



# వ్యాయామం



శతమానం భవతి అన్నమాట అనాదిగా వస్తున్న ఆశీస్సు. ఆయుష్షు ఎవరి చేతిలోనూ ఉండకపోవచ్చు... కానీ, నిండు సూరేళ్ళూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలని కోరుకోవడంలో తప్పలేదు. అది మానవ నైజం కూడా. బతుకు మీద తీపి, రేపటి రోజున కూడా సూర్యుడితోపాటు పరుగుతీస్తామనే ఆశయమే మనల్ని ముందుకు నడిపిస్తున్నది కదా! ఏదన్నా పెద్ద కష్టం వచ్చినా, రాబోయే రోజు బాగుంటుందనే ఆశే మనల్ని కాడి వదలకుండా కాపాడుతుంది కదా! మరి ఆ సూరేళ్లను నిండుగా కాపాడుకోవడం ఎలా! జన్మవులు మన చేతిలో ఉండకపోవచ్చు, కొవిడ్ లాంటి మహమ్మారులు అకస్మాత్తుగా ముంచెత్తవచ్చు... కానీ మన చేతిలో ఉన్నంతవరకూ కొన్ని జాగ్రత్తలు కనుక పాటిస్తే తప్పకుండా ఆరోగ్యంగా ఉండగలం.