



# WALT AIR TIMES

VOL-29 | ISSUE - 4 | OCTOBER 2024

THE HOUSE JOURNAL OF WALT AIR CLUB



HAPPY **DASARA** & **DIWALI**



# TRANSFORMING VIZAG'S BEACHFRONT WITH STEEL, HARDWORK AND BOUNDLESS AMBITION



**MK**  
**one**

AP RERA: P03290012127

📍 Yendada



**DELIVERY ON SCHEDULE**

**8**  
ACRES

**25**  
FLOORS

**4**  
BLOCKS

**800**  
UNITS

**2350 TO 3510** SFT  
UNIT SIZES

**151+**  
AMENITIES



Scan Here to Watch Video

+91 **88822 44448** | [www.mkone.in](http://www.mkone.in)

Member  
**CREDIT**

# From the President's Desk

---

"Dear Esteemed Members,

WISH YOU ALL HAPPY DASARA AND DEEPAVALI

As we move into our fourth month of shared experiences, I am deeply appreciative of the vibrant energy and commitment that each one of you has brought to our club. The success of our activities thus far reflects not just organization but the spirit of unity and engagement that defines us.

Thank you all for your active participation in senior citizens meet, halloween night, dasara, Deepavali celebrations. It is a month filled with joy!

Thank you for your continued support and enthusiasm. Let us look forward to many more fulfilling moments.

Warmest regards,



Best Regards  
**K. Vamsi Kishore** (V-168)  
98491 66669

PRESIDENT	<b>MR.K.VAMSI KISHORE</b>	V-168	9849166669
VICE-PRESIDENT	<b>MR.SISTA SRINIVASA MURTHY</b>	S-422	9848191313
HON.SECRETARY	<b>V.SEETHARAMAIAH</b>	S-225	9849691188
HON.TREASURER	<b>CA.MURALI KRISHNA S</b>	M-194	9848323888
<b>COMMITTEE MEMBERS:</b>			
SPORTS	<b>MR.V.JANAKI RAMARAJU</b>	J-101	9866190456
GENERAL SERVICES	<b>MR.M.V.NARAYANA RAO</b>	N-099	7981483735
CHAMBERS & AUDITORIUM	<b>MR.D.V.KRISHNAM RAJU</b>	K-263	8897560560
BAR & LIBRARY	<b>MR.M.SRINIVAS</b>	S-601	9618476777
ENTERTAINMENT	<b>MR.H.VIKRANTH</b>	V-266	8977897777
CATERING	<b>MR.JASTI VISHNU VARDHAN RAO</b>	V-311	9848192465
LADIES COMMITTEE	<b>MISS.SADAF MOOSA MEHDI</b>	M-242	9849997786
SENIOR CITIZENS	<b>MRS.VALLI RAMGOPAL</b>	R-051	9866683660





## Vice-President's Message

"Dear Club Members,

I am delighted to see how our club continues to thrive with energy and engagement. It is heartening to witness the dedication and enthusiasm each member brings to our gatherings, initiatives, and events.

Our recent activities have demonstrated the power of collaboration and the joy of shared experiences. From spirited social events to meaningful community outreach, your participation has been the cornerstone of our success. I am grateful for your involvement and the vibrant atmosphere created.

Thank you for being an essential part of our journey. Together, we will make the coming months just as enriching and enjoyable.

With All Good wishes,

**Mr.Sista Srinivasa Murthy (Vasu)** (S-422)  
9848191313

**CHAIRMAN :** SISTA SRINIVASA MURTHY

**EDITOR :** Dr. M. RAMJEE (R-267)

**SUB COMMITTEE:**

1. MR. CH MALLIKHARJUN VARMA (M-211)
2. MR. S.S. SARMA (S-533)
3. MRS. SRINJA (S-1045)
4. MR. M. UJVAL (U-015)
5. DR. RAGHUNADAN PRASAD (R-261)

**ADVISORY BOARD :**

1. MR. T.V.S.K. KANAKA RAJU (K-144)
2. MRS. KARISHMA ACHALLA (V-324)
3. MR. ADABALA MANMOHAN (M-185)

## Editors Message

Dear Esteemed Members,

I am both proud and inspired by the stories, achievements, and shared moments that make our club journal a true reflection of our community's spirit. Your contributions and feedback have enriched these pages, turning them into a canvas of camaraderie and creativity.

This month, we continue to celebrate the warmth and connection that define us, capturing memories, spotlighting achievements, and sharing valuable insights. Your stories, ideas, and experiences fuel this publication and remind us of the joy found in our shared journey.

I encourage you to keep sharing your thoughts, anecdotes, and inspirations. Together, we will ensure that our journal not only documents but also enhances our collective experiences.

With heartfelt gratitude,

**Dr.M.Ramjee,** R-267  
98480 40655



# Hon. Secretary's Message

Dear Esteemed Members,

I am delighted to see our club's collective spirit continue to shine through each event and initiative for the October month. I delighted to see the enthusiastic participation of our cherished members and their families, reflecting the unity that defines our club on Diwali day.

I felt happy on hearing the encouraging words from our members on the Diwali day. Thank you for your unwavering support and participation. Here's to more shared laughter, learning, and connection to come.

Warm regards,

**V.Seetharamaiah**, S-225  
9849691188



## The following is our bank details:

Beneficiary : Waltair Club  
Bank Name : State Bank of India  
Branch : Dutt Island, Siripuram.  
City : Visakhapatnam-530003.  
Account No. : 34918462054  
IFS Code No. : SBIN0006846  
PAN No. : AAACW1956C  
Please send payment details UTR No. & M.No. to  
**info@waltairclub.com**

## Address :

**Waltair Club**  
Waltair Uplands, Siripuram,  
Visakhapatnam-530003.

Ph : 0891-2565240, 2565740  
0891-2562182  
Parcel No. : 9390501495  
Chambers Nos. : 9390501494  
0891-2505462  
Email : info@waltairclub.com  
Web : www.waltairclub.com



Your Feedback helps us understand what we are doing well  
and where we can enhance your experience

**info@waltairclub.com**

# SIGNIFICANCE OF DUSSEHRA

M SUSHMA, U-065

The word Dussehra is derived from Sanskrit word Dasha-hara which means "remover of bad fate" or remover of ten heads of Ravana. It is celebrated with great zeal on the tenth day of the Hindu autumn lunar month of Ashvin that during September or October of the Western calendar.

Every year, after Navratri Dussehra, is celebrated. It also marks the beginning of the harvest season with farmers praying to the almighty for an abundant crop. Not many of us know that the same day is also commemorated as the Vishwakarma Divas or a Labour Day, which is why books, kitchen knives, spades, even vehicles are worshipped.

At its core, Dussehra celebrates the victory of good over evil and like every other festival has various legends attached to it.

## HERE ARE 4 INTERESTING DUSSEHRA STORIES ("Echoes of the Divine Triumph")

### STORY 1: RAVANA'S DEATH AT THE HANDS OF LORD RAMA

According to Ramayana, on this day, Rama, an incarnation of Vishnu killed Ravana and brought Sita back home. This is the why effigies of Ravana, Kumbhakarna, and Meghnad are burnt all over the country.

Ramayana states that Lord Rama, Lakshman returned with Sita to Ayodhya 20 days after Dussehra. To welcome them, Ayodhya was lit up with thousands of earthen lamps. Diwali is celebrated on that day.

Dussehra also marks the beginning of pleasant and cold weather.

### STORY 2: THE MIGHTY PANDAVAS

After losing everything in a game of dice, the Pandavas were exiled by their cousins, Kauravas, to 12 years of Vanvas and one year of living incognito.

They spent 12 years living in forests and the last year — after hiding their divine weapons in a Shami tree — decided to reside in the Kingdom of Virat.

Pandavas spent the year in disguise, but as Kaurava army attacked the Virat Kingdom, the brothers shed their disguise, took their weapons from the Shami tree after years on this day.

In the battlefield, the Kaurava army was routed, and this was the first battle that finally led to the war of Kurukshetra.

### STORY 3: GODS AND THE DEMONS

In a fierce war between the demons and the gods, one demon — Mahishasura, managed to create havoc on earth and defeat the gods. As he tyrannized the world, to stop him the gods combined their energies and gave birth to Goddess Durga. The Goddess was blessed with ten hands and weapons to help her slay Mahishasur.

The story says that the battle between Durga and Mahishasur went on for nine continuous days and nine nights and finally on the tenth day, Goddess Durga killed Mahishasura.

### STORY 4: GURU DAKSHINA

The Dasara festival story is not about any battles or victory of good over evil. It is about a young Brahmin boy, Kautsa, who insisted his guru — Rishi Varatantu — to accept Guru Dakshina.

The Guru was reluctant at first, but the Brahmin boy was very persistent. Finally, Guru asked him to give 140 million gold coins as Guru Dakshina for the 14 sciences that he taught the young boy.

So Kautsa visited the generous King Raghu. King Raghu asked Kautsa for three days to ask for the coins from Lord Indra. Indra asked Kuber, the lord of wealth to rain gold coins on the Shanu and Aapati trees that surrounded King Raghu's city.

Soon it began raining gold coins, which were given to Kautsa who in turn offered it as Guru Dakshina. Since Rishi Varatantu had asked for 140 million, he returned the rest to Kautsa.

Kautsa returned the wealth to Ayodhya on the day of Dussehra.

This is where the practice of distributing leaves of the Aapati trees as gold was born.

### How relevant are the lessons today from these Dussehra stories?

*Well, in the modern society, let's interpret the ten-headed Ravana as the ten things in every human that should be kept in check:*

- |                      |                       |
|----------------------|-----------------------|
| 1. Kama (Desires)    | 2. Krodha (Anger)     |
| 3. Moha (Delusion)   | 4. Lobha (Greed)      |
| 5. Mada (Over Pride) | 6. Matsara (Jealousy) |
| 7. Manas (Mind)      | 8. Buddhi (Intellect) |
| 9. Chitta (Will)     | 10. Ahankara (Ego)    |

**HAPPY DUSSEHRA!**









# PICKLE BALL TOURNAMENT



## First-Ever Pickleball Tournament Thrills Club Members

On October 26th, our club hosted its inaugural pickleball tournament, marking a momentous and enthralling event that captivated everyone in attendance.

The competition featured four teams battling it out in a thrilling round-robin league. Each match was a nail-biting encounter, with teams demonstrating exceptional skill and sportsmanship. The close contests kept spectators on the edge of their seats, showcasing the exciting nature of pickleball.

### The four teams and their captains were:

- Waltair Pearls, led by Chakravarthy D
- Oysters, captained by Abhishek
- Hammer, led by Sridhar
- Jubilee Deck, captained by Karan

After a series of intense matches, the Waltair Pearls emerged victorious under the leadership of Chakravarthy D. Abhishek's Oysters put up a valiant fight and secured the runner-up position. The enthusiasm and competitive spirit displayed throughout the tournament signaled a grand introduction of pickleball to our club community.

The event was well-attended by club members who cheered on the teams and contributed to the vibrant atmosphere. Our Sports Committee In-Charge, Shri Rama Raju Garu, along with the President and Secretary of our club, Shri Vamsi Garu and Shri Seetaram Garu, graced the occasion. They, alongside the prize sponsors M/s Tiger Shark, presented the trophies to the winners and runners-up, adding prestige to the ceremony.

The success of this tournament not only highlighted the growing popularity of pickleball but also strengthened the camaraderie among our club members. We extend our heartfelt gratitude to all the players, supporters, and organizers who made this event memorable. Here's to many more exhilarating pickleball tournaments in the future!





# What is **Neurosurgery**?



**Dr.K.Srawant, S-876**

Neurosurgeon, Apex IONS

(Institute of Neuro sciences) hospital



## **Neurosurgery is surgery of the nervous system.**

Most people think of neurosurgery as brain surgery — but it is much more!

It is the medical specialty concerned with the diagnosis and treatment of patients with injury to, or diseases/disorders of the brain, spinal cord and spinal column, and peripheral nerves within all parts of the body. The specialty of neurosurgical care includes both adult and paediatric patients. Dependent upon the nature of the injury or disease a neurological surgeon may provide surgical and/or non-surgical care.

## **Who is a Neurosurgeon?**

A doctor who specializes in Neurosurgery and Neurosurgeons are not just brain surgeons who can also help patients suffering from back and neck pain as well as a host of other illnesses ranging from trigeminal neuralgia to head injury and Parkinson's disease.

## **What type of cases does a neurosurgeon see or treat?**

Neurosurgeons are not just brain surgeons. They are medically and surgically trained specialists. Neurosurgeons can perform surgeries for a myriad of brain and spine diseases like brain and spinal cord tumours, pituitary tumours, brain aneurysms, AVMs, epilepsy surgery, surgery for movement disorders, head injury and spinal cord injury, brain bleeds and stroke, surgeries for spine like discectomy (microscopic and endoscopic), spinal fusion, laminectomy, etc.

They also provide medical care for headache, migraine, neck pain, back pain, spondylosis, trigeminal neuralgia, stroke, paralysis, seizures, brain and spine infections, etc.

## **What are the latest advances in the field of neurosurgery?**

The field of medicine and especially neurosurgery is growing and developing over last few decades. Some of the most advanced equipment in neurosurgery include high end operating microscopes (with tumour and vascular fluorescence), CUSA, neuro navigation systems (for ultra-fine precision surgeries in brain tumours and to perform pin hole surgeries), neuro robot, intra op MRI / CT scan, AR based operating equipment, awake brain surgeries, etc.

## **What are common neurological problems and when to consult with neurologist / neurosurgeon?**

### **Headache**

- Migraine, Tension Headache, Sinusitis headache, Headache due to vision problem, spondylosis related headache, other reasons.

### **When to meet doctor?**

- - Very severe unbearable, sudden onset headache.
- - Recurrent headache not relieving with medications
- - Worsening over time
- - Change in pattern / type of headache
- - Headache associated with vomiting, seizures, loss of consciousness, paralysis, slurring of speech.

### **Neck pain / Back Pain**

- Spondylosis, Osteoporosis, Disc prolapse, Stress ache, Menopause, Muscle spasm, Spine fracture, Spondylolysis (Vertebral dislocation)

### **When to meet doctor?**

- - Sudden onset severe pain
- - Pain radiating to limbs a/w shock like sensations
- - Numbness or weakness (paralysis) in limbs
- - Any disturbance in passing urine or motion
- - Difficulty or instability in walking.



PMJ JEWELS  
DIAMONDS & GOLD

ప్రతి OCCASION కి PMJ  
ప్రతి CELEBRATION కి PMJ

PMJ Jewels Flagship Store, Siripuram Junction, Vizag

+91 77028 91166, +91 77020 99288

Our Presence in 37 Stores Across India & USA



Only Natural Diamonds



# ఓథెన్స్ లో....

ఓథెన్స్ లో అడుగు పెట్టా  
మేధస్సుకు పదును పెట్టా!  
గ్రీకు దీవుల సాగసు చూసా  
గ్రీకు గాథలు నెమరు వేసా!!



అలెగ్జాండర్ ది గ్రేట్  
అలనాటి వీరులలో మేటి!  
సంగ్రామం లో సాహసం  
సగం ప్రపంచం కైవసం!!

అగ్ని పర్యటం పగిలినా  
బుగ్గికాని ద్వీపం!  
ప్రపంచ పర్యాటక పటంలో  
రెపరేపలాడుతూ స్వాగతం!!

పైథాగరస్ థీరమ్  
ఆర్కిమిడిస్ ప్రిన్సిపుల్!  
హిప్పోక్రటీస్ ప్రవచించిన ఓత్  
ఎప్పటికీ ఇవి గ్రీకుల సొత్తే!

అరిస్టాటిల్ పుట్టిన దేశం  
అరిస్టాల్ ను తట్టుకున్న ప్రదేశం!  
పర్షియన్లు, ఆటవిక ఆటమన్లు  
రోమన్లు, ఇటాలియన్లు నెట్టిన దేశం!

ఫిరా నుండి ఇయా గ్రామం  
పది మైళ్లకు పైగా దూరం!  
క్లిఫ్ పై నుండి హైకింగ్  
దేహదారుధ్యానికి టెస్టింగ్!!

పశ్చిమ నాగరికతకు పుట్టినిల్లు క్రెటా  
పరిధివిల్లివిస్తరించె యూరప్ అంతటా!  
స్వర్గం నరకం భావనిక్కడే  
పార్లమెంటు, యూనివర్సిటీ ఆవిర్భావమీడనే!!

ఓథెన్స్ ఏక్రోపోలిస్ రీసెట్  
సాంటోరిని దీవిలో సన్ సెట్!  
మైకనోస్ లో జీచ్ పార్టీ  
ఏ కంట్రీలోనుండు ఇంత వైరెటీ?

సోక్రటీస్ ప్రశ్నించే వేదాంత తత్వం  
ప్లాటో “ రిపబ్లిక్ “ లో నిక్షిప్తం!  
హెరామర్ మస్తిష్కంలో పుట్టిన కవిత్వం  
సమాజాన్ని ప్రభావితం చేసిన వైనం!!

పదేళ్ల నాడు చూసిన గ్రీస్  
ఇదేనా అన్నట్లు మాలిన ప్లేస్!  
అట్టనుచూసి పుస్తకాన్నెంచొద్దు!  
కొత్తఎడిషన్ పాతకావీకి పదును పెట్టొచ్చు!!

- డా.పెద వీరాజు





# A HOME WHERE DREAMS AND NATURE ALIGN

 Pedda Golconda



GOLF PUTTING  
AREA



INFINITY  
POOL



CENTRAL  
COURTYARD



SKATING  
AREA



SQUASH  
COURT



TS RERA NO. : P02400006806



5 MINS TO  
HYDERABAD INTERNATIONAL AIRPORT



# CENTRAL COURT YARD IN EVERY VILLA



**CLUB HOUSE**  
25,000 SFT

Call us for more info  
 **+91-9014221010**



SCAN FOR  
BROCHURE



# THE FORGOTTEN LANTERN

## ("Embers of Eternal Light")

**M.SUBHA  
R-267**



In the quaint village of Ayatan, nestled between hills shrouded in mist, Deepavali was a time of wonder. Lanterns would flicker on every doorstep, illuminating the winding paths and echoing with the laughter of children.

But this year was different. The village had grown weary from a long season of drought, and the glow of Deepavali seemed to fade in the face of their hardships. Yet, there was one house on the farthest edge of Ayatan, belonging to an elderly woman named Amma Rukmini, known for her tales and wisdom. Her hut, however, remained dark - no lantern lit her porch, no rangoli adorned her doorstep.

One evening, a young boy named Arjun, curious and troubled by the absence of her usual brightness, visited her. "Amma, why do you not light your lantern this Deepavali?" he asked, eyes wide with concern.

Amma smiled, a knowing curve that softened the lines of her face. "Ah, little one, sometimes we forget the light we carry within us when the world grows dim."

Arjun tilted his head, puzzled. He thought for a moment and ran back home, rummaging through his things until he found a tiny, old oil lamp his father once told him was a lucky charm. Returning to Amma's house, he held it out with a hopeful grin. "Will you light this, Amma? Maybe it will remind you."

With a nod, Amma took the lamp, its metal cool and worn with age. She whispered a prayer and struck a match. As the flame flickered to life, something magical happened. The light grew brighter, its glow reflecting in the eyes of the gathered neighbours, who had come to see what broke the night's silence. The warmth spread, and with it, smiles and the echoes of Deepavali joy returned to Ayatan.

The villagers realized that even in times of darkness, a single, shared light could reignite hope. That night, Amma Rukmini's porch was the brightest in the village, and her tales spoke not of forgotten lanterns but of kindled spirits.

Deepavali shone again, not just from the lanterns but from the shared courage of hearts that refused to surrender to the dark.

## DIWALI TAMBOLA





## DIWALI MELA





# Welcome Home to a Schooling Experience Unlike Any Other!

IB and CBSE Curricula

Day and Boarding School

World class education  
blended with core Indian  
values



One of the largest libraries,  
spanning 16,500 sq.ft.



24/7 on-campus healthcare  
provided by the Apollo Shine  
Foundation



On-campus Sky Observatory  
with state-of-the-art  
telescopes



**MANCHESTER  
GLOBAL SCHOOL**

**HYDERABAD**



Premium boarding facilities  
with 5-day and 7-day options



14+ indoor and outdoor  
sports facilities



Multicultural community of  
teachers and students from  
across the world



Just 20 minutes from the  
international airport, with  
the campus surrounded by a  
600-acre green forest



**MEET OUR  
ADMISSIONS TEAM**

**HOTEL ROYAL FORT,  
VIZAG**

**30 NOV & 1 DEC 2024  
10 AM - 6 PM**



SCAN HERE



**+91 72079 75566**

**www.manchester.global**

**Hyderabad, Telangana**



# BREAST CANCER AWARENESS

On October 26th, an insightful breast cancer awareness session was conducted by Dr. Sunita Ghanta in collaboration with the Waltair Club Ladies Committee and Tangent Club VVT34.

The session focused on empowering women with vital information about breast health. Key topics included the importance of regular breast self-examinations, recognizing early warning signs, and understanding when to undergo diagnostic screenings. Dr. Ghanta highlighted the significance of early detection in improving treatment outcomes and discussed various treatment modalities available.

Attendees were also educated on breast reconstruction options post-surgery, providing hope and clarity for those undergoing treatment. The interactive presentation encouraged questions and shared practical steps for proactive health management.

Dr. Sunita Ghanta's expertise and practical insights left the audience equipped with the knowledge to prioritize their health and support others on their journey. It was an evening of awareness, learning, and empowerment.



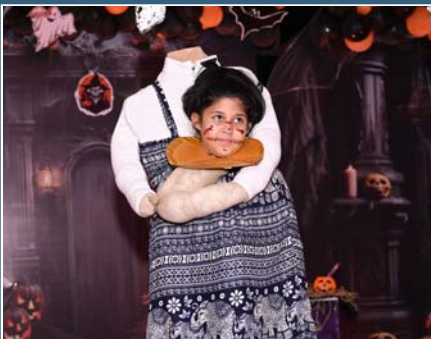
# HALLOWEEN

Halloween came early this year as the Ladies Committee hosted a frightfully fun evening on October 25th at the Jubilee Deck, sponsored by PlayMore. The venue was transformed into a hauntingly beautiful space with spooky decorations, setting the perfect backdrop for a night filled with excitement and laughter.

Children dressed in creative and colorful costumes brought playful energy to the event. From tiny vampires to superhero ensembles, the deck was alive with giggles and gasps as they explored the activities planned for them. The bouncy house was a massive hit, providing endless entertainment, while the Scary House delivered just the right amount of chills and thrills for the brave. For little ones preferring creativity over scares, the face-painting station transformed them into their favorite characters, from adorable animals to spooky skeletons.

The evening also featured a family-friendly Halloween movie screening under the stars, adding a cozy yet festive vibe. And no Halloween celebration is complete without treats! The chocolate fountain, surrounded by marshmallows and candy, was the undisputed favorite among kids and adults alike.

With its lively activities and festive atmosphere, the Ladies Committee's Halloween celebration at Jubilee Deck was truly a night to remember. It captured the spirit of the season perfectly, leaving children and parents with wonderful memories to cherish.



## MEMBER HONOUR



Our club member, Vijay Kumar Raju Kalidindi (V-308), showcased remarkable endurance and determination at the Goa Ironman held on October 27, 2024. He successfully completed the challenging course, which included a 1.9 KM swim, followed by a 90 KM cycling segment, and concluded with a 21.1 KM run. Vijay crossed the finish line in an impressive total time of 7 hours and 55 minutes, demonstrating his commitment and passion for triathlon. His achievement is an inspiration to all club members, highlighting the rewards of hard work and perseverance. Congratulations, Vijay!



Congratulations to Mr. Seethameaju Sudhakar on being elected as the Chairman of NTR Health Trust.

## SUNDAY SPECIAL



## CLUB CALENDAR

01.11.2024	Friday	Movie	7:00 pm
03.11.2024	Sunday	Sunday Special Tambola	12 noon
08.11.2024	Friday	Movie	7:00 pm
15.11.2024	Friday	KarthikaPournamiDeepotsava	6:30 pm
17.11.2024	Sunday	Sunday Bazaar	9:30am
20.11.2024	Sunday	Senior Citizens Day	11:30am
22.11.2024	Friday	Movie	7:00 pm
24.11.2024	Sunday	Silk &SonaTambola	7:30pm
29.11.2024	Friday	Movie	7:00 pm

## Obituary

We regret to announce the sad demise of the following members.



MR.S.C.ANEJA (M.NO.A-004)  
EXPIRED ON 10.10.2024



MR.K.THIRUPATHIRAJU.M.NO.T-20  
EXPIRED ON 16.10.2024



## దేముడు ఇచ్చిన వరాలు



ఈ వెదవ కాలి నొప్పి ఏమిటిరా బాబూ నిన్ను మెట్ట మీదనుంచి జారి స్లీప్ అయిన దగ్గరనుంచి తినేస్తుంది అని కొందరు. ఈ జ్వరం ఏమిటిరా బాబూ మూడు రోజుల నుంచి వొళ్ళంతా నెప్పులుతో తగ్గి చావడం లేదు అని కొందరు ఈ దగ్గ ఏమిటి పది హేను రోజులనుంచి రాత్రి అనక పగలు అనక తినేస్తుంది అని కొందరు విసుగు కొంటూ ఉంటారు. పిల్లలికి పెళ్ళాలకి అయితే తండ్రులు మొగుళ్ళు విసిగి పెడతారు.

ఎందుకంటే వాళ్ళు విసుగు కోలేరు కాబట్టి (విసిగి పెట్టడం అనేది కొత్త ప్రయోగం చదివి పెట్టినట్లు. తెలుగు భాషా వారోత్సవాలలో ఇలాంటి కొత్త ప్రయోగాలు చెయ్యచ్చు). ఇవి కాకుండా తుమ్ములు వాంతులు కూడా ఈ category లోకే వస్తాయి. వీటి అన్నింటినీ శాపాలుగా చూసి శాపనారాలు పెట్టుతూ ఉంటాం. MD అయినతరువాత నాకు కొంచెం జ్ఞానోదయం అయి తెలిసింది ఇవి శాపాలు కాదు దేముడు ఇచ్చిన వరాలు అని. అది ఎలాగంటే..

ప్రకృతి లో పంచ భూతాలు అంటే గాలి, నీరు, ఆకాశం.., అగ్ని, భూమి ఎంత ముఖ్యమో మన అందరికీ తెలుసు

అవి లేకపోతే మన మనుగడకు చాలా ఇబ్బంది అవుతుంది. వీటిలాగే జ్వరం, నొప్పి, దగ్గు, వాంతులు, తుమ్ములు కూడా మన జీవితానికి చాలా ముఖ్యం.

మీకు చిన్న డౌట్ రావచ్చు. ఇదేమీ డాక్టర్ రా ఈయన

మనం రోజూ తిట్టుకునే జబ్బులు అన్ని వరాలు అంటున్నాడు అని. అది ఎలాగో ఇది చదివిన తరువాత మీకు అర్థం అవుతుంది..

### మొదటి వరం నొప్పి

ఐదు ఏళ్ల క్రితం నా క్లినిక్ కి ఒక నాలుగేళ్ల అబ్బాయి ని వాళ్ళ అమ్మ తీసుకొనివచ్చింది. ఈ వెధవ కొట్టినా ఏడవడు, పడిపోయి కాలు అంతా గీరుకుపోయి రక్తం కారుతున్నా నవ్వుతూ ఉంటాడు. వాడిని చూసి మాకు ఏడుపు వస్తుంది గాని వాడు మాత్రం కుయ్, కై మనకుండా ఉంటాడు. ఇంజెక్షన్ ఇచ్చినంత సేపు సిస్టర్లు చూసి నవ్వుతుంటే ఆ సిస్టర్ కి మతి పోయేది అని. అలా చెప్పగానే గట్టిగా గిల్లేను చూద్దామని వాడు కిల నవ్వుతున్నాడు ఏడవడం పోయి. అప్పుడు నాకు తట్టింది CONGENITAL ABSENCE OF PAIN అనిఒక కండిషన్ పుస్తకాలలో చదివాను ఇది అదే అయివుండవచ్చు అని.

వాళ్ళ అమ్మ ఇంకో విషయం చెప్పింది వీడు ఖాళీగా ఒక్కడూ ఉన్నప్పుడు కింద పెదవి కొరుక్కుంటు ఉంటాడు రక్తం వచ్చేవరకు. మేము ఎవరైనా చూసి వాడిని ఆపి ఐస్ ముక్క అక్కడ పెట్టేవాళ్ళం. వాడికి మాత్రం ఏమి పట్టేది కాదు.

ఇది చాలా రేర్ కండిషన్, ఎక్కువగా చూడం. అందుకనే నొప్పి అనేది దేముడు ఇచ్చిన వరం అనీ చెప్తున్నారు. నొప్పి గాని లేకపోతే ఏదైనా ఏక్సిడెంట్ జరిగి, కాలి ఎముకలు గాని పచ్చడి అయితే, నొప్పి మూలాన దానిని కదల కుండా ఉంచుతాము. ఇది splint లాగ పనిచేసి further damage కాకుండా ఆపుతుంది. అదే pain లేక పోతే, అలాగే నడిస్తే, లోపల రక్త నాళాలు దెబ్బ తిని, ఇంకా ఎక్కువ damage అవడానికి అవకాశం ఉంది. అందుకనే నొప్పి అనేది దేముడు వరం.

తరువాత పురుటి నెప్పులు మొదటి కాన్పుకి అయితే 8 నుంచి 10 గంటలు పడుతుంది డెలివరీ

అవడానికి. అదే “దేముడా! ఈ నొప్పులు లేకుండా చెయ్యి” అని దేముడిని కోరామనుకోండి ఆయన ఏదో మంచి మూడ్ లో ఉండి, తథాస్తు అంటే, చూస్తోనా సామి రంగా, ఏమి జెతుందో. అదే అయ్యింది అనంత లక్ష్మికి. తొమ్మిది నెలలు నిండాయి వారం పది రోజుల్లో డెలివరీ అవ్వచ్చని వాళ్ళ ఆయన శ్రీనివాసు week end కు సెలవు పెట్టుకొని బెంగళూరు నుంచి, వైజాగ్ వచ్చాడు ఫ్లెట్ లో. సాయంత్రం అలాగ రామకృష్ణా బీచ్ వైపు కారులో వెళుతుంటే సడన్ గా ఏదో జారుతు న్నట్లు అనిపిస్తోంది, హాస్పిటల్ కు వెళదాం అని మొగుడుతో చెప్పి పక్కనే ఉన్న CARE కు వెళ్ళిన పది నిమిషాలలో డెలివరీ అయిపోయింది. ఇది కాకుండా ఏ షాపింగ్ కాంప్లెక్స్ లోగాని సినిమా హాల్లో గాని ఆదివారం భీమిలి పిక్నిక్ వెళ్ళినప్పుడు గాని నెప్పులు లేకుండా డెలివరీ అయితే ఎలాగ ఉంటుందో ఆలోచించు కోండి. This is the warning sign given as pain to the mother, to prepare for the once in a life time event.

ఇదే కాకుండా heart attack వచ్చినప్పుడు, అంత severe pain లేక పోతే ఏదో తగ్గిపోతుంది, అని తేలిగ్గా తీసుకొంటే మొదటికే మోసం వచ్చి శాస్త్రీయే గల్లంతు అవ్వచ్చు. This severe pain is warning sign for impending threat to life. ఇక్కడ కూడా నొప్పి ఒక వరమే. మన చిన్నప్పుడు చాలా మంది ముష్టి వాళ్ళని leprosy తో చూసేవాళ్ళం. వాళ్ళ కాళ్ళ వేళ్ళు, చేతుల వేళ్ళు, సగం దాకా ఉండేవికావు. ఇది leprosy లో నొప్పి సెన్సేషన్ పూర్తి గా లేక పోవడం వలన వచ్చే పరిణామం. దీనిని బట్టి కూడా నొప్పి ఒక వరం అని తెలుస్తోంది. అన్నిటికన్నా మోస్ట్ painful condition Acute Pancreatitis. తరువాత క్రమంలో, twisted ovarian cyst, next comes severe heart attack. ఇవన్నీ life threatening conditions కాబట్టి ఒరేయ్ జాగ్రత్త, అని దేముడు ఈ నొప్పి ద్వారా ఒక మొట్టి కాయ కొట్టి, మళ్ళీ జీవితం ఇస్తాడు, కాబట్టి ఇదే పెద్ద వరం. నొప్పి పేరుతో చాలా తల నొప్పి తెప్పించి ఉంటాను. ఇక సెలవు. ఇప్పుడు జ్వరం వరం ఎలాగ అయిందో చూద్దాం.

### జ్వరం అనే వరం

క్రిందటి సారి నొప్పి అనే వరం చూసాం, దాని తరువాత చాలా ఇంపాడెంట్ వరం జ్వరం. ప్రపంచం మొత్తం జనాభా 700 కోట్లు చిల్లర. ఎంతమంది దేముళ్ళు ఉన్నా ఇంతమంది నీ చూసుకోవడం చాలా కష్టమని అందరూ దేముళ్ళ కలిసి అమ్మలని సృష్టించి వాళ్ళ representatives లాగ మీ పిల్లల్ని మీరు చూసుకోండి అని పంపించారు. ప్రతి ఒక్కడికి ఒక అమ్మ ఉంటుంది కాబట్టి మొత్తం జనాభా అంతా ఇన్నూరెన్స్ కవరేజీ లాగ కవర్ అయ్యారు. ఇది వాళ్ళ మంచి చెడూ చూసుకోదానికి పనికొస్తుంది. కాని ఏదైనా జబ్బు గాని నలత చేసినప్పుడు తెలుసుకొనే మార్గం లేదు. ఇప్పుడైతే blood test, urine test చేసి ESR ఎక్కువగా ఉంది, CRP ఎక్కువైంది, లేకపోతే LDH బాగా rise అయింది అని మనిషి తన తెలివి అంతా ఉపయోగించి, దేముడిని మించి పోయాడు. కానీ వంద ఏళ్ళ క్రితం వరకు ఆయుర్వేద వైద్యులు చెయ్యి పట్టుకొని లోపల ఏమి జరుగుతోందో ఇట్టే పసిగట్టి, చెప్పేవారు. అందులో మొదటిది ఒంటి ఉష్ణోగ్రత. ఇది ఎక్కువైతే నలత చేసినట్లు ఉండి లోపల ఏదో గందరగోళం జరుగుతున్నట్లు చెప్పే మొదటి sign ఇది. ఇప్పుడైతే ఒక XRay, బ్లడ్ టెస్ట్ చేసి న్యూమోనియా ట్రైఫాయిడ్ అని చెప్పేస్తున్నారు. అప్పుడు ఇవేమీ లేవు కదా.

జ్వరం గురించి చెప్పేముందు మా ప్రీతి గురించి తెలియాలి. మా ప్రకృతి ఇంటిలో రంగారావుగారని ఒక PWD లో పనిచేస్తున్న executive engineer గారు ఉండేవారు. వాళ్ళ గారాబాల కూతురు ప్రీతి. చాలా ముద్దుగా పెంచారు. ఇరవై ఏళ్ల క్రితం PWD లో executive engineer

అంటే చూసుకోండి చిన్న సైజ్ జమిందార్ లాగ ఉండేవారు. ఇంటి నిండా పనివాళ్ళు. వాళ్ళందరికీ జీతాలు govt treasury నుంచే. ఎవడో ఒక కాంట్రాక్టర్ ఏది కావాలన్న తెచ్చి పడేసేవారు. ప్రీతి కాన్వెంట్ లో B.Sc అయిన వెంటనే వాళ్ళ నాన్న ఒక మంచి Marine engineer కి ఇచ్చి పెళ్ళి చేసాడు. సాగర్ నగర్ దగ్గరిలో ఉన్న వాళ్ళ మావ గారింటికి వెళ్ళింది. మొగుడు ఆరు నెలలు షిప్ మీద మిగతా ఆరు నెలలు ఇంటిలో ను ఉండేవాడు. అల్లుడు షిప్ మీద ఉన్న ఆరు నెలలు మన రంగారావు కి ఆయన ఫ్రెండ్, పిల్లల specialist అయిన నాకు రెగ్యులర్ గా వాయింపు ఉండేది. ప్రీతి కి మూడు ఏళ్ల సుమన్ అనే కొడుకు ఉన్నాడు. వాడికి ఏమైనా అయిందో ఇక ఇంతే సంగతులు. రంగా రావు గారు ఎప్పుడు గుడికి వెళ్ళిన ,ప్రీతి కొడుక్కి ,వాళ్ళ నాన్న వచ్చే దాకా ఏమి అవకూడదు అంటూ మొక్కు కొనేవాడు. ఒక రోజు రాత్రి 3 గంటలకి నాకు ప్రీతి దగ్గరనించి ఫోన్ .” uncle suman ki 102 డిగ్రీ ల జ్వరం వచ్చింది ఏమి చెయ్యను” అంటూ. Crocin syrup వేసి అరగంట అయింది ఇంకా తగ్గలేదు. ఏడుస్తున్నాడు అంటూ. ఏడవడానికి కారణం కనబడక అడిగాను నువ్వు ఏమి చేసావు అని. ఫ్రీజ్ లో ఐస్ వాటర్ తీసి వట్లు అంతా తుడుస్తున్నాను. వాడు గుక్క తిప్పకుండా ఏడుస్తున్నాడు. ఏమిచెయ్యాలో తోచక ఈ అర్థ రాత్రి మీకు ఫోన్ చేసాను అంటే వెంటనే ఆ ఐస్ వాటర్ తో తుడవడం మానేయి. జ్వరం మీద ఉన్న ఒంటికి ఐస్ వాటర్ తగిలితే ఒళ్ళు అంతా మండి పోతుంది అని చెప్పిన ఐదు నిమిషాల్లో వాడు నిద్రపోయాడు. ఇలాంటి అర్థ రాత్రి calls జ్వరం గురించి చాలా ఎక్కువ వస్తుంటాయి.

జ్వరం వరం అని తెలుసుకునే ముందు జ్వరం అంటే ఏమిటి ఎందుకు వస్తుందో చూద్దాం. శరీరం లో ఉండే ప్రతి కణం ( cell ) ఒక చిన్న ఫ్యాక్టరీ లాంటిది. మొత్తం 13 trillion cells ఉంటాయి. ఈ ఫ్యాక్టరీలు అన్ని బాగా పనిచేయాలంటే సరైన వాతావరణము ఉండాలి. అదే సరైన temperature Ph oxygen saturation . ఏది తేడా చేసిన , శాల్చి గల్లంతు అవడానికి అవకాశం ఉంది. అందుకనే దేముడు ప్రాణం పోసిన పుడే temp 98.4 f కింద సెట్ చేసి, దానిని కంట్రోల్ చెయ్యడానికి ,బ్రెయిన్ లో temperature control centre పెట్టాడు. ఇది అటు ఇటు అవ్వకుండా చూస్తూ ఉంటుంది. ఈ temp control చెయ్యడానికి చర్మం ,క్షుధిరి తిత్తులు ,కండరాలు, మూత్ర పిండాలు తమ వంతు సహాయం చేస్తూ ఉంటాయి. అందుకునే బయట వేడి గా ఉంటే చెమట ద్వారా, temp తగ్గించడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. అలాగే ,బయట చలి గా ఉంటే మన చర్మం లోపల vaso constriction వచ్చి టెంపరేచర్ నీ ఎక్కువ చెయ్యడం చేస్తుంది.అప్పుటికి పెరగ క పోతే, shivering ద్వారా వేడి పుట్టించి, temp 98.4 దగ్గర ఉంచడానికి ప్రయత్నిస్తుంది.

జ్వరం లో ఏమవుతుందో చూద్దాం. శరీరాన్ని external organisms like బ్యాక్టీరియా , వైరస్ లేక ఫంగస్ గాని attack చేసి లోపలికి ప్రవేశిస్తే మన శరీరం ఊరుకోదు కదా. వెంటనే ,దాని ఆర్మీ అయిన, WBC నీ పంపి బ్యాక్టీరియా తో యుద్ధం చేసినప్పుడు, కొంత మంది సైన్యం వీర స్వర్గం పొందుతారు. చచ్చి పోయేటప్పుడు ,ఇవి కొన్ని thermal sensitive chemicals ను బ్లడ్ లోకి వదులు తాయి. ఇవి సెట్ point 98.4 నుంచి మార్చి కొత్త సెటింగ్ 102 చేస్తుంది. ఇక్కడే అసలు కిటుకు ఉంది. కొత్త సెటింగ్ వలన body recognises ఈ టెంపరేచర్ తన టెంపరేచర్ అని vasoconstriction ద్వారా , muscle contractions ద్వారా ( ఇదే మనం వణుకు అంటాం) body తన temp 102 దగ్గర సెట్ చేసుకుంటుంది. దీనినే మనం జ్వరం అంటాం దీనివలన ఉపయోగం ఏమిటి అని అందరికీ డౌట్ వస్తుంది. మామూలుగా ఏదైనా ఎమర్జెన్సీ వస్తే సైరస్ మోగించి, అందరినీ ఆలర్ట్ చేస్తాం. కానీ శరీరంలో, ఇలాగ మోగించే mechanism ఏది లేదు. పెరిగిన వేడి తో బ్లడ్ అన్ని సిస్టమ్స్ కు వెళ్లి. “బి అలర్ట్. శత్రు సైన్యం

మీదకి వస్తోంది” అని చెప్పి ,వాళ్ల వాళ్ళ ఆయుధాలతో రెడీ గా ఉంచి, ఆ శత్రువు నీ చంపి,మామూలు స్థితి కి తీసుకు రావటానికి ,మూడు రోజులు పట్టుతుంది. అందుకునే జ్వరం అనేది వరం అంటాను. ఏమీ antibiotics వెయ్యకుండానే, ఈ యుద్ధం లో గెలవ గలం. కొంచెం ఓపిక ఉండాలి. తరువాత ఏ ఏ జ్వరాలకు భయపడాలి. ఎప్పుడు interfere అవ్వాలో తరువాత చూద్దాం.

దేముడు మొత్తం సృష్టి అంతా చేసీ, చేతులు తలవెనక పెట్టుకుని కాళ్ళు చాపుకొని చాలా హ్యాపీ గా ఫీల్ అయ్యాడు . జంతువులు, పశుపక్ష్యాదులు, చెట్లు చేమలు ,నదులు ,సముద్రాలు వాటిలో ఉండే జలాచరాలు ,అన్ని సమతుల్యం లో ఉండి , ఈ భూమే స్వర్గం లాగ ఉండేది. అప్పుడు దేముడుకి ఒక చిన్న ఆలోచన వచ్చి అంతా బాగుంది, వీటిని కంట్రోల్ చెయ్యడానికి ఎవరైనా ఉంటే బాగుంటుంది ,అని ఒక మనిషిని ,తన తెలివి అంతా ఉపయోగించి, తయారు చేశాడు. అప్పట్నుంచే అంతా తారుమారు అయ్యింది.. కానీ ఒక్కడు సరిపడదు. ఇక్కడనుంచి ముందుకి వెళ్లాలంటే ఒక మగ ఒక ఆడ ఉండాలి ,అని ఇద్దరినీ తయారు చేశాడు. ఇక ఇంతే సంగతులు వాళ్ళ ఇద్దరు ,తరువాత నలుగురు ,వాళ్ళు ఎనిమిది అవుతూ ఇప్పటికీ ,730 కోట్ల జనాభా తయ్యారు అయింది. ఇది ఈ చిన్న ప్రపంచానికి చాలా ఎక్కువ కదా. ఆయన కలలో కూడా ఊహించి ఉండదు ,వీళ్ళు ఇంత తొందరగా పెరిగి పోతారు అని.

మనిషిని చేసినప్పుడు శరీరాన్ని చాలా perfect గా డిజైన్ చేసి , guaranteed for 100 years అని ఓమెజూ వేసి పంపేడు. కాళ్ళు ఇచ్చింది నడవడానికి కానీ, స్కూటర్ kick కొట్టడానికి, accelerator నొక్కటానికి కాదు.

అలాగే చేతులు ఇచ్చింది సెల్ఫీస్ ఎట్రీశం నొక్కటానికి కాదు ,కష్టపడి భోజనం సంపాదించడానికి, అని చేప్పే వాడు లేక, వాడు దేముడిని మించి పోయాడు.

మొదట్లో శరీరం perfect ఉండి, ఏదైనా బ్యాక్టీరియా గాని, వైరస్ గాని ,ఫంగస్ గాని శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తే,వెంటనే శరీరం స్పందించి , వాటిని చితకొట్టి, మళ్ళీ కనిపించకుండా చేసేది. అందుకని ఆకాలంలో ఇన్ని లేవు. తరువాత తరువాత మనిషి సుఖాలకి పిచ్చి పిచ్చి తిళ్ళకి అలవాటు పడడం వలన శరీరం తప్పు ద్రోవ పట్టి జబ్బులు రావడం మొదలయింది.

జ్వరం అనేది emergency stage declared by the body when there is an external enemy invasion. అంటే యుద్ధానికి తయారయ్యి తన సైన్యం అయిన WBC వాటిమీద కి పంపి నాశనం చేసేది.ఇది అంతా జరగడానికి మూడు నాలుగు రోజులు పడుతుంది.

కానీ ఇప్పుటి డాక్టర్స్ కి గాని educated patients కీ గాని అంత టైమ్ ఓపికా ఉండడం లేదు.వెంటనే పిచ్చుక మీద బ్రహ్మాస్త్రం లాగ ఒక powerful antibiotic దాని మీదకి పంపి చూస్తూ ఉంటారు.

ఏంటి బయోటిక్స్ అంటేనే against life ani .దీనికి మన పర బేధాలు ఉండవు. మన శరీరం లో ఉండే మంచి బ్యాక్టీరియానీ కూడా అంత force తోను చం పేస్తాయి. దీనివలన side effects చాలా ఉంటాయి.

కొన్ని కొన్ని జ్వరాలు చాలా ఖతర్నక్ గా ఉండి.శరీరంలో ఉండే శక్తులనీ లెక్క చెయ్యకుండా చాలా ఫాస్ట్ గా progress అయ్యి డాక్టర్లకు తల నొప్పి వ్యవహారంగా మారుతాయి. వీటిని మొదట్లోనే గుర్తించడం తో తలనొప్పి తగ్గించు కోవచ్చు. ఇవే మలేరియా,టైఫాయిడ్.,బ్రెయిన్ ఫీవర్ న్యూమోనియా వంటివి. ఇక్కడే మన గ్రే మాటర్ గ్రే హెయిర్ ఉపయోగంలోకి వస్తాయి. అవసరమైన



టెస్ట్ చేసి సరైన antibiotic వాడడం వలన. ప్రాణాపాయం నుంచి కాపాడ వచ్చు. అంతే గాని జ్వరం వచ్చిన వెంటనే ఆంటీబయోటిక్ వాడ కూడదు

తరువాత వరం దగ్గ. దగ్గంటే forcible violent expiration . మమ్మూలుగా ఏదైనా రబ్బర్ బుడగ నీ ఊదా లంటే ఊపరి తిత్తులు నిండా గాలిని తీసుకొని గట్టిగా బలంగా బుడగ లోకి ఊదితే ఆ force ki అది open అ యి expand జెతుంది.

గొంతుకలో గాని ఊపిరితిత్తుల లో గాని ఏదైనా అడ్డుపడితే మనం పీల్చుకునే గాలికి అడ్డుపడి ప్రాణం మీదికి వచ్చే ప్రమాదం ఉంది కాబట్టే.దేముడు ఇచ్చిన దగ్గవరం వలన గట్టిగా దగ్గి దానిని బయటికి త్రోయాడానికి ప్రయత్నం చేస్తాం. మమూ లుగా ఊపిరి తిత్తుల పని గాలి దాని ద్వారా ఆక్సిజన్ తీసు కోవడం.కార్బన్ డయాక్సైడ్ బయటికి వదలడం.

దీనిలో పల ఉన్న గొట్టాలన్ని చాలా స్కూత్ గా ఉండి ఏదైనా కఫం గాని అడ్డుపడితే గాలి పీల్చుకోవడం కష్టమయి ప్రాణం మీదికి రావచ్చు. దానికే దేముడు ఇచ్చిన వరమనే దగ్గ ద్వారా ఆ కఫాని బయటికి తొలగించడం ద్వారా ఉపశమనం కలుగుతుంది.

దగ్గ రెండు రకాలు గా ఉంటుంది. ఒకటి పొడి దగ్గ రెండవది తడి దగ్గ. పొడి దగ్గ కఫం ఏది లేకుండా irritation మూలాన వస్తుంది. దీనికి cough syrup వేసుకుంటే చాలు.కానీ తడి దగ్గని cough syrup to తగ్గిస్తే కఫం లోపలే ఉండి ప్రమాదానికి దారి తీస్తుంది. అందుకునే దీనికి కఫం నీ కరిగించే expectorant వాడడం ద్వారా బయటికి పంప వచ్చు. తరువాత వరం వాంతులు. నాలికకి కడుపికి ఎప్పుడు fighting జరుగుతూ ఉంటుంది. బాగుంది బాగుంది అంటూ నాలికను మెప్పించి నోటి ద్వారా అన్ని లోపలికి తోసేస్తూ ఉంటాం. క్రింద కడుపు ఈ రష్ గా వచ్చేస్తున్న పాని పూరి లని గాని పిజ్జా ముక్కలని గాని చూసి బోరు మని ఏడుస్తుంది.నా capacity ki మించి లాగించేస్తున్నారూ వీడు అంటూ. కొంచం వరకు. tolerate చేస్తుంది అవుతాడేమొనని..

ఒక లెవెల్ దాటితే నేను భరించలేను అంటూ భల్లుక్కన్న కక్కేస్తాడు..ఇదే జరగకపోతే ఈ తిన్న సరుకంతా ప్రేగులలోకి వెళ్లి గడబిడ చేసి వీరోచనాలు లేక కడుపు నొప్పి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువ అందుకనే వాంతులు కూడా దేముడు ఇచ్చిన వరమే ఇలాగ మనం శాపాలు అనుకున్నవి అన్ని కూడా దేముడు ఇచ్చిన వరాలు అని “మూడు రోజులు చూసి డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళడం మంచిది

Dr N A N Murthy, Children specilist

## SENIOR CITIZEN MEET

We are all old enough to retire,yet young enough to enjoy !

So it was another exciting day in our diary when we all had a fun filled gathering on 20 th October at our beloved Waltair club.

The morning started with the arrival of young at heart ladies in beautiful saris and salwar-kameez and equally agile and debonair gentlemen raring to have a good time, greeting each other and filling the dining hall, enjoying the refreshments offered by an attentive staff.

Shri TP Gandhi garu cordially welcomed all, the President Mrs Valli Ramgopal set the ball rolling.

Mrs Kavita and Mrs Sunita called out enthusiastic lady members to participate in a lively game, about 10 ladies stepped out. They were made to stand in a circle and had to quickly respond to commands called out, which needs lot of mental and physical preparedness and coordination. Those out of sync were eliminated. Dr Kalpana and Mrs Sarvalakshmi were the observers. It was a very interesting game, well played by the ladies. Later, the gentlemen were asked to play the same game. It was heartening to see them play the game very sportively.

Everyone enjoyed, both the players and the spectators. The lucky winners were given small gifts.

As it was the time for Deepavali, the committee decided to gift diyas made by handicapped women of Sampoorana to all the ladies present. Mrs Asha Jain took

care of it. Later many ladies bought the diyas to help the cause.

Then it was the time for tambola for which everyone was looking forward to. Before starting the two games, the committee warmly felicitated Dr Pedasomulu who had generously sponsored the game.

The first game was conducted by..Mrs Valli, she was assisted by Mrs Sarvalakshmi.

Mrs Padmini enlivened the second game and she was assisted by Dr Kalpana.

Game winners were presented chocolates and hand made mementos by Mrs Rekha.

Best dressed gentleman, Shri Satyanarayana garu in a traditional outfit and well turned out lady, Mrs Rajini,were also honoured.

After all the fun,it was the time to relish the sumptuous lunch, specially planned by Sri Prabhakargaru.

A special thanks to Mrs Rama Satyanarayana Murty for their generous donation of Rs 25000 which they promised. Our heartfelt thanks to all our donors, looking forward to many more.

Thanks to the meticulous planning and participation by all the members of the committee it was once again a well attended enjoyable afternoon for all the senior members of the club.



THE  
PRIME

Embrace Luxury, Live in Grandeur



World-class amenities greet you at **The Prime**



72868 77227,  
90323 42277



Satyam Jn.  
Visakhapatnam

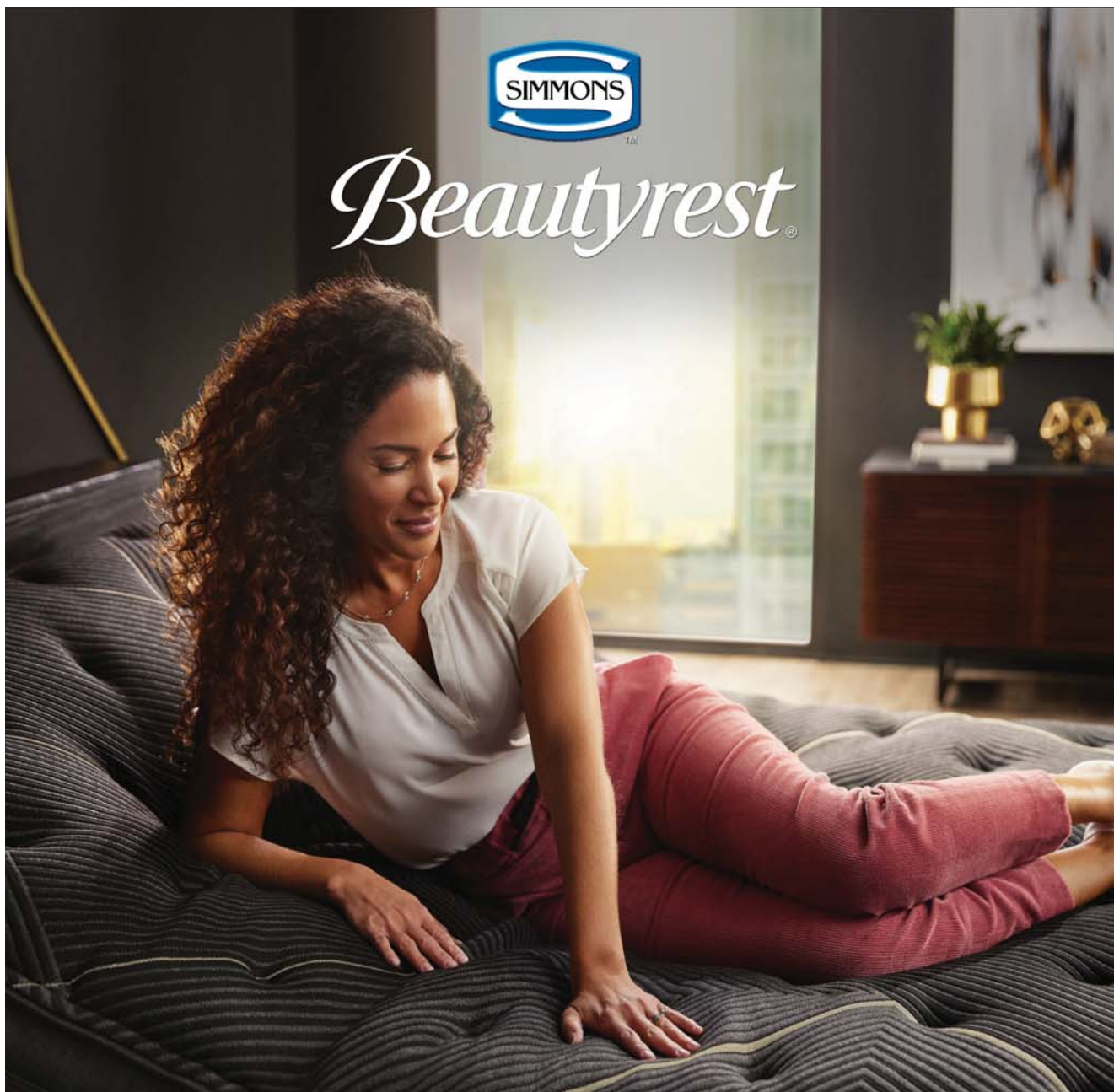


www.gcon.co.in





Beautyrest®



## SLEEP FIRST CLASS™ Unyielding Luxury, Unsurpassed Comfort.

Sleep on Simmons Beautyrest mattress. Epitomize exemplary designs, ingenious technology and unmatched comfort.

- Quintessential proficiency
- Inventor of Pocketed Coil® springs
- World's pioneering luxurious mattress brand



REST EASY



PROUDLY DESIGNED  
IN THE USA



Range starts from ₹ 1.25 lac\*

info@simmonsbeautyrest.in | www.simmonsbeautyrest.in

\*T & C applies

Display center: **AGARWAL HOME COMFORTS**  
• Quality Defines us •

# 48-18-75, Near Rama Talkies, Bullaya College Road, Visakhapatnam-530013  
Tel: 0891-2788877, +91 98495 77711

# VILLAASAM

@Kapuluppada

## READY TO MAKE A MOVE?

INTO VIZAG'S FIRST GREEN OASIS!

**11** ACRES

**62** UNITS

**4BHK** VILLAS



Scan & Download  
Our Brochure

Our **Model Villa** is  
Ready to Impress

Check it Out

**TODAY!**



+91 96903 88888

 [villaasam.com](http://villaasam.com)