



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

RAMRAJ

காப்டன்

வேலுகள் • சர்ட்டுகள் • பணியள்கள்

மலர் 7 • இதழ் 10 • ஏப்ரல் 2023 • விலை ரூ.18/-

வெண்மை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்

உதவி
சிறப்பிதழ்



*Make
Your Style
Statement
with a Twist*



For the Prestigious People...



COTTON SHIRTS

Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops

shop online@ www.ramrajcotton.in



எல்லோருக்கும் வேண்டிய உதவிகள் செய்து மகிழ்ந்து
நல்லோரிடம் தேவையான உதவிகள் பெற்று உயர்ந்து
இல்வாழ்க்கையை இனிதே வாழ வழிகள் சொல்லும்

உதவி

சிறப்பிதழ்

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

உதவி செய்தல் என்கிற பண்பு மனிதகுலத்தின் அடிப்படை. பிற மனிதர்களின் உதவி இல்லாமல், யாருடைய வாழ்வும் மேம்பட வாய்ப்பு இல்லை. அதேபோலப் பிறருக்கு உதவி செய்யாமல் நம் வாழ்வு முழுமை பெறுவதில்லை. கொடுப்பதிலும் பெறுவதிலுமே ஒவ்வொரு மனிதனின் வாழ்வும் தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நாம் செய்கிற சிறு உதவிகூட, பிறருடைய வாழ்வில் பெரிய மாற்றத்தை உருவாக்கும் சக்தி உடையது.

வெளியூரில் தேர்வெழுதச் சென்ற மாணவி ஒருவர் தன்னுடைய தேர்வு மையம் தெரியாமல் தவித்து நின்றபோது அங்கிருந்த காவலர் ஒருவர் தன்னுடைய இருசக்கர வாகனத்தில் அழைத்துச் சென்று உரிய நேரத்தில் தேர்வெழுதத் துணைபுரிந்தார் என்ற செய்தியைப் படித்தேன். அந்த மாணவியின் வாழ்வில் மிக முக்கியமான ஒரு தருணத்தில், யாரென்றே தெரியாத ஒரு மனிதர் துணைநிற்க முடிந்த அந்த வாய்ப்பு என்பது கடவுள் அளித்தது. இப்படிப்பட்ட வாய்ப்புகளை நாம் ஒருபோதும் தவறவிடக்கூடாது. இதுபோன்ற செய்திகள் வந்தால், அந்த நாளே எனக்கு அழகானதாக மாறியது போல உணர்வேன்.

யாரோ ஒருவர் பாதி வழியில் வாகனம் பழுதாகிப் பரிதவித்து நின்றால், அந்த வழியாகப் போகிற யாரோ ஒருவர் ஒரு நிமிடம் நின்று, “என்னாச்சு? இருங்க, மெக்கானிக்கை கூட்டி வரறேன்” என்று சொல்லி உதவும்போது இந்த உலகம் அழகாகிவிடுகிறது.

எதிர்பார்ப்பு எதுவுமின்றிச் செய்யப்படுகிற அந்த உதவிக்கு விலையே தும் இல்லை. பலன்கள் எதிர்பார்த்து பரஸ்பரம் உதவிக்கொள்வதைவிட உயர்ந்தது அது. ‘ஒருவரின் தேவை அறிந்து உரிய காலத்தில் செய்யப்படும் சிறிய உதவி, இந்த உலகத்தைவிடப் பெரியது’ என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

முன்னாள் முதல்வர் எம்.ஜி.ஆர். அவர்களின் பிறந்தநாள் மற்றும் நினைவு நாளில் இன்றும் ஏழை மக்கள் வாழும் பகுதிகளில் அவருடைய புகைப்படம் வைத்து பூஜை செய்து, அந்த நாள் முழுவதும் அவருடைய திரைப்படங்களை ஒலிக்கவிடுவது வழக்கம். அவர் மறைந்து

எத்தனையோ ஆண்டுகள் கடந்த பிறகும் மக்கள் அவரை மறக்கவில்லை. இவர்கள் அனைவரும் எம்.ஜி.ஆர். அவர்களிடம் உதவி பெற்றவர்கள் இல்லை. கஷ்டம் என்று வருகிறவர்களுக்கு தயங்காமல் உதவி செய்கிற அவரின் குணத்தை அறிந்தவர்கள். உதவும் மனப்பாங்கு உள்ளவர்களை யாரோ எங்கோ நினைவுகூர்ந்துகொண்டே இருப்பார்கள் என்பதற்கு எம்.ஜி.ஆர். அவர்களின் வாழ்வு சிறந்த உதாரணம்.

ராமராஜ் காட்டன் நிறுவனம் தொடங்கிய நாள் முதல் இன்று வரை உதவி புரிந்தவர்களின் பட்டியலை எழுதினால் பல பக்கங்கள் நீளும். பள்ளிப்படிப்பைக் கூடத் தாண்டாமல் தொழில் துறையில் பயணித்தபோது, வங்கியில் காசோலையைத் தருவதற்கான சலாணைக்கூட எப்படி நிரப்புவது என்று எனக்குத் தெரியாது. யாராவது உதவி செய்வார்களா என்று பார்த்துக்கொண்டிருக்கும்போதே, உரிமையோடு யாரோ ஒருவர் முன்வருவார். சில நிமிடங்களில் செய்யும் சிறிய நற்செயல்தான். செய்தவர்களின் முகம்கூட நினைவில் இல்லை. ஆனால், அவர்கள் செய்த நற்செயல் என் மனதில் ஆழமாகப் பதிந்திருக்கிறது. வாய்ப்புக் கிடைக்கும்போதெல்லாம் நல்ல காரியங்களில் பங்கெடுக்க வேண்டும் என்கிற விதையை இதுபோன்ற மனிதர்களே மனதில் ஆழமாக வேரூன்றினார்கள். இன்று ராமராஜ் காட்டன் நிறுவனம் இயற்கைப் பேரிடர்களின்போது முதலில் களமிறங்கி நிதியாகவும் உடையாகவும் உதவிகளைத் தருவது, அந்த விதையிலிருந்து வளர்ந்த விருட்சம்.

ஆன்மிக குரு ஒருவர் வெளியூர் பயணம் மேற்கொள்ள ஒரு குதிரை வைத்திருந்தார். நீண்ட தூரப் பயணங்களுக்கு அந்தக் குதிரை மிகவும் பயனுள்ளதாக இருந்தது. ஒருநாள் அவர் ஒரு கிராமத்துக்குச் சொற்பொழிவு நிகழ்த்தப் போய்க்கொண்டிருந்தார். வழியில் பாதையோரம் ஒருவன் முகம் வாடி சோர்ந்து மயங்கிக் கிடந்தான். அவனைக் கண்ட குரு தன் குதிரையிலிருந்து இறங்கினார். அந்த மனிதன் பசியில் மயங்கிக் கிடக்கிறான் என்பதை உணர்ந்து, அவனை எழுப்பி உணவு தந்து இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வந்தார்.

மயக்கத்திலிருந்து மீண்டவன், நடக்க முடியாத அளவு சோர்வாக இருந்தான். அவனைத் தன் குதிரையில் ஏற்றி உட்கார வைத்து நடத்தி, குரு இறங்கி நடந்து வந்தார். கொஞ்ச தூரம் போனதும்





திடீரென அவன், குதிரையை ஓட்டிக்கொண்டு வேகமாகச் சென்று மறைந்தான். இதைக் கவனித்தவர்கள், ஆன்மிக குருவைப் பார்த்து வருத்தம் அடைந்தனர். “திருடர்கள் இப்படித்தான் உதவி கேட்பது போல நடித்து ஏமாற்றுகிறார்கள். இதற்குத்தான் எதையும் கண்டும் காணாமல் போய்விட வேண்டும்” என்று கூறினர்.

போகிற வழியில் ஒரு குதிரைச் சந்தை நடப்பதை அறிந்தார் குரு. திருடன் குதிரையை விற்க அங்கே வருவான் என்று காத்திருந்தார். எதிர்பார்த்தபடியே திருடன் குதிரையோடு அங்கு வந்தான். குருவை அங்கு அவன் எதிர்பார்க்கவில்லை. குதிரையைத் திருடியதை மற்றவர்களிடம் அவர் சொல்லிவிட்டால் தனக்குத் தரம் அடி விழும் எனப் பயந்தான். ஆனால் குரு அவனை நெருங்கி, “நீ என் குதிரையைத் திருடிக் கொண்டு போனதைப் பற்றிக் கவலையில்லை. அதை நீயே வைத்துக்கொள். என்னால் வேறு குதிரையை வாங்கிக்கொள்ள முடியும். ஆனால், உதவி செய்வது கடவுள் கொடுத்த வாய்ப்பு என்று நம்புகிற என் நம்பிக்கையையும் சேர்த்து திருடிக் கொண்டு போய்விட்டாய். எனக்கு அந்த நம்பிக்கையை மட்டும் திருப்பிக் கொடு” என்று கேட்டபோது அவன் திகைத்துப் போனான்.

“உன் செயலால் உண்மையிலேயே மயங்கிக் கிடப்பவருக்கு உதவி கிடைக்காமல் போய்விடும். அது பாவம். அதை நீ சுமக்காதே” என்று அறிவுரை சொன்னார். திருடன் தன் தவறை உணர்ந்து மன்னிப்புக் கேட்டான்.

“உதவி செய்கிறவர்களை முட்டாளாக்கிவிட்டோம் என்று சந்தோஷப்படாதே! அது மற்றவர்களுக்கு உதவி கிடைப்பதைக் கெடுத்துவிடும்” என்று குதிரையை அவனிடமே கொடுத்துவிட்டு குரு போனார்.

நிகழ்காலத்தை அப்படியே கண் முன்னால் கொண்டு வந்தது இந்தக் கதை. பயணங்களில் ஒருவருக்கு ஒருவர் உணவைப் பகிர்ந்து மகிழ்ச்சியுடன் சென்ற காலங்கள் உண்டு. இன்று ‘ரயில் பயணத்தில் பிறர் தரும் பிஸ்கெட், ஜூஸ் போன்ற எந்த உணவுப் பொருளையும் வாங்காதீர்கள். அதில் மயக்க மருந்து கலந்திருக்கலாம்’ என்று ரயில்வேநிர்வாகம் விளம்பரம் செய்கிறது. இப்போது உதவி செய்வதற்கும், உதவி கேட்பதற்கும் பலமுறை யோசிக்க வேண்டியுள்ளது.

ஒரு விளக்கை வைத்து ஆயிரம் விளக்குகளை ஏற்றமுடியும் என்கிற உவமை, மனிதர்கள் செய்கிற உதவிகளுக்குப் பொருத்தமானது. ஒருவருக்கு நாம் செய்கிற உதவி, பல மடங்கு பெருகி நமக்கோ இன்னொருவருக்கோ நிச்சயம் கிடைக்கும். இந்தப் புத்தாண்டில், உதவிகள் செய்து வாழ உறுதி ஏற்போம். அனைவருக்கும் தமிழ்ப் புத்தாண்டு வாழ்த்துகள்.

குரு அருள்
வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் – ராம்ராஜ் காட்டன்

பனி நடுக்கும் நாளில் ஒரு துறவியும் வழிப்போக்கனும் நடந்து சென்று கொண்டிருந்தார்கள். இருட்டுவதற்குள் ஒரு விடுதியை அடைய வேண்டும். இரவில் குளிர் அதிகமாகிவிடும். குளிரில் வெளியில் தங்கினால் உடல் உறைந்து உயிருக்கே ஆபத்தாகிவிடும். எனவே அவர்கள் வேகமாக நடந்தார்கள்.

வழியில் ஒரு மரத்தடியில் ஒருவன் கிடும் காய்ச்சலில் குளிரில் நடுங்கியபடி படுத்திருந்தான். துறவி அவனைப் பார்த்து, “எல்லாம் தலைவிதிப்படிதான் நடக்கும். உனக்கு உதவி செய்தால் நான் மாலைக்குள் விடுதிக்குப் போய்ச் சேர முடியாது. குளிரில் உறைந்து செத்துப் போய்விடுவேன்” என்று சொல்லிவிட்டு வேகமாக நடந்து போய்விட்டார்.

ஆனால் வழிப்போக்கனுக்கு அப்படி விட்டுப் போக மனமில்லை. காய்ச்சலில் வாடிய மனிதனுக்குத் தன் உணவைக் கொடுத்தான். சில மூலிகைகளைப் பறித்துக் கொடுத்தான். தண்ணீர் சுடவைத்துக் கொடுத்தான். அவனைக் கைத்தாங்கலாய் அழைத்துக் கொண்டு பனியில் நடந்தான். சில சமயம் தோளோடு அணைத்துத் தூக்கிச் சென்றான். இருட்ட ஆரம்பித்து பனிப் பொழிந்து குளிர் அதிகமானது. அந்தக் குளிரிலும் எப்படியோ காய்ச்சல் கண்ட மனிதனை அழைத்துக்கொண்டு சிரமப்பட்டு விடுதிக்கு வந்து சேர்ந்தான்.

விடுதியில் அவர்களை ஆசுவாசப்படுத்தி உணவு கொடுத்தார்கள். துறவி இன்னும் வந்து சேரவில்லை என்பதை அறிந்த வழிப்போக்கன் பதற்றம் அடைந்தான். பனியில் வெளியில் போகவும் முடியவில்லை.

மறு நாள் விடிந்ததும், விடுதிக்காரரை அழைத்துக்கொண்டு துறவியைத் தேடிப் போனான் வழிப்போக்கன். விடுதியிலிருந்து நீண்ட தூரத்தில் பனியில் உறைந்து இறந்து கிடந்தார் துறவி. “நீங்கள் இன்னொரு மனிதனைத் தூக்கி வந்ததால் இருவர் உடல் சூடும் ஒருவருக்கொருவர் துணையாக இருந்து, குளிரில் உறையாமல் இருவரையும் காப்பாற்றியது. துறவி தனியே வந்ததால் குளிரில் மாட்டிக்கொண்டு உறைந்தார்” என வழிப்போக்கனிடம் சொன்னார் விடுதிக்காரர். “துன்பப்படுபவர்களுக்கு உதவி செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணமே என்னைக் காப்பாற்றியது” என்று வழிப்போக்கன் சொன்னான்.

பிரதிபலன் எதிர்பார்க்காமல் அடுத்தவர்களுக்குச் செய்யும் உதவிகளால் நமக்குப் பல நன்மைகள் கிடைக்கின்றன.

● நம்மைப் போலவே இப்படிப் பலரும் உதவிகள் செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது, சமூகம் ஆரோக்கியமானதாக மாறுகிறது. சென்னை வெள்ளத்தின்போது நடந்ததை நினைத்துப் பாருங்கள். பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உணவும் மருந்துகளும் கொடுக்க, தங்கள் உயிரையும் பொருட்படுத்தாமல் வெள்ளத்தில் இறங்கிய இளைஞர்களைப்

பார்த்துப் பலரும் அதேபோலத் தன்னார்வலர்களாக இணைந்தார்கள். அந்த உதவிகளே பலரின் உயிர் காத்தன. சமூகமே நேர்மறைச் சிந்தனையுடன் பாதிப்புகளை எதிர்கொண்டது.



**உதவிகள்
செய்து
நன்மை
பெறுங்கள்!**



● ஒருவருக்கு நாம் உதவிகள் செய்கிறோம். அந்த உதவிகளைப் பெறுபவரின் பார்வையில் இந்த உலகம் அழகானதாக மாறுகிறது. 'நமக்கு உதவிகள் செய்யவும் முகம் தெரியாத யார் யாரோ வருவார்கள்' என்ற நம்பிக்கையை அவர்கள் மனத்தில் விதைக்கிறது. 'இந்த உலகம் வாழத் தகுதியானதுதான்' என்று அவர்கள் மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள். அந்த மகிழ்ச்சியை நமக்கும் பரப்புகிறார்கள். உதவிகள் செய்வதன் மூலம் நாமும் நிறைவும் மகிழ்ச்சியும் அடைகிறோம்.

● யாரோ ஒருவருக்கு உதவி செய்து, அவரது கண்ணீரைத் துடைப்பதன் மூலம் அவரின் அன்புக்கு நாம் ஆளாகிறோம். அவர் பார்வையில் நாம் ஹீரோ ஆகிறோம். அவர் புன்னகையுடன் நம்மைப் பாராட்டுகிறார். நமக்கு மனம் திறந்து நன்றி சொல்கிறார். அவரின் கடைசி மூச்சு வரை அவர் நினைவில் நாம் இருப்போம். ஒருவரின் வாழ்வையே மாற்றும் சக்தி நம்மிடம் இருப்பதை அதன்மூலம் உணர்வோம். அந்த உணர்வே நம்மைப் பல செயல்களைச் சாதிக்க வைக்கும்.



● உதவி தேவைப்படும் நிலையில் இருக்கும் யாருக்கோ நீங்கள் உதவிகள் செய்யும்போது, பலருக்கு முன்னுதாரணம் ஆகிறீர்கள். குடும்பத்திலும், நட்பு வட்டத்திலும், நீங்கள் வாழும் பகுதியிலும் பலர் உங்களைப் பார்த்து 'இவரைப் போல நாமும் இருக்க வேண்டும்' என நினைக்கிறார்கள். நிறைய பேருக்கு ரோல் மாடலாக மாறுவது சாதாரண விஷயம் இல்லையே!

● அடுத்தவர்களின் பிரச்சனைகளைக் கேட்டு, அவர்களுக்கு உதவிகள் செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது உங்களின் இயல்பே மாறுகிறது. மிகுந்த கருணை உள்ளம் கொண்டவராக நீங்கள் மாறுகிறீர்கள். எல்லாவற்றையும் நீங்கள் பார்க்கும் விதமே மாறிவிடுகிறது. நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களிடம் நீங்கள் பழகும் தன்மையும் வேறுமாதிரி ஆகிறது. எல்லோருடனும் உறவுப் பிணைப்பு இன்னும் வலுவாகிறது.

● அடுத்தவர்களின் வாழ்க்கையை மாற்றும்போது நம் வாழ்வு அர்த்தமுள்ளதாக மாறுகிறது. நம்மைப் பற்றி இருக்கும் தாழ்வு மனப்பான்மை விலகுகிறது. 'பலருக்கு உதவி செய்ய முடிகிற நிலையில் நாம் இருக்கிறோம்' என்ற எண்ணமே நம்மை உயர்வாக்கி விடுகிறது. நம்மைப் பற்றி மனதுக்குள் இருக்கும் ஒருவிதச் சமை விலகுகிறது.

● அடுத்தவர்களுக்கு உதவிகள் செய்யும்போது நம் உடலில் எண்டோர்பின் ஹார்மோன் அதிகமாகச் சுரக்கிறது. அது நம் மனநிலையை உற்சாகமாக மாற்றுகிறது. அடுத்தவர்களின் பிரச்சனைகளையும் கஷ்டங்களையும் புரிந்துகொண்டு நாம் ஓடியாடி உதவிகள் செய்வது நம் உடல்நிலையையும் மேம்படுத்துகிறது.

● உதவிகள் செய்வது நமக்கு எதையோ சாதித்த ஒரு பெருமித உணர்வைக் கொடுக்கிறது. நாம் கல்விக்காக உதவி செய்த ஒரு மாணவன் தேர்வில் வெற்றி பெறும்போது, நாம் உதவி செய்த ஒருவருக்கு வேலைவாய்ப்பு கிடைக்கும்போது, நம் உதவியால் ஒருவர் நோயிலிருந்து நலமடையும்போது, நாமே வெற்றி பெற்றது போன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. நம் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது.

● அடுத்தவர்களின் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க நாம் உதவும்போது, நம் பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வையும் எளிதாகத் தேட முடிகிறது. பல பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டு அனுபவம் பெறுவதால், எதையும் வித்தியாசமான கோணத்தில் சிந்தித்து தீர்க்க முடிகிறது. எதிர்பாராமல் வரும் பிரச்சனைகளையும், நெருக்கடியான சூழ்நிலைகளையும், சிக்கலான மனிதர்களையும் சமாளிக்கும் திறமை கிடைக்கிறது.

● மற்றவர்களுக்கு உதவும்போது நாம் புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள முடிகிறது. புதிய மனிதர்களின் அறிமுகம் பெற முடிகிறது. முன்பைவிடச் சிறப்பான மனிதராக நம்மை இந்த அனுபவங்கள் மாற்றுகின்றன.

ஒரு சிறுவனுக்கு ஐந்து வயது ஆனபோது, அம்மா அவனிடம் ஒரு கேள்வி கேட்டார். “மனிதர்கள் நிம்மதியாக வாழ உதவும் முக்கியமான உறுப்பு எது?” இதயம், மூளை, நுரையீரல் என உடலின் உள்ளே இருக்கும் உறுப்புகள் பற்றி அவ்வளவாக அறியாத பருவம் அது. அப்போது அவனுக்கு விதிவிதமான சத்தங்களே ஆச்சர்யம் தந்தன. அதனால், “காது” என்றான். அம்மா மறுத்தார். “கேட்கும் திறனே இல்லாதவர்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார்களே” என்றார். சிறுவன் திகைத்தான். “பரவாயில்லை, நன்றாக யோசித்து வை! மீண்டும் இதே கேள்வியைக் கேட்கும்போது பதில் சொல்” என்றார்.



சில ஆண்டுகள் கழித்து அம்மா மீண்டும் அதே கேள்வியைக் கேட்டார். இப்போது காட்சிகள் அவனைப் பரவசப்படுத்த ஆரம்பித்திருந்தன.

அதனால், “கண்கள்” என்றான். “ஆனால், பார்வையற்ற பலரும் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார்கள். நன்றாக யோசித்து வை, மீண்டும் கேட்கிறேன்” என்றார். பையன் வளர வளர, ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் அம்மா கேள்வி கேட்பதும், அவன் பதில் சொல்வதும், அம்மா அதை மறுப்பதுமாக இந்த விளையாட்டு தொடர்ந்தது.

அவன் வளர்ந்து இளைஞன் ஆனபோது, திடீரென அவன் தாத்தா இறந்துவிட்டார். குடும்பமே சோகத்தில் இருந்த நேரத்தில் அம்மா அதே கேள்வியை அவனிடம் கேட்டார். அவன் திகைத்தான். தாத்தாவின் மரணத்துக்காக வீடே அழுதுகொண்டிருக்கும் இந்த நேரத்திலுமா

உதவிக் க



ஏரிக்கரையில் தினமும் வாக்கிங் போவான் ஓர் இளைஞன். ஞாயிறு போன்ற விடுமுறை நாட்களில், முதிய பெண்மணி ஒருவர் ஏரிக்குள் உட்கார்ந்து எதையோ செய்தபடி இருப்பார். அருகில் ஒரு கூண்டு இருக்கும்.

அவர் என்ன செய்கிறார் என்று அவனுக்குக் குழப்பமாக இருக்கும். ஒருநாள் கரையிலிருந்து இறங்கி ஏரிக்குள் போனான். அங்கு அவன் பார்த்த காட்சி ஆச்சர்யம் தந்தது. அந்தக் கூண்டுக்குள் இரண்டு ஆமைகள் இருக்க, இன்னொரு ஆமையை ஒரு பலகை மீது வைத்து அதன் முதுகு ஓட்டைத் தேய்த்துக்கொண்டிருந்தார் மூதாட்டி.

அந்த மூதாட்டியிடம், “நீங்கள் என்ன செய்கிறீர்கள்?” என்றான். “பாசி படிந்த ஏரித் தண்ணீரில் இருப்பதால், இந்த ஆமைகளின் ஓட்டிலும் பாசி படிந்துள்ளது. இதனால் உடலுக்குப் போதுமான சூரிய வெளிச்சம் கிடைக்காமல் ஆமைகள் சிரமப்படும். அது மட்டுமில்லை, இந்தப் பாசிகள் ஆமைப்பின் ஓட்டையும் காலப்போக்கில் பலவீனமாக்கிவிடும். நான் தண்ணீரில் கூண்டு வைத்து ஆமைகளைப் பிடித்து, அவற்றின் ஓட்டைச் சுத்தம் செய்து ஏரிக்குள் விடுகிறேன்” என்றார்.

“உங்களால் ஒரு வாரத்துக்கு எத்தனை ஆமைகளை சுத்தம் செய்ய முடியும்?” என்று அவன் மீண்டும் கேட்க, “நான்கைந்து ஆமைகள்” என்றார் மூதாட்டி. அந்த

அம்மா இதைக் கேட்பார்? பதில் சொல்ல முடியாமல் அவன் தவித்தான்.

அம்மா அவனைக் கனிவுடன் பார்த்தார். “இப்போது இந்தக் கேள்விக்கு நீ விடை தெரிந்துகொள்வது அவசியம்மகனே! நம் உடலில் மிக முக்கியமான உறுப்பு, நம் தோள்கள்தான். நண்பர்களோ, உறவுகளோ துயரத்தில் இருக்கும்போது, அவர்களைத் தாங்குவதற்கு நீ தோள் கொடுக்கிறாய் அல்லவா! அதனால் அது முக்கியமானது. வாழ்க்கையில் ஏதோ ஒரு தருணத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் இப்படி சாய்ந்து அழுவதற்குத் தோள் தேவைப்படுகிறது. எத்தனை பேர் உனக்குத் தோள் கொடுக்கத் தயாராக இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பொறுத்தே உன் நிம்மதி இருக்கும்” என்றார்.

‘நம் உடலின் முக்கியமான உறுப்பு, அடுத்தவர்களுக்காகவே இருக்கிறது. அவர்களின் வலியைப் போக்குவதே அதன் வேலை’ என்ற தன்னலமற்ற உண்மையை அன்று அவன் கற்றுக்கொண்டான்.



ஆங்காங்கே பெயின்ட் உதிர்த்து பல நாட்களாகப் பயன்படுத்தப்படாமல் மூலையில் கிடந்த ஒரு படகிற்கு பெயின்ட் அடிக்க வந்தான் ஒருவன். பெயின்ட் அடிக்கும்போது படகின் அடிப்பக்கத்தில் ஓரிடத்தில் ஓட்டை இருப்பதைப் பார்த்தான். சிறிய மரத்துண்டை வைத்து அந்த ஓட்டையை நன்றாக அடைத்துவிட்டு, அழகாக பெயின்ட் அடித்து முடித்தான். கூலியை வாங்கிக்கொண்டு வீடு திரும்பினான்.

மறுநாள் காலை அவன் வீட்டு வாசலில் வந்து நின்றார், படகின் உரிமையாளர். கண்கள் கலங்க அவனிடம் ஒரு பெட்டி நிறைய பணத்தைக் கொடுத்தார். அவன் புரியாமல் குழப்பமாக, “பெயின்ட் அடித்ததற்கு நான் நேற்றே கூலி வாங்கிவிட்டேன். இது வேண்டாம்” என மறுத்தான். “இது பெயின்ட் அடித்ததற்காக அல்ல! அந்தப் படகில் ஓட்டை இருந்ததே, அதைச் சரி செய்ததற்கு” என்றார் அவர்.

“அது ஒரு சாதாரண வேலை. அதற்காக இவ்வளவு பணமா?” என மறுபடியும் மறுத்தான் அவன். படகின் உரிமையாளர் நெகிழ்ச்சியோடு சொன்னார். “நீங்கள் பெயின்ட் அடித்துப் படகு உலர்ந்ததும், என் பிள்ளைகள் இருவரும் உற்சாகமாகப் படகை எடுத்துக்கொண்டு ஏரியில் மீன்பிடிக்கக் கிளம்பிவிட்டார்கள். அவர்களுக்கு நீச்சல் தெரியாது. நான் வீடு திரும்பியதும் அதைக் கேட்டுத் துடித்துப் போய்விட்டேன். ஏரிக்கு ஓடினேன். ஓட்டைப் படகு தண்ணீரில் மூழ்காமல் அவர்கள் பத்திரமாகக் கரை திரும்பியதைப் பார்த்தபோது நான் அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இல்லை. நீங்கள் அந்த ஓட்டையைச் சரிசெய்திருந்ததை அப்போதுதான் கவனித்தேன். உங்களுக்கு அது சாதாரண வேலையாக இருக்கலாம். எனக்கு, என் பிள்ளைகளின் உயிரைக் காப்பாற்றிய உன்னத வேலை.”

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் பல மனிதர்களைச் சந்திக்க நேரும். அவர்கள் யாராக இருந்தாலும், எந்தத் தருணமாக இருந்தாலும், அவர்கள் வாழ்வில் இருக்கும் ஓட்டைகளை உங்கள் உதவிகளால் அடைக்க முயற்சி செய்யுங்கள். அன்பைத் தருவதும், அன்பைப் பெறுவதுமாக வாழ்வு தொடரட்டும். ●

தைகள்!

இளைஞன் சிரித்துவிட்டு, “இந்த ஏரியில் நூற்றுக்கணக்கான ஆமைகள் இருக்கும். அவற்றில் ஒரு சில ஆமைகளை மட்டுமே சுத்தம் செய்து என்ன ஆகப் போகிறது? இதுபோல எல்லா உண்களிலும் எத்தனை ஏரிகள் இருக்கும்? எத்தனை ஆமைகள் இருக்கும்? அவற்றின் கதியும் இதுதானே! இது வீண்வேலை” என்றான்.

அந்தப் பெண் நிதானமாக, “இந்த உலகம் முழுக்க இருக்கும் எல்லா ஆமைகளின் வாழ்வையும் என்னால் மாற்ற முடியாமல் போகலாம். ஆனால், இந்தச் சில ஆமைகளின் வாழ்க்கையை மாற்றியிருக்கிறேன் என்ற நிறைவு எனக்குப் போதும்” என்றார்.

உலகை மாற்றுவது என்றால், இந்த உலகத்தையே தலைகீழாகப் புரட்டிப் போடுவதல்ல. எளிய உதவியால் ஒருவரின் வாழ்வை மாற்றுவதும், உலகை மாற்றும் வழிதான்!

எப்படி உதவி செய்வது?

ஸ்காட்லாந்து நாட்டில் ஃப்ளெமிங் என்ற ஏழை விவசாயி இருந்தார். ஒருநாள் அவர் வயலில் வேலை செய்யப் போனபோது ஒரு கூக்குரல் அருகிலிருந்த சதுப்பு நிலப் பகுதியில் கேட்டது. பதைபதைத்து அவர் ஓடினார். அங்கே ஒரு சிறுவன் புதைகுழியில் சிக்கி, இடுப்பளவு மூழ்கித் தத்தளித்துக் கொண்டிருந்தான். நல்லவேளையாக ஃப்ளெமிங் சரியான நேரத்தில் சென்று அவனை வெளியில் இழுத்துக் காப்பாற்றினார். இல்லாவிட்டால் சிறுவன் புதைகுழியில் மூழ்கி இறந்திருப்பான்.

அடுத்த நாள் ஒரு ஆடம்பர கோச் வண்டியில் ஃப்ளெமிங் வீட்டுக்கு வந்தார் ஒரு பணக்காரர். “நேற்று நீங்கள் காப்பாற்றியது என் மகனைத்தான். நீங்கள் இல்லாவிட்டால் அவன் இப்போது உயிருடன் இருக்கப்போவதில்லை. உங்களுக்கு நான் ஏதாவது கொடுக்க விரும்புகிறேன்” என்றார்.



“எதையும் எதிர்பார்த்து நான் இதைச் செய்யவில்லை. என்னால் எதுவும் வாங்கிக்கொள்ள முடியாது” என்று பணிவாக மறுத்தார் ஃப்ளெமிங். அப்போது ஃப்ளெமிங்கின் மகன் வயலிலிருந்து திரும்பி வந்தான். அவனைப் பார்த்ததும் பணக்காரர் மனத்தில் ஒரு திட்டம் உதித்தது. “என் பிள்ளைக்குக் கிடைக்கும் அதே மிகச்சிறந்த கல்வியை உங்கள் மகனுக்கும் கொடுக்கிறேன். அவன் அவனது தந்தையைப் போலிருந்தால் பிற்காலத்தில் நாமிருவரும் பெருமை அடையக்கூடிய அளவுக்கு வருவான். இதை மறுக்காதீர்கள்” என்றார். சொன்னபடியே படிக்கவும் வைத்தார்.

விவசாயியின் மகன் மிகச்சிறந்த பள்ளிக்கூடத்தில் நன்றாகப் படித்தான். பிற்காலத்தில் மருத்துவம் முடித்து டாக்டராக ஆகி, ஆராய்ச்சிகளிலும் ஈடுபட்டார். அவர்தான் உலகின் முதல் ஆன்ட்டிபயாடிக் மருந்தான பென்சிலினைக் கண்டுபிடித்த சர் அலெக்ஸாண்டர் ஃப்ளெமிங். தந்தை செய்த ஓர் உதவி அவரை மருத்துவர் ஆக்கியது. அந்த மருத்துவர் செய்த ஓர் உதவியால், இன்றும் பல கோடி நோயாளிகள் நலம் பெறுகிறார்கள்.

தேவைப்படும் எவருக்கும் சரியான உதவியைச் செய்வது எப்படி?

❖ உதவிகள் தேவைப்படும் பலர், அதை வாய் திறந்து கேட்பதில்லை. தயக்கமும் கூச்சமும் அவர்களைத் தடுக்கும். சிலர் தன்மானத்துடன் தங்கள் கஷ்டங்களைத் தாங்கிக்கொள்ள நினைப்பார்கள். நமக்கு அறிமுகமான ஒருவர் ஏதேனும் பிரச்சனையில் இருப்பது தெரிந்தால், தயக்கமின்றி அவர்களிடம் “என்ன உதவி வேண்டும்?” என்று கேட்டுவிடுங்கள். நட்புவட்டத்திலும், உறவினர்கள் மத்தியிலும் எவரும் நம்பிக்கையுடன் அணுகி உதவி கேட்கும் சூழலையும் உருவாக்குங்கள்.

❖ சில தருணங்களில் கஷ்டப்படும் ஒருவர் வாய் திறந்து கேட்காமலே அவருக்கு உதவி செய்யலாம். யாராவது மருத்துவமனையில் சேர்க்கப்பட்டாலே, கையில் கொஞ்சம் பணத்துடன் சென்று, தேவையறிந்து உதவி செய்வது சிலரின் வழக்கம். திடீரென ஒரு வீட்டில் மரணம் நிகழ்ந்துவிட்டால், இறுதிச்சடங்கு செலவுகளுக்குக் கையில் பணம் வைத்திருக்கிறார்களா என்று கேட்பது சிலரின் வழக்கம். இதுபோலச் சின்னச் சின்ன விஷயங்களிலும் உதவி செய்யலாம்.

❖ தெரிந்த மனிதர்களுக்கு மட்டுமே உதவி செய்ய வேண்டும் என்பதில்லை. படிகளில் சுமையோடு ஏற முடியாமல் தவிக்கும் ஒரு முதியவரின் சுமையைச் சுமந்துவந்து தருவது, காப்கறிக் கடையில் சந்திக்கும் முகம் தெரியாத மனிதர் ஒருவருக்குச் சில்லரை கொடுப்பது, பெயர் தெரியாத ஒரு தூய்மைப் பணியாளருக்கு உணவு கொடுத்து பசி தீர்ப்பது என்று எல்லாமே உதவிகள்தான்.

❖ நமக்குத் தெரிந்த ஒரு கலையை, ஒரு தொழில்நுட்பத்தை, ஒரு வேலையை மற்றவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுப்பதும் ஓர் உதவிதான். பள்ளி மாணவருக்கு கணிதம் கற்றுத் தருவதும் ஒருவித உதவியே. அலுவலகத்தில் சக ஊழியருக்கு ஒரு வேலையைக் கற்றுத் தருவதும் உதவிதான். கம்ப்யூட்டரில் ஒரு குறிப்பிட்ட சாஃப்ட்வேரை எப்படிப் பயன்படுத்துவது என்று பலருக்கு வழிகாட்டுவதும் உதவிதான். இப்படி உங்களுக்குத் தெரிந்த எதையும் மற்றவர்களுக்குச் சொல்லித் தரும் ஆசானாக இருங்கள்.

❖ அடுத்தவர்களைப் பாராட்டுவதும், ஊக்கப்படுத்துவதும் கூட ஒருவகையில் முக்கியமான உதவியே! ஒருவர் சிறிய அளவில்கூட ஏதோ ஒரு சாதனை புரிந்திருக்கலாம், சக மனிதர்களால் பெறமுடியாத ஒரு வெற்றியை அடைந்திருக்கலாம். அவர்களை அதற்காக மனம்திறந்து பாராட்டுங்கள். மனித மனம் பாராட்டுக்காக எங்குகிறது. நீங்கள் பாராட்டும்போது, அவர்கள் இன்னும் சாதிக்கும் வலிமையைப் பெறுகிறார்கள். ஒரு குழந்தை நல்ல மதிப்பெண் வாங்கும்போது பாராட்டி ஊக்கப்படுத்துங்கள். “உன்னால் இன்னும் சாதிக்க முடியும்” என்று சொல்லுங்கள். யாரோ ஒரு நற்செயல் செய்யும்போது புகழ்ந்து பேசுங்கள். அவர்கள் இன்னும் சாதிக்க, வெற்றிகளைப் பெற, முன்னேற, நற்செயல்கள் புரிய நீங்கள் மறைமுகமாக உதவி செய்கிறீர்கள்.

❖ பண்டிகை தினங்களில், புத்தாண்டில் எல்லோரும் வாழ்த்து அனுப்புவார்கள். அது பெரிதில்லை. நண்பர்கள், உறவினர்கள், சக ஊழியர்களுக்குத் திருமண நாள், பிறந்த நாள், அவர்கள் பணியில் சேர்ந்த நாள், அவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் ஏதோ ஒரு சாதனை புரிந்த தருணம் என்று எல்லா முக்கிய நேரங்களிலும் வாழ்த்துச் சொல்லுங்கள். அது அவர்களுக்கு வாழ்வில் நம்பிக்கையைக் கொடுக்கும் விஷயமாக இருக்கும்.

❖ உங்களுக்கு யாரோ ஒருவர் உதவிகள் செய்தால், உங்களின் வேலைகளை எடுத்துச் செய்தால், அவருக்கு மறக்காமல் நன்றி சொல்லுங்கள். நன்றி சொல்வதும்



ஒருவகை உதவிதான். நேரடியாக நன்றி சொல்வது ஒரு வகை, சமூக வலைதளங்களில் அவரின் நற்செயலைக் குறிப்பிட்டு நன்றி சொல்வது இன்னொரு வகை. இரண்டாவது வழியில் நன்றி சொல்லும்போது, அது அவரது நட்பு வட்டத்தில் இருக்கும் பலரையும் சென்றடையும். அவர்களிடமிருந்தும் பாராட்டு கிடைக்கும். அது அவரை இன்னும் உற்சாகமாக உழைக்க வைக்கும்.

❖ தொற்றுநோய் மட்டுமே வேகமாகப் பரவக்கூடியது என நினைக்காதீர்கள். நேர்மறை எண்ணங்களும் வேகமாகப் பரவக்கூடியவை. மகிழ்ச்சியும் எளிதில் எல்லோருக்கும் தொற்றிக்கொள்ளும். வீதியிலோ, பேருந்திலோ, ரயிலிலோ, அலுவலகத்திலோ சந்திக்கும் எவரைப் பார்த்தும் புன்னகை சிந்துங்கள். பேசும் நபர்களிடம், “இந்த நாள் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியானதாக அமையட்டும்” என்று வாழ்த்துச் சொல்லுங்கள். எல்லோரிடமும் கனிவாக இருங்கள். உங்களைச் சுற்றி இருக்கும் எல்லா மனிதர்களுக்கும் நீங்கள் இப்படி மறைமுகமாக உதவி செய்யலாம். ●



உதவி செய்யும் உணவு!

ஒருவர் சாப்பிடும் உணவுதான், அவர் எப்படிப்பட்டவராக இருக்கிறார் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறது. நாம் சாப்பிடும் உணவு நம் செரிமான மண்டலத்தை அடைந்த பிறகு பல்வேறு வடிவங்களை எடுத்து உடல் முழுவதும் பரவுகிறது. நல்ல உணவு நல்ல வடிவங்களையும், கெட்ட உணவு கெட்ட வடிவங்களையும் எடுத்துப் பரவுவதால், நம் ஆரோக்கிய வாழ்வு அதையே சார்ந்திருக்கிறது. சரிவிகிதமாகச் சத்துக்கள் கொண்ட ஆரோக்கியமான உணவை உண்பவர்கள், ஆரோக்கியமாக இருப்பார்கள்; உடல் எடையும் அளவாக இருக்கும்; எப்போதும் உற்சாகமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருப்பார்கள். நல்ல உணவு நமக்கு எப்படி உதவி செய்கிறது என்று பார்க்கலாம்...

- நம் தலைமுடியும் நகங்களும் உறுதியாக இருக்க, வைட்டமின் ஏ, சி, ஈ மற்றும் பி காம்ப்ளெக்ஸ் தேவை. இவற்றோடு ஃபோலிக் அமிலம், இரும்புச்சத்து மற்றும் ஜிங்க் சத்தும் கொண்ட உணவுகள் வேண்டும்.
- மூளையின் சக்தி அதிகரிக்க, ஒமேகா - 3 கொழுப்பு அமிலங்களும், ஃபோலிக் அமிலமும் தேவை. இவற்றோடு வைட்டமின்களில் ஈ, பி6, சி, பி12 மற்றும் டி சத்துக்கள் கொண்ட உணவுகள் உதவும்.

- கூர்மையான கேட்கும் திறன் தேவையா? நமக்கு ஃபோலிக் அமிலம், பியோட்டின், வைட்டமின்களில் ஏ, சி, ஈ மற்றும் பி12 நிறைந்த உணவுகள் தேவை.
- துல்லியமான பார்வைத்திறனுக்கு வைட்டமின்கள் சி, ஏ, ஈ மற்றும் பி12 நிறைந்த உணவுகள் தேவை.
- ரத்த அழுத்தம் சீராக இருக்க கால்சியம், பொட்டாசியம், மெக்னீசியம், வைட்டமின்கள் சி மற்றும் டி கொண்ட உணவுகள் சாப்பிட வேண்டும்.
- ஆரோக்கியமான இதயத்திற்கு ஒமேகா - 3 கொழுப்பு அமிலங்களும், வைட்டமின்களில் பி6, ஈ, சி மற்றும் டி போன்றவையும் தேவை.
- நுரையீரலின் சுவாசத்திறன் நூறு சதவிகிதம் இயல்பாக இருக்க வைட்டமின்கள் டி, சி, ஈ மற்றும் ஏ நிறைந்த உணவைச் சாப்பிட வேண்டும்.
- உடலில் நல்ல கொழுப்பு அளவாக இருக்க, நார்ச்சத்து, ஒமேகா - 3 கொழுப்பு அமிலங்கள், கரோட்டினாய்டுகள், வைட்டமின்களில் சி மற்றும் ஈ போன்றவை தேவை.
- கல்லீரலின் ஆரோக்கியத்துக்கு வைட்டமின் பி12 மற்றும் ஏ உதவும்.

- ஆரோக்கியமான செரிமானத்துக்கு நியாசின், நார்ச்சத்து, வைட்டமின்கள் பி12 மற்றும் சி நிறைந்த உணவுகள் தேவைப்படும்.
- வலிமையான நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு வைட்டமின்கள் ஏ, சி, ஈ மற்றும் ஜிங்க் நிறைந்த உணவு தேவை.
- ரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவைச் சீராக வைத்திருக்க வைட்டமின்கள் சி, டி மற்றும் பி காம்ப்ளெக்ஸ் போன்றவை உதவுகின்றன.
- சிறுநீரகமும் சிறுநீரகப் பெயும் நன்றாகச் செயல்பட உதவுபவை வைட்டமின் பி6, மெக்னீசியம், பொட்டாசியம் மற்றும் சோடியம்.
- வைட்டமின்கள் ஏ, சி, டி, ஈ மற்றும் பயோட்டின் போன்றவை கொண்ட உணவுகள், சருமத்தை ஆரோக்கியமாகவும் இளமையாகவும் வைத்திருக்க உதவும்.
- கருப்பையை வலுவாக்கவும், கருவுறுதலை துரிதப்படுத்தவும் ஜிங்க், ஒமேகா - 3 கொழுப்பு அமிலங்கள், இரும்புச்சத்து மற்றும் கால்சியம் நிறைந்த உணவுகள் உதவுகின்றன.
- உடல் தசைகள் வலிமையாக இருக்க வைட்டமின்கள் பி12, ஈ, ஏ மற்றும் இரும்புச்சத்து தேவை.



- மூட்டுக்களை வலிமையாகவும் நன்கு இயங்கக்கூடியவையாகவும் வைத்திருக்க கால்சியம், வைட்டமின்கள் சி, டி மற்றும் ஒமேகா - 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நிறைந்த உணவு தேவை.
- பலமான எலும்புகளைப் பெற வைட்டமின் டி, கால்சியம், மெக்னீசியம் மற்றும் பாஸ்பரஸ் போன்றவை கொண்ட உணவு சாப்பிட வேண்டும்.
- உடலின் சக்தியை அதிகப்படுத்துவதற்கு வைட்டமின் பி காம்ப்ளெக்ஸும், இரும்புச்சத்தும் நிறைந்த உணவு உட்கொள்ள வேண்டும்.

சரி, இந்தச் சத்துக்களைப் பெறுவதற்கு என்ன சாப்பிட வேண்டும்?

வைட்டமின் ஏ: மாம்பழம், பீச், இலந்தை, பூசணி, கேரட், மிளகாய், சர்க்கரை வள்ளிக்கிழங்கு, பசலைக்கீரை, முள்ளங்கி, மீன்கள் மற்றும் முட்டை.

வைட்டமின் பி6: வாழைப்பழம், அவகேடோ, கேரட், உருளைக்கிழங்கு, முழுத் தானியங்கள், சிவப்பு அரிசி, வேர்க்கடலை, அக்ரூட் பருப்பு, ஓட்ஸ், சூரியகாந்தி விதைகள், இறைச்சி மற்றும் முட்டை.

வைட்டமின் சி: மாம்பழம், கிவி பழம், ஸ்ட்ராபெர்ரி, எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, திராட்சை, பச்சை மற்றும் சிவப்பு மிளகாய், முளைக் கட்டிய தானியங்கள், காலிஃப்ளவர், வெங்காயம், கோஸ், முள்ளங்கி மற்றும் பிராக்கோலி.

வைட்டமின் டி: காளான், தானியங்கள், பால், இறைச்சி, மீன்கள், செறிவூட்டப்பட்ட பால் மற்றும் மீன் எண்ணெய்,

வைட்டமின் பி12: மீன்கள், பால், இறைச்சி, பாலாடைக்கட்டி மற்றும் தானியங்கள்.

வைட்டமின் ஈ: பாதாம், கீரைகள், சூரியகாந்தி விதை, சோளம், முழுத் தானியங்கள் மற்றும் காய்கறிகள்.

ஃபோலிக் அமிலம்: பேர்ச்சை, ஆரஞ்சு, காளான், கீரைகள், பிராக்கோலி, பச்சை இலைக் காய்கறிகள், பார்லி, சிவப்பு அரிசி, பருப்பு வகைகள், பட்டாணி, முழுத் தானியங்கள், பால், மீன் மற்றும் இறைச்சி.

இரும்புச்சத்து: பால், இறைச்சி, பச்சைக் காய்கறிகள், கீரை, காலிஃப்ளவர், பிராக்கோலி, பருப்பு வகைகள், சோயா பீன்ஸ், கிட்னி பீன்ஸ்.

ஜிங்க் சத்து: காளான், பூசணிக்காய் மற்றும் சூரியகாந்தியின் விதைகள், பருப்பு வகைகள், முழுத் தானியங்கள், இறைச்சி, முட்டை, மீன் மற்றும் தயிர்.

கால்சியம்: அத்திப்பழம், ஆரஞ்சு, உலர் திராட்சை, பாதாம், எள், பீன்ஸ், பட்டாணி, பச்சை இலைக் காய்கறிகள், கோஸ், காலிஃப்ளவர், கேரட், வெண்ணெயைத் தவிர்த்த பால் பொருட்கள், மீன் மற்றும் சோயா பால்.

மெக்னீசியம்: வாழைப்பழம், திராட்சை, எலுமிச்சை, ஆப்பிள், இலந்தை, அவகேடோ, பசலைக்கீரை, பிராக்கோலி, பச்சைக் காய்கறிகள், வேகவைத்த உருளைக்கிழங்கு, சிவப்பு அரிசி, ஓட்ஸ், பருப்புகள், எள், கோதுமை, தயிர் மற்றும் நன்னீர் மீன்.

பொட்டாசியம்: வாழைப்பழம், உலர் திராட்சை, பேர்ச்சை, தர்ப்பூசணி, இலந்தை, அவகேடோ, பசலைக்கீரை, பிராக்கோலி, கேரட், உருளைக்கிழங்கு சர்க்கரைவள்ளிக் கிழங்கு, காளான், பட்டாணி, பருப்பு வகைகள், நிலக்கடலை, இறைச்சி, பால் மற்றும் தயிர். ●



நீங்கள் சாலையில் நடந்து போய்க் கொண்டிருக்கும்போது திடீரென ஒரு கண்ணியமான மனிதர் உங்கள் எதிரே வருகிறார். உங்களை வழிமறித்து கையில் ஒரு கவரைத் திணிக்கிறார். “இதற்குள் ஒரு லட்சம் ரூபாய் இருக்கிறது. ஏதாவது நல்ல விஷயத்துக்கு இதைச் செலவிடுங்கள்” என்று சொல்லிவிட்டுப் போகிறார். கண்ணிமைக்கும் நேரத்தில் இந்த அதிர்ஷ்டம் வந்து, யாரோ முகம் தெரியாத நபரின் தோளில் மாலையாக விழுகிறது. யார் இவர்? எற்காக இப்படிச் செய்கிறார்?

அவர் லண்டனைச் சேர்ந்த ஒரு தொழிலதிபர். 50 வயதை நெருங்கும் அவரது நிஜப்பெயர் என்ன என்பது அவருக்கு நெருக்கமான ஓரிரு நண்பர்களுக்கு மட்டுமே தெரியும். அவரது புகைப்படமும் இதுவரை யார் கண்ணிலும் பட்டதில்லை. ‘மிஸ்டர் அதிர்ஷ்டம்’

அடையாளம் தெரியாமல் உதவி!



times modern

What good deed would you do with a gift of \$1,000? Sonia Zhuravtsova meets the mystery man, making strangers' dreams come true



When luck comes to town

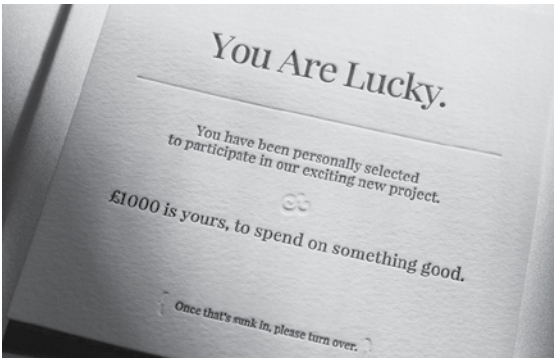
What good deed would you do with a gift of \$1,000? Sonia Zhuravtsova meets the mystery man, making strangers' dreams come true

What good deed would you do with a gift of \$1,000? Sonia Zhuravtsova meets the mystery man, making strangers' dreams come true

What good deed would you do with a gift of \$1,000? Sonia Zhuravtsova meets the mystery man, making strangers' dreams come true

என்பது அவருக்குச் சூட்டப்பட்ட புனைப்பெயர். ‘We are lucky’ என்ற திட்டத்தின்கீழ் இப்படி முகம் தெரியாத நபர்களுக்கு அவர் இதுவரை ஒரு கோடி ரூபாய்க்கு மேல் கொடுத்திருக்கிறார். உலகம் முழுக்க பல நாடுகளுக்குச் சுற்றலா செல்கிறார். அந்தப் பயணங்களின் நோக்கம், இப்படி அடையாளம் தெரியாத, அறிமுகம் இல்லாத மனிதர்களுக்குப் பணம் தருவது மட்டுமே!

அவர் ஒரு இன்சூரன்ஸ் நிறுவனத்தில் வேலை பார்த்தார். தனது திறமையால் பல கோடி ரூபாயைச் சம்பாதித்தார். தன் தேவைக்கு மிக அதிகமாகவே



சம்பாதித்து விட்டோம் என்பது புரிந்தது அடுத்த நிமிடம் வேலையை விட்டார். விண்வெளிக்கு ஒருமுறை போய்வர வேண்டும் என்பது அவரது சிறுவயதுக் கனவு. இப்போது தனியார் நிறுவனங்கள் பலவும் விண்வெளிச் சுற்றுலா அழைத்துப் போகின்றன. அப்படிப் போக டிக்கெட்டும் புக் செய்துவிட்டார். இந்த விஷயத்தை நண்பர்களிடம் சொன்னபோதுதான் அவரது வாழ்வில் மகத்தான திருப்பம் நிகழ்ந்தது.

“நண்பர்களிடம் இதைச் சொன்னபோது யாரும் சீரியலாகவே எடுத்துக் கொள்ளவில்லை. ‘இவ்வளவு பணம் கிடைத்திருந்தால் என்ன செய்திருப்பீர்கள்?’ என்று நண்பர்களிடம் கேட்டேன். ‘நூறு குழந்தைகளைப் படிக்க வைத்திருப்பேன்’ என்றான் ஒருவன். ‘முதியோர்களின் சிகிச்சைக்கு உதவியிருப்பேன்’ என்றான் இன்னொருவன். இப்படி அவர்கள் ஒவ்வொன்றாகச் சொல்லச் சொல்ல எனக்கு அவமானமாக இருந்தது. கேவலம் ஒரு கனவு... அதற்காக எவ்வளவு சுயநலமாகச் சிந்தித்திருக்கிறேன் நான்! அந்த நிமிடத்தில் நான் புதிதாய்ப் பிறந்தேன்” என்கிறார் இவர்.

விண்வெளிச் சுற்றுலா திட்டத்தை ரத்து செய்துவிட்டு அவர் தொடங்கியதுதான் ‘வி ஆர் லக்கி’ என்ற திட்டம். “நான் ஒரு வேலையில் குறுகிய காலத்தில் இவ்வளவு பணம் சம்பாதித்தது என் அதிர்ஷ்டம். அந்த அதிர்ஷ்டத்தை அடுத்தவர்களோடு பகிர்ந்துகொள்ள நினைத்தேன். வெறும் அதிர்ஷ்டத்தை மட்டுமே பகிர்ந்துகொண்டால் எப்படி? பொறுப்புணர்வையும் பகிர்ந்துகொள்கிறேன்” என்கிறார் இவர்.

கழுத்தில் ஒரு கேமராவை மாட்டிக்கொண்டு, ஒரு தேசாந்திரி போலத் திரிகிறார் இவர். சாலையோர நடைபாதையில் சந்திக்கும் மாணவியோ, பயணம் செய்யும் ரயிலில் சந்திக்கும் நபரோ, பூங்காவில் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யும் ஒரு பெண்மணியோ... யாராவது ஒருவர் இவரது இலக்கு ஆகிறார்கள்! பணத்தைக் கொடுப்பதோடு, கூடவே தனது திட்டத்தை விளக்கி ஒரு அட்டையும் கொடுக்கிறார். பணத்தைப் பெறுகிறவர்களைச் சிரிக்கச் சொல்லி போட்டோ எடுக்கிறார். அவர்களுக்கு 48 மணி நேர அவகாசம். பணத்தை எதற்கு, எப்படி செலவழிப்பதாக எண்ணம் என ஒரே ஒரு கடிதம் மட்டும்

மிஸ்டர் அதிர்ஷ்டத்துக்கு அனுப்பி வைத்தால் போதும்!

ஏதோ ஓர் அறக்கட்டளைக்கோ, சேவை நிறுவனத்துக்கோ மொத்தமாகப் பணத்தைக் கொடுக்கலாமே? “அப்படிச் சேவை செய்வது பெரிய விஷயம். ஆனால் நான் அதைத் தாண்டி ஏதோ ஒன்றைச் செய்ய விரும்புகிறேன். லண்டன் பூங்கா ஒன்றில் நின்றிருந்தபோது ஒரு மாணவியைப் பார்த்தேன். யாரோ ஒருவர் தவறவிட்ட காஸ்ட்லி ஐபோனைக் கீழேயிருந்து எடுத்து, ஓடிப் போய் அதன் சொந்தக்காரரிடம் கொடுத்தார். இப்படிப்பட்ட நபர்கள் மூலம் உதவிகளைச் செய்யவைத்தால், இவர்களுக்கும் சமூக அக்கறைபரவுமே எனச் சிந்தித்தேன். அதைத்தான் தொடர்கிறேன். இப்படி நிறைய பேரின் சிந்தனை நல்ல திசையில் செல்வதற்கு என்னால் முடிந்த உதவி இது” என்கிறார் இவர்.

சரி, இவர் தரும் பணத்தை அவர்கள் சரியான வழியில் செலவழிக்கிறார்களா என்பதை எப்படித் தெரிந்துகொள்வது? “எனக்குத் தெரியாது. அதை அவர்கள் முடிவுக்கு விட்டுவிடுகிறேன். ஒவ்வொருவரையும் சோதிக்க ஆரம்பித்தால், எதையுமே செய்ய முடியாது. அவர்களது செயலைத் தீர்மானிக்கும் நீதிபதிகளாக அவர்களே இருக்கட்டும். ஏதாவது ஒரு கட்டத்தில் யாரையாவது நீங்கள் நம்பித்தானே ஆக வேண்டும்” என ஒரு குழந்தையின் குதுகலத்தோடு கேட்கிறார் மிஸ்டர் அதிர்ஷ்டம்.

ஒருமுறை இப்படி இவரிடம் வாங்கிய ஒரு லட்சம் ரூபாய் பணத்தை, புற்றுநோய்க்கு ஆளாகி இறுதி நாட்களை எண்ணிக் கொண்டிருக்கும் நபர்களைப் பராமரிக்கும் ஒரு இல்லத்துக்குக் கொடுத்ததாகச் சொன்னார் ஒரு நபர். மிஸ்டர் அதிர்ஷ்டத்தின் கண்களில் கண்ணீர் வழியத் தொடங்கியது. காரணம், அவரது தந்தையை இறுதி நாட்களில் பராமரித்த இல்லம் அது! அதற்கு ஏதாவது செய்ய வேண்டும் என அவர் நினைத்தார்; அது இயல்பாகவே நிகழ்ந்துவிட்டது.

இவர் இப்படிச் செய்தது செய்தியாக உலகெங்கும் பரவியபோது, இதேபோலப் பலரும் செய்ய ஆரம்பித்தார்கள். அமெரிக்காவில் ஓர் இளைஞர் 100 டாலர் நோட்டை ஒரு கவரில் வைத்து, எங்காவது ஓரிடத்தில் மறைத்து வைத்துவிட்டு வருவார். அது யார் கையிலோ கிடைக்கும். அப்படிக் கிடைக்கும் பணத்தை நல்ல விஷயங்களுக்குச் செலவிடச் சொல்லி ஒரு வேண்டுகோளும் உடன் இருக்கும். ஏழைகளுக்கு உணவு வாங்கிக் கொடுப்பது, குழந்தைகளுக்கு உடை வாங்கித் தருவது என்று பலரும் இந்த 100 டாலர் நோட்டைப் பயனுள்ள வழியில் செலவிட்டார்கள்.

அடையாளம் தெரியாமல் உதவி செய்யும் இவர்கள் தங்கள் முகங்களை மறைத்துக்கொண்டு இருக்கலாம். ஆனால், இதயத்தை விரியத் திறந்து பூமிப்பந்து முழுக்க கருணையைப் பரப்புகிறார்கள். ●

நட்புக்கு நன்றிக்கடன்!

உலகப் புகழ்பெற்ற கால்பந்து வீரர் கிறிஸ்டியானோ ரொனால்டோ. அவர் வாழ்வில் நடந்ததாக ஒரு சம்பவத்தைச் சொல்வார்கள். ரொனால்டோவின் நண்பர் ஆல்பர்டோ. இருவரும் இணைந்தே கால்பந்து விளையாடப் பழகினார்கள். உள்ளூர் அணி ஒன்றில் அவர்கள் ஆடிக் கொண்டிருந்தபோது, தலைநகரிலிருந்து கால்பந்து அகாடமி ஒன்றின் நிர்வாகிகள் வந்தார்கள். ஒரு முக்கியமான போட்டியில் அதிக கோல் அடிக்கும் வீரரைத் தேர்வு செய்து, தங்கள் அகாடமி சார்பில் பயிற்சி தந்து, நாட்டுக்காக அவரை ஆட வைப்பது அவர்களின் நோக்கம்.

அந்த முக்கியமான போட்டியில் ரொனால்டோ அணி மூன்று கோல் அடித்து வென்றது. முதல் கோலை ரொனால்டோ அடித்தார். இரண்டாவது கோலை ஆல்பர்டோ போட்டார். மூன்றாவது கோலையும் சுலபமாகப் போடுவதற்கு ஆல்பர்டோவுக்கு வாய்ப்பு இருந்தபோதும், பந்தை ரொனால்டோ பக்கம் தள்ளிவிட்டார். அதனால் அகாடமியில் சேரும் வாய்ப்பு ரொனால்டோவுக்குக் கிடைத்தது.

ஆட்டம் முடிந்ததும் ஆல்பர்டோவிடம் வந்து, “ஏன் நீ கோல் போடாமல், அந்த வாய்ப்பை எனக்குக் கொடுத்தாய்?” என்று கேட்டார். “ஏனெனில், என்னைவிட நீ திறமைசாலி. உனக்கு அந்த வாய்ப்புக் கிடைக்க வேண்டும் என்பதற்காகவே செய்தேன்” என்றார் ஆல்பர்டோ. தனக்கு இப்படி ஓர் உதவியைச் செய்த நண்பனுக்கு நன்றி சொன்னார் ரொனால்டோ.

அதன்பின் ரொனால்டோவுக்கு உலகப்புகழ் கிடைத்தது. ஆல்பர்டோ பெரிதாக ஜொலிக்க முடியவில்லை. என்றாலும், தன் நண்பனுக்கு தனக்கு இணையான வசதிகளைக் கொடுத்து நன்றிக்கடன் செய்தார் ரொனால்டோ.



இப்படிப்பட்ட உதவி கூடாது!

ஒரு சிறுவன் கோழி முட்டைகளைக் கூடையில் வைத்து சைக்கிளில் எடுத்துக்கொண்டு சென்றான். சாலையில் இருந்த பள்ளத்தில் சைக்கிள் தடுமாற, முட்டைக் கூடைகளுடன் தடுமாறிக் கீழே விழுந்தான். முட்டைகள் எல்லாம் உடைந்துவிட்டன. கூட்டம் கூடி அவனைப் பரிதாபத்துடன் பார்த்தது. “பார்த்துப் போகக்கூடாதா... ஏன் இப்படி கவனம் இல்லாம சைக்கிள் ஓட்டினே?” என்று ஆளாளுக்கு அறிவுரைகளைப் பொழிந்தனர். சிறுவன் கலங்கியபடி நின்றிருந்தான்.

அப்போது ஒரு பெரியவர் அங்கு வந்தார். “அட்டா... இப்படி ஆகிடுச்சே! இனிநாம அறிவுரை சொல்லிஎன்ன ஆகப்போகுது? இந்தப் பையன் என்ன செய்வான்? முட்டை கொடுத்தனுப்பிய முதலாளிக்கு இவன்தானே பதில் சொல்லணும்” என்றவர், “ஏதோ என்னால் முடிந்த உதவி” என்று அவனிடம் 20 ரூபாய் கொடுத்தார். அதோடு விடவில்லை. “தம்பி, இங்கே இருப்பவர்கள் நல்ல மனிதர்கள். என்னைப் போலவே உனக்கு உதவி செய்வார்கள். கூச்சப்படாமல் வாங்கிக்கொள்” என்றார்.

கூட்டத்தில் இருந்தவர்களும் அந்தப் பெரியவரைப் போலவே ஆளுக்குக் கொஞ்சம் பணம் தந்தார்கள். உடைந்த முட்டைகளின் மதிப்பைவிட அதிக பணம் சேர்ந்துவிட்டது. கூட்டமும் கலைந்தது. நடந்ததை எல்லாம் கவனித்த ஒருவர், “தம்பி, அந்தப் பெரியவர் மட்டும் இல்லாமல் போயிருந்தால், உன் முதலாளிகிட்டே நீ என்ன பாடு பட்டிருப்பாயோ” என்றார். சிறுவன் ரகசியமாக, “அந்தப் பெரியவர்தான் சார் என் முதலாளி. சாமர்த்தியமா எல்லார்கிட்டயும் உதவி வாங்கி நஷ்டத்தைச் சரிபண்ணிக்கிட்டார்” என்றான்.

இப்படி உதவி கேட்பவராக யாரும் இருக்கக்கூடாது.

எடுத்துப் போகட்டும்!

மகான் அரவிந்தர் பெரும் செல்வந்தர் குடும்பத்தில் பிறந்தவர். இளம் வயதில் அவருக்கு ஏராளமான நண்பர்கள் இருந்தார்கள். அவர் வீட்டில் எப்போதும் நண்பர்கள் கூட்டம் நிறைந்திருக்கும். நன்கு சம்பாதித்த அரவிந்தர், தான் சம்பாதித்த பணத்தையெல்லாம் தன் வீட்டு ஹாலில் ஒரு மேஜையின் மீது உள்ள தட்டில் குவித்து வைத்திருப்பார்.

வாழ்க்கையின் அளவுகோல்!

● எவ்வளவு காலம் வாழ்கிறோம் என்பதை வைத்து நம் வாழ்க்கை அளவிடப்படுவதில்லை. அந்தநாட்களில் எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதே முக்கியம்.

● எத்தனை பேரின் முகங்களில் புன்னகை பிறக்க நாம் காரணமாக இருந்தோம் என்பது முக்கியம். மகிழ்ச்சியைப் பரிசளிப்பதே வாழ்வின் நோக்கம்.

● இந்த வாழ்வில் நாம் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவராக உணர்கிறோமா என்பதே முக்கியம். எத்தகைய திறமைகளை நாம் பெற்றோம் என்பதே நம் உயர்வுக்கான அளவுகோல்.

● எத்தனை முறை விழுந்தோம் என்பது பெரிதில்லை, விழுந்ததும் எவ்வளவு வேகமாக எழுந்தோம் என்பதே நம்மை மதிப்பு பெற வைக்கிறது.

● எப்படிப்பட்ட அனுபவங்களை இந்த வாழ்வில் நாம் பெற்றோம் என்பது முக்கியம். எத்தகைய மனிதர்களை நண்பர்களாகவும் உறவுகளாகவும் நாம் அடைந்தோம் என்பதும் முக்கியம்.

● மகிழ்ச்சியாகவும் நன்றி உணர்வுடனும் வாழ்வதே அர்த்தமுள்ள வாழ்வு.



சாதனையும் வெற்றியும்!

நாம் போராடி அடைந்த எந்த வெற்றியும் நமக்கு நிறைவு தரும். இருந்தாலும், 'இன்னும் சாதிக்க வேண்டும்' என்று பெரிய கனவுகள் காண்போம். நாம் எவ்வளவு பணம் சம்பாதித்தோம் என்பதோ, எத்தனை பேரால் கவனிக்கப்படுகிறோம் என்பதோ, நம் வெற்றிக்கான அளவுகோல் அல்ல. ஒவ்வொரு கணத்திலும் எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதே நம்மைத் தீர்மானிக்கிறது.

'இவருடன் நாம் பேசுவது இதுவே கடைசியாக இருக்கும்' என்று உணர் முடியாத அளவுக்கு இந்த வாழ்க்கை நிச்சயமற்றது. எனவே, எப்போதும் எவர் மீதும் கருணையுடன் இருங்கள். நம்மை அறியாமல் எவரையேனும் காயப்படுத்தி இருக்கலாம். மனம் அறிந்து யாருக்கும் செயல்களாலோ, எண்ணங்களாலோ தீங்கு செய்யாதீர்கள். நல்ல பழக்கங்களுடன் வாழ்வை நெறிப்படுத்தி, அடுத்தவர்களுக்கு உதவிகள் செய்து வாழ்ந்தால், எவரும் உயர்வு பெறலாம்.



அதைப் பார்த்த நண்பர் ஒருவர், "பணத்தைப் பாதுகாப்பாக அலமாரியில் பூட்டி வைக்கக்கூடாதா?" என்று கேட்டார். அதற்கு அரவிந்தர், "நான் அப்படிச் செய்தால் என் வீடு தேடிவரும் நண்பர்களை நான் சந்தேகப்படுவதாக அல்லவா அர்த்தம் ஆகும்?" எனப்பதில் கேள்வி கேட்டார். கேள்வி கேட்ட நண்பர் விடவில்லை. "அது இருக்கட்டும். யாராவது இதிலிருந்து பணத்தை எடுத்துச் சென்றுவிட்டால் என்ன செய்வீர்கள்?" என்று கவலையோடு மீண்டும் கேட்டார். அதற்கு மகான் அரவிந்தர், "எடுத்துச் செல்லட்டுமே? தேவை இருப்பவர்கள் எடுத்துச் சென்று செலவழிக்கத்தானே பணம்" என்றார். உதவும் அந்த மனமே அவரை மகான் ஆக்கியது.





உதவி மொழிகள்!

- உலக வாழ்க்கையின் நோக்கம் பிறருக்கு உதவி செய்வதே ஆகும்.
- தென்னை மரம் இளநீர் தருவது போல, நல்லவருக்குச் செய்த உதவி பல மடங்காகப் பெருகி நமக்கு நன்மையைத் தரும்.
- உதவி கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையுடன் செயலில் இறங்குங்கள். எப்படியாவது உங்களுக்கு உதவி கிடைக்கும். நம்பிக்கை இருந்தால் நாம் செய்யும் செயல் வெற்றி பெறும்.
- மற்றவர் மகிழ்ச்சியில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள். மற்றவர் கஷ்டத்தில் உதவி செய்யுங்கள். பணம் இல்லாதவர் ஏழை அல்ல, உதவ மனம் இல்லாதவரே ஏழை.
- மற்றவர்களுக்கு உதவுவதில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள், மற்றவர் உதவியைப் பெறும்போது நன்றியுடன் இருங்கள். வாழ்வில் உயர்வு பெறுவீர்கள்.
- ஒருவர் நமக்குத் திருப்பி உதவி செய்யமாட்டார் என்பது தெரிந்தபோதும், அவருக்கு நம்மால் ஆன உதவியைச் செய்ய வேண்டும்.
- காரிருள் சூழ்ந்து இருண்டிருக்கும் ஒருவரின் வாழ்வில், உதவி செய்வதற்காக நீளும் கரமே ஒரு சிறிய நம்பிக்கை வெளிச்சம்.
- அடுத்தவர்களுக்கு உதவி செய்வதால், யாரும் ஒருபோதும் ஏழை ஆகிவிட மாட்டார்கள்.
- எல்லோருக்கும் நாம் உதவி செய்வது சாத்தியமில்லை. ஆனால், சிலருக்கேனும் நம்மால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்ய முடியும்.
- பிறரிடம் கையேந்துபவரைவிட, பிறருக்கு உதவ மனமில்லாமல் 'இல்லை' என்று மறுப்பவரே கீழானவர்.
- மணிக்கணக்கில் உபதேசம் செய்வதை விட, ஒரு நிமிடப் பொழுதாவது உதவி செய்வது மேல்.
- செயல் புரியாத மனிதனுக்குத் தெய்வம் ஒருபோதும் உதவி செய்யாது. இறைவன் உதவி செய்யும்போது, எந்தச் சக்தியாலும் உங்களை வெல்ல முடியாது.
- செய்யும் உதவியையும், செய்யும் செயலையும் சொல்லிக் காட்டாமல் இருங்கள்.
- அடுத்தவர்களின் வாழ்க்கைச்சமையில் துளியையேனும் குறைப்பவர்கள், பயனுள்ள வாழ்வை வாழ்கிறார்கள்.
- சில காயங்களைக் கருணை மட்டுமே ஆற்றும். அப்படிப்பட்ட மனக்காயங்களுக்கு மருந்திடும் மனிதராக இருங்கள்.
- உதவிகள் செய்வதன் மூலம் நாம் நம்பிக்கையையும் பரிசளிக்கிறோம். 'இந்த உலகமே என்னைக் கைவிட்டுவிட்டது' என நிராதரவாக உணரும் ஒருவருக்கு வாழ்வின் மீது பிடிமானத்தைக் கொடுக்கிறோம்.
- வாழ்வின் அர்த்தம், நாம் என்ன சாதித்தோம், எவ்வளவு சம்பாதித்தோம் என்பதை வைத்து தீர்மானிக்கப்படுவதில்லை. எத்தனை பேரைக் கைதூக்கிவிட்டோம், எத்தனை பேருக்கு உதவிகள் செய்தோம் என்பதே அதைத் தீர்மானிக்கிறது.
- மிகப்பெரிய நோக்கத்துடன் செய்யப்படும் செயலைவிட, கருணையுடன் செய்யப்படும் மிகச்சிறிய செயல் அர்த்தமுள்ளது.
- நாம் அடையும் வசதிகளை வைத்து நாம் வாழ்கிறோம். ஆனால், நாம் எதையெல்லாம் அடுத்தவர்களுக்குக் கொடுக்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே அந்த வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்குகிறோம்.
- அடுத்தவர்கள் விரும்பும் அர்த்தமுள்ள விஷயங்களை அடைவதற்கு நாம் உதவிகள் செய்தால், நாம் வாழ்வில் விரும்பும் எதையும் பெற முடியும்.
- மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யும் மனிதர்களே, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள்.
- அடுத்தவர்களுக்கு உதவிகள் செய்பவர்களே இந்த உலகில் நிஜமான ஹீரோக்கள். ●



 Little Stars[®]

KIDS DHOTIS & SHIRTS

STAY STYLISH,
STAY MODERN





SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

EMBRACE THE BREEZY HAPPINESS THIS FESTIVE SEASON WITH WHITE AND COLOUR LINEN PARK FABRIC, SHIRTS & TROUSERS

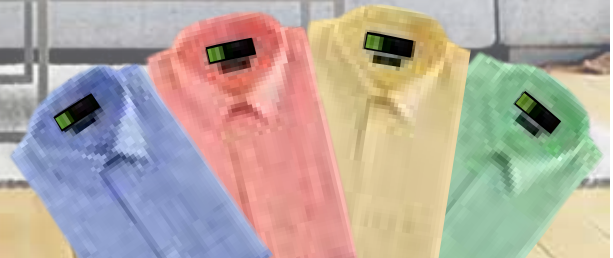
Available in 50+ Colours as plain and printed.

Crafted for comfort



DHOTIS • SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops



Culture India™

TRADITIONAL KURTA PYJAMA

A Product From



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION

Available at Ramraj Cotton Showrooms and All Leading Textile Shops | shop online @ www.ramrajcotton.in



 **Ramyyam**[®]

COTTON - SILK SAREES

By

 **RAMRAJ**[®]

*A
divine fold
for you*

Available at Ramraj Cotton Showrooms and All Leading Textile Shops | shop online @ www.ramrajcotton.in



**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!



‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புகளைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.



ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200
இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAIL என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், ஊர் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAIL என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC:KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.
➔ மணியாட்பர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
➔ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,
10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,
திருப்பூர் - 641 604.
email: venmail@ramrajcotton.net

**சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக
வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும்
தொடர்புகொள்ளுங்கள்.**

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay
Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code -ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmail
A/C No: 180913500000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.



மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.200~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.



சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
~~ரூ.200~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு
ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்

உதவி என்பது கடவுள் தன்மையைக் கொண்டது. உதவுபவர் கடவுளுக்கு இணையாக மதிக்கப்படுகிறார். நம் உயிர்காக்க உதவும் நிலம், நீர், காற்று, வானத்திற்கே கடவுளுக்கு நிகரான இறைவணக்கங்கள் செய்யப்படுகின்றன. உதவி இல்லையேல் மனிதரின் வாழ்க்கையில் சமதர்மச் செழுமை இல்லாது போயிருக்கும். உதவி இல்லையேல் மனிதத்தனம் குறைந்துபோகும்.

காற்றின் அசைவிற்கு ஆடி ஆடி இங்கும் அங்குமாய் அலைமோதி யாருமற்ற வெளியில் அநாதரவாய் விழும் மரக்கிளை போல மனிதர்கள் விழுகிறார்கள். அவர்களைப் பற்றிப் பிடித்து அணைத்து, “நான் இருக்கிறேன், கவலையை விடுங்கள்” என்று சொல்ல ஒற்றைக் கரம் நீள வேண்டும். அந்தக் கை மனிதருக்கே இருக்கும் பெரிய நம்பிக்கை. நம்பிக்கை தான் விழும் மனிதரை மீண்டும் தூக்கி நிறுத்துகிறது. அப்படி ஒருவரைத் தூக்கி நிறுத்தும் நம்பிக்கையை, சுற்றியிருக்கும் பிறரே தரவல்லவர்கள். நம் நண்பர், நம் குடும்பம், நம் உறவுகள் என்ற எந்த அடையாளமும் உதவி செய்வதற்குத் தேவையில்லை; நாம் மனிதராக இருத்தல் ஒன்றே போதுமானது.

முதியவர் ஒருவர் நடந்துபோகிறார். சற்று வண்டியை நிறுத்தி அவரை வண்டியில் ஏற்றிக்கொண்டு போகலாம். சில்லரை இல்லாது பேருந்தில் ஒருவர் அவதிப்படுகிறார். நம் கையில் இருப்பின் அதை அவருக்குக் கொடுத்து உதவலாம். ஏழைச் சிறுவன் ஒருவன் ஓடிவந்து கடையில் எல்லாவற்றையும் ஏக்கத்துடன் பார்த்துவிட்டுக் கடையில் தன் கையிலிருக்கும் சொச்ச காசுக்குத் தக்கவாறு அச்ச முறுக்கோ, தேன் மிட்டாயோ வாங்கிக்கொண்டு

ஓடுவான். அவனது சாக்லேட் ஆசைகளை நாம் பூர்த்தி செய்யலாம். இப்படி உதவிக்கான மனப்பான்மையைத் தேக்கி வைத்துக்கொள்ளலாம்.

அதற்கு மேலும் வசதியிருப்பின், வீட்டுச் சமையலுக்குத் தேவையான மளிகைச் சாமான்களைக் கூட வாங்க வழியில்லாமல், பிடிந்த வீட்டின் கூரையை வேயாமல், பள்ளிப் புத்தகங்கள் வாங்குவதற்குப் பணமில்லாமல், கிழிந்த சீருடையை மாற்ற வழி தெரியாமல், குழந்தையைப் படிக்கவே அனுப்பாமல், பூமி இடும் மரணசாபத்தை வாங்கிக்கொண்டு மண்ணோடு புதையும் துயர ஜீவன்களுக்கு உதவிகள் செய்யலாம். படிக்கத் தேவையான கட்டணத்தைக் கொடுத்து ஒரேயொரு ஏழைக் குழந்தையையேனும் தக்க வயதுவரை படிக்க வைக்கலாம்.

பொழுதுபோகாத நேரம் வீட்டில் வெறுமனே இருந்து எதையோ சிந்தித்து எதற்கோ நேரத்தை வீணடித்து வெட்டியாகப் பேசிப் பொழுதுபோக்குவதைவிட, ஏதேனும் ஓர் அரசு மருத்துவமனைக்குச் சென்று உதவிகள் செய்யலாம். அங்கு அவசரமாய் வரும் நோயாளிகளுக்கு விண்ணப்பங்களை நிரப்பித் தருவது, மருந்து வாங்கிவந்து தருவது, யாருமற்று தனியே வந்து அவதிப்படுபவருக்கு உடனிருந்து உதவிகளைச் செய்வது, உடம்பு துடைத்து எழுந்திருக்க, அமர தோழமையாய் தோள் தந்து விரைவில் குணமடைவதற்கான நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துவது என்று செயல்களால் உதவலாம்.

உதவும் குணமே கடவுள்தன்மை !

எளிய மக்கள் வாழும் பகுதிகளுக்குச் சென்று கல்வி மற்றும் மருத்துவம் பற்றி விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தலாம். நோய்த்தடுப்பு முறைகளைப் பற்றி விளக்கலாம், முதியோர் மற்றும் ஆதரவற்றோர் இல்லங்களுக்குச் சென்று உதவிகள் செய்யலாம். நமக்குத் தெரிந்த கல்வியை ஓய்வு நேரத்தில் பிள்ளைகளுக்குச் சொல்லித்தந்து உதவலாம். இப்படி ஏராளமாய் இருக்கின்றன, பிறருக்கென நாம் உதவ வேண்டிய இடங்கள்.

அங்கெல்லாம் ஒரு நபரின் உதவ வேண்டிய ஒரு கை இல்லாமல்தான் நம்பிக்கையெனும் பெருங் கை உடைபடுகிறது. அதனால் நாளுக்கு நாள் பிரியும் உயிர்களும் அவதிப்படும் குடும்பங்களும் ஏராளம் ஏராளம்.

இதையெல்லாம் செய்வதொரு பெரிய மகாத்மாவின் வேலையோ, சிந்தனைச் சிற்பியின் செயலோ என்றெல்லாம் நினைத்து மலைத்துவிட வேண்டாம். இவையெல்லாம் ஒரு சாதாரண மனிதரின் இயல்பில் முடிகிற விஷயங்கள்தான். பிறருக்கு உதவுதல் என்பது செய்யமுடிந்தவரின் செய்யத்தக்க கட்டாயக் கடமை. சுயநலத்தை வேரறுக்கும் மருந்து, பிறருக்குச் செய்யும் உதவியில் மட்டுமே வேகமாய்ப் பிறக்கிறது. பொறாமையில் கசங்கும் மனங்களைத் தெளிவுபடுத்தும் நல்லெண்ணம், இப்படி பிறரின் நன்மையைப் பற்றிச் சிந்திக்கையில் மட்டுமே எளிதில் சாத்தியப்படுகிறது. கையறுநிலையில் இருப்பவரின் கரம்பற்றி ஆறுதல் மருந்திடுவதைவிட உன்னதமான இறைச்செயல் வேறில்லை.

நிறைய பேர் சொல்கிறார்கள், 'உதவி உதவி என்று ஏமாந்து போகிறவர்கள் இருக்கும்வரை ஏமாற்றுபவர்கள் இருப்பார்கள்' என! நன்றாக யோசித்துப் பாருங்கள், ஏமாற்றுபவர் எங்கிருந்து வந்தார்? அவரை உருவாக்கியவர யார்? பத்து பேர் தங்கள் தேவைக்கும் அதிகமாக ஆடம்பர உணவை உண்ணும்போது, பசியில் வாடும் ஒருவன் அதைப் பார்த்துவிட்டு ஏமாற்றும் எண்ணத்தை மனத்தில் சுமக்கிறான். எல்லோருமே பிறக்கும்போது பல அரிய திறன்களோடும் மதிக்கத்தக்க எல்லாத் தகுதிகளோடும் பிறந்து விடுவதில்லை. இயலாமையின் விரக்தியில் கர்ப்பப்பை அறுபட்டு விழும் பாவக் குழந்தைகளும் இம்மண்ணில் உண்டு.

அப்படிப் பிறப்பவர்களைப் பற்றியும் சிந்தித்து, அவர்களையும் நல்வழிப்படுத்தும் ஒரு நோக்கம் கொண்ட வாழ்வை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும். பாறைகளை உடைத்துக் கொண்டுவரும் அருவியைப் போல, வாழ்வின் அசாத்தியத் தருணங்களை மாற்றி எளிய மனிதர்கள் வாழ்வில் திருப்பத்தை ஏற்படுத்தும் ஒற்றைச் சிரிப்பின் மாயத்தை ஒவ்வொரு மனிதரும் பிறருக்கென தேக்கி மனம் முழுவதும் வைத்திருப்போம். மாற்றம் ஏற்படும் நேர்க்கோட்டில் வருங்காலம் பயணிக்க நாம் முன்னுதாரணமாய் நடைபோடுவோம்.

உதவி செய்பவரை உயிருள்ள அளவும் நன்றியோடு நினைத்து, நமக்குக் கீழ்நிலை நம்மளவிற்கு மேலேற்ற ஒவ்வொரு மனிதரும் முயல்வோம். மனிதத்தை மிருகத்தினுள்ளும் பாய்ச்சி, மலையை உடைத்தாலும் கடுகைப் பிளந்தாலும் பகிர்ந்தே உண்ணப் பழகுவோம். வெற்றி, எங்கும் பெய்யும் மழையெனச் சாத்தியப்படும் இடமெங்கும் பெய்யட்டும். நன்மை நன்னிலமெங்கும் பூக்கும் மலர்களெனப் பூத்து வாழ்க்கை எல்லோருக்குமே சுகந்தமானதாய் மணக்கட்டும். வாழ்வின் வசந்தங்கள் இந்தப் பள்ளமேட்டு பகுதியெங்கும் பாகுபாடின்றிப் பரவட்டும். உதவாதவர் எதிரி இல்லை, உதவுபவர் தெய்வத்திற்குச் சமமெனப் பூரிப்படைவோம்.

– வித்யாசாகர்



வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 7 இதழ் 10

ஏப்ரல் 2023

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்

கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்

த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்

வள்ளி

வடிவமைப்பு

உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:

தரு மீடியா (பி) லிட்.,

10/55, ராஜ் தெரு,

மேற்கு மாம்பலம்,

சென்னை - 600 033

email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு

பகுதியையும் பதிப்பாளரின்

எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி

பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ,

அச்ச மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில்

மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச்

சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by

K.R. NAGARAJAN,

Published from

10, Sengunthapuram

Mangalam Road,

TIRUPUR - 641 604.

Ph: 9842274137

அவசர உதவி எண்கள்!

அரசு சார்ந்த முக்கியச் சேவைகளைப் பெறுவதற்கு இலவசத் தொலைபேசி எண்கள் ஏராளமாக உள்ளன. அவற்றில் முக்கியமான சில எண்களின் தொகுப்பு:

- முதலமைச்சர் காப்பீட்டுத் திட்டம் தொடர்பான விவரங்களுக்கு 1800 425 3993
- ஆதார் அடையாள அட்டை தொடர்பான தகவல்களுக்கு 1947
- குழந்தைகள் தொடர்பான பிரச்சனைகளுக்கான உதவி சேவை 1098
- கண் வங்கி தகவல் சேவை 1919
- தமிழக அரசின் அனைத்து துறைகள் தொடர்பான புகார்களுக்கும் 1100
- ரத்த வங்கி தகவல் சேவை 1910
- காவல் கட்டுப்பாட்டு அறை 100
- மூத்த குடும்பங்கள் குறைகளைத் தெரிவிக்கவும், புகார் செய்யவும், அவசர உதவிகள் பெறவும் ஹெல்ப்லைன் 14567
- தீயணைப்பு மற்றும் மீட்பு சேவைகள் 101
- ரயில் பயணத்தின்போது உதவிக்கு ரயில்வே போலீஸை அழைக்க 1512
- போக்குவரத்து விதிமீறல் குறித்த புகாருக்கு 103
- மின் இணைப்பு தொடர்பான புகார்களைத் தெரிவிக்க மின்னகம் உதவி எண் 94987 94987
- நெடுஞ்சாலைப் பயணங்களின்போது உதவிகளுக்கு 1033
- பெண்கள் குற்றச்செயல் புகாருக்கான ஹெல்ப்லைன் 1091
- தற்கொலை தடுப்பு ஹெல்ப்லைன் 85265 65656
- ஆம்புலன்ஸ் உதவி 108
- ரயில்வே முன்பதிவு பொது விசாரணை 139
- அயலகத் தமிழர் நலன் மற்றும் மறுவாழ்வுத் துறை ஆணையரக உதவி எண்கள் 044-28515288 / 96000 23645
- தமிழ்நாடு அரசுப் பணியாளர் தேர்வாணையம் 18004190958
- தமிழ்நாடு அரசுப் பேருந்து சேவைகள் குறித்த தகவல்களைப் பெறவும், குறைகள் மற்றும் புகார்களைத் தெரிவிக்கவும் 1800 599 1500
- மனநலம் தொடர்பான உதவிகள் மற்றும் ஆலோசனைகளுக்கு 14416
- சைபர் க்ரைம் புகார் உதவி எண் 1930
- ராகிங் எதிர்ப்பு ஹெல்ப்லைன் 1800 180 5522
- காஸ் சிவிண்டர் கசிவு தொடர்பான அவசர புகார்களுக்கு 1906
- சாதாரண உடல்நலப் பிரச்சனைகளுக்கு இலவச மருத்துவ ஆலோசனை பெற ஆரோக்கியவாணி ஹெல்ப்லைன் 104
- வெளிநாட்டு அலுவலர்கள் அமைச்சகம் 1800 113 099
- பொது விநியோகத் திட்ட ரேஷன் கடைகள் தொடர்பான விவரங்களுக்கு 1967 (அ) 1800 425 5901
- பேரிடர் உதவி சேவை 1077

பிறருக்கு ஏதோ ஒரு தேவை இருக்கும் நேரத்தில் அவருக்குச் செய்யப்படுவது மட்டுமே உதவி கிடையாது. பிறருக்குச் சொந்தமான பொருட்களைப் பத்திரமாக அவர்களிடம் ஒப்படைப்பதும் உதவிதான். அந்த உதவியைச் செய்வதில் இந்தியர்களே சிறந்தவர்கள் என்கிறது சர்வதேச ஆய்வு ஒன்று.

இதற்காக சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒரு சோதனை நடத்தப்பட்டது. ஒரு பர்ஸ்... அதில் 3 ஆயிரம் ரூபாய் பணம் இருக்கும். கூடவே ஒரு போன் நம்பர் எழுதிய சீட்டு இருக்கும். ஒரு விசிட்டிங் கார்டு, ஒரு குடும்ப போட்டோவும் கூட அதில் இருக்கும். யாரோ ஒருவர் தவறவிட்டது போல இந்த பர்ஸை சாலையோர நடைபாதை, பூங்கா, ரயில்வே ஸ்டேஷன் என ஏதாவது ஒரு இடத்தில் போட்டுவிடுவார்கள். யார் எடுக்கிறார்கள் என்பதைக் கண்காணிப்பதில்லை.

ஆனால் அந்தக் குறிப்பிட்ட போன் நம்பருக்கு ஏதாவது அழைப்பு வருகிறதா என எதிர்பார்த்துக் காத்திருப்பார்கள். ‘ரயில்வே ஸ்டேஷன் பிளாட்பாரத்துல உங்க பர்ஸ் கிடந்தது. அதுல 3 ஆயிரம் ரூபாய் பணம் இருக்குது. பர்ஸை இங்க டிக்கெட் கவுண்ட்டர்ல கொடுத்துட்டுப் போறேன். வந்து வாங்கிக்கோங்க’ என போன் செய்து பொறுப்பாகச் சொன்னவர்களிடம் கூட, தாங்கள் இப்படி சோதனை நடத்தும் உண்மையைச் சொல்லவில்லை. அப்புறம் அது செய்தியாக வெளிவந்து காட்டிக் கொடுத்துவிடுமே!

இந்தியாவில் 3 ஆயிரம் ரூபாய் வைத்து பர்ஸை தவறவிட்டவர்கள், வேறு பல

இந்தியர்கள் இதுதகம் உதவுகிறார்கள்!

நாடுகளில் 50 அமெரிக்க டாலரோடு பர்ஸை போட்டார்கள். 16 நாடுகளில் இந்தச் சோதனை நடந்தது. ஒவ்வொரு நாட்டிலும் ஒரு நகரத்தில் 12 பர்ஸ்களைப் போட்டு சோதனை நடத்தினார்கள். எத்தனை பர்ஸ்கள் திரும்பி வந்தன என்பதை வைத்து ஒவ்வொரு நாட்டு மக்களையும் மதிப்பிட்டார்கள்.

இதில் பின்லாந்து முதலிடம் பிடித்தது. அதன் தலைநகரான ஹெல்சின்கியில் தவறவிடப்பட்ட 12 பர்ஸ்களில் 11 பர்ஸ்கள் திரும்பி வந்துவிட்டன. ஒன்றே ஒன்றைத்தான் எடுத்தவரே வைத்துக் கொண்டார். இரண்டாவது இடம் இந்தியாவுக்கு! நம் மூம்பை நகரில் போடப்பட்ட 12 பர்ஸ்களில் ஒன்பது பர்ஸ்களை பத்திரமாகத் திரும்பிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள். 3 ஆயிரம் ரூபாய் என்பதைப் பெரிய தொகையாகக் கருதும் அடித்தட்டு மக்க்கூட நாணயமாக அதைத் திரும்பிக் கொடுத்திருக்கிறார்கள் எனப் புகழ்கிறது இந்தச் சோதனையை நடத்திய அமைப்பு.

பொதுவாக ஐரோப்பிய நாடுகள் பலவற்றை நாணயமானவை என நம்புவதுண்டு. அந்த நம்பிக்கைக்கும் இந்தச் சோதனை வேட்டு வைத்திருக்கிறது. ‘உலகின் உன்னதமான நகரம்’ என வர்ணிக்கப்படும் லண்டனில் பன்னிரண்டில் ஏழு பர்ஸ்கள்தான் திரும்பி வந்தன. ஜெர்மனி தலைநகர் பெர்லினில் ஆறு பேர் மட்டுமே எடுத்த பர்ஸை திரும்பக் கொடுத்தார்கள்.

உலகிலேயே மிக மோசமான நாடு, போர்ச்சுகல். அங்கு லிஸ்பன் நகரில் போடப்பட்டவையில் ஒரே ஒரு பர்ஸ்தான் திரும்பி வந்தது. அந்த ஒன்றையும் திரும்பக் கொடுத்தவர்கள், நெதர்லாந்து நாட்டிலிருந்து சுற்றுலா வந்த ஒரு தம்பதி. ‘பணக்கார நாடுகளின் மக்களைவிட இந்தியர்கள் நாணயமானவர்கள். அடுத்தவர் பொருளுக்கு ஆசைப்படும் குணம் இங்கு குறைவாகவே இருக்கிறது’ என்பதுதான் இந்தச் சோதனை சொல்லும் செய்தி! ●



கடவுளின் உதவி!

மகான் ஆதிசங்கரர் ஒரு கிராமத்துக்குச் சென்றார். உடன் வந்த வழிப்போக்கன் ஒருவன் அவரிடம் குதர்க்கமாக ஒரு கேள்வி கேட்டான். “நம்ம உழைப்புக்கு என்ன கிடைக்குதோ, அதுதான் கிடைக்கும். என்ன நடக்கணும்னு இருக்குதோ, அதுதான் நடக்கும். இதுல கடவுள் எங்கே வருகிறார்?” என்று அவன் கேட்டான்.

ஆதிசங்கரர் அவனுக்கு உடனே பதில் சொல்லவில்லை. “அன்பனே, இந்த ஓடையைக் கடந்து ஊருக்குள் போகலாம். உனக்கு அங்கு பதில் சொல்கிறேன்” என்றார். அந்த ஓடையின் குறுக்கே மரங்களை வரிசையாகக் கிடத்திப் பாலம் போட்டிருந்தார்கள். பக்கவாட்டில் பிடித்துக்கொள்ள மூங்கில் துண்டுகள் நடப்பட்டிருந்தன. மூங்கிலைப் பிடித்தபடி மரப்பாலத்தின் மீது ஏறி அவன் நடந்தான். சங்கரரும் மூங்கிலைப் பிடித்தபடி பாலத்தைக் கடந்தார். அக்கரை சென்றதும் நன்றி தெரிவித்தார். அதற்கு வழிப்போக்கன், “எனக்கு எதற்கு நன்றி சொல்கிறீர்கள்? நீங்கள் இந்த மரப்பாலத்துக்கு அல்லவா நன்றி சொல்ல வேண்டும்” என்றான்.

“நம்மை ஓடையைக் கடக்க வைத்தது இந்தப் பாலம்தானா? அப்படி என்றால் அந்த மூங்கில் குச்சிகள் ஏன்?” என ஆதிசங்கரர் கேட்டார். “மரப்பாலத்தைக் கடக்கிறபோது திடீரென வழக்கி விழுந்தால், பிடித்துக்கொள்ளத்தான் சுவாமி” என்றான் அவன். “உன் கேள்விக்கும் அதுதான் விடை! தன் உழைப்பு என்கிற பாலத்தின் மீது நடந்தால்தான், நாம் செல்ல வேண்டிய இடத்தை அடைய முடியும். வழியில் ஏதாவது தவறாக நடந்தால், மூங்கிலைப் பற்றுவது போலக் கடவுளின் திருவடியைப் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும்” என்றார் ஆதிசங்கரர். கடவுளின் உதவி அவனுக்குப் புரிந்தது.

உதவி வேண்டும்!

நகரில் ஓர் அனுபவசாலி வழக்கறிஞர் இருந்தார். மற்றவர்களைப் போல அவரிடம் பெரிய ஜூனியர் பட்டாளம் இல்லை. தன்னிடம் வழக்கைக் கொண்டுவந்து கொடுங்கள் என்று யாரிடமும் போய்க் கேட்பதில்லை. இவ்வளவு ஏன், அவர் வீட்டு வாசலில் பெரிய போர்டு கூடக் கிடையாது. ஆனாலும் அவரைத் தேடி வருபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக்கொண்டே இருந்தது. இளம் வழக்கறிஞர் ஒருவர் குழப்பமாகி, இதற்கான காரணத்தைக் கேட்டார்.

அந்த அனுபவசாலி வழக்கறிஞர் சிரித்தபடி சொன்னார். “நான் எந்த வழக்கை எடுத்தாலும், முழு முயற்சியுடன் வாதாடுகிறேன். ஏதாவது ஒரு சட்ட நுணுக்கத்தைத் தேடிப் பிடித்து எப்படியாவது என் கட்சிக்காரருக்கு வெற்றி வாங்கித் தர முயல்கிறேன். எதிர்த்தரப்பில் இருப்பவர்கள் இதைக் கவனிக்கிறார்கள். அவர்கள் என் வேலையைப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். அவர்களே பின்னாளில் என்னிடம் வருகிறார்கள். அவர்களுக்குத் தெரிந்தவர்களிடம்

பகிர்தலை உதவி!

நிலத்தில் வேலைகளைச் செய்யப்போன விவசாயி, அங்கிருந்த மரத்தில் ஒரு மாம்பழம் கனிந்திருப்பதைக் கண்டார். தேன் போலத் தித்திக்கும் சுவை கொண்ட பழங்கள் அந்த மரத்தில் கிடைக்கும். ஆனால் அரிதாகவும் குறைவாகவும் பழுக்கும். அதைப் பறித்தவர், பசியில் இருந்தாலும் உடனே சாப்பிடவில்லை. ‘நம் குடும்பத்துக்காக வீட்டில் இருந்தபடி உழைக்கும் மனைவிக்குத் தருவோம்’ என்று எடுத்து வைத்தார். மதியம் வீடு திரும்பும்போது எடுத்துவந்து மனைவிக்குக் கொடுத்துச் சாப்பிடச் சொன்னார்.

மனைவியும் அதைச் சாப்பிடவில்லை. பள்ளிக்குச் சென்றிருக்கும் மகனின் நினைவு அவருக்கு வந்தது. ‘நம் மகனுக்கு மாம்பழம் என்றால் கொள்ளை ஆசை. வைத்திருந்து அவனுக்குக் கொடுப்போம்’ என்று மறைத்து வைத்தார். மாஸையில் மகன் வீடு திரும்பியதும் ஆசையாக அவனிடம் கொடுத்துச் சாப்பிடச் சொன்னார்.

மகன் அதை வாங்கியதும், அவனுக்குள் ஒரு யோசனை வந்தது. ‘எவ்வளவோ கஷ்டங்கள் இருந்தாலும், எல்லா வற்றையும் தாங்கிக் கொண்டு நம்மைப் படிக்கவைக்கும் அப்பாவுக்கு இதைக் கொடுப்போம்’ என்று முடிவெடுத்தான். “நான் விளையாட்டு வந்து சாப்பிடறேன்மா” என்று அம்மாவிடம் சொல்லிவிட்டு அதை எடுத்துப் போய் மறைத்து வைத்தான். அது அப்பா எடுத்துவந்தது என்று அவனுக்குத் தெரியாது.

என்னை சிபாரிசு செய்கிறார்கள். எதிரிகளும் உதவி கேட்கும் அளவுக்குத் திறமையுடன் இருங்கள். எந்தத் தொழிலிலும் ஜெயிக்கலாம்!”



கொஞ்ச நேரத்தில் அப்பா வீடு திரும்பினார். “அப்பா, கண்ணை மூடிக்குங்க. உங்களுக்காக நான் ஒண்ணு வச்சிருக்கேன்” என்று சொன்னபடி அவரிடம் மாம்பழத்தைக் கொண்டு வந்து கொடுத்தான். என்ன நடந்திருக்கும் என்று இப்போது அப்பாவுக்குப் புரிந்தது. உடனே கத்தி ஒன்றைக் கொண்டு வரச்சொல்லி, மாம்பழத்தை மூன்றாக வெட்டினார். மூவருமே பகிர்ந்து சாப்பிட்டனர்.

அன்பைப் பகிர்ந்தலே அற்புதமான உதவி. ஒருவருடன் பகிர்ந்துகொள்கிறீர்களா, பலருடன் பகிர்ந்துகொள்கிறீர்களா என்பதல்ல விஷயம். பிறருக்குத் தேவையுள்ள எதையும் பகிர்ந்துகொள்ளும் மனம் இருந்தால், அன்பு செழிக்கும்.



ஆறுதலாக ஓர் உதவி!

பூங்காவில் தன் செல்ல நாய்க்குட்டியுடன் நடைப்பயிற்சி செய்துகொண்டிருந்தார் ஒருவர். கொஞ்ச நேரத்தில் களைத்துப் போய் ஒரு சிமென்ட் பெஞ்சில் அமர்ந்தார். பெஞ்சின் இன்னொரு முனையில் ஓர் இளம்பெண் அமர்ந்திருந்தாள். யாருடனோ அவள் மெல்லிய குரலில் போனில் சண்டை போடுவது அவருக்குக் கேட்டது.

“அவ்ளோதானே! இனிமேல் உனக்கும் எனக்கும் ஒண்ணுமே இல்லை. நான் உன்னை நேசிக்கவே இல்லை, நீயும் என்னை நேசிக்கவே இல்லை. இனிமேல் என் வாழ்க்கையில் குறுக்கிடாதே” என்று சொல்லிவிட்டு போனைத் துண்டித்தாள். தான் நேசிப்பவனுடன் பிரேக்கப் போல என அவர் புரிந்துகொண்டார். அந்தப் பெண் உடனே விசும்பி அழ ஆரம்பித்தாள். கண்ணீர் ஆறாகப் பெருக்கெடுத்தது. அவளுக்கு உடனடி தேவை ஆறுதல். ஆனால், யாரோ மூன்றாம் மனிதனான தான் போய் ஏதாவது சொன்னால், ஏற்கனவே ஆற்றாமையில் இருக்கும் அவள் கோபத்தில் வெடித்து திட்ட வாய்ப்பிருக்கிறது. ஆனால், ஆறுதல் கிடைக்காமல் போனால் அவள் விபரீதமாக முடிவெடுக்கக்கூடும்.

யோசித்த அவர் ஒரு முடிவெடுத்தார். தன் செல்ல நாய்க்குட்டியின் சங்கிலியைச் சற்றே தளர்த்தி அவள் பக்கமாக நகர்த்திவிட்டார். அந்த நாய்க்குட்டியும் புரிந்துகொண்டு அவளை நெருங்கி லேசாக உரசியபடி வாலாட்டியது. அழகான நாய்க்குட்டியை அவள் உடனே மடியில் தூக்கி கொஞ்ச ஆரம்பித்தாள். சில நிமிடங்களில் அவள் மனம் லேசானது. அவருக்கு நன்றி சொல்லிவிட்டு எழுந்து சென்றாள். ‘இனி அவள் தப்பான முடிவெடுக்க மாட்டாள்’ என்ற நிம்மதியுடன் அவர் எழுந்தார்.

வலியில் தவிப்பவர்களுக்கு ஆறுதலாக இருங்கள். ●

உதவிகள் செய்வது உடல்நலத்துக்கு நல்லது!



பெட்டி லோவே என்ற பெண்மணி 65 வயதில் தன் பணியிலிருந்து ஓய்வுபெற்றார். அதன் பிறகு அவருக்குச் சும்மா இருக்கப் பிடிக்கவில்லை. எங்காவது சென்று சேவை செய்யலாம் என்று நினைத்தார். பிரிட்டனின் மான்செஸ்டர் நகரில் வசித்த அவர், அங்கிருக்கும் சால்ஃபோர்டு ராயல் மருத்துவமனைக்குச் சென்று சேவை செய்ய ஆரம்பித்தார். நன்கு சமைக்கத் தெரிந்த அவர், மருத்துவமனையின் பேக்கரியில் இருந்தபடி நோயாளிகளுக்கு பிரெட், கேக் போன்றவை செய்து கொடுத்தார்.

இப்படி சேவை செய்வது பலருக்கு வழக்கம்தான் என்றாலும், எல்லோரும் ஓய்வுநேரத்திலோ, விடுமுறை நாட்களிலோ மட்டும்தான் சேவை செய்வார்கள். ஆனால், பெட்டி லோவே இதிலிருந்து வித்தியாசம் காட்டினார். அவர் தினமும் சென்று சேவையை ஒரு வேலை போலவே செய்தார். மிகுந்த முதுமையை எட்டியதும் அவர் சேவையை நிறுத்துவார் என நினைத்தார்கள். ஆனால், 90 வயது தாண்டிய பிறகும் அவரின் சேவை தொடர்ந்தது. அது ஆச்சர்யமான செய்தியாக ஆனது. பத்திரிகைகள் எழுதின. நாடு முழுக்க இதனால் பிரபலமடைந்தார் அவர். தனது நூறாவது பிறந்த நாளின்போதும் அவர் வழக்கம் போல சேவைக்குப் போனார். 106 வயதில் தன் பார்வைத்திறன் குறைந்தபோதும், வாரம் ஒருநாள் சேவை செய்வதை அவர் வழக்கமாகக் கொண்டிருந்தார்.

“பெரும்பாலானவர்கள் ஓய்வுபெற்ற பிறகு, வேலைக்குச் செல்லாமல் வீட்டில் இருக்க விரும்பும்போது நீங்கள் மட்டும்

ஏன் இப்படி வேலை செய்கிறீர்கள்” என்று கேட்டபோது, “சேவை செய்வது ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் என்று நான் நம்பிக்கை கொண்டிருப்பதே காரணம்” என்று அவர் பதில் அளித்தார். 106 வயதில் இறப்பதற்கு முந்தின நாள் வரை சேவை செய்துகொண்டிருந்தார் பெட்டி லோவே.

அவர் கூறியது சரிதான். அடுத்தவர்களுக்குச் சுயநலமில்லாமல், எந்தப் பிரதிபலனும் எதிர்பார்க்காமல் செய்யும் உதவிகளால், பெறுபவருக்கும் மகிழ்ச்சி கிடைக்கிறது, கொடுப்பவருக்கும் நிறைவு கிடைக்கிறது. அதைத் தாண்டி உடல் ஆரோக்கியத்துக்கும் இது பல நன்மைகளைத் தருவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. ஆயுளும் இதனால் கூடுகிறது. எப்படி தெரியுமா?

● பிறருக்கு உதவி புரியும் சேவைகள் செய்பவர்களுக்கு உடலில் ஆக்சிடோசின் ஹார்மோன் அதிகமாக உற்பத்தியாகிறது. அது மகிழ்ச்சியையும் தன்னம்பிக்கையையும் அதிகம் தருகிறது. ஒருவர் சேவைகள் செய்வதற்காக சமுதாயத்தோடு இணைந்து செயல்படும்போது, அவருக்கு பதற்றம், மன அழுத்தம் குறைகிறது. இதனால் மனநலன் மேம்படுகிறது. தீவிர மன அழுத்த பாதிப்பு உள்ளவர்கள், தங்களைத் தனிமைப்படுத்திக் கொள்வார்கள். எதிர்மறையாக எதை எதையோ நினைத்துக் கவலைப்படுவார்கள். இதனால் மன அழுத்தம் கூடும். இவர்கள் தங்கள் கவனத்தைத் திசை திருப்பும் வகையில், சமூகத்தோடு தொடர்பில் இருந்து நற்பணிகள் செய்யும்போது விரைவாக மன அழுத்தப் பிரச்சனைகளிலிருந்து வெளியில் வர முடியும். பிறருக்கு உதவிகள் செய்யும்போது ஒருவித மன நிறைவு



கிடைக்கும். இது மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் எதிர்மறை எண்ணங்களை அகற்றி, நேர்மறை எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ள உதவும்.

● மற்றவர்களோடு இணைந்து சமூகப்பணிகளைச் செய்வதும், சேவைகள் மூலம் உதவிகள் செய்வதும் ரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வைக்கிறது. Psychology and Ageing இதழில் வெளியான ஓர் ஆய்வின்படி, ஒரு வருடத்தில் குறைந்தபட்சம் 200 மணி நேரம் தன்னார்வத் தொண்டு செய்தாலும்கூட ரத்த அழுத்தம் கணிசமாகக் குறைகிறது. பிறருக்கு நிறைய உதவிகள் செய்யும்போது இன்னும் இன்னும் ஆரோக்கிய பலன்கள் கிடைக்கக்கூடும். உயர் ரத்த அழுத்தத்திற்குச் சாப்பிடும் மருந்து அளிக்கும் பயனைவிட இதனால் அதிக பயன் கிடைக்கும்.

● சேவையில் ஈடுபடுவதால், சிறிய வயதில் மரணம் அடையும் வாய்ப்பு 24 சதவிகிதம் குறைகிறது. பழங்கள் அல்லது காய்கறிகள் சாப்பிடுவதற்கு இணையான ஆரோக்கிய பலன்கள் இதில் கிடைக்கின்றன. 'தன்னார்வ சேவை செய்பவர்களுக்கு ரத்தத்தில் குளுக்கோஸ் அதிகரிக்கும் ஆபத்து குறைகிறது மற்றும் இதய நோய் தொடர்பான அழற்சி பாதிப்புகள் குறையும். நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டு மருத்துவமனையில் சேர்ந்து சிகிச்சை பெற வேண்டிய சூழலை 38 சதவிகித அளவுக்குத் தவிர்க்கமுடியும்' என்று ஓர் ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. ஸ்பெயின், எகிப்து, உகாண்டா மற்றும் ஜமைக்கா என்று பல நாடுகளில் Gallup World Poll அமைப்பு நடத்திய ஆய்வு முடிவு இது.

● சேவைகள் செய்யும்போது மூளையின் செயல்திறன் அதிகரிக்கிறது. ஒருவரின் மூளை ஆரோக்கியத்துடன் இயங்கும்போது, மனநிலையைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய ஹார்மோன்களை இயல்பாகச் சுரக்கச் செய்ய முடியும். மூளையும் உடலும் இணைந்து செய்யக்கூடிய செயல்களை இயல்பாக ஒருங்கிணைத்து செய்ய முடியும். அமெரிக்காவின் ஜான்ஸ் ஹாப்கின்ஸ் பல்கலைக்கழக மருத்துவப் பள்ளி செய்த ஓர் ஆய்வின் முடிவு இது.

● அடுத்தவர்களுக்கு உதவிகள் செய்வதன் மூலம் நம் ஆயுள் நீள்கிறது. உதாரணமாக, பேரக் குழந்தைகளைக் கவனித்துக்கொள்ளும் தாத்தா, பாட்டிகளுக்கு, அந்த வாய்ப்பு கிடைக்காத தாத்தா பாட்டிகளை விடவும் மரணத்துக்கான ஆபத்து 37 சதவிகிதம் குறைவாக இருக்கிறது. வழக்கமான உடற்பயிற்சிகள் அல்லது நடைப்பயிற்சி மூலம் கிடைப்பதைவிட அதிகமான பலனாக இது இருக்கிறது என்று ஓர் ஆய்வில் தெரிய வந்துள்ளது. முதுமையில் உற்சாகமாக அடுத்தவர்களுக்கு உதவி செய்கிறவர்கள் நீண்ட காலம் வாழ்கிறார்கள்; ஆரோக்கியமாகவும் வாழ்கிறார்கள்.

● பிறருக்காக உதவிகள் செய்வது, நமக்குத் தெரிந்ததை அடுத்தவர்களுக்குக் கற்றுத் தருவது, மற்றவர்களுக்காகப் பணம் செலவு செய்வது போன்றவற்றைத் தொடர்ச்சியாகச் செய்பவர்களுக்கு காது கேட்கும் திறன் மேம்படுகிறது. பார்வைத்திறனும் புலன் உணர்வுகளும் கூர்மையாகின்றன. நல்ல தூக்கம் சாத்தியமாகிறது. அமெரிக்காவின் ப்ளூம்பெர்க் பொது சுகாதாரப் பள்ளியின் ஆராய்ச்சியாளர்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வில் தெரிந்த உண்மை இது.

● நீண்ட கால நோய்களால் வலியில் வாடுவோருக்கு, அந்த வலியைக் குறைக்க சேவைகள் உதவுகின்றன. சேவைகள் செய்யும்போது மூளையின் சுரக்கும் வேதிப்பொருட்கள், மூளையில் வலி குறித்த உணர்வைக் குறைக்கின்றன. எந்த அளவுக்கு அதிகமாகப் பிறருக்கு உதவிகள் செய்கிறார்களோ அதற்கு ஏற்ப வலி தாங்கும் திறனும் அதிகமாகிறது.

● கனடாவில் நடைபெற்ற ஒரு பரிசோதனையில், மேல்நிலை வகுப்பு படிக்கும் மாணவர்களைத் தொடக்கப் பள்ளி மாணவர்களுக்கு பாடம் எடுக்குமாறு கேட்டுக்கொண்டனர். அப்படி சிறிய வயதுக் குழந்தைகளுக்கு உதவிகள் செய்த மாணவர்களுக்கு ரத்தத்தில் கொழுப்பு அளவு குறைவாக இருந்தது. அழற்சி நோய் அறிகுறிகளும் குறைந்தன. இதனால் முதுமையில் மூட்டு வலி, புற்றுநோய், இதய நோய், நீரிழிவு போன்ற நோய்கள் ஏற்படும் ஆபத்து குறையும்.

அன்பு காட்டுவதற்கும் அடுத்தவர்களுக்கு உதவுவதற்கும் நேரம் ஒதுக்குவோம். ●

உதவும் வழிகளைத் தேடுங்கள்!

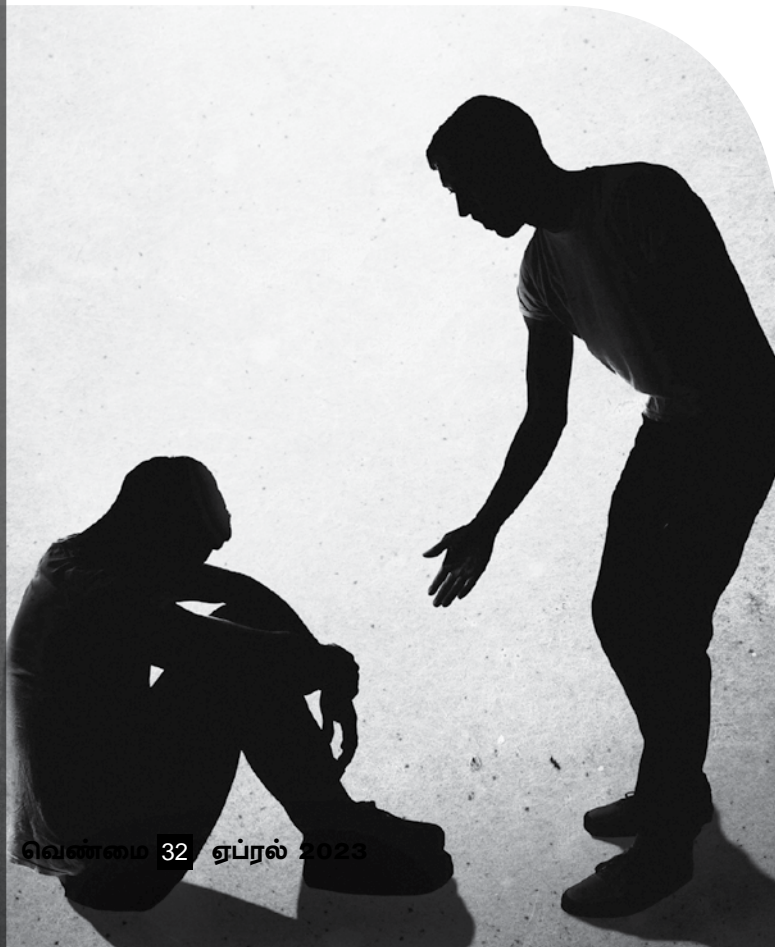
பிறருக்காக இரக்கப்படும் சுவாபம், மற்றவர்களுக்கு உதவும் மனப்பான்மை மனிதர்களுக்கு அமைவது மாபெரும் வரம். பிறரின் கனவுகளை அடைய நாம் உதவினால், நம் இலக்கை நாம் எளிதாக அடைந்துவிட முடியும் என்பது இயற்கை விதி. ஏதோ ஒரு வழியில் அதற்கான உதவி நமக்குக் கிடைத்தே தீரும். பிரதிபலன் எதிர்பாராமல் உதவி செய்வது சிலரின் குணமாகவே இருக்கும். அப்படிப்பட்ட மகத்தான மனிதர்கள் நம்மைச்சுற்றி இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். அப்படிப்பட்ட ஒருவராக மாறுவது எப்படி?

அடுத்தவர்களுக்கு உதவிகள் செய்யும் வாய்ப்பு கிடைக்கும்போது, நம்மை நாம் பெருமிதமாக உணர்கிறோம். ‘இந்தச் சிறிய விஷயங்களுக்குக்கூட இவர்கள் பிறரின் உதவியை எதிர்பார்த்து இருக்க வேண்டியுள்ளது. இவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது நாம் ‘அதிர்ஷ்டசாலிகள்’ என்ற உணர்வும் ஏற்படுகிறது. அப்படி உணர்வதன் மூலம் இன்னும் இன்னும் உதவிகள் செய்ய முனைந்தால், நாம் மகத்தான மனிதராக மாற முடியும். எப்படிப்பட்ட உதவிகளை நாம் செய்யலாம்?

சேவை செய்யுங்கள்: பணம் மட்டுமே பலரின் தேவையாக இருப்பதில்லை. செயல்களின் வடிவத்திலும் உதவிகள் தேவைப்படுகின்றன. விடுமுறை நாட்களில், நமக்கு ஓய்வு கிடக்கும் நேரங்களில், ஏதேனும் ஒரு தன்னார்வத்தொண்டுநிறுவனத்துடன் இணைந்து சேவை செய்யலாம். ஒரு ரூயிற்றுக் கிழமையில் குளக்கரையில் மரக்கன்றுகள் நட்டு வளர்ப்பவர்கள், இந்த உலகத்தைப் பசுமையாக்குகிறார்கள். முதியோர் இல்லம் ஒன்றுக்குச் சென்று சேவைகள் செய்து உதவும் மனிதர்கள், அந்த முதியோர்களுக்கு வாழ்வின் மீது நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துகிறார்கள்.

ஆறுதல் சொல்லுங்கள்: துயரத்தில் தவிப்பவர்களுக்கு ஆறுதல் சொல்வதும் ஒருவகை உதவியே! மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டு இருக்கும் ஒருவரைப் பார்த்து, “இந்த ஆஸ்பத்திரிக்கா வந்தீங்க?” என்றோ, “இந்த நோய்க்கு வேற ஒரு கைவைத்தியம் நல்லது. ஆபரேஷன் பண்ணா உயிருக்கே ஆபத்து” என்றோ பயமுறுத்துவது நல்லதல்ல. “இந்த நோயிலிருந்து உங்களால் மீண்டு வர முடியும். முன்பைவிடத் துடிப்பாக உழைக்க முடியும்” என்று நம்பிக்கை தருவதே நல் உதவி. அந்த நேரத்தில் பணமோ, மருந்தோ கொடுத்து உதவுதல் கூடுதல் நலம் தரும்.

தீர்வு தேடுங்கள்: நண்பர், உறவினர் அல்லது உங்களுக்கு நெருக்கமான ஒருவர் ஒரு பிரச்சனையை உங்களிடம் சொல்கிறார். அவர் அதற்குத் தீர்வு கேட்கிறார். எந்த விருப்பு வெறுப்புகளும் இல்லாமல், நேர்மையான தீர்வுகளைச் சொல்லுங்கள்; அல்லது அவர் ஆறுதல் மட்டுமே எதிர்பார்க்கிறார் என்றால், அதைக் கொடுங்கள். “எனக்கு அப்பவே தெரியும், இப்படியெல்லாம் பிரச்சனை வரும்னு! எல்லோரும் சொன்னதை நீ கேட்கவே இல்லை” என்றெல்லாம் குத்திக் காட்டி காயப்படுத்தாதீர்கள். அடிபட்டவர்களுக்கு சிகிச்சையே



முதலில் தேவை, அறிவுரை இல்லை! கஷ்டங்களைக் காதுகொடுத்துக் கேட்பதும், கண்ணீரைத் துடைப்பதும், தீர்வுகள் சொல்வதும் தொடர்ந்து நிகழட்டும். உங்களுக்கு இதெல்லாம் சாதாரணமாகத் தெரியலாம். ஆனால், யாருக்காக இதைச் செய்கிறீர்களோ, அவர்களுக்கு இதன் மதிப்பு புரியும்.

தீர்ப்பு சொல்லாதீர்கள்: ஒருவர் அறியாமல் தவறு செய்கிறார். அதை நினைத்து வருந்தவும் செய்கிறார். அப்போது அவரிடம் போய், “இந்தத் தோல்வியிலிருந்து நீ மீண்டு வரவே முடியாது” என்று தீர்ப்பு சொல்லாதீர்கள். அவரை ஊக்கப்படுத்துங்கள். “இந்தத் தோல்வி ஒரு பாடம், இதிலிருந்து கற்றுக்கொண்டு நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள்” என்று உற்சாக வார்த்தைகள் பேசுங்கள்.

அறிமுகம் செய்யுங்கள்: ஒருவர் வேலை தேடுகிறார், அவருக்கான வேலைவாய்ப்பு எங்காவது இருப்பது தெரிந்தால், “அங்கே போய்ப் பாருங்கள்” என்று வழிகாட்டலாம். ஒருவர் ஒரு தரமான பொருளை விற்பனை செய்ய முயல்கிறார், அவருக்கு அது எங்கே நல்ல விலைக்கு விற்கும் என்று வழிகாட்டலாம். ஒருவர் ஏதோ ஒரு சேவைக்காக நிதி திரட்டுகிறார், அதற்கு யார் நிதி தருவார்கள் என்று பார்த்து அறிமுகம் செய்து வைக்கலாம். சரியான மனிதர்களுக்கு சரியான வாய்ப்புகளை அறிமுகம் செய்வதும் ஒருவகை உதவிதான்!

வேலையைப் பகிருங்கள்: ஒரு நண்பர் வெளிநாட்டில் இருக்கிறார். அவரின் பெற்றோருக்கு அவசரமாக மருத்துவச் சிகிச்சை தேவைப்படுகிறது. நண்பரின் சார்பில் நீங்கள் அதைச் செய்துகொடுப்பதும் உதவிதான். இப்படி அடுத்தவர்களின் வேலைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது இந்த உலகம் இன்னும் அழகாகிறது.

பிரசாரம் செய்யுங்கள்: ஏதோ ஒரு முக்கியமான சமூகப் பிரச்சனை குறித்து விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவதும் ஒருவகை உதவியே! பள்ளிப்படிப்பு முடித்ததும் கல்லூரியில் சேர வேண்டும் என்று மாணவர்களுக்குப் போய்ச் சொல்வது, மருத்துவமனையில் பிரசவம் பார்ப்பது குழந்தையின் ஆரோக்கியத்துக்கு நல்லது என்று விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்துவது... இவையெல்லாம் சமூகத்துக்குச் செய்யும் உதவிகள். நேரில் போயும் செய்யலாம், சமூக வலைதளங்கள் மூலமாகவும் இதைச் செய்யலாம்.

நேரத்தைக் கொடுங்கள்: அடுத்தவர்களுக்கு நம் நேரத்தைப் பரிசளிப்பது போல உன்னதமான உதவி இந்த உலகில் இல்லை. தன் உறவை இழந்த துயரத்தில் ஒருவர் இருக்கிறார் என்றால், அவருக்கு ஆறுதலாக உடன் இருக்கலாம். மருத்துவமனையில் வலியுடன் தவிக்கும் முதியவர் ஒருவருக்கு உடனிருந்து உதவலாம். விளையாடத் துணை இல்லாமல் தவிக்கும் குழந்தையுடன், நாமும் குழந்தையாக மாறி விளையாடலாம்.

உதவி செய்ய மனம் இருந்தால் போதும்... வழிகள் தானாகப் பிறக்கும்!

வாசகர் கடிதங்கள்!



நேர்த்தியான வடிவமைப்பில் வெளியான ‘வெண்மை’ இதழைக் கண்குளிர் வாசித்தேன். மகளிர் நலத்தில் முழுமையான அக்கறையுடன் தயாரிக்கப்பட்டிருந்தது மிகவும் போற்றத்தக்கது.

- லெ.நா.சிவகுமார், சென்னை-33.

மக்களின் உடல்நலனில் அக்கறை கொண்டு வெளியான ‘வெண்மை’ சிறுதானியச் சிறப்பிதழ் படித்தேன். சிறுதானியங்களின் சிறப்புகளோடு, சிலவற்றுக்கு சமையல் குறிப்புகளையும் கூறியிருந்தது மிகவும் சிறப்பு. படிக்க மட்டுமல்லாமல் பாதுகாத்து வைக்கவும் வேண்டிய அவசியமான இதழ் ‘வெண்மை’.

- ந.சண்முகம், திருவண்ணாமலை.

‘வெண்மை’ மாத இதழைத் தொடர்ந்து படித்து வருகிறேன். உலகில் வாழும் அனைத்து தமிழ்ச் சமூகத்திற்கும் மிகவும் பயனுள்ள பத்திரிகையாக உள்ளது. மகளிர் நலச் சிறப்பிதழில் நிறுவனர் கே.ஆர்.நாகராஜன் எழுதிய பெண்கள் குறித்த கட்டுரை, ஒட்டுமொத்தப் பெண்கள் சமுதாயத்தையும் உயர்த்திப் பிடிக்கும் கட்டுரை.

- A.ஆரோக்கிய மேரி, M.L.,
உறுப்பினர், இளைஞர் நீதிமன்றக் குழுமம், திருநெல்வேலி.

ஒழுக்கத்தை ஒன்றுபடுத்தும் அரிய சாதனம் ‘வெண்மை’ இதழ். சமுதாயக் கட்டுக்கோப்பு மிகுவதற்கும் காரணமாக விளங்குகிறது. வெண்மை இதழைத் தமிழர்களாகிய நாம் அனைவரும் வாங்கிப் பயன்பெற வேண்டும். விதைப்பது யாராக இருப்பினும் கவைப்பது நாமாக இருப்போம்.

- பண்டிட் மா.ரகஷ்ணா,
முதலாம் ஆண்டு, கொங்கு பாலிடெக்னிக்,
பெருந்துறை.

உதவிகள் செய்து வாழும் வாழ்க்கை!

முருங்கைக் கீரையைக் கடையில் காசு கொடுத்து வாங்க வேண்டியிருக்கும் என்ற விஷயத்தை 30 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு கிராமத்தில் யாரிடமாவது சொன்னால் அதிர்ந்து போயிருப்பார்கள். பப்பாளிப் பழத்தைக் கடையில் அடுக்கிவைத்து விற்க முடியும் என்று சொல்லியிருந்தால், யாரும் நம்பியிருக்க மாட்டார்கள். ஆம், நம் கிராமங்கள் ஏழ்மையிலும் செம்மையாக இருந்த காலம் அது. பற்றாக்குறையில் பரிதவித்த வாழ்க்கையிலும், பரந்த மனம் எல்லோருக்கும் இருந்தது.

பாசத்துடன் பண்டமாற்று செய்துகொண்ட வாழ்க்கை அது. ஜாதியோ, மதமோ, வசதியோ பார்க்காமல், எல்லோரும் எல்லோருடனும் உறவுமுறை கொண்டாடினார்கள். தெருவில் விளையாடும் ஒரு சிறுவன், தாகம் எடுத்தால் யார் வீட்டிலும் நுழைந்து தண்ணீர் குடிக்க முடியும். தன் மகனுக்காக கேழ்வரகுப் புட்டு செய்யும் அம்மா, அதை மகனுடன் விளையாடும் அத்தனை சிறுவர்களுக்கும் பகிர்ந்து கொடுப்பார். எல்லோருமே அவரை 'அம்மா' என்பார்கள். எல்லோருக்குமே ஊரில் நிறைய பெரியப்பாக்களும் மாமாக்களும் சித்திகளும் அக்காக்களும் இருப்பார்கள்.

தன் வீட்டில் வாசல் தெளித்துக் கோலமிடும் சிறுமி, பக்கத்து வீட்டு வாசல் வெறுமையாக இருந்தால் அங்கும் கோலம்போடுவார். வீட்டின் சுவர்கள் என்பவை கூடையைத் தாங்குவதற்காக மட்டுமே, பக்கத்து வீட்டில் இருப்பவரை

நம்மிடமிருந்து பிரிப்பதற்காக அல்ல' என்ற தெளிவு எல்லோருக்குமே இருந்தது. அதனால் அன்புக்கரம் எல்லை தாண்டி நீண்டது. கிராமங்கள் மட்டுமின்றி, நகரங்களும் அப்படித்தான் இருந்தன.

எப்போது வேண்டுமானாலும் நம்மிடம் இல்லாததை எவரிடமும் கேட்டுப் பெறலாம் என்பது எத்தனை பெரிய வசதி. ஒரு வீட்டில் முருங்கை மரம் இருந்தால், எவர் வேண்டுமானாலும் சொல்லிவிட்டுக் கீரையும் காய்களும் பறித்துக்கொள்ளலாம். பப்பாளி பழுத்தால், சுரட்டுக்கோல் போட்டு யாரும் பறித்துச் சாப்பிடலாம். வாழைக்காய் முற்றி தார் அறுத்தால், தெருவில் எல்லா வீடுகளுக்கும் இரண்டு காய்கள் போய்விடும். அரிசிகழுவி வதண்ணீரைக் கழுநீர்ப் பாணையில் ஊற்றி வைத்தால், மாடு வைத்திருப்பவர்கள் அதை எடுத்துக்கொண்டு போய் மாட்டுக்குக் குடிக்கக் கொடுப்பார்கள். பதிலாக, வாசல் தெளிப்பதற்குச் சாணம் கொண்டு வந்து வைப்பார்கள். வீட்டையும் தோட்டத்தையும் பெருக்கிச் சேகரிக்கும் குப்பையானது, குப்பை மேட்டுக்குப் போகும். அது யாரோ ஒருவரின் வயலுக்கு உரமாகும். இன்று கழுநீர்ப் பாணைகள் மட்டுமின்றி, குப்பைகளும் பயன்படுத்த முடியாதவை ஆகிவிட்டன.

வயல்வெளியில் எந்த மோட்டார் ஓடினாலும், யார் வேண்டுமானாலும் தங்கள் துணிகளை மூட்டையாக எடுத்துச் சென்று துவைத்துக் கொள்ளலாம். ஓடுகிற தண்ணீரில் சோப்புத் தேய்த்துக் குளித்துக் கொள்ளலாம்.

அதற்காகவே பெரிய தொட்டிகள் கட்டி வைத்திருப்பார்கள். வருவோர் போவோர் ஆசையாக மாங்காய் கேட்டால் காசு வாங்காமல் பறித்துத் தருவார்கள். குழந்தைகள் விருப்பத்துடன் கரும்பு வயல்களில் இறங்கி ஒன்றிரண்டு கரும்பை ஓடித்து ருசிக்கத் தடையில்லை.

பால்காரர் வீட்டில் பசு கன்று போட்டால், எல்லா வீடுகளுக்கும் சீம்பால் இலவசமாக வந்து விடும். குழந்தைகளுக்கு அவசரத்துக்குப் பால் என்று கேட்டால், எந்த வீட்டிலும் கொடுப்பார்கள், பணம் பெறுவதில்லை. நம் வீட்டு வத்தக் குழம்பு சின்னக் கிண்ணத்தில் அடுத்த வீட்டுக்குப் பயணிக்கும். அங்கு வைத்த மிளகு ரசம் இங்கு பதிலுக்கு வந்து சேரும். எந்த விசேஷமாக இருந்தாலும்





அதற்காகச் செய்த பலகாரம் சுற்றியுள்ள வீடுகளுக்கும் கட்ச்கட வழங்கப்படும். விசேஷ நாட்களில் கறி சமைப்பவர்கள், பக்கத்து வீட்டுக் குழந்தைகளுக்கும் சேர்த்தே சமைப்பார்கள். ஒரு வீட்டில் பிரசவம் என்றால், பிள்ளை பெற்ற மகராசிக்கு அண்டை வீடுகளிலிருந்து தினம் தினம் பத்தியச் சாப்பாடு வந்துவிடும். குழந்தையை வைத்துக் கொண்டு வேலை செய்ய முடியாமல் சிரமப்படும் பெண்ணை, பக்கத்து வீட்டினர் பத்திரமாகப் பார்த்துக்கொள்வார்கள். குழந்தையின் அழகுரல் கேட்டால், அத்தனை அத்தனை ஓடோடி வருவார்கள்.

இருப்பவர் இல்லாதவருக்குத் தருவதும், அதிகம் இருப்பவர் அடுத்தவரிடம்பகிர்வதும், யாரும் உபதேசிக்காமல் அன்று மக்கள் கடைப்பிடித்த நெறிமுறையாக இருந்தது. அவற்றையெல்லாம் மகிழ்ச்சியோடு கொடுத்தார்கள், மனநிறைவோடு பகிர்ந்தார்கள்.

தற்சார்பாக வாழ்ந்த அந்த வாழ்வில் எல்லா வீடுகளிலும் எல்லாமும் இருக்காது. ஆனால், ஒரு வீட்டில் ஒரு பொருள் இருந்தாலும், அது எல்லோருக்குமானதாக இருக்கும். தோட்டத்தில் மரக்கன்று நட வேண்டும் என்றால், யார் வீட்டிலிருந்தும் கடப்பாரை எடுத்துக்கொள்ளலாம். வீட்டைப் பராமரித்துச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்றால், யார் வீட்டில் ஏணி இருந்தாலும் எடுத்துவந்து பயன்படுத்தலாம். அடுத்த வீட்டிலிருந்து சைக்கிளைக் கூட இரவல் வாங்குவது உண்டு. திருப்பித் தரும்போது

மரியாதைக்காகக் காற்றை நிரப்பித் தருவார்கள். பெண் பார்க்க வருகிறபோது பக்கத்து வீட்டு நெக்லஸ்கூடப் பெண்ணின் கழுத்தை அலங்கரிக்கப் பயன்படும். அன்று கத்தி முதல் சுத்தி வரை தேவையான பொருளை வழங்கிக்கொள்வதில் நட்பும் உரிமையும் கைகோர்த்தன.

இன்று போல எல்லா விசேஷங்களையும் மண்டபத்தில் நடத்த வேண்டிய அவசியம் அப்போது இல்லை. வீட்டு வாசலிலேயே தெருவை அடைத்துப் பந்தல் போடுவார்கள். எல்லா வீடுகளிலிருந்தும் நாற்காலிகள் அங்குவந்து குவிந்துவிடும். யாரோ ஒருவர் வீட்டில் இருக்கும் ஜமுக்காளம், எல்லா விசேஷங்களுக்கும் கொண்டு வந்து விரிக்கப்படும். பரணிலிருக்கும் பந்திப்பாயை ஊருக்கே கொடுத்து உதவுவார் ஒருவர்.

இன்று அவசரத்துக்கு என்று அடுத்தவரிடம் கேட்பது அநாகரிகம் ஆகிவிட்டது. மிஞ்சிய உணவை ஃபிரிட்ஜில் எடுத்து வைத்து மூன்று நாட்கள் கழித்து குப்பையில் போடுகிறார்கள். சக மனிதர்களுக்கோ, கால்நடைகளுக்கோ தருவதற்கு மனம் வருவதில்லை. முருங்கைக்காய் அதிகம் காய்த்தால் பக்கத்தில் உள்ள கடைகளில் கொண்டு போய் விற்கின்றனர். தோட்டங்கள் சுருங்கியது போல, மக்களின் மனங்களும் சுருங்கிவிட்டன. எல்லாவற்றையும் சந்தேகத்துடன் பார்த்து, வாசல் கதவைத் தாண்டி கிரில் கேட் போட்டுப் பூட்டிக்கொண்டு வாழும் வாழ்வில் உதவிக்கரங்கள் நீளத் தயங்குகின்றன. ●

அவர் கொடுத்துவிட்டார்!

சமையல் செய்யும்போது தீ விபத்தில் பாதிக்கப்பட்டார் ஓர் இளம்பெண். கைகளில் தீக்காயம் ஏற்பட்டு, பல வாரங்கள் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்று உயிர் பிழைத்தார். அந்தக் காயங்களின் தழும்புகளைப் பார்த்துப் பார்த்து மனவேதனை அடைந்து வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்கிக் கிடந்தார். அம்மா அவருக்குத் தைரியம் சொல்லித் தேற்றினார். “எப்பவும் போல் இயல்பாக இரு! கல்லூரிக்குப் போ, படித்து முன்னேறி தன்னம்பிக்கை பெற்றால் எல்லாம் மாறிவிடும்” என்று உறுதியாகச் சொன்னார்.



தோழிகள் வந்து ஆறுதல் சொல்லி அவரைக் கல்லூரிக்கு அழைத்தனர். “முதல்ல பியூட்டி பார்லருக்குப் போய் உன்னை அழகுபடுத்திக்கோ” என்று கூட்டிச் சென்றார் அம்மா. வழக்கமாக அவர் செல்லும் பியூட்டி பார்லர். அங்கிருந்த பியூட்டியின் அந்த இளம்பெண்ணை அக்கறையுடன் நலம் விசாரித்தபடி சிகிச்சை கொடுத்தார். எல்லாம் முடிந்து பணம் கொடுக்கச் சென்றபோது, வாங்க மறுத்தார் உரிமையாளர். “உங்க பக்கத்துல உட்கார்ந்து கலரிங் பண்ணிக்கிட்ட இன்னொரு பெண், உங்க கதையைக் கேட்டு அழுதுட்டாங்க. உங்களுக்கும் சேர்த்து அவங்களே பணம் கட்டிட்டாங்க” என்றார்.

முகம் தெரியாத யாரோ ஒருவரின் அந்த உதவி, ‘இந்த உலகில் நமக்குக் கை கொடுத்து நிமிரவைக்க நிறைய கரங்கள் நீளும்’ என்ற நம்பிக்கையை அந்த நொடியில் கொடுத்தது.

பேரம் பேசவில்லை!

காய்கறிக் கடைக்கு வந்த ஒருவர், விலை விசாரித்தார். எல்லா விலைகளையும் கேட்டுவிட்டுப் பேரம் பேசலாம் என்று தீர்மானித்தபோது ஒரு பெண்மணி காய்கறி வாங்க வந்தார். “இவங்களுக்கு கொடுத்துட்டு வந்திடுறேன்” என்று அந்தப் பெண்மணிக்கு கேட்ட காய்கறிகளைக் கொடுத்து, ஒவ்வொன்றின் விலையையும் சொல்லி மொத்தமாகப் பணம் வாங்கிக்கொண்டார் கடைக்காரர்.

கடைக்கு முன்பே வந்து காத்திருந்த வாடிக்கையாளருக்கு அதிர்ச்சி. அவருக்குச் சொன்ன விலையைப் பாதியாகக் குறைத்து அந்தப் பெண்ணுக்கு காய்கறிகள் கொடுத்திருந்தார் கடைக்காரர். ‘என்னை இவன் ஏமாற்றப் பார்க்கிறாரோ’ என்று கொதித்தார் வாடிக்கையாளர். அதைக் கவனித்த கடைக்காரர், “நான் உங்களிடம் சொன்ன எல்லாமே நியாயமான விலை. அந்தப் பெண்மணிக்கு நான் எப்போதுமே பாதி விலைக்குத்தான் தருவேன். அவர் எங்கள் தெருவில்ல்தான் குடியிருக்கிறார்.



கணவரை இழந்து, இரண்டு குழந்தைகளைச் சிரமப்பட்டு வளர்க்கிறார். நான் நேரடியாக எந்த உதவி செய்தாலும், தன்மானத்துடன் அதை மறுக்கிறார். அதனால்தான் இப்படி அவருக்கே தெரியாமல் குறைந்த விலைக்கு காய்கறிகள் கொடுக்கிறேன். அவர் பிள்ளைகள் பசியாற என்னால் முடிந்த உதவி” என்றார். வாடிக்கையாளர் இதில் நெகிழ்ந்து போய், பேரம் பேசாமல் காய்கறிகள் வாங்கிக்கொண்டார். இனி இந்தக் கடையில்ல்தான் எப்போதும் வாங்க வேண்டும் என்று முடிவும் எடுத்தார்.

அடுத்த சவாரிக்காக...

காத்திருந்த ஒருவர், தான் புக செய்திருந்த டாக்சி வந்ததும் கதவைத் திறந்தார். டிரைவர் புன்னகை செய்து அவரை வரவேற்றார். பின் சீட்டில் அமர முயன்ற பயணி, “என்ன இது, சீட் அழுக்காக இருக்கு” என்று புகார் செய்துவிட்டு முன் இருக்கையில் டிரைவருக்குப் பக்கத்தில் வந்து அமர்ந்தார். “சாரி சார், நேத்து ராத்திரி கடைசியா ஒரு சவாரி போனேன். அவர் உட்கார்ந்ததுல அழுக்காகி இருக்கும், துடைச்சிடறேன்” என்று சமாதானம் சொன்னார் டிரைவர்.



“சீட் அழுக்காகிற அளவுக்கா உட்காருவாங்க” என்று அதிருப்தியுடன் கேட்டார் பயணி. “இல்ல சார், வந்தவர் வயசான ஒரு மாற்றுத் திறனாளி. அவரை சீட்ல படுக்க வச்சி கூட்டிப் போனேன். காலேஜ் பசங்க மூணு பேரு சேர்ந்து அவரை எத்தி விட்டாங்க” என்றார் டிரைவர்.

பயணி ஆர்வமாகி, “அந்த மூணு பசங்களோட தாத்தாவா அவரு?” என்று கேட்டார். “இல்ல சார், அவர் பஸ் ஏற முடியாம தவிக்கறதைப் பார்த்துட்டு உதவி செய்த வழிப்போக்கர்கள். அவங்க ஆளுக்கு நூறு ரூபாய் போட்டு சவாரிக்கு காச கொடுத்தாங்க” என்றார் டிரைவர். “அது போதுமானதா இருந்ததா?” என்று பயணி கேட்க, “குறைவுதான். ஆனால் பரவாயில்லை. வசதியானவங்க சில பேரு சவாரித் தொகையைவிடக் கூடுதலாகத் தருவாங்க. கடவுள் அப்படி எனக்கு ஈடு செய்துடுவார்” என்றார் டிரைவர்.

அந்தப் பயணி போக வேண்டிய இடம் வந்தது. 500 ரூபாய் கொடுத்துவிட்டு இறங்க ஆயத்தமானார் அவர். “சவாரித்தொகை 400 ரூபாய். சில்லரை 100 ரூபாய் வாங்கிக்குங்க” என்று டிரைவர் தன் பர்லை எடுத்தார். “பரவாயில்லை, வச்சிக்குங்க. நாளையோ, இன்னொரு நாளிலோ நீங்கள் ஏற்றிப் போகிற யாரோ ஒருவருக்காக என் பங்கு” என்றார் பயணி. டிரைவரின் முகத்தில் நிறைவான புன்னகை மலர்ந்தது.

அவங்களுக்கும் சேர்த்து!

இரவு 10 மணிக்கு மேல் ஆகிவிட்டதால் பதற்றத்தில் இருந்தார் ஒரு பெண். சொந்த ஊரில் இருக்கும் அம்மாளைப் பார்க்கத் தனியாக கார் ஓட்டிக்கொண்டு வந்திருந்தார். உடல்நலமில்லாத அம்மாவுக்கு உதவிகள் செய்துவிட்டுத் திரும்பத் தாமதமாகிவிட்டது. வீட்டில் குழந்தைகள் பசியுடன் இருப்பார்கள். நெடுஞ்சாலையில் தனியாக காரில் போகவும் பயமாக இருந்தது.

அப்போதுதான் கவனித்தார், காரில் பெட்ரோல் மிகக் குறைவாக இருந்தது.



பக்கத்தில் இருந்த பெட்ரோல் பங்கில் நிறுத்திவிட்டு பர்லைத் திறந்தார். 500 ரூபாய்க்கு பெட்ரோல் போட்டுவிட்டுப் பார்த்தால், பர்ஸில் பணம் இல்லை. அம்மா போன் செய்ததும் அவசரமாகக் கிளம்பியதால் பணம் எடுக்க மறந்திருந்தார். டெபிட் கார்டைக் கொடுத்தால், அதிலும் பணம் எடுக்க முடியவில்லை. அந்த வங்கிக்கணக்கில் 100 ரூபாய் கூட இல்லை என்பது அப்போதுதான் அவருக்கு ஞாபகம் வந்தது. பெட்ரோல் பங்க் ஊழியர் எரிச்சலுடன் கார்டை திருப்பிக் கொடுத்துவிட்டுத் திட்ட ஆரம்பித்தார். அந்தப் பெண்ணுக்கு அழுகை வந்தது.

அப்போது தன் காருக்கு பெட்ரோல் போட வந்த யாரோ ஒருவர், “அவங்களுக்கும் சேர்த்து எடுத்துக்கப்பா! சும்மா அவங்களைத் திட்டாதே” என்று சொல்லிப் பணம் கொடுத்துவிட்டுப் போனார். முகம் தெரியாத மனிதரின் உதவி, அந்தப் பெண்ணுக்கு அகாலமான நேரத்தில் தேவைப்படும் துணியைத் தந்தது. ●



சிறப்புப் பள்ளிக்கு வாகனம் தந்த ராம்ராஜ்!

திருப்பூரில் இயங்கி வரும் சாய் கிருபா அறக்கட்டளை, ஆட்டிசம் பாதிப்பு உள்ள சிறப்புக் குழந்தைகளுக்குக் கல்வி அளிக்க சிறப்புப் பள்ளி நடத்திவருகிறது. சிறப்புக் குழந்தைகளுக்குத் தொழிற்கல்வி மற்றும் மறுவாழ்வுப் பயிற்சிகளும் தந்து வருகிறது.

இந்தப் பள்ளிக்குச் சிறப்புக் குழந்தைகள் எளிதில் சென்று வர வசதியாக, ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் சார்பாக பள்ளி வாகனம் வழங்கப்பட்டது. திருப்பூர் வட்டாரத்தில் உள்ள சிறப்புக் குழந்தைகளின் தேவைகளை உணர்ந்து வழங்கப்பட்ட இந்த வாகனத்தை, ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்திடமிருந்து சாய் கிருபா அறக்கட்டளையின் அறங்காவலர் டாக்டர் கவின் திருமுருகன் அவர்கள் பெற்றுக்கொண்டார்.

அரசினர் கூர்நோக்கு இல்லத்தில் வெண்மை மாத இதழ்!

திருநெல்வேலி, தூத்துக்குடி, தென்காசி, கன்னியாகுமரி ஆகிய மாவட்டங்களுக்கான அரசினர் கூர்நோக்கு இல்லம் திருநெல்வேலியில் செயல்பட்டு வருகிறது. 18 வயதுக்குக் குறைவாக உள்ள, குற்றம் புரிந்ததாகக் கருதப்படும் சிறுவர்கள் இந்த இல்லத்தில் தங்க வைக்கப்படுவார்கள். அவர்களுக்கு நீதிநெறிபோதித்து, தேவையான நல் ஆலோசனைகளை வழங்கி நல்வழிப்படுத்தி சமூகத்தில் பொறுப்புள்ள இளைஞர்களாக உருவாக்குவதுதான் கூர்நோக்கு இல்லத்தின் பணியாகும். நற்சிறந்தனைகளைத் தாங்கி வெளியாகும் 'வெண்மை' மாத இதழ், இந்த இல்லத்தில் உள்ளவர்களுக்கு இலவசமாக வழங்கப்படுகிறது.

இந்த நிகழ்வை திருநெல்வேலி இளைஞர் நீதிமன்றக் குழும உறுப்பினர் திருமதி. ஆரோக்கிய மேரி அவர்கள் தொடங்கிவைத்து சிறுவர்களுக்கு வெண்மை இதழ்களை வழங்கினார். "சிறுவர்கள் கல்வி, பொதுநலம், சமூகப்பணி போன்றவற்றைச் சிறப்பாக உணர்ந்து இந்தச் சமூகத்தில் சிறந்த இளைஞர்களாக உருவாக 'வெண்மை' மாத இதழ்

உதவும்" என்று அவர் கூறினார். நிகழ்வில் அரசு கூர்நோக்கு இல்ல கண்காணிப்பாளர் ஜெய்சங்கர், இளைஞர் நீதிக் குழும அலுவலகத்தின் சார்பில் திருமிகு. கிருஷ்ணவேணி மற்றும் ஆசிரியர்கள், சிறுவர்கள் கலந்துகொண்டனர்.



**AS
SMOOTH
AS YOU
CAN GET**

Shreyas Iyer
Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION

Inners for Winners



BANIANS • BRIEFS • TRUNKS

Available at company showroom & all leading textile shops / www.ramrajcotton.in

புதுமையின்
மறுமலர்ச்சி
உத்வேகத்துடன்



காட்டன்
இந்தியாவின் கலாச்சாரம்
வேட்டிகள் • சரட்டுகள்



SCAN QR CODE
FOR STORE LOCATION

