



Ministry of Ayush
Government of India



आरोग्यं चापि परमं व्यायामादुपजायते ।

ഉത്തമമായ ആരോഗ്യം വ്യായാമത്തിൽ നിന്നുണ്ടാവുന്നു



ആരോഗ്യശീലങ്ങളിൽ ഒഴിച്ചുകൂടാത്ത ഒന്നാണ് വ്യായാമം

വ്യായാമം രാവിലെ ചെയ്യുന്നതാണ് ഉചിതം.



വിയർപ്പ്, വർദ്ധിച്ച ശ്വാസോച്ഛവാസം, ശരീരത്തിന് ലഘുവം എന്നിവ ശരീരത്തിന് ആയാസം മതിയാവോളമായി എന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്. തുടർന്നും വ്യായാമം ചെയ്യരുത്.

ശരീരത്തിന്റെ കനക്കുറവും, പ്രവർത്തിക്കാനുള്ള കഴിവും, അഗ്നിയുടെ (ദഹനശക്തി) ഉത്തേജനവും, ദുർമേദസ്സിന്റെ ക്ഷയവും, ഉറപ്പുള്ള ശരീരാവയവങ്ങളും വ്യായാമത്തിന്റെ പ്രയോജനങ്ങളാകുന്നു.

