

# ಬಿಳುಪು

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ



ನವಚೈತನ್ಯ  
ವಿಶೇಷಾಂಕ



**COTTON**  
**WHITE SHIRTS**

WHERE  
PERFECTION  
MEETS  
**DIGNITY**

---



Available @ Ramraj Showrooms &  
All leading textile shops  
Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION

ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಗಳು, ಹೊಸ ಬದಲಾವಣೆಗಳೊಂದಿಗೆ  
ಹೊಸ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿ ಈ ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ  
ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸುಖಸಮೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ದಾರಿ ತೋರಿಸುವ

# ನವಚೈತನ್ಯ ಬಿಶೇಷಾಂಕ

ಎನ್ನುವ ಈ ಸುಮಧುರ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು  
ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ.



# ಗೌರವಾನ್ವಿತರಿಗೆ...

## ನಮಸ್ಕಾರ.

ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿ ದೇವರನ್ನು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಲವಾರು ಜನರು ಬಗೆಬಗೆಯ ವರಗಳನ್ನು ಅವರಿಂದ ಕೇಳಿ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ವಿಭಿನ್ನ ಮನೋಭಾವದ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ದೇವರನ್ನು ಕುರಿತು ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದ. ಅವನ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿ ದೇವರೂ ಅವನ ಮುಂದೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾದ. 'ಉಳಿದವರಂತೆ ನಾನೇನೂ ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಯಾವುದೇ ವರವನ್ನೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನಗೆ ನನ್ನಿಂದ ಯಾವುದಾದರೂ ವರ ಬೇಕಾಗಿದೆಯೇ?' ಎಂದು ಅವನು ದೇವರನ್ನೇ ಕೇಳಿದ!

ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ ಮಂದಹಾಸ ಬೀರಿದ ದೇವರು, 'ನಾನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಬಯಸಿದ ಜಗತ್ತು ಇದಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ನಾನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟಂತೆ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ನೀನು ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡು. ಅದೇ ನಾನು ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಕೇಳುವ ವರ' ಎಂದ. ಅವನೊಳಗೆ ಆತಂಕ ಮೂಡಿತು. 'ದೇವರೇ ನಿನ್ನಿಂದಲೇ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬ ಸಾಧಾರಣ ಮನುಷ್ಯನಾದ ನನ್ನಿಂದ ಅದು ಹೇಗೆ ತಾನೇ ಸಾಧ್ಯ? ನನ್ನಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೀನು ವರ ಕೇಳಬೇಕು' ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳಿದ.

'ಇದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸ. ಎಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಎದುರಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ನೀನು ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ಮನುಷ್ಯನಾಗಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸು. ಅದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಜಗತ್ತನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಲು ಇರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ' ಎಂದ ದೇವರು.

ಈ ಕಥೆಯನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಇದರ ಆರಂಭವೂ ಅಂತ್ಯವೂ ನನ್ನೊಳಗೆ ಒಂದು ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬಿತು. 'ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರಂಭ, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮುಕ್ತಾಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ' ಎಂಬ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಈ ಕಥೆ ಹೊಂದಿದೆ. ಕೇವಲ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಓದಿದ ಈ ಕಥೆ ನನ್ನೊಳಗೆ ತುಂಬಿದ ನವಚೈತನ್ಯ, ಆ ಇಡೀ ದಿನವನ್ನೇ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು. ಆ ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನನ್ನಿಂದ ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಾರ್ಥರಹಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಭಾಗವಹಿಸಿದರೂ ಅದು ನಮಗೆ ನೀಡುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಸಂತೋಷದ ಮೂಲಕ ದೊರಕುವ ನವಚೈತನ್ಯ ಮುಂದೆ ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ನಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ತುಂಬಿದ್ದರೆ, ದೇಹದೊಳಗೆ ಹೊಸ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರವಾದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಒಂದು ದಿನ ವ್ರತ ಆಚರಿಸಿ, ದಿನವೂ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟು, ಕೇವಲ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ತಿನ್ನುವುದರ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಅದೇ

ರಿತಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ವಿಷಯಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ತುಂಬಿರಲು ನಾವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನೂ ನವೋಲ್ಲಾಸದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನವೋಲ್ಲಾಸ ಇಲ್ಲದ ದಿನ ನಾವು ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

ಯುಗಯುಗಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಕೃತಿ ತನ್ನನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಆ ಮೂಲಕ ತನ್ನೊಳಗೆ ನವಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ. ಬಾಡಿ ಹೋಗಿರುವ ಸಸ್ಯ ಸಂಕುಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಮಳೆ ನವಚೈತನ್ಯ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಎಲೆಯುದುರುವ ಕಾಲದ ನಂತರ ಪ್ರಕೃತಿ ಹೊಂದುವ ನವಚೈತನ್ಯವೇ ವಸಂತ ಕಾಲ. ಇವೆರಡೂ ಕಾಲಗಳ ನಡುವೆ ಪ್ರಕೃತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ನವೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನವಚೈತನ್ಯ, ನವೀಕರಣ ಇವೆರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿವೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ನಿರಂತರವಾಗಿ ನವೀಕರಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯೊಳಗೆ ಈಡುಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸದಾ ನವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಕಾಡಿನ ರಾಜ ಸಿಂಹವಾದರೆ, ಹಕ್ಕಿಗಳ ರಾಜ ಹದ್ದು. ಮಳೆ ಜೋರಾಗಿ ಸುರಿಯುವಾಗ ಉಳಿದ ಹಕ್ಕಿಗಳೆಲ್ಲಾ ಗೂಡಿನೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ಆಶ್ರಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಹದ್ದು ಮಾತ್ರ ಮಳೆವೋಡಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಹಾರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೊಂದು ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಅದಕ್ಕೆವೆ. ಸಾವಿರಾರು ಅಡಿ ಮೇಲೆ ಹೋಗಿ ಹಾರಾಡುತ್ತಾ, ಅಲ್ಲಿಂದಲೇ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಿದಾಡುವ ತನ್ನ ಆಹಾರದ ಎರೆಯನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯೂ ಹದ್ದಿನ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಶೇಷ ಗುಣ. ಉಳಿದ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಬಳಿ ಇಲ್ಲದ ತನ್ನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅದರ ಮೂಲಕ ಹದ್ದು ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯಗಳು ನೋಡುಗರಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಹದ್ದಿನ ಆಯಸ್ಸು ಸುಮಾರು 70 ವರ್ಷಗಳು. ಇದು ತನ್ನ 40 ವರ್ಷದ ನಂತರ ತನ್ನನ್ನು ನವೀಕರಿಸಿಕೊಂಡು ನವಚೈತನ್ಯದಿಂದ ತನಗೆದುರಾಗುವ ಅಡೆತಡೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲು ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತನ್ನೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. 40ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಕಾಲಿನ ಉಗುರುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ತನ್ನ ಎರೆಯನ್ನು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮೇಲೆತ್ತಿಕೊಂಡು ಹಾರಲು ಅದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಕ್ಕುಗಳೂ ಕೂಡ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಕೊಂಡು ಬಲ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಎರೆಯನ್ನು ಬಲವಾಗಿ ಕುಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಹಾರಲು ಅದಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಬಲಿತು ದಪ್ಪವಾಗಿ ತೊಕ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮೊದಲಿನ ವೇಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹದ್ದು ತನ್ನ ಮೊದಲಿನ ಎಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದು ಮತ್ತೆ ತನ್ನ ಹಿಂದಿನ ಬಲವನ್ನು ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅದು ತನ್ನ ರೆಕ್ಕೆಗಳನ್ನು ತನ್ನ



ದೇಹದಿಂದ ತಾನಾಗಿಯೇ ಕೆಳಗೆ ಉದುರಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಬಾಗಿ ದ ಮೂಗನ್ನೂ, ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಉಗುರುಗಳನ್ನೂ ಬಂಡೆಗಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಜೋರಾಗಿ ಮೋದಿ ಒಡೆದು ಹಾಕಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ಮತ್ತೆ ಹಗುರವಾದ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಹೊಸ ರೆಕ್ಕೆಗಳೂ, ಬಲಶಾಲಿಯಾದ ಹೊಸ ಉಗುರುಗಳೂ, ಕೊಕ್ಕೂ ಮೊಳೆತು ಅದರೊಳಗೆ ಹೊಸ ಜೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ ಸಾಧಿಸಿಕೊಂಡ ಸಿದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲವು ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳು ಕೆಲವು ದಿನಗಳಾದ ಮೇಲೆ ದಿಢೀರನೆ ಅನುಪಯುಕ್ತವಾದ ಹಳೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಾಗಿ ಹೋಗಬಹುದು. 'ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬದಲಾಗಬೇಕು' ಎನ್ನುವುದೇ ಹದ್ದು ನಮಗೆ ಹೇಳಿಕೊಡುವ ಪಾಠ. ತುಂಬಾ ವೇಗವಾಗಿ ಸುದ್ದಿ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದ 'ಅಂಚೆ ಇಲಾಖೆ'ಯ 'ತಂತಿ ಸಂದೇಶ'ಗಳು ದೂರವಾಣಿಗಳು ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ದಿಢೀರನೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋದವು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅಚ್ಚುಮೊಳೆಯ ಯಂತ್ರಗಳು ಮಾಯವಾದವು. ಹೀಗೆ ಕಾಲ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾವು ಬದಲಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೊಸ ಜೈತನ್ಯ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

'ಹಳೆಯ ಉಡುಪು' ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಯುವಕರು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದ ಪಂಚಿಯನ್ನೇ ಇಂದು ಅವರೇ 'ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಡುಪು' ಎಂದು ಕೊಂಡಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು 41 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 'ಈ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಉಡುಪಿಗೆ ಹೆಮ್ಮೆ ತಂದು ಕೊಡುವ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಸಾವಿರಾರು ನೇಕಾರರ ಜೀವನಾಧಾರವಾಗಿ ಇದನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ' ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉತ್ಸಾಹದಲ್ಲಿಟ್ಟಿದೆ.

ಲಾಭ ಮಾತ್ರವೇ ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ನಂಬರ್ ಒನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದ ನಂತರ, 'ಇನ್ನು ಮಾಡಲು ಬೇರೇನೂ ಇಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ಭಾವ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಮೂಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿತ್ತು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತದಲ್ಲೂ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪಂಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಗ್ರಾಹಕರ ಅಗತ್ಯವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ನಾವು ಗಳಿಸುವ ನವಜೈತನ್ಯವೂ, ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವಾಗ ಗ್ರಾಹಕರು ಹೊಂದುವ ಹೊಸಜೈತನ್ಯ ಮತ್ತು ನವೋಲ್ಲಾಸಗಳೂ ಈ ನಿರಂತರ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಕಡು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರಮ ವಹಿಸಿ ದುಡಿದು ಆಯಾಸದಿಂದ ನಿಲ್ಲುವಾಗ, ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಬೀಸುವ ತಂಗಾಳಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ತುಂಬುವ ಹೊಸ ಜೈತನ್ಯವನ್ನು ನಾವು ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟು ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದರೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇನೆಂದು ತಿಳಿಯಲು ದೊರಕುವ ಸಮಯಾವಕಾಶ. ಆಯಾಸದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದಲು ಈ ಹೊಸಜೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಇಂತಹ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಬೇಕು. ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಹೊಸಜೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸೋಣ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೊಸವರ್ಷದ ಹಾರ್ದಿಕ ಶುಭಾಶಯಗಳು.

ಗುರುಕೃಪೆ

ಬಾಣ್ಣೆ ಭೂಮಂಡಲ... ಬಾಣ್ಣೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ...!

**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು - ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್



ನವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ

# ಬೆಳಗು

## ಅರಳಲಿ!

**ಬೆ**ಳಿಗ್ಗೆ ಕಣ್ಣೆರೆದ ಕೂಡಲೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡೇ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಮಾರ್ಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಮಯ ಕಳೆಯುವಿರಾ? ಅಥವಾ 'ಇಂದು ಎಷ್ಟೊಂದು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಅಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಆತಂಕಗೊಳ್ಳುವಿರಾ?

ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಇದ್ದರೆ ಅಂದಿನ ದಿನವೇ ಸಂತೋಷವಿಲ್ಲದೆ ಕಳೆದು ಹೋಗಿಬಿಡಬಹುದು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂಭತ್ತು ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೂ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ನಂತರ ಕೆಲಸ ಕೊಂಚ ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಒಂಭತ್ತು ಗಂಟೆಗೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕಾದರೆ, ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ವ್ಯಯಿಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

▶ ಒಂದು ಬೆಳಗು ಸುಂದರವಾಗಿ ಅರಳಬೇಕಾದರೆ, ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬೆಳಗಿನ ಚೈತನ್ಯ ರಾತ್ರಿಯ ನೆಮ್ಮದಿಯ ನಿದ್ರೆಯ ಜೊತೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಹಲವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವುದು, ಮರುದಿನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೇಗ ಆಯಾಸಗೊಳಿಸಿ ಅಂದು ದಿನವಿಡೀ ನೀವು ಏನನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲಾರದಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದಿನವೂ ಏಳು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ನಿದ್ರಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಯೋಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

▶ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನೀವು ಮೇಲೇಳುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಬಲಗಡೆಗೆ ಹೊರಳಿ, ಬಲಬದಿಯಿಂದ ಮೇಲೇಳಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಒಳಗಡೆಗೊಂಡು ಹೊರಬಿಟ್ಟು, ಹೀಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷ ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಕಳೆಯಿರಿ. ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿದ ಮೇಲೆ, ಐಸ್ ವಾಟರ್, ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ಇವುಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಸಾಧಾರಣ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.

▶ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಆತಂಕ ಗಾಬರಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ತಕ್ಷಣ ಮೇಲೆದ್ದು ನಡೆಯುವುದು ಬೇಡ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಗಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಮದುವಾಗಿ ಮೈಮುರಿದು, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒದರಿ. ಉಸಿರನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಒಳಗಡೆಗೊಂಡು ಹೊರಬಿಟ್ಟು ಆಮೇಲೆ ಮೇಲೆದ್ದರೆ ಆ ದಿನವಿಡೀ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುತ್ತೀರಿ.

▶ ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಮೊದಲ ಅಹಾರವಾಗಿ ಕಾಫಿ ಅಥವಾ ಟೀ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಮ್ಲೀಯ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಬೆರೆಸದ ಗ್ರೀನ್ ಟೀ ಬೇಕಾದರೆ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

▶ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವುದರೊಳಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಖಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಯಾಸ ಅಥವಾ ಸೋಮಾರಿತನ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ಒಳಗೇ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿದ ಕಾಫಿ, ಟೀ, ಬಿಸ್ಕೆಟ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಖಜೂರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ, ಉತ್ಸಾಹ ಮೂಡುತ್ತದೆ.



▶ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಕೆಲವರು ಮೊದಲ ಕೆಲಸವಾಗಿ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮೆಸೇಜ್ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರು ಮೆಯಿಲ್‌ಗಳನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಮಾಹಿತಿಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಆತಂಕವನ್ನು ತುಂಬಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಆದರಿಂದ ದಿನವಿಡೀ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಈ ಲೋಕದ ಎಲ್ಲಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ನೀವೇ ಪರಿಹರಿಸಿಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬಹುದಲ್ಲವೇ!

▶ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಯೋಗ ಅಥವಾ ಧ್ಯಾನ, 20 ನಿಮಿಷ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಓದಲು ಮೀಸಲಿಡಿ.

▶ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪಾಠ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವುದು ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

▶ ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತಪ್ಪಿಸಬೇಡಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವವರು, 11 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ತಪ್ಪಾದ ಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸತ್ವಯುತವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯತ್ವವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ, ಆಹಾರವನ್ನುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆ ದಿನವನ್ನು ಮಂದವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು.

▶ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವವರ ಜೊತೆ ನಗುಮುಖದಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೊರ ಬರುವಾಗ ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ಕಾಣುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರತ್ತ ಒಂದು ಮಂದಹಾಸ ಬೀರಿ. ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಇದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ವಿಷಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನೀವು ದಿನವೂ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದು ನೀಡುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಅನುಭವಿಸಿ ತಿಳಿಯುವಿರಿ.

▶ ಕೆಲವರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಕೂಡಲೇ ಕೋಪದಲ್ಲಿ ಕುದಿಯುತ್ತಾ, ತಾವಿರುವ ವಾತಾವರಣವನ್ನೇ ಬಿಸಿಯಾಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡುವವರನ್ನು ಬೈದು, ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವವರ ಜೊತೆ ಕೋಪದಿಂದ ಉತ್ತರಿಸಿ, ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವವರ ಜೊತೆ ಜಗಳವಾಡಿ, ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋದ ಕೂಡಲೇ ಹಲವರ ಜೊತೆ ಒರಟಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು, ಆ ದಿನವನ್ನೇ ಶಪಿತ ದಿನವನ್ನಾಗಿ ಬದಲಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಹಕ್ಕಿಗಳ ಕಲರವ, ಸುಮಧುರವಾದ ಹಾಡುಗಳು ಹೀಗೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸು ಮುದಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಇದರಿಂದ ದಿನವಿಡೀ ಕೋಪವೆಂಬುದು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿಯಿಂದ ದೂರವೇ ಇರುತ್ತದೆ.

▶ ಕಛೇರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸೇರಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನೇ ಗಾಬರಿಯಿಂದ, ಆತಂಕದಿಂದ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನಾಗಿ ನೀವೇ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳ ಮೊದಲೇ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಟರೆ ಹೊರ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡಿ ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನೀವು ತಲುಪಬೇಕಾದ



ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

▶ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ ಅದರಂತೆಯೇ ನಿರ್ವಹಿಸಿ. ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವೂ, ಉತ್ಸಾಹವೂ ತಾನಾಗಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ನೀವು ಒಂದು ಲೇಖನವಾಗಿ ಓದುವಾಗ, 'ಹೀಗೆಲ್ಲ ನಮ್ಮಿಂದ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?' ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇದು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ. 'ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು 21 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಆಮೇಲೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ರೂಢಿಯೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ವಿಜ್ಞಾನ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಹೊತ್ತನ್ನು ಸಂತೋಷದಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡಲು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಆಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸವೇ ಆಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಕಾರು ಓಡಿಸುವುದನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟರೆ, 'ಇಷ್ಟೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನೂ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ?' ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಓಡಿಸಿ ಓಡಿಸಿ ಅಭ್ಯಾಸವಾದ ನಂತರ, ಒಂದು ಕೈ ಸಹಜವಾಗಿ ಗೇರಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೈ ಸ್ಟೇರಿಂಗನ್ನು ತಿರುಗಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಲುಗಳು ಬ್ರೇಕ್‌ನಲ್ಲೂ ಆಕ್ಸೆಲರೇಟರ್‌ನಲ್ಲೂ ಕ್ಲಚ್‌ನಲ್ಲೂ ಅಲ್ಲಿಂದಿಲ್ಲಿಗೆ ನಾಟುವಾಡುತ್ತವೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ರಸ್ತೆಯನ್ನೂ ಕನ್ನಡಿಯನ್ನೂ ಬದಲಿಸಿ ಬದಲಿಸಿ ನೋಡುತ್ತ... ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಕಾರು ಓಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ಮೇಲೆ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದವುಗಳನ್ನೂ ಒಂದು ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಸುಂದರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಹೊತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸುಂದರವಾದ ಗುಲಾಬಿ ಹೂಗಳು ಅರಳಿ ಕಂಪು ಹರಡಬೇಕಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ನೀವೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬೆಳಿಗು ಅರಳಲಿ... ಹೊಸಚೈತನ್ಯವೆಂಬ ಹೂ ಬಿರಿಯಲಿ! ●

# ಸಂತ್ಯಾಜಿ ನೀಡುವ ನವಚೈತನ್ಯ!

**ಆ**ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗ ಕೈಯೊಳಗೆ ಜಾಡಿಯನ್ನು ಸಿಕ್ಕಿಸಿಕೊಂಡು ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಬಂದ. ಏನೋ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಮ್ಮ ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ವಿಪರೀತ ಸಿಟ್ಟಾದಳು. 'ಅದು ತುಂಬಾ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಜಾಡಿ. ಒಡೆದು ಗಿಡೆದು ಹಾಕುತ್ತೀಯೇ... ಜಾಗ್ರತೆಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅದನ್ನು ಅಲ್ಲೇ ಇಡು...' ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು.

ಹುಡುಗನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ದುಃಖ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿತು. 'ಅಮ್ಮಾ! ನನ್ನ ಕೈ ಈ ಜಾಡಿಯೊಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅದು ದರಿಂದಲೇ ಹಾಗೇ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದ.

ಅಮ್ಮ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಳು. ಮಗನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಹೊರಗೆ ಎಳೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಜಾಡಿಯ ಕಿರಿದಾದ ಬಾಯೊಳಗಿನಿಂದ ಅವನ ಕೈ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಹೊರಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ. ಮಗನ ಕೈಗೆ ನೀರು ಸವರಿ ಸೋಪು ಹಚ್ಚಿ, ಹೊರಗೆ ಸೆಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದಳು. ನಂತರ ಅದಲ್ಲವನ್ನೂ ಒರೆಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಹೊರಗೆಳೆಯಲು ನೋಡಿದಳು. ಜೋರಾಗಿ ಕೈ ಎಳೆದಾಗ ಹುಡುಗ ನೋವಿನಿಂದ ಕಿರುಚಿದ. ಅಮ್ಮ ತನ್ನಿಂದಾದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಿ ನೋಡಿ, ಕಡೆಗೆ ಇನ್ನು ತನ್ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅವನ ಅಪ್ಪನನ್ನು ಕೂಗಿ ಕರೆದಳು.

ಅಪ್ಪ ಬಂದು ಅವರೂ ಕೂಡ ತಮ್ಮಿಂದಾದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೂ ಮಾಡಿದರು. ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಕಡೆಗೆ ಮಗನ ಬಳಿ ಮುದ್ದಾಗಿ ಹೇಳಿ ನೋಡಿದರು. 'ಈಗ ನೀನೇ ಹೇಗಾದರೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ, ನಿನ್ನ ಕೈಯನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯಲು ನೋಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿ ಕೈಯನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದರೆ ನಿನಗೆ ನಾನು ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಅಪ್ಪ ಅವನಿಗೆ ಹೇಳಿದರು.

'ನಿಜವಾಗಿಯೂ ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುವಿರಾ?' ಎಂದು ಮಗ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದ. ಅಪ್ಪ ಹೌದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ, ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಅವನ ಕೈ ಹೊರಗೆ ಬಂದಿತು. ಅವನು ಕೈ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುವಾಗ ಜಾಡಿಯೊಳಗೆ ಚಿಲ್ಲರೆ ನಾಣ್ಯಗಳು ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಗಲಗಲ ಶಬ್ದವೆಬ್ಬಿದವು.

'ಅದೇನು?' ಎಂದು ಅಪ್ಪ ಕೇಳಿದರು. 'ಈ ಜಾಡಿಯೊಳಗೆ ಚಿಲ್ಲರೆ ಕಾಸುಗಳು ಇದ್ದವು. ಚಾಕೊಲೇಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ ಎಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೆ. ಆಗಲೇ ನನ್ನ ಕೈ ಒಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡದ್ದು. ನೀವು ನೂರು ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದಿರಿ. ಆ ಚಿಲ್ಲರೆ ಕಾಸುಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅದು ತುಂಬಾ

ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಚಿಲ್ಲರೆಯನ್ನೆಲ್ಲ ಅಲ್ಲೇ ಹಾಕಿಬಿಟ್ಟೆ...' ಎಂದ ಹುಡುಗ.

ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಚಿಲ್ಲರೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಅವನ ಕೈ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಹೊರಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಜನರು ಹೀಗೇ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು. ಏನೂ ಅಲ್ಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಳಗೆ ತಾವಾಗಿಯೇ ಹೋಗಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಕೋಪ, ಶೋಕ, ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ತೃಪ್ತಿ' ಎಂಬ ಭಾವ ಅವರೊಳಗೆ ಮೂಡದೇ ಹೋದರೆ ಹೀಗೇ ಜೀವನ ಸಾಗುವುದು.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, 'ಇದಕ್ಕಿಂತ ಆ ಬೇಸಿಗೆಯೇ ಮೇಲು. ಆ ಸೆಖೆಯನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ತಾಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು' ಎಂಬ ಭಾವ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಬಿರುಬಿಸಿಲು ಸುಡುವಾಗ ಮಳೆಗಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಮಳೆ ಬಂದರೆ, 'ಎಲ್ಲೂ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಈ ಹಾಳು ಮಳೆ ಯಾಕಾದರೂ ಹೀಗೆ ಸುರಿಯುತ್ತಿದೆಯೋ?' ಎಂದು ಅದನ್ನು ಶಶಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಪರ್ವಕಾಲಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ತಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಪರ್ವಗಳನ್ನೂ ಅದರ ಸಹಜತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಹಲವರು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ, 'ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾಗಿ, ಗೌರವ ಮರ್ಯಾದೆಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು' ಎಂದು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ, 'ಮಗುವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು' ಎಂದು ಕವಿತೆ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಪ್ಪತ್ತನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, 'ಯಾವಾಗ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಮನೆ ಕಟ್ಟಿ ಮುಗಿಸಿ, ಮದುವೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೆಟಲ್ ಆಗುತ್ತೇವೋ' ಎಂದು ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮಧ್ಯವಯಸ್ಸು ದಾಟುವಾಗ, ತಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಯೌವನವನ್ನು ನೆನೆದು ಕೊರಗುತ್ತಾರೆ.

ದೊರೆ ಕಿಡ್ನಿ ರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಹೊಂದಿದರೆ, ನಚವೈತನ್ಯ ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ! ●





ನಾವು ಹೇಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ಬದುಕಿನ ಒಂದೊಂದು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನೂ ಎದುರುಗೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ 10 ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ, ಯಾವಾಗಲೂ ನವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಜೀವಿಸಬಹುದು.

◆ 'ಈ ದಿನ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನ' ಎಂದು ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿನವನ್ನೂ ಭಾವಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಒಳ್ಳೆಯ ದಿನವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ! 'ಇದು ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕ್ಷಣ' ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣವೂ ಮರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಕ್ಷಣವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ! 'ಇವರು ಪ್ರಮುಖವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿ' ಎಂದು ನಾವು ಒಬ್ಬರನ್ನು ಭಾವಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಭೇಟಿಯಾಗುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೂ ನಮಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದವರೇ ಆಗುತ್ತಾರೆ.

◆ ನಮ್ಮ ಹೃದಯ ಒಂದು ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿ. ಅಲ್ಲಿ ಏನನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತೇವೋ ಅದು ಹಲವು ಪಟ್ಟಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇಸರ, ಭಯ, ಕೋಪ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತದೆ ಪ್ರೀತಿ, ನಂಬಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೇ ಅಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತಿ ಬೆಳೆಯೋಣ!

◆ ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಕೇಳಲು ಬಯಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮಾತನಾಡಲು ಬಯಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅವರು ಹೇಳುವುದನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಕೇಳಿ.

◆ 'ಕ' ತ್ತ ಲು ' ಎಂಬುದು ಒಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಳ ಮಾತ್ರವೇ ಹಾಗೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ 'ಸಮಸ್ಯೆ' ಎಂಬುದು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಪರಿಹಾರ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದಲೇ ಅದು ಹಾಗೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

◆ ಯಾರ ಬಗೆಗೂ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ತೀರ್ಮಾನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಕೆಲವರ ಬಗ್ಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕಲು ತಡ ಮಾಡುವುದೂ ಬೇಡ. ತಡವಾದ ನ್ಯಾಯ, ನಿಮಗೇ ಸಿಗದ ನ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು!

◆ ಮೌಠ್ ರ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಒಂದು ಬಾಗಿಲನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಅನಗತ್ಯವಾದ ಹಲವು ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು, ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

◆ ನಿರಾಕರಣೆಗಳು, ಮೋಸ ಹೋಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ನಮಗೆ ನೋವು ನೀಡಬಹುದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೋವಿನಿಂದ ಇರುವಾಗಲೇ ನಾವು ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಶಕ್ತಿಗಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

◆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷ ಎನ್ನುವುದು, ಬಹುಪಾಲು ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಂಡುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ಹುಡುಕಾಡುವ ಟಿ.ವಿ. ರಿಮೋಟ್‌ನಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಸೋಫಾದ ಮೇಲೆ ರಿಮೋಟ್ ಇಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು, ಮನೆಯಿಡೀ ಅದನ್ನು ಹುಡುಕಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ ನಮ್ಮೊಳಗೇ ಹುದುಗಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆಲ್ಲೋ ಹುಡುಕಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ.

# ನವಚೈತನ್ಯ ನಿಯಮಗಳು 10

◆ 'ಇವರು ನನ್ನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ನನ್ನ ಜೀವನ ಸಂಪೂರ್ಣವೆನಿಸುವುದು' ಎಂದು ಯಾರ ಬಗೆಗೂ ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೀವೂ ಇಷ್ಟಪಡಿ.

◆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾದ ಮನುಷ್ಯರು ಕತ್ತಲಿಗೆ ಭಯಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಲೂ ನಾಚುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಅವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ನೀವಿರಿ.

# ಸಂಭಾಷಣೆ

ನವಚೈತನ್ಯ!

‘ದಿನವಿಡೀ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಸುವಾಸನಾಭರಿತವಾಗಿರಲು ಇದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ’ ಎಂಬ ಜಾಹೀರಾತಿನೊಂದಿಗೆ ಹಲವಾರು ಮೌತ್ ಪ್ರೆಷ್‌ನರ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸೂ ಹಾಗೆಯೇ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಿರಲು ಬಾಯಿಂದ ನಾವು ಮಾತನಾಡುವ ಪದಗಳೂ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯದಿಂದ ತುಂಬಿದವುಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ...

▶ ಅನ್ಯ ಬಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ನಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ... ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಕಿಗೆ ಹಾಕಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಸೋಸಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ... ನೀರನ್ನು ಕೂಡ ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ... ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಫಿಲ್ಟರ್ ಮಾಡುವ ನಾವು, ಆಡುವ ಮಾತುಗಳನ್ನೂ ಕೂಡ ಸೋಸಲು ಕಲಿಯಬೇಕು.

▶ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಜಗಳದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ವಾಗ್ವಾದದಲ್ಲಿ ಧಟ್ಟನೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡಿ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಮಾತಿನಿಂದ ಏರ್ಪಡುವ ಗಾಯವನ್ನು ಆರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಇತರರ ಮನಸ್ಸು ಕಷ್ಟಪಡುವ ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡಿ ಬಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಬೇಸರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಕೂಡಲೇ ರಿಯಾಕ್ಟ್ ಆಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.



▶ ನಾನು ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಆಡುವ ಉದ್ದೇಶವಾದರೂ ಏನು? ಇದನ್ನು ಕೇಳುವವರ ಮನಸ್ಸು ಗಾಯಗೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದೇ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಉದ್ದೇಶ ತಪ್ಪಾದುದು. ಇಂತಹ ಒಂದು ಭಾವನೆಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡಬಾರದು.



▶ ನಾನು ಹೇಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ಈ ಪದಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಹೇಳಬೇಕೇನು? ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹಿತವಾದ, ಗಣ್ಯವಾದ ಬೇರೆ ಪದಗಳು ಇವೆಯೇ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅ ಪದಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

▶ ಎದುರಾಳಿ ಏನನ್ನೋ ಹೇಳಿದ ಎಂಬುದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಕೋಪಗೊಂಡು ಹೀಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದರೆ, ಅವರಿಗೆ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕೋ, ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳುವುದಕ್ಕೋ ನಾನು ಅವಕಾಶ ನೀಡಿದನಾ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಹೋದರೆ, ಮೊದಲು ಅದಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ.



▶ ಅವರು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದರು? ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನಾನು ನೋಡಿದನಾ? ಹಾಗೆ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ ನಂತರ ಉತ್ತರ ಹೇಳಬೇಕು.



▶ ಇಂತಹ ಒಂದು ಸಂಕಟಕರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏಕೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿತು? ಅವರು ಹಾಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಕಾರಣವೇನು? ಅವರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆನಾ? ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

▶ ನಾನು ಮಾತನಾಡಿರುವುದು ಅವರನ್ನು ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ಒಡ್ಡುವ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಈಗ ಮಾತನಾಡಬಹುದೇ? ಬೇರೆ ಸಮಯದಲ್ಲೋ, ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೋ, ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲೋ ನಾನು ಇದನ್ನು ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.



▶ ನಾನು ಮಾತನಾಡಿರುವ ಪದಗಳು ಮರ್ಯಾದೆಯಾದ ಪದಗಳೇ? ಇದೇ ಪದಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ಬಳಿ ಮಾತನಾಡಿದರೆ, ನಾನು ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತೇನೆ? ಆ ಪದಗಳು ನನ್ನನ್ನು ಗಾಯ ಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದಾದರೆ, ನಾನು ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಇತರರ ಬಳಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಉಚಿತ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ.

# ಹೊಸ ವರ್ಷದಲ್ಲ



# 2023

# ಹೊಸದಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ!

# 2024

**ಹೊಸದಾಗಿ** ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಾತ್ರವೇ ಹೊಸ ವರ್ಷ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಹೊಸಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿ, 'ಇಂದು ಹೊಸ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ್ದೇವೆ' ಎಂಬಂತಹ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಅಂದಿನಿಂದ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಆ ದಿನದಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹೀಗೆ ಯೋಚಿಸಬಹುದು...

- ಮುಂಜಾನೆ ದಿನವೂ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವುದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಜೀವನಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವ ಸಮಯ ಮಾತ್ರವೇ ಈಗಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ, ಆಲೋಚಿಸುವ ಸಮಯ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಹಾರ ಕೂಡ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೂ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯ.

- ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಏಕಾಂತವಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಉಸಿರನ್ನು ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನ್ನು ರೀಸ್ಟಾರ್ಟ್ ಮಾಡಿದ ಕೂಡಲೇ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ, ದೇಹ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಹಾಗೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ವಾಕಿಂಗ್. ದಿನವೂ ಕೇವಲ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಏಕಾಗ್ರವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಸಾಕು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆ ಎಲ್ಲವೂ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

- ದೇಹಕ್ಕೆ ಕೆಟ್ಟದು ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಕೆಲವನ್ನು ನೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಬಳಸಿರುತ್ತೀರಿ. ಕಾಫಿ, ಸಿಹಿಪದಾರ್ಥಗಳು, ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳು, ತ್ವರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೀಗೆ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲೀ ಸೇವಿಸಿದರೂ, ಇನ್ನೊಂದು ವಾರ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಸೇವಿಸಲೇಬೇಡಿ. ದೇಹಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದೂ ಕೂಡ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ.

- ಅನವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ನೀವು ದಾಸರಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ದೂರಾಗಲು ಇದೇ ನಿಮಗೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕುಡಿತದ ಚಟಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಕೈಬಿಡುತ್ತೇನೆಂದು ಹೊಸ ವರ್ಷದ

ದಿನ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕಳೆದ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಹಣ, ಸಮಯ, ಕ್ಷೀಣಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮೊಳಗೇ ಅಪರಾಧೀ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಯೋಚನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಈ ಹೊಸವರ್ಷದಿಂದ ಮೊಬೈಲ್, ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಂತಹ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ಸ್ ಉಪಕರಣಗಳ ಜೊತೆ ವಿನಿಯೋಗಿಸುವ ಸಮಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಹೋಗುವೆ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ದೇಹಕ್ಕೂ ಹೊಸಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ, ನವೋಲ್ಲಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

- ಕೆಲಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 'ನನ್ನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗುರಗೊಳಿಸುವ ಹವ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸು ಬಿಚ್ಚಿ ನಗುವುದು, ಸ್ನೇಹಿತರ ಜೊತೆ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಕೂಡ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

- ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಅವರ ಕ್ಷೇಮ ಸಮಾಚಾರ ವಿಚಾರಿಸುವುದು, ಮೆಯಿಲ್‌ಗಳು ಹಾಗು ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದು, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳೂ ಬಾಕಿ ಉಳಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೂ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ.

- ನಿಮ್ಮ ಕನಸು ಯಾವುದು? ಈ ವರ್ಷ ಅದನ್ನು ಎಷ್ಟು ದೂರ ನೀವು ಸಾಧಿಸಲಿದ್ದೀರಿ? ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಏನನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಕಲಿಯಲು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಯಾವ ಯಾವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ? ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದೇನು? ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಬೇರೆಬೇರೆಯಾಗಿ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಮೇಲೇರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಈ ಎಂಟೂ ವಿಷಯಗಳನ್ನೂ ಖಚಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹಾದಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



# ಹೂಗಳು ಕಲಿಸುವ ನವಚೈತನ್ಯದ ಪಾಠ!

ತರಗತಿಯೊಳಗೆ ದೊರಕುವುದು ಮಾತ್ರ ಪಾಠವಲ್ಲ. ಬದುಕಿನ ಪಾಠಗಳನ್ನು ನಾವು ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಕಲಿಯಬಹುದು. ಸಮಾಜ, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನವರು, ಬಂಧುಗಳು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಅಪರಿಚಿತರು ಹೀಗೆ ಯಾರ ಬಳಿ ಬೇಕಾದರೂ ಬದುಕಿನ ಅನುಭವದ ಪಾಠಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು. ಬದುಕಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳ, ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

❀ 'ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆತು ಬದುಕಬೇಕು. ಇತರರ ಮೇಲೆ ಪ್ರೀತಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಯಾವುದರಲ್ಲೂ ಸಮಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು' ಇಂತಹ ಸರಳವಾದ ಜೀವನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಕೊಡಲು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮಡಿಲೊಳಗೆ ನಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶಿಕ್ಷಕರು ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೂಗಳೂ ಒಂದು. ಹೂಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಹಲವು ಪಾಠಗಳು ನಮಗೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರಕುತ್ತವೆ.

❀ ಸೂರ್ಯನ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿಕೊಂಡೇ ಬದುಕುವ ಹೂಗಳು, 'ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳತ್ತಲೇ ನಮ್ಮ



ಗಮನ ಇರಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಪಾಠವನ್ನು ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಸಸ್ಯ ಸಂಕುಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ಬೆಳಕೇ ಬಹುಪಾಲು ಹೂಗಳು ಅರಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. 'ತಮ್ಮ ಜೀವನವೇ ಈ ಬೆಳಕು' ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವ ಹೂಗಳು ಅವುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವೂ ಹೀಗೇ ಇರಬೇಕು. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬೆಳಕು ಎನ್ನುವುದು ಸೂರ್ಯನೋ, ಬೆಳಗಾವುದೋ ಅಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ವಿಷಯಗಳು... ಸಂತೋಷ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಕರುಣೆ, ಹಿರಿಯಗುಣ, ಧರ್ಮ, ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು! ಈ ಸದ್ಗುಣಗಳ ಮೇಲೇ ನಮ್ಮ ಗಮನ ಸದಾ ಇರಬೇಕು.

❀ ಜೀವನ ಹಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಠಿಣ ಎನ್ನಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಮೋಸ ಹೋದವು ಎಂಬ ಭಾವ ನಮ್ಮನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಿಬಿಡಬಹುದು. 'ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕೇ ಇಲ್ಲವೇನೋ' ಎನ್ನುವ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಕಟಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಬಹುದು. 'ನಾಳೆ ಬೆಳಗಾಗುತ್ತದೆ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ನಮಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೂಗಳು ನಂಬುವ ಹಾಗೆಯೇ, ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇರಬೇಕು.

❀ ಅರಳಿದ ಹೂಗಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಕಂಪನ್ನು ಹರಡುವಂತೆ, ನಾವೂ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನೂ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನೂ ಹರಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೂಗಳ ಬಳಿಯಿಂದ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವವರಿಗೆ ನಾವೇನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ, ಅದುವೇ ನಮಗೂ ಹಿಂದಿರುಗಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಭಾವನೆಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಾದವುಗಳು. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವವರು ಶೋಕಭರಿತರಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮನ್ನೂ ಶೋಕ ಅವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವವರು ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳೊಂದಿಗೂ ಇದ್ದರೆ, ನಾವೂ ಹಾಗೇ ಇರುತ್ತೇವೆ.

❀ ಮೊಗ್ಗಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿ, ಬೆಳೆದು, ಪೂರ್ಣತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದು- ಕೊಂಡು, ಒಂದು ಸುದಿನ ಆ ಹೂಗಳು ಅರಳಲು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಿರಬೇಕು. ಚಳಿಯಲ್ಲೂ, ಮಂಜಿನಲ್ಲೂ, ಮಳೆಯಲ್ಲೂ ನೆನೆಯುವಾಗ ಅವು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅರಳಲಾರವು. ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆತರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಅವು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅರಳಿ ನಗುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಇದೇ ರೀತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಚೈತನ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಪೋಷಕರು ತೋರಿಸುವ ಪ್ರೀತಿ ಅಕ್ಕರೆ, ಆತ್ಮೀಯತೆಗಳು ಇದನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಬೆಳೆದ ನಂತರ ಸ್ನೇಹಿತರೂ ಬಂಧುಗಳೂ ಸಮಾಜವೂ ಇದನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ ಬದುಕಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದು ಅವಶ್ಯಕ. ಹೂಗಳು ಇದನ್ನು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಇತರರ ಬಳಿಯಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆಯೇ, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿಯೂ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಹೂಗಳು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

❀ ಗುಲಾಬಿ ಹೂಗಳು ಹಲವು ಬಣ್ಣಗಳಲ್ಲಿ ಅರಳುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂ ಬೇಸರ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. 'ಸೇವಂತಿಗೆ

ಹೂ ಕೂಡ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ನನಗೆ ಆ ಅವಕಾಶ ದೊರಕಲಿಲ್ಲವಲ್ಲಾ' ಎಂದು ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹೂ ಕೊರಗುವುದಿಲ್ಲ. 'ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ನೋಡುವುದು ಕೂಡ ಇಲ್ಲವಲ್ಲ, ಹಾಗಿರುವಾಗ ನಾವೇಕೆ ಅರಳಬೇಕು' ಎಂದು ಕಾಡು ಹೂಗಳು ಚಿಂತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ತಮ್ಮ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಗುಣಸ್ವಭಾವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ಹೂಗಳಿಗೂ ಕೀಳರಿಮೆ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. 'ಇತರರು ಏನು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಅವು ಯೋಚಿಸಿ ಕೊರಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇತರರು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೂ ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅರಳಿ ಕಂಪು ಬೀರುವುದು ಅವುಗಳ ಸಹಜ ಗುಣ. ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕೊರತೆಯೂ ಬಾರದಂತೆ ಅವು ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ತಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಸಂತೋಷವಾಗಿಯೂ ಬದುಕಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನೂ ಈ ಮೂಲಕ ಹೂಗಳು ನಮಗೆ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

❀ ಹೂಗಳು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅರಳಿ ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ನಮಗೆ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಮರೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗಿರುವ ಭಯ, ಸಂತೋಷ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು, ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನೇ ಹೂಗಳು ನಮಗೆ ಪಾಠವಾಗಿ ಹೇಳಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

❀ ತಮ್ಮ ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೂಗಳು ಎಂದಿಗೂ ಯೋಚಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲೇ ಬಾಡಿ ಹೋದರೂ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಇರುವುದಾದರೂ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅರಳುವಿಕೆಯ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹೂಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಅವು ತಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ ನಂತರವಷ್ಟೇ, ಕಾಂಡದಿಂದ ಬೇರ್ಪಟ್ಟು ತಾವಾಗಿಯೇ ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕನಸುಗಳು, ಲಕ್ಷ್ಯಗಳು, ಗುರಿಗಳು ಹೀಗೆ ನಾವು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆದರೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡ ನಂತರವಷ್ಟೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೂಗಳು ನಮಗೆ ಈ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ.

❀ ಕೆಲವು ಹೂಗಳು ಕಾಯಾಗುತ್ತವೆ, ಕೆಲವು ಹೂಗಳು ತಾವೇ ಬೀಜವನ್ನು ಹರಡಿ ಹೊಸ ಸಸಿಗಳು ಹುಟ್ಟಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಹೂಗಳು ಆಹಾರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಹೂಗಳು ಸ್ತ್ರೀಯರ ತಲೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಹೂಗಳು ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಹೂಗಳು ಪಂಚತಾರಾ ಹೋಟೆಲುಗಳ ಸ್ವಾಗತ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಹೂ ಅರಳುವುದರಲ್ಲೂ ಒಂದೊಂದು ಅರ್ಥ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರೂ ಹೀಗೆಯೇ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನಕ್ಕೂ, ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಗುರಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇತರರನ್ನು ನೋಡದೆಯೇ, ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಸಾಗಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಹೂಗಳು ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತವೆ. ●



# ಆಹಾರದಲ್ಲೂ

# ನಡತೆಯಲ್ಲೂ



ದೊರಕುವ  
ನವಜೈತನ್ಯ!

ಗಂಡಸರಾದರೂ, ಹೆಂಗಸರಾದರೂ ಯಾರೇ ಆದರೂ ಸರಿ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಶರೀರವೇ ನಿಜವಾದ ಸೌಂದರ್ಯ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಾರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಲು ಜಿಮ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದಾಲೀ, ಕಠಿಣವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದಾಗಲೂ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಸಮತೂಕದ ಸತ್ವಭರಿತ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ನಡಿಗೆ ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಸತ್ವಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಆಹಾರ

ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೇ ಸಮತ್ವದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ವಿಧಾನವೆನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಧಿಕರಿಸಲು - ಸಮಪ್ರಮಾಣದ, ಸತ್ವಭರಿತವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದೇ ಅದಕ್ಕಿರುವ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ. ಪಿಷ್ಟಾಂಶ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ನಾರಿನಂಶ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬು, ಧಾತು, ಲವಣಾಂಶ, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣವೇ ಸಮಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿಯಾಗಿರಲು

ಆಹಾರ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಅಗತ್ಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಗಡಿಯಾರ ದಿನದ 24 ಗಂಟೆಯೂ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. 12 ಗಂಟೆ ಸಮಯ ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಪಾಡು ಪಡಿಸಿದರೂ, ಉಳಿದ 12 ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 8.30ಕ್ಕೆ ಬೆಳಗಿನ ಉಪಹಾರದೊಂದಿಗೆ ದಿನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವ ನಾವು, ರಾತ್ರಿ 8.30 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. 12 ಗಂಟೆಗಳ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಸುಮ್ಮನೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದ ಯಂತ್ರಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಸಮಗೊಳಿಸಲು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ, ಅದು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಪಶಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಅದು ತೀರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಒಳಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡಬಹುದು.

ನಡುರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎಂಬ ಹಂಬಲ, ಆಸೆ ಏರ್ಪಟ್ಟರೆ ಆ ಬಯಕೆ ಕೇವಲ ಸುಮಾರು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಡೆದಾಡಬಹುದು ಅಥವಾ ಏನನ್ನಾದರೂ ಓದಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು. ನಂತರ ಹಸಿವಿನ ಭಾವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಅವರೆಕಾಯಿ, ನವಿಲುಕೋಸು, ಬ್ರೂಕೋಲಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ಸತ್ಯಗಳೂ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳು ತಾಕುವುದನ್ನು ಇವು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಪಾಶ್ಚೀಕರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಿಂಕುರುಕು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಾದರೆ, ಅದರೊಳಗೆ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ನಾರಿನಂಶಗಳು ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಬೇಳೆಗಳು, ಬಾದಾಮಿ, ಸಿಸ್ತಾ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನೂ, ಹಣ್ಣುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ.

ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋದರೆ, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ತಾಕುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ದೂರ ಇಡಬಹುದು. ಮೊದಲು, ಆರಂಭದಲ್ಲಿ 20 ನಿಮಿಷ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯಿರಿ. ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಮಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಸುಮಾರು 5 ಕಿ.ಮೀ.ಗಳಷ್ಟಾದರೂ ದೂರ ನಡೆಯುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದಿನವೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಲು ಸಮಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನುವವರಿಗೂ, ಕಟ್ಟುಪಾಡಾದ ದೇಹ ಇರಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರಿಗೂ ನಡಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಬೇರಾವುದೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ನೀವು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವುದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯಾದರೂ, ಸಾಯಂಕಾಲವಾದರೂ, ಯಾವ ಸಮಯವಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಿನವೂ ನೀವು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗಬೇಕಾದುದೇ ಮುಖ್ಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋದರೆ ದಿನವಿಡೀ ನವಚೈತನ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಯುವಕರ ಮನಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಅಂಗಡಿಗೆ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬರುವುದು,

ಆಫೀಸಲ್ಲೂ ಅಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟಿನ ಮಹಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಇಳಿಯುವುದು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಾಯಾಮವೇ ಆಗಿದೆ. 'ಲಿಫ್ಟ್‌ನಲ್ಲೇ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹಠ ಹಿಡಿಯುವುದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ವೆಂಟಿಲೇಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿ ಇಳಿದು ಹೋಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ತ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛಾಸ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಡೆಯಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕ್ರೈಮ್

ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಬಂಧುಗಳ, ಸ್ನೇಹಿತರ, ಪರಿಚಿತರ ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನ, ವಿವಾಹದ ದಿನ, ಟೆಲಿಫೋನ್ ನಂಬರ್‌ಗಳು, ಆ ದಿನ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ವಿವರಗಳು... ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದನ್ನೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ತುಂಬಾ ಹತ್ತಿರದವರ ಫೋನ್ ನಂಬರ್‌ಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಕೂಡ ಇಂದು ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ನಿಮಗೆ ಮರೆತವನ ರೋಗ ತಾಕುವ ಅಪಾಯ ಶೇಕಡಾ 33ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದೃಢ ಪಡಿಸಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವವರು, ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಶಾರೀರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಈಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸೋಫಾದಲ್ಲಿ ಆಣೆ ಹೊಡೆದಂತೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಂಡು, ಟಿ.ವಿ. ರಿಮೋಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ನರ್ತನವಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಶಾರೀರಿಕವಾದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ದೇಹದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು, ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ... ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಸೀರಿಯಲ್‌ಗಳೇ ಅಂತಿಮ ಗತಿ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ಟಿವಿಯ ಮುಂದೆಯೇ ತಳವೂರದೆ, 'ಒಂದು ದಿನದಲ್ಲಿ 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಮಾತ್ರ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದನ್ನು, ಅದೂ ಸಮಯದ ಅಂತರ ಬಿಟ್ಟು ನೋಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ'ವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, ಖಂಡಿತವಾಗಿ ದಿನವೂ 30 ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ ವ್ಯಾಯಾಮ, ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ 7 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರೆ ಅವಶ್ಯಕ. ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಲು ಹೋಗುವ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳ ಮುನ್ನ ಟಿ.ವಿ., ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಬಿಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ನಿಮಗೆ ಅಂದು ನಿಜವಾಗಿಯೂ 'ಗುಡ್ ನೈಟ್' ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ದಿನವೂ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಇದು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಗಾಬರಿಯನ್ನು, ಆತಂಕವನ್ನು, ಒತ್ತಡವನ್ನು... ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಎರಡಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒಂದು ಗ್ರಾಮದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಭಿಕ್ಷುಕನಿದ್ದ. ಊರಿನಲ್ಲಿ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಿ ಅವನು ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಹರಿದ ಕೊಳಕಾದ ಬಟ್ಟೆ, ಕೊಳಕಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಗಂಟು, ಮಸಿ ಹಿಡಿದ ಒಂದು ಕಪ್ಪನೆಯ ಭಿಕ್ಷೆಯ ತಟ್ಟೆ... ಇವುಗಳೇ ಅವನ ಸೊತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಆ ಗ್ರಾಮಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಸನ್ಯಾಸಿ ಬಂದ. ಆ ಗ್ರಾಮದ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗಲು ಅವರು ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಊರಿನ ಜನ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿದರು. ಅವರ ಸುತ್ತಲೂ ಜನರ ಗುಂಪೇ ಇತ್ತು. ಎಲ್ಲರೂ ಯಾವ್ಯಾವುದೋ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಬಂದರು. ಇವನಿಗೆ ತಾನೂ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆನ್ನಿಸಿತು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅವರ ಬಳಿ ಏನು ಕೇಳಬೇಕೆಂಬುದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿ, ತನ್ನ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅವರ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಎಂದಿನಂತೆ ಭಿಕ್ಷೆ ಕೇಳಿದ.

ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದ ಸನ್ಯಾಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಅವನನ್ನೂ, ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೋಡಿದ. ಕೆಲವು ಕ್ಷಣಗಳ ನಂತರ ಧಟ್ಟನೆ ಅವನ ಕೈಯಲ್ಲಿದ್ದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡ. ಭಿಕ್ಷುಕ ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಹೆದರಿಕೊಂಡ. 'ಇವರೂ ನನ್ನಂತಹವರೇನಾ? ನನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಭಿಕ್ಷೆಯ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರಲ್ಲ!' ಎಂದು ಅವನಿಗೆನ್ನಿಸಿತು.

ಸನ್ಯಾಸಿ ಆ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ. ನಂತರ ಭಿಕ್ಷುಕನನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಈ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತಿರುವೆಯಾ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ. 'ನನ್ನ ತಾತಾ, ನನ್ನ ಅಪ್ಪ, ಹೀಗೆ ಮೂರು ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದಲೂ ಈ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲೇ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ತಾತಾ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ಮಹಾತ್ಮನ ಬಳಿ ಭಿಕ್ಷೆ ಕೇಳಿದಾಗ, ಅವರು ಈ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೀಡಿ, "ಇದನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬದುಕಿಕೋ ಹೋಗು" ಎಂದು ಹೇಳಿದರಂತೆ!' ಎಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಿದ ಭಿಕ್ಷುಕ.

ಸಗೌರವ  
ವೆ ತರುವ  
ನವಜೈತನ್ಯ!



ಸನ್ಯಾಸಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೇಳಿ ವಿಪರೀತ ಸಿಟ್ಟು ಬಂತು. 'ಅಯ್ಯೋ, ಹಾಳಾದವರೇ...! ಮೂರು ತಲೆಮಾರುಗಳಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಿದ್ದೀರಾ?' ಎಂದು ಏರು ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರುಚಿದ. ಭಿಕ್ಷುಕನಿಗೆ ಏನೂ ಅರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸನ್ಯಾಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆ ತಟ್ಟಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಮಸಿಯನ್ನು ಕೆರೆಯಲು ಆರಂಭಿಸಿದ. ಭಿಕ್ಷುಕ ಆತಂಕ ಪಟ್ಟ. 'ಅಯ್ಯಾ! ನನ್ನ ಬಳಿ ಇರುವ ಒಂದೇ ಒಂದು ಆಸ್ತಿ ಈ ತಟ್ಟೆ ಮಾತ್ರವೇ! ನೀವು ನನಗೆ ಭಿಕ್ಷೆ ಕೊಡದೇ ಹೋದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೇ ನನ್ನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಬಿಡಿ. ಇದು ನನಗೆ ರಾಶಿಯಾದ ತಟ್ಟೆ. ಇದು ಒಂದು ದಿನ ಕೂಡ ನನ್ನನ್ನು ಹಸಿವಿನಿಂದಿರಲು ಬಿಟ್ಟದ್ದೇ ಇಲ್ಲ. ಮಹಾತ್ಮರು ಕೊಟ್ಟ ತಟ್ಟೆ ಅದನ್ನು ಕೆರೆದು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಬಿಡಬೇಡಿ' ಎಂದು ಗೋಗರೆದ. ಸನ್ಯಾಸಿ ನಗುತ್ತಲೇ ಇನ್ನೂ ವೇಗವಾಗಿ ಆ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೆರೆಯತೊಡಗಿದ.

ಸನ್ಯಾಸಿ ಅದನ್ನು ಕೆರೆಯುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅದಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕೊಳೆ ಕಸವೆಲ್ಲ ಉದುರಿದವು. ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆದು, ಒರೆಸಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಫಳಫಳ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಕಾಶಮಾನವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಭಿಕ್ಷುಕನ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಫಳಫಳ ಹೊಳೆದವು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆ ಅದಾಗಿತ್ತು! 'ಇಷ್ಟು ದಿನ ಆ ಚಿನ್ನದ ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಿದ್ದೇನೆ!' ಎಂದು ತನ್ನನ್ನೇ ಕೇಳಿಕೊಂಡ. ಈ ತಟ್ಟೆಯ ಮೌಲ್ಯ ತಿಳಿಯದೆಯೇ, ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಲು ಅದನ್ನು ಬಳಸಿದ ತನ್ನ ಹಿರಿಯರನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಬೈದುಕೊಂಡ.

ಭಿಕ್ಷುಕನ ಕೈಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಟ್ಟ ಸನ್ಯಾಸಿ ತುಂಬ ಬೇಸರದಿಂದ ಹೇಳಿದ: 'ಆ ಮಹಾತ್ಮ ನೀಡಿದ ಇದನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈ ಊರಿನಲ್ಲೇ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ದೊಡ್ಡ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗಿದ್ದವರು ನೀವು. ಇದನ್ನು ಹೋಗಿ ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡಲು ಬಳಸಿದ್ದೀರಲ್ಲಾ?!' ಎಂದು ಬೈದ ಸನ್ಯಾಸಿ.

ಹಲವಾರು ಜನರು ಹೀಗೇ ಬದುಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಬೆಲೆಯನ್ನೂ, ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆಯೇ ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ಕುರುಬುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರಲು ಇವರು ಯೋಚಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ... ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಮೌಲ್ಯರಹಿತವಾದುದಲ್ಲ.

◆ ಚಿನ್ನದ ಬೆಲೆ ಉಳಿದವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚೇ ಸರಿ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಮೌಲ್ಯ ಕಡಿಮೆಯಾದುದೇ. ಆದರೆ, ಕಬ್ಬಿಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಬೀಗವೇ ಮನೆಯನ್ನೂ, ಮನೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ಚಿನ್ನದ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನೂ ಭದ್ರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡುವುದು. ಚಿನ್ನದಲ್ಲಿ ಬೀಗ ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ಬೀಗವನ್ನು ಕೂಡ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಚಿನ್ನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕಬ್ಬಿಣವೇನೂ ಕಡಿಮೆಯಾದುದಲ್ಲ.

◆ ನಾಯಿ, ಸಿಂಹದಷ್ಟು ಶೌರ್ಯಸಾಹಸಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವ ಪ್ರಾಣಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ನಾವು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಾಯಿಯನ್ನೇ ಹೊರತು ಸಿಂಹವನ್ನಲ್ಲ!

◆ ಗಂಗಾ ನೀರು ತುಂಬಾ ಪವಿತ್ರವಾದುದು ಸರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಮ್ಮ ಬಾವಿಯ ನೀರನ್ನು ನಾವು ಕನಿಷ್ಠವಾದುದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ದಾಹದಿಂದ ತವಕಿಸುವಾಗ ನಮಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರಕುವುದು ನಮ್ಮ ಬಾವಿಯ ನೀರೇ ಹೊರತು, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಂಗೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

◆ ಕಾಗೆ, ನವಿಲಿನಷ್ಟು ಸುಂದರವಾದ ಪಕ್ಷಿಯಲ್ಲ ಸರಿ. ಆದರೂ

ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ಇಡುವ ಎಡೆಯನ್ನು ನಾವು ಕಾಗೆಗೇ ನೀಡುವುದು, ನವಿಲಿಗಲ್ಲವಲ್ಲ!

◆ ರೇಷ್ಮೆ ಸೀರೆಗಳು ತುಂಬಾ ಬೆಲೆಬಾಳುವಂತಹವು. ಆದರೆ, ದಿನವೂ ಅದನ್ನು ನಾವು ಉಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೇಸಿಗೆಯ ಸೆಖೆಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಿತ ಎನ್ನಿಸುವುದು ಮೃದುವಾದ ಸರಳವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಉಡುಪುಗಳೇ ಆಗಿವೆ.

◆ ಚಂದ್ರನಷ್ಟು ಸೂರ್ಯ ಸುಂದರವಾದವನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಜೀವಿಗಳೂ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ.

◆ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವಾದ ಅದ್ಭುತವಾದ ಮಾಳಿಗೆ ಮನೆಗಳ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆ ಸುಂದರವಾದುದೂ, ವಿಶಾಲವಾದುದೂ ಅಲ್ಲದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಬಿಸಿಲು, ಮಳೆ, ಚಳಿಯಿಂದ ನಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದೂ, ನಮಗೆ ಹಿತವಾದುದೂ ನಮ್ಮ ಮನೆ ಮಾತ್ರವೇ!

◆ ನೆನ್ನೆಯ ಹಾಗೆ ಇಂದು ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನಂತೆ ನಾಳೆ ಇರಲಾರದು. ನಾಳೆಯಂತೆ ಮರುದಿನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಾವು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ದಿನಗಳೇ ಆಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹಲವರು ಈ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಗೆಳೆಯರು, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕ ಇರುವವರ ನಡುವೆ ತಮ್ಮನ್ನು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ, ಅವರುಗಳಿಗಿಂತ ತಾವು ಹೆಚ್ಚಿನವರೆಂದು ಬಿಂಬಿಸುವುದೂ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಎಂಬಂತೆ ಈ ಸಮಾಜ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಪ್ಪಾಗಿ ಬೋಧಿಸುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇತರರ ಜೊತೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು, 'ಅವರಿಗಿಂತಲೂ ಒಂದಂಶವಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ನಮಗೆ ಗೌರವ' ಎಂದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಮೋಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜನರ ನಡುವೆ ಏರ್ಪಡುವ ಅವಮಾನವೂ, ಕೋಪವೂ, ಗೌರವವೂ ಮಾತ್ರವೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಾಧೆಗೊಳಪಡಿಸಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವರು ಕಟಪ ವೇಷವನ್ನು ಧರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿ ಈ ನಟನೆ?

ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನ ಅದ್ಭುತವಾದುದು. ಅದನ್ನು ಯಾರೂ ವೃಥಾ ಹಾಳು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಜೀವನ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರವೇ ನಮಗೆ ದೊರಕುವುದು. ಅದನ್ನು ಸಹಜವಾಗಿ ಬದುಕಬೇಕು. ಯಾರಿಗೂ ಕೆಡುಕುಂಟು ಮಾಡದೆ ಬದುಕಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದು ನೀಡುವ ಆನಂದ ಸಾಕು.

ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ಮರುಗಿ, ಅವರಿಗಾಗಿ ಬದಲಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಸಹಜತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ನೀವಾಗಿಯೇ ಇರಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುರುತು ಯಾವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ, ಬೇಸರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ, ನೊಂದುಕೊಳ್ಳುವುದೋ ಅವಶ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನಿಮ್ಮ ವಿಶೇಷತೆ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಬದುಕಿರಿ. ಜಗತ್ತು ಒಂದು ದಿನ ನಿಮ್ಮತ್ತ ನೋಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆಯೇ ಬದುಕಲು ಆಸೆ ಪಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಮಾದರಿಯನ್ನಾಗಿಯೋ, ಆದರ್ಶವನ್ನಾಗಿಯೋ ಸ್ವೀಕರಿಸಬಹುದು.

# ತನ್ನ ತಂದೆ



## ಯಾರು?

ತನ್ನ ತಂದೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದ ಉದ್ಯಮದ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಧಿಕಾರವನ್ನು ಮಗ ವಹಿಸಿಕೊಂಡ. ಉದ್ಯಮ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಆತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದಿದ್ದ. ಜೊತೆಗೇ ಮನುಷ್ಯರ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದ. ತನ್ನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಂತಹ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಆತ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದ. ಆದರೆ, ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಮ್ಮ ಉದ್ಯಮದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದೂ ಅವನಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿತ್ತು.

ಉದ್ಯಮ ಹಿಂದೂಳಿಯೆಂಬ ಕಾರಣವೇನು ಎಂದು ಅವನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿದ. ತಮ್ಮ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ತುಂಬಾ ಜನರು, 'ನಮ್ಮ ದುಡಿಮೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಸಂಬಳವೋ, ಬಡ್ಡಿಯೋ, ಉನ್ನತ ಪದವಿಯೋ ದೊರಕಲಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವ ವಿರಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಅವನ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತು. ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇ ಅವರು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ದೊಡ್ಡ ತಡೆಯಾಗಿತ್ತು. 'ನಮಗೆ ನೀಡುವ ಸಂಬಳಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು' ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯಲ್ಲೇ ಅವರು ಇದ್ದುದರಿಂದ ಅವರೂ ಮುಂದೆ ಬರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನೂ ಮುಂದೆ ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನು ಮೊದಲು ಈ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ.

ತನ್ನ ಸಂಸ್ಥೆಯ ನೌಕರರಿಗೆ, ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ದಿಢೀರನೆ ಒಂದು ಪತ್ರ ಬಂದು ತಲುಪಿತು. 'ನಿಮಗೆ ಪದೋನ್ನತಿಯಾಗಲೀ, ಬಡ್ಡಿಯಾಗಲೀ, ಸಂಬಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಲೀ ದೊರಕದೇ ಹೋಗಲು ಯಾರು ಕಾರಣ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದೇವೆ. ಅವರು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇನು? ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕೊಠಡಿಗೆ ಬನ್ನಿ' ಎಂದು ಅದರಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು.

ಆ ಪತ್ರವನ್ನು ಓದಿದ ಎಲ್ಲ ನೌಕರರಿಗೂ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷ. 'ಇಷ್ಟು ದಿನ ನಮ್ಮ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ತಡೆಯಾಗಿದ್ದವರು ಯಾರು ಎಂದು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಹೋಗಿ ಬೈದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ. ಇನ್ನು ನಮಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಭವಿಷ್ಯ ಇರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಹಡಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕೋಣೆಗೆ ಬಂದರು.

ಅಲ್ಲಿದ್ದ ನೌಕರರು ಅವರನ್ನು ತಡೆದು, 'ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ, ಒಳಗಿರುವ ತೆರೆಯನ್ನು ಸರಿಸಿ ನೋಡಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಸಾಲಾಗಿ ನಿಂತು ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಾಗಿ ಒಳಗೆ ಹೋದರು. ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಿ ತೆರೆಯನ್ನು ಸರಿಸಿ ನೋಡಿ ಅಚ್ಚರಿಗೊಂಡರು! ಅಲ್ಲಿ ಒಂದಾಳತ್ತರದ ಕನ್ನಡಿ ಇತ್ತು. ಅದರೊಳಗೆ ಅವರ ರೂಪ ಕಾಣಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆ ಹಾಗೂ ನಾಚಿಕೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ ಅವರು, ಕೋಣೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಬಾಗಿಲ ಮೂಲಕ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರು.

ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಇನ್ನೊಂದು ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಕೂರಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಅವಮಾನದಿಂದ ಅವಸ್ಥೆ ಪಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರು. ಎಲ್ಲರೂ ಹೀಗೆ ಕನ್ನಡಿಯ ಪರಿಚ್ಛೇದವನ್ನು ಮುಗಿಸಿಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದು ಸೇರಿದರು. ನಂತರ ಹೊಸದಾಗಿ ನಿರ್ವಾಹಕ ಹುದ್ದೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಆ ಯುವಕ ಬಂದು ತಲುಪಿದ.

'ನಿವುಗಳೇ ನಿವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಈ ಪರಿಚ್ಛೇದ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನೀವೇನಾಗಿದ್ದೀರಿ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ನೀವು ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದಾದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸೆ ಪಡಬೇಕು. ಇತರರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ದುಡಿಯಬೇಕು ಎಂದು ನೀವು ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವ ಎಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರಯತ್ನವೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಅವರೆಲ್ಲರೂ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡು, ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೊರಟರು!

 **RAMRAJ**

 **LittleStars**<sup>®</sup>  
KIDS DHOTIS • SHIRTS

**LET THE LITTLE  
ONES SHINE IN  
THE TRENDING  
TRADITION.**





CULTURE CLUB®

MATCHING DHOTIS • SHIRTS

— DISCOVER THE —  
**POWER**  
OF A PERFECT SHIRT FOR YOUR  
STYLE STATEMENT



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION



Available @ Ramraj Showrooms  
& All leading textile shops  
Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)

Steal The  
Spotlight  
with Style



Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)

# 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.**



**LINEN PARK®**

**SHIRTS • TROUSERS • FABRICS**

By



**RAMRAJ®**



Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗೇ  
ಬರಬೇಕೇ?

# ಬಿಳುಪು

## ಚಂದಾದಾರರಾಗಿ!



'ಉನ್ನತವಾದ ಭಾವನೆಗಳು ಈ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹೋಗಿ ಸೇರಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಉನ್ನತವಾದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣವಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದೆ 'ಬಿಳುಪು' ಮಾಸಿಕ ಸಂಚಿಕೆ. ಈ ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲೂ ರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕಾದ ಬೊಕ್ಕಸವಾಗಿದೆ.



**ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 200**  
**ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ರೂ. 380**

ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಮೂಲಕ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. **VENMAIL** ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್/ಡಿಡಿ ಕಳಿಸಬಹುದು. ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು, ವಿಳಾಸ ಬರೆದಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ

VENMAIL ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆ (A/C No: 180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) ಗೆ ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿ, ಅದರ ಸ್ವೀಕೃತಿ ಪತ್ರದ ನಕಲು ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

- ➔ ಮನಿಯಾರ್ಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
- ➔ ಎಲ್ಲಾ ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲೂ ಚಂದಾ ಕಟ್ಟಬಹುದು.

**ವಿಳಾಸ :** Bilupu  
Ramraj V tower

10, Sengundapuram, Mangalam Road  
Thirupur 641604.

Ph. 0421-4304106, 9842274137  
email: venmail@ramrajcotton.net

ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸಲೂ, ಒಟ್ಟಾಗಿ 'ಬಿಳುಪು' ಸಂಚಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

**ಫೋನ್ : 0421-4304106,**  
**9842274137.**

## ಒಂದೇ ಸಿಬಿಇದಲ್ಲ ಬಿಳುಪು ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಹುದು!

ನಿಮ್ಮ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು PhonePe G Pay  
Net transfer ಮೂಲಕವೂ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.



UPI ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಮೂಲಕವೂ ಮೊಬೈಲ್ ಪೋನ್ ನಲ್ಲಿ ಬಿಳುಪು ಸಂಚಿಕೆಯ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಗೆ ಚಂದಾ ಹಣವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ಬಿಳುಪು UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code ಅನುಕೂಲವಿರುವ ಮೊಬೈಲ್ ಬ್ಯಾಂಕಿಂಗ್ ಆಪ್ ಇರುವವರು, ಅದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿರುವ ಬಿಳುಪು ಖಾತೆಯ QR code ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ ಚಂದಾ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು.

ಹಣ ಸಂದಾಯ ಮಾಡಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು Forward ಮಾಡಿರಿ.

ಜೊತೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸವನ್ನು ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಜೊತೆಗೆ ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಮಾಡಿ. ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ 98422 74137.

**ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯ ವಿವರ Venmail**

**A/C No: 180913500000299**

**Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch**

**IFSC Code: KVBL0001809.**



## ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(ಆರನೇ ತರಗತಿಯ ನಂತರ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿ ಲಭ್ಯ. ಚಂದಾ ಹಣ ಪಾವತಿಸುವಾಗ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ರೂ. ೨೫೦

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ  
ರೂ.125 ಮಾತ್ರ | ರೂ.೨೫೦ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ



## ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ವಿಶೇಷ ರಿಯಾಯಿತಿ

(60 ವರ್ಷಗಳಿಗಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು ಮಾತ್ರ ಈ ರಿಯಾಯಿತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ತಾವು ಹುಟ್ಟಿದ ದಿನಾಂಕದ ಮಾಹಿತಿ ಇರುವ ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್‌ನ ನಕಲನ್ನು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಲಗತ್ತಿಸಬೇಕು).

ರೂ. ೨೫೦

ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ | ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ  
ರೂ.125 ಮಾತ್ರ | ರೂ.೨೫೦ ರೂ.250 ಮಾತ್ರ

**ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಮ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರೂ. 10,000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟುನವರಿಗೆ  
ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಉಚಿತ.**

# ತೋಳಗಳ ಜಗಳ!



**ಹೊ** ಸದಾಗಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದ ಆ ಯುವಕ, ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಬಳಿ ಬಂದು, 'ನಾನು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಗೆಳೆಯರು ಯಾರು, ವೈರಿಗಳು ಯಾರು ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯದೆ ಗೊಂದಲಗೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

'ಮಗನೇ! ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಎರಡು ಹಸಿದ ತೋಳಗಳು ಅಡಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಒಳಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಯಾವಾಗಲೂ ಜಗಳ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಇಂತಹ ಗೊಂದಲಗಳು ಏರ್ಪಡುವುದು. ಕೋಪ, ದ್ವೇಷ, ಕಷ್ಟ, ದುರಾಸೆ, ಗರ್ವ, ಸ್ವಪರಿತಾಪ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಆತ್ಮರತಿ ಇವುಗಳ ಗುರುತಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ತೋಳ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಂತೋಷ, ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೀತಿ, ಹೆಮ್ಮೆ, ಕರುಣೆ, ಸತ್ಯ, ನಂಬಿಕೆ, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ ಇವುಗಳ ಗುರುತಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ತೋಳ ಇರುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು ಅವನ ತಂದೆ.

ಮಗ ಕೇಳಿದ: 'ಯಾವ ತೋಳ ಜಯಿಸುತ್ತದೆ?'

ತಂದೆ ಹೇಳಿದರು: 'ನಾವು ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಹಾಕುತ್ತೇವೋ, ಅದೇ ಜಯಿಸುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೀನು ಒಳ್ಳೆಯ ತೋಳಕ್ಕೇ ಆಹಾರ ನೀಡು' ಎಂದರು.

# ತೋಡದ ಸುರಂಗ

**ಕ**ಷ್ಟಪಟ್ಟು ದುಡಿದು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಶೂನ್ಯದಿಂದ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ, ಮನೆ ಕಟ್ಟಿದರು, ಆಸ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದರು. ತಮ್ಮ 60ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತಿ ಹೊಂದಿದರು. ಅವರ ಸ್ವಂತ ಊರಿನಲ್ಲಿ ವಜ್ರದ ಸುರಂಗಗಳು ಇದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ದುಡಿದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಆಸೆ ಅವರೊಳಗೆ ಮೂಡಿತು.

ತನ್ನ ಮನೆ, ಆಸ್ತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾರಿ, ಸುರಂಗ ಇದ್ದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಎಂದು ಸ್ಥಳವನ್ನು ಕೊಂಡುಕೊಂಡರು. ಅಲ್ಲಿ ಆಳುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಸುರಂಗ ತೋಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಆ ಉದ್ಯಮವೂ ಅವರಿಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಎರಡೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ವಜ್ರಗಳು ಅವರಿಗೆ ದೊರೆತವು. ಮಾರಿದ ಮನೆ, ಆಸ್ತಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮತ್ತೆ ಗಳಿಸಿದರು.

ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಲಾಭ ಸಂಪಾದಿಸಬೇಕಾದ ಸಮಯ. ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ತೋಡಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಹಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ತೋಡಿದರೂ ಯಾವುದೇ ವಜ್ರ ದೊರಕಲಿಲ್ಲ. ಸುರಂಗ ತೋಡುವ ಖರ್ಚಿಗಾಗಿ ಸಾಲ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಾಲ ತೋಡಿದರೂ ಒಂದೇ ಒಂದು ವಜ್ರ ಕೂಡ ದೊರಕಲಿಲ್ಲ. ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಾಲದ ಮೇಲಿನ ಬಡ್ಡಿ ಏರತೊಡಗಿತು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲದೆ, ಬಂದ ಬೆಲೆಗೆ ಸುರಂಗವನ್ನು ಮಾರಿ ಬಿಡಲು ಯೋಚಿಸಿದರು. ಆದರೂ ಅವರ ಸಾಲ ತೀರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯನ್ನೂ, ಜಮೀನನ್ನೂ ಮತ್ತೆ ಮಾರಿ ಎಲ್ಲ ಸಾಲವನ್ನೂ ತೀರಿಸಿದರು. ಈಗ ಅವರ ಬಳಿ ಏನೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಸುರಂಗವನ್ನು ಹೊಸದಾಗಿ ಕೊಂಡವರಿಗೆ ಒಂದೇ ತಿಂಗಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ವಜ್ರಗಳು ದೊರೆತವು. ಆತ ಕೋಟೀಶ್ವರನಾಗಿ ಬಿಟ್ಟು, 'ಇನ್ನೊಂದು ತಿಂಗಳು ತೋಡಿದ್ದರೆ ನಾನೇ ಕೋಟೀಶ್ವರನಾಗಬಹುದಿತ್ತು' ಎಂದು ಇವರು ನೊಂದು-ಕೊಂಡರು.

ಒಂದು, 'ಸಾಕು' ಎನ್ನುವ ಸಂತ್ಯಾಪ್ತಿ ಇರಬೇಕು ಅಥವಾ ಗುರಿ ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೂ ದೃಢವಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕು. ಎರಡೂ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ನಿರಾಸೆಯಷ್ಟೇ ಉಳಿಯುವುದು!





# ಒಂಟಿ ಬೆರಳಿನ ಅತಿಶಯ!

**ಅ**ಮೇರಿಕಾದ ಬ್ರೂಕ್ಲಿನ್ ಸೇತುವೆ ಒಂದು ಜಾಗತಿಕ ಅತಿಶಯ. ನಡುವೆ ಇಲ್ಲದೆ, ಕೇವಲ ತಂತಿಕಂಬಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದ ಸೇತುವೆ ಅದು! ಜಾನ್ ರೋಬ್ಲಿಂಗ್ ಎನ್ನುವ ಎಂಜಿನಿಯರ್ ಅದಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಈ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಆಗ, 'ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗೆಲ್ಲ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹಲವಾರು ಜನ ತಜ್ಞರು ಅದನ್ನು ತಡೆದರು.

ಆದರೆ, ರೋಬ್ಲಿಂಗನೂ, ಅವರ ಮಗ ವಾಷಿಂಗ್‌ಟನ್ನೂ ಸೇರಿ ದೃಢ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸಿದರು. ಸೇತುವೆ ಕಟ್ಟುವ ಕಾರ್ಯ ವೇಗವಾಗಿ ಸಾಗಿತು. ಆದರೆ, ಯಾರೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದ ಹಾಗೆ ಒಂದು ಅಪಘಾತ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋಯಿತು. ರೋಬ್ಲಿಂಗ್ ಆ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಮಗ ವಾಷಿಂಗ್‌ಟನ್ ವಿಪರೀತ ಗಾಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೇಗೋ ಬದುಕುಳಿದ. ಆದರೆ ಅವರಿಂದ ಮಲಗಿದ ಜಾಗದಿಂದ ಇಂಚೂ ಕೂಡ ಕದಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ. ಮಾತನಾಡಲೂ ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರಿಂದ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬೆರಳನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ಆಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ವಾಷಿಂಗ್‌ಟನ್ ಆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬೆರಳಿನ ಮೂಲಕವೇ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಭಾವನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತಮ್ಮ ಹೆಂಡತಿಯ ಜೊತೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ದಾರಿ ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬೆರಳಿನ ಮೂಲಕ ಅವರು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಸನ್ನೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಹೆಂಡತಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಹೆಂಡತಿಯ ಮೂಲಕ ಮಹಿತಿ ತಿಳಿಸಿ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬರಲು ಹೇಳಿದರು. ವಾಷಿಂಗ್‌ಟನ್ ಬೆರಳಿನ ಮೂಲಕವೇ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ತಿಳಿಸಲು, ಆಕೆ ಆತ ತಿಳಿಸಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿದಳು. ಕೆಲಸ ಮತ್ತೆ ಆರಂಭವಾಯಿತು. 13 ವರ್ಷಗಳು... ಕೇವಲ ತನ್ನ ಬೆರಳಿನ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರಿಗೆ ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ, ಸೇತುವೆಯ ಕೆಲಸ ಪೂರ್ಣಗೊಂಡು ಸಿದ್ಧವಾಯಿತು. 140 ವರ್ಷಗಳು ಕಳೆದ ನಂತರವೂ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಇಂದಿಗೂ ನಿಂತಿದೆ ಈ ಸೇತುವೆ.

'ಎಂತಹ ಕಠಿಣವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಕೈಬಿಡಬಾರದು. ನಿರಂತರವಾಗಿ ದುಡಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಆದರೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವುದೇ ಬ್ರೂಕ್ಲಿನ್ ಸೇತುವೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಸುವ ಪಾಠ.



# ಇಷ್ಟದ ಗೊಂಬೆ!

**ಒ**ಬ್ಬ ಚಿಕ್ಕ ಹುಡುಗಿ ತನ್ನ ಗೊಂಬೆಗಳ ಜೊತೆ ಆಟವಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮನೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದ ಬಂಧುಗಳಿಗೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಗೊಂಬೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೋರಿಸಿದಳು. ಒಂದು ಕೈಕಾಲುಗಳು ಒಡೆದು ಹೋಗಿದ್ದ ಗೊಂಬೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು, ರೇಷ್ಮೆ ಲಂಗ ಧರಿಸಿದ್ದ ಸುಂದರವಾದ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವ ಗೊಂಬೆಗಳವರೆಗೂ ಹೇರಳವಾದ ಗೊಂಬೆಗಳು ಅವಳ ಬಳಿ ಇದ್ದವು.

'ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಗೊಂಬೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗಿದೆ?' ಎಂದು ಅವಳು ಅವರನ್ನು ಮುಗ್ಧವಾಗಿ ಕೇಳಿದಳು. 'ನಿನಗೆ ಯಾವುದು ಇಷ್ಟವೋ, ಅದೇ ನನಗೂ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು ಆ ಬಂಧು.

'ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ಗೊಂಬೆ ಯಾವುದು ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತು?' ಎಂದು ಅವಳು ಮತ್ತೆ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. 'ಅಷ್ಟೂ ಕೂಡ ತಿಳಿಯದೇ? ಇದು ತಾನೇ...?' ಎಂದು ಅವರು ಬೆಲೆಬಾಳುವ ಆ ಸುಂದರ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದರು. ಬಾಲಕಿ ಇಲ್ಲ ಎಂಬಂತೆ ತಲೆಯಾಡಿಸಿದಳು. ಕೈ, ಕಾಲುಗಳು ಒಡೆದು ಹೋಗಿದ್ದ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ತೋರಿಸಿ, 'ಇದೇ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾದ ಗೊಂಬೆ' ಎಂದು ಅವಳು ಹೇಳಿದಳು.

ಬಂಧುಗಳು ಅಚ್ಚರಿಯಿಂದ, 'ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಗೊಂಬೆಗಳು ನಿನ್ನ ಬಳಿ ಇವೆಯಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಬಾಲಕಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ, 'ಹೌದು... ಇವೆ. ಆದರೆ ಈ ಒಡೆದು ಹೋದ ಗೊಂಬೆಯನ್ನು ನಾನು ಇಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲವೆಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರೂ ಇಷ್ಟಪಡಲಾರರು' ಎಂದಳು ಅವಳು.

ಆ ಬಂಧುವಿಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಅಂದು ಅವಳು ನೀಡಿದಳು: 'ಅನುಕೂಲವಾಗಿರುವವರನ್ನಷ್ಟೇ ಗಮನಿಸದೆ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ತವಕಿಸುವ ಬಡವರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚಬೇಕು' ಎನ್ನುವ ಹೊಸ ಪಾಠವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅವಳು ಈ ಮೂಲಕ ಕಲಿಸಿ ಕೊಟ್ಟಳು.

ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮೈಮೇಲೆ ಎಳೆದು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕೈಬಿಡಿ. ಗಮನ ಚೆದುರುವಾಗ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟು, ಕೆಲಸವನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿ. ಗಮನ ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಯಾವಾವುದು ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಾಗಲೀ, ಒಂದು ಪೇಪರ್‌ನಲ್ಲಾಗಲೀ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ. ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಅವು ಮುಗಿಯುವಾಗ ಅದರಿಂದ ದೊರಕುವ ಉತ್ಸಾಹ ಮುಂದಿನ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೊಸಚೈತನ್ಯವನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದಿನವೂ ಆ ದಿನದ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಗುರಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಾಗ, ಉತ್ಸಾಹವೂ ಹೊಸಚೈತನ್ಯವೂ ನಿಮಗೆ ದೊರಕುತ್ತದೆ.

ಕಠಿಣವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಸಮಯದಲ್ಲೇ ಮುಗಿಸಿಬಿಡಿ. ಅಯಾಸವಾಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ನಾಲ್ಕೈದು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು, ಆ ಕ್ಷಣವೇ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಿಬಿಡಿ. 'ನಂತರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ' ಎಂದು ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ತಳ್ಳಿ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ ಸೇರುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಲಸಕ್ಕೂ ನಡುವೆ ಸ್ವಲ್ಪ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸೂ ಗಮನವೂ ಧಟ್ಟನೆ ಬದಲಾಗಲು ಈ ಅಂತರ ಅಗತ್ಯ.

'ಈ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ನನ್ನನ್ನು ನಾನು ತೊಂದರೆ ಮಾಡಲಾರೆ' ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೇ ಅಲಾರಾಂ ಸೆಟ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಡುವೆ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್, ಹರಟೆ ಹೀಗೆ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಲಾರಿರಿ.

ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ಸಾಹಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ. ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಜ್ಯೂಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಎನರ್ಜಿ ಪಾನೀಯವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.

ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ದೊರಕದೆ ಒದ್ದಾಡುವಾಗ, ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಶಾಂತವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಒಂದೆಡೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಹೊಸ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಪರಿಹಾರಗಳು ದೊರಕಬಹುದು.

ಕೈಗಳು ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಮನಸ್ಸು ಬೇರೆಲ್ಲೋ ಅಲೆದಾಡಬಾರದು. ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಪೂರ್ಣ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿ ನೀಟಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿಯಾಗಿರುವ ವಾತಾವರಣವೇ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತವನ್ನೂ, ಉತ್ಸಾಹವನ್ನೂ ನೀಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ●



## ದಿನವಿಡೀ

# ನವಚೈತನ್ಯದಿಂದಿರಲು..

# ಹೊಸಚೈತನ್ಯದ ಹೊಸವರ್ಷ!

‘ಈ ವರ್ಷ ಹೊಸಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ  
ಬದುಕಬೇಕು’

ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ನೀವುಗಳು  
ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು :

▶ ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿ. ಯಾವ ಪ್ರಯಾಣಕ್ಕೇ ಆದರೂ ಒಂದು ಆರಂಭ ಎಂಬುದು ಇರಬೇಕು. ಕಳೆದ ವರ್ಷ ನೀವು ಮಾಡಿದ ಕಾರ್ಯಗಳು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿವೆ? ಎಲ್ಲಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿ.

▶ ಕಳೆದುಕೊಂಡದ್ದನ್ನು ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಡಿ. ಅನಗತ್ಯವಾದ ಯಾವುದೇ ಹೊರೆಯನ್ನೂ ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಮನೆಯನ್ನೂ, ಉದ್ಯಮ ಅಥವಾ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವನ್ನೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವಂತೆಯೇ, ಅನಗತ್ಯ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒರೆಸಿ ಹಾಕಿಬಿಡಿ.

▶ ನೀವು ಯಾರು, ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೇನು, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯೇನು ಎಂಬುವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಗುರಿ ಯಾವುದು ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸುವ ಮುನ್ನ, ನೀವು ಯಾರು ಎಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

▶ ಈ ವರ್ಷವಿಡೀ ನೀವೇನು ಮಾಡಲಿದ್ದೀರಿ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ಹೆಚ್ಚೂಕಡಿಮೆ ಅದು ಹಗಲುಗನಸೇ! ಕನಸು ಕಾಣುವವರೇ, ಅದನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಸುವ ದಾರಿಯನ್ನೂ ಹುಡುಕುತ್ತಾರೆ.

▶ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಒಂದು ಅರ್ಥ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅರ್ಥ ಏನು, ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೀವು ಜನಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಸಂಧಿಸುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮದೇ

ಆದ ಭವಿಷ್ಯ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ.

▶ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಭಯ ಬೆರೆತ ಮಿಶ್ರಭಾವ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರಲಿ. ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಭಯಪಡಿ. ಆ ಭಯವೇ ನಿಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

▶ ಈ ವರ್ಷ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳು ಯಾವ್ಯಾವುವು? ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ವರ್ಷದ ಮೊದಲ ದಿನದಿಂದಲೇ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ದುಡಿಯಲು ಆರಂಭಿಸಿ ಬಿಡಿ.

▶ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಗುರಿಗಳು ಬೆರಗು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕಚಿಕ್ಕ ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತನ್ನಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ ಕಾಲದ ಮಿತಿಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಂದುಕೊಂಡಂತೆ ಆ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವಾ ಎಂದು ಆಗಾಗ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಿ.

▶ ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸಗಳೇನೇನು? ಸೋವಾರಿತನ, ತಡ ಮಾಡುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡಿ. ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ದುಡಿಯುವುದು, ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾರ್ಯರೂಪಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

▶ ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುವ ಹಾಗೆಯೇ ಮನುಷ್ಯರನ್ನೂ ಸಂಪಾದಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಿದ ಕುದುರೆ-ಯಂತೆ ಓಡಿಕೊಂಡಿರದೆ, ಕುಟುಂಬಕ್ಕೂ, ಗೆಳೆಯರಿಗೂ, ಬಂಧುಗಳಿಗೂ ಸಮಯ ಮೀಸಲಿಡಿ. ಇರುವ ಬಾಂಧವ್ಯಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಹೊಸ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನೂ ಕೂಡ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಜೀವನ ನಮ್ಮನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪರ್ವತದ ತುತ್ತ ತುದಿಗೆ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿಂದ ನೀನು ಹೇಗೆ ಮರಳಿ ಹೋಗುವೆ?' ಎಂದು ಅದು ನಮಗೆ ಸವಾಲೆಸೆಯುತ್ತದೆ. ಕಠಿಣವಾದ ಕೆಲಸ, ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ನೀಡುವ ಒತ್ತಡ, ಹತ್ತಿರದ ಸೆಂಟರಿಷ್ಟರೊಡನೆ ಏರ್ಪಡುವ ಸಂಘರ್ಷಗಳು, ಹಣದ ಅಭಾವ ಹೀಗೆ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ನಮಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೂ ಮೀರಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಗಳಿಸಬೇಕು. ಕೆಲಸ, ಉದ್ಯಮ, ಮಕ್ಕಳ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಕುಟುಂಬದ ಭವಿಷ್ಯ, ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಬಡ್ಡಿ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವುಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಜನೆ ರೂಪಿಸಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರವೃತ್ತರಾಗಬೇಕು. ನಾವು ದಿನವೂ ರೂಢಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳ ಮೂಲಕ ನವೋಲ್ಲಾಸ ಗಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ರೋಬೋಟ್‌ಗಳೂ ಕೂಡ ಬ್ಯಾಟರಿಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ

ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ಗಳೂ, ಸೆಲ್‌ಫೋನ್‌ಗಳೂ ಆಗಾಗ 'ರಿಫ್ರೆಷ್' ಬಟನ್‌ನ್ನು ಒತ್ತದೇ ಹೋದರೆ ತಡವರಿಸುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ನಮಗೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ರಿಫ್ರೆಷ್ ಬಟನ್ ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿಂದ ನುಣುಚಿಕೊಂಡು ಬೇರೆಲ್ಲಿಗೂ ಹೋಗುವುದಕ್ಕೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ತುಂಬಾ ಜನರು ತಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಬೇಸರವೂ, ಆಯಾಸವೂ ಏರ್ಪಡಬಹುದು. ಆಗಾಗ ನವಚೈತನ್ಯ ಹೊಂದಲು ಇದೋ ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲವು ದಾರಿಗಳು...

◆ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಟೈಲ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಮಾಡುವ ಹೇರ್ ಸ್ಟೈಲನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಲೆ ಬಾಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸುವ ಉಡುಪಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಉಡುಪನ್ನು ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಣ್ಣಗಳಿಗಿಂತ ವಿಭಿನ್ನವಾದ ಬಣ್ಣದ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಿ. ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕೂಡ ಹೊಸ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ನೋಡಿ ಇತರರು ತಿಳಿಸುವ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ನುಡಿಗಳು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ.

◆ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೇಳುವ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ ಹೊಸ

# ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ಹೊಂದಲು 15 ದಾರಿಗಳು!



ಬಗೆಯ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ನೋಡುವಂತಹ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಯ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ನೋಡಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ನೋಡುವ ಟಿ.ವಿ.ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಬೇರೇನಾದರೂ ಹೊಸದಾಗಿ ನೋಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ತುಂಬುವಂತಹ ಸಂಭಾಷಣೆಗಳಿರುವಂತಹ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಸಮನುಷ್ಯರಂತೆ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತವೆ.

◆ ತುಂಬಾ ಜನರು ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು ತಮ್ಮ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನ ಜೊತೆಯಲ್ಲೇ. ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಬದಲಾದರೆ, ನೀವೂ ಬದಲಾಗುವಿರಿ. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನಿನ ಕಮರ್, ಅದರ ಪರದೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಸ್ಟೀನ್ ಸೇವರ್, ಕಾಲರ್ ಟ್ಯೂನ್, ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡೇ ಇರಿ. ಇವೂ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ನೀಡುತ್ತವೆ.

◆ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಹಾಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಗಾತಿ ಬೇರಾರೂ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ದಿನವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯವಾದರೂ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಲು ಮೀಸಲಿಡಿ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಾದರೂ ಓದುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಡಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಯೌವನೋತ್ಸಾಹವನ್ನೂ, ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

◆ ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾದ ಕೆಲಸ ಯಾವುದು? ಚಿತ್ರ ಬರೆಯುವುದು, ಸಂಗೀತ ಕೇಳುವುದು ಚಿಪ್ ಆಡುವುದು, ಜಿಮ್‌ನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಹೀಗೆ ಯಾವುದಾಗಿದ್ದರೂ ಸರಿ, ಅದನ್ನು ದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಕಾಲು ಗಂಟೆಗಳ ಸಮಯವಾದರೂ ಮಾಡಿ. ದಿನವಿಡೀ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನವೋತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

◆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೋಣೆ, ಹಾಲ್, ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲೂ ಇರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಗಾಗ ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಹೊಸದರ ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸ್ಥಳ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಜೋಡಿಸುವಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯೇ ಹೊಸ ಮನೆಯಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಮೇಜು, ಕುರ್ಚಿ, ಕಿಟಕಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಶುದ್ಧವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗಾಗ ಮೇಜಿನ ಮೇಲಿರುವ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನೀಟಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿಡಿ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಶುಚಿಯಾಗಿ, ನೀಟಾಗಿ ನೋಡುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

◆ ಖರ್ಚೇ ಇಲ್ಲದೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಹೊಂದಲು, ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಇರುವ ಉದ್ಯಾನವನ, ದೇವಸ್ಥಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ. ಅಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜನರ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ಅವರನ್ನೆಲ್ಲ ಸುವ್ಮನೆ ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೂ ಸಾಕು.

ಮನಸ್ಸು ಹಗುರಾಗುತ್ತದೆ. ಇದುವರೆಗೂ ನೀವು ಹೋಗದ ಒಂದು ಊರಿಗೆ ಪ್ರವಾಸ ಹೋಗಿ ಬನ್ನಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹರ್ಷ ತುಂಬಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯರನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

◆ ನೀವು ಏನಾದರೂ ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ನವೋತ್ಸಾಹವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸ ಮನುಷ್ಯರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸದ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹೊಸ ವಿಷಯವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು, ಹೊಸದಾಗಿ ಒಂದು ಭಾಷೆ ಕಲಿಯುವುದು, ಹೊಸದಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ತಾಂತ್ರಿಕ ಜ್ಞಾನ ಕಲಿಯುವುದು ಹೀಗೆ ನೀವು ಹೊಸದಾಗಿ ಏನೇ ಕಲಿತರೂ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನೂ ಹೊಸಚೈತನ್ಯದಿಂದಿಡುತ್ತದೆ.

◆ ಮುಂಜಾನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ನೀವು ನವೋತ್ಸಾಹದೊಂದಿಗೆ ಏಳಬೇಕೇ? ನಿಮ್ಮ ಹಾಸಿಗೆಯ ಹೊದಿಕೆ, ತಲೆದಿಂಬಿನ ಚೀಲ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಮಲಗುವ ಕೋಣೆಯ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೊಸದಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲಾಸ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

◆ ವಾಟ್ಸ್ ಆಪ್, ಫೇಸ್ ಬುಕ್, ಇನ್ ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಪಯಣಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಒಳಿತನ್ನೂ ತರಬಹುದು, ಕೆಡುಕನ್ನೂ ತರಬಹುದು. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತ ಯಾರಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬೇಕು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ಮಾತನಾಡಿ, ಸದಾ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ತುಂಬುವ ಗೆಳೆಯರ ಗುಂಪು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿರಬೇಕು. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ತುಂಬುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಈಗಲೇ ಗುಡ್ ಬೈ ಹೇಳಿಬಿಡಿ.

◆ ನೀವು ದಿನವೂ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೇ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ದಿನವೂ ನೀವು ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುವ ಹಾದಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಬೇರೆ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಹೀಗೇ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗುವ ಹಾದಿಯನ್ನೂ ಆಗಾಗ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ನೀವು ಹೋಗುವ ವಾಹನವನ್ನು ಕೂಡ ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ಎಂದರೆ ಸ್ಪೂಟರ್, ಬಸ್, ಸೈಕಲ್ ಹೀಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಹಾಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಿ. ದಿನವೂ ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೂಡ ಒಂದೊಂದು ದಿನ ಬದಲಾಯಿಸಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನಿ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಹಳೆಯ ಗುರಿಗಳು ನಿಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನೂ ತರಲಿಲ್ಲವೇ? ಗುರಿಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಂಡು, ಹೊಸ ಗುರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊಸ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲೂ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

◆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಗಳ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯೇ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನಾದರೂ ಮುಗಿಸಿ. ಅದು ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತುಂಬುವ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹ, ನಿಮ್ಮನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಉದ್ದೀಪಿಸಿ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ನೀಡಿ ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತರನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ●



# ಕಾಂಚಿ ಆಹಾರಗಳು!

ನಾವು ಏನನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ, ಅದೇ ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ತೀರ್ಮಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಮಂದಗೊಳಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಧ್ರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಓದುವುದಕ್ಕೂ, ಹಿರಿಯರು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ ಈ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬಾ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ನವಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು...

- ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಯಾಸ ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಆಯಾಸ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೂಡ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಒಂದು ಕಪ್ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸ್ಪೂನ್ ನಿಂಬೆರಸ, ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೆರೆಸಿ, ಮೇಲೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕುಡಿದರೆ ಆಯಾಸ, ಸೋಮಾರಿತನ ಎಂಬುದು ಕೊಂಚ ಕೂಡ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

- ಸೌತೆಕಾಯಿ ಕೂಡ ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣಿನಂತೆಯೇ



ಹೆಚ್ಚು ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಅದರ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಉದುರಿಸಿಕೊಂಡೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಬೇಕಾದರೆ ಮೇಲೆ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಕೂಡ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

- ಅನಾನಸ್ ಕೂಡ ನವಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಒಂದು ಹಣ್ಣು. ಇದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಗೆಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು ಅಥವಾ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕೂಡ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಕತ್ತರಿಸಿದ ಅನಾನಸ್ ಒಂದು ಕಪ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಒಂದು ಕಪ್ ಎರಡನ್ನೂ ಮಿಕ್ಸಿಂಗ್ ಹಾಕಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಸ್ಪೂನ್ ನಿಂಬೆ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದು ಶರೀರದ ಆಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುತ್ತದೆ.

- ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್‌ಗಳು ತುಂಬಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಷ್ಟ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ ಇವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನೀರಿನಂಶವನ್ನೂ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನೂ ಇವು ನೀಡಿ ದೇಹ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಕೂಡ ನವಚೈತನ್ಯದ ಸುರಂಗ ಎನ್ನಬಹುದು. ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶವು ಮೆದುಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಪ್ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಅರೆದು, ಅದರಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಮೊಸರನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ, ಕೊಂಚ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಿಕ್ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಈ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಯನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಯ ಸುಮಾರಿಗೆ ಕುಡಿದರೆ, ದಿನವಿಡೀ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ದುಡಿಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಇದು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲೂ ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

- ಆಪೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಪರಿಮಿತವಾದ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಇದೆ. ಇದು ನಮ್ಮನ್ನು ದಿನಪೂರ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಲೂ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಲೂ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕ್ಯಾರಟ್, ಶುಂಠಿಗಳು ಕೂಡ ದೇಹಕ್ಕೆ ನವಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ಮೂರರ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಇವು ಮೂರರಲ್ಲಿರುವ ಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಆಪೆಲ್, ಒಂದು ಕ್ಯಾರಟ್, ಕೊಂಚ ಶುಂಠಿ ಇವು ಮೂರನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರೆದು ಜ್ಯೂಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ, ಸೊಂಟದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಂಡಿರುವ ಅನಗತ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬು, ಹೆಚ್ಚಿನ

ಮಾಂಸಖಂಡ ಕರಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

● ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ಇರಬೇಕು ಎಂದು ಭಾವಿಸುವವರು, ಶುಂಠಿ, ನಿಂಬೆರಸ ಎರಡನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಹೊತ್ತು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ನಿಂಬೆರಸ, ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ರಸ ಸೇರಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗಿನ ಹೊತ್ತು ಕಾಫಿ, ಟೀಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನೂ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನೂ ಕ್ರಮಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನವಿಡೀ ನಮ್ಮನ್ನು ನವಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದಿರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ನವಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪಾನೀಯವೆಂದರೆ ಎಳನೀರು. ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಸತ್ತ್ವವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಉಪ್ಪಿನಂಶವನ್ನು ಕಟ್ಟುಪಾಡಿನಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

● ಮಜ್ಜೆಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಇದೊಂದು ಉತ್ತಮ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪಾನೀಯ ಮಜ್ಜೆಗೆಯನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ, ದೇಹದ ಉಷ್ಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ನವಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ನವಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುವ ಗುಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಮಳವು ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುದೀನಾ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ಕೂಡ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಂಬೆರಸದೊಂದಿಗೆ ಪುದೀನಾ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ಮತ್ತು ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ, ಅರೆದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಿಂಟ್ ಟೀ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಬಾಯಿ ಕೂಡ ಶುದ್ಧವಾಗಿ, ಪರಿಮಳಭರಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೊಂಚ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತೆಗೆದು - ಕೊಂಡು ಅಗಿದು ನುಂಗಿದರೆ, ಬಾಯಿಯ ದುರ್ನಾಶ ದೂರಾಗುತ್ತದೆ. ಕೃತಕವಾದ ಮೌತ್ ಪ್ರೆಷನರ್‌ಗಳಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮೌತ್ ಪ್ರೆಷನರ್ ಆಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು.

● ದಿನವೂ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿದ ಮೇಲೆ ನಾಲ್ಕೈದು ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು

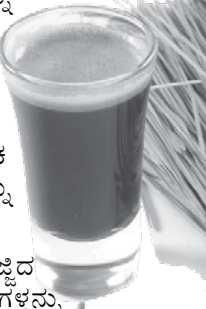


ವೆಂಬಲಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯೂ, ನವಚೈತನ್ಯವೂ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ನಾಶವನ್ನೂ ಇದು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕರುಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ಬಾಯಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಇದು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ಕಾಕಮಂಚಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸವನ್ನು ಕೂಡ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ದೃಷ್ಟಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಮೆದುಳಿಗೆ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡಿ, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಕರುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಇದು ಸರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

● ಗರಿಕೆ ಹುಲ್ಲಿನ ರಸ, ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಗಳಿಗೂ ತಕ್ಕ ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ನರಗಳಿಗೆ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯ ದುರ್ನಾಶ, ಹಲ್ಲಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ದೂರ ಮಾಡಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಆಮ್ಲೀಯ ಗುಣವನ್ನು ಕೂಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

● ದಿನಪೂರ್ತಿ ನವ ಚೈತನ್ಯದಿಂದಿರಲು ಸೇವಂತಿಗೆ ಹೂವಿನ ಟೀ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಸೇವಂತಿಗೆ ಹೂವಿನ ದಳಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್‌ನಷ್ಟು ಸೇವಂತಿಗೆ ಪುಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಶುಂಠಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ, ಸೋಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಿಹಿಗಾಗಿ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಆಯಾಸದಿಂದಿರುವಾಗ ಇದನ್ನು ಕುಡಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಚೈತನ್ಯ ಮೂಡುವುದು. ●





# ಬಿಕ್ಕು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ!

**ವಿ**ಮಾನ ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಕೂದಲೆಳೆ ಅಂತರದಿಂದ ಪಾರಾಗಿದ್ದ ಆ ಯುವಕ. ಪ್ಯಾರಾಚೂಟ್ ಸಹಾಯದಿಂದ ವಿಮಾನದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಜಿಗಿದ ಅವನು, ಒಂದು ದಟ್ಟ ಕಾಡಿನೊಳಗೆ ಕೆಳಗಿಳಿದ. ಕಾಡಿನೊಳಗೆ ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ತಿರುಗಿ ನೋಡಿದರೂ ಎಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಬರೀ ಮರಗಳು. ಯಾವ ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿದರೆ ಕಾಡಿನಿಂದ ಹೊರ ಹೋಗಬಹುದು ಎಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಸಾಯಂಕಾಲದ ಸಮಯ. ಇನ್ನೇನು ಬೇಗ ಕತ್ತಲು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಿಸಿತು.

ಸುತ್ತ ಮುತ್ತ ಕಣ್ಣು ಹಾಯಿಸಿದ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ಒಂದು ಹಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಹೋಗಿ ನೋಡಿದ. 'ಕಾಡಿನ ಎರಡು ನಿಯಮಗಳು' ಎಂಬ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಏನನ್ನೋ ಬರೆಯಲಾಗಿತ್ತು. ಇನ್ನೂ ಹತ್ತಿರ ಸಮೀಪಿಸಿ ನೋಡಿದ.

ಮೊದಲ ನಿಯಮ : ಯಾರಾದರೂ ಮನುಷ್ಯರು ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ ಈ ಕಾಡಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದೇ ಆದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕ್ರೂರ ಮೃಗಗಳು ಆ ಮನುಷ್ಯ ಇರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ವಾಸನೆಯನ್ನು ಅರಿತೇ ಬಂದು ತಲುಪಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ಒಂದು ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಈ ಕಾಡಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಎರಡನೇ ನಿಯಮ : ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹೋದರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಕಾಡನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬೇಗ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಅವನ ಭಯ ಅಧಿಕರಿಸಿತು. ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸುತ್ತಲೂ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದ. ಯಾವುದು ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಯಾವ ಸುಳಿವೂ ಕಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಏನು ಮಾಡುವುದು ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಏನೂ ತೋಚಲಿಲ್ಲ. ಕಾಡಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಾಯಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಬಿಡುವೆನೋ ಏನೋ ಎಂದು ಅವನು ಹೆದರಿದ. ದೇವರೇ ಹೇಗಾದರೂ ಕಾಪಾಡು ಎಂದು ದೇವರನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ.

ಆಗ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಒಬ್ಬ ದೇವತೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದಳು. ಅವನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಎರಡು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವಳು ಅವನ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿದಳು. ಒಂದು: ಸಮಯ ತೋರಿಸುವ ಗಡಿಯಾರ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಒಳಗೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಅದು ಅವನಿಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಅದನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿಕ್ಕನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದು: ದಿಕ್ಕನ್ನು ತೋರಿಸುವ ದಿಕ್ಕೋಚಿ. ಇದರ ಆಧಾರದಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲೇ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿ ಕಾಡಿನಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿಬಿಡಬಹುದು. ಆದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲು ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಇನ್ನೂ ಉಳಿದಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗಾಗ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

'ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದನ್ನು ಮಾತ್ರವೇ ನೀನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿನಗೆ ಯಾವುದು ಬೇಕು?' ಎಂದು ಆ ಯುವಕನ ಬಳಿ ಕೇಳಿದಳು ದೇವತೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನೀವಿದ್ದರೆ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ಇವೆರಡರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ನಿಮಗೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುವಿರಿ? ದಿಕ್ಕೋಚಿಯೇ, ಗಡಿಯಾರವೇ? ವೇಗವೇ, ದಾರಿಯೇ? ಆ ಯುವಕನ ಹಾಗೆಯೇ ನೀವೂ ದಿಕ್ಕೋಚಿಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ ಅಲ್ಲವೇ?! ಸರಿ.

ಈ ಕಥೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ



ಇರುತ್ತದೆ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಎದುರಾದಾಗಲೂ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬರಲು ನೋಡುವಾಗಲೂ, ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವ ನಿರ್ಣಯವೇ ದೊಡ್ಡ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಷ್ಟೇ ಸಮರ್ಥನಾಗಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ವೇಗವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೂ, ಸರಿಯಾದ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ತಿಳಿಯದೇ ಹೋದರೆ ಗುರಿ ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ದೇವರ ಬಳಿ ವರ ಕೇಳಲು ಬಯಸಿ, ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ತುಂಬಾ ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿದ. ದೇವರೂ ಅವನ ತಪಸ್ಸಿಗೆ ಮೆಚ್ಚಿ ಅವನ ಮುಂದೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷನಾದ. ಹೇಗಾದರೂ ದೇವರನ್ನು ತನ್ನ ಬಲೆಗೆ ಬೀಳಿಸಿ ತನ್ನ ಬಯಕೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅವನು ಯೋಚಿಸಿದ..

‘ದೇವರೇ! ಒಂದು ಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವರ್ಗ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವಿರಿ? ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ‘ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಒಂದು ಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳು ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಮಾತ್ರ’ ಎಂದ ದೇವರು. ‘ಒಂದು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ಗಣಿಸುವಿರಿ?’ ಎಂದು ಅವನು ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದ. ‘ನಿಮಗೆ ಒಂದು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿ ಎನ್ನುವುದು ನಮಗೆ ಒಂದು ರೂಪಾಯಿಯಷ್ಟೇ!’ ಎಂದ ದೇವರು.

ಅವನಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಸೆ ಮೂಡಿತು. ‘ನಿಮ್ಮ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಹಾಗೆಯೇ ನನಗೆ ಒಂದು ಕೋಟಿ ವರ್ಷಗಳ ಆಯಸ್ಸನ್ನೂ, ಒಂದು ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಯನ್ನೂ ನೀಡುವಿರಾ?’ ಎಂದು ಅವನು ದೇವರ ಬಳಿ ವರ ಕೇಳಿದ. ದೇವರು ನಕ್ಕು, ‘ಹಾಗೋ? ನಮ್ಮ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕಾಯುತ್ತಿರು, ಬಂದೆ’ ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮರೆಯಾದ. ತನ್ನ ದುರಾಸೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಸೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವನು ದೇವರು ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದರೂ ಏನೂ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಬರಿಗೈಯಿಂದ ಹಿಂದಿರುಗಿದ.

ಸಮಯವನ್ನೂ, ದಿಕ್ಕನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಹೊಸ ಊರಿಗೆ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಇಳಿದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೋಟೆಲಿಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಆಟೋ ಹತ್ತಿದ. ‘ಇನ್ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ’ ಎಂದ ಆಟೋದವನು. ‘ಇದೇನು ಅನ್ಯಾಯ. ನಾನು ನಡೆದುಕೊಂಡೇ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ, ಬಿಡು’ ಎಂದು ಕೆಳಗಿಳಿದು ತನ್ನ ಚೀಲ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಿರಬಿರನೆ ಮುಂದೆ ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕಿದ ಅವನು. ತುಂಬಾ ದೂರ ಮತ್ತು ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ನಡೆದು ಅವನಿಗೆ ಸಾಕಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ಆದರೂ ಅವನು ತಲುಪಬೇಕಾದ ಹೋಟೆಲ್ ಬರಲಿಲ್ಲ.

ಆಗ, ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಅದೇ ಆಟೋದವನು ಬೇರೊಂದು ಸವಾರಿ ಮುಗಿಸಿ ಹಿಂದಿರುಗಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದ. ಇವನು ಆಟೋ ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ‘ನಾನು ಅರ್ಧ ದಾರಿ ನಡೆದು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ಆದುದರಿಂದ 100 ರೂಪಾಯಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬಿಡು’ ಎಂದು ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಟೋದವನು, ‘ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 300 ರೂಪಾಯಿ ಆಗುತ್ತದೆ’ ಎಂದ. ಇವನಿಗೆ ತುಂಬಾ ಕೋಪ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತು. ‘ಮೊದಲು ನೀನು ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದೀಯಲ್ಲಾ?’ ಎಂದು ಕೋಪಿಸಿಕೊಂಡ.

‘ಅಯ್ಯಾ ನೀವು ಕೋಪದಲ್ಲಿ ದಾರಿ ತಪ್ಪಿ ಎದುರು ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಇಷ್ಟೊಂದು ದೂರ ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ಬಂದ ಹಾದಿಯಲ್ಲೇ ಮತ್ತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕು. ಇದು ಮೊದಲಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರಯಾಣಿಕ ಉತ್ತರ ಹೇಳಲು ತೋಚದೆ ಅಪಾಕ್ಯಾಗಿ, ಸುಮ್ಮನೆ ಆಟೋ ಹತ್ತಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ.

ಗುರಿ ತಲುಪಲು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ, ಸರಿಯಾದ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವಾ ಎಂಬುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದಿಕ್ಕನ್ನು, ದಾರಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗಲಿ. ●

RAMRAJ

# ಬಿಳುಪು

ಭಾವನೆಗಳು

ಸಂಚಿಕೆ 6 ಸಂಪುಟ 8  
ಜನವರಿ 2024

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್

ಲೇಖಕರು  
ತ.ಸೆ. ಜ್ಞಾನವೇಲ್

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು  
ಕನ್ನಡಾನುವಾದ

ಡಾ. ತಮಿಳು ಸೆಲ್ವಿ  
ಎಂ.ಎ., ಪಿಎಚ್.ಡಿ., ಡಿ.ಲಿಟ್.,  
ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು  
ಕನ್ನಡ ವಿಭಾಗ  
ಮದ್ರಾಸ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಚೆನ್ನೈ.

ರಚನೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ  
ತರು ಮೀಡಿಯಾ (ಪ್ರೈ) ಲಿ.,  
10/55, ರಾಜು ಸ್ಟೀಟ್  
ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಂಬಳಂ  
ಚೆನ್ನೈ 600 033

ಈ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ  
ಭಾಗವನ್ನಾಗಲೀ ವಿಷಯಗಳನ್ನಾಗಲೀ  
ಸಂಪಾದಕರ ಲಿಖಿತ ಪೂರ್ವ  
ಅನುಮತಿ ಪಡೆಯದೆ ಮರುಪ್ರಕಟಣೆ  
ಮಾಡುವುದಾಗಲೀ, ಅಂತರ್ಜಾಲ ತಾಣಗಳಲ್ಲಿ  
ಪುನರಾವಿಲಿಖಿಸುವುದಾಗಲೀ ಮಾಹಿತಿ ಹಕ್ಕು  
ಕಾನೂನು ಬಾಹಿರ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Published by  
K.R. NAGARAJAN,  
Published from

10, Sengunthapuram, Mangalam Road,  
TIRUPUR - 641 604.  
Ph: 0421-4304106



# ಹೊಸ ಜೈತನ್ಯದೊಂದಿಗಿನ ಜೀವನದ ದಾರಿಗಳು!



■ ಯಾರಿಗಾಗಿಯೂ ಯಾವುದಕ್ಕಾಗಿಯೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಗೌರವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಗೌರವವನ್ನು ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. 'ನೀವು ಮಾಡುವ ಕೆಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಯನ್ನು ಯಾವುದರೊಂದಿಗೂ, ಯಾರೊಂದಿಗೂ ರಾಜಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದೆ ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿ.

■ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿ ಯಾವುದರಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಮೊದಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದೇ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಎತ್ತರದ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ.

■ ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಗಳು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಹೇಗೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿ. ಆ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ನಿಮ್ಮೊಳಗೆ ಒಂದು ಹೊಸ ಉಲ್ಲಾಸವನ್ನು ತುಂಬುತ್ತದೆ.

■ ನಾವು ಪಡೆಯುವುದು ಗೆಲುವಾಗಿರಲಿ, ಸೋಲಾಗಿರಲಿ. ಅದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸೇ ಮೊದಲ ಕಾರಣ. 'ಇವೆಲ್ಲಾ ನಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?' ಎಂಬ ಸಂಶಯದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯವಾದರೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. 'ನಾನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿ ಜಯಿಸಿಯೇ ತೀರುತ್ತೇನೆ' ಎನ್ನುವ ಮನಸ್ಸಿತ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದನ್ನೇ ಆಗಲಿ ಆರಂಭಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೇ ಸಂದೇಹ ಇರುವುದು ಬೇಡ. ಹೀಗಿದ್ದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಸಹಜವಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಯಾವುವೂ ನಿಮಗೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಲಾರವು.

■ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು 'ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ' ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಹಿಂದುಮುಂದು ನೋಡಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಬರುವ ಎಲ್ಲಾ ಕೆಲಸಗಳನ್ನೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು. ಅಳತೆಗೆ ಮೀರಿದ ಹೊರೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿಬಿಡಬಹುದು. ಖಚಿತವಾದ ಕಾರ್ಯ

ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

■ ಒಂದು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇ ಆದರೆ, 'ಇದನ್ನು ಇವರು ಹೇಳಿದ ಸಮಯದೊಳಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮುಗಿಸಿ ಕೊಡಬಲ್ಲರು' ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸಿ. ನಂಬಿಕೆಯೇ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮೂಲಶಕ್ತಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

■ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಗೆಲುವಿನ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇಂತಹವರೇ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು. ನೀವು ತುಂಬಾ ನಂಬುವ ಅಂತಹ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಆದರ್ಶ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ. ಅವರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ನೀವೂ ಅನುಸರಿಸಿ.

■ ಒಂದು ಸ್ಪರ್ಧೆಯಲ್ಲಿ 100 ರನ್‌ಗಳನ್ನು ಗಳಿಸಿ, 10 ಸ್ಪರ್ಧೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿಯುವ ಆಟಗಾರನಿಗೆ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಮಾತ್ರ ರುಚಿಯಾಗಿ ಅಡುಗೆ ತಯಾರಿಸಿ, ಒಂದು ವಾರವಿಡೀ ಅಡುಗೆಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವವರಿಗೆ ತಾರಾ ಹೋಟೆಲುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಕಾಶ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯನ್ನೂ, ದುಡಿಮೆಯನ್ನೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರವೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ದೊರಕುವುದು. ನೀವೂ ನಿಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ಇರಬೇಕು.

■ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಮಾತ್ರ ಸೋಮಾರಿತನವಲ್ಲ! ಅನಗತ್ಯವಾದ ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಸಮಯವನ್ನು ವ್ಯಯಿಸುವುದು ಕೂಡ ಸೋಮಾರಿತನವೇ! ನಿಮ್ಮ ಸಮಯ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವಂತಹುದು. ಸಮಯ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತ ಹಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯಯಿಸಿರಿ.

■ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಲವರು ನಮಗೆ ಏಣಿಯಾಗಿದ್ದು, ನಾವು ಮೇಲೇರಲು ಸಹಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ಏಣಿಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಮರೆಯದಿರಿ. ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದುದನ್ನು ಮಾಡಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಸಿದ್ಧವಿರಿ.

■ ನೀವು ಯಾವುದೇ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಾಗಿದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಆ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಪರಿಣತರಾಗಿರುವವರ ಬಳಿಯಿಂದ ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಹಿಂದುಮುಂದು ನೋಡಬೇಡಿ.

■ ನಿಮ್ಮ ಬಲ ಯಾವುದು? ಬಲಹೀನತೆ ಯಾವುದು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲಹೀನತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದಾರಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಲವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಮೆರುಗೇರಿಸಿ.

■ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿರಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಹಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗಿ, ಹೊಸ ಹಾದಿಯನ್ನು ಯೋಚಿಸಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯಿರಿ. ಎಲ್ಲರೂ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೇ ನೋಡುವ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯೊಂದಿಗೆ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀವಾಗಿರಿ.

■ ಬದಲಾವಣೆಗಳೇ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಕುಲವನ್ನು ನಾಗರಿಕ ಸಮುದಾಯವನ್ನಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಿರುವುದು. ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

■ ನಿಮಗೆ ನೀಡಲಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಪೂರ್ಣ ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿರಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡಬಹುದಾದ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ನೀವೇ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಆಗಲಿ ಇತರರ ಮೇಲೆ ಆಪಾದನೆ ಹೊರಿಸಿ ಬಿಟ್ಟು, ನೀವು ನುಣುಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ.

■ ದಿನದ ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವೇ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅದು ಮುಂಜಾನೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನವಾಗಿರಬಹುದು, ರಾತ್ರಿಯಾಗಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ದುಡಿಮೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಕಠಿಣವಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ.

■ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಕೂಡ ಕಠಿಣವಾಗಿ ತೋರುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಇತರರ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ನೀವು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ನಾಳೆ ಮುಗಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಇಂದೇ ಮುಗಿಸಿ ತೋರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಮಾರಾಟದ ಗುರಿ 10 ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳು ಎಂದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೀವು 20 ಲಕ್ಷ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ತೋರಿಸಿ. ಗುರಿ ಮುಟ್ಟಬೇಕಾದ ದುಡಿಮೆಗಿಂತಲೂ ಕಡಿಮೆಯ ದುಡಿಮೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಡಿ.

■ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಿದ್ಧವಿಲ್ಲದ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಉನ್ನತಿ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಧಕಬಾಧಕಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅದರಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಗಳು ನೀವು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಚಿಂತಿಸದಿರಿ.

■ ಇತರರ ವಿಮರ್ಶೆಗಳಿಂದ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗದಿರಿ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರ ಮೇಲೆ ಕೋಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಬೇಡ. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ವಿಮರ್ಶೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಪ್ಪು ವಿಮರ್ಶೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿ.

■ ಹೊಸ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ, ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾದ ಕಲಿಕೆಯೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಬೆಳೆಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಎರಡನ್ನೂ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೈಬಿಡಬೇಡಿ.

■ ನೀವು ಮಾಡಲು ಯೋಚಿಸುವುದು ಯಾವುದೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ನೀವು ಮೊದಲು ನಂಬಿರಿ. ನಿಮಗಿಂತ ಬೇರೆ ಯಾರಿಂದಲೂ ಅದನ್ನು ಅಷ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ನೀವು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿ. 'ನಿಮ್ಮಿಂದ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದು' ಎಂದು ಹೇಳುವವರನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆಟ್ಟು, ನಿಮ್ಮ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ.

■ ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನೂ, ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ದೂರ ತಳ್ಳಿ ಬಿಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಸಕಾರಾತ್ಮಕವಾದ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ನೀವೇ ಹುಡುಕಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಪುಸ್ತಕಗಳು, ನಿಯತಕಾಲಿಕಗಳು, ಆಕಾಶವಾಣಿಯಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತರಗೊಳ್ಳುವ ಭಾಷಣಗಳು, ವೀಡಿಯೋಗಳು... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಗಳಿಂದಲನ್ನೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವಂತಹ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು, ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬನ್ನಿರಿ.

■ ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೂ, ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳೂ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಇವೇ ನಿರ್ಣಯಿಸುವುದು. ತಪ್ಪು ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಆಳಾಗಿ ಬಿಡಬೇಡಿ. ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ನಿಮ್ಮ ಗುರುತುಗಳಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ●



ನವ ಜೈತನ್ಯ  
ನೀಡುವ

# ವ್ಯಾಪಾರಿ

ಫೇಷಿಯಲ್‌ಗಳು!

ಬ್ಲ

ಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ದೊರಕುವ ವಸ್ತುಗಳ ಮೂಲಕ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಫೇಷಿಯಲ್ ಪ್ಯಾಕ್ ತಯಾರಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಜೈತನ್ಯ ನೀಡಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಭ್ರಮೆ ಮಾಡಿಸುವಂತಹ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ನೋಡಬಹುದು! ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಫೇಷಿಯಲ್ ಪ್ಯಾಕ್ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ನೋಡೋಣ...

◆ ಖರ್ಚು 2, ಒಣದಾಕ್ಷಿ 10 ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇವೆರಡನ್ನೂ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿಯೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಟೀಸ್ಪೂನ್ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಬೆರೆಸಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಇದು ಹೊಸ ಜೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

◆ ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್ ಮೆಂತ್ಯ ಮತ್ತು ಒಂದು ಹಿಡಿ ನನ್ನಾರಿ ಬೇರು, ಎರಡನ್ನೂ ಹಿಂದಿನ ದಿನ ರಾತ್ರಿಯೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಿ. ಮರುದಿನ ಅದರೊಂದಿಗೆ ರೋಜಾ ಹೂವಿನ ದಳಗಳು, ಗಂಧದ ಪುಡಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದು ಮುಖದಲ್ಲಿ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಂತೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಹೆಸರುಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೊಡವೆಗಳು, ಕಲೆ, ಉಷ್ಣದಿಂದಾಗುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು, ಕಪ್ಪು ವೃತ್ತಗಳು, ಚರ್ಮದ ಒಣಗುವಿಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಇದು ದೂರ ಮಾಡಿ ಮುಖವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

◆ ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಹಾಲಿನ ಪೌಡರ್, ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಬಿಸಿನೀರು, ಒಂದು ಟೇಬಲ್ ಸ್ಪೂನ್ ಹಾಲು, ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದನ್ನು ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಚ್ಚಿ ಕಾಲು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಇದೇ ಪ್ಯಾಕನ್ನು ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಕಾಲು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ.



◆ ಕಸ್ತೂರಿ ಹರಿಶೀಣ ಪುಡಿ 5 ಗ್ರಾಂ, ಚಂದನದ ಪುಡಿ 5 ಗ್ರಾಂ, ಬಜೆಯ ಪುಡಿ 5 ಗ್ರಾಂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಇದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಕ್‌ನಂತೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಸಲ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಕಾಂತಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

◆ ಒಣಗಿದ ಆವರಿಕೆ ಹೂವಿನ ಪುಡಿ, ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಪುದೀನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪುಡಿ, ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ಹಸರು ಹಿಟ್ಟು ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಅಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದನ್ನು ಆಗಾಗ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದರೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಸುಕ್ಕುಗಳು ಮಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಯೌವನದ ಕಾಂತಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

◆ ಎರಡು ತುಂಡು ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಒಂದು ಟೊಮೇಟೋ ಹಣ್ಣು, ಸ್ವಲ್ಪ ಪುದೀನಾ ಎಲೆಗಳು ಇವಿಷ್ಟನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರು ಬೆರೆಸದೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, 20 ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಸುಕ್ಕುಗಳು ನೀಗುತ್ತವೆ. ಈ ವೆಜಿಟೇಬಲ್ ಫೇಷಿಯಲ್ ಅನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗಿನ ಹೊತ್ತು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

◆ ಅರ್ಧ ಸ್ಪೂನ್ ಮೊಸರು, ನಿಂಬೆ ರಸ ಒಂದು ಟೀಸ್ಪೂನ್, ಆರೆಂಜ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್, ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಜ್ಯೂಸ್ ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್, ರೋಸ್ ವಾಟರ್ ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್, ಈಸ್ಟ್ ಪೌಡರ್ ಅರ್ಧ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಇದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಕಾಂತಿಯನ್ನೂ, ಚೈತನ್ಯವನ್ನೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಬಣ್ಣವನ್ನೂ ನೀಡುತ್ತದೆ.

◆ ನನ್ನಾರಿ ಬೇರು 10 ಗ್ರಾಂ, ಒಣಗಿದ ಗುಲಾಬಿ ಹೂವಿನ ದಳಗಳು ಹತ್ತು ಗ್ರಾಂ, ಮೆಂತ್ಯ 2 ಟೀ ಸ್ಪೂನ್, ಗಂಧದ ಪುಡಿ 2 ಟೀಸ್ಪೂನ್, ರಕ್ತ ಚಂದನ 10 ಗ್ರಾಂ, ಒಣಗಿದ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿ 10 ಗ್ರಾಂ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿಯೇ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು, ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿ ಭಾಗವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ

ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಚರ್ಮದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಗುಣಪಡಿಸುವ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಫೇಷಿಯಲ್ ಇದು.

◆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯದ ಹೆಸರು ಕಾಳು ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್, ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ನರವನ್ನು ತೆಗೆದ ನಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳು 2, ಬೇವಿನ ಎಲೆ ಒಂದು ಕೈ ಹಿಡಿ, ನಾಲ್ಕೈದು ತುಳಸಿ ದಳಗಳು, ಒಂದು ಗುಲಾಬಿ ಮೊಗ್ಗು, ಅರ್ಧ ಚಿಟಿಕೆ ಗಸಗಸೆ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದಿನ ದಿನವೇ ನೆನೆಸಿಟ್ಟು, ಮರುದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಆ ಮಿಶ್ರಣದೊಳಗೆ ಅರ್ಧ ಚಿಟಿಕೆ ಕಸ್ತೂರಿ ಹರಿಶೀಣ ಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇದು ಮುಖವನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿಸಿ, ಹೊಸ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

◆ ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಕಾಲು ಕೆ.ಜಿ., ಗಸಗಸೆ 10 ಗ್ರಾಂ, ಬಾದಾಮಿ 10 ಗ್ರಾಂ, ಪಿಸ್ತಾ 10 ಗ್ರಾಂ ತುಳಸಿ 20 ಗ್ರಾಂ, ರೋಜಾ ದಳಗಳು 20 ಗ್ರಾಂ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪೌಡರ್ ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಪೌಡರನ್ನು ಒಂದು ಸ್ಪೂನ್‌ನಷ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಳೆದ ನಂತರ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮುಖವನ್ನು ಪ್ರಕಾಶಮಾನಗೊಳಿಸುವ ಅದ್ಭುತ ಫೇಷಿಯಲ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಇದಾಗಿದೆ.

◆ ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಓಡ್ಸ್, ಎರಡು ಟೇಬಲ್ ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಪನ್ನೀರು, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹಾಲನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಕಾಯಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಓಡ್ಸ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬೇಯಿಸಿ, ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರೊಳಗೆ ಪನ್ನೀರನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಾಗಲೇ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮುಖದ ಸುಕ್ಕನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ, ಹೊಸ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ ಫೇಷಿಯಲ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಇದು.

◆ ಆಪೆಲ್ ಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಚೇನು, ಓಡ್ಸ್ ಪೌಡರ್ ಬೆರೆಸಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ನಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಒಣಗಿದ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಇದು ಕಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ●



# ಜೀವನದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡಿರಾ?

ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅದನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ಸಂಗೀತ ನಿರ್ದೇಶಕನಿಗೆ ತಾನು ರೂಪಿಸುವ ಸಂಗೀತ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಚಿತ್ರಕಾರ ತನ್ನ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಗಣಿತಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞನಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳೂ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಒಬ್ಬ ಉದ್ಯಮಿ ವ್ಯಾಪಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾನೆ... ಒಂದು ಮಗು ಹೀಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ, ಪ್ರಯತ್ನ, ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ಹೇಗೆ?

‘ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಬಹುಪಾಲು ತಪ್ಪುತಪ್ಪಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳ ಬಳಿ ಕೇಳುತ್ತೇವೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬುವ ಮಾತುಗಾರ ಕೆನ್ ರಾಬಿನ್‌ಸನ್. ‘ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಕೆಲವು ಪಾಠಗಳ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಅಂಕಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಮಗು ಒಂದು ಪಾಠವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೇ ಹೋದರೆ ಅದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ಮಗು ಅಲ್ಲ ಎಂಬ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಒಂದು ಮಗುವಿನ ಬಳಿ, “ನೀನು ಜಾಣ ಮಗು ತಾನೇ?” ಎಂದು ನೇರವಾಗಿ ಕೇಳಲೇಬಾರದು. “ನೀನು ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಬುದ್ಧಿವಂತ?” ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುತ್ತದೆ’ ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ ಕೆನ್.

ಜಪಾನ್ ದೇಶದ ಜೀವನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ‘ಇಕಿಗೈ’ ಎನ್ನುವ ಸಿದ್ಧಾಂತವೊಂದಿದೆ. ಅದರ ಸಾರ ‘ಜೀವನದ ಅರ್ಥ’ ಎಂಬುದಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು, ಆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು, ಸಂತೋಷ ತುಂಬಿದ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಈ ತತ್ವ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ನಾಲ್ಕು ವಿಷಯಗಳು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ನೀವು ಯಾವುದನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತೀರಿ? ಯಾವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಸಿಗುವ ಆದಾಯವೆಷ್ಟು? ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಆ ವಿಷಯ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆಯೇ?

ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಅಂಶಗಳೂ ಒಂದುಗೂಡಿದಾಗ ಮಾತ್ರವೇ ಒಬ್ಬರಿಗೆ

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಆ ಕಾರ್ಯ ಅರ್ಥವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಜಪಾನೀ ಅಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದಾನೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಆತನಿಗೆ ಅದನ್ನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೆ ಆ ರೀತಿಯ ಅಹಾರವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡದ ಜನರು ಇರುವ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆತ ತನ್ನ ಹೋಟೆಲ್ ಅನ್ನು ತೆರೆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಆತನಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಾಭ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಜನರಿಗೆ ಅದು ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ತನ್ನ ವಸ್ತುವಿಗೆ ಅಥವಾ ತನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೇಡಿಕೆ ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆತ ತನ್ನ ಹೋಟೆಲ್ ಅನ್ನು ತೆರೆದರೆ ಆತನಿಗೆ ಯಶಸ್ಸು ಖಂಡಿತಾ ದೊರಕುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ತಾನು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜಪಾನೀ ಅಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿ, ತನ್ನದೇ ಆದ ಗ್ರಾಹಕರ ವಲಯವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕವೂ ಆತ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ತಾನು ಇಷ್ಟ ಪಡುವ ಒಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆದಾಯ ಗಳಿಸಲು ನೋಡಬೇಕು. ಅದೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವ ಸಂಗತಿಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಕೆನ್ ರಾಬಿನ್‌ಸನ್ ‘ದಿ ಎಲಿಮೆಂಟ್ಸ್’ ಎನ್ನುವ ಹೆಸರಾಂತ ಕೃತಿಯೊಂದನ್ನು ರಚಿಸಿದ. ‘ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಹಜವಾದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ, ನಿಮ್ಮೊಳಗಿರುವ ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಸಕ್ತಿಯೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಒಂದುಗೂಡುವ ಬಿಂದುವೇ ಎಲಿಮೆಂಟ್ಸ್’ ಎಂದು ಅವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಎಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಯಾವುದು ಎಂದು ಮೊದಲು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಲ್ಲರ ಬಳಿಯಲ್ಲೂ ಒಂದು ಎಲಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇಷ್ಟಪಡುವುದು ಯಾವುದು, ನಿಮಗೆ ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ ಎಂದು ಸರಿಯಾಗಿ ಗುರುತು ಹಿಡಿದರೆ, ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ನೀವು ಆರಂಭಿಸಬಹುದು. ಅದು ಜನರು ಇಷ್ಟಪಡುವುದಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅವಕಾಶವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.



# Thrive with strength, conviction and comfort

This Shankranti, flourish in everything you do with conviction in your mind, the strength in your hearts and the perfect comfort for your personality with Ramraj inner wear.

Inners for Winners



## BANIANS BRIEFS • TRUNKS

*Shreyas Iyer*  
Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE FOR STORE LOCATION

**SUKRA**® SUPER FINE COTTON VESTS | 
 **ROMEX**® SUPERIOR BANIANS | 
 **RISE-UP**® PREMIUM BANIANS | 
 **ACOSTE**® LUXURY INNERWEARS | 
 **Breeze**® Eye Let Vests | 
 **WinStripe**® STRIPED BANIANS | 
 **ARCHERY**® GYM VEST | 
 **COMPACT**® PREMIUM COTTON RIB VESTS

**suriya**® HIGH WAIST BRIEF | 
 **udaya**® MID WAIST BRIEF | 
 **minor**® FINE COTTON BRIEF | 
 **merc**® LOW WAIST MERCERISED BRIEF | 
 **target**® SUPER COTTON FINE TRUNKS | 
 **softex**® BIP FINE TRUNKS | 
 **imaxs**® RIB POCKET TRUNKS | 
 **ARROW**® SAFETY POCKET RIB TRUNKS | 
 **VINTRACK**® SUPER COTTON MINI TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All Leading Textile Shops | Shop Online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



Celebrate New  
Beginnings with  
Tradition & Style



**COTTON**  
CULTURE OF INDIA  
**DHOTIS • SHIRTS**

Available @ Ramraj Showrooms &  
All leading textile shops  
Shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION