అదే ఎక్సర్‌సైజ్‌ని చెయ్యండి. 6 లేదా 8 సార్లు చెయ్యాలి.

ఎక్సర్‌సైజ్ నెం: 7

ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ చాలా ముఖ్యమైంది. దీని ద్వారా మీరు రోజంతా శాంతంగా వుండగలరు. అంటే చికాకు లేకుండా, మీ మనస్తత్వంలో స్థిరత్వం వస్తుంది. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు సరియైన విధంగా కొనసాగుతుంటాయి. శ్వాసకోశానికి చెందిన వ్యాధులు అస్సలు రావు.

పద్మాసనం వేసి కూర్చోండి. చేతులను చాచి మోకాళ్ళపై ఆన్చండి. బొటన వేలుని చూపుడు వేలుకి తాకించండి. కళ్ళు మూసుకుని ఏ చింతా లేకుండా వుండండి. ధ్యానాన్ని ఒక చోటుకి కేంద్రీకృతం చెయ్యండి. మెల్లిగా శ్వాసని ముక్కు ద్వారా లోపలికి పీల్చుకోండి. కొద్దిసేపు లోపలే వుంచి మెల్లిగా ముక్కు ద్వారానే బయటకి వదలండి. శ్వాసని పీల్చుతూ, వదులుతూన్న సమయాన మీ కడుపుని కూడా లోపలికి, బయటికీ మూవ్ చెయ్యండి. ఇదే విధంగా 20 లేదా 30 సార్లు చెయ్యండి. మెల్లిమెల్లిగా ఈ సంఖ్యని 100 వరకూ పెంచవచ్చు.

ఎక్సర్‌సైజ్ నెం: 8

అన్ని ఎక్సర్‌సైజ్‌లు పూర్తి అయిన తరువాత ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ తప్పకుండా చెయ్యాలి. దీన్ని 'రిలాక్స్' ఎక్సర్‌సైజ్ అంటారు. ఇది చాలా సులువైనదీనూ, అవశ్యమైనదీనూ. ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ వలన శరీరంలోని అన్ని కండరాలకీ విశ్రాంతి లభిస్తుంది.

ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ చెయ్యడం కొరకు మీరు నేలపై వెల్లకిలా పడుకోవాలి. కాళ్ళని కాస్త ఎడంగా చాపాలి. చేతులను కూడా ఎడంగా అంటే అటు ఒకటి, ఇటు ఒకటి లూజుగా వేసెయ్యాలి. మెల్లిగా శ్వాసని పీల్చుతూ, వదులుతూండాలి. ఎలాంటి కదలికలు లేకుండా కనీసం మూడు నిమిషాల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

అంతే!

మీ ఎక్సర్‌సైజులు పూర్తి అయినాయి. ఇక మీరు నూతన ఉత్తేజంతో హుషారుగా మీ, మీ పనుల్లోకి వెళ్ళవచ్చు.

హావ్ ఎ గుడ్ హెల్త్!

హత్య

రిక్షాను గతుకుల రోడ్డుపై మెల్లగా తొక్కసాగాడు సోములు. రిక్షాలో కూర్చున్న ఇద్దరు వ్యక్తులు చిన్నగా మాట్లాడుకోసాగారు. వారి నోటి నుంచి లైట్‌గా బ్రాందీ వాసన వస్తోంది. అప్పుడు సమయం రాత్రి పదకొండు గంటలు.

"నువ్వేమైనా చెప్పు రమాదేవిని కత్తితో పొడిచి చంపేస్తేనే బాగుంటుంది" సిగరెట్ వెలిగించుకుంటూ అన్నాడు మొదటి వ్యక్తి.

రిక్షా తొక్కుతున్న సోములు ఆ మాటకు ఉలిక్కిపడ్డాడు. ఒక్క క్షణం శరీరం కంపించింది. తను విన్నది నిజమేనా అన్న అనుమానంతో చెవులు రిక్కించి వినసాగాడు.

"ఎన్నిసార్లు చెప్పినా నీకర్థం కావట్లేదు. ఇంకెలా చెప్పాలో కూడా నాకర్థం కావట్లేదు. ఒక్కసారి ఆలోచించు కత్తితో పొడిస్తే హత్యనీ... పోలీసులనీ... కేసనీ... ఆ తర్వాత ఎంక్వయిరీ ఈ రిస్కంతా ఎందుకు చెప్పు. ఎలాగూ రమాదేవి కిటికీకి దగ్గరగా పడుకుంటుంది కదా అప్పుడు బయటనుంచి తెరిచివున్న కిటికీ రెక్కగుండా ఒక చీపురు పుల్లను ఆమె నోటి దగ్గరగా వచ్చేటట్లు పట్టుకొని ఇంకు పిల్లర్ ద్వారా పొటాషియం సైనేడ్ లిక్విడ్‌ను ఆ చీపురు పుల్లమీద ప్రెస్‌చేస్తే సరి. వెంటనే సైనేడ్ చీపురు పుల్లమీద నుంచి జారుతూ అంచుదాకా వచ్చి రమాదేవి పెదవులపై పడ్తుంది. అంతే ఫినిష్. అయితే ఇక్కడ ఒక్క విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. చీపురు పుల్ల పొడిగా వుంటుంది కాబట్టి దాని వెంబడి సైనేడ్ కారటానికి ఆలశ్యమౌతుంది. అందుకని మొదట చీపురు పుల్లని నీళ్లలో ముంచి తీయాలి. ఎలాగూ చీపురుపుల్లను ఏటవాలుగా పట్టుకుంటాము కాబట్టి సైనేడ్ డ్రాప్స్ స్పీడ్‌గా వెళ్లి పెదవులపై పడ్తాయి. అర్థమైందనుకుంటా. నిజానికిది హత్యే కాకపోతే అందరూ ఆత్మహత్యనుకోవటానికి వీలుంటుంది. ఒకవేళ హత్యే అనుకున్నా నిరూపించటం చాలా కష్టం. ఏమంటావు మరి..." మొదటి వ్యక్తికి అర్థమయ్యేలా క్లుప్తంగా తన పథకాన్ని వివరించి చెప్పాడు రెండవ వ్యక్తి.

వింటున్న సోములుకు గుండెల్లోంచి సన్నగా వణుకు ప్రారంభమైంది. సైనేడ్ అంటే ఏమిటో అర్థం కాకపోయినా అదేదో భయంకర విషమన్న సంగతి అర్థం చేసుకున్నాడు. మెల్లిగా కాళ్లు చేతులు వణక సాగాయి. రిక్షా హేండిల్ బాలెన్స్ కుదరటం లేదు.

"ఏందోయ్ పొద్దున్నుంచీ అన్నం తినలేదా ఏంటి రిక్షా కదలనంటోందా. పోనీ పోనీ..." సోములునుద్దేశించి అసహనంగా చెప్పాడు రెండవ వ్యక్తి. అంతే ఆ మాటతో కత్తిమొనే వీపుకు గుచ్చుకున్నట్లుగా అనిపించటంతో రిక్షాను స్పీడ్‌గా తొక్కసాగాడు. నుదుటిపై దట్టంగా అలుముకున్న స్వేదబిందువులు ముక్కువెంట కారుతుంటే వాటిని తుడుచుకోవాలన్న ధ్యాసకూడా లేకుండా రిక్షాను వేగంగా తొక్కటంలో లీనమయ్యాడు సోములు. రెండు నిముషాల్లు రిక్షాలో మౌనం రాజ్యమేలింది.

నిశ్శబ్దాన్ని భంగపరుస్తూ నిట్టూర్చాడు మొదటివ్యక్తి. "ఎంతైనా నీది మాస్టర్ బ్రెయిన్ హత్యను ఆత్మహత్యగా... అబ్బ ఎంత చక్కగ వుంది నీ ప్లాను. వెరీగుడ్. ఆ అన్నట్లు ఈ విషయం వాడిక్కూడా చెప్తే రేపటికి రెడీగా వుంటాడు గదా" మెచ్చుకోలుగా రెండవ వ్యక్తి భుజం తడ్తూ అన్నాడు మొదటి వ్యక్తి.

"రిక్షా ఆపవయ్యా" సిగరెట్ పడేస్తూ అన్నాడు మొదటివ్యక్తి. ఆగిన రిక్షాలోంచి ఇద్దరూ దిగారు. రిక్షావాడికి పదిరూపాయలిచ్చాడు మొదటి వ్యక్తి.

దాసరి విజయభాస్కర్

"చిల్లర లేదు సార్" భయం భయంగా చూస్తూ అన్నాడు సోములు.

"ఫర్వాలేదు ఉంచుకో" చెప్పి బయల్దేరారిద్దరూ.

"సరే ఈ విషయం వెళ్తూ వెళ్తూ దారిలోనేగా వాడితోనే చెప్తాగానీ... మరి ఉంటాను'' రెండవ వ్యక్తి మొదటి వ్యక్తితో చెప్పి వెళ్ళిపోయాడు.

రిక్షాను వెనక్కు తిప్పుకొని వెళ్ళబోతున్న సోములుకు ఆ చివరి మాటలు కూడా వినిపించాయి.

మొదటి వ్యక్తి సినిమా నిర్మాతనీ, రెండవ వ్యక్తి రచయితనీ, విషయం చెప్పాలనుకున్నది మూడవ వ్యక్తి సినిమా డైరెక్టర్‌కనీ అంతేగాక ఇంతసేపూ రిక్షాలో మాట్లాడుకున్న వాళ్ళిద్దరూ రేపు చంపాలనుకున్నది షూటింగ్ సీన్‌లో 'రమాదేవి' అను పాత్రనీ, ఈ కథా విషయంపై అందులోనూ రేపు తీయబోయే హత్యతాలూకు సన్నివేశాన్ని కొంత మార్పులూ చేర్పులూ చేసుకున్నారనీ తెలియని రిక్షా సోములు వాళ్లు నిజంగానే రేపు హత్య చెయ్యబోతున్నారనుకొని ఈ విషయం పోలీసులకు చెప్పటానికి వేగంగా పోలీస్ స్టేషన్ వైపు రిక్షా తొక్కసాగాడు.

● మయూరి వీక్లీ