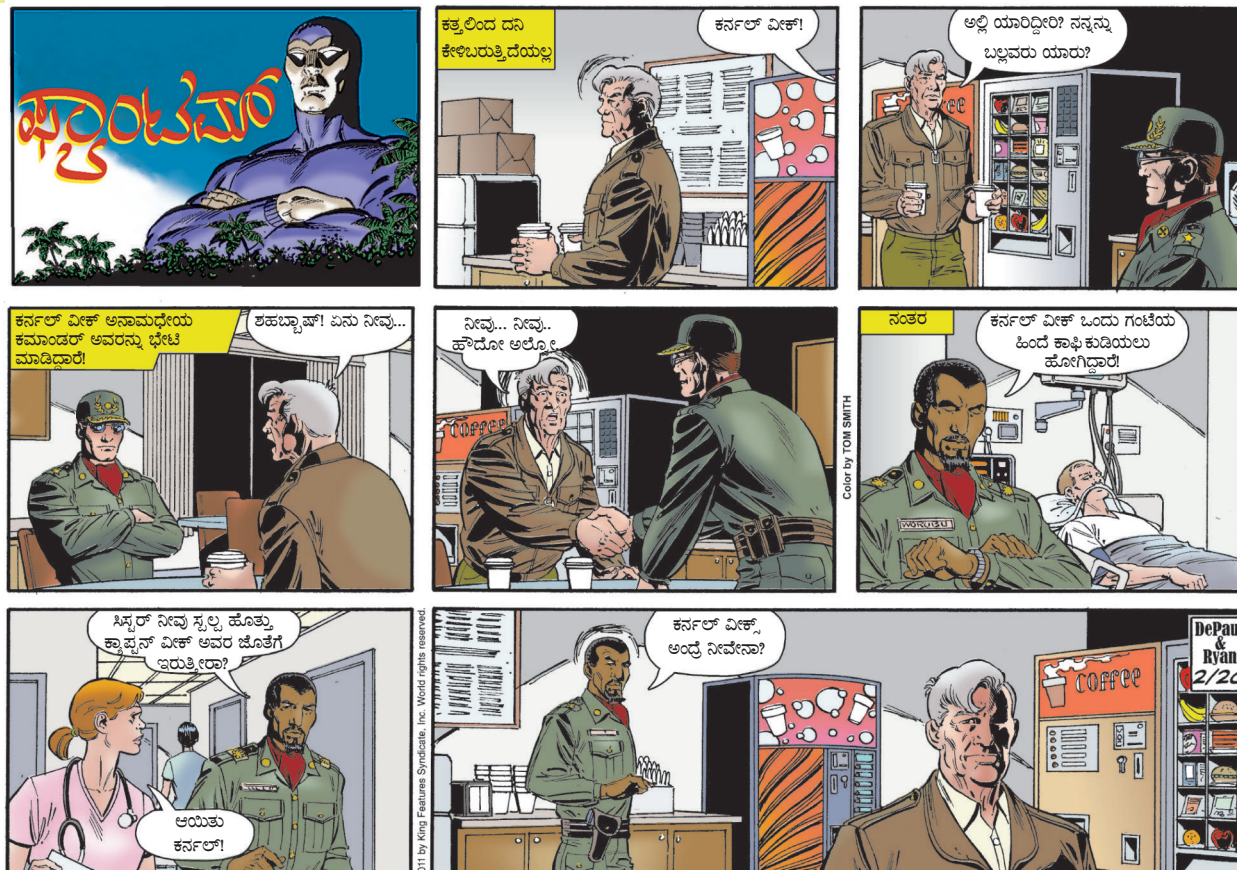
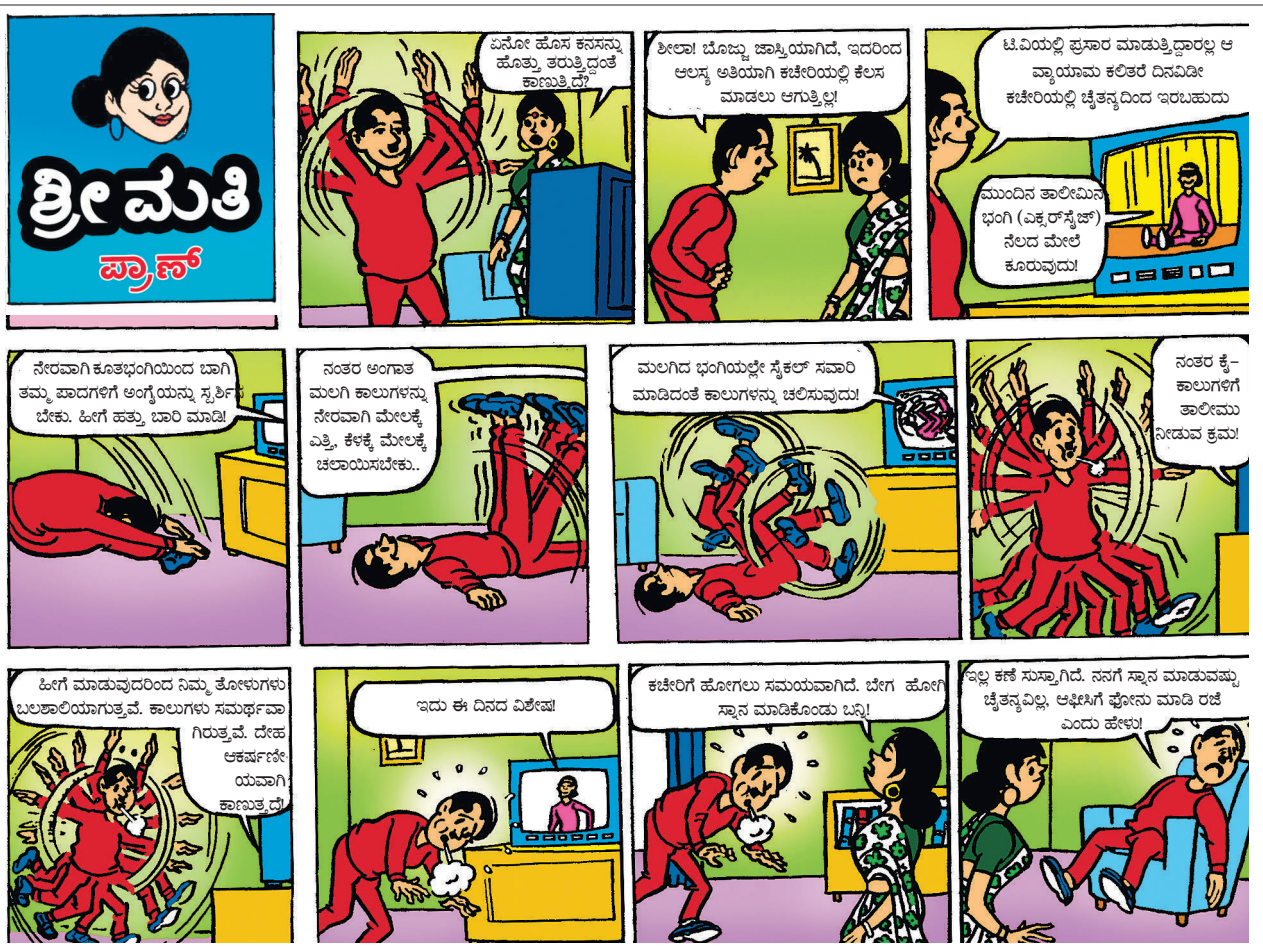

ಫ್ಯಾಂಟಮ್
ಕತ್ತಲಿಂದ ದನಿ ಕೇಳಿಬರುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ
ಕರ್ನಲ್ ವೀಕ್!
ಅಲ್ಲಿ ಯಾರಿದ್ದೀರಿ? ನನ್ನನ್ನು ಬಲ್ಲವರು ಯಾರು?
ಕರ್ನಲ್ ವೀಕ್ ಅನಾಮಧೇಯ ಕಮಾಂಡರ್ ಅವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ!
ಶಹಬ್ಬಾಷ್! ಏನು ನೀವು...
ನೀವು... ನೀವು.. ಹೌದೋ ಅಲ್ಲೋ..
ನಂತರ
ಕರ್ನಲ್ ವೀಕ್ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಹಿಂದೆ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯಲು ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ!
ಮಿಸ್ಟರ್ ನೀವು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕ್ಯಾಪ್ಟನ್ ವೀಕ್ ಅವರ ಜೊತೆಗೆ ಇರುತ್ತೀರಾ?
ಆಯಿತು ಕರ್ನಲ್!
ಕರ್ನಲ್ ವೀಕ್ಸ್, ಅಂದ್ರೆ ನೀವೇನಾ?
Color by TOM SMITH
2011 by King Features Syndicate, Inc. World rights reserved.
COFFEE


ಶ್ರೀಮತಿ
ಪ್ರಾಣ್
ಏನೋ ಹೊಸ ಕನಸನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದೆ?
ಶೀಲಾ! ಬೊಜ್ಜು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದೆ, ಇದರಿಂದ ಆಲಸ್ಯ ಅತಿಯಾಗಿ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ!
ಟಿ.ವಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ ಆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಲಿತರೆ ದಿನವಿಡೀ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ಇರಬಹುದು
ಮುಂದಿನ ತಾಲೀಮಿನ ಭಂಗಿ (ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜ್) ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂರುವುದು!
ನೇರವಾಗಿ ಕೂತಭಂಗಿಯಿಂದ ಬಾಗಿ ತಮ್ಮ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಅಂಗೈಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಬಾರಿ ಮಾಡಿ!
ನಂತರ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ, ಕೆಳಕ್ಕೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಚಲಾಯಿಸಬೇಕು..
ಮಲಗಿದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲೇ ಸೈಕಲ್ ಸವಾರಿ ಮಾಡಿದಂತೆ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸುವುದು!
ನಂತರ ಕೈ-ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ತಾಲೀಮು ನೀಡುವ ಕ್ರಮ!
ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ತೋಳುಗಳು ಬಲಶಾಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಕಾಲುಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ದೇಹ ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ!
ಇದು ಈ ದಿನದ ವಿಶೇಷ!
ಕಚೇರಿಗೆ ಹೋಗಲು ಸಮಯವಾಗಿದೆ. ಬೇಗ ಹೋಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬನ್ನಿ!
ಇಲ್ಲ ಕಣೆ ಸುಸ್ತಾಗಿದೆ. ನನಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಚೈತನ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆಫೀಸಿಗೆ ಫೋನು ಮಾಡಿ ರಜೆ ಎಂದು ಹೇಳು!