

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை என்பது 10 நாட்களில் கிடைத்திட எளிய வழி

இன்றைய அதிநவீன நாகரீக உலகிலும், அவசர உலகிலும், ஆரோக்கியமற்ற உணவு முறைகளும் மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளினாலும் இவ்வுலகில் பலவிதமான நோய்கள் உருவாகி பலநபர்கள் நோய்களுக்கான மருந்து, மாத்திரைகளை மட்டுமே நாடிச் செல்கிறார்கள்.

இன்றைய அதிநவீன உலகில் ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கு அடிப்படைகளே மருந்து, மாத்திரைகள் உட்கொள்ளாமல் இருப்பதுதான். ஆனால் இவைகள் எல்லாம் தற்காலத்தில் சாத்தியமா என்பதை நாம் அனைவரும் நன்கு சிந்திக்க வேண்டும். அதேபோல இவ்வுலகில் எவ்வளவு பெரிய நபர்களாக இருந்தாலும் சரி, பணம் படைத்தோர், ஏழை எளியோர், மேல் தட்டு மக்கள், கீழ்தட்டு மக்கள், ஆண், பெண், பெரியோர், சிறியோர் போன்ற எந்தவிதமான பாகுபாடுமில்லை. மனித உடலில் நோய் கிருமி வருவதற்கு, எவர் ஒருவர் ஆரோக்கியமற்ற உணவு வகைகளை உட்கொள்கிறாரோ அல்லது ஆரோக்கியமற்ற வாழ்க்கை முறைகளை கடைப்பிடித்தாலோ நோய் எனும் தீய கிருமி நம்மை மிக விரைவாகவே வந்து அடைந்துவிடும்.

நமது முன்னோர்கள் வாழ்ந்த காலங்களில் எங்கிருந்தது இந்த அதிநவீன மருத்துவ முறைகள்? அவர்கள் வாழ்ந்த காலங்களில் இயற்கையோடு இயற்கையாக ஒன்றியும் இணைந்தும் வாழ்ந்தார்கள். அதேபோல இயற்கையை மருந்து என்றும், உணவே மருந்து என்றும் தான் அவர்கள் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

இன்றைய உலக மக்கள் அனைவரும் இயற்கையான விஷயங்களையும், இயற்கை தன்மையையும் மறந்த காரணத்தினால் மக்கள் அனைவரும் இன்றைய அதிநவீன மருத்துவத்தை நாடிப் போகிறார்கள். அதேபோல பல லட்சங்களும், பல கோடிகளும் செலவு செய்து வருகிறார்கள். அதற்கு பலன்கள் என்னவென்று பார்த்தால் சில வருடங்கள் இவ்வுலகில் தன்னுடைய உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்ள அதிநவீன மருந்து, மாத்திரைகளை உட்கொண்டு வருகிறார்கள். ஆனால் இவற்றையெல்லாம் மாற்றவே அன்றே நமது முன்னோர்கள் அனைவரும் இன்றைய உலக மக்கள் இன்புற்று வாழவும், நோய் நொடியின்றி வாழவும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைகளை ஏற்படுத்திட பலவிதமான அறிவுரைகளை இவ்வுலக மக்களுக்காக விட்டுச்

சென்றுள்ளனர். அவற்றை நாம் மீண்டும் புதுப்பிக்க வேண்டும். இவ்வுலக மக்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ வழிவகைகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். இயற்கை மற்றும் மூலிகை வகைத்தியத்தை மேம்படுத்திட வேண்டும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம்

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்.

ஆரோக்கிய வாழ்க்கை கிடைத்திட எளிய வழிகள்

1. பிரம்ம முகூர்த்த நேரமான அதிகாலையில் எழுவதின் சிறப்புகளும், அதன் பயன்களும்.
2. ஆயில் புல்லிங் எவ்வாறு செய்ய வேண்டுமென்ற விளக்கங்களும், அதன் பயன்களும்.
3. இயற்கை தேநீர் அருந்தும் முறைகளும், அதன் விளக்கங்களும்.
4. பிராணயாமம் எனும் மூச்சுப் பயிற்சியின் முறைகளும், அதன் விளக்கங்களும்.
5. ஆண், பெண் என இருபாலருக்கும் மிக எளிதான முறையில் செய்யக் கூடிய உடற்பயிற்சி முறைகளும், அதன் விளக்கங்களும்.
6. குளிக்கும் முறைகள் பற்றியும், எவ்வாறு குளிக்க வேண்டுமென்றும், எந்த நேரம் குளிக்க வேண்டுமென்ற விளக்கங்களும்.
7. காலை நேர இயற்கையான உணவு வகைகளை எவ்வாறு தேர்ந்தெடுக்க வேண்டுமென்றும் அதன் விளக்கங்களும்.
8. உணவு வகைகளை சாப்பிடும்போது எவ்வாறு உட்கொள்ள வேண்டுமென்றும் அதன் விளக்கங்களும்.
9. காலை நேர உணவிற்கும், நடுபகல் நேர உணவிற்கும் இடைநடுவே எடுத்துக் கொள்ளக் கூடிய உணவு வகைகளும், அதன் விளக்கங்களும்.
10. நடுபகல் நேரமான மதியநேர வேலைகளில் எடுத்துக் கொள்ளக்கூடிய இயற்கை சார்ந்த உணவு வகைகளும், அதன் பயன்களும்.
11. குடிநீர் அருந்தும் முறைகளும், அதன் பயன்களும், அதன் விளக்கங்களும்.

12. மதிய நேர உணவிற்கும், மற்றும் இரவு நேர உணவிற்கும் இடைநடுவே எடுத்துக் கொள்ளக் கூடிய உணவு வகைகளும் அதன் விளக்கங்களும்.
13. இரவுநேர உணவு வகைகள் என்பது எவ்வாறு இயற்கை சார்ந்த உணவு வகைகளை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டுமென்ற விளக்கங்களும்.
14. குடும்ப உறுப்பினர்களுடைய அனுதினமும் கலந்துரையாடலும், பங்களிப்பும் அதன் விளக்கங்களும்.
15. இரவு நேர நித்திரை எவ்வாறு இருக்க வேண்டுமென்றும், எந்த நேரம் தூங்க வேண்டுமென்றும், அதேபோல எவ்வாறு தூங்க வேண்டுமென்ற விளக்கங்களும்.
16. அறுசுவை உணவுகள் பற்றிய குறிப்புகளும் இவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டுமென்ற விளக்கங்களும்.
17. ஆண், பெண், சிறுவர், சிறுமியர் மற்றும் பெரியோர்களுக்கான விளையாட்டுச் சிறப்புகளும், அதன் விளக்கங்களும்.
18. “காயகற்பம்” எனும் சிறப்புக்களைப் பற்றியும், காயகற்பம் எனும் இயற்கை மூலிகைகளை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டுமென்ற விளக்கங்களும், வாதம், பித்தம், கபம் மூன்று தாதுக்களையும் சமநிலையில் வைத்திடும் விரிவான விளக்கங்களும்.
19. ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கும், அமைதியான வாழ்விற்கும் தேவையானவைகளும், தேவையற்றவைகளும் அதன் விளக்கங்களும்.
20. நம்முடைய முன்னோர்களின் அறிவுரைகளின் படி ஆரோக்கிய வாழ்வை ஏற்படுத்தவும், அதன்பின்பு மெய்ப்பொருள் தேடலில், ஆன்மீக தெளிவும், கடவுளின் தேடலும், ஏற்படுத்தவும்.

நான் மேற்கூறிய அனைத்து விஷயங்களுக்கும், முறையான உரிய விளக்கத்துடன் தமிழ் புத்தகம் ஒன்று உங்களுக்காக வழங்கப்படும். அதனை படித்து பின்பு பயிற்சியை தொடங்கலாம்.

அதேபோல ஆரோக்கியமான வாழ்விற்கான பயிற்சியினை தொடங்க முறையாக 1 முதல் 10 நாட்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு தேவையான உணவு பொருட்கள் அனைத்துமே இயற்கை சார்ந்த பொருட்களாக தேர்ந்தெடுத்து உங்களுக்கு அனுப்பப்படும்.

அந்த நேரம் உங்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர்கள் பயன்படுத்தும் அனைத்துவிதமான மளிகை பொருட்களும் 1 முதல் 10 நாட்கள் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

“காயகற்பம்” எனும் மூலிகைகளை பற்றிய விளக்கங்களும், 1 முதல் 10 நாட்களுக்கு பயிற்சிகளுக்குத் தேவையான மூலிகைகளும் உங்களுக்கு வழங்கப்படும், அனுப்பி வைக்கப்படும். அவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்த வேண்டுமென்ற விளக்கங்களும் கற்றுக் கொடுக்கப்படும்.

அதேபோல பயிற்சி தொடங்கி 1 முதல் 10 நாட்கள் உங்களுடைய கேள்விகளையும், பயிற்சிக்கான முறைகளையும் எங்களுடன் எந்த நேரமும் போனில் தொடர்பு கொண்டு கேட்டுக் கொள்ளலாம்.

ஆக நான் மேற்கூறிய இவை அனைத்துமே

Just for 10 days Healthy Life Kit என்று கிடைக்கப் பெறும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது உங்களுக்கு கிடைத்துவிட்டால், உங்களைச் சுற்றியுள்ள நபர்களுக்கும் அதேபோல பின்வரும் சந்ததியினருக்கும் கிடைத்துவிடும்.

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை என்பது உங்களுக்கு கிடைத்துவிட்டால் உங்களைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கும், மற்றும் படிப்படியாக இந்த நாட்டு மக்களுக்கும், உலக மக்களுக்கும் கிடைத்துவிடும்.

இதுவே நாம் அனைவரினுடைய வெற்றியாகும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !

ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE