

ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ವ್ಯಾಧಿ ಪ್ರತಿರೋಧಕ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುತ್ತೀರಂತೆ ಕೇಳಿದ ತಕ್ಷಣ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಹತ್ತಿರ ಬರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಓಹೋ ಎಂದು ತಲೆಯಾಡಿಸೋದು ನೋಡಿದರೆ ನಾವು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿದಿವೇನೋ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂಟಲು ಸರಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, "ಒಳ್ಳೆಯದು, ಎಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಮಾಡ್ತೀರಾ? ಏನೇನು ಮಾಡ್ತೀರಾ" ಅಂತ ಕೇಳಿದಾಗ "ಜೈಲಿ ಓನ್ ಹವರ್ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡ್ತೀನಿ ಸಂಜೆ 5ಗಂಟೆಗೆ ಕಾಫಿ ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ತಿಂದು ಹೊರಟರೆ 6.30ಕ್ಕೆ ಮನೆಗೆ ಬರಲ್ಲ" ಅಂತಾರೆ.

"ಹೌದಾ ಎಷ್ಟು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಹೋಗ್ತೀರಾ?" ಎಂದರೆ

"ಸುಮಾರು ಒಂದು ಒಂದೂವರೆ ಆಗತ್ತೆ. ಅದೂ ನಾನು ನನ್ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮಾತಾಡ್ತಾ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಸಮಯ ಹೋಗೋದೇ ಗೊತ್ತಾಗೊಂದಿಲ್ಲ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮತ್ತಷ್ಟು ಜನ "ಅಯ್ಯೋ ಡಾಕ್ಟರ್ ಎಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಲಂ, ಮನೆ ತುರು ಆಗಿ ಮುಗಿಯೋದರೊಳಗೆ ದಿನಾ ಮುಗಿದೆ ಹೋಗಿರತ್ತೆ? ಟೈಮೇ ಸಾಕಾಗಲ್ಲ" ಅಂತಾರೆ. ಯುವಕರಲ್ಲಂತು ಅತಿರೇಕ. ಮಾಡಿದರೆ ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟಿ ಮಾಡೋದು ಇಲ್ಲಾ ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲೇ ಇಲ್ಲಾ.

ಆಯುರ್ವೇದ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲವು

ಕರೆಯದೇ ಬಂದ ಅತಿಥಿ



Dr. Vijaya
ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ
ಸ್ವೀಕೃತವು ಚಿಕಿತ್ಸಾಂಶು, ಬದರ್ನಗಿ
9900212524

ಆಯುರ್ವೇದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲಿ...

ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ-ದಿನಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಇದೂ ಒಂದು. ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಹಾಗು ಬಲಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹ ಹಾಗು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ, ದೃಢವಾಗಿಸಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

'ಶರೀರಾಯಾಸ್ ಜನನಂ ಕರ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಉಚ್ಛೇತೆ' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಯುರ್ವೇದ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಯಾಸವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆ ವ್ಯಾಯಾಮ.. ಆದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಮತ್ತು ಎಷ್ಟು ಮಾಡಬೇಕು? ಎನ್ನುವುದು ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯ. ತಿಪ್ಪಿಗನುಸರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ. ಶಕ್ತಿ ಮೀರಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ವ್ಯಾಯಾಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಆರ್ಥಬಲದಷ್ಟೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಆರ್ಥಬಲವೆಂದರೆ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೆವರುವುದು, ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಬೆವರುವುದು ಅಥವಾ ಮಂಡಿಯ ಸಂದಿನಲ್ಲಿ ಬೆವರುವುದು. ಉಬ್ಬಸ ಬಂದಂತೆ ಆಗುವುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಕಾಣಬೇಕೆಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟಕ್ಕೇ ಅವರು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಪ್ರಾಣಸಂಕುಲದಲ್ಲಿಸಿಂಹಅತ್ಯಂತಬಲಶಾಲಿ.ಎಂದಿಗೂ ಸಿಂಹವೇ ಆನೆಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು. ಆದರೆ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಿರುವ ಆನೆಯನ್ನು ತಾನು ಬಲಶಾಲಿಯೆಂದು ಸಿಂಹ ಎಳೆದೊಯ್ಯಲು ನೋಡಿದರೆ ಅನ್ಯಥಾ ತೊಂದರೆಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತಿ

ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಖಂಡಿಸಲು ನೀಡಿರುವ ಉದಾಹರಣೆ.



ವ್ಯಾಯಾಮ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ. ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ತ್ರಮ ಪಡುವವರಲ್ಲಿ ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪಾಯಿಲೆಗಳ ಉತ್ತಮ ಆಗುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಾಂಕಿ, ಕ್ರಿಯೆ, ಉಬ್ಬಸ, ರಕ್ತಪಿತ್ತ, ಆಯಾಸ, ಉತಾಹ ಹೀನತೆ, ಕೆಮ್ಮು-ಜ್ವರ-ವಾಂತಿ ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಮುಖ.

ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬಲಕನುಸರಿಸಿ, ಯಶಸ್ವಿಗೇ ತಕ್ಕಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಲಘುತ್ವ, ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿ ವೃದ್ಧಿ, ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳು, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಪುಷ್ಟಿಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶರೀರದ ಸ್ಥಿರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನಾನಾ ರೀತಿಯ ಪಾಯಿಲೆಗಳು ದೂರವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಶ್ರಮವನ್ನು ತಾಳಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಯುಷ್ಯ ಸುಖಮಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಆಲ್ಟೇಬಡೆವೆಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಟ್ಟಿರುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಡುವುದು.