

स्वस्थ रहिये हाथ पैरों से

अगर हम दस मिनट रोज अपने हथेली व उंगलियों के पोरों को दबाये । हर पोर को कम से कम दस से पन्द्रह सैकेन्ड तक एक हाथ से दूसरे को दबाये, जैसे हर उंगलियों में तीन पोर होते हैं तब ही और नीचे समझ ले जो दिखाई नहीं दे रहे हैं और इसी तरह पैरों के पैरों के पोरों को भी दबाये, तो हम स्वस्थ रह सकते हैं क्योंकि यह स्थान शरीर के दूरतम स्थानों पर हैं । यदि इन स्थानों में सम्बेदना मष्तिक तक पहुँच सकती है तो हमारा स्नायु तंत्र ठीक काम कर रहा है । यदि यह तंत्र काम कर रहा है तो हमारा पूर्ण शरीर ठीक से काम कर रहा है । यह हम कई एक्यूप्रेसर के चित्रों में देख सकते हैं ।

पैरों को पत्थर से रगड़ा जाता था वह भी उस क्रिया का एक अंग है । ऐसा करने का मतलब यह है प्रायः सारी दबाये एकदम लेना बन्द कर दे पर धीरे धीरे शायद आपको विश्वास होगा तो दवाइयाँ नहीं लेनी पड़ेगी । आहार भी स्वस्थ रहने का एक बड़ा अंग है जितना कम पका खाना खाओगे उतना ही स्वस्थ सुधरता जायेगा । एक समय सिर्फ पानी में अंकुरित अनाज खाना चाहिये । इससे ईंधन की बचत होगी, स्वस्थ भी सुधरेगा हमें दोहरा लाभ ही नहीं वरन् भूमंडल में कार्बन डाई आक्साईड भी कम बनेगी । अगर आपका दिल घबरा रहा हो तो दोनों हाथों को जोड़ कर मलने से जी घबराना बन्द हो जाता है या दोनों हाथ की उंगलियों को एक दूसरे में फंसा कर जोर से अलग करने से दिल में उठने वाला दर्द भी कम होने लगता है यह प्रक्रिया भी कई बार दोहरानी चाहियें

यदि कब्ज की शिकायत हो तो सीधे हाथ के अंगूठों को ठोड़ी के बीच में रखे और फिर बायें हाथ से सीधे हाथ की तरफ चलाये पहले उपर फिर नीचे की तरफ करे और यह प्रक्रिया कई बार करने से पखाना ठीक से आ जाता है यदि फिर भी नहीं आये तो पहले पानी पी कर करने से भी लाभ होता है । ऐसा सन्डास में बैठ कर भी करने से लाभ होता है । कब्ज की शिकायत भी दूर हो जायेगी आदमियों की बीमारियों की जड़ भी मनुष्य खुद होता है । आप चोकिये मत यह सच कैसे हो सकता है । क्योंकि हमारे यहाँ पर वचानालयों की कमी है आप सब जानते हैं हम अखबार खरीद कर पढ़ते और पढ़ते भी क्या है कि अमरीका में क्या हो रहा है, इंग्लैन्ड की रानी कहाँ गई थी, आस्ट्रेलिया में कंगारुओं ने कितने आदमियों को घायल किया ऐसा ही और कुछ पर हमारे पिछवाड़े में क्या हो रहा है उससे हमें क्या? अपने स्वास्थ्य के बारे में हम क्यों जाने डाक्टर जानते ही हैं । आजकल अखबारों में स्वास्थ्य के बारे में बहुत कुछ चर्चा होती है पर हम उन बातों को नजर आन्दाज कर देते हैं क्योंकि हमारे लिये अमरीका ईराक में क्या कर रहा हवह ज्यादा जरूरी हैं ।

हमारे यहाँ एक कहावत है कि यदि हाथ पैर सलामत हैं तो सब कुछ ठीक हो सकता है, चाहे कुछ और ठीक हो न हो पर स्वास्थ्य जरूर ठीक रह सकता है । यदि आप उपर लिखी बातों को व्यवहार में लायेंगे और बहुत ज्यादा समय की जरूरत नहीं पर दस मिनट पूरे दिन के 1440 मिनटों में से जो पूरे दिन में होते हैं जो एक प्रतिशत से भी कम हैं । उस प्रकार आप बहुत से कामों से निजात पा लेंगे जैसे दवाई खरीदने, डाक्टरों के आफिसों के चक्कर नहीं लगाने पड़ेंगे, इन्तजार नहीं करना पड़ेगा, इन्जेक्शनों के लिये कम्पान्डरों को नहीं दूढ़ना पड़ेगा । इस तरह आपकी समय व धन की बचत होगी और डाक्टर भगवान बनने से बच जायेंगे, दवाई कम्पनियों मालदार होने से बच जायेगी । यदि आप कुछ बीमारियों से ग्रसित भी हो चुके हों तो भी यदि आप अपनी सोच को बदल दें तो आप स्वस्थ लाभ कर सकते हैं पर उसके लिये अपने मन को पक्का करना पहले बहुत जरूरी है कि आप को स्वस्थ लाभ करना है हर हालत में, क्योंकि आप ही अने शरीर के साथ हमेशा साथ हैं । जरूरत है अपने स्वास्थ्य को हाथ में लेने की है । किसी बाहारी व्यक्ति पर निर्भर रहने की आवश्यकता नहीं है पर अपने उपर विश्वास की । अनंत में हम आपके स्वास्थ्य की परवाह है डाक्टरों या दवाई कम्पनियों को धनवान बनाने की नहीं है ।

रश्मि उमेश रोहतगी

24161 Nilan Drive Novi MI USA 248-471-5786

web page :www.rurohatgi.com email: rurohatgi@yahoo.com

