

## மெய்ப்பொருள் காண்பது அரிது



இயற்கையோடு இணைந்திருவோம்  
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை  
உருவாக்கிடுவோம்

ஆரோக்கிய வாழ்வும்

ஆன்மீக தெளிவும்

கடவுளின் தேடலும்



மெய்ப்பொருள் காண்பது அரிது

நமது முன்னோர்கள் மனிதன் உட்பட அனைத்து ஜீவராசிகளையும் நீண்ட ஆயுளுடனும், ஆரோக்கியமாகவும் வாழவேண்டுமென்று விரும்பினார்கள்.

மனிதனை மட்டும்தான் 6 அறிவு கொண்ட ஜீவன் என்றும், மனிதனால் மட்டும்தான் பகுத்தறிய முடியும் என்கிறார்கள். இத்தகைய சிறப்பு வாய்ந்த மனித இனம் நீண்ட ஆயுளும், ஆரோக்கியமும் பெற பல வழிமுறைகளை குறிப்பிட்டுள்ளனர். அவகைள்தான் இயற்கை வைத்திய முறைகளாகும். அவற்றை நாம் புத்தகத்தில் விரிவாகப் பாக்கலாம்.

இவ்வுலகில் மனிதனுக்கு எப்பொழுது நோய் எனும் கிருமி மனித உடலில் உள்ளே வருகிறது?

வாதம், பித்தம், கபம் என்ற மூன்று தாதுக்களும் அதனுடைய சமநிலை மாறும்போதுதான் மனித உடலில் நோய் எனும் கொடிய விஷக்கிருமி பற்றிக் கொள்கிறது.

இந்த மூன்று தாதுக்களையும் சரியான முறையில் எவ்வாறு வைத்திட வேண்டும்?

நாம் அனைவரும் அனுதினமும் எடுத்துக் கொள்ளும் உணவு முறைகளும், வாழ்க்கை முறைகளும்தான் என்பதை அனைவரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இயற்கையோடுதான் மனிதன் வாழ முடியும். இயற்கையோடு இயற்கையாக இணைந்து வாழ கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

வாதம், பித்தம், கபம் போன்ற மூன்று தாதுக்களையும் சமநிலையில் வைத்திட இந்த புத்தகத்தில் நிறைய விளக்கங்கள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும். அதேபோல இயற்கையோடு இணைந்து வாழும் முறைகளும் இந்தப் புத்தகத்தில் இடம் பெற்றிருக்கும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்.

### மெய்ப்பொருள் காண்பது அரிது

மெய்ப்பொருள் காண்பது அரிது என்பது உண்மையாகவே கடினமான ஒன்றாகும். ஏனென்றால் மனித பிறப்பின் நோக்கம் என்னவென்று தெரிந்து கொள்வது கடினமான தேடல்களாகும்.

இவ்வுலகில் எவர் ஒருவர் முறையான ஆரோக்கிய வாழ்க்கையின் அடிப்படையை தெரிந்து கொண்டு ஆரோக்கிய வாழ்க்கை முற்படுகிறாரோ அவருக்கு ஆரோக்கிய வாழ்க்கை என்பது கிடைத்துவிட்டால், ஆன்மீக தெளிவும், கடவுளின் தேடலும் இதுபோன்ற பலவிதமான ஆன்மீக கேள்விகளுக்கு விடைகள் கிடைத்துவிடும். முறையான ஆரோக்கிய வாழ்க்கையின் மூலம் மனித பிறப்பை வென்றிடலாம்.

ஆக இவை அனைத்து விஷயங்களும் இந்த இரண்டு புத்தகத்தில் இடம் பெற்றிருக்கும்.

1. இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம்,  
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்.
2. மெய்ப்பொருள் காண்பது அரிது.

ஆக இந்த இரண்டு புத்தகங்கள் உலக மக்கள் அனைவருக்கும் கிடைக்கப்பெற்று, தன்னுடைய வாழ்நாள் இறுதிநாட்கள் வரையிலும் நோய்நொடியின்றி ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டுமென்ற நோக்கத்தோடு இந்த புத்தகங்களை உலக மக்களுக்காக சமர்ப்பிக்கின்றோம்.

## **PRODUCT INFORMATION**

Self Publisher	:	<b>S.KRISHNAMOORTHY</b>
Publishing Year	:	2017
Language	:	Tamil
Book pages	:	283
ISBN No.	:	978-93-5268-972-9
Author Name	:	S.KRISHNAMOORTHY
Binding	:	Paperback and Hard cover Book Binding (Hard cover book binding price will be change)
Price	:	Rs.360/- & Rs.740/-
Genre	:	Healthy Life
Book Name	:	<b>மெய்ப்பொருள் காண்பது அரிது</b>

## PRODUCT INFORMATION

Self Publisher	:	<b>S.KRISHNAMOORTHY</b>
Publishing Year	:	2018
Language	:	Tamil
Book pages	:	284
Author Name	:	S.KRISHNAMOORTHY
Binding	:	Hard cover Book Binding
Book Paper	:	Quality paper for book
Price	:	1,450/-
Genre	:	Healthy Life
Book Name	:	<b>இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்.</b>

**இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !  
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!**

**SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE**