

## ఆరోగ్యం అంటే? -41

### వ్యాయామం.

ఆరోగ్య రక్షణకి అవసరమయిన లంఘన క్రియలలో మూడ వది వ్యాయామం. ప్రజలు వ్యాయామం ప్రాధాన్యత గ్రహించే ప్రయత్నాలు ఇప్పుడిప్పుడే జరుగుతున్నాయి అనిపిస్తోంది. ఎందుకంటే gym లు, workout centre లు ఎక్కువ అవుతున్నాయి. మన ఆధునిక జీవన విధానంలో శరీరానికి కదలికలు తగ్గిపోయాయి కనుక, ఇప్పుడు gym ల అవసరం వచ్చింది. అయితే వేల సంవత్సరాల క్రితమే, వేదాలతో పాటుగా మనకు లభించిన ఆయుర్వేదంలోనే వ్యాయామం ఆరోగ్యానికి ఎంత అవసరం అనే అంశాన్ని గుర్తించారు, వివరించారు.

అసలు వ్యాయామం అంటేనే 'శరీర లాఘవకరం' అని వ్యాఖ్యానం. అంటే శరీరాన్ని తేలిక పరిచేది వ్యాయామం.

**'లాఘవం కర్మ సామర్థ్యం దుఃఖ సహిష్ణుతా'**

**దోషక్షయే అగ్ని వృద్ధిశ్చ వ్యాయామాదుపజాయతే॥**

వ్యాయామం చెయ్యడం వలన శరీరం దృఢంగా తయారయ్యి పనిచేసే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది. అంటే శరీరం బయటి కండరాలు గట్టిపడి అలసిపోకుండా ఎక్కువ పని చెయ్యగల శక్తి వస్తుంది. శరీరంలోపల మనకి తెలియకుండా జరగవలసిన క్రియలన్నీ చక్కగా జరిగే శక్తి వస్తుంది. అంటే మన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. రక్త ప్రసారం మెరుగవుతుంది. గుండె పనితీరు మెరుగవుతుంది. ఎముకలు దృఢంగా తయారవుతాయి. చెమట, మూత్రం, మలాల ద్వారా శరీరంలోని మలినాలు బయటికి పోతాయి. శరీరం లోపలి క్రియ లు బాగా జరిగితేనే, శరీరం దృఢంగా ఉండి, శక్తి పెరుగుతుంది.

లాఘవం అంటే శరీరం తేలికగా ఉంటుంది. తేలికగా ఉండడం అంటే బయటికి కనిపించే కొవ్వు తగ్గి శరీరంలో అధిక బరువు తగ్గుతుంది. అలాగే శరీరం లోపల అక్కడక్కడా పేరుకున్న కొవ్వు, అక్కడక్కడా పేరుకున్న వ్యాధికారక అమ్లం అనే విషపదార్థాలు తగ్గుతాయి. ఆమం తొలగిపోతూంటే శరీరంలో తేలికదనం వస్తుంది. వ్యాయామం చేసే వారందరికీ ఇది అనుభవంలోకి వచ్చే అంశమే. అనారోగ్యకరమయిన కొవ్వుతో పాటుగా, ఆమం కూడా సహజంగా పోయేలా చేసే మంచి మార్గమే వ్యాయామం.

**దుఃఖ సహిష్ణుతా** - అంటే శారీరకమయిన, మానసికమయిన వేదనని సహించే శక్తి మనకి వ్యాయామం ద్వారా లభిస్తుంది. శరీరంలో ఏదయినా అనారోగ్యం వచ్చినా, ఏవయినా దెబ్బలు తగిలినా 'నొప్పి' ఒక లక్షణంగా కనబడుతుంది. మనం గమనిస్తూనే ఉంటాం కదా. కొంతమందికి కొంచెం నొప్పే ఎక్కువగా ఉంటుంది. కొందరికి ఎక్కువ నొప్పి కూడా తట్టుకునే శక్తి ఉంటుంది. నొప్పిని తట్టుకోవడానికి శరీరంలో కొన్ని పదార్థాల విడుదల తగ్గలి. Prostaglandins అనేవి నొప్పి ఎక్కువ అవ్వడానికి కారణం. వీటి విడుదల తగ్గడానికి వ్యాయామం తోడ్పడుతుంది. అలాగే మనసు దృఢంగా, ఆనందంగా ఉండడానికి మెదడులో విడుదల కావలసిన Serotonin అనే పదార్థం కూడా వ్యాయామం చేసే వారిలో బాగా విడుదలవుతుంది. అందువలన నిత్యం వ్యాయామం చేసేవారు మానసికంగా కూడా దృఢచిత్తులవుతారు.

**దోషక్షయ** - వ్యాయామం శరీరంలో అధికంగా ఉన్న వ్యాధికారక దోషాలను తగ్గిస్తుంది, అధికంగా ఉండే కొలెస్ట్రాల్, షుగర్ లను తగ్గిస్తుంది.

**అగ్ని వృద్ధి** - జఠరాగ్ని వృద్ధి చెంది ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం అవుతుంది. జీర్ణమండలం బాగా పనిచేస్తే వ్యాధికారక అమల పదార్థాలు తయారు అయ్యే అవకాశం తగ్గుతుంది. శరీరంలోని 13 అగ్నులలో - 1 జఠరాగ్ని, 5 భూతాగ్నులున్నాయి, 7 ధాత్యగ్నులు ఉంటాయి. జఠరాగ్ని సక్రమంగా ఉంటే మిగిలిన 12 అగ్నులు బాగా పనిచేస్తాయి. అగ్నులన్నీ సక్రమంగా పనిచేస్తే - శరీరంలో అధిక కొలెస్ట్రాల్, షుగర్, కొవ్వు వగైరా ఇతర వ్యాధికారకాలు పేరుకోవు. - అని చరక సంహితలో, వేల ఏళ్ళ క్రితం, ప్రతి చిన్న పనికి దూరాలు నడవవలసిన అవసరం, శరీరాన్ని కదిలిస్తే కానీ చెయ్యలేని, యం త్రాలు లేని రోజుల్లో రాశారు. మరి మన ప్రతి కదలికా, పనీ యంత్రాలతో చేయించే ఈ రోజుల్లో నిత్యం వ్యాయామం ఎంత అవసరమో గ్రహించాలి. శక్తి, వయస్సులకి అనుగుణంగా నిత్యం వ్యాయామం చేస్తే, ('నిత్యం') ఆరోగ్యాన్ని 'కొనుక్కునే' అవసరం తగ్గుతుంది - ఇతి ఆయుర్వేద ఉవాచ.

(వచ్చే సంచికలో మరో లంఘనక్రియ)