



తీసుకెళ్లాలనుకున్నారు అదే కాలేజీలో సిఎ చదివి, ప్రైన్ వాటర్ హౌస్ కూపర్స్ లో ఉద్యోగం చేస్తున్న తృప్తి సింఘల్ సోమనీ. '100 ఉమెన్ ఫేసెస్ ఆఫ్ ఎస్సార్ సిస్' అంటూ నెట్ వర్క్ ని ఏర్పరిచి స్నేహితురాలని ఆహ్వానించారు. పట్టుమని 20 మంది కూడా చేరలేదు. 'ఆసియాలోనే పేరున్న కాలేజీలో చదువుకున్నా.. ఎందుకు చొరవ చూపడం లేదు? ఈ ప్రశ్న నన్ను వేధించింది. చాలా మందితో మాట్లాడక విషయం అర్థమైంది. ఆడవాళ్ల సామర్థ్యంపై సమాజంగానే చిన్న చూపు. 'పీళ్లు సాధించగలరా?' అనే అపసమృతం పై అధికారుల్లో ఉంటుంది. దాంతో మనమూ అవును మన వల్ల కాదులేదు అని వెనకడుగు వేస్తాం. దీన్నే 'గెలెమ్ ఎఫ్ కె' అంటారు. ఈ నైరాశ్యాన్ని తొలగించి స్త్రీలలో ఉత్సాహాన్ని తీసుకు రావాలనుకున్నా. '100 ఉమెన్ ఫేసెస్'

మిమ్మల్ని వ్యాపారవేత్తగా తీర్చిదిద్దుతా..

'మిమ్మల్ని వ్యాపారవేత్తగా తీర్చిదిద్దుతా.. అందుకు ఫీజు అవసరం లేదు. మీరు మరో మహిళలని వ్యాపార వేత్తగా మార్చితే చాలు'.. ఆరె ఇదేదో చిరంజీవి సినిమా డైలాగ్ కాదా అనుకుంటున్నారా? తృప్తి ఈ పద పద్ధతిలోనే 10 వేలమంది మహిళలతో నెట్ వర్క్ ని ఏర్పరిచి రికార్డు సృష్టించారు. మెంటారింగ్, పెట్టుబడులూ అందిస్తూ మహిళా వ్యాపారవేత్తలకు అండగా నిలుస్తున్నారు.. ఆ రోజు ప్రఖ్యాత శ్రీరామ్ కాలేజ్ ఆఫ్ కామర్స్ పూర్వ విద్యార్థుల సమ్మేళనం.. అంతటా నందడ. ఆ చిరు నవ్వులు, అత్యధిక పలకరింపులని వాటిమీద చేరుకున్న దుమ్ము తోలగిపోయి కొత్తవాటిలా కనిపిస్తాయి.

ఓమిగ్గా వెలికి తీయాలి. వ్యాపారానికి ఏవి వసికొస్తాయో తెలుసుకోవాలి. నిపుణులతో మాట్లాడించాలి. సమాచారం తెలుసు కోవాలి. పెట్టుబడులు సంపాదించుకోవాలి. అదే కదా అనలేనంత ఇంధనం. ఇవన్నీ జరగాలంటే మెరికల్లాంటి మెంటార్లు కావాలి. ఇందుకోసమే 'ఉమెన్స్ వేటర్' సంస్థను స్థాపించా. సాధారణ సంస్థగానే ప్రారంభమైనా.. మెల్లగా అంతర్జాతీయ స్థాయి ఇంక్యుబేటర్ గా తీర్చిదిద్దా. ప్రస్తుతం ఇది 50 నగరాల్లో విస్తరించింది. 10 వేలమంది ఇందులో నభ్యులు. వీళ్లలో చాలామంది పెట్టుబడులూ అందుకున్నారు. గత ఏడాది 100 నిమిషాల్లో.. 100 మంది వ్యాపార

చిన్నారలకు అనారోగ్యాలు దరిచేరకుండా ఉండాలంటే ప్రాబయోటిక్స్ ఉన్న పదార్థాలను అందిస్తే మంచిదంటున్నారా ఆహార నిపుణులు. ఇవి పిల్లలకు విండైన ఆరోగ్యాన్ని అందించడమే కాకుండా మెదడు అభివృద్ధిలోనూ తోడ్పడతాయని పలు అభ్యుదయాలూ కూడా తెల్పాయి. కడుపులో నొప్పి, అతిసారం సహజ ఇన్సెక్షన్లు, అజీర్ణ వంటి వాటికి ఉపశమనం కలిగించే ఔషధ గుణాలు ప్రాబయోటిక్స్ లో వున్నాయి. ఇవి ఆహారాన్ని తేలికగా జీర్ణమయ్యేలా చేసి.. చెడు బ్యాక్టీరియాను నివారిస్తాయి. ఆహారం నుంచి విటమిన్లను శరీరానికి అందిస్తూ చేస్తాయి. మెదడును ఆరోగ్యంగా, ఉల్లాసంగా ఉండేలా చేస్తాయి. అధిక బరువును దూరంగా ఉంచుతాయి. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని అందిస్తాయి. శరీరంలో మంచి బ్యాక్టీరియాను పెంచి జీర్ణాశయ పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంటాయి. శరీరంలోని వ్యర్థాలను పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి ద్వారా ప్రాబయోటిక్స్ తోపాటు ఇనుము, జింక వంటివి అందుతాయి. పులియబెట్టిన పదార్థాలను పిల్లలకు ఏదో ఒక రూపంలో రోజూ తినిపించాలి. ఆసక్తి చూపించకపోతే, కప్పు పెరుగులో తాజా పండ్ల ముక్కలు, చెంచా తేనె కలిపి అందిస్తే మంచిది.



పప్పుల పాడి



బయటకు పంపుతాయి. శ్వాస సమస్యలను రానియ్యవు. ఆహారంగా.. చిన్నారల ఎదుగుదల్లో అత్యంత ముఖ్యపాత్ర వహించే ప్రాబయోటిక్స్ ను రోజూ అందించాలి. అందుకు మజ్జిగ, పెరుగు వెన్న వంటివి ఆహారంలో ఉంచాలి. బార్లీ, గోధుమ, ఓట్స్ వంటి ధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, క్యాబేజీ, సోయా ఉత్పత్తులు అందిస్తే మంచిది. కీర దోసను చక్కెర కోసం ఉప్పు నీటిలో నాననిచ్చి పిల్లలతో తినిపిస్తే మంచిది. లాక్టిక్ యాసిడ్ ఉన్న ఈ నానిన కీరదోస ముక్కల నుంచి ప్రాబయోటిక్స్ అందుతాయి. మంచి నీటికి బదులుగా పల్లని మజ్జిగ తరచూ ఇవ్వచ్చు. పులిసిన మజ్జిగ కలిపిన దోసా చిన్నారలకు మంచిది. సోయాబీన్స్ ను పులియబెట్టి తయారు చేసే బెంపేలో ప్రాటీన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి ద్వారా ప్రాబయోటిక్స్ తోపాటు ఇనుము, జింక వంటివి అందుతాయి. పులియబెట్టిన పదార్థాలను పిల్లలకు ఏదో ఒక రూపంలో రోజూ తినిపించాలి. ఆసక్తి చూపించకపోతే, కప్పు పెరుగులో తాజా పండ్ల ముక్కలు, చెంచా తేనె కలిపి అందిస్తే మంచిది.

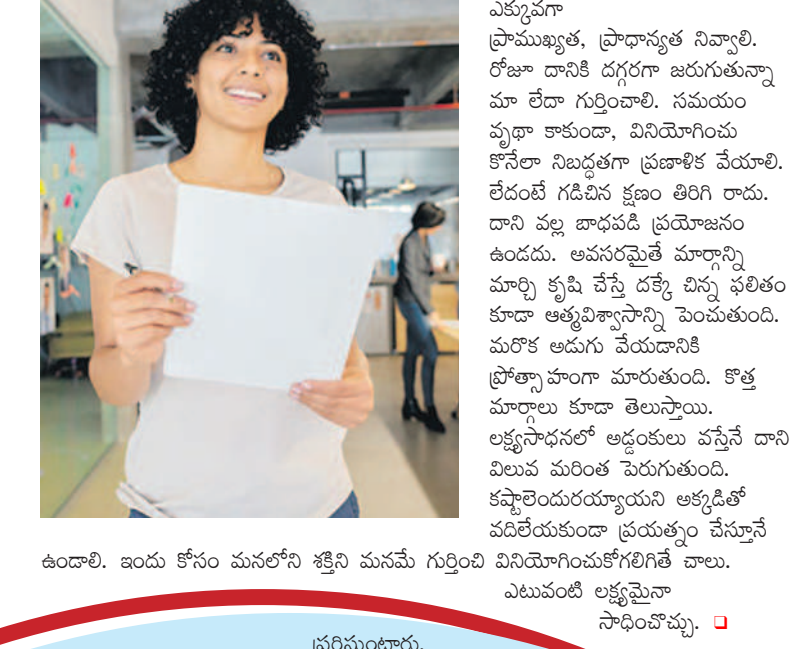


చిన్నారులకు వెచ్చగా..



లక్ష్మం ఉంటే సరిపోదు..

అమ్మాయిలు ఉద్యోగంలో చేరినప్పుడు నిర్ణీత సమయంలో ఉన్నతస్థాయికి చేరకపోవాలని అనుకుంటారు. ఏళ్లు గడుస్తున్నా.. ఫలితం శూన్యమే. లక్ష్మం ఉంటే సరిపోదుంటున్నారని నిపుణులు. కృషి, దానికి సరైన మార్గం ఎంచుకుంటేనే గమ్యాన్ని చేరగలరని చెబుతున్నారు. కలలు కని లక్ష్యాలను చేరుకునే వారు ప్రపంచంలో ఎనిమిది శాతం మాత్రమే అని ఓ అభ్యుదయంలో తెలిసింది. ఆ 8 శాతంలో ఉండాలంటే కొత్త మార్గాన్ని అన్వేషించాలి. అది సరైనదై ఉండాలి. లేదంటే ఆ వైఫల్యం ఆత్మనిశ్చయంతో మారుతుంది. అలాకాక లక్ష్యాన్ని అందుకుంటే ఆత్మనిశ్చయాన్ని నింపుతుంది. దీన్ని పొందాలంటే ముందుగా ఆ లక్ష్యం ఎందుకంత ముఖ్యమో ఆలోచించాలి. దాంతో జీవితంలో మరెన్ని విజయాలు సాధించగలమో అవగాహన ఉండాలి. కుటుంబ, సామాజికపరంగా ఎటువంటి గుర్తింపు వస్తుంది దీనివల్ల ప్రయోజనాలు, మనశ్శాంతి జీవితాన్ని కాపాడనిట్లు ఎలా తీర్చిదిద్దుకోవచ్చు అనేవి తెలుసుకోవాలి. ఇవన్నీ పట్టుదలను పెంచి ముందుకు వెళ్లేలా చేస్తాయి.



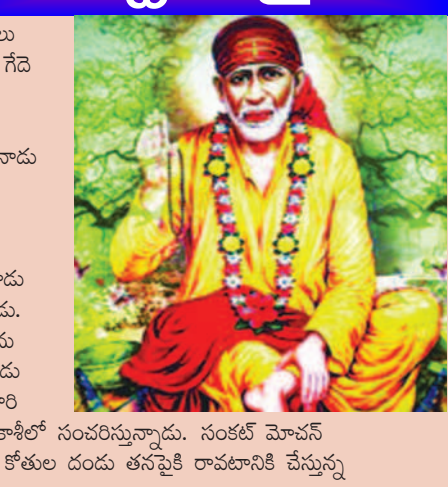
సాయిబాబా అనేక గాథలు తెలిపాడు. ఆ గాథలలో మానవ ప్రవర్తన ప్రతిబింబిస్తూ ఉంటుంది. ఫిబ్రవరి 14న ఒక ప్రయాణికుడు అడవిలో ప్రయాణిస్తూ ఒక పులిని చూచి ధైర్యాన్ని కోల్పోయి, ఒక గుహలో దాక్కున్నాడు. తాను (సాయిబాబా) అనే మార్గంలో పోవటం తటస్థమింది. ఆయన ఆ ప్రయాణికునిలో ధైర్యాన్ని నింపి, అతడిని బయటకు తెచ్చి 'దాన్ని నీవు బాధిస్తే తప్ప, ఆ పులి నిన్నేమీ చేయదు' అని చెప్పాడు. ఇక్కడ మానవుని ప్రవర్తనను గూర్చి తెలిపాడు. క్రూరమైన జంతువులు కనబడగానే పారిపోవటం, అల్ప జీవులు తారసపడగానే ఇష్టం వచ్చినట్లు చేయటం సామాన్యం చేసే పని. మానవుడు తనకంటే బలహీనమైన జంతువులు కనబడగానే జాలం చేస్తాడు.

కళ్యాణ్ లో శ్రీ మాణిక్య ప్రభువు ఉండేకొలులు అవి. ఒక ఆల్లరి పిల్లవాడు చూలుతో ఉన్న గెదె నుముమపై కూర్చొని స్నాన్ చేయసాగాడు. మాణిక్య ప్రభువు అనేకసార్లు ఆ పిల్లవాడిని మందలించారు. అతడు లక్ష్మపెట్టలేదు. ఒకనాడు ఆ పిల్లవాడు యధాప్రకారం గెదెపై చేతులు వేశాడు. అంతే ! చేతులు గెదెకు అతుక్కుపోయాయి. గెదె భయపడి పరుగు తీసింది. పిల్లవాడిని రాకుండాకోరింది. పిల్లవాడు భయపడి చచ్చిపోతున్నాని కేకలు పెట్టసాగాడు. మాణిక్య ప్రభువు అతడి దగ్గరకు వెళ్లి, గెదెను క్షమాపణ వేడుకోమని చెప్పారు. ఒక పిల్లవాడు ఆలా చేయగానే చేతులు విడిపడ్డాయి. ఒకసారి వివేకానందడు కాళిలో నంచరిస్తున్నాడు. నంకట్ మోచన్ ప్రాంతంలో ఒక కోతుల దండు తనపైకి రావటానికి చేస్తున్న



ప్రయాణాన్ని గమనించాడు. ముడతలతో భయంకరంగా ఉన్నాయి ఆ కోతులు. పరుగెత్త సాగాడు. అవి కూడా అంతకుంటే వేగంగా పరుగెత్త నారంభించాయి. ఎవరో 'భయపడవద్దు, ఎదిరించు' అన్నారు. అది వినిన వెంటనే వివేకానందడు ధైర్యం తెచ్చుకుని కోపంగా వెనుకకు చూచాడు అంతే కోతులు భయపడి పారిపోయాయి. అది జంతువు గాని, సమస్యగాని భయపడి పారిపోకూడదు. ప్రాంతంగా ఉండి తగు చర్య తీసుకోవాలి. ఒకసారి బాలాజీ పాటిల్ నేనాస్పర్గ్ పశువుల కొట్లంలోకి పాలు వస్తే భయపడకుండా ప్రశాంత చిత్తంతో ఆ పాముకు సామంతుడై ఉన్నాను. అల్ప జీవులను చెదరగొట్టవద్దు, క్రూర జీవులను చూసి భయపడవద్దు. మానవులలో భయాన్ని తొలగించు. ఇది సాయి తెల్పిన మాట.

నీ బట్టే, ఏదైనా..



ఇద్దరికీ చికిత్స తప్పనిసరి



కోర్టులో ఓ కేసుపెట్టినంత మాత్రాన విడాకులు అంత సులభంగా ఇవ్వరు. అయితే ఇది కోర్టులో తేల్చుకోవాల్సిన సమస్య కాదని గుర్తించండి. మానసిక రుగ్మతలు వ్యసనాలకు చికిత్స తప్ప మరో ప్రత్యామ్నాయం లేదని గమనించండి. ఎలాగైనా చికిత్స చేయవలసింది ప్రయత్నించండి. ఇక మీ చిన్నమ్మాయి భ్రమపడుతున్నదని భావించక తప్పదు. సాధారణంగా అందరూ ఎవో ఆశలు ఆరావ్వలు కలిగి ఉంటారు. అవి ఆనాధ్యమని తెలిసినప్పుడు సర్దుకుని ప్రత్యామ్నాయం వెదుకుంటారు. కొందరు మాత్రం భ్రమలు, జ్ఞాంతుల నుంచి బయటపడతారు. ఇలాంటి స్థితిని లేదా లక్షణాలను మానసిక రుగ్మతగా గుర్తించాలి. మీ అమ్మాయి కోరుకునే హిలోకు ఇప్పటికే భార్య పిల్లలు ఉంటారు. అతని వయస్సు కూడా దాదాపు మీ అమ్మాయికంటే రెట్టింపు ఉంటుంది. కాబట్టి అతన్ని పెళ్ళాడటం అన్నది అనాధ్యమని చిన్న బిడ్డను అడిగినా చెప్పతారు. అలాంటిది మీ అమ్మాయికి స్ఫురించడం లేదంటే రుగ్మతగానే గుర్తించాలి. కాబట్టి అమెకు సైకియాట్రిస్టు ద్వారా చికిత్స చేయించండి. అలాగే 'కౌన్సెలింగ్' చేయించడం మంచిదని భావించాలి.

మీరూ దిగండి మ్యూచువల్ ఫండ్స్ గ్రౌండ్లోకి!



కోట్లాదిమంది వచ్చేసారు, మ్యూచువల్ ఫండ్స్ గ్రౌండ్లోకి.
ఇప్పుడు మీరూ దిగండి!

MUTUAL FUNDS నిజమే మరి

మ్యూచువల్ ఫండ్స్ గురించి మరింత తెలుసుకునేందుకు, మీ మ్యూచువల్ ఫండ్ డిస్ట్రిబ్యూటర్ని కానీ, ఇన్వెస్ట్మెంట్ అడ్వైజర్ని కానీ సంప్రదించండి ఇవాళే!

సందర్శించండి: mutualfundssahihai.com

ఫాలో కండి: [f](#) [t](#) [v](#) [o](#) [i](#)

మ్యూచువల్ ఫండ్స్లో పెట్టుబడులు మార్కెట్లోని సంక్షోభాలకు లోబడి ఉంటాయి, స్కీముకి సంబంధించిన అన్ని డాక్యుమెంట్స్నీ జాగ్రత్తగా చదవండి.