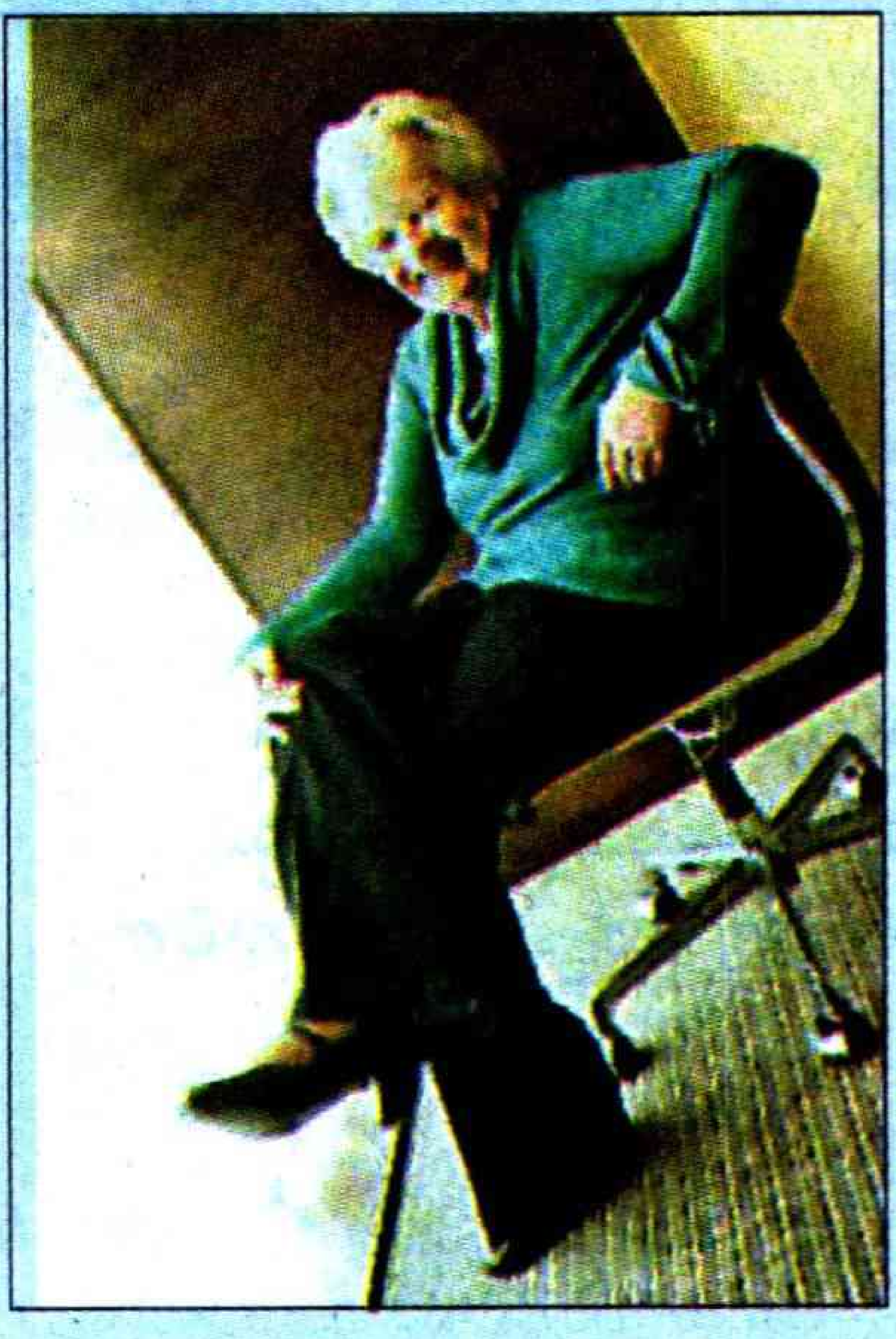
యోగా బామ్మగారు

బంచింక్ బంచిక్ చెయ్యి బాగా
ఒంటికి యోగా మంచిదేగా!

అంటూ ఇప్పుడు అందరూ యోగా వైపే మొగ్గు చూపుతున్నారు. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం వరకూ ఏ కొద్ది మందో క్రమం తప్పకుండా యోగాభ్యాసం చేసే వారు. ఇప్పుడు దాదాపు ప్రతి ఇంటిలో కనీసం ఒక్క



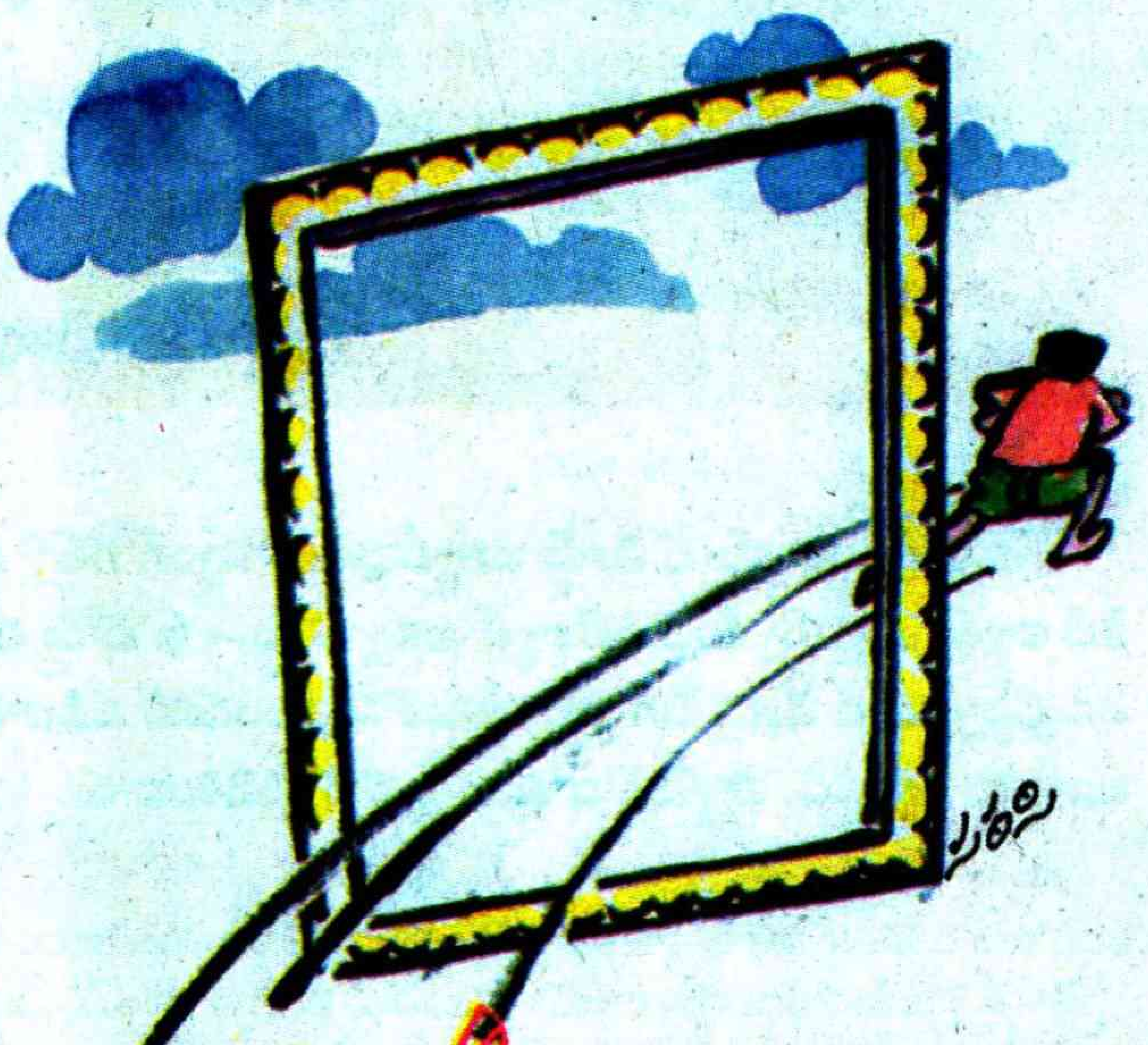
రన్నా యోగాసనాలు వేస్తున్నారు. యోగా వలన ఆరోగ్య లాభాలు, సౌందర్య ప్రయోజనాలు ఉండడం వలన అందరూ దీని వైపు మొగ్గు చూపుతున్నారు.

యోగా వలన కలకాలం ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు అన్న దానికి దక్షిణ ఆస్ట్రేలియా విలియమ్స్ టౌన్‌కు చెందిన కాలమన్ సజీవ తార్కాణం. 83 సంవత్సరాల వయస్సులో కూడా ఈ బామ్మగారు ఎంచక్కా యోగా క్లాసులు నిర్వహిస్తూ అందరికీ ఆరోగ్య సూత్రాలు బోధిస్తోంది. ఆ వయస్సులో వృద్ధులు ఎదుర్కొనే ఆరోగ్య సమస్యలు ఏవీ లేకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో ఉండడానికి కాలమన్ బామ్మగారే మంచి ఉదాహరణ. ఈ బామ్మగారు గత 40 సంవత్సరాలుగా యోగా క్లాసులు నిర్వహిస్తున్నారు. 50 సంవత్సరాలుగా యోగాసనాలు వేస్తున్నారు. అందుకే ఈ వయస్సులో బాధించే కీళ్లనొప్పులు, ఇతర శరీర బాధలు తన దరి చేరలేదని కాలమన్ చెప్పింది. యోగాసనాలు వేయడానికి పెద్దగా సమయం లేకపోతే జస్ట్ గోడకి నిల్చుని గట్టిగా ఊపిరి పీల్చి బయటకి వదులుతూ కొద్ది సేపు చేయండి చాలు. అదే చాలా లాభాలనిస్తుంది అని సలహా ఇస్తోంది ఈ బామ్మగారు. యోగాతోనే ఆగిపోకుండా ఈ బామ్మగారు లెవెన్త్ క్లాస్ స్టూడెంట్స్‌కు పాఠాలు కూడా చెపుతోందిట!

'సరసి' కత

వైశంపాయన మహారాజు కళింగ దేశాన్ని పరిపాలిస్తున్న రోజులవి. రాజుగారు స్వయంగా చిత్రకారులు. తాను వేసిన చిత్రాల్ని పటాలు కట్టించి, ప్రతి ఏడూ తన పుట్టిన రోజున కళామంటపంలో ప్రదర్శించడం వారికలవాటు.

ఆ ఏడు కూడా చిత్ర ప్రదర్శన పెట్టారు. మూడు రోజులు సాగే ఆ ప్రదర్శనలో రెండవ రోజు రాత్రి చోరీ జరిగింది. ఒక దొంగ మంటపం కాపలాదారుని కొట్టి, ఒక చిత్రాన్ని ఎత్తుకెళ్లిపోయినట్టు తేలింది. మహారాజు గారు బావురుమని ఏడ్చారు.



చోరుడు

తర్వాత తేరుకుని, కాపలాదారు చెప్పిన పోలికలతో తానే స్వయంగా ఆ చోరుడి చిత్రాన్ని చిత్రించి దాన్ని నగరం నడిబొడ్డున ఓ స్తంభానికి వేళ్లాడ గట్టించి, ఆ దొంగని పట్టుకున్న వారికి పదివేల వరహాలు బహుమానం ప్రకటించారు.

రెండో రోజు రాత్రి ఆ పటం కూడా చోరీ అయిపోయింది! అక్కడే ఓ ఉత్తరం దొరికింది భటులకి. దానిలో ఇలా ఉంది: ''మహరాజా, మన్నించాలి. నేను తమ చిత్రకళాభిమానిని. అందుకే ప్రదర్శన శాల నుంచి మీ చిత్రాన్ని దొంగిలించాను. అదలా వుంచితే, ఇప్పుడు ఒక మహరాజుగారే స్వయంగా ఒక చోరుడి చిత్రాన్ని గీయడం ఎంత గొప్ప విషయం! అందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుతూ, నా బొమ్మని నేను పట్టుకెడుతున్నాను. మన్నించాలి.''

''ఎవరక్కడ? ఆ ద్రోహిని, దుర్మార్గుణ్ణి బంధించండి!'' అంటూ వైశంపాయన మహరాజు ఆవేశంతో వూగిపోతూ గట్టిగా అరిచేడు.

''తర్వాత బంధిద్దాం లెండి. ముందు పడుకోండి. రాత్రి చూసిన విఠలాచార్య సినిమా ఇంకా దిగనట్టుంది.'' అంటూ భర్తని ఒక్కతోపుతోసి, అటు తిరిగి పడుకుంది భార్య సుబ్బాయమ్మగారు.

*