

హాలాలా.. అనేదామా

జిమ్లు, ఫిట్నెస్ సెంటర్లకు వెళ్లేటేనిదారు 'హాలాలా హాలా' వెంట పడుతున్నారు. ఇంట్లోనే 'హాలాలా' అంటూ.. 'హూపింగ్' చేస్తున్నారు. సరదాగా.. ఉల్లాసంగా వ్యాయామం చేస్తూ, శారీరక ఆరోగ్యంతోపాటు మానసిక ఆనందాన్ని పొందుతున్నారు. ఇందుకోసం యూట్యూబ్లోపాటు సామాజిక మాధ్యమాల్లో 'హాలాలా హాలా' వీడియోలను తెగ చూస్తున్నారు. తమ 'హూపింగ్' నూ సోషల్ మీడియాలో పోస్ట్ చేస్తూ, ఈ ట్రోబ్యాక్ ఎక్సర్సైజు అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. ఈ 'హాలాలా హాలా'ను నిన్న మొన్నటిదాకా పిల్లల అటగానే భావించినా, ఇప్పుడు మేల్చిన ఎక్సర్సైజుగా గుర్తిస్తున్నారు. సవ్యతూ, తుళ్లుతూ ఈ వ్యాయామం చేయడం వల్ల అలసట రాదు. అందుకోసం ఎక్కువ సమయం ఈ ఎక్సర్సైజు చేసే అవకాశం ఉంటుంది.



ఇదే.. 'హాలాలా హాలా'
తేలికగా ఉండే పెద్ద రింగ్ (హూప్) నడుచుకు తగిలించుకొని, శరీరాన్ని గుండ్రంగా తిప్పడమే 'హాలాలా హాలా'. ఈ రింగును కింద పడనీయకుండా, వీలైనంత ఎక్కువ సమయం నడుచుకో తిప్పతూ ఉండాలి. దీనివల్ల శరీరం మొత్తానికీ కావాల్సినంత వ్యాయామం దొరకడంతోపాటు ఏరోబిక్స్ చేసే ఫలితం దక్కుతుంది.

- ప్రయోజనాలు**
- కనీసం 30 నిమిషాలు 'హాలాలా హాలా' చేస్తే 300 కేలరీలు ఖర్చవుతాయి.
 - రోజూ కనీసం 20 నిమిషాలపాటు ఈ వ్యాయామం చేస్తే గుండెకు మంచిది.
 - కాళ్ళు, పిక్కలు, నడుము కండరాలు బిగుతుగా తయారవుతాయి. వెన్నుపూస బలపడుతుంది.
 - ఈ ఎక్సర్సైజు వల్ల శరీరంలో విడుదలయ్యే ఎండోర్లిన్లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.

నోటి మాట కన్నా.. ఒక టెక్స్ మెసేజ్ వీలుప ఎక్కువ! అనిపిస్తుంది. నేటి డిజిటల్ లైఫ్ లో కమ్యూనికేషన్ అంతా సందేశాల చుట్టూ తిరుగుతున్నది. ముఖ్యంగా మొబైల్ మాధ్యమంగా సోగ్ సందేశాల వరంపరలో ఎన్నో కార్యాల నిర్వహణగా సాగిపోతున్నాయి. అందుకే వాట్సాప్ లోనే కాకుండా ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్లలో బిట్ టాక్ అనే 'మెసేజింగ్' సువికల కూడా సందేశాల పంపుతుంటుంది. ఇంటర్నెట్ అందుబాటులో లేనప్పుడే, వాట్సాప్ చూస్తూనే లేదో అన్న సందేహం వచ్చుతున్నాడో 'మెసేజింగ్' ఎందుకుంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే గూగుల్ 'మెసేజింగ్'లో కొత్త అవేడేట్స్ తీసుకొచ్చింది. అదే 'సెన్స్ డిస్ గ్రూప్ చాట్స్'. అంటే.. ఒక మెసేజింగ్ ఎక్సప్లెట్ పంపేందుకు 'స్టాట్స్ చాట్' లోని 'గ్రూప్' లోని వాడుతున్నాడో 'మెసేజింగ్' ఎందుకుంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే గూగుల్ 'మెసేజింగ్'లో కొత్త అవేడేట్స్ తీసుకొచ్చింది. అదే 'సెన్స్ డిస్ గ్రూప్ చాట్స్'. అంటే.. ఒక మెసేజింగ్ ఎక్సప్లెట్ పంపేందుకు 'స్టాట్స్ చాట్' లోని 'గ్రూప్' లోని వాడుతున్నాడో 'మెసేజింగ్' ఎందుకుంటుంది. ఈ నేపథ్యంలోనే గూగుల్ 'మెసేజింగ్'లో కొత్త అవేడేట్స్ తీసుకొచ్చింది. అదే 'సెన్స్ డిస్ గ్రూప్ చాట్స్'.

గూగుల్ మెసేజింగ్లో గ్రూప్ చాట్

ఆమె పరుగు ముందు పేదరికం ఓడిపోయింది.. మానసిక వైకల్యం తోకముడిచింది.. పల్లె పాలిమేర దాటిన ఆమె పరుగు.. రాష్ట్ర స్థాయిని ఏనాడో దాటింది.. జాతీయ స్థాయిలో పతకాలై వచ్చింది.. పారాలింపిక్స్ లో దేశ పతాకను ఎగురవేసింది. పారిస్ లో జరుగుతున్న పారాలింపిక్స్ లో కంచు మోగించిన జీవాంజి దీప్తి అందరి లాంటి పరుగు కాదు. పతనం నుంచి పతాకస్థాయికి చేరుకున్న దీప్తి కథ ఇది..

Jeevanji Deepthi

జంధగీ

నమస్తే తెలంగాణ

11

హైదరాబాద్ | శుక్రవారం 6 సెప్టెంబర్ 2024 www.ntnews.com



రన్ దీప్తి రన్.. పల్లె దాటి పారిస్ లో గెలిచి

దీప్తి సాంత్వారు వరంగల్ జిల్లా పర్వతగిరి మండలం కల్లెడ. అసలు చిరునామా పేద రికం. తండ్రి యాదగిరి లారీ క్లీనర్. తల్లి ధనలక్ష్మి వ్యవసాయ కూలి. ఈ దంపతులకు తొలిమూలలో పుట్టిన అడవిడై దీప్తి కొన్నాళ్లయ్యాక కూతురు బుద్ధి మాంద్యంతో జన్మించినది తెలిసింది. కుమిలి కుమిలి ఏడ్వడం తప్ప ఏమీ చేయలేని నిస్సహాయ స్థితి ఆ తల్లి దండ్రులది. ఆకలిగా ఉన్న చెప్పలేనంత అమాయక ఆ చిట్టితల్లిది. అమ్మలాగానే ఎక్కడున్నా.. చిరుతలా పరుగు తుక్కుచేసింది. ఆ వేగం అనితరం. దాన్ని గుర్తించే సాహసం కూడా చేయలేకపోయారు ఆమె తల్లిదండ్రులు. గ్రామంలోని ఎర్రబెల్లి రామ్మోహన్ రావుకు చెందిన ఆర్.డి.ఎస్ పాఠశాలలో చదివేది. ఆమె మేగానికీ పాఠశాల ప్రాంగణం చిన్నబోయింది. ఇంటినుంచి బడికి, బడి నుంచి ఇంటికి ఉడుక పిల్లల రయ్యన దూసుకెళ్లేది. ఆమె పరుగులో ఏదో శక్తి ఉందని బడిలో అందుబడింది. రామ్మోహన్ రావు సహకారంతో పోటీల్లో పాల్గొంటూ ఉండేది. జిల్లా స్థాయిలో దీప్తి ప్రదర్శన అంతర్జాతీయ అథ్లెటిక్స్ కోచ్, డ్రోజాచార్ల అవార్డు గ్రహీత నాగపురి మనోజ్ ద్వైజ్ లో చదివింది. ఇంతముందు.. మనోజ్ ద్వైజ్ ని జయించే తారక మండ్రం ఆయనే దీప్తికి ఉపదేశించాడు. అదే 'రన్ దీప్తి రన్..'

ఆమెను తీర్చిదిద్దారు. అన్నీ తానే అండగా నిలిచారు. గురువుగా ఆయన ఎంతవేసినా.. కుటుంబ ప్రోత్సాహంతోనే దీప్తి ఊరుబాట పట్టాల్సి వచ్చేది. పరుగులో పతకాలు పండిస్తున్న కూతురు కోసం ఎంతవైనా ధైర్యం చేయాలనుకున్నాడు యాదగిరి. తనకున్న ఎకరం భూమి అమ్మేశాడు. కూతురుకు ఏ కష్టం రాకుండా చూసుకున్నాడు. మరోవైపు తరిన శిక్షణలో దీప్తి రాటుదేలింది. ఒక్కసాఫ్టులను కూడా గుర్తించలేనంత అమాయకత్వం ఆమెకు వరమే అయింది. శిక్షణ సమయంలో కింద పడ్డా, గాయాలైనా, కాళ్ళ పట్టినా.. మరుసటి రోజుకు మళ్ళీ మైదానంలో పరుగులు తీస్తూ కనిపించేది.

వతకాల వేట..
అథ్లెటిక్స్ లో జిల్లా, రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొని ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరచడంతో 2016లో పాఠశాల స్థాయిలో సాయ శిక్షణకు ఎంపికై, అక్కడే చదువుకుంది దీప్తి. అదే ఏడాది కరీంనగర్ లో జరిగిన జూనియర్ సౌత్ జోన్ నేషనల్ అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్ షిప్ లో 100, 200 మీటర్ల పరుగు పందెంలో బంగారు పతకం సాధించింది. తొర్రూరులోని ఓ ప్రైవేట్ కళాశాలలో డిగ్రీ చదువుతూ పారాలింపిక్స్ లో పతకము లక్ష్యాగా సాధన చేసింది. 2017లో కెరళలో జరిగిన సౌత్ జోన్ నేషనల్ అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్ షిప్ లో 100, 200 మీటర్లలో పసిడి పతకం ప్రైవేటు చేసుకుంది. ఇలా జాతీయ స్థాయిలో పాల్గొన్న ప్రతి కంపెటిటర్ మెడల్ సాధిస్తూ.. రోల్ మాడతగా నిలిచింది.

అంతర్జాతీయ స్థాయిలో హాంకాంగ్ లో జరిగిన ఏషియన్ యూత్ అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్ షిప్ లో 200 మీటర్ల పరుగు పందెంలో కాంస్య పతకం గెలుచుకుంది. మిడ్లె రిలే పోటీల్లో రజతం, మొరాకోలో జరిగిన పారాలింపిక్స్ చాంపియన్ షిప్ లో బంగారు పతకం సాధించింది. తన పరుగు ఆగింది కాదని చాటిపెట్టింది దీప్తి.

ప్రొత్సాహిని లభ్యతాల్..
ఇదే జోరులో 2022 సెప్టెంబర్ లో పరట్ పారాలింపిక్స్ లో 400 మీటర్ల పోటీల్లో దీప్తి గోల్డ్ మెడల్ సాధించింది. అదే ఏడాది నవంబర్ లో జరిగిన ఏషియన్ గేమ్స్ లో 200, 400 మీటర్లలో బంగారు పతకాలు గెలిచింది. ఇలా అంతర్జాతీయ కంపెటిషన్లలోనూ దేదీప్యమానంగా వెలిగిపోయింది దీప్తి. 2024 మేలో జపాన్ వేదికగా జరిగిన పరట్ పారాలింపిక్స్ లో 400 మీటర్లలో బంగారు పతకం సాధించింది. ఈ మేగాని కొనసాగిస్తూ తాజా పారాలింపిక్స్ లో కాంస్య పతకం గెలిచి శుభాదీ అనిపించుకుంది. ఆమె ప్రతిభను మెచ్చుకుంటూ రాష్ట్ర ప్రతినిధి ద్రాపిడి ముర్తు, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీతోపాటు రాష్ట్ర ప్రముఖులు ట్యూటర్ (ఎక్స్) వేదికగా దీప్తిని అభినందించారు. కటిక పేదరికంలో జన్మించిన దీప్తి బుద్ధులతో సాధన చేసే పతకాన్ని సాధించి దేశానికి పేరు తీసుకురావడం గర్వకారణమని కొనియాడారు. పారిస్ గడ్డపై తెలంగాణ అనిపించే చాటితన ఈ పరుగుల రాణికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అండగా నిలిస్తే.. మరెన్ని అద్భుతాలు ఆవిష్కృతం అవుతాయనడంలో సందేహం లేదు.

మచ్చ సమ్యయ్య బొమ్మెర రాజీకుమార్

ఆహారంతో ఆక్సిజన్

స్ట్రాబెర్రీ: అత్యధిక స్థాయిలో యాంటీఆక్సిడెంట్లు లభించే పండ్లలో స్ట్రాబెర్రీలు ముందుంటాయి. ఇవి శరీరంలోకి ప్రవేశించే వ్యాధికారక బాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. వీటిలోని పాలిఫెనాల్ సమ్మేళనాలు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీలో సమృద్ధిగా డొకేటి విటమిన్ సి మూలకాలు.. శరీరంలోని పోషక లోపాలను సవరిస్తాయి. వీటిని కరచుగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సినంత శక్తి లభించడంతో పాటు ఆక్సిజన్ స్థాయిలూ పెరుగుతాయి.

మామిడి: రుచిలోనే కాదు.. మనిషికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించడంలోనూ మామిడి పండు రాణి! మామిడి పండ్లలో 'బిటా కెరోటిన్' అనే పదార్థం ఉంటుంది. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో ఇది ఎంతో సాయపడుతుంది. ఇందులో ఉండే విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి.. శరీరానికి అనేక వ్యాధుల నుంచి రక్షణ కల్పిస్తాయి. వీటిని తినడం వల్ల శరీరంలో ఆక్సిజన్ లెవెల్స్ కూడా పెరుగుతాయి.

అవే జోల పాటలు

పిల్లల ఆలంకారాలలో వారికి నిండైన నిద్ర ఉండేలా చూసుకోవడం ప్రధానం. చంటిపాపలు కంటినిండా పడుకుంటే బాగా ఎదుగుతారు. నాణ్యమైన నిద్ర పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని నిపుణులు చూట. పిల్లలకు సరైన నిద్ర అందించడానికి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు తెలుసుకుందాం..

ఎన్ని పనులూ షెడ్యూల్ ప్రకారమే చేసుకుంటాం. అలాగే పిల్లల నిద్రకూ పక్కాగా వేళలు పాటించాలి. ప్రతిరోజూ ఒకే సమయానికి వారిని నిద్రపుచ్చడం సరైన పద్ధతి.

జోల పాడటం వల్ల పిల్లలు త్వరగా నిద్రపోగ జూరుకుంటారు. పాటలు పాడే అలవాటు లేకుంటే.. పిల్లలు నిద్రపోయే వేళకు శ్రావ్యమైన సంగీతం ప్లే చేయండి. మంచి కీర్తనలు, సితార, వేణువు వంటి వాద్య సంగీతం వినిపించండి. వాళ్ళ నిద్రపోగానే.. సంగీతం ఆపేయండి. అంతేకానీ, డ్రమ్స్ మోతలు ఉండే పాటలు పెట్టి ఆ చిట్టి బుద్ధులకు కంకారు పెట్టకండి. పిల్లలు నిద్రలో ఉన్నప్పుడు.. మిక్సీ పెట్టడం, వెడ్ల సౌండ్ లో టివీ పెట్టడం లాంటివి చేయకండి.



ఈ తరం పిల్లలకు సెల్ ఫోన్ కే కథలు చెప్పే సాధనంగా మారింది. పడుకునే ముందు వారికి సెల్ ఫోన్ ఇచ్చేసి.. పేరింట్స్ ఇంటి పనుల్లో నిమగ్నమవుతున్నారు. ఇది సరైన పద్ధతి కాదు. ఫోటో థీమ్, లిటిల్ క్రస్ట్ తరహా కార్టూన్ సీరియల్స్ కాల్చిపోవాలి. చూడటం మంచిదే! కానీ, నిద్రకు ముందు అవి చూపించడం కర్తవ్యం కాదు!

పిల్లలు పడుకోవడానికి ఆరగంట ముందు తల్లిదండ్రుల్లో ఎవరైనా వారికి సమయం కేటాయిండాల్సి ఉంది. ఓ అరగంట నీతికథలు, పద్యాలు చెప్పడం అలవాటు చేసుకోవాలి. కథలు వినడం వల్ల పిల్లల్లో ఊహాశక్తి పెరుగుతుంది. 'అనగనగా ఒక కాకి..' అనగానే పిల్లలు కాకిని ఊహించుకుంటారు. 'చెట్టు కొమ్మపై వారింది..' అనగానే చెట్టు మీద కాకి ఉన్నట్లుగా భావిస్తారు. ఇలా పిల్లల్లో ఊహాశక్తిని పెంచడంలో కథలు కీలక భూమిక పోషిస్తాయి.

పిల్లలను పడుకోబట్టడానికి రెండు గంటల ముందు వారికి ఆహారం అందించాలి. పసిపిల్లలైతే సరైన నిమిషాల ముందు పాలు పుట్టాలి. దీనివల్ల పిల్లలకు గ్యాస్ సమస్యలు రావు. ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే నిద్రపో.. జీర్ణక్రియ సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

చిన్ననాటి కల తల్లయ్యాక నెరవేరింది!

శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంతో బలవంతులైతేనే ఇంగ్లీష్ చానెల్ కథానాయిక కలలుకంటారు. ఆ సాహసానికి ప్రాసూకుంటారు. సమయంలో 33 కిలోమీటర్ల దూరం ఈడడం అంటే మాటలా? మహారాష్ట్ర లోని నాసిక్ లోని నివసించున్న 33 ఏండ్ల తనస్వి దేవేర్ ఇంగ్లీష్ చానెల్ కథానాయిక పరిచింది. తనస్వి చిన్నప్పటి నుంచి స్విమ్మింగ్ అంటే ఇష్టం. పాడ్లనే లేదే అలసిపోయేదాకా స్విమ్మింగ్ చేసేన తర్వాతే బడికి వెళ్లింది. బడి నుంచి వచ్చాక కూడా మళ్ళీ ఈ కళాకాండలోనే కాల్ క్లబ్ చేసింది. ఎవల ఈ కళాకాండలో ఆనందం తప్ప అలసట అనిపించేది కాదు. తనస్వి తొమ్మిదో తరగతిలో ఉండగా 'ఇక ఈ కళా కాలు.. చదువుపై దృష్టి పెట్టా' అని ఆమె తల్లిదండ్రులు చూకుం జోరేసారు. ఇంతముంది ఈ కళకు బై చెప్పింది. చదువు, ఉద్యోగం, సంసారం, పిల్లలు ఇలా వరుస బాధ్యతలతో ఆమె జీవితం క్షణ తీరక లేకుండా మారిపోయింది. ఓరోజు కొంతస్వియన్ సంతోషాల, దూరమైన ఈ కళాకాండ అమెకు గుర్తుకొచ్చాయి. భర్తతో మళ్ళాడూకా 'నాకు ఇంగ్లీష్ చానెల్ కథానాయిక చిన్నప్పటి కలకొర. ఇంగ్లీష్ చానెల్ కథానాయిక ఓ ప్రత్యేక విజయాగ్రంథ పేపర్ లో చదివిన



ఎన్ని సార్లందర్య ఉత్సాహాలు వాడినా, మరెన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించినా.. ముఖంపై నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడుతుంటాయి. కొందరిలో ఈ సమస్య తక్కువగా ఉంటే.. మరెవరిలో తీవ్రంగా ఉంటుంది. ముఖంపై కనిపించే మచ్చలు, ముడతలు వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఈ సమస్యకు మేల్చిన పరిష్కారం గువా షా! జపనీయులు వాడే ఈ బ్యూటీ స్కాన్ తో ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. గువా షాతో మసాజ్ చేయడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయని సాధారణ నిపుణులు దీనిని సిఫారసు చేస్తున్నారు.

జపాన్ రాయితో చెక్కిన శిల్పంలా!

- గువా షా స్కాన్ తో మృదువుగా మర్చన చేయడం వల్ల ముఖంపై రక్తస్రవణ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో చర్మం బ్రైట్ గా మారి యువ్వంగా కనిపిస్తారు. ఈ రాయితో రెగ్యులర్ గా మసాజ్ చేసుకుంటే ముఖంపై ముడతలు తగ్గుతాయి.
- ఈ స్కాన్ మసాజ్ తో చర్మంలో కొలాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ముఖంపై ఏర్పడిన వాపులు కూడా తగ్గుతాయి. చర్మంపై ఉన్న టాకిన్స్ దూరమవుతాయి.
- రాతితో మర్చన చేయడంతో కండరాలపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. చర్మం కాంతిమంతంగా ఆకర్షణీయంగా మారుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గుతాయి.
- సరిపడినంత నిద్ర లేకపోవడం, ఒత్తిడి, మొబైల్ ఫోన్లను ఎక్కువగా చూడటం వల్ల కంటికి కింద నల్లటి వలయాలు వస్తాయి. ఈ స్కాన్ తో మర్చన చేయడం వల్ల నల్లటి వలయాలు తగ్గుతాయి. అయితే, కళ్ళ కింద చర్మం చాలా మృదువుగా ఉంటుంది. కాబట్టి మసాజ్ చేసే సమయంలో జాగ్రత్త తప్పవని.

మసాజ్ ఇలా..
మీ వర్కౌట్ సరిపడే ఏదైనా సీరమ్ ను ముందుగా ముఖానికి అప్లై చేసుకోవాలి. తర్వాత శుభ్రంగా కడిగిన గువా షా స్కాన్ తో మెల్లగా, మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. ముఖంలోని కింది భాగం నుంచి పైకి నిరూపంగా రుద్దుతూ ఉండాలి.

తర్వాత నేనూ దానిని ఈదాలనుకున్నాను' అని చెప్పింది. 'ఇంగ్లండ్ నుంచి ఫ్రాన్స్ కి ఉడడం ఆపామాపే వ్యవహారం కాదు. 33 కిలోమీటర్ల దూరం అంటే ఎంత సామర్థ్యం ఉండాలి! ఆంతో ఈ కళాకాండ నానా!?' అంటూ ఆశ్చర్యపోయారు. తనస్వి మాత్రం పట్టు వదలేదు. ఆయానా మెత్తబడ్డారు. ఫ్రాన్స్ మొదలుపెట్టింది. తెల్లవారుజామున 3 గంటల వేగంతో వెళ్లింది. నాలుగయ్యేసరికి ఈ కళాకాండ మెళ్లింది. మొదటి రోజు 20 నిమిషాల కళాకాండే. రోజులు గడిచే కొద్దీ స్విమ్మింగ్ ఫోలోలో గడిపే సమయం పెరుగుతూ పోయింది. ఏకంగా ఏడెనిమిది గంటలపాటు ఈ కళాకాండలోనే గడిపే స్థాయికి చేరుకుంది. రెండోవారం తన సాధన కొనసాగించింది తనస్వి. శారీరక సామర్థ్యాన్ని పెంచుకోవడం తన లక్ష్యాన్ని ఈడగల సన్న సమ్మతాన్ని సాధించింది.

ఆ రోజు రానే వచ్చింది. ఇంగ్లీష్ చానెల్ లో ఈ కళాకాండను ప్రసారం చేశారు. ప్రకాశం గారిని, ఇంతో మతావలంబం మొదలైంది. కెరటాలు వెనక్కి నెట్టేయడం వల్ల ఫ్రాన్స్ తీరాన్ని వేరుకోవడానికి మరో పది కిలోమీటర్ల అదనంగా ఈడగల్సి వచ్చింది. ఇంగ్లీష్ చానెల్ వెబ్ సైట్ కి 33 కిలోమీటర్ల అయినా 42 కిలోమీటర్ల ఈడడం ఆమెకు అనివార్యమైంది. 17 గంటల 42 నిమిషాలపాటు సుదీర్ఘ స్విమ్మింగ్ చేసి తీరాన్ని చేరి వారివచ్చి! అనిపించుకుంది తనస్వి. కలులు కనడం సంతోషం! కాల్ గా దాటిపోయినది వాటిని విస్మరిస్తారు వారామంది. జీవిత కాలంలో ఎప్పుడైనా వాటిని సాధించానని నిరూపించిన తనస్వి దేవేర్ అందరికీ ఆదర్శం!

