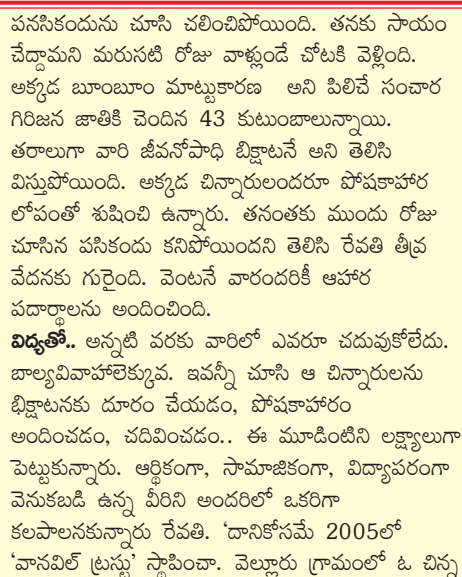




400 మంది మహిళలకు సాధికారత..

స్వలం అద్దెకు తీసుకుని పాఠశాల ప్రా
కరిని పిల్లలను బడికి పంపించమని
మని చెప్పా. చాలా కష్టమీద వాళ్లను
జూన్ 35 మందిని చేర్చగలిగా.
అప్పటివరకు పాఠశాల ఎరగని
వాళ్లకు బోధించడం ఛాలెంజ్గా
నిలిచింది. తోటి వలంటీర్
నాయుతో ప్రత్యేక పద్ధతిలో చదువు
చెప్పడం ప్రారంభించా" అని
వివరిస్తూ రేపతి.

A group of approximately 15 children and one woman are posed for a photograph outdoors. The children, mostly boys, are wearing matching blue short-sleeved shirts and dark shorts. They are arranged in two rows, with some standing in the back and others sitting or kneeling in the front. The woman, positioned in the center of the front row, is wearing a yellow top and a purple patterned skirt. She is smiling and has her arms around the children. The background shows a simple building with a tiled roof and some trees.



డాక్టర్. కె.ఉమాదేవి,
తిరుపతి

కొంత మంది
సమీక్షలు
నప్పటి సుంచి ఎంత
పెట్టినా పని
వుతుంది.
జనం కూడా పుణ్య
సమయానికి
యేర్పడమ. దీనికి

కొంత మంది మహిళలు లేచినప్పుడి నుంచి ఎంత పడుగులు పెట్టినా పని అలస్యమవుతుంది. విధుల్లోనూ క్షణం కూడా వృథా చేయకపోయినా సమయానికి భాధ్యతలను పూర్తి చేయలేదు. దీనికి పరిష్కారము సరైన స్వీయ నిర్వహణే అంటున్నాడు నిపుణులు.

సమయపాటన కొనపడితే ఇంటిపనులు, వ్యక్తిగతమైనవి కూడా చేసేబడతాయి. ముందుగా పని ఆధారంగా దానికెంత సమయం పడుతుందో అంచనా వేయగలగాలి. ఆసక్తిను తొమ్మిది గంటలకు బయలుదేరాలనే ఎన్ని గంటలకు మీరు నిద్రలేపాలి అనేది జాగ్రత్త వేసుకోవాలి. దానికి తగినట్లుగా అడుగులేవాలి. నా అలసట ఒకటిగిరి కాకుండా చిన్నచిన్న లక్ష్యాలుగా చేసుకొని విడివిడిగానే ప్రయత్నించాలి. దేదెందో అంతా అవతకవకటూ గాని. స్వీయ నిర్వహణను పాటించి, సమయాన్ని వృథా చేయకుండా నుట్టుగా భాధ్యతలన్నీ పూర్తిచేయొచ్చు.

 'రామత్వం జీవతత్త్వంగా, జీవన తత్త్వంగా, జీవిత తత్త్వంగా, ప్రతి మనిషిలోను, మనసులో పరిమలింపి, పరిమళము వెదజల్లే ప్రతి క్రణమున శ్రీరామ సంబరమే. శ్రీరామ సంబరమే' అన్నాలో మహనీయుడు. జీవిత తత్త్వానికి అవతార తత్త్వాన్ని అనుసంగించానంటే చీకా, అన్యాయం చేసే లోకైన్ నందేతాత్మక అన్నితీరు నిర్వహించింది. మూలలో నడకలో నడకలో ధ్యానంలో శా జీవితంలోని ఆడుగనాణాబాబునా మనన తత్త్వమయం కావాలి. ధర్మమయం కావాలి. కర్మమయం కావాలి. తేజోమయం కావాలి. ప్రేమమయం కావాలి. ఆ జగత్తరాం స్వర్ణ మయం అవుతుంది. 'రామ మయం' అవుతుంది. రామ మయం నిలుస్తుంది. రామరావణ సంగ్రామం అనంతరం శీరా లక్ష్మణ సమేతమై శ్రీ రామ ఆయోధ్యకు వచ్చినాడు. అప్పుడు రామునికి ఓ సందేశం వచ్చింది. తమయ్యకు పదనాలుగు సేవకర్తలు కలిగి కుడినది బట్టుడం ప్రకారం రాముడు ఆయోధ్య వెళ్తున్నాడు. పదనాలుగు సేవకర్తల భరతుని మనసు ఏ మౌళమైనా మాత్రన వక్ష ఆయోధ్యకు వెళ్ళడం ధర్మం కాదనేది రాముని అభిప్రాయం. భరతుని మనసు మనేమా అనేది శ్రీరామునికి వచ్చిన సందేశం పదనాలుగు సేవకర్తల కేరం విషయం తెలుసుకుంటున్న ఆ పని అప్పచ్చేప్పై శ్రీరాముడు హనుమంతుడు భరతుని వక్ష ఆరా పరిశీలింపే శ్రీరాముని ధగ్గరకు వస్తాడు. 'రామ! నాకు భరతుని ధగ్గర కూ 'రాముడి' కనిపించేడు. అక్కడ అంతా రామమయమై ఉన్నది. 'అని రాముని చెబుతాడు హనుమకు హనుమకు అక్కడంతా రామమయమై ఉన్నది. ' అని రాముని చెబుతాడు హనుమ. హనుమకు అక్కడంతా రామమయంగా కనిపించినప్పుడు, భరతునికి అస్మాత్వమే ఉండదు. భరతుడు అస్మాత్వాన్ని కొల్పోయిన తర్వాత, భరతునికి కోరిక ఉన్నది ఉంటుంది? జగత్తంతా రామమయం అవడం అంటే యిదే.

సమస్య... ఎంత వేగంగా
పనిచేస్తూన్నా.. ప్రయోజనం
లేదనిపించినప్పుడు
సమస్య ఎక్కడ ఉందో
గుర్తింపాలి. ఎక్కడ
మీ వేగం
తగ్గతుందో లేదా
పని
సమయాన్ని గర్హిస్తున్న
పుధా పెరిగి
చెసుందో హాల్స్ను

A pregnant woman with dark hair is lying on her left side on a white surface. She is wearing a light pink sleeveless top. Her eyes are closed, and she has a peaceful expression. She is gently holding her pregnant belly with her right hand. The background is a plain, light-colored wall.

పాఠించొచ్చు. ప్రతి రెండు గంటకొసారి కొద్దికొద్దిగా తీసుకోవడం మంచిది. తినేప్పుడు మునిసిరు తాగొచ్చు. తప్పనిసరి అయితే కొద్దిగా తీసుకోవచ్చు. భోజనం పూర్తయ్యాక అరగనగల తక్కువ తాగిలి తాగాలి. అనేకరక తేలిగ్గా జీర్ణమవుతుంది. పడకొవ్వడానికి గల గంట ముందున్న పిల్లకి తాగించడం ఉండలేదు. మూత్రానికి పడే పడే లేదాల్సిన బాధ ఉండదు.

● కాఫీ షిఫ్ట్‌లను దూరంగా ఉండండి. ఇది నిద్రకు భంగం కలిగించవచ్చు. చీనాల్ని ఎదుగుతున్నప్పుడు పడవించే ముప్పు ఉంది. ❑

