

## ఆఖర్లో ఓడిపోకూడదనే..!

ఈనాడు ఓడికల్, హైదరాబాద్

జీవితంలో ఎక్కో ఒడుదొడుకులను ఎదుర్కొన్న జీవితాలు. గెలుపోటముల నుంచి అనేక అనుభవాలు పొంది భవిష్యత్తు తరా లకు దారిన చూపించే చేతులు. అలాంటి మనసులు విస్తృతవతో ఉంటే ఎలా? వారిలో ఆత్మ విశ్వాసం నింపేందుకు హెల్పింగ్ ఇండియా, హెలిప్ లైట్ ఇండియా ఫౌండేషన్ ముందుకు వచ్చాయి. మాదాపూర్లోని హైటెక్స్ ఎగ్జిబిషన్ సెంటర్లో శనివారం ఉమ్మడి పెన్సి వలేను ఏర్పాటు చేశాయి. వృద్ధా వృద్ధులలో ఇతరులపై ఆధారపడకుండా తమ వనరులనుంటిసి చేసుకునే వెసులుబాటు కల్పించాలనే ఉద్దేశంతో ఈ ప్రదర్శన ఏర్పాటు చేసినట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. మొత్తం 60 స్టాళ్లు, ఇదికంగా 35 కార్యకాలలు ఏర్పాటు చేశారు.

శాలను ఏర్పాటు చేసింది. ఆన్లైన్పై అవగాహన కల్పించడమే కాకుండా కనీస పరిజ్ఞానం అందిస్తోంది. వారికి అభ్యుదయ రీతిలో ఒకటికి రెండు సార్లు ఇళ్ళుద్దేశం చేస్తుంటే ప్రతినిధులను ఏర్పాటు చేసింది. జాతాలకు పాస్ పర్ట్ ఎంచుకోవడం, సాఫ్ట్వేర్ అప్డేట్, చరవాణలను భద్రపరుచుకోవడం, సైబర్ మోసాల దారిన పడకుండా జాగ్రత్తలు వహించడం, ఆన్లైన్ జాతాలను సురక్షితంగా ఉపయోగించడం, ఓటిపీ, సందేశాలు, ఆవసర, అనవసర లింక్ సందేశాలు వంటి అంశాలపై సమగ్రంగా అవగాహన కల్పిస్తున్నారు. వీటితో పాటు ప్రాథమిక పారిటాపిక పదాలు, ఆన్లైన్ సేఫ్టీ టర్మ్స్, జాతాలను పునరుద్ధరించడం, సైబర్ బల్లియింగ్ వంటి అంశాలపై కార్యకాల నిర్వహిస్తున్నట్లు గూగుల్ సంస్థ ప్రతినిధులు తెలిపారు.

**వృద్ధులకు చేయూత అందిస్తున్న సంస్థలు**  
**హైటెక్స్ లో ఆలోచింప జేస్తున్న ఉమ్మడి ఫిస్కల్**



మెడ వంచకుండా చదివే కళ్ళకోడుతో...

**ఆదివారం నిర్వహించే కార్యకాలలు**

సెమినార్ హాల్లో... మద్యాహ్నం 12గంటల నుంచి 12.45 గంటల వరకు గాడ్లెన్ ఇన్ ఎ డిప్, మద్యాహ్నం ఒంటిగంటల నుంచి 1.45గంటల వరకు జీవనశైలి నిర్వహణ, వ్యాధుల నివారణ, మద్యాహ్నం 2గంటల నుంచి 2.45గంటల వరకు సీనియర్ సిటి జెన్స్ మేనేజిమెంట్ యాక్స్, సాయంత్రం 3గంటల నుంచి 3.45గంటల వరకు జీవితంలో మార్పుపై సాంకేతిక పాత్ర అంశంపై కార్యకాల, సాయంత్రం 5గంటల నుంచి 5.45గంటల వరకు డీకేడింగ్ ఆన్ లైన్ షాపింగ్ పర సీనియర్స్.

**'గూగుల్' సాంకేతిక సహకారం..**

అంతర్జాలం ఇప్పుడు ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో భాగమైపోయింది. నూతన పోకడలు వస్తున్న తరుణంలో ఆ సాంకేతికతను వృద్ధులు సైతం అందిపుచ్చుకోవడం ద్వారా మోసాల నుంచి బయటపడటమే కాకుండా సాంతంగా ఆర్థిక క్రమశిక్షణను నేర్చుకునే వెసులుబాటు ఉంది. ఇందుకు అనుగుణంగా గూగుల్ సంస్థ వృద్ధుల కోసం ప్రత్యేక కార్య

**బరువులు ఎత్తిచ్చు...**

సాధారణంగా వృద్ధావృం దరిచేరే కొద్దీ బరువులు ఎక్కువ, కండ్రోలు చేయడానికి దూరంగా ఉండాలంటూ కొందరు నలహాలు ఇస్తుంటారు. ఇది ఎంత మాత్రం మంచిదికాదని అంటున్నారు నిపుణులు. శరీరానికి అవసరమైన శ్రమ ఉండాలని చెబుతున్నారు. ఈ వయస్సులోనూ బరువులు ఎక్తాలని అనుకుంటున్నవార ఙ్కున్నా సైట్ అప్లోడం పలుకు

**గూగుల్ హాల్లో..**

ఉదయం 11గంటల నుంచి 12.15గంటల వరకు ఆన్లైన్ సేఫ్టీ ఫర్ ఆల్ ఏజెస్ (ఇంగ్లీష్), 12.15 గంటల నుంచి 1.30గంటల వరకు (తెలుగు), 1.30గంటల నుంచి 2.45గంటల వరకు ఆన్లైన్ సేఫ్టీ ఫర్ ఆల్ ఏజెస్ (ఇంగ్లీష్), 2.45గంటల నుంచి సాయంత్రం 4గంటల వరకు (తెలుగు), సాయంత్రం 4గంటల నుంచి 5.15గంటల వరకు ఆన్లైన్ సేఫ్టీ ఫర్ ఆల్ ఏజెస్ (ఇంగ్లీష్), సాయంత్రం 5.15గంటల నుంచి 6.30గంటల వరకు ఆన్లైన్ సేఫ్టీ ఫర్ ఆల్ ఏజెస్ (తెలుగు)



ప్రదర్శనకు తరలివచ్చిన వయోవృద్ధులు తదితరులు

తోంది. కేవలం కేజీ, అరకేజీ బరువులు ఉండే మ్యాగ్నెటిక్ బంతులను ఎత్తుతూ శారీరానికి వ్యాయామం అందించొచ్చని చెబుతున్నారు స్టాల్ నిర్వాహకుడు కోలిన రాచెలె. సౌకర్యం, సమయం అదా, సులువుగా ఎక్కిడితేనా ఊసుకొలా ఉండటం వంటి ప్రత్యేక లక్షణాలు వీటికి ఉన్నాయి. మృదువైన ఉపరితలం ఉండటంతో ఈ బంతులు పొరపాటున కాళ్ళపై పడినా ఎలాంటి గాయం తగలజోవడం ఏకేషం.

**వీలునామా ఎలా..?**

ఆదివారం నిర్వహించే కార్యకాలల్లో ముఖ్యంగా వృద్ధుల జీవితంలో చివరి దశలో తీసుకునే నిర్ణయాలపై కార్యకాలలు నిర్వహించనున్నట్లు నిర్వాహకులు తెలిపారు. వీలునామా రాయడం, ఇతరులకు మార్గదర్శనం (రికార్) వంటి ముఖ్యమైన అంశాలపై ఇందులో చర్చించనున్నారు. వీలునామా రాసేముందు ఎలాంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.. ఏ అంశాలను పరిగణనలోకి తీసుకోవాలనే అంశాలను వివరించనున్నారు.

**వృద్ధులందరికీ ఉపయోగం: విజయలక్ష్మి, సలహాదారు**

సాంకేతిక పెరుగుతున్నా. దాన్ని అందిపుచ్చుకోవడంలో వృద్ధులు వెనకపడిపోతున్నారు. యువకుల సహాయం తీసుకున్నా ఓపికగా చెప్పేవారు లేకపోవడంతో ఆర్డం చేసుకోలేకపోతున్నారు. ఇలాంటి చిన్న చిన్న సమస్యలు, జీవనశైలిలో సమస్యలను నివారించే ఉద్దేశంతో ఈ ప్రదర్శనను ఏర్పాటు చేశాం. న్యాయసలహాలు ఇచ్చేందుకు, వీలునామా విషయంలో జాగ్రత్తలపై ఆదివారం కార్యకాల నిర్వహిస్తున్నారు. దేశంలోనే మొదటిసారి ఈ ప్రదర్శనను హైదరాబాద్ నగరంలో ఏర్పాటు చేయడం సంతోషంగా ఉంది. చిన్న వయస్సులోనే బాధ్యతలు తీరగాలనుకున్న ప్రదేశాలు తిరిగలేము. ఇటువంటి వారి కోసమే క్రావెలింగ్ ఆఫ్ 80 కార్యక్రమం పర్యాటక నిపుణులతో కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్నాం.

**సాంకేతిక విజ్ఞానం అందిస్తున్నాం**

- ఆరాధన, గూగుల్ ప్రతినిధి  
అంతర్జాలం పరంగా సాంకేతిక అంశాలపై వృద్ధులకు అవగాహన కల్పిస్తున్నాం. మొబైల్ నిర్వహణలో జాగ్రత్తలు పాటర్నీలాక్, స్ట్రాంగ్ పాస్ వర్డ్ వంటి అంశాలను, మెకనువలను నేర్పిస్తున్నాము. తెలుగు, హిందీ, ఆంగ్లం మూడు భాషల్లో డీసినీ నిర్వహిస్తున్నాము. నగరంలో మొదటిసారి డీసినీ ఏర్పాటు చేశాము. ఇతర నగరల్లోనూ ఈ కార్యక్రమాన్ని విస్తరించనున్నాం.