மொபைல்போன் அறிமுகமாகாத காலகட்டத்தில் வளர்ந்த தலைமுறையினரின் கற்பனைத் திறன் வளமாக உள்ளது. சுயமாக யோசித்து ஓவியங்களையும், பள்ளி ப்ராஜெக்ட்டுகளையும் செய்தனர்.

இன்று, ஒரு சின்ன காகிதத்தில் சாதாரணமாக எதையாவது செய்வதற்கும் மொபைல்போனில் தேடிப் பார்க்கின்றனர். இதனால், அவர்களின் கற்பனைத் திறன் தடைபடுகிறது. மொபைல்போன்கள் ஒரு எல்லைக்குள் நம்மை சுறுக்கி

விடுகிறது. மொபைல்போன் திரையின் கதிர்வீச்சுகள் கண்களை பாதிக்கிறது. குறிப்பாக, மொபைல்போன் விளையாட்டுகளால் ஈர்க்கப்படும் குழந்தைகள், இதை செய்தே தீர் வேண்டும் என அடம்பிடிக்கும் மனநிலையை அடைகின்றனர்.

இதனால், குழந்தைகளிடமிருந்து மொபைல் போன்களை அகற்றுவது இன்றைய காலகட்டத்தில் அவசியமாகிறது. அதற்கான, விதையை சரன்ஸ் மருத்துவமனை துவங்கியுள்ளது. வாசகர்களின் ஆதரவோடும் ஒத்துழைப்போடும் விதை, செடியாகி, வரும் தலைமுறையினரை காத்துநிற்கும் விருட்சமாக நிலைத்துநிற்கும் என உறுதியாக நம்புகிறோம்.

- மாலதி துரைராஜ், MRM

Sarans NFCயின் 'STAY AWAY FROM MOBILE' என்கிற முயற்சியின் மூலம் குழந்தைகள் மொபைல்போன் பயன்படுத்துவதை தடுப்பதற்காக பல்வேறு விஷயங்களை செய்து வருகிறோம். இதனையறிந்து, பொதுமக்களிடமும் இதனை கொண்டு செல்ல வேண்டும் என்பதற்காக, இத்திட்டத்தை ஊக்கப்படுத்தி ஆர்கிடெக்ட் திருபாலகிருஷ்ணன் அவர்கள் நன்கொடையாக ரூபாய் பத்தாயிரம் வழங்கியுள்ளார். வளமான சந்ததியினரை உருவாக்கும் நமது முயற்சியில் கைகோர்த்து உதவி செய்துள்ள திருபாலகிருஷ்ணன் அவர்களுக்கு எங்களது நன்றிகளை தெரிவித்துக்கொள்கிறோம்.



இயற்கை முறையில் கலப்படம் இல்லாத சுகாதார முறையில் தயாரிக்கப்பட்ட பொருட்கள்



ரோஸ் வுட் 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
ஒளவுத கஞ்சி
ஹெர்போ ஜெல்
கருப்பு உப்பு
தென்னை சர்க்கரை
கொடம்புளி
கருப்பு கவுனி அரிசி
கற்றாழை ஷாம்பு
அத்திப்பழம்
பேரிச்சை
கோதுமை மாவு
ஹேர் ஆயில்
கடலை எண்ணெய்
தேங்காய் எண்ணெய்

நல்லெண்ணெய்
அரப்பு பொடி
மூலிகை முக அழகு பொடி
ஃபேர்னஸ் க்ரீம்
சிவப்பு அவுல்
சம்பா ரவை
ஹேர் பேக்
ஃபில்டர் துணி
ஒளியர் ஃபேஸ்பேக்
குளியல் பொடி
இம்யூனிட்டி டீ
வேக்கம் ஃப்ளாஸ்க்
ராஜமுடி அரிசி
கேரளா அரிசி
ஆத்தூர் கிச்சலி அரிசி
மாப்பிள்ளை சம்பா அரிசி
குல சாமை அரிசி
தேஜஸ் ஆயில்
பனங்கற்கண்டு
ரெட் ஓயின்
ப்ளாக் டை



Lic. No. 12420027000392

சரண்ஸ் மருத்துவமனையின்
அனைத்து கிளைகளிலும் கிடைக்கும்
(டோர் டெலிவரி வசதியும் உண்டு)



கோயம்புத்தூர்
75 490 490 75

திருப்பூர்
728 20 20 728

மதுரை
73958 70987

திருச்சி
638 440 777 2

பாலக்காடு
638 440 777 4

சேலம்
749 10 10 749

ஈரோடு
925 44 55 925

We care for Cure

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



Our Doctors

Dr. A. KULANDAI THERES B.S.M.S..

Dr. M. RATHNAMALYA B.S.M.S., M.Sc (Couns & PSY)

Dr. REVATHI RAVIKUMAR B.H.M.S., M.Sc (Psychology)

Dr. V. KAVITHAA B.H.M.S..

Dr. B. SHALINI PRICILLA B.H.M.S.,

Dr. T. INDHRA DEVI B.N.Y.S..

Dr. SUSHMITHA SAJAN B.H.M.S.,

Dr. P. AHUJA B.N.Y.S.,

Dr. K.P. NANDHINI B.N.Y.S.,

Dr. C. KEVIN JOEL B.H.M.S.,

Dr. K. AJIN B.H.M.S.,

Dr. S. NIVETHIDHA B.N.Y.S.,

Dr. P. SAFNA AASHMEE B.H.M.S.,

Dr. S.S. BALAJI B.S.M.S

Dr. S.M.KANDASAMY B.H.M.S



For Appointment

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



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

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



SARANS HOSPITALS

Ayush Integrated....

Coimbatore

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

Tirupur

Gandhinagar
Tirupur - 641 603
93 614 20 304

Madurai

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

Trichy

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

Salem

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

Erode

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

✉ saranshospitals@gmail.com

🌐 www.saranshospitals.com

📺 Sarans Hospitals | Sarans NFC | Sarans Kitcheni



Sarans Hospitals