"హూలాలా.. అనేద్దామా

జిమ్‌లు, ఫిట్‌నెస్ సెంటర్లకు వెళ్లలేనివారు 'హూలా హూప్' వెంట పడుతున్నారు. ఇండ్లలోనే 'హూలా'లా అంటూ.. 'హూపింగ్' చేస్తున్నారు. సరదాగా.. ఉల్లాసంగా వ్యాయామం చేస్తూ, శారీరక ఆరోగ్యంతోపాటు మానసిక ఆనందాన్నీ పొందుతున్నారు. ఇందుకోసం యూట్యూబ్‌తోపాటు సామాజిక మాధ్యమాల్లో 'హూలా హూప్' వీడియోలను తెగ చూసేస్తున్నారు. తమ 'హూపింగ్'నూ సోషల్ మీడియాల్లో పోస్ట్ చేస్తూ, ఈ త్రోబ్యాక్ ఎక్సర్‌సైజ్‌పై అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. ఈ 'హూలా హూప్'ను నిన్న మొన్నటిదాకా పిల్లల ఆటగానే భావించినా, ఇప్పుడు మేలైన ఎక్సర్‌సైజ్‌గా గుర్తిస్తున్నారు. నవ్వుతూ, తుళ్లుతూ ఈ వ్యాయామం చేయడం వల్ల అలసట రాదు. అందుకోసమే ఎక్కువ సమయం ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ చేసే అవకాశం ఉంటుంది.

ఇదే.. 'హూలా హూప్'

తేలికగా ఉండే పెద్ద రింగు(హూప్)ను నడుముకు తగిలించుకొని, శరీరాన్ని గుండ్రంగా తిప్పడమే 'హూలా హూప్'. ఈ రింగును కింద పడనీయకుండా, వీలైనంత ఎక్కువ సమయం నడుముతో తిప్పుతూ ఉండాలి. దీనివల్ల శరీరం మొత్తానికీ కావాల్సినంత వ్యాయామం దొరకడంతోపాటు ఏరోబిక్స్ చేసిన ఫలితం దక్కుతుంది.

ప్రయోజనాలు

- కనీసం 30 నిమిషాలు 'హూలా హూప్' చేస్తే 300 కేలరీలు ఖర్చవుతాయి.
- రోజూ కనీసం 20 నిమిషాలపాటు ఈ వ్యాయామం చేస్తే గుండెకు మంచిది.
- కాళ్లు, పిక్కలు, నడుము కండరాలు బిగుతుగా తయారవుతాయి. వెన్నుపూస బలపడుతుంది.
- ఈ ఎక్సర్‌సైజ్ వల్ల శరీరంలో విడుదలయ్యే ఎండార్ఫిన్లు మానసిక ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి.

గూగుల్ మెసేజెస్‌లో గ్రూప్ చాట్

నోటి మాట కన్నా.. ఒక టెక్స్ట్ మెసేజ్‌కే విలువ ఎక్కువ! అనిపిస్తుంది. నేటి డిజిటల్ లైఫ్‌లో కమ్యూనికేషన్ అంతా సందేశాల చుట్టూ తిరుగుతున్నది. ముఖ్యంగా మొబైల్ మాధ్యమంగా సాగే సందేశాల పరంపరలో ఎన్నో కార్యాలు నిర్విఘ్నంగా సాగిపోతున్నాయి. అందుకే వాట్సాప్‌లోనే కాకుండా ఆండ్రాయిడ్ ఫోన్లలో బిల్ట్ ఇన్‌గా ఉండే 'మెసేజెస్' నుంచి కూడా సందేశాలు పంపుతుంటాం. ఇంటర్నెట్ అందుబాటులో లేనప్పుడో, వాట్సాప్ చూస్తారో లేదో అన్న సందేహం వచ్చినప్పుడో 'మెసేజెస్' ఎంచుకుంటాం. ఈ నేపథ్యంలోనే గూగుల్ 'మెసేజెస్'లో కొత్త అప్‌డేట్‌ని తీసుకొచ్చింది. అదే 'సెర్చ్ ఫర్ గ్రూప్ చాట్స్'. అంటే.. ఒకే మెసేజ్‌ను ఎక్కువమందికి పంపేందుకు 'స్టార్ట్ చాట్'లోని 'క్రియేట్ గ్రూప్'ని వాడుతున్నాం. అంటే.. ఫ్యామిలీ ఒక గ్రూప్, ఫ్రెండ్స్ ఇంకొకటి.. ఇలా పలురకాల గ్రూపులు ఉండొచ్చు. అలాంటప్పుడు మీరు టైప్ చేసిన మెసేజ్ ఏ గ్రూపులో పంపాలో సులభంగా తెలుసుకునేందుకు ఓ అప్‌డేట్ వచ్చింది. దీంతో గతంలో మీరు పంపిన 'గ్రూప్ చాట్స్' అన్నీ లిస్ట్‌లో కనిపిస్తాయి. అలా మీ మెసేజ్ ఏ గ్రూపులో పంపాలనేది ఇట్టే సెలెక్ట్ చేసుకోవచ్చు. పదేపదే కాంటాక్ట్‌లను సెలెక్ట్ చేసుకుని గ్రూప్‌చాట్‌లో మెసేజ్‌లు పంపనవసరం లేదన్నమాట. గూగుల్ మెసేజెస్‌లోని ఈ సరికొత్త ఫీచర్లను వాడేందుకు యాప్‌ని ప్లే స్టోర్ నుంచి కొత్త వెర్షన్‌కి అప్‌డేట్ చేసుకుంటే సరి.

ఆమె పరుగు ముందు పేదరికం ఓడిపోయింది.. మానసిక వైకల్యం తోకముడిచింది..

Jeevanji Deepthi

పల్లె పాలిమేర దాటిన ఆమె పరుగు.. రాష్ట్ర స్థాయిని ఏనాడో దాటింది.. జాతీయ స్థాయిలో పతకాలై వర్షించింది.. పారాలింపిక్స్‌లో దేశ పతాకను ఎగురవేసింది. పారిస్‌లో జరుగుతున్న పారాలింపిక్స్‌లో కంచు మోగించిన జీవాంజీ దీప్తిది అందరి లాంటి పరుగు కాదు. పతనం నుంచి పతాకస్థాయికి చేరుకున్న దీప్తి కథ ఇది..

రన్ దీప్తి రన్..

పల్లె దాటి పారిస్‌లో గెలిచి

దీప్తి సొంతూరు వరంగల్ జిల్లా పర్వతగిరి మండలం కల్లెడ. అసలు చిరునామా పేదరికం. తండ్రి యాదగిరి లారీ క్లీనర్. తల్లి ధనలక్ష్మి వ్యవసాయ కూలి. ఈ దంపతులకు తొలిచూలులో పుట్టిన ఆడబిడ్డే దీప్తి. కొన్నాళ్లయ్యాక కూతురు బుద్ధి మాంద్యంతో జన్మించిందని తెలిసింది. కుమిలి కుమిలి ఏడ్వడం తప్ప ఏమీ చేయలేని నిస్సహాయ స్థితి ఆ తల్లిదండ్రులది. ఆకలిగా ఉన్నా చెప్పలేనంత అమాయకం ఆ చిట్టితల్లిది. అమ్మరాగానే ఎక్కడున్నా.. చిరుతలా పరుగెత్తుకొచ్చేది. ఆ వేగం అనితరం. దాన్ని గుర్తించే సాహసం కూడా చేయలేకపోయారు ఆమె తల్లిదండ్రులు. గ్రామంలోని ఎర్రబెల్లి రామ్మోహన్‌రావుకు చెందిన ఆర్‌డీఎఫ్ పాఠశాలలో చదివేది. ఆమె వేగానికి పాఠశాల ప్రాంగణం చిన్నబోయింది. ఇంటినుంచి బడికీ, బడి నుంచి ఇంటికీ ఉడుత పిల్లలా రయ్యిన దూసుకెళ్లేది. ఆమె పరుగులో ఏదో శక్తి ఉందని బడిలో బయటపడింది. రామ్మోహన్ రావు సహకారంతో పోటీల్లో పాల్గొంటూ ఉండేది. జిల్లా స్థాయిలో దీప్తి ప్రదర్శన అంతర్జాతీయ అథ్లెటిక్ కోచ్, ద్రోణాచార్య అవార్డు గ్రహీత నాగపురి రమేశ్ దృష్టిలో పడింది. ఇంకేముంది.. మనోవైకల్యాన్ని జయించే తారక మంత్రం ఆయనే దీప్తికి ఉపదేశించాడు. అదే 'రన్ దీప్తి రన్..'.

గాయాలైనా జాన్తా నై..

నాణ్యమైన శిక్షణ అందిస్తే దీప్తి పరుగు అనేక మైలురాళ్లు దాటుతుందని రమేశ్ నమ్మకం. ఆ విశ్వాసంతోనే ఆమెను హైదరాబాద్‌కు తీసుకెళ్లారు. వివిధ పోటీల్లో పాల్గొనేలా ఆమెను తీర్చిదిద్దారు. అన్నీ తానై అండగా నిలిచారు. గురువుగా ఆయన ఎంతచేసినా.. కుటుంబ ప్రోత్సాహం లేకపోతే దీప్తి ఊరుబాట పట్టాల్సి వచ్చేది. పరుగులో పతకాలు పండిస్తున్న కూతురు కోసం ఎంతకైనా ధైర్యం చేయాలనుకున్నాడు యాదగిరి. తనకున్న ఎకరం భూమి అమ్మేశాడు. కూతురుకు ఏ కష్టం రాకుండా చూసుకున్నాడు. మరోవైపు కఠిన శిక్షణలో దీప్తి రాటుదేలింది. ఒళ్లునొప్పులను కూడా గుర్తించలేనంత అమాయకత్వం ఆమెకు వరమే అయింది. శిక్షణ సమయంలో కింద పడ్డా, గాయాలైనా, కాళ్లు పట్టేసినా.. మరుసటి రోజుకు మళ్లీ మైదానంలో పరుగులు తీస్తూ కనిపించేది.

పతకాల వేట..

అథ్లెటిక్స్‌లో జిల్లా, రాష్ట్ర, జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయి పోటీల్లో పాల్గొని ఉత్తమ ప్రతిభ కనబరచడంతో 2016లో పాఠశాల స్థాయిలో సాయ్ శిక్షణకు ఎంపికై, అక్కడే చదువుకుంది దీప్తి. అదే ఏడాది కరీంనగర్‌లో జరిగిన జూనియర్ సౌత్ జోన్ నేషనల్ అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్‌షిప్‌లో 100, 200 మీటర్ల పరుగు పందెంలో బంగారు పతకం సాధించింది. తొర్రూరులోని ఓ ప్రైవేట్ కళాశాలలో డిగ్రీ చదువుతూ పారాలింపిక్స్‌లో పతకమే లక్ష్యంగా సాధన చేసింది. 2017లో కేరళలో జరిగిన సౌత్ జోన్ నేషనల్ అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్‌షిప్‌లో 100, 200 మీటర్లలో పసిడి పతకం కైవసం చేసుకుంది. ఇలా జాతీయ స్థాయిలో పాల్గొన్న ప్రతి ఈవెంట్‌లో మెడల్ సాధిస్తూ... రోల్ మాడల్‌గా నిలిచింది. అంతర్జాతీయ స్థాయిలో హాంగ్‌కాంగ్‌లో జరిగిన ఏషియన్ యూత్ అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్‌షిప్‌లో 200 మీటర్ల పరుగు పందెంలో కాంస్య పతకం గెలుచుకుంది. మిడ్లే రిలే పోటీల్లో రజతం, మొరాకోలో జరిగిన పారా అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్‌షిప్‌లో బంగారు పతకం సాధించి.. తన పరుగు ఆగేది కాదని చాటిచెప్పింది దీప్తి.

ప్రోత్సహిస్తే అద్భుతాలే..

ఇదే జోరులో 2022 సెప్టెంబర్‌లో వరల్డ్ పారా అథ్లెటిక్స్‌లో 400 మీటర్ల పోటీల్లో దీప్తి గోల్డ్ మెడల్ సాధించింది. అదే ఏడాది నవంబర్‌లో జరిగిన ఏషియన్ గేమ్స్‌లో 200, 400 మీటర్లలో బంగారు పతకాలు గెలిచింది. ఇలా అంతర్జాతీయ ఈవెంట్లలోనూ దేదీప్యమానంగా వెలిగిపోయింది దీప్తి. 2024 మేలో జపాన్ వేదికగా జరిగిన వరల్డ్ పారా అథ్లెటిక్స్ చాంపియన్‌షిప్‌లో 400 మీటర్లలో బంగారు పతకం సాధించింది. ఈ వేగాన్ని కొనసాగిస్తూ తాజా పారాలింపిక్స్‌లో కాంస్య పతకం గెలిచి శభాష్ అనిపించుకుంది. ఆమె ప్రతిభను మెచ్చుకుంటూ రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీతోపాటు రాష్ట్ర ప్రముఖులు ట్విట్టర్ (ఎక్స్) వేదికగా దీప్తిని అభినందించారు. కటిక పేదరికంలో జన్మించిన దీప్తి పట్టుదలతో సాధన చేసి పతకాన్ని సాధించి దేశానికి పేరు తీసుకురావడం గర్వకారణమని కొనియాడారు. పారిస్ గడ్డపై తెలంగాణ ఉనికిని చాటిన ఈ పరుగుల రాణికి రాష్ట్ర ప్రభుత్వం అండగా నిలిస్తే.. మరిన్ని అద్భుతాలు ఆవిష్కృతం అవుతాయనడంలో సందేహం లేదు.

మచ్చ సమ్మయ్య
బొమ్మెర రాజ్‌కుమార్

ఆహారంలో ఆక్సిజన్

స్ట్రాబెర్రీ: అత్యధిక స్థాయిలో యాంటిఆక్సిడెంట్లు లభించే పండ్లలో స్ట్రాబెర్రీలు ముందుంటాయి. ఇవి శరీరంలోకి ప్రవేశించే వ్యాధికారక బ్యాక్టీరియాను నాశనం చేస్తాయి. వీటిలోని పాలీఫినాల్ సమ్మేళనాలు.. ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తాయి. స్ట్రాబెర్రీల్లో సమృద్ధిగా దొరికే విటమిన్ సి మూలకాలు.. శరీరంలోని పోషక లోపాలను సవరిస్తాయి. వీటిని తరచుగా తీసుకోవడం వల్ల శరీరానికి కావాల్సినంత శక్తి లభించడంతో పాటు ఆక్సిజన్ స్థాయులూ పెరుగుతాయి.

మామిడి: రుచిలోనే కాదు.. మనిషికి ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదించడంలోనూ మామిడి పండు రారాజే! మామిడి పండ్లలో 'బీటా 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 ఆలనాపాలనలో వారికి నిండైన నిద్ర ఉండేలా చూసుకోవడం ప్రధానం. చంటిపాపలు కంటినిండా పడుకుంటే బాగా ఎదుగుతారు. నాణ్యమైన నిద్ర పిల్లల్లో రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుందని నిపుణుల మాట. పిల్లలకు సరైన నిద్ర అందించడానికి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు తెలుసుకుందాం..

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

జోల పాడటం వల్ల పిల్లలు త్వరగా నిద్రలోకి జారుకుంటారు. పాటలు పాడే అలవాటు లేకుంటే.. పిల్లలు నిద్రపోయే వేళకు శ్రావ్యమైన సంగీతం ప్లే చేయండి. మంచి కీర్తనలు, సితార్, వేణువు వంటి వాద్య సంగీతం వినిపించండి. వాళ్లు నిద్రపోగానే.. సంగీతం ఆపేయండి. అంతేకానీ, డ్రమ్స్ మోతలు ఉండే పాటలు పెట్టి ఆ చిట్టి బుర్రను కంగారు పెట్టకండి. పిల్లలు నిద్రలో ఉన్నప్పుడు.. మిక్సీ పెట్టడం, పెద్ద సౌండ్‌తో టీవీ పెట్టడం లాంటివి చేయకండి.

ఈ తరం పిల్లలకు సెల్‌ఫోనే కథలు చెప్పే సాధనంగా మారింది. పడుకునే ముందు వారికి సెల్‌ఫోన్ ఇచ్చేసి.. పేరెంట్స్ ఇంటి పనుల్లో నిమగ్నమవుతున్నారు. ఇది సరైన పద్ధతి కాదు. ఛోటా భీమ్, లిటిల్ కృష్ణ తరహా కార్టూన్ సీరియల్స్ కాలక్షేపానికి చూడటం మంచిదే! కానీ, నిద్రకు ముందు అవి చూపించడం కరెక్ట్ కాదు!

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

పిల్లలను పడుకోబెట్టడానికి రెండు గంటల ముందే వారికి ఆహారం అందివ్వాలి. పసిపిల్లలైతే నలభై నిమిషాల ముందు పాలు పట్టాలి. దీనివల్ల పిల్లలకు గ్యాస్ సమస్యలు రావు. ఆహారం తీసుకున్న వెంటనే నిద్రిస్తే.. జీర్ణక్రియ సమస్యలు ఎదురవుతాయి.

ఎన్ని సౌందర్య ఉత్పత్తులు వాడినా, మరెన్ని ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించినా.. ముఖంపై నల్లటి మచ్చలు ఏర్పడుతుంటాయి. కొందరిలో ఈ సమస్య తక్కువగా ఉంటే.. మరికొందరిలో తీవ్రంగా ఉంటుంది. ముఖంపై కనిపించే మచ్చలు, ముడతలు వారి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఈ సమస్యకు మేలైన పరిష్కారం గువా షా! జపనీయులు వాడే ఈ బ్యూటీ స్టోన్‌తో ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయట. గువా షాతో మసాజ్ చేయడం వల్ల అనేక లాభాలు ఉన్నాయని సౌందర్య నిపుణులు దీనిని సిఫారసు చేస్తున్నారు.

జపాన్ రాయితో చెక్కిన శిల్పంలా!

- గువా షా స్టోన్‌తో మృదువుగా మర్దనా చేయడం వల్ల ముఖంపై రక్తప్రసరణ మెరుగుపడుతుంది. దీంతో చర్మం టైట్‌గా మారి యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ఈ రాయితో రెగ్యులర్‌గా మసాజ్ చేసుకుంటే ముఖంపై ముడతలు తగ్గుతాయి.
- ఈ స్టోన్ మసాజ్‌తో చర్మంలో కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. ముఖంపై ఏర్పడిన వాపులు కూడా తగ్గుతాయి. చర్మంపై ఉన్న టాక్సిన్స్ దూరమవుతాయి.
- రాతితో మర్దనా చేయడంతో కండరాలపై ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. చర్మం కాంతిమంతంగా ఆకర్షణీయంగా మారుతుంది. మొటిమలు, మచ్చలు తగ్గుతాయి.
- సరిపడినంత నిద్ర లేకపోవడం, ఒత్తిడి, మొబైల్ ఫోన్లను ఎక్కువగా చూడటం వల్ల కంటి కింద నల్లటి వలయాలు వస్తాయి. ఈ స్టోన్‌తో మర్దనా చేయడం వల్ల నల్లటి వలయాలు తగ్గుతాయి. అయితే, కళ్ల కింద చర్మం చాలా మృదువుగా ఉంటుంది. కాబట్టి మసాజ్ చేసే సమయంలో జాగ్రత్త తప్పనిసరి.

మసాజ్ ఇలా..

మీ చర్మానికి సరిపడే ఏదైనా సీరమ్‌ను ముందుగా ముఖానికి అప్లయ్ చేసుకోవాలి. తర్వాత శుభ్రంగా కడిగిన గువా షా స్టోన్‌తో మెల్లగా, మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. ముఖంలోని కింది భాగం నుంచి పైకి నిదానంగా రుద్దుతూ ఉండాలి.

చిన్ననాటి కల

తల్లయ్యాక నెరవేరిందిలా!

శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంతో బలవంతులైతేనే ఇంగ్లిష్ చానెల్ ఈదాలని కలలుకంటారు. ఆ సాహసానికి పూనుకుంటారు. సముద్రంలో 33 కిలోమీటర్ల దూరం ఈదడం అంటే మాటలా? మహారాష్ట్ర లోని నాసిక్‌లో నివసిస్తున్న 33 ఏండ్ల తన్వీ దేవ్‌రె ఇంగ్లిష్ చానెల్ ఈది అబ్బుర పరిచింది. తన్వికి చిన్నప్పటి నుంచి స్విమ్మింగ్ అంటే ఇష్టం. పొద్దునే లేచి అలసిపోయేదాకా స్విమ్మింగ్ చేసిన తర్వాతే బడికి వెళ్లేది. బడి నుంచి వచ్చాక కూడా మళ్లీ ఈత కొలనులోనే కాలక్షేపం చేసేది. ఎంత ఈతకొట్టినా ఆనందం తప్ప అలసట అనిపించేది కాదు. తన్వి తొమ్మిదో తరగతిలో ఉండగా 'ఇక ఈత చాలు.. చదువుపై దృష్టి పెట్టు' అని ఆమె తల్లిదండ్రులు హుకుం జారీ చేశారు. ఇంకేముంది ఈతకు బై చెప్పింది. చదువు, ఉద్యోగం, సంసారం, పిల్లలు ఇలా వరుస బాధ్యతలతో ఆమె జీవితం క్షణం తీరిక లేకుండా మారిపోయింది. ఓరోజు కోల్పోయిన సంతోషాలు, దూరమైన ఈత కొలను ఆమెకు గుర్తుకొచ్చాయి. భర్తతో మాట్లాడుతూ 'నాకు ఇంగ్లిష్ చానెల్‌ని ఈదాలన్నది చిన్నప్పటి కోరిక. ఇంగ్లిష్ చానెల్‌ని ఈదిన ఓ వ్యక్తి విజయగాథ పేపర్‌లో చదివిన తర్వాత నేనూ దానిని ఈదాలనుకున్నాను' అని చెప్పింది. 'ఇంగ్లండ్ నుంచి ఫ్రాన్స్‌కి ఈదడం ఆషామాషీ వ్యవహారం కాదు. 33 కిలోమీటర్లు ఈదాలంటే ఎంత సామర్థ్యం ఉండాలి!? అంత ఈజీ అనుకున్నావా!?' అంటూ ఆశ్చర్యపోయాడు. తన్వి మాత్రం పట్టు వదల్లేదు. ఆయనా మెత్తబడ్డాడు. ప్రాక్టీస్ మొదలుపెట్టింది. తెల్లవారుజామున 3 గంటలకే నిద్రలేచేది. నాలుగయ్యేసరికి ఈత కొలనుకు వెళ్లేది. మొదటి రోజు 20 నిమిషాలు ఈతకొట్టింది. రోజులు గడిచే కొద్దీ స్విమ్మింగ్‌పూల్‌లో గడిపే సమయం పెరుగుతూ పోయింది. ఏకంగా ఏడెనిమిది గంటలపాటు ఈత కొలనులోనే గడిపే స్థాయికి చేరుకుంది. రెండేండ్లపాటు తన సాధన కొనసాగించింది తన్వి. శారీరక సామర్థ్యాన్ని పెంచుకొని తన లక్ష్యాన్ని ఈదగలనన్న నమ్మకాన్ని సాధించింది.

ఆ రోజు రానే వచ్చింది. ఇంగ్లిష్ చానెల్‌లో ఈతకు ఉపక్రమించింది. ప్రశాంతంగా ఈదసాగింది. ఇంతలో వాతావరణ పరిస్థితులు మారిపోయాయి. అలలు ఎగిసిపడటం మొదలైంది. కెరటాలు వెనక్కి నెట్టేయడం వల్ల ఫ్రాన్స్ తీరాన్ని చేరుకోవడానికి మరో పది కిలోమీటర్లు అదనంగా ఈదాల్సి వచ్చింది. ఇంగ్లిష్ చానెల్ వెడల్పు 33 కిలోమీటర్లు అయినా 42 కిలోమీటర్లూ ఈదడం ఆమెకు అనివార్యమైంది. 17 గంటల 42 నిమిషాలపాటు సుదీర్ఘంగా స్విమ్మింగ్ చేసి తీరాన్ని చేరి వారెవ్వా! అనిపించుకుంది తన్వి. కలలు కనడం సహజమే! కాలం దాటిపోయిందని వాటిని విస్మరిస్తారు చాలామంది. జీవిత కాలంలో ఎప్పుడైనా వాటిని సాధించొచ్చని నిరూపించిన తన్వి దేవ్‌రె అందరికీ ఆదర్శం!