

కష్టాల ప్రకంఠనలు తగ్గుముఖం పట్టాయి. గత 5 ఏళ్ళుగా అస్తవ్యస్తమైన ఆర్థిక వ్యవస్థ వున: ప్రేరేపణ చెంది వొక కొలిక్కి వస్తుంది. సంఘంలో సహకారం సంపూర్ణంగా అందుతుంది. రుణ బాధలు అతి త్వరలో తీరు తాయి. శత్రుజయం వుంది. కుటుంబ పరిస్థితి ప్రశాంతం. స్వేచ్ఛలేషన్లు అచ్చిరావు. ముఖ్యంగా ప్రస్తుతం మంచి సమయం ప్రారంభం అయింది. మీ సమయాన్ని వృధాచేసే స్నేహితులను చాకచ క్యంతో తప్పించుకొని మీ కుటుంబ జీవన, ఆర్థిక,

మానసిక రంగాలపై దృష్టి కేంద్రీకరించండి. అసమా న్యమైన మీ బుద్ధి కుశలతను వుపయోగించుకుంటే మీరు చేరని శిఖరం అంటూ లేదు. సమయాన్ని వృధా చేయవద్దు. నూతన వ్యాపార ప్రయత్నాలు, ఉద్యోగ ప్రయత్నాలు సఫలం. స్వేచ్ఛలేషన్ జోలికి పోకండి. వాహన, ఏవాహ, గృహ, యోగాలు కలసివస్తాయి. మార్చి 1, 2, 3, 6, 10, 11, 12, 15, 10, 20 తేదీల్లో జన్మించిన వారికి ఆశించిన విధంగా అన్నీ జరుగుతాయి. విద్యార్థులకు ఏప్రిల్ 17 తర్వాత శుభఫలితాలు. రాజకీయ, ఆర్థిక,

వ్యాపార, ఉద్యోగ వరాల వార్షి 17 ఏప్రిల్ వరకూ వర్తిది ఎక్కువగా వుంటుంది. అవంతరం అన్ని శుభకరమే!

- ఎం.వి. సుబ్బారావు

ఎలిమెంటల్ ఆస్పాలజర్  
న్యూమరాలజిస్ట్  
ఏక్స్ ఫోనాలజిస్ట్,  
బౌద్ధ, భారతీయ వాస్తు తత్వవేత్త  
హైదరాబాద్.

## ఎలక్ట్రానిక్ వాల్ క్లాక్ పన్నెండు గంటలు

కొట్టింది. "సర సాలు యికచాలు, పడుకోండి! మరల పెందలాడి లేవాలిగా, ఎక్స్ సైజులకు?"

'అప్టర్ స్టే' చేస్తున్న వెంకట్రావును వారించింది భార్య మాలతి. అన రాత్రి కావడంతో అలిసిన మనసు, శరీరంతో నిద్రకు పక్రమించాడు. బ్రహ్మ ముహూర్తంలో నాలుగు గంటలకు 'మెడికేషన్', 'ప్రాణాయామ' చేస్తాడు. మాలతి విషయం గుర్తుచేసి సహాయపడటంతో ప్రేమగా ఆమె చేతిని వొక్కి వదిలి, అలారం గడియారంలో 'టైం' సెట్ చేసి కుంభకర్ణ సేవకు పక్రమించాడు. వెంకట్రావు అయిదు నిముషాల్లో నిద్రలోకి జారుకుంటాడు. ఆ భాగ్యం అందరికీ వుండదు. అందుకే మాలతికి ఈ విషయంలో అతనంటే అనూయ.

\*\*\*

అలారం సెట్ చేసి పెట్టినప్పటికీ అది మోగకముందే వెంకట్రావు నిద్రలే చాడు. సమయం నాలుగు గంటలు! యోగాభ్యాసం వల్ల తన శరీరం ఎంత అదుపులో వుందీ తెలుసు కున్నాక గర్వంగా ఫీలయ్యాడు వెంకట్రావు. ఆ సమయంలో మాలతిని నిద్రలేపి చిన్నసైజు ఉపవ్యాసం చేసేందుకు సాహసం చేయలేకపోయాడు. యోగాభ్యాసంచేసి, అనక రొటీన్ లోకి వెళ్ళిపోయాడు. సళ్ళు బ్రష్ చేసుకోవడం, స్నానం, వూజ అయ్యూక మాలతి ఇచ్చిన వేడి వేడి పాలు సిప్ చేస్తూ

న్యూస్ పేపర్ హెడ్ లైన్స్ చూడసా గాడు.

అంతలో మాలతి "ఏమండీ ఈ రోజు వంటం చెయ్యమంటారు?" అన డిగిన దానికి సమాధానంగా "తోట కూర పాడికూర, వట్టివన్న క్యారట్ ముక్కలు వేసి సాంబారు చెయ్యవోయ్! ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది కూడ" అన్నాడు. మాలతికి తన ఆరోగ్యం విషయంలో ఎకస్ట్రా ప్రీకాషన్స్ తీసుకొనే అలవాటు లేకపోయినా భర్తకు వూర్తి సహకారం అందిస్తుంది. "చూశావా మాలా? పన్నెండు గంటలకు పడుకోనే తెల్లవారుజామున నాలుగంటలకు నిద్రలేచినా ఎలాంటి డ్రోజీవెస్సు లేదు. "హెల్త్ మైండ్ యిన్ హెల్త్ బాడీ" అనీ, మవ్యకూడ యోగా వేర్చుకోవోయ్. అనలు డాక్టర్లు కలిసే అవసరమే వుండదు" అన్నాడు.

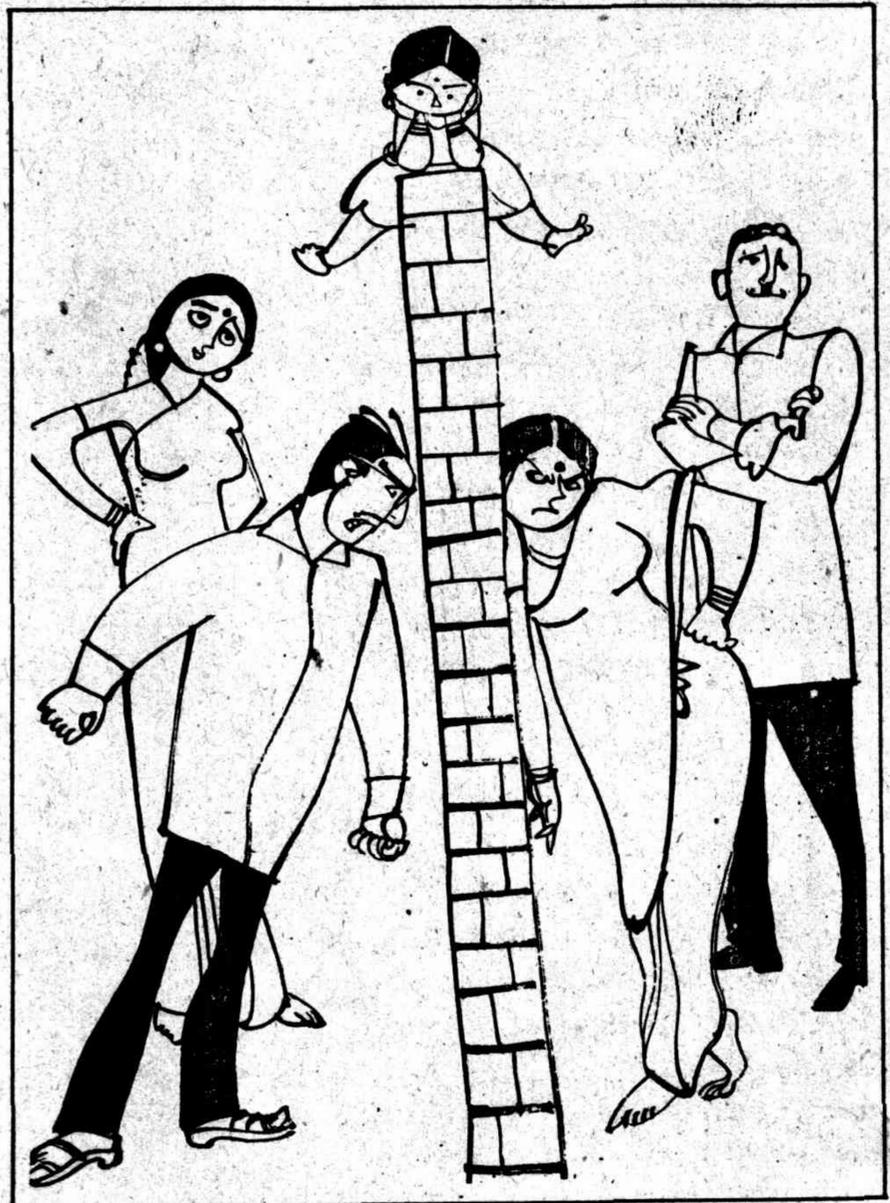
"సిద్ధాంతాల పట్ల మీ అంత కమిట్ మెంటు లేదండీ నాకు శ్రీవారూ! నిబద్ధత లేకుండా మీలా ఆరోగ్య నియమాలు పాటించడం చాలా కష్టం!" అందామె

శ్రీమతి ప్రశంసించేప్పటికీ గర్వంతో ఛాతీ పొంగింది. వెంకట్రావుకు.

\*\*\*

"యివ్వాల ఆఫీసుకు పోదాయే ఏటి? యివ్వదు టైం ఎంతయిందో

## "క్రలలో మెలకువ" (మిత్రకథ)



తెలుసా, ఏడు! యిక లేవండి, మొద్దు నిద్రా, మీరూనూ! లేటుగా పడుకోని లేటుగా లేవద్దంటే వినరు! పొద్దు బారెడిక్కాక ఎక్స్ సైజులు ఎవ్వడు చేస్తారు?" శ్రీమతి రుసరుసలాడటంతో యిప్పటిదాకా తను కన్నది కలనే

విషయం తేలిపోయాక నీరసం ఆవరించి అవులిస్తూ నిద్రలేచాడు వెంకట్రావు!

- గోపాలుని రఘుపతిరావు