

వార్త

శ్రీమత్ సంపాదించిన సంపదను
అనుభవించడమంత మాధుర్యం మరేటికీ లేదు.

-ధామనీ జెఫర్సన్

ఆదాయం మత్తులో ప్రభుత్వాలు!

రాజకీయాలకు అతీతంగా మహాత్మాగాంధీని అందరూ గౌరవించేవారే, ఆదరించేవారే, ఆరాధించేవారే. ఆయన జయంతిలు, వర్ధంతలు లు క్రమం తప్పకుండా చేసుకుంటూనే ఉన్నాయి. ఆయన ఇచ్చిన సందేశాలను పదివడే వల్లీస్సానే ఉంటాం. కానీ మహాత్ముడు జాతికి ఇచ్చిన అమృత సందేశం మద్యనిషేధాన్ని మాత్రం పట్టించుకోకపోవడం దురదృష్ట కరం. మనం ఆదాయం ఆశలోపడి మంచి, చెడులు పట్టించుకోవడం లేదు. మానవజాతిని పట్టి పీడిస్తున్న మద్యం రకకన్నీని పొర్రబ్రలేపేవిషయంలో ఈ పార్టీ, ఆపార్టీ అనికాదు. దాదాపు అందరూ ఆతానులోని ముక్కలేనని రుజువు చేసుకుంటున్నారు. మద్యనిషేధం అనేది అధికార పార్టీలో ఉన్నవారిని ఇబ్బందిపెట్టేందుకు ఒక నినాదంగా ఉపయోగించుకుంటున్నారు. ఇలా మద్యనిషేధంపై ప్రజలను కూడగట్టి ఉద్యమం చేసినవారే అధికారంలోకిరాగానే ఏరుదాటాక తెచ్చుతగలేనట్లు వ్యవహరిస్తున్నారు.మద్యం అనేది ప్రభుత్వాలకు ప్రధాన ఆదాయాల్లో ఒకటిగా మారిపోయింది. ఈ పరిస్థితుల్లో సంపూర్ణ పద్యనిషేధం విధించడం సాధ్యం కావడం ఆర్థిక నిపుణుల వాదన. అది నిజమే కాదోప్పు. ఆదాయం కోసం ప్రజల ఆరోగ్యాన్ని ప్రాణాలను పణంగా పెట్టడం ఎంతవరకు సమంజసమో విజ్ఞతతో ఆలోచించాలి. మద్యంపట్ల జరుగుతున్న కక్ష సన్నాలను పరిశీలిస్తే ముఖ్యంగా క్షేత్రస్థాయిలో జరుగుతున్న విషయాలు మనసుపట్టి మాస్కి ఎంతటి కఠిన దురదృష్టపు పరిస్థితుల్లోకి నెట్టబడుతున్నామో స్పష్టమవుతుంది. తాజాగా నిన్న బుధవారం తమిళనాడు కల్ల కుర్చి జిల్లాలో కరుమాపైరం గ్రామంలో కల్లీసారా తాగి ముప్పైమంది మందికిపైగా మరణించగా మరో నలభైమంది వరకు ఆస్పత్రులో చికిత్సపొందుతున్నారు.అందులో ఇరవై మంది పరిస్థితి ఆందోళనకరంగా ఉన్నట్లు వైద్యవర్గాలో వెల్లడిస్తున్నాయి. సారా తాగగానే వాంతులు, విరేచనాలు మొదలు కావడంతో ఆస్పత్రికి తరలింపారు. అధికారికంగా అందిన సమాచారం మేరకు దాదాపు పందెంపదికిపైగా ఆస్పత్రులకు గురైనట్లు చెప్పన్నారు. వీరంతా రోజువారీ దినసరి కూలీలే. అందులోనూ మహిళలు కూడా ఉన్నారు. సంఘటనపై ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి స్పాటిసి దిగ్గ్రాంతి వ్యక్తం చేసి సిబి సిబిడికి దర్యాప్తులో అదేశించారు. ఇప్పటికీ ఈసారా విక్రయించిన ఇద్దరు వ్యక్తులను ఆదువులో తీసుకొని వారి వద్దనున్న రెండువందల లీటర్ల కల్లీ సారాను స్వాధీనం చేసుకున్నారు. సారా తయారీలో మోతాదుకు మించి మిథిసాలాన్ వాడడం వల్ల ఈ పరిస్థితి దాపురించిందని ప్రాథమిక దర్యాప్తులో చెప్పన్నారు. గురువారం చెన్నైలో జరిగిన ఆ రాష్ట్ర శాసనసభలో ఈ విషయంపై అధికార వివక్షల మధ్య వాగ్వివాదాలు టేలు చేసుకొని గందరగోళ పరిస్థితి నెలకొన్నది. ఒక్క తమిళ నాడులోనే కాదు తెలుగురాష్ట్రాలలోనూ దేశంలోని అనేక

ప్రాంతాల్లో కల్లీ మద్యం, కొన్ని రాష్ట్రాల్లో సేపిడించిన సారా కూడా విజృంభిస్తున్నది. మద్యం కారణంగా భారత్ లో సంవత్సరానికి రెండు లక్షల అరవై వేల మందికిపైగా అనువులు బాస్తున్నారని ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ ఐదేళ్ల క్రితమే ప్రకటించింది. ఇక ఈమహామ్యూరి కారణంగా రోగాలు,దాని మూలంగా చోటుచేసుకునే రహదారి ప్రమాదాలు, ఆత్మహత్యలు, హత్యలు మఱివాటితో భారత దేశంలో యేటా ఐదు లక్షల మందికిపైగా అనువులు బాస్తున్నారని అంతర్జాతీయ వ్యాధి బాధా (జీబీడిఆర్) గతంలోనే వెల్లడించింది. అందుకోసం నేరాలు ఈ మద్యం మత్తులోనే జరుగుతున్నాయి. మానవ సంబంధాలు, మమతాసంరాగాలను కూడా మద్యం తుందిచేస్తున్నది. మద్యంమత్తులో తల్లిదండ్రులను చంపుతున్న కుమారులు, చివరకు కన్నకూతురిపైనే ఆత్మహత్యానికీ, హత్యకు తెగబడుతున్న తండ్రులను చూస్తున్నాం. ఇంకొన్నిసార్లు భార్యపై కోని తీర్పుకునేందుకు సొంత కొడుకులనే నిర్మానుష్య ప్రాంతాలకు తీసుకువెళ్లి మద్యంమత్తులో గొంతెక్కిన మట్టుపెట్టిన సంఘటనలు కూడా జరుగుతున్నాయి. ఆ మద్య హైదరాబాద్ లో మరోకి కిరాతకుడు మద్యం అలవాటు విడిచిపెట్టమని వేడుకున్నందుకు భార్యనే చంపి మూలనపడి ఉన్న కారులో మూటకట్టివేశాడు. వారి ఏకైక కుమార్తె అనాధగా మారిపోయింది. ఒకటికాదు, రెండు కాదు. ఈమద్యం రక్తగిసెవల్ల వేలాది కుటుంబాలు చిద్రుమైపోయాయి. ఇకాపొతున్నాయి.ఇక నేరాల సంఖ్య కూడా విపరీతంగా పెరిగిపోతున్నది. మహిళలపై ఆత్మహత్యలు, హత్యలకు అంతేలేకుండాపోతున్నది. తొంభై శాతంపైగా ఈ నేరాలలో నిందితులు మద్యం మత్తులో ఉన్నవారే. అంతేందుకు ప్రపంచవ్యాప్తంగా సంవలనం సృష్టించిన దేశ రాజధాని ఢిల్లీలో అరిగిన నిర్భయ కేసులో దోషులందరూ పూర్తిగా ముప్పుతున్నారన్నారు.ఇక చాలా రోడ్డుప్రమాదాలకు మూలకారణం మద్యంమత్తేనని చెప్పొప్పు. ఉమ్మడి ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కొంతకాలం పూర్తి నిషేధం అమలు చేసిన సందర్భంలో నేరాలతోపాటు ప్రమాదాలు కూడా తగ్గినట్లుఅధికారి రికార్డులే వెల్లడిస్తున్నాయి.తెలుగు రాష్ట్రాల్లో యేటా పదిహేనువేల మందికిపైగా ఈ ప్రమాదాల్లో మరణిస్తున్నారు. మరో యాభై, అరవైవేల మందికిపైగా క్షతగాత్రులవుతున్నారు. వారిలో కొందరు శాశ్వత వికలాంగులుగా మారి కుటుంబానికి భావస్థ మంచానికే పరిమితమై జీవచ్ఛవలూ జీవనం సాగిస్తున్నారు. ఇక మద్యంపల్ల మామూలు వ్యాధులే కాదు. ఊపిరితిత్తుల కేన్సర్ లాంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులతో లక్షలాది మంది అల్లాడుతున్నారు. దేశవ్యాప్తంగా అమ్మడపుతున్న మద్యంలో అధికశాతం చీమి లిక్కరే. ఇదే నిరుపేదల ఆరోగ్యాన్ని కాటేస్తున్నది. ఇప్పటికైనా పాలకులు ఆలోచించాలి. మద్యంతో చితికిపోతున్న లక్షలాది కుటుంబాల ఆవేదనను అర్థం చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి.

ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామ ప్రక్రియ ‘యోగా’

యోగా సాధన వలన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం సమకూరడమే కాకుండా మంచి ఆలోచనలతో ఆరోగ్యవంతమైన ప్రపంచం సౌకారం కాగలదు. ముఖ్యంగా బాల్యంలో ఉన్న విద్యార్థులంతా యోగాభ్యాసం ద్వారా శారీరక పటిష్ఠాన్ని,మానసిక విశాసాన్ని పెంపొందించుకుని చక్కని ఆరోగ్యంతో విద్యాబుద్ధులు నేర్చుకుని భారతీయ సంస్కృతిని ఆరోగ్యవంతమైన సమాజంగా తీర్చిదిద్దాలి. యోగాను విద్యార్థులందరికీ తప్పని సరిచేయాలి. ఏకాగ్రత వలన బుద్ధి వికసిస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. సక్రమంగా ఆలోచించే తత్వం అలవడుతుంది.నేటి ప్రపంచంలో నెలకొన్న అశాంతి, అలజడులకు మూలకారణం మనశ్శాంతి లేకపోవడం, మానసిక ప్రశాంతత వలనమనస్సుల పరిష్కారానికి ఉత్తమ మార్గం. యోగా ప్రక్రియ మానసిక ప్రశాంతత చేకూర్చడమే కాకుండా సమాజం ఎదుర్కొంటున్న వలు సమస్యలకు దోహదపడుతుందని చెప్పడంలో అతిశయోక్తిలేదు.



సుకవర్ణి పత్తిరాజు

క్రమశిక్షణతో శరీరాన్ని, మనసును వికసం చేసే ఒక అద్భుతమైన ఆధ్యాత్మిక, వ్యాయామ ప్రక్రియ 'యోగా'. శ్వాస, ధ్యాన, ఏకాగ్రత, క్రమశిక్షణ వంటి ముఖ్యమైన అంశాలు యోగాలో ఇమిడి ఉంటాయి. మానసిక ప్రశాంతత వలన శారీరక వ్యాయామం వలన మనషి ఆరోగ్య వంతుడిగా తయారవుతాడు. శారీరక దృఢత్వం కలిగి ఉన్నా, మానసిక ఆరోగ్యం సరిగా లేకపోతే మనషి

పోల్చి మాస్కి చాలావరకు మెరుగుగానే కనిపిస్తున్నాయి. అయితే ఇదే సందర్భంలో గతకాలం నాటి జీవనశైలి కాల గర్భంలో కలిసిపోకుండా కాపాడుకోవలసిన బాధ్యత భారతీయుల భుజిస్తుండాలి. వర్తమానంలో ఆలోచనలు అవసరంగా మారి అనుచిత, అవాంఛనీయ దోరణులు మానవ మనస్సులను పట్టి పీడిస్తున్నాయి. ఆకాశహర్యాల్లో విలాసవంతమైన జీవితాలకు అలవాటుపడినా, ఎన్నో హోదాలు గడించినా వారు అనుభవించే సుఖాస్వాదు పరదాల వెనుక ఎన్నోకథలు దాగి ఉన్నాయి. కోట్లు గడించినా, మానసిక ప్రశాంతత మృగ్యమైపోయింది. విలాసాలను ఖరీదు పెట్టి కొనవచ్చునమో కానీ మానసిక ప్రశాంతత మార్చి టలో దొరకే వచ్చుపు కాదు. ధనమున్నా సుఖం లేని జీవితాలు ఒకవైపు, గుప్పడు మెతుకులు తిన్నా జీర్ణించుకోలేని

ననే సత్త్వాన్ని భారతదేశం 'యోగా' రూపంలో నిరూపించింది. ఆధ్యాత్మిక రూపంలో కనిపించే ఒక అరుదైన, అమూల్యమైన వ్యాయామ ప్రక్రియ యోగా. పూర్వకాలం మునులకు మాత్రమే పరిమితమైన 'యోగా' నేడు ప్రపంచమంతా విస్తరించింది. భారతీయుల ప్రాచీన ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామ ప్రక్రియ నేటి ఆధునిక ప్రపంచానికి అత్యంత అవసరమైన ఆరోగ్యనియమంగా మారడం భారతీయులకు గర్వకారణం. నేటి ఆధునిక ప్రపంచంలో ప్రతీ వ్యక్తి ఏదో ఒక రూపంలో బెహదాలతో జీవిస్తోంది. నెట్టకొస్తున్నాడు. భోగాలు రోగాలను తెచ్చిపెడుతున్నాయి. శారీరక ఆరోగ్యం చెడిపోవడంతోపాటు వలు రకాల మానసిక ఒత్తితో యువసంలోనే వృధావ్యయం చేసారని చెబుతుంది. ఇలాంటి పరిస్థితుల నుండి కాపాడి శారీరక, మానసిక పటిష్ఠతను పెంపొందించే మార్గం సహజ నిద్రావస్థ ఆరోగ్య ప్రదాయనిగా యోగా అవతరించింది. భారతదేశంలో ఉన్నది ప్రపంచమంతటికీ ఆవరణీయంగా మారి విశేష ప్రాచీనం పొందిన యోగా అంతర్జాతీయ గుర్తింపు పొందడం, జూన్ 21వ తేదీని అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవంగా ప్రకటించడం శతాబ్దాల నిద్రావస్థ గురైన భారతీయ ప్రాచీన ఆరోగ్య ప్రక్రియ యోగాకు దక్కిన అరుదైనగౌరవం. వేలాది సంవత్సరాల చరిత్రగల భారతీయ యోగా ప్రక్రియ కేవలం వ్యాయామ కళ మాత్రమే కాదు. భౌతిక, మానసిక విశాసంతో మేధస్సును వికసింపచేసి పరిపూర్ణమైన జీవన సాధనాన్ని రంగరించి, ఉన్నతమైన వ్యక్తిత్వంగా మలచడానికి యోగా ఎంతగానో ఉపకరిస్తుంది.విద్యార్థులందరూ, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలలోనూ అన్ని రంగాల్లోనూ యోగాను ప్రవేశపెట్టాలి. భారతీయ జీవన విధానంలో సకల ఆరోగ్యప్రదాయనిగా ఒదిగిపోయి, ఆరోగ్యమంటే యోగా అనే తరహాలో ఆరోగ్యానికి పర్యాయరూపం సంతరించుకున్న యోగాను ప్రపంచ మంతటా మరింత విస్తరింపచేయాలి. పాశ్చాత్య దేశాదలపై మోజు తగ్గించుకుని భారతీయ జీవనశైలిని అలవరచుకోవడం అత్యుత్తమం. యోగా సాధన వలన శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యం సమకూరడమే కాకుండా మంచి ఆలోచనలతో ఆరోగ్యవంతమైన ప్రపంచం సౌకారం కాగలదు. ముఖ్యంగా బాల్యంలో ఉన్న విద్యార్థులంతా యోగాభ్యాసం ద్వారా శారీరక పటిష్ఠాన్ని,మానసిక విశాసాన్ని పెంపొందించుకుని చక్కని ఆరోగ్యంతో విద్యాబుద్ధులు నేర్చుకునిభారతీయసమాజాన్ని ఆరోగ్యవంతమైన సమాజంగా తీర్చిదిద్దాలి. యోగాను విద్యార్థులందరికీ తప్పని సరిచేయాలి. ఏకాగ్రత వలన బుద్ధి వికసిస్తుంది. మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. సక్రమంగా ఆలోచించే తత్వం అలవడుతుంది.నేటి ప్రపంచంలోనెలకొన్న అశాంతి,అలజడులకు మూలకారణం మనశ్శాంతి లేకపోవడం, మానసిక ప్రశాంతత వలనమనస్సుల పరిష్కారానికి ఉత్తమ మార్గం. యోగా ప్రక్రియ మానసిక ప్రశాంతత చేకూర్చడమే కాకుండా సమాజం ఎదుర్కొంటున్న వలు సమస్యలకు దోహదపడుతుందని చెప్పడంలో అతిశయోక్తిలేదు. •



అనారోగ్య పరిస్థితులు మరోవైపు. పేదరికంతో పట్టెడన్నం లేక పరితపించే బాధాతప్త హృదయాల మరోవైపు. కష్టాలకు కృంగిపోయి, ఆర్థిక బాధలతో అలసిపోయి, మానసికంగా నలిగిపోయే వారికి ఆర్థిక పరిష్కృతి అవసరం. ఆర్థికంగా ఉన్నత స్థానంలో ఉన్నా జనుమంత ప్రశాంతత లేకుండా భారంగా గడిపే వారు నేటి వ్యవస్థలో చాలా మందిని చూస్తున్నాం. కాలంతో పరుగెడుతూ సంపాదన కోసం అష్టకష్టాలు పడుతూ ఆరోగ్యాలను చెడగొట్టుకుని, మానసిక ప్రశాంతత కోసం అలమటిస్తూ అస్థిశిథిల మిమిలేని అభాగ్యులుగా జీవితాలు నెట్టకొచ్చే వారు ఎంతో మంది మన కళ్లముందు కనిపిస్తున్నారు. ప్రజలు శారీరక శ్రమ లేకుండా మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. శారీరకంగా, మానసికంగా దృఢంగా ఉంటేనే సరిపెతున్న ఆరోగ్యవంతులుగా చిలామతి కాగలరు. శరీరం, మనసును ఆరోగ్యవంతంగా తీర్చిదిద్దుకోవడంలోనే నిజమైన ఆస్వాదం సిద్ధిస్తుంది. అప్పుడే ఆరోగ్యవంతమైన సమాజం సాధింపబడుతుంది. అనారోగ్యంతో అలమటిందే ప్రజల వలన ఏ దేశమూ అభివృద్ధి చెందలేదు. భారతీయ సాంప్రదాయాల్లోనే ఆరోగ్య సూత్రాలు మిళితమై ఉన్నాయి. వ్యాయామం, శారీరక, మానసిక విశాసాన్ని పెంపొందిస్తుండడంలో ఎలాంటి సంతయం లేదు. మనసును, శరీరాన్ని ఒకటేటా కేంద్రీకరించి, అనవసరమైన గందరగోళాన్ని చెరిపేసి, మానసిక ప్రశాంతత చేకూర్చువచ్చు

యువతపై సోషల్ మీడియా ప్రభావం

ప్రస్తుత కాలంలో సోషల్ మీడియా వాడకం మన నిత్య జీవితంలో ఒక అవసరంగా ఏర్పడింది. ఈ సోషల్ మీడియా ద్వారా ప్రపంచంలో ఏ మూలన ఏమి జరుగుతున్నా విషయం అంతానూ, ముఖ్యంగా యువతను గణనీయంగా ప్రభావితం చేస్తుంది. సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫార్మ్‌లు మన కమ్యూనికేషన్, మన అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తపరచడానికి, సమాచారాన్ని ప్రతీ ఒక్కరికీ తెలియచేసే అవకాశాలను పెంచుతుంది. కానీ కొన్ని సందర్భాల్లో అవి మానసిక ఆరోగ్యానికి కూడా ప్రమాదాన్ని కలిగిస్తాయి. ఇటీవల ఒక కథనం ప్రకారం 2024లో భారతదేశంలో సోషల్ మీడియా వాడకం గణనీయంగా పెరిగింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా సోషల్ మీడియా వినియోగంలో భారతదేశంలోనే సుమారు 462 మిలియన్ల మంది వినియోగదారులు ఉన్నారు. అనగా దాదాపు 32.2 శాతానికి సమానం. ఈ రోజు మనం యువత మానసిక ఆరోగ్యంపై సోషల్ మీడియా ప్రభావాన్ని, అనుకూలతలను, ప్రతికూల ప్రభావాలను గురించి తెలుసుకుందాం. కమ్యూనికేషన్, నెట్వర్క్ విబీ, వాట్సాప్, ఫేస్‌బుక్, ఇన్స్టాగ్రామ్ వంటి సోషల్ మీడియా ప్లాట్‌ఫార్మ్‌లు భారతీయ యువత చదువుల రీత్యా చాలా దూరం ఉన్నప్పటికీ కుటుంబం, స్నేహితులతో కనెక్ట్ అవ్వడానికి సహాయపడతాయి. లింక్డ్‌ఇన్ వంటి ప్లాట్‌ఫార్మ్‌లు ప్రొఫెషనల్ నెట్వర్కింగ్‌లో సహాయపడతాయి. ఈ ప్లాట్‌ఫార్మ్స్ ద్వారా మనం అభ్యయనం చేస్తున్న రంగంలో అనుభవజ్ఞులైన వారి సలహాలు సూచనలు వారి అభిప్రాయం తెలుసుకోవచ్చు.

కొలను వెంకటేశ్వర రెడ్డి

యులు తెలుసుకోవచ్చు. సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్యార్థులు ఆన్‌లైన్‌వంటి, ప్రాక్టీసులో సహకరించుకుంటున్నారని, సోషల్ మీడియా విద్యాపరమైన కంటెంట్, ట్యుటోరియల్‌లు, ఆన్‌లైన్ కోర్సులకు సులభమైన ప్రాప్యతను అందిస్తుంది. ఉదాహరణకు యూట్యూబ్ ద్వారా మనకి అవసరమైన కొత్త నైపుణ్యాలను నేర్చుకోవడానికి ఒక మంచి వేదిక. విద్య

