

पैदल पुराण

पैदल चलें

पैदल चलते रहें

1. पैदल चलने से मानसिक संतुलन ठीक रहता है।
2. पैदल चलने से नींद अच्छी आती है।
3. पैदल चलने से शुगर कंट्रोल होती है।
4. पैदल चलने से चिड़चिड़ापन कम होता है।
5. पैदल चलने से मोटापा नियंत्रित रहता है।
6. पैदल चलने से फेफड़े मजबूत होते हैं।
7. पैदल चलने से हार्ट सही कार्य करता है।
8. पैदल चलने से भोजन पचता है।
9. पैदल चलने से गैस नहीं बनती।
10. पैदल चलने से थकान दूर होती है।
11. पैदल चलने से खून शुद्ध होता है।
12. पैदल चलने से बुद्धि तेज होती है।
13. पैदल चलने से हड्डियां मजबूत होती हैं।
14. पैदल चलने से आत्मविश्वास बढ़ता है।
15. पैदल चलने से बल बढ़ता है।
16. पैदल चलने से त्वचा रोग नहीं होते।
17. पैदल चलने से वात - पित्त- कफ नियंत्रण में रहते हैं।
18. भोजन के पश्चात् नित्य 300 कदम पैदल चलने से पेट के रोग नहीं होते और मनुष्य की आयु बढ़ती है।
19. पैदल पत्थरों पर नंगे पांव चलने से शरीर में रक्त सुचारु रूप से संतुलित होता है।
20. पैरों के तलवे में रक्त को परिसंचरण करने के लिए सूक्ष्म पम्प होते हैं जिससे रक्त शरीर के हर अंग में जाता है ।

21. सूर्य के प्रकाश में नित्य एक घंटा पैदल चलने से डाइबिटीज नहीं होती |
22. ऋषि- मुनियों का सबसे बड़ा योग था पैदल चलना |
23. श्रीराम 14 वर्ष लक्ष्मण के साथ वनों में पैदल घूमें |
24. पांडव जीवन पर्यन्त पैदल चलकर अनेक सिद्धियां प्राप्त करते रहे |
25. पैदल चलें खूब चलें और रात्रि को पैरों की मालिश अवश्य करें|
26. पैदल चलने वालों की इच्छा शक्ति बलवती होती है|

27. पैर ईश्वर ने पैदल चलने के लिए ही दिए हैं|
28. पैदल चलते रहने से सभी जंगली जीव अनेक रोगों से बचे रहते हैं|
29. पक्षियों के पूरे शरीर में जो महत्व पंखों का है, वहीं पैरों का महत्व शरीर के लिए है|
30. पैदल चलने से शरीर गर्म रहता है|
31. पैदल चलते रहने से बहुत से लोग बड़े बड़े विचारक और दार्शनिक बन गये |
32. पैदल चलना ही जीवन है|

पैदल चलें चलते रहें और सबको चलाते रहें।