



Sarans

# உயிர் + மெய்

மலர் 1 ♦ இதழ் 10 ♦ அக்டோபர் 2022

*away from Doctor...*

Rtn.MD.R. சரண்  
நிறுவனர் மற்றும் தலைவர்

வாடஸாபு  
+  
டாக்டர்

புதிய  
அறிமுகம்

24x7

இலவச மருத்துவ  
ஆலோசனை



தொடர்  
முனைவோருக்கான  
அரிய வாய்ப்பு  
Sarans Hospital  
Franchise  
Opportunity

சரண்ஸ்  
மருத்துவமனையின்  
இனிய தீபாவளி நல்வாழ்த்துக்கள்

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....*

கோவை - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம்  
பாலக்காடு - கோத்தகிரி - ஈரோடு - மலேசியா

### 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

### Malaysia

NO 22-2, Jalan 3/19E,  
Taman Abadi Indah, Taman Desa  
58100 Kuala Lumpur  
Malaysia



✉ daisyhealthcare@gmail.com

▶ Sarans hospitals

Download our App  
Android & iOS





## பேசும் மனம்

‘மனநலம்’ என்பது பல்வேறு வகையான நல்ல எண்ணங்களின் கூட்டாக அமைவது. அதாவது நல்ல எண்ணங்களை மட்டுமே நம்மோடு வைத்திருப்பது சிறந்தது. அது நமக்கு நல்ல நேர்மறை சிந்தனைகளை உருவாக்கும். அதே நேரத்தில் எதிர்மறை சிந்தனை உள்ளவர்களை நம்மிடத்தில் அணுகவும் விடாது. இது மிகப்பெரிய விஷயமாகும்.

இது நமக்கு சாதாரணமாக வந்துவிடாது. அதற்கு சரியான தெளிவான மனநிலை தேவை. பல்வேறு நிலையில் முயற்சிகளை மேற்கொண்டு, நம்மை நாமே சுய பரிசோதனை செய்து கொள்ளும்போது இவையெல்லாம் நமக்கு நடக்கும். நமது தவறுகள் நமக்கு தெரிய வரும்.

நமது ரோட்டரி அமைப்பில் ஒரு முக்கிய அம்சம் உள்ளது. எந்த செயல்களை முன்னெடுத்தாலும் நான்கு அம்சங்களின் அடிப்படையில் ஆய்வு செய்யப்படும்.

இது நமக்கு தேவையா? இது நல்ல எண்ணங்களை உருவாக்குமா? என யோசித்து பார்க்கப்படும். நமக்கு கிடைக்கும் தகவல்கள் உண்மைதானா? என கண்டறிய வேண்டும். நமது செயலோ.. சொல்லோ.. எதுவாக இருந்தாலும் நியாயமானதா என ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.



இது மிகச்சிறந்த நல்ல எண்ணங்களையும் நல்ல நட்புகளையும் உருவாக்குமா? என யோசிக்க வேண்டும். இது அனைத்து தரப்பினருக்கும் நன்மை விளைவிக்கக் கூடியதா? என்பதை தெரிந்து விஷயத்தை செய்ய வேண்டும். இது நமது எண்ணத்தை செம்மைப்படுத்தக்கூடிய ஒரு வழிதான். இந்த சோதனைகளை ரோட்டரி அமைப்பில் குறிப்பிடுவார்கள்.

சில விஷயங்களை கேள்விப்படும்போதும், மற்றவர்களை பற்றி குறை கூறும் போதும், மற்றவர்கள் முன் கோபப்படும்போதும், முடிவுகள் எடுக்கும் போதும் இதில் பொருத்திப் பார்க்க வேண்டும். இதை செய்யும்போது நமது மனம் பக்குவப்படும். உயர்ந்த எண்ணங்கள் உதிக்கும்.

நேர்மறை சிந்தனைகள் அதிகமாகும்போது நோய்களும் குறையும். எண்ணம்போல் வாழ்க்கை என சொல்வோம். எண்ணங்கள் எப்படியோ அதற்கு தகுந்தாற்போல்தான் நமது வாழ்க்கையும் அமையும். முயன்ற அளவுக்கு மற்றவர்களுக்கு எந்த விதமான துன்பங்களையும் செய்யக்கூடாது. முடிந்தால் உதவி செய்வது சிறந்த வாழ்க்கை. ஒருவரை நமக்கு பிடிக்கவில்லை என்றால் நாம் விலகிச் சென்று நமது வேலையை பார்க்க வேண்டும். ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் பழிவாங்கும் என்னமோ கோபமோ துவேஷம், குரோதம், நொறாமை, புறம் கூறுவது நம்மை மிக மோசமான நிலைக்கு கொண்டு செல்லும். இதுவே நமது நோய்களுக்கும் காரணமாகும்.

Sarans

# உயிர் + மெய்

away from Doctor..



தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 1 • இதழ் 10 • அக்டோபர் 2022

நிறுவனர் - முதன்மை ஆசிரியர்:

Rtn. MD. R. சரண்

புதிப்பாசிரியர்:

சரண்ஸ் மருத்துவமனை

ஆசிரியர்:

பாரதி கிருஷ்ணகுமார்

துணை ஆசிரியர்:

மாலதி துரைராஜ்

உதவி ஆசிரியர்கள்:

K. ராஜா, S. வினோத்,  
வே. சிவசந்திரன்

புத்தக வடிவமைப்பு

THARAVU360 MEDIA SERVICES,  
NO.771, 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.

எனவே முதலில் எண்ணங்களை செம்மையாக்குங்கள். எண்ணங்கள் நல்லதாக இருக்கும்போது கண்டிப்பாக நமக்கு ஒரு நல்ல வாழ்க்கை அமையும்.

- Rtn.MD.R. சரண்,  
நிறுவனர் & தலைவர்



# உயர் இரத்த அழுத்தம் எனும் அபாயம்



இன்றைய காலகட்டத்தில் இரத்த அழுத்தம் என்பது பெரும்பாலானோரை பாதிக்கும் பிரச்சனையாக இருந்து வருகிறது. உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்பட முக்கிய காரணங்களாக இருப்பது தவறான வாழ்க்கை முறை மாற்றம், போதுமான உடற்பயிற்சியின்மை, பரம்பரை, சர்க்கரை மற்றும் உடல் பருமன் போன்ற நோய்களின் தொடர்ச்சி, அதிக கொழுப்பு, அதிகமாக உப்பு சேர்த்தல், மது மற்றும் புகைப்பிடித்தல், தூக்கமின்மை ஆகியனவாகும்.

## அறிகுறிகள்:

மங்கலான அல்லது இரட்டைப் பார்வை ஏற்படுவது. மயக்கம், தலை சுற்றல், ஓய்ந்து போதல், தலைவலி, படபடப்பு, மூக்கில் இரத்தம் வடிவது, மூச்சு வாங்குதல், வாந்தி ஆகியவை இரத்த அழுத்தத்தின் அறிகுறிகளாகும்.



மிக மோசமான தலைவலி, குழப்பமான மனநிலை, மூச்சு விட சிரமப்படுதல், மோசமான இதயத்துடிப்பு ஆகியன மிக அதிகமான கட்டுப்படுத்தாத இரத்த அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் அறிகுறிகள் ஆகும்.

## செய்ய வேண்டியவை:

உயர் இரத்த அழுத்த பாதிப்புடையவர்கள் தொடர்ச்சியாக மருந்து எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நமது மருத்துவமனையில் கொடுக்கப்படும் மருந்துகள் வாழ்க்கை முழுவதும் எடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லாதவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அதிகபட்சம் ஒரு வருடம் எடுத்தாலே போதுமானது.

உடல் எடையை குறைக்க வேண்டும். 8 மணி நேர தூக்கம் அவசியம். அரை மணி நேர உடற்பயிற்சி, தியானம் மூச்சுப் பயிற்சி, முறையான உணவுபழக்க வழக்கம் ஆகியவற்றை கடைபிடிக்க வேண்டும்.



முக்கியமாக, என்ன சாப்பிடலாம்? என்பதுடன் எப்பொழுது சாப்பிட வேண்டும்? என்பதையும் மருத்துவரிடம் ஆலோசித்துக் கொள்ளுங்கள். கவலைகளை குறைப்பது, குறிப்பாக மன அழுத்தத்தை குறைப்பது, மது மற்றும் புகைப்பழக்கத்தை கைவிடுவது அவசியமாகும்.

## தவிர்க்க வேண்டிய உணவுகள்:

பதப்படுத்தப்பட்ட உணவுகள், டீன்களில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகள், அதிகமான உப்பு உள்ள அப்பளம், சிப்ஸ், ஊறுகாய் மற்றும் வறுத்த துரித உணவுகள் போன்றவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

## சாப்பிட வேண்டிய உணவுகள்:

நார்சத்து நிறைந்த உணவுகளான முழு தானியங்களான உணவுகள், முட்டைகள், அதிக புரதச்சத்தை கொண்ட உணவுகள், நீர் சத்து நார் சத்து நிறைந்த காய்கறிகள், பழங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகளை சாப்பிட வேண்டும்.

தினந்தோறும் நடைப்பயிற்சி உடற்பயிற்சி செய்வது, உப்பு குறைந்த உணவுகளை சாப்பிடுவது, பொட்டாசியம் நிறைந்த உணவுகளை சாப்பிடுவது, மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த தெரிந்து கொள்வது, இரத்த அழுத்தத்தை கண்டறிந்த உடன் மருத்துவரை அணுகி தேவையான இரத்த பரிசோதனைகளை செய்ய வேண்டும். இரத்த அழுத்தத்தின் அளவை ஆராய்ந்து அதன் பின் மருந்து மற்றும் உணவுப் பழக்கத்தை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ எனவே நோயின்றி வாழ்வதற்கான வழிகளைத் தேர்வு செய்து பயணிப்பதே அறிவாகும்.

Dr. A. குழந்தை தெரெஸ்,  
B.S.M.S..

(மூத்த சித்த மருத்துவ ஆலோசகர்)

# மருத்துவநிறக் குறியீடுகள்: ஓர் அறிமுகம்




**அ**வசர மருத்துவக் குறியீடு என்பது உலகமெங்கும் உள்ள மருத்துவமனைகளில் வேலை செய்யும் மருத்துவர்கள் மற்றும் அனைத்து பணியாளர்களும் அவசர மற்றும் அபாய நிலைகளில் எச்சரிக்கையாக இருக்கவும் விரைவில் செயல்படவும் உதவுகிறது. இந்த நிறக் குறியீடுகள் அத்தியாவசிய தகவல்களை விரைவாக ஊழியர்களுக்கு தெரிவிக்கும் நோக்கம் கொண்டவை. இதை பயன்படுத்துவதால் மருத்துவமனைக்கு வரும் நோயாளிகள் இடையே பதற்றம் மற்றும் மன அழுத்தம் தடுக்கப்படும்.

**■ நீலக்குறியீடு:**  
ஒரு நபருக்கு இதயம் மற்றும் சுவாசத் தடுப்பு ஏற்படும்போது. புத்துயிர்ப்புக்குழு அங்கு விரைந்து சென்று செயல்பட உதவும்.



**■ மஞ்சள் குறியீடு:**  
மருத்துவமனை சார்ந்த சந்தேகிக்கப் படுகிற அல்லது உண்மையான பேரழிவு அல்லது விபத்துகளை குறிக்கும்.



**■ சிவப்புக்குறியீடு:**  
மருத்துவமனையில் தீ, புகை மற்றும் வழக்கத்திற்கு மாறான வெப்பம் ஏற்பட்டால் சிவப்பு குறியீடு செயல்படும்.




**■ பழுப்பு நிறக் குறியீடு:**  
மருத்துவமனைக்கு வெளியில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை குறிக்கும். எடுத்துக் காட்டாக இயற்கை பேரிடர்களை கூறலாம்.



**■ ஆரஞ்சு குறியீடு:**  
மருத்துவமனை வளாகத்தில் அபாயகரமான பொருள் கசிவுது. எடுத்துக்காட்டாக பாதரசம், பெட்ரோல் அல்லது அமிலம் கசிவுது போன்ற விபத்துக்களை குறிக்கும்.




**■ ஊதா நிறக் குறியீடு:**  
பாதுகாப்பு மற்றும் அவசர நிலையைக் குறிக்கும். ஆயுதம் அல்லது துப்பாக்கி வைத்திருக்கும் நபர் இருப்பதை தெரிவிக்கும்.



**■ இளஞ்சிவப்பு குறியீடு:**  
சந்தேகத்திற்குரிய அல்லது உண்மையான குழந்தை கடத்தல் நிகழ்வுகளைக் குறிக்கும்.



**■ கருப்பு குறியீடு:**  
வெடிகுண்டு மிரட்டல் அல்லது அபாயம் ஏற்படுத்தும் அளவிற்கு சந்தேகத்திற்கிடமான பொருட்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டால் எச்சரிக்க உதவும்.



**■ வெள்ளைக் குறியீடு :**  
நோயாளி காணாமல் போகுதல் மற்றும் நோயாளிகள் வன்முறையில் ஈடுபடுவதை குறிக்கும் குறியீடாகும்.



- Dr. கஷ்மிதா சஜன்,  
B.H.M.S



# குழந்தை வளர்ப்பு எனும் கலை

முடிவுகளை எடுப்பவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

**கு**ழந்தை வளர்ப்பு என்பது குழந்தைகளை பாதுகாப்பாகவும் அதிக அக்கறையுடனும் வளர்ப்பதோடு, சிறந்த வகையில் வாழ்வின் அடுத்தடுத்த நிலைகளுக்கு அவர்களை ஆரோக்கியமாக கூட்டிச் செல்வதுமாகும்.

பொதுவாகவே எந்த ஒரு தனி நபர் தவறு செய்தாலும் அதற்கு அவரது பெற்றோர்தான் காரணம் என கூறுவதுண்டு. இது ஒரு விதத்தில் உண்மையாகும். ஒரு குழந்தையின் குணாதிசயங்கள் தாய் மற்றும் தந்தையை சார்ந்துதான் இருக்கும். இதைப் பொறுத்துதான் அக்குழந்தை பிறருடன் பழகுவதிலும், வாழ்வின் சவால்களை சமாளிப்பதிலும், வாய்ப்புகளை ஏற்றுக்கொள்வதிலும் காணப்படும்.

தாய் தந்தை என இருவரும் குழந்தை வளர்ப்பில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றனர். அவர்கள் நடந்துகொள்ளும் விதமே குழந்தையின் குணாதிசயத்தை வடிவமைக்கிறது. அந்த வகையில் மனைவியுடன் கணவனும் கணவனும் மனைவியும் நடந்து கொள்ளும் விதமே குழந்தைகளை அதிகமாக பாதிக்கிறது. பொதுவாக குழந்தை வளர்ப்பில் நான்கு வகைகள் உள்ளன. அவை என்னென்னவென்று தெரிந்துகொள்வோம்.

## சர்வாதிகாரம் - Authoritarian :

பெற்றோர்கள் சொல்வதை எந்தவிதமான கேள்வியுமின்றி குழந்தைகள் கடைபிடிக்க வேண்டும் என வற்புறுத்துவது இந்த வகை. ஒழுக்கத்தை வளர்ப்பதற்கு பதிலாக தவறு செய்தால் தண்டனைகளை வழங்குவது. இதனால் இவ்வகையில் வளரக்கூடிய குழந்தைகள் மூரட்டுத்தனமாகவும், தண்டனைகளை தவிர்ப்பதற்காக அதிகம் பொய் சொல்பவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

## அதிகாரப்பூர்வம் - Authoritative:

இந்த வகை குழந்தை வளர்ப்பில் பெற்றோர்கள் குழந்தைகளின் கருத்தைக் கேட்டுக் கொள்வார்கள். இதில் குழந்தையின் உணர்வுகளும் கருத்துக்களும் பெற்றோர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். இதுவே ஆரோக்கியமான சிறந்த குழந்தை வளர்ப்பு முறை. இப்படி வளரும் குழந்தைகள் மகிழ்ச்சியாகவும் வெற்றியாளர்களாகவும் உருவாக வாய்ப்புள்ளது. மேலும் நல்லவர்களாகவும், தீர்க்கமான

## அனுமதிப்பது - Permissive:

பெற்றோர்கள் கண்டிப்பில்லாமல் இருப்பதும், குழந்தைகளை மன்னிக்கும் மனப்பான்மை உடையவர்களாகவும் இருப்பது இந்த வகை ஆகும். மேலும், இதில் பெற்றோர்களுக்கு 'குழந்தைகளை குழந்தைகளாகவே கருத வேண்டும்' என்ற எண்ணம் இருக்கும். இதனால் குழந்தைகளுக்கு உடல் நலம் சார்ந்த பிரச்சனைகள் அதிகம் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது. உடல் பருமன் ஏற்படலாம், சரியாக உடற்பயிற்சி செய்வதில்லை, சரியான தூக்கம் இருக்காது போன்ற பிரச்சனைகள் ஏற்படலாம்.

## ஈடுபாடற்றது - Uninvolved :

இந்த வகை குழந்தை வளர்ப்பில் குழந்தைகள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதில் பெற்றோர்கள் ஆர்வம் காட்டிக்கொள்ளாமல்தான் இருக்கிறார்கள். குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்களிடமிருந்து முறையான வழிகாட்டுதல்களும் ஆலோசனைகளும் வழங்கப்படுவதில்லை. இதனால் குழந்தைகளின் செயல் திறன் குறைவதோடு மகிழ்ச்சியும் குறைவாய்வுள்ளது.

## பெற்றோர்கள் செய்யக்கூடாதவை:

குழந்தைகளுக்கு முன்னால் பெற்றோர்கள் சண்டை போடக்கூடாது. ஒருவரை ஒருவர் குறை சொல்லக்கூடாது. பாலினம், வயது மற்றும் மதிப்பெண்கள் அடிப்படையில் குழந்தைகளுக்கு இடையில் பாகுபாடு காட்டக்கூடாது. ஒரு குழந்தையை மற்றொரு குழந்தையோடு ஒப்பிடக்கூடாது. குழந்தைகளுக்கு அநாவசியமாக விலை உயர்ந்த பொருட்களை வழங்கக்கூடாது. மற்றவர்களை பற்றி மோசமான வகையில் குழந்தைகள் முன்பு பேசக்கூடாது. பெற்றோர்கள் அவர்களது பெற்றோர்களை குழந்தைகள் முன்பு காயப்படுத்தினால் நாளை அவர்களும் அதையே செய்வார்கள்.

வன்முறையான தண்டனைகளை கொடுக்கக்கூடாது. மற்றவர்கள் முன்பு அசிங்கப்படுத்தக்கூடாது. குழந்தைகளின் வேலைகளில் பெற்றோர் அளவோடு மட்டுமே உதவி செய்ய வேண்டும்.

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



# அனைத்து வயதினருக்கும் முக்கியமானது 'கால்சியம்'

**ந**மது உடல் பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்களின் கலவையாகும். அவை ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு வகையான நன்மைகளை நமக்கு வழங்குகின்றன. அதில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது கால்சியமாகும்.

நமது உடல் எடையில் ஒன்று முதல் இரண்டு சதவீதம் கால்சியம் உள்ளது. அதில் 90 சதவீதம் எலும்பு மற்றும் பற்களில் காணப்படுகிறது. தினமும் சீரான அளவில் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ளும்பொழுது அது நம் உடல் ஆரோக்கியமாக செயல்பட உதவுகிறது. கால்சியம் அனைத்து வயதினருக்கும் முக்கியமான ஒன்றாக உள்ளது.

## பயன்கள்:

- எலும்பு மற்றும் பற்கள் வலிமையாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் இருக்க உதவுகிறது
- தசைகளின் செயல்பாடுகளுக்கு உதவுகிறது
- இதயத்தில் உள்ள தசைகளின் செயல்பாட்டிற்கு உதவுவதன் மூலம் இதயத்துடிப்பு மற்றும் ரத்த அழுத்தத்தை சீராக்குகிறது
- நரம்பு மண்டலங்கள் மற்றும் ஹார்மோன் செயல்பாடுகளுக்கு உதவுகிறது

## கால்சியம் அதிகம் உள்ள உணவுகள்:

- பசுலைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை
- பால், தயிர், மோர், வெண்ணெய், பனீர்

- சோயா பால், பாதாம், பூசணி விதைகள்
- பீன்ஸ், கடலைப் பருப்பு, பாசிப்பருப்பு
- மத்தி மீன், ப்ரக்கோலி, வெண்டைக்காய், கேழ்வரகு, ஆரஞ்சு



## கால்சியம் குறைபாட்டின் அறிகுறிகள்:

ஆண்களைவிட பெண்களே கால்சியம் குறைபாட்டினால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். தசைப்பிடிப்பு, கை கால் பாதங்களில் உணர்ச்சியின்மை, பலவீனமான நகங்கள், எலும்புகளில் வலி, தேய்மானம், பற்கூச்சம், வலி. நம் உடலில் கால்சியம் அதிக அளவில் சேர்வதால் சில பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. எலும்பு, தசைகளில் வலி, வாந்தி, குமட்டல், வயிற்று வலி, பசியின்மை, அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், மயக்கம் சோர்வு போன்றவை ஏற்படலாம். மேலும், ரத்தத்தில் அதிகமாக கால்சியம் கலப்பதால் சிறுநீரகம் மற்றும் இதய பாதிப்புகளும் ஏற்பட வாய்ப்புள்ளது.

- Dr.V. கவிதா, B.H.M.S

(முத்த ஹோமியோபதி மருத்துவ ஆலோசகர்)

## "தாய்ப்பால் தானம்" எனும் மகத்தான சேவை



Rtn. குமார் சேஷ்வராவதி



Rtn.MD.J. வெங்கடேஷ்



Rtn.MPHFN. சனீக்ஷன்

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



# வீட்டிலேயே மருந்து



## ஆறாத புண்:

சீதாப்பழ இலைகளை அரைத்து புண்ணில் வைத்து கட்டினால் ஆறாத புண், நாள்பட்ட புண், நாற்றமெடுக்கும் புண் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய்விடும்.

## பல்வலி:

வலி ஏற்படும்போது சிறிது மிளகுத்துாளில் கிராம்பு எண்ணெய் கலந்து வலி இருக்கும் பல்லில் தடவி வந்தால் வலி குறையும்.

## சரும நோய்:

வெள்ளைப் பூண்டை வெற்றிலையுடன் சேர்த்து மசிய அறைத்து தேமல் போன்ற சரும நோய் உள்ள இடத்தில் தினமும் தேய்த்து குளித்து வர தேமல் குணமாகும்.

## கண் எரிச்சல்:

முள்ளங்கி சாறு, தக்காளி சாறு, வெள்ளரி சாறு மூன்றும் சம அளவு எடுத்துக்கொண்டு அதனுடன் சீரகத்தூள் சேர்த்து வாரம் இரண்டு முறை குடித்து வர கண் எரிச்சல் நீங்கும்.

## முதுகு வலி:

நான்முகக் கற்றாழை 50 கிராம், சுக்கு 5 கிராம், மிளகு 10, திப்பிலி 20 கிராம் ஆகியவற்றை நன்கு காய்ச்சி கசாயம் ஆக்கிக் கொள்ள வேண்டும். தேவையான அளவு பனைவெல்லத்தை அதில் சேர்த்து குடித்து வந்தால் முதுகு வலி குணமாகும்.

## தலைவலி:

வெற்றிலையை நன்றாக இடித்து சாறு பிழிந்து கொள்ளவும். இதோடு கிராம்பை நன்றாக அரைத்துக் கொண்டு நெற்றியின் இரண்டு பொட்டு பகுதியில் நன்றாக தேய்த்து வந்தால் தலைவலி குணமாகும்.

## மூச்சுப்பிடிப்பு:

சூடம், சுக்கு, சாம்பிராணி, பெருங்காயம் ஆகியவற்றை சம அளவு எடுத்து வடித்த கஞ்சியில் கலக்கி மறுபடியும் சூடு படுத்தி மூச்சுப்பிடிப்பு உள்ள இடத்தில் மூன்று வேளை தடவினால் குணமாகும்.

## சிறுநீரகக் கோளாறு:

கேரட் சாறு 15 மில்லி, தேன் 10 மில்லி, எலுமிச்சை சாறு 5 மில்லி இந்த மூன்றையும் ஒன்றாக கலந்து குடித்து வந்தால் சிறுநீரகக் கோளாறு அகலும்.

## ஜலதோஷம்:

ஒரு சின்ன வெங்காயத்தை மென்று தின்று வெந்நீர் குடித்தால் ஜலதோஷம், தும்மல் குணமாகும்.

## பித்த வெடிப்பு:

கண்டங்கத்திரி இலைச்சாற்றை ஆலிவ் எண்ணெய்யோடு காய்ச்சி பூசி வந்தால் பித்த வெடிப்பு குணமாகும்.



- Dr.S. நிவேதிதா, B.N.Y.S.,



# ‘மோர் விரதம்’ என்றால் என்ன?



**மோர்** விரதம் என்பது மருத்துவரின் ஆலோசனையோடு சில நாட்கள் அல்லது வாரத்திற்கு மோர் மட்டுமே உணவாக எடுத்துக்கொள்வது. வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள், மாதத்தில் மூன்று நாட்கள் இதை கடைப்பிடிக்கலாம். குறிப்பாக ஓய்வு நாட்களில் இந்த விரதத்தை கடைபிடிப்பது சிறந்தது.

**செய்முறை :** தயிர், கல் உப்பு 1-2 ஸ்பூன் அளவு, ஒரு கைப்பிடி அளவு சீரகம் மற்றும் பெருங்காயம், ஒரு கை அளவு கறிவேப்பிலை இவை அனைத்தையும் தண்ணீரில் கலந்து அரைத்து வடிகட்டி, அதை இரண்டு மடங்கு நீரோடு கலக்க வேண்டும்.

காலை முதல் மாலை வரை 100 மி.லி டம்ளரில் ஊற்றிப் பருக வேண்டும். ஒவ்வொரு 45 முதல் 60 நிமிடங்களுக்கு இடையில் பருகலாம். இரண்டு டம்ளர் மோர் குடித்த பிறகு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். குறிப்பாக தினமும் 3 லிட்டர் நீராகாரம் குடிக்க வேண்டும்.

## பலன்கள் :

உடலில் உள்ள நச்சுக்களை வெளியேற்ற உதவுகிறது. கல்லீரல் செயல்பாட்டை ஊக்குவிக்கிறது. உடலில் நீர் பற்றாக்குறையை போக்குகிறது. மோரில் கால்சியம் அதிகமாக உள்ளது. லாக்டிக் அமிலம் இருப்பதால் அசிடிட்டியைப் போக்க உதவுகிறது. மோரில் உள்ள பொட்டாசியம் சத்து இரத்த அழுத்தத்தை குறைக்கிறது. சருமத்தை ஈரப்பதத்தோடும்



பளபளப்பாகவும் வைக்கிறது. முதிர்வை தாமதப்படுத்துவதோடு தோளில் உள்ள தழும்பு மற்றும் பருக்களை நீக்குகிறது. உடல் எடை குறைப்பதற்கு மோர் உதவுகிறது.

- Dr.P. அஞ்ஜா B.N.Y.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, வாந்தி, 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 விவாதிகள் மற்றும் உடல் உபாதைகளுக்கான நிவாரணம்.





உயர்+மெய் • அக்டோபர் 2022

# ஆயுஷ்(AYUSH) மருத்துவத் துறையில்

தொழில் முனைய ஓர் அரிய வாய்ப்பு



## SARANS HOSPITALS

*Ayush Integrated....*



# FRANCHISE OPPORTUNITY

# 8608086161



## SARANS HOSPITALS

*Ayush Integrated....*

# 24x7

Click Here

அனைத்து மருத்துவ ஆலோசனைகளுக்கும்

வாட்ஸ்அப் டாக்டர்

முற்றிலும் இலவசம்



# 97 97 93 93 93





**ஆ**ரோக்கியத்தை அடைவதும், அதனைப் பாதுகாப்பதும் எப்படி என்பது பற்றி சென்ற இதழில் பேசி இருந்தோம்.

மருத்துவம், நோய் தீர்க்கும் மருந்துகள் இவைகளைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு முன்பாக ஆரோக்கியத்திற்கு மிக அடிப்படையான வேறு சில செய்திகளையும் நாம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மனிதனின் ஆரோக்கியத்திற்குப் பெரிதும் உறுதுணையாக இருப்பது மனிதனின் சமநிலை மாறாத மனநிலை என்பது மிக மிக முக்கியமானது.

எல்லாவற்றுக்கும் தலையாட்டுகிறது தஞ்சாவூர் பொம்மை என்று பலர் கேலி செய்வதை நான் கேட்டிருக்கிறேன். எவர் எத்தனை விதமாகக் கேலி பேசினாலும் தஞ்சாவூர் பொம்மை தலைகீழாகக் கீழே விழுவதில்லை.

அங்கும் இங்கும் சாய்ந்து ஆடிக்கொண்டே இருக்கும் தஞ்சாவூர் பொம்மை ஒருபோதும் சம நிலை பிறழ்ந்து தடுமாறி கீழே விழுவதில்லை. அது எத்தனை எத்தனை அசைந்து ஆடினாலும் தன்னை தற்காத்துக் கொள்கிறது; பாதுகாத்துக் கொள்கிறது.

வளைந்து வளைந்து வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் நாணல்தான் எந்த ஆற்றின் பெருவெள்ளத்தையும் தாங்கி கரையில் உயிரோடு நிற்கிறது.

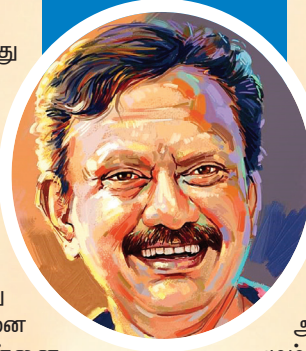
நான் எல்லோருக்கும் தலையாட்ட வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை வளைந்து கொடுக்க வேண்டும் என்றும் சொல்லவில்லை. மாறாக வேர்களை இழந்து விடாமல் கீழே விழாது உடைந்து விடாமல் பாதுகாத்துக் கொள்வதை நாணலிடமிருந்தும் தஞ்சாவூர் பொம்மையிடம் இருந்தும் கற்றுக் கொள்ளுங்கள் என்று சொல்கிறேன்.

ஆங்கிலத்தில் இதை Flexibility என்பார்கள். இதற்கான மனநிலையை உருவாக்கிக் கொள்வது என்பது எளிதான செயல் அல்ல. கடினமானது என்பதை நான் அறிவேன்.

ஆனால், நமது உடல் நிலை அதன் ஆரோக்கியம் இவைகளைக் குறித்த அக்கறை இருக்குமானால், எந்த கடினமான ஒன்றையும் நம்மால் செய்து விட முடியும்.

நோய் என்று வந்துவிட்டால் அதைத்

## அன்பிற்கினிய உயிர்+மெய் வாசகர்களுக்கு எனது அன்பும் வாழ்த்துகளும்



தீர்க்க எந்தக் கசப்பான மருந்தையும் உண்பதற்கு நாம் தயங்குவதில்லை. ஆனால் உடலுக்குள் நோய்களை உண்டாக்கும் கசப்பான நினைவுகளையும் அனுபவங்களையும் தின்று செமிக்கும் ஆற்றலை நாம் வளர்த்துக் கொள்வதில்லை.

நம்மால் முடியும் என்று முதலில் நம்புங்கள்.

இருளற்ற, துன்பங்களும் துயரங்களும் அற்ற ஒரு வாழ்க்கையை இந்த உலகத்தில் எவரும் வாழ்ந்துவிட முடியாது.

நான் அடிக்கடி குறிப்பிடுவது உண்டு. அலைகள் பொங்கி ஆர்ப்பரிக்கும் ஒரு மகாசமுத்திரத்தைக் காலில் துளிக்கூட ஈரம் படாமல் நம்மால் கடந்து போய்விட முடியும்.

ஆனால், வாழ்க்கை என்னும் சிறு நதியை கண்ணீர் இல்லாமல் எந்த கொம்பனாலும் கடந்து போய் விட முடியாது. எனவே கவலைகளும் கண்ணீரும் தவிர்க்க முடியாதவைதான். ஆனால் அவைகளிலேயே அமிழ்ந்து ஆழ்ந்து மூழ்கி, மனதை ஊனப்படுத்தி, உடலைப் பலவீனப்படுத்தி ஆரோக்கியத்தை இழக்கும் தவறை நாம் செய்கிறோம்.

தான் மட்டும் துன்பங்களில் உழல்வதாகவும் தன்னைத் தவிர இந்த உலகத்தில் எல்லோரும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் மகிழ்ச்சியோடு இருப்பதாகவும் ஒருவன் நம்பினான்.

இந்த நம்பிக்கை நம்மில் பலருக்கு உண்டு.

“எனக்கு வந்தது மாதிரி என் எதிர்க்கு கூட வரக்கூடாது” என்று சொல்லுகிற அளவுக்குத் தங்கள் துன்பத்தைப் பெரிதாக்கிப் பார்க்கிறவர்களும், பெரிதாகவே உணர்கிறவர்களும் எப்போதும் இருக்கிறார்கள். அவர்களில் ஒருவன் தன் துயரங்களுக்குத் தீர்வு கேட்டு தன் ஊருக்கு வெளியே வந்திருந்த ஒரு துறவியைப் பார்க்கப் போனான்.

துறவியிடத்தில் தன் துன்பங்களைப் பட்டியலிட்டான். கண்ணீர் பெருக்கி அழுதான். எனக்கு மட்டும் ஏன் இப்படி என்று இறைஞ்சி அழுதான்.

எல்லாவற்றையும் அமைதியாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த துறவி அவனுக்கு சொன்னார்.

யார் அந்தத் துறவி? என்ன சொன்னார்?

சொல்கிறேன்.

என்றும் மாறாத அன்புடன்

பாரதி கிருஷ்ணகுமார்

ஆசிரியர் - உயிர்+மெய்





# மெய்

உம்மா, உப்பா  
யார் சான்றேன்..

ஆண்டவன்  
சூழ்ந்த சான்றான்

உயிரோடு இல்லையாய்பென்று உயிரருவீனேன்..

உடல்கள் மடரும்  
உள்ளதாய் உத்தரம் சொன்னான்

அட்டா.. பென்  
கருணை ராகத்தை துவாங்கியவுடன்

சட்டென பார்த்து  
பட்டென கூர்னான்

முடிந்தால்  
கைப்பிடித்து தூக்கி விடுங்கள்,  
இல்லையேல்  
வாயை மூடுங்கள்..

கடித்து முடித்து  
மன்னித்து விடு  
சான்றேன்..

யாரை?  
பெற்றதற்காகவா..  
பிறந்ததற்காகவா..  
ம்.. சான்றவாரே  
ஒரு நம்பம்..

போகிறபோது  
வலது பக்க குப்பைத் தொட்டியில்  
விசி எறிந்து விட்டுப் போகும்..

உங்கள்  
கருணையைக்கும்..  
அனுதாபத்தையும்..

எடைக்கும் முன்னே  
நடையிடலாம்..

- பாரா

சான்றோ தொயல்  
இன்னைக்கு உங்கூட  
கொஞ்சம் பேசலும்னு தோணுது  
சான்றா புதுசா...ன்னு  
கேட்காத

கண்டிப்பே பேசலா  
ஆரம்பிச்சுட்டான் புலம்ப...ன்னு  
சீல பேரு  
சந்தோசமா பேசலா  
பெருமை காட்டுறான்னு  
சீல பேரு  
அமைதியா இருந்தா  
பேசவே கிராக்கி பண்ணான்னு  
சீல பேரு  
எதுக்கு வம்புனு  
ஒதுங்கி போனா  
தலக்கணம் பாருன்னு  
சீல பேரு

சான்ற பேசலாலும்  
சான்றவையே பேசலாலும்  
சான்ற பேசலாலும்  
நீ மட்டுமே ஏற்றிக்கொள்கிறாய்

சான்ற சான்றையாகவே பார்க்கும்  
உன்னைப் பேசுகையில்  
ஆசுவாசமாக்கிறது மனம்

சாத்துக் கொண்டோம்  
நானும் பம்பமும்

#ஆற்றையான்



# புற்றுநோயை குணப்படுத்தும் அன்னாசி வெந்நீர்

ஒரு கோப்பையில் 2 முதல் 3 அன்னாசிப்பழத்தை மெல்லியதாக நறுக்கி, வெந்நீரில் சேர்த்து தினமும் குடித்து வந்தால் உடலுக்கு பல நன்மைகள் உண்டாகும்.

சூடான அன்னாசி புற்றுநோய் எதிர்ப்பு பொருட்களை வெளியிடுகிறது. இது பயனுள்ள புற்றுநோய் சிகிச்சைக்கான மருத்துவத்தில் சமீபத்திய முன்னேற்றம் ஆகும். அன்னாசிப்பழம் அனைத்து வகையான புற்றுநோய்களையும் குணப்படுத்தும் என்று நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது.

அன்னாசிப்பழ வெந்நீர், ஒவ்வாமை காரணமாக உடலில் உள்ள அனைத்து கிருமிகளையும் நச்சுகளையும் நீக்குகிறது. அன்னாசி பழச்சாற்றில் இருந்து பெறப்படும் மருந்து ஆரோக்கியமான செல்களை பாதுகாக்கிறது.

மேலும், அன்னாசி பழச்சாற்றில் உள்ள அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் அன்னாசி பாலிபீனால்கள் உயர் இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தும். உள் இரத்த நாளங்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதைத் தடுக்கும். இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துவதோடு, இரத்த உறைதலையும் குறைக்கும்.

- P. சங்கீதா, AGM



## SARANS HOSPITALS

*Ayush Integrated....*

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



## சிறப்பு சிகிச்சைகள்

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



அனைத்திற்கும்  
நிரந்தர தீர்வு  
பாக்கவிளைவுகள்  
இல்லாதது !!

\*conditions apply

95 66 99 00 11

95 66 99 00 33

## ● பழங்கள்

மற்றும் காய்கறிகள் அதிகமாக உட்கொள்ள வேண்டும்.

- ஆப்பிள், மாதுளை, பப்பாளி, வாழைப்பழம், முலம்பழம் கீரை வகைகள் உட்கொள்ள வேண்டும்.
- முட்டை, மீன், நாட்டுக்கோழி வாரம் ஒரு முறை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- கார்போஹைட்ரேட், புரோட்டீன், விட்டமின் D நிறைந்த உணவுகளை அதிகமாக எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- பால் தினமும் இரண்டு முறை உட்கொள்ள வேண்டும்.
- உலர்ந்த திராட்சை வகைகள், பாதாம், பிஸ்தா மற்றும் தானிய வகைகளை உட்கொள்ள வேண்டும்.

- ச. ஹரிஷ், உணவியல் நிபுணர்

# ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டைப் போக்கும் உணவு முறைகள்



**நா**ம் சமையலில் அன்றாடம் பயன்படுத்துகிற தேங்காயில் பல நன்மைகள் உள்ளன. தேங்காயிலிருந்து கிடைக்கும் ஒவ்வொரு பொருள்களிலும் பல்வேறு சத்துக்கள் அடங்கியுள்ளது. குறிப்பாக தேங்காய் பூவில் ஆரோக்கியத்திற்கான எண்ணற்ற சத்துக்கள் இருக்கிறது.

நமது உடலில் உள்ள செல்களுக்கு தேவையான ஆக்சிஜனையும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிக்க தேங்காய் பூ உதவுகிறது. இதில் உள்ள ஆன்ட்டி ஆக்ஸிடென்ட்கள் நமது உடம்பில் உள்ள செல்களை புதுப்பித்து புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.



தேங்காய் மற்றும் இளநீரில் இருப்பதை விட அதிக சத்துக்கள் தேங்காய் பூவில் இருக்கின்றன. தேங்காய் உள்ளே இருக்கும் தண்ணீர்தான் தேங்காய் பூவாக மாறுகிறது.

ஒரு சாக்குப்பையில் சிறிதளவு மண் நிறப்பி, அதன் மேல் கொஞ்சம் தண்ணீர் ஊற்றி, அதன் உள்ளே தேங்காய்களை காற்றுப்படாதவாறு வைக்க வேண்டும். மூன்று மாதங்கள் அதை திறக்காமல் அப்படியே விட்டு விட வேண்டும். பிறகு இரு துண்டாக உடைத்துப் பார்த்தால் தேங்காயின் உள்ளே

## ஆரோக்கியம் அரும் 'ஷேக்கப் பூ'

முழுவதும் தேங்காய் பூ உருவாகி இருக்கும். இதை தேங்காய் முட்டை என்றும் சொல்வதுண்டு.

இதில் நார் சத்தும், நீர் சத்தும் அதிகமாக இருக்கும். நார் சத்து செரிமான தன்மையை அதிகப்படுத்தி மலச்சிக்கல் ஏற்படாமல் தடுக்கிறது.

உடம்புக்கு தேவையான எதிர்ப்பு சக்தியை அதிகரிக்கக்கூடிய ஆன்டி ஆக்சிடென்ட் இதில் உள்ளன. கோடைகாலங்களில் ஏற்படும் சிறுநீரக கல் பாதிப்பிற்கு இதை தொடர்ந்து சாப்பிட்டால் பாதிப்பு வராமல் தடுக்கலாம். சிறுநீர்ப்பையில் தொற்று ஏற்படாமல் பாதுகாக்கிறது.

உடலில் உள்ள செல்கள் அனைத்தும் புத்துணர்ச்சி பெற்று சிதைவாகாமல் பாதுகாக்க தேங்காய்ப்பூ உதவுகிறது. செல்களுக்கு தேவையான ஆக்சிஜன் அளவை அதிகரிக்கவும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை கூட்டுவதற்கும் உதவுகிறது. இதனால் புற்றுநோய் வராமல் தடுக்கிறது.

பெண்கள் கர்ப்ப காலங்களில் இதை அதிகமாகவே சாப்பிடலாம். குழந்தை பிறந்த பின்பு பாலூட்டும் தாய்மார்கள் தேங்காய்ப்பூவை அதிகம் சாப்பிட்டால் அவர்களுக்கு பால் சுரப்பு அதிகமாகும். உடல் எடையை குறைக்கவும் இது உதவியாக இருக்கும்.

- A. அமலா,  
Branch Head of Tirupur





# உங்கள் உணவில் ஊட்டச்சத்துக்கள் சமநிலையில் உள்ளதா?

**சு**மச்சீர் உணவு என்பது ஒரு நபரின் அனைத்துவித ஊட்டச்சத்து தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்வதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சீரான உணவு முறைக்கு ஏழு முக்கிய ஊட்டச்சத்துக்கள் தேவை. அவை கார்போஹைட்ரேட், நார் சத்து, புரதம், வைட்டமின், கொழுப்பு, மினரல்கள் மற்றும் நீர் சத்து ஆகியனவாகும்.

சமச்சீரான உணவு முறைமற்றும் ஊட்டச்சத்து குறித்து பலமுறை நாம் படித்திருப்போம். ஆனால், இதன் முக்கியத்துவத்தை அறிந்திருந்தும் நாம் இதை பொருட்படுத்துவதில்லை.

ஒரு வாகனம் எவ்வாறு இயங்குகிறது என்பது குறித்த இயற்பியல் நுட்பம் நமக்கு தெரிவதில்லை என்றாலும் வாகனம் இயங்குவதற்கு எரிபொருள் அவசியம் என்பது நமக்கு தெரியும். அதேபோல் எரிபொருள் மட்டும் இருந்தால் போதுமா? எரிபொருள் இருந்தால் வாகனம் இயங்கும். ஆனால் அது சீராக இயங்குவதற்கும் நீண்டகால பிரச்சனைகள் இல்லாமல் இருப்பதற்கும் இன்ஜின் ஆயில் போன்ற பிற எண்ணெய்களும் தேவைப்படுகிறது.

இதுபோலவே நமது உடலும் நோயின்றி வாழ அனைவருக்கும் மருத்துவம் தெரிந்திருக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. நாம் உண்ணும் உணவில் அனைத்து ஊட்டச்சத்துகளும் உள்ளதா என்பதை மட்டும் அறிந்திருந்தால் போதும்.

நாம் உண்ணும் உணவில் பெரும்பாலும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் உள்ளது. அதை எரிபொருள் என்று வைத்துக் கொள்ளலாம். வாகனம் இயங்க எரிபொருள் மட்டும் இருந்தால் போதுமா? அதேபோல் கார்போஹைட்ரேட்டுகள் மட்டும் எடுத்துக்கொண்டால் நமது உடல் இயங்கும், ஆனால் சீராக இயங்காது. நமது உடல் சீராகவும் நீண்ட காலம் நோயின்றி இருப்பதற்கும் பிற ஊட்டச்சத்துக்களையும் சரியான அளவில் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

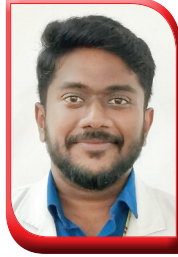
சரியான அளவு என்பது ஒவ்வொரு நபரின் உடல்

அமைப்பு மற்றும் செய்யும் வேலை என பல விஷயங்களின் அடிப்படையில் அமைத்துக் கொள்ளக்கூடிய ஒன்று. பெரும்பாலான நோய்கள் ஊட்டச்சத்து சமநிலை தவறுவதால் வருவதாகும். குறிப்பாக சர்க்கரை நோய். இதை Metabolic Disorder என குறிப்பிடுவோம். இது ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டால் வருவதாகும்.

ஊட்டச்சத்து சமநிலையை சீராக வைப்பதன் மூலம் அனைத்து உறுப்புகளும் சீராக செயல்படுவது மட்டுமல்லாமல், சர்க்கரை நோய், இருதய நோய் போன்றவை வராமலும் தடுக்கும்.

நமது மருத்துவமனைக்கு வரும் ஒவ்வொருவருக்கும் சீரான உணவு முறைகளை மருத்துவர்கள் அமைத்துக் கொடுக்கிறார்கள். நோயாளிகளுக்கு மட்டுமல்லாமல் அவரது குடும்பத்தினரும் பயன்பெறும் வகையில் உணவு முறைகள் அமைத்து தரப்படுகிறது. இவ்வாறு 'டயட் சார்ட்' அடிப்படையில் உணவு வழங்கப்படுவது நமது மருத்துவமனையின் தனிச்சிறப்பாகும்.

Dr. சா.கெவின் ஜோயல், B.H.M.S



# பதிமுக குடிநீரின் மருத்துவம் அறிவேவாம்



**ம**ருத்துவ குணங்கள் நிறைந்த பதிமுகக் குடிநீர் உடல் சூட்டை குறைக்கக்கூடியது. பசியைத் தூண்டும். சர்க்கரை அளவை கட்டுப்படுத்தும். தேநீர் அதிகமாக குடிப்பவர்கள் பதிமுகக் நீரை குடிப்பதால் தேநீர் குடிக்கும் பழக்கத்தை எளிதாக தவிர்க்கலாம். அடிக்கடி தாகம் எடுப்பவர்களுக்கு பதிமுகக் குடிநீர் ஒரு நல்ல தீர்வாகும்.

பதிமுக நீரில் முகத்தை கழுவுவதால் முகம் பளபளப்பாக மாறும். பதிமுகக் குடிநீரில் முகம் கழுவினால் பருக்கள் குறையும். பதிமுகக் கட்டையை துணிகளுக்கு சாயம் ஏற்றவும், சுப காரிய நிகழ்ச்சிகளில் பயன்படுத்தவும் செய்கிறார்கள்.

பதிமுகக் கட்டை காற்றை சுத்தப்படுத்துகிறது. பதிமுகக் குடிநீருடன் புதினா இலை, எலுமிச்சை சேர்த்து குடித்து வர புற்றுநோய் பாதிப்பு குறையும்.

### தயாரிக்கும் முறை:

பதிமுகக் குடிநீர் தயாரிக்க பதிமுகக் கட்டை அல்லது சாயமரக்கட்டையை ஒரு லிட்டர் தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து ஆறியபின் குடிநீராக பருகலாம். கேரள மாநிலத்தில் பெருமளவில் இந்த குடிநீரையே பயன்படுத்துகிறார்கள்.

### நோயின்றி வாழ தினம் பயன்படுத்த வேண்டிய குடிநீர்கள்:

ஞாயிறு		பதிமுகத் தண்ணீர்
திங்கள்		சீரகத் தண்ணீர்
செவ்வாய்		வெந்தயத் தண்ணீர்
புதன்		ஓமத் தண்ணீர்
வியாழன்		நெல்லிக்காய் தண்ணீர்
வெள்ளி		கருங்காலி தண்ணீர்
சனி		துளசி அல்லது முருங்கைக் கீரை தண்ணீர்

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



## குழந்தைகளுக்கு ஆபத்தாகும் டிஜிட்டல் விளையாட்டுகள்

முன்பெல்லாம் குழந்தைகள் விளையாடுவதற்காக வீட்டை விட்டு வெளியே வந்து கொண்டிருந்தனர். ஆனால், இன்று ஒரே இடத்தில் அமர்ந்தவாறு டிஜிட்டல் விளையாட்டுகளில் அவர்கள் ஈடுபடுகின்றனர். இது பல்வேறு விதமான பாதிப்புகளை குழந்தைகளுக்கு உண்டாக்குகிறது.

நொண்டி, கபடி, பல்லாங்குழி போன்ற நமது பாரம்பரிய விளையாட்டுக்கள் குழந்தைகளின் உடல் வலிமையையும் மனவலிமையையும் வளர்த்தது. வீட்டு வாசலில் சதுரமாக கட்டடங்கள் வரைந்து குதித்து குதித்து நொண்டி ஆடும்பொழுது உடல் வலிமை பெறுகிறது. எல்லைக்கோட்டை தொடப்போராடும் கபடி விளையாட்டால் நமது உடல் வலிமை பெறுவதோடு ஜெயிக்க வேண்டும் என்ற உத்வேகமும் மன உறுதியும் வளர்க்கப்படுகிறது. பல்லாங்குழி விளையாட்டு குழந்தைகளின் கணித அறிவை வளர்த்தது.

இப்போது, குழந்தைகள் செல்போன்களிலும் கேட்ஜெட்டுகளிலும் தொலைக்காட்சியின் முன்பும் மணிக்கணக்காக நேரத்தை செலவிடுகின்றனர். இதனால் எந்தவித உடல் செயல்பாடுமின்றி பாதிப்படைகின்றனர். கற்பனைத் திறனும் குறைகிறது.



பெரும்பாலும், கிராமங்களில் தான் விளையாடுவதற்கான இடங்கள் அதிகமாக உள்ளது. நகரங்களில் குறைவுதான். இருந்தும் அப்பாட்டெண்ட்களில் கீழ் உள்ள தரைதளத்தில் குழந்தைகள் அனைவரும் ஒன்று கூடி மாலை நேரங்களில் விளையாட வைக்க வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்கள் மற்ற குழந்தைகளிடம் எப்படி பழகுகிறார்கள் என்பதை கண்டறிய முடியும். உடல் வலிமை பெறுவதோடு எந்த அளவிற்கு சுறுசுறுப்பாகவும் துறுதுறுப்பாகவும் இருக்கிறார்கள் என கண்காணிக்க முடியும்.

செல்போன் விளையாட்டு மோகத்தில் இருந்து குழந்தைகளை மீட்டெடுக்க பாரம்பரிய விளையாட்டுகளை அவர்களுக்கு பெற்றோர்கள் அறிமுகம் செய்ய வேண்டும். பாரம்பரிய விளையாட்டுப் பொருட்களை வாங்கிக் கொடுத்து பெற்றோர்களும் உடன் அமர்ந்து அவர்களோடு விளையாட வேண்டும். அப்போதுதான் அவர்களுக்கும் அந்த விளையாட்டின் மீது ஆர்வம் ஏற்படும். இதுவே டிஜிட்டல் விளையாட்டு மோகத்தில் இருந்து நமது குழந்தைகளை மீட்டெடுக்கும் ஒரே வழியாகும். இதற்காக நேரம் செலவிடுவதை பெற்றோர்கள் நேர விரயம் என கருதக்கூடாது. இதை அவர்களின் கடமையாகவே கருத வேண்டும்.

- மாலதி துரைராஜ்,  
MRM

**SARAN'S NFC**  
Natural Fertility Conception



**24x7**

தொடர்புக்கு : 956699 0011 | 956699 0033

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

**இயற்கை கருத்தரிப்பு**

அழகான,

ஆரோக்கியமான குழந்தை

உங்கள் குழந்தை

உங்களுக்கு மட்டுமே..!

**Natural Fertility**

Conditions apply

Click Here





**இ**ன்றைய வேலைப்பளுமிக்க நம் வாழ்க்கை முறையில் மன அழுத்தம் என்பது தவிர்க்க இயலாத ஒரு அங்கமாக மாறிப் போய்விட்டது. நமக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்த பிற சிந்தனைகளுக்குள் நம்மை அழைத்துச் செல்வது நல்லது.

# மன அழுத்தம் குறைப்போம்

## பயணம்:

மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும் போது சிறிது நேரம் வெளியே செல்லுங்கள். நொடிக்கு நொடி மாறும் காட்சிகளும் சுத்தமான காற்றும் உங்கள் மனநிலையை மாற்றி புத்துணர்ச்சியாய் உணரச் செய்யும்.

நாம் செய்யும் செயல்கள் நமக்கு பிடித்த விதமாக மட்டுமில்லாமல் அது நம் கவலையையும் மறக்கச் செய்வதாக இருக்க வேண்டும். மன அழுத்தத்தை கட்டுப்படுத்தும் நுட்பம் இயற்கையாகவே வந்து விடாது. அவற்றை நாம் கற்று நம் வாழ்க்கை முறைக்கு ஏற்ப அமைத்துக் கொண்டால் மன அழுத்தத்தை வெல்லலாம்.

## தூக்கம்:

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 7 முதல் 8 மணி நேரம் தூக்கம் அவசியம். தினமும் குறித்த நேரத்தில் தூங்கி எழும்பழக்கத்தை பின்பற்றுங்கள். சரியான தூக்கம் இல்லாமல் இருப்பதும் மனச்சோர்வுக்கு காரணமாக அமையும்.



## புன்னகை:

புன்னகைக்கும் போதெல்லாம் மகிழ்ச்சி அடைகிறீர்கள். நரம்புகளில் தொடங்கும் மெல்லிய அதிர்வுகள் முகத்தில் உள்ள தசைகளை அசைத்து பாதுகாப்பான உணர்வை மூளைக்கு கொண்டு செல்லும் அற்புதம் ஒவ்வொரு புன்னகையின் போதும் நிகழ்கிறது.

## எழுத்தும் வாசிப்பும்:

மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுபட மற்றொரு வழி எழுதுவது. அது ஒரு சொந்த நினைவுக்குறிப்புகளாகவும் இருக்கலாம். எழுத்து அனுபவம் நம் வாழ்க்கையில் நடக்கும் பிரச்சனைகளை சுலபமாக தீர்க்க வல்லது. புத்தகம் வாசிப்பது மன அழுத்தத்தில் இருந்து மீண்டு வர உதவுவதோடு நல்ல எண்ணங்களையும் கொண்டு வரும். வாழ்க்கையில் நேர்மறையாக இருப்பதே மனச்சோர்வு கொடுக்கும் சிந்தனைகளை தவிர்ப்பதற்கான வழி ஆகும்.

## உடற்பயிற்சி:

மூச்சுப் பயிற்சி மற்றும் உடற்பயிற்சி செய்வது நேர்மறையான சிந்தனைகளை அதிகரிக்கிறது. உணர்வுகளை சீர்படுத்துகின்ற செரடோனின் மற்றும் டெஸ்டோஸ்டிரோன் ஆகியவற்றை சுரக்க உதவுகிறது.

உங்களுக்கு பிடித்த விஷயங்களை செய்ய தொடங்குங்கள். அதில் நீங்கள் ஆர்வம் செலுத்துங்கள். இது உங்களை மன அழுத்தத்தில் இருந்து மீண்டு வர பெரிதும் உதவும். நமக்கு நாமே உற்சாகப்படுத்திக் கொள்ள சில பாசிட்டிவ்வாசகங்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

## இசை:

மனச்சோர்வில் இருக்கும் போது உணர்வை எழுப்பும் இசையை கேட்பது சோர்வடைந்த மனதிற்கு ஊக்கம் அளிக்கும். உணர்வுகளை மாற்றவும் ஆன்மாவை உயர்த்தவும் உணர்ச்சியை அதிகரிக்கவும் உதவும் ஆற்றல் இசைக்கு இருக்கின்றது.

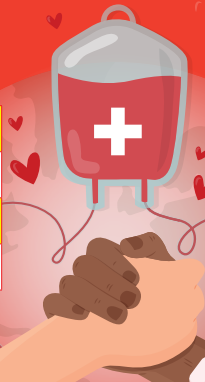


அல்லது உங்களுக்கு பிடித்த சிறந்த மேற்கோள்களை எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள். இந்த வாசகங்களை திரும்பச் சொல்லும்போது சக்தி தரும் மந்திரங்களாகவே அவை மாறும்.

-Dr.ஸஃபீனா ஆஸ்மிபி, B.H.M.S.,

## BLOOD BANKS 24 HRS

Sheela hospitals	0422-4334500
Shanthi blood bank	0422-2576121
IMA blood bank	0422-2473322
G.Kuppusamy naidu memorial	0422-2245000



Lions blood bank	0422-2474412
K.G blood bank	0422-2212128
TMMK ambulance service	9344712971
Popular front of india	9843999108
Regional blood transfusion center	0422-4305276

# 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  
ஒளஷை 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 கீரீம்  
சிவப்பு அவுல்  
சம்பா ரவை  
ஹேர் பேக்  
ஃபில்டர் துணி  
ஓளியர் 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. 12420027000397



சரண்ஸ் மருத்துவமனையின்  
அனைத்து கிளைகளிலும் கிடைக்கும்  
(டோர் டெலிவரி வசதியும் உண்டு)



கோயம்புத்தூர்  
7549049075

திருப்பூர்  
72820 20728

மதுரை  
73958 70987

திருச்சி  
638 440 777 2

பாலக்காடு  
638 440 777 4

சேலம்  
749 10 10 749

ஈரோடு  
725 44 55 725

# 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. V. KAVITHAA B.H.M.S.,  
 Dr. T. INDHRA DEVI B.N.Y.S.,  
 Dr. B. SHALINI PRICILLA B.H.M.S.,  
 Dr. M. RATHNAMALYA B.S.M.S., M.Sc (Couns & PSY)  
 Dr. REVATHI RAVIKUMAR B.H.M.S., M.Sc (Psychology)  
 Dr. C. KEVIN JOEL B.H.M.S.,  
 Dr. P. AHUJA B.N.Y.S.,  
 Dr. K. AJIN B.H.M.S.,  
 Dr. S. NIVETHIDHA B.N.Y.S.,  
 Dr. SUSHMITHA SAJAN B.H.M.S.,  
 Dr. P. SAFNA AASHMEE B.H.M.S.,  
 Dr. K.P. NANDHINI B.N.Y.S.,  
 Dr. S.S. BALAJI B.S.M.S



### For Appointment

கோயம்புத்தூர் 9566990011	திருப்பூர் 9361420304	மதுரை 8803344033	திருச்சி 6384407771	சேலம் 7491010749	ஈரோடு 7254455725
-----------------------------	--------------------------	---------------------	------------------------	---------------------	---------------------



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

கோவை - திருப்பூர் - மதுரை - திருச்சி - சேலம் - பாலக்காடு - கோத்திரி - ஈரோடு - மலையாள