

ನೌವಾಸ್ಥಿತರಿಗೆ...  
**RAMRAJ**  
ಕಾಟನ್  
ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ

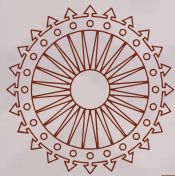
ಸಂಚಿಕೆ 7 • ಸಂಪುಟ 11 • ಏಪ್ರಿಲ್ 2025 • ಬೆಲೆ ರೂ. 18/-

# ಜಿಜ್ಞಾಸು

ಕನ್ನಡ ಮಾಸಿಕ

**ಸಹಾಯ**  
ವಿಶೇಷಾಂಕ





# Culture India™

TRADITIONAL KURTA • DHOTIS

BY



*Embrace  
timeless  
tradition  
woven into  
comfort  
& class.*





ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಸಹಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ  
ತಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದು  
ಸುಖಕರವಾದ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ

# ಸಹಾಯ

## ವಿಶೇಷಾಂಕ

ಎನ್ನುವ ಈ ಸುಮಧುರ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀಡಲು  
ನಾವು ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುತ್ತೇವೆ.

# ದೌರವಾನ್ವಿತರಿದೆ...

## ನಮಸ್ಕಾರ.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ವಭಾವ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಕುಲದ ಮೂಲಭೂತ ಗುಣ. ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಗೆ ಕಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಪ್ರಾಚೀನ ಮಾನವರು ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡಾಗಲೇ ನಾಗರಿಕತೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಹ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚಿದಾಗಲೇ ಮನುಷ್ಯ ಕುಲ ನಗರಗಳಾಗಿಯೂ, ಗ್ರಾಮಗಳಾಗಿಯೂ ಒಂದೆಡೆ ಸೇರಿ ವಾಸಿಸಲು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿತು.

ಇತರ ಮನುಷ್ಯರ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ, ಯಾರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡದೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊಡುವುದರಲ್ಲೂ, ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲೂ ಮನುಷ್ಯ ಜೀವನ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಾವು ಮಾಡುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಹಾಯ ಕೂಡ ಇತರರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಹೊರ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲು ಹೋದ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿ, ತಾನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಬೇಕಾದ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರ ಯಾವುದು, ಅದು ಎಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ತವಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಪೊಲೀಸ್ ಪೇದೆಯೊಬ್ಬರು ತನ್ನ ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನದಲ್ಲಿ ಆ ಯುವತಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ, ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ತಲುಪಿಸಿ, ಆಕೆ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲು ನೆರವು ನೀಡಿದರು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಓದಿದೆ. ಆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿನಿಯು ಬದುಕಿನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ಕ್ಷಣ ಎಂಬುದು ಬಹುಶಃ ದೇವರು ಆಕೆಗೆ ಕರುಣಿಸಿದ ಅವಕಾಶವೇ ಸರಿ. ಇಂತಹ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ನಾವು ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಓದಿದರೆ, ಆ ದಿನ ನನಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸುಂದರವಾದ ದಿನವಾಗಿ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಮಾರ್ಗ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಾಡಿ ರಿಪೇರಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋದರೆ, ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ನಿಂತು, 'ಏನಾಯಿತು? ಇರಿ, ನಾನು ಹೋಗಿ ಮೆಕ್ಯಾನಿಕ್ ಅನ್ನು ಕರೆ ತರುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಈ ಜಗತ್ತು ಇನ್ನೂ ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಬಗೆಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ಇಂತಹ ಸಹಾಯಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕಟ್ಟಲಾಗದು. ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಪರಸ್ಪರ ಮಾಡುವ ಸಹಾಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ. ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಸಹಾಯ ಏನೆಂಬುದನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಹಾಯ ಕೂಡ, ಅತ್ಯಂತ ಬೆಲೆ ಬಾಳುವಂತಹುದು. ಕಷ್ಟ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಸಹಾಯ ಕೇಳಿಕೊಂಡು ಬರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚುವ ಎಲ್ಲರೂ ದಾನ ಶೂರರೇ ಸರಿ. ಅತ್ಯಂತ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ರಾಜ್ಯವಾಳಿದ ದೊಡ್ಡದೊಡ್ಡ ರಾಜರುಗಳಿಗಿಂತಲೂ, ಜನರ ಜೊತೆ

ಬೆರೆತು ಅವರ ಕಷ್ಟಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾದ ಅರಸರನ್ನೇ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದು. ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವ ಇರುವವರನ್ನು ಯಾರೋ ಎಲ್ಲೋ ಯಾವಾಗಲೋ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಈ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಪಡೆದುಕೊಂಡವರ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಹಲವು ಪುಟಗಳಾಗುತ್ತದೆ. ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಕೂಡ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸದೆ, ಈ ಉದ್ಯಮ ಕ್ಷೇತ್ರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿದಾಗ, ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಚೆಕ್ ಡೆಪಾಸಿಟ್ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ತುಂಬುವ ಚೆಲನ್ ಅನ್ನು ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದು ಕೂಡ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಯಾರಾದರೂ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರಾ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದೆ. ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಸ್ವಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಮುಂದೆ ಬಂದು ನನಗೆ ಅದನ್ನು ಬರೆದು-ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಸಮಯ ಮಾತ್ರವೇ ಅವರು ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ಚಿಕ್ಕ ಸಹಾಯ ಅಷ್ಟೇ. ಹಾಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವರ ಮುಖ ಕೂಡ ನಮಗೆ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಮಾಡಿದ ಆ ಸಹಾಯ ಮಾತ್ರ ಈಗಲೂ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಹುದುಗಿ ಹೋಗಿದೆ. ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗಲೆಲ್ಲ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಇಂತಹ ಮನುಷ್ಯರೇ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರೂರುವಂತೆ ಮಾಡಿರುವುದು. ಇಂದು ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಕೋಪಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಿತವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಂದು, ಹಣ, ಉಡುಗೆ, ಊಟ ಇತ್ಯಾದಿ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಆ ಬೀಜ ಬೆಳೆದು ಮರವಾಗಿ ನಿಂತಿರುವುದರಿಂದಲೇ!

ಒಬ್ಬ ಗುರು, ಜನರಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಲು ಆಗಾಗ ಪರ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ದೂರದ ಪ್ರಯಾಣಗಳಿಗಾಗಿ ಆ ಗುರು ಒಂದು ಕುದುರೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಒಂದು ದಿನ ಆ ಗುರು ಬೇರೊಂದು ಊರಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದುದನ್ನು ಅವರು ನೋಡಿ ಕುದುರೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಕೆಳಗಿಳಿದು ಅವನನ್ನು ಸಮೀಪಿಸಿದರು. ಆತ ಹಸಿವಿನಿಂದ ತಲೆ ತಿರುಗಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಗುರುವಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಅವನಿಗೆ ಶೈತ್ಯೋಪಚಾರ ಮಾಡಿ, ಅವನಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಬಂದ ನಂತರ, ತಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ನೀಡಿ ಉಪಚರಿಸಿದರು.

ನಡೆಯಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಆತ ನಿಶ್ಚಕ್ರನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ. ಆದುದರಿಂದ ಗುರು ಅವನನ್ನು ಕುದುರೆಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹೇಳಿ ತಾವು ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ನಡೆದುಕೊಂಡು, ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದರು. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ ಅವನು ಕುದುರೆಯನ್ನು ಜೋರಾಗಿ ಓಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮಾಯವಾಗಿ ಹೋದ! ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಇತರ ಕೆಲವು ದಾರಿ ಹೋಕರು ಗುರುವಿನ ಮೇಲೆ ಕನಿಕರ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸಿದರು. 'ಕಳ್ಳರು ಯಾವಾಗಲೂ ಹೀಗೆಯೇ, ಸಹಾಯ ಕೇಳುವವರಂತೆ ಬಂದು, ಮೋಸ ಮಾಡಿ ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.



ಆದುದರಿಂದಲೇ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕಂಡೂ ಕಾಣದಂತೆ ನಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ನಾವು ಹೋಗಿ ಬಿಡಬೇಕು' ಎಂದು ಗುರುವಿಗೆ ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು.

ತಾವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಊರಿನ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ, ನಡುವೆ ಒಂದೆಡೆ ಕುದುರೆಗಳ ಸಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಆ ಗುರುವಿಗೆ ಗೊತ್ತು. ಕುದುರೆಯನ್ನು ಮಾರಲು ಕಳ್ಳ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಅವರು ಯೋಚಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವನಿಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆಯೇ ಆ ಕಳ್ಳ ಕುದುರೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಆ ಗುರುವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಕುದುರೆಯನ್ನು ತಾನು ಕದ್ದಿರುವುದಾಗಿ ಅವರು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ತನಗೆ ಶಿಕ್ಷೆಯಾಗಬಹುದೆಂಬ ಭಯ ಅವನಿಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಗುರುಗಳು ಅವನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು, 'ನೀನು ನನ್ನ ಕುದುರೆಯನ್ನು ಕದ್ದದ್ದು ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ನೀನೇ ಇಟ್ಟುಕೊ. ನಾನು ಇನ್ನೊಂದು ಕುದುರೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆದರೆ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ದೇವರು ಕೊಟ್ಟ ಅವಕಾಶ ಎಂಬ ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನೀನು ಕದ್ದಿದ್ದೀಯ. ಆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನನಗೆ ಮರಳಿ ಕೊಡು' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವನು ಕಕ್ಕಾಬಿಕ್ಕಿಯಾದ.

'ನಿನ್ನ ಈ ಕಾರ್ಯದಿಂದಾಗಿ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಬಿದ್ದು ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯ ಇರುವ ಬೇರೆ ಯಾರಿಗೋ ಸಹಾಯ ದೊರಕದೇ ಹೋಗಬಹುದು. ಅದು ಪಾಪಕಾರ್ಯ. ಅಂತಹ ಪಾಪದ ಹೊರೆಯನ್ನು ನೀನು ಹೊರಬೇಡ' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಿದರು. ಕಳ್ಳನಿಗೆ ತನ್ನ ತಪ್ಪು ಅರಿವಾಗಿ, ಆತ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಕ್ಷಮೆ ಕೇಳಿದ. 'ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರನ್ನು

ಮೂರ್ಖರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಬಿಟ್ಟೆನೆಂದು ಸಂತೋಷಪಡಬೇಡ! ಅದು ಇತರರಿಗೆ ದೊರಕಬೇಕಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡಬಹುದು' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಕುದುರೆಯನ್ನು ಅವನಿಗೇ ಕೊಟ್ಟು ಹೊರಟು ಹೋದರು.

ಈ ಕಥೆ ವರ್ತಮಾನದ ಘಟನೆಯನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಂದ ತಂದಿತು. ನಾವು ಕೂಡ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಊಟ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಋಷಿಯಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭಗಳೂ ಇದ್ದವು. ಇಂದು, 'ರೈಲು ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ಇತರರು ನೀಡುವ ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ಜ್ಯೂಸ್ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಇದು ಅವಿವೇಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರಬಹುದು' ಎಂದು ರೈಲ್ವೆ ಆಡಳಿತವು ಜಾಹೀರಾತು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಈಗ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳಲು ಎರಡೆರಡು ಬಾರಿ ಯೋಚಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ದೀಪ ಸಾವಿರ ದೀಪಗಳನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಬಲ್ಲದು ಎಂಬ ಉಪಮೆ ಮಾನವರು ಮಾಡುವ ಸಹಾಯಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಸಹಾಯವು ಅನೇಕ ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ನಮಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡೋಣ.



The Culturepreneur

ಗುರು ಕೃಪೆ ಬಾಳ್ಗೆ ಭೂಮಂಡಲ -ಬಾಳ್ಗೆ ಸಮೃದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ

**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**

ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು - ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಕಾಟನ್

**೧** ಮ ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬ ಸನ್ಯಾಸಿ ಮತ್ತು ಒಬ್ಬ ದಾರಿಹೋಕ ಇಬ್ಬರೂ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಕತ್ತಲಾಗುವ ಮುನ್ನ ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದು ವಸತಿ ಗೃಹವನ್ನು ತಲುಪಬೇಕಿತ್ತು. ರಾತ್ರಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚಳಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿತ್ತು. ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಇದ್ದರೆ ದೇಹ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವುಂಟಾಗುವುದು ಖಚಿತ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ವೇಗವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ವಾರ್ಗ ಮಧ್ಯೆ ಒಂದು ಮರದ ಕೆಳಗೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೀವ್ರ ಜ್ವರದಿಂದ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದದ್ದನ್ನು ಅವರು ನೋಡಿದರು. ಸನ್ಯಾಸಿ ಅವನನ್ನು ನೋಡಿ, 'ಎಲ್ಲವೂ ಹಣೆಬರಹದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಾನು ಇವನಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹೋದರೆ, ತಡವಾಗಿ ನಾನು ರಾತ್ರಿಯಾಗುವ ಮುನ್ನ ವಸತಿ ಗೃಹವನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಹೋಗುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿಂದ ಬೇಗಬೇಗ ಹೊರಟುಹೋದ.

ಆದರೆ ಆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ದಾರಿಹೋಕನಿಗೆ ಹಾಗೆ ಅವನನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗಲು ಮನಸ್ಸಾಗಲಿಲ್ಲ. ಜ್ವರದಿಂದ ಅಸ್ವಸ್ಥನಾಗಿದ್ದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವನು ತನ್ನ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಕೆಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತು ತಂದು ಅದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಸಿದ. ನಂತರ ಅವನ ಕೈ ಹಿಡಿದು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹಿಮದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಿದ. ಸ್ವಲ್ಪ ದೂರ ಅವನನ್ನು ತನ್ನ ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತೊಯ್ದ. ಕತ್ತಲು ಕವಿಯತೊಡಗಿತು. ಹಿಮ ಸುರಿಯುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಚಳಿಯೂ ಹೆಚ್ಚತೊಡಗಿತು. ಆದರೂ ಹೇಗೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ವಸತಿ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದ.

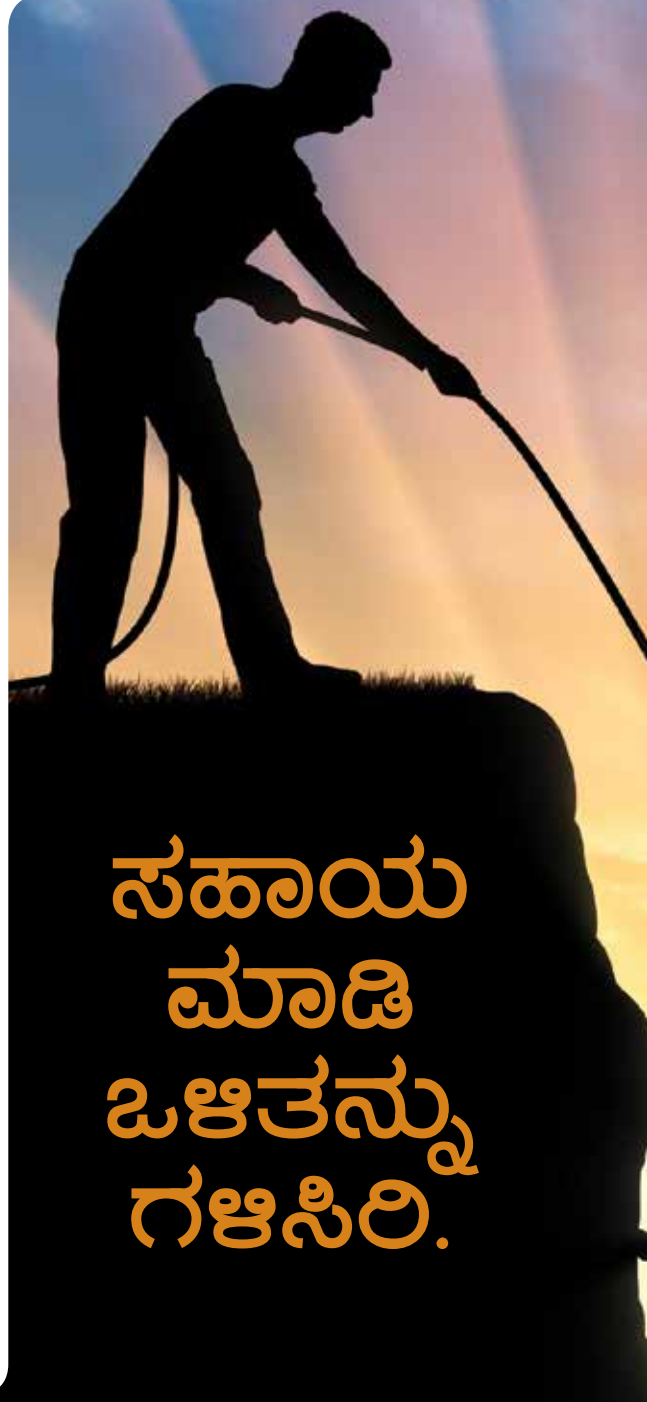
ವಸತಿ ಗೃಹದಲ್ಲಿ ಅವರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಊಟ ನೀಡಿ ಉಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟರು. ಆ ಸನ್ಯಾಸಿ ಇನ್ನೂ ವಸತಿ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತ ಆ ದಾರಿಹೋಕ ಆತಂಕಗೊಂಡ. ಸುರಿಯುತ್ತಿದ್ದ ಹಿಮದಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಲೂ ಅವನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಅವನು ವಸತಿ ಗೃಹದ ಮಾಲೀಕನನ್ನು ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಸನ್ಯಾಸಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಹೊರಟ. ಸನ್ಯಾಸಿ ವಸತಿ ಗೃಹದಿಂದ ಬಹಳ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹಿಮದಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿ ಸತ್ತಿರುವುದು ಅವನಿಗೆ ಕಾಣಿಸಿತು. 'ನೀವು ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಬಂದುದರಿಂದ, ಇಬ್ಬರ ಉಷ್ಣತೆಯು ಪರಸ್ಪರ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಬೆಚ್ಚಗಿರಲು ನೆರವಾಯಿತು. ಇಬ್ಬರೂ ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದಂತೆ ಪರಸ್ಪರ ಇಬ್ಬರ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆ ನಿಮ್ಮಿಬ್ಬರನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿತು. ಆದರೆ ಈ ಸಾಧು ಒಬ್ಬನೇ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ಹಿಮದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ' ಎಂದು ವಸತಿ ಗೃಹದ ಮಾಲಿಕ ದಾರಿಹೋಕನಿಗೆ ಹೇಳಿದ.

ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ನಮಗೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ!

- ಹೀಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಪರಸ್ಪರ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ಸಮಾಜವು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನೈನಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರವಾಹದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಏನಾಯಿತು ಎಂದು

ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂತ್ರಸ್ತ ಜನರಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಔಷಧ ನೀಡಲು ನೀರೊಳಗೆ ಇಳಿದು ತಮ್ಮ ಪ್ರಾಣವನ್ನೇ ಪಣಕ್ಕಿಟ್ಟ ಯುವಕರಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಪಡೆದು, ಅನೇಕರು ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಹಲವು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮುಂದೆ ಬಂದರು. ಆ ಸಹಾಯಗಳು ಅನೇಕ



**ಸಹಾಯ  
ಮಾಡಿ  
ಒಳಿತನ್ನು  
ಗಳಿಸಿರಿ.**



06

ಬಿಳುಪು  
ಏಪ್ರಿಲ್ 2025



ಜೀವಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿದವು. ಸಮಾಜವೇ ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆಯಿಂದ ವಿಕೋಪವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮುಂದಾಯಿತು.

● ನಾವು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಅದು ಚಿಕ್ಕ ಸಹಾಯವೇ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಜಗತ್ತೇ ಸುಂದರವಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. "ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ" ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಜಗತ್ತು ಬದುಕಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತಾರೆ.

● ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ಅವರ ಕಣ್ಣೀರನ್ನು ಒರೆಸುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೀರೋಗಳಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅವರು ನಗುಮುಖದಿಂದ ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ತೆರೆದು ನಮಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಕೊನೆಯ ಉಸಿರು ಇರುವವರೆಗೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಬ್ಬರ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು



ಇದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾವನೆಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಹಲವು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ನೀವು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ನೀವು ಅನೇಕರಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿರುತ್ತೀರಿ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ, ಸ್ನೇಹಿತರ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನೀವು ವಾಸಿಸುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು 'ನಾವು ಅವನಂತೆ ಇರಬೇಕು' ಎಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ರೋಲ್ ಮಾಡೆಲ್ ಆಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಷಯವಲ್ಲ!

● ನೀವು ಇತರರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಆಲಿಸಿದಾಗ ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವವು ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ತುಂಬಾ ಕರುಣಾಮಯಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನೋಡುವ ರೀತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಸಂವಹನ ನಡೆಸುವ ವಿಧಾನವೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರ ಜೊತೆಗಿನ ಬಾಂಧವ್ಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

● ನಾವು ಇತರರ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಾರ್ಥಕವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಕೀಳರಿಮೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. 'ಹಲವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವಿದ್ದೇವೆ' ಎಂಬ ಚಿಂತನೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಭಾರ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

● ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಳಗಿಸುತ್ತದೆ. ಇತರರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

● ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಾವು ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಭಾವ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ನಾವು ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡಿದ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣನಾದಾಗ, ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕೆಲಸ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ನಮ್ಮ ನೆರವಿನಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಅನಾರೋಗ್ಯದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡಾಗ... ನಾವು ಗೆದ್ದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಇದು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

● ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಅನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಮೂಲಕ, ನೀವು ವಿಭಿನ್ನ ಕೋನದಿಂದ ಯೋಚಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಹುದು. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಿರ್ಣಾಯಕ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಮತ್ತು ಸಂಕೀರ್ಣ ಜನರನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

● ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಹೊಸ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೇವೆ. ಹೊಸ ಹೊಸ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಅನುಭವಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ●

ಹುಡುಗನಿಗೆ ಐದು ವರ್ಷ ತುಂಬಿದಾಗ ಅವನ ತಾಯಿ ಅವನ ಬಳಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಳು: 'ಮನುಷ್ಯ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಬದುಕಲು ಅವನಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ದೇಹದ ಅಂಗ ಯಾವುದು?' ಎಂದು! ದೇಹದೊಳಗಿರುವ ಹೃದಯ, ಮೆದುಳು, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಂತಹ ಅಂಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ತಿಳಿದಿಲ್ಲದ ವಯಸ್ಸು ಅವನದು. ಆದರೆ ಆ ಹುಡುಗ ವಿಧವಿಧವಾದ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಬೆರಗಾಗುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವನು 'ಕಿವಿ' ಎಂದು ಉತ್ತರಿಸಿದ. ಅಮ್ಮ ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪಲಿಲ್ಲ. 'ಕೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲದವರೂ ಕೂಡ ಸಂತೋಷದಿಂದಲೇ ಬದುಕುತ್ತಾರಲ್ಲ!' ಎಂದು ಅವಳು ಕೇಳಿದಳು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಹುಡುಗ ಬೆರಗಾದ. 'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡು! ಮತ್ತೆ ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ನಾನು ಕೇಳುವಾಗ ಉತ್ತರ ಹೇಳುವೆಯಂತೆ!' ಎಂದಳು ಅಮ್ಮ.



ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ, ಅಮ್ಮ ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಆ ಹುಡುಗನ ಬಳಿ ಕೇಳಿದರು. ಈಗ ದೃಶ್ಯಗಳು ಅವನನ್ನು ರೋಮಾಂಚನಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನು 'ಕಣ್ಣುಗಳು' ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಆದರೆ ಅಮ್ಮ 'ಕಣ್ಣಿಲ್ಲದ ಅನೇಕ ಕುರುಡರು ಕೂಡ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ. ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸು. ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಮತ್ತೆ ಎಂದಾದರೂ ಕೇಳುತ್ತೇನೆ'. ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸುಮ್ಮನಾದಳು. ಹುಡುಗ ದೊಡ್ಡವನಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ, ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲೂ ತಾಯಿ ಇದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಬಂದಳು. ಅವನೂ ತನಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದ್ದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ತಾಯಿ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಳು. ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರ ಆಟ ಮುಂದುವರೆಯಿತು.

ಅವನು ಬೆಳೆದು ಯುವಕನಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದು ದಿನ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅವನ ಅಜ್ಜ ನಿಧನರಾದರು. ಕುಟುಂಬ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ ತಾಯಿ ಅವನಿಗೆ

# ನಿಜವಯದ ಕಥೆ



ಕರೆ ದಂಡೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ದಿನವೂ ವಾಕಿಂಗ್ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಭಾನುವಾರದಂತಹ ಬಿಡುವಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮುದುಕಿಯೊಬ್ಬಳು ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರೊಳಗೆ ಕುಳಿತು ಏನೋ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಂಜರ ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಮುದುಕಿ ಅಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ಅವನು ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆದರೆ ಅವಳು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬುದು ಅವನಿಗೆ

ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ಅವನು ಕೆರೆಯೊಳಗಿಳಿದು ಅವಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅವಳು ಅಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ನೋಡಿದ. ಅಲ್ಲಿ ಅವನು ಒಂದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ದೃಶ್ಯವನ್ನು ಕಂಡ! ಅವಳು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದ ಪಂಜರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಆಮೆಗಳಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಮುದುಕಿ ಮತ್ತೊಂದು ಆಮೆಯನ್ನು ಒಂದು ಹಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಅದರ ಬೆನ್ನನ್ನು ಉಜ್ಜುತ್ತಿದ್ದಳು.

'ಏನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ ಅಜ್ಜಿ?' ಎಂದು ಅವನು ಮುದುಕಿಯನ್ನು ಕೇಳಿದ. 'ಈ ಕೆರೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಾಚಿ ತುಂಬಿರುವುದರಿಂದ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಆಮೆಗಳ ಚಿಪ್ಪುಗಳು ಸಹ ಪಾಚಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆಮೆಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ನರಳುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಈ ಪಾಚಿ ಆಮೆಗಳ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಹ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಾನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಪಂಜರವನ್ನು ಇಟ್ಟು ಆಮೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಅವುಗಳ ಚಿಪ್ಪನ್ನು ಉಜ್ಜಿ ತೊಳೆದು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆರೆಯೊಳಗೆ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದಳು.

'ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಆಮೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುತ್ತೀರಿ ಅಜ್ಜಿ?' ಎಂದು ಅವನು ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದ. 'ನಾಲ್ಕು ಅಥವಾ ಐದು





ಅದೇ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದಳು. ಅವನು ದಿಗ್ಭ್ರಾಂತನಾದ. ಅಜ್ಜನ ಸಾವಿಗೆ ಇಡೀ ಮನೆಯವರು ಕಣ್ಣೀರಿಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಅಮ್ಮ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಏನೂ ಹೇಳಲು ತೋಚದೆ ಅವನು ಆತಂಕಗೊಂಡ.

ಅಮ್ಮ ಅವನನ್ನು ಕನಿಕರದಿಂದ ನೋಡಿದಳು. 'ಈಗ ನೀನು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ಮಗಾ! ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗ ನಮ್ಮ ಭುಜ. ನಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳು, ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಪರಿಚಿತರು ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವರಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಲು ನೀನು ನಿನ್ನ ಹೆಗಲು ಕೊಡಬೇಡವೇ! ಅದಕ್ಕೇ ಅದು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲಾ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಒರಗಿ ಅಳಲು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಒಂದು ಭುಜ ಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಜನರು ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಹೆಗಲು ಕೊಡಲು ಸಿದ್ಧರಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಿನ್ನ ಶಾಂತಿ ನೆಮ್ಮದಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ' ಎಂದಳು ಅಮ್ಮ!

'ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಇದೆ. ಅವರ ಸಂಕಟವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದೇ ಅದರ ಕಾರ್ಯ!' ಎನ್ನುವ ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಭಾವವನ್ನು ಅಂದು ಅವನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ.

# ವಿದಗಲು!

ಆಮೆಗಳು' ಎಂದು ಮುದುಕಿ ಹೇಳಿದಳು. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ಅವನಿಗೆ ನಗು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟಿತು. ಈ ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ನೂರಾರು ಆಮೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಮೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟು ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಕೆರೆಗಳಿವೆ? ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಆಮೆಗಳಿವೆ? ಅವುಗಳ ಗತಿಯೂ ಇದೇ ತಾನೇ?' ಎಂದು ಅವನು.

ಆ ಮುದುಕಿ ಶಾಂತವಾಗಿ ಹೇಳಿದಳು: 'ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲಾ ಆಮೆಗಳ ಜೀವನವನ್ನು ನಾನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನನಗೂ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಈ ಕೆಲವು ಆಮೆಗಳ ಬದುಕನ್ನು ಬದಲಿಸಿದ ತೃಪ್ತಿ ನನಗೆ ಸಾಕು!' ಎಂದಳು.

ಜಗತ್ತನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ತಲೆಕೆಳಗಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ. ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಜೀವನವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು ಕೂಡ ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ!



ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಪೆಯಿಂಟ್ ಉದುರಿ ಹೋಗಿ, ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದ ದೋಣಿಗೆ ಪೆಯಿಂಟ್ ಬಳಿಯಲು ಒಂದು ದಿನ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಬಂದ. ಪೇಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡುವಾಗ ದೋಣಿಯ ತಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ ಅವನಿಗೆ ಕಂಡಿತು. ಚಿಕ್ಕ ಮರದ ತುಂಡಿನಿಂದ ಕಾಣದಂತೆ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿ ಸುಂದರವಾಗಿ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದ. ತಾನು ಬಣ್ಣ ಬಳಿದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೂಲಿಯನ್ನು ಪಡೆದು ಅವನು ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ.

ಮರುದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಅವನ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಬಂದು ನಿಂತಿದ್ದ ದೋಣಿಯ ಮಾಲೀಕ. ಅವನ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿತ್ತು. ಆತ ಆ ಯುವಕನ ಕೈಗೆ ಹಣ ತುಂಬಿದ್ದ ಒಂದು ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದ ಆ ಯುವಕ, 'ನಾನು ಪೇಂಟಿಂಗ್ ಮಾಡಿದುದರ ಕೂಲಿಯನ್ನು ನಿನ್ನೆಯೇ ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ, ನನಗೆ ಇದು ಬೇಡ' ಎಂದು ಅವನು ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ. 'ಇದು ಬಣ್ಣ ಹೊಡೆದುದಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಕೂಲಿ ಅಲ್ಲ! ಆ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿದ್ದ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಹಣ' ಎಂದು ಮಾಲೀಕ ಹೇಳಿದ.

'ಅದು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕೆಲಸ ಅಷ್ಟೇ! ಅದಕ್ಕೇಕೆ ಇಷ್ಟು ಹಣ?' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಇವನು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ನಿರಾಕರಿಸಿದ. ದೋಣಿಯ ಮಾಲೀಕ ಹೇಳಿದ: 'ನೀನು ದೋಣಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಬಳಿದು ಬಂದ ಮೇಲೆ, ನನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳು ಉತ್ತಾಹದಿಂದ ಆ ದೋಣಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು- ಕೊಂಡು ಕೆರೆಯಲ್ಲಿ ಮೀನು ಹಿಡಿಯಲು ಹೋಗಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಈಜಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಕೇಳಿ ನಾನು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಕೆರೆಯ ಬಳಿಗೆ ಓಡಿಹೋದೆ. ದೋಣಿ ಮುಳುಗದೆ ಅವರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ದಡಕ್ಕೆ ಮರಳಿದ್ದನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷವಾಯಿತು! ನನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳೂ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಉಳಿಯಲು ನೀನು ಮಾಡಿದ ಆ ಸಹಾಯವೇ ಕಾರಣ!' ಎಂದ.

ಜೀವನದ ಪ್ರಯಾಣದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅನೇಕ ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ. ಅವರು ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ, ಯಾವುದೇ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯದಿಂದ ಅವರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಟ್ಟಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ತುಂಬಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾ ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಾ ಜೀವನ ಸಾಗಲಿ.

# ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು?

**ಸ್ವಾ**ಟ್ಲಾಂಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ ಎಂಬ ಒಬ್ಬ ಬಡ ರೈತನಿದ್ದ. ಒಂದು ದಿನ ಅವನು ಹೊಲಕ್ಕೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಪಕ್ಕದ ಜಾಗು ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಅವನಿಗೆ ಕೂಗು ಕೇಳಿಸಿತು. ಅವನು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಅತ್ತ ಕಡೆ ಓಡಿದ. ಅಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಂಡಿದ್ದ. ಸೊಂಟದವರೆಗೂ ಅವನು ಕೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಹುದುಗಿ ಹೋಗಿದ್ದ. ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅದು ಹೇಗೋ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಅವನನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಕಾಪಾಡಿದ. ಅವನು ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗದೇ ಇದ್ದಿದ್ದರೆ ಆ ಬಾಲಕ ಕೆಸರಿನಲ್ಲೇ ಸಮಾಧಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದ!

ಮರುದಿನ ಒಬ್ಬರು ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಐಷಾರಾಮಿ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್‌ನ ಮನೆಗೆ ಬಂದರು. 'ನಿನ್ನೆ ನನ್ನ ಮಗನನ್ನು ನೀವು ಕಾಪಾಡಿದ್ದೀರಿ. ನೀವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಈಗ ಬದುಕಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ನಾನು ನಿಮಗೆ ಏನಾದರೂ ಕೊಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಆ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೇಳಿದರು.



'ನಾನು ಏನನ್ನಾದರೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಆ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮಿಂದ ನಾನು ಏನನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್ ನಯವಾಗಿ ಅದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಿದ. ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್‌ನ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಗ ಹೊಲದಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದ. ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದ ಆ ಶ್ರೀಮಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಒಂದು ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ. 'ನನ್ನ ಮಗ ಓದುವ ಅದೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ, ನನ್ನ ಮಗನಂತೆಯೇ ಉನ್ನತವಾದ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಇವನಿಗೂ ನಾನು ಕೊಡಿಸುತ್ತೇನೆ. ಇವನು ತನ್ನ ತಂದೆಯ ಸ್ವಭಾವವನ್ನೇ ಹೊಂದಿದವನಾಗಿದ್ದರೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ನಾವಿಬ್ಬರೂ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವಂತಹ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬೇಡಿ' ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು.

ಹೀಗಾಗಿ ಆ ರೈತನ ಮಗ ಕೂಡ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಅವನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಓದಿದ. ನಂತರ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ಮುಗಿಸಿ ವೈದ್ಯನಾಗಿ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಷಯಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲೂ ತನ್ನನ್ನು ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡ. ಪ್ರಪಂಚದ ಮೊದಲ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಯೆಂಬ ಹೆಸರು ಗಳಿಸಿರುವ ಪೆನ್ಸಿಲಿನ್ ಅನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿದ 'ಸರ್ ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಫ್ಲೆಮಿಂಗ್' ಅವರೇ ಆ ಹುಡುಗ! ಅವರ ತಂದೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಸಹಾಯವೇ ಅವರು ವೈದ್ಯರಾಗಲು ಕಾರಣವಾದದ್ದು. ಇಂದಿಗೂ ಲಕ್ಷಾಂತರ ರೋಗಿಗಳು ಅವರ ಸಹಾಯದ ಪ್ರತಿಫಲದ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆದು ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

## ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಯಾರಿಗೇ ಆದರೂ ಸರಿಯಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

❖ ಸಹಾಯ ಬೇಕು ಎಂದು ಅನೇಕರು ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಹಿಂಜರಿಕೆ ಮತ್ತು ಸಂಕೋಚ ಅವರನ್ನು ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸ್ವಾಭಿಮಾನದಿಂದ ತಾವೇ ಭರಿಸಲು ಯೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, 'ನಿಮಗೆ ಏನು ಸಹಾಯ ಬೇಕು?' ಎಂದು ಕೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿಕರ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಸಮೀಪಿಸಲು ಮತ್ತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಕೇಳಬಹುದಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕೂಡ ರೂಪಿಸಿ.

❖ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಯಾರಾದರೂ ಬಾಯಿ ತೆರೆದು ಕೇಳದೆಯೂ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾರಾದರೂ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ದಾಖಲಾದಾಗ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಹಣ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಕೆಲವರ ವಾಡಿಕೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಿದರೆ, ಅಂತ್ಯಕ್ರಿಯೆಯ ಖರ್ಚಿಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಣವಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕೆಲವರು ಕೇಳುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಈ ರೀತಿಯ ಸಣ್ಣ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ನೀವೂ ನಿಮ್ಮಿಂದಾದ ಸಣ್ಣ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

❖ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥವಲ್ಲ. ಮೆಟ್ಟಿಲು ಹತ್ತಲು

ಹರಸಾಹಸ ಪಡುವ ಮುದುಕನ ಹೊರೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಮೇಲೆ ತಲುಪಿಸುವುದು, ತರಕಾರಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಿಲ್ಲರೆಗಾಗಿ ಒದ್ದಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಚಿಲ್ಲರೆ ಕೊಡುವುದು, ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಮುಂದೆ ಶುಚಿಗೊಳಿಸುವ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಅವರ ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಲು ಆಹಾರ ನೀಡುವುದು... ಇಂತಹ ಸಹಾಯಗಳನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು.

❖ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಒಂದು ಕಲೆ, ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕಲಿಸುವುದು ಸಹ ಸಹಾಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಶಾಲೆಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗೆ ಗಣಿತದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು, ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗೆ ಅವರ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಕಂಪ್ಯೂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಫ್ಟ್‌ವೇರ್ ಅನ್ನು ಹೇಗೆ ಬಳಸುವುದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಅನೇಕ ಜನರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡುವುದು ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹಾಯಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುವ ಶಿಕ್ಷಕರಾಗಿ ನೀವಿರಿ.

❖ ಇತರರನ್ನು ಹೊಗಳುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು ಸಹ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ! ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಣ್ಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಾದರೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ತನ್ನ ಸಹವರ್ತಿಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಶ್ಲಾಘಿಸಿ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸು ಮೆಚ್ಚುಗೆಗಾಗಿ ಹಾತೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ಪ್ರಶಂಸಿಸಿದಾಗ, ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮಗು ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆದಾಗ ಹೊಗಳಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಹಾಗೆಯೇ, "ನೀವು ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು" ಎಂದು ಇತರರಿಗೆ ಆಗಾಗ ಹೇಳಿ. ಯಾರಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಅವರನ್ನು ಹೊಗಳಿ. ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು, ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಸೂಚ್ಯವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

❖ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹಬ್ಬದ ದಿನಗಳು ಮತ್ತು ಹೊಸ ವರ್ಷದ ಶುಭಾಶಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇತರರಿಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇನೂ ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ. ಅವರ ಮದುವೆಯ ವಾರ್ಷಿಕೋತ್ಸವ, ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ದಿನ, ಮೇಲಿನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಏರಿದ ದಿನ, ಅವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಿದ ದಿನ... ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ. ಇದು ಅವರಿಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.



❖ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಲು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಹಾಯ. ನೇರವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುವುದು ಒಂದು ವಿಧವಾದರೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಲತಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯದ್ದು. ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುವ ಎರಡನೆಯ ಮಾರ್ಗವು ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತರ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಜನರನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅವರಿಂದ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯನ್ನೂ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ಇದು ಅವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

❖ ಕೇವಲ ಸಾಂಕ್ರಮಿಕ ರೋಗಗಳು ವೇಗವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಬೇಡಿ. ಸಂತೋಷ ಕೂಡ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಛೇರಿಯಲ್ಲಿ ನೀವು ಭೇಟಿಯಾದ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಡಿದಾಗ ಮಂದಹಾಸ ಬೀರಿರಿ. ನೀವು ಮಾತನಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಿ. 'ಈ ದಿನ ನಿಮಗೆ ಸಂತೋಷದ ದಿನವಾಗಿರಲಿ' ಎಂದು ಹಾರೈಸಿ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಜನರಿಗೆ ನೀವು ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ●



# ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ!

**ಒ**ಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವೇ ಅವರು ಎಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಾಂಗವನ್ನು ತಲುಪಿದ ನಂತರ, ಅದು ವಿವಿಧ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವು ಒಳ್ಳೆಯ ರೂಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರವು ಕೆಟ್ಟ ರೂಪಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವು ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮತೋಲಿತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಜನರು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ದೇಹದ ತೂಕ ಕೂಡ ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ನಮಗೆ ಹೇಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ, ಬನ್ನಿ...

- ನಮ್ಮ ಕೂದಲು ಮತ್ತು ಉಗುರುಗಳು ಬಲವಾಗಿರಲು ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಇ ಮತ್ತು ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಸತುವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಇರಬೇಕು.
- ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿಟಮಿನ್

ಇ, ಬಿ6, ಸಿ, ಬಿ12 ಮತ್ತು ಡಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

- ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಆಲಿಸುವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳು ಬೇಕೇ? ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಬಯೋಟಿನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಇ ಮತ್ತು ಬಿ12 ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ನಮಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ.
- ನಿಖರವಾದ ದೃಷ್ಟಿಗಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಎ, ಇ ಮತ್ತು ಬಿ12 ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಮ್, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ಇ, ಸಿ ಮತ್ತು ಡಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.
- ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಉಸಿರಾಟದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು 100% ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರಿಸಲು ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಸಿ, ಇ ಮತ್ತು ಎ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಟ್ಟಗಳಿಗೆ, ನಿಮಗೆ ಫೈಬರ್, ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು, ಕೆರೋಟಿನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಇ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.



- ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಮತ್ತು ಎ ಯಕ್ಕತ್ತಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ನಿಯಾಸಿನ್, ಫೈಬರ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 12 ಮತ್ತು ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ಬಲವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಇ ಮತ್ತು ಸತುವುಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.
- ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಡಿ ಮತ್ತು ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-6, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್, ಫೋಟಾಫೋಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಕೋಶವು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಬಯೋಟಿನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಮತ್ತು ಯೌವನದಿಂದ ಇಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಸತು, ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರಗಳು ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಮತ್ತು ಫಲಪತ್ತತೆಯನ್ನು ವೇಗಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲವಾಗಿಡಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12, ಇ, ಎ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಡಿ ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವು ಕೀಲುಗಳು ಬಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.
- ಎಲೆಬುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್ ಮತ್ತು ರಂಜಕದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ದೇಹದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.

## ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಏನು ತಿನ್ನಬೇಕು?

**ವಿಟಮಿನ್ ಎ :** ಮಾವು, ಖಜೂರ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಸಿಹಿಗಣಸು, ಬಸಳಿಸೊಪ್ಪು, ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಮೂಲಂಗಿ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು.

**ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 6 :** ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಅವಕಾಡೊ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ವಾಲ್ ನಟ್, ಓಟ್ಸ್, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಮಾಂಸ ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆಗಳು.

**ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ :** ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಕಿವಿ ಹಣ್ಣು, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಹಸಿರು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹೂಕೋಸು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊಲಾರ್ಡ್ಸ್, ಮೂಲಂಗಿ ಮತ್ತು ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ.

**ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ :** ಅಣಬೆಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೀನಿನ ಎಣ್ಣೆ.

**ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 :** ಮೀನು, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳು.

**ವಿಟಮಿನ್ ಇ :** ಬಾದಾಮಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳು, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಕಾರ್ನ್, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು.

**ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ :** ಖಜೂರ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಅಣಬೆಗಳು, ಗ್ರೀನ್ಸ್, ಬ್ರೋಕೊಲಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಬಾರ್ಲಿ, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಕಾಳುಗಳು, ಅವರೆಕಾಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಹಾಲು, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸ.

**ಕಬ್ಬಿಣ :** ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಪಾಲಕ್, ಹೂಕೋಸು, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಕಾಳುಗಳು, ಸೋಯಾ ಬೀನ್ಸ್, ಬೀನ್ಸ್ ಬೀಜಗಳು.

**ಸತು :** ಅಣಬೆಗಳು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ ಬೀಜಗಳು, ಕಾಳುಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮೊಸರು.

**ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ :** ಅಂಜೂರ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಬಾದಾಮಿ, ಎಳ್ಳು, ಬೀನ್ಸ್, ಬಟಾಣಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು, ಕೊಲಾರ್ಡ್ಸ್, ಹೂಕೋಸು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಸೋಯಾ ಹಾಲು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು.

**ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಮ್ :** ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು, ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳು, ಸೇಬುಗಳು, ಬಾದಾಮಿಗಳು, ಅವಕಾಡೊಗಳು, ಪಾಲಕ್, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳು, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ, ಓಟ್ಸ್, ಬೀಜಗಳು, ಎಳ್ಳು ಬೀಜಗಳು, ಗೋಧಿ, ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಸಿಹಿನೀರಿನ ಮೀನು.

**ಫೋಟಾಫೋಸಿಯಮ್ :** ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳು, ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖಜೂರ, ನಿಂಬೆ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಎಳೆಹಣ್ಣು, ಅವಕಾಡೊಗಳು, ಪಾಲಕ್, ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಸಿಹಿ ಗಣಸು, ಅಣಬೆಗಳು, ಬಟಾಣಿ, ಕಾಳುಗಳು, ಕಡಲೆಕಾಯಿ, ಮಾಂಸ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಸರು.



ನೀವು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಒಬ್ಬ ಸಭ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮ ಮುಂದೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಿಮ್ಮೆದುರಿಗೆ ನಿಂತು, ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕೋಟೆಯನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. "ಇದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿ ಇದೆ. ಇದನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯದಕ್ಕೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿ" ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಅದೃಷ್ಟ ಕ್ಷಣಾರ್ಧದಲ್ಲಿ ಬಂದು ಯಾರೋ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಾಯ ನಿಮ್ಮ ಹೆಗಲಿನಲ್ಲಿ ಗೆಲುವಿನ ಹಾರದಂತೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅವರು ಯಾರು? ಅವರು ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ?

ಅವರು ಲಂಡನ್ ಮೂಲದ ಒಬ್ಬ ಉದ್ಯಮಿ. ಸುಮಾರು 50 ವರ್ಷಗಳಾಗಿರುವ, ಅವರ ನಿಜವಾದ ಹೆಸರು ಅವರ ಒಂದೆರಡು ಆತ್ಮೀಯ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತು ಮತ್ತು ಅವರ ಫೋಟೋ

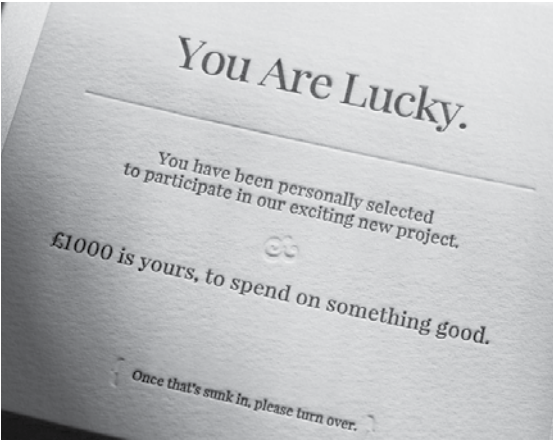
# ಗುರುತು ಕಾಣದಂತೆ ಸಹಾಯ!



ಇದುವರೆಗೂ ಯಾರ ಕಣ್ಣಿಗೂ ಬಿದ್ದುದಿಲ್ಲ! 'ಮಿಸ್ಟರ್ ಲಕ್' ಎಂಬುದು ಅವರಿಗೆ ಜನ ನೀಡಿರುವ ಬಿರುದು. 'ನಾವು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು' ಎಂಬ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಹೀಗೆ ಯಾರ್ಯಾರೂ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಇವರು ಇದುವರೆಗೆ ಒಂದು ಕೋಟಿ ರೂ.ಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಅನೇಕ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಪ್ರಯಾಣಗಳ ಉದ್ದೇಶ ಹೀಗೆ ಅಪರಿಚಿತರಿಗೆ ಹಣ ನೀಡುವುದು ಮಾತ್ರವೇ!

ಅವರು ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ





ಪ್ರತಿಭೆಯಿಂದ ಕೋಟ್ಯಂತರ ರೂಪಾಯಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದರು. ತನ್ನ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ತಾನು ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಅನ್ನಿಸಿದ ಮರುನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟರು. ಒಮ್ಮೆ ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂಬುದು ಅವರ ಬಾಲ್ಯದ ಕನಸು. ಈಗ ಅನೇಕ ಖಾಸಗಿ ಕಂಪನಿಗಳು ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಲು ಟಿಕೆಟ್ ಕೂಡ ಬುಕ್ ಮಾಡಿದರು. ಈ ವಿಚಾರವನ್ನು ಗೆಳೆಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಜೀವನವೇ ದೊಡ್ಡ ತಿರುವು ಪಡೆಯಿತು.

“ನಾನು ಇದನ್ನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೇಳಿದಾಗ ಯಾರೂ ನನ್ನನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ‘ಅಷ್ಟು ಹಣ ನಿಮಗೆ ದೊರೆತರೆ ನೀವು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?’ ಎಂದು ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಕೇಳಿದೆ. ‘ನೂರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನಾನು ಓದಿಸುತ್ತೇನೆ’ ಎಂದು ಒಬ್ಬ ಗೆಳೆಯ ಹೇಳಿದ. ‘ನಾನು ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆ’ ಎಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬ. ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಒಂದೊಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನನ್ನ ಬಳಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾಗ ನಾನು ಅವಮಾನದಿಂದ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋದೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಕನಸು...! ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನಾನು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಯೋಚಿಸಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ನನಗನ್ನಿಸಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಆ ಕ್ಷಣ ನಾನು ಮರು ಜನ್ಮ ಪಡೆದುಕೊಂಡೆ” ಎಂದು ಮಿಸ್ಟರ್ ಲಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಬಾಹ್ಯಾಕಾಶ ಪ್ರವಾಸೋದ್ಯಮ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿದ ನಂತರ ಅವರು ‘ನಾವು ಅದೃಷ್ಟವಂತರು’ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ‘ಒಂದು ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಗಳಿಸಿದ ನಾನು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ. ಆ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ನಾನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ನಾನು ಭಾವಿಸಿದೆ. ಬರೀ ಅದೃಷ್ಟವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡರೆ ಹೇಗೆ? ನಾನು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಸಹ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡೆ’ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೊರಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಮರಾ ನೇತು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅಲೆಮಾರಿಯಂತೆ ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಪಾದಚಾರಿ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ, ತಾನು ಪ್ರಯಾಣಿಸುವ ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮಹಿಳೆ... ಯಾರಾದರೂ ಅವರ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ! ಹಣದ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಕಾರ್ಡನ್ನೂ ಅವರಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಹಣವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ನಗುತ್ತಾ

ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ 48 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಕಾಶ ನೀಡಿ, ‘ಈ ಹಣವನ್ನು ಏಕೆ ಮತ್ತು ಹೇಗೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಒಂದು ಪತ್ರ ಮಾತ್ರ ತಮಗೆ ಬರೆಯಬೇಕು’ ಎಂದು ಅವರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ!

‘ದತ್ತಿ ಅಥವಾ ಚಾರಿಟಿಗೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತವನ್ನು ನೀಡಬಹುದಲ್ಲವೇ?’ ಎಂದು ಗೆಳೆಯರು ಅವರನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದಾರೆ. ‘ಹಾಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ದೊಡ್ಡ ವಿಷಯ. ಆದರೆ ನಾನು ಅದನ್ನೂ ಮೀರಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಲು ಬಯಸುತ್ತೇನೆ. ಲಂಡನ್‌ನ ಒಂದು ಪಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದ್ದಾಗ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೊಬ್ಬ ಯಾರೋ ಮಿಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕಾಸ್ಪಿ ಐಫೋನ್ ಅನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಓಡಿ ಹೋಗಿ ಅದರ ಮಾಲೀಕರಿಗೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ನೋಡಿದೆ. ಅಂಥವರ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಿಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಳಕಳಿ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಂಡೆ. ಅದನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಅನೇಕ ಜನರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಉತ್ತಮ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಲು ಇದು ನನ್ನ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ’ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

‘ಸರಿ, ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ನೀಡುವ ಹಣವನ್ನು ಅವರು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರಾ ಎಂದು ನಿಮಗೆ ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತು?’ ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರೆ, ‘ನನಗೆ ಅದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ನಾನು ಅದನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ನೀವು ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಏನೂ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಕಾರ್ಯಗಳ ತೀರ್ಪುಗಾರರು ಅವರೇ ಆಗಿರಲಿ. ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನಂಬಬೇಕು’ ಎಂದು ಮಗುವಿನ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಮಿಸ್ಟರ್ ಲಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಮ್ಮೆ ತಾನು ಪಡೆದ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ತಮ್ಮ ಕೊನೆಯ ದಿನಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಿರುವ ಜನರನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಒಂದು ಮನೆಗೆ ನೀಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ. ಮಿಸ್ಟರ್ ಲಕ್‌ನ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯತೊಡಗಿತು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವರ ತಂದೆಯ ಅಂತಿಮ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ನೋಡಿಕೊಂಡ ಮನೆ ಅದು! ಆ ಮನೆಗೆ ತಾನೂ ಏನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಗ ಅವರು ಯೋಚಿಸಿದ್ದರು. ಈ ಮೂಲಕ ಅದು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಂಭವಿಸಿತು.

ಇದರ ನಂತರ ಅವರು ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಸುದ್ದಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿತು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಅವರಿಕಡಲಲ್ಲಿ ಯುವಕನೊಬ್ಬ 100 ಡಾಲರ್ ನೋಟನ್ನು ಲಕೋಟೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಎಲ್ಲೋ ಮರೆಯಾಗಿ ಇಟ್ಟು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ಅದನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವ ವಿನಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅದು ಇರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಈ 100 ಡಾಲರ್ ನೋಟನ್ನು ಬಡವರಿಗೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಖರೀದಿಸಲು ಉಪಯುಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಾಮಧೇಯವಾಗಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು ತಮ್ಮ ಮುಖವನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರು ತಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ತೆರೆದು ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕರುಣೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾರೆ!

## ಗೆಳತನಕ್ಕೆ ಕೃತಜ್ಞತೆ!

ಕ್ರಿಸ್ತಿಯಾನೋ ರೊನಾಲ್ಡೊ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಟಗಾರ. ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಆತ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ... ರೊನಾಲ್ಡೊ ಅವರ ಸ್ನೇಹಿತ ಆಲ್ಬರ್ಟೋ. ಇವರಿಬ್ಬರೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಆಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಸ್ಥಳೀಯ ತಂಡಕ್ಕಾಗಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಫುಟ್ಬಾಲ್ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ನಿರ್ವಾಹಕರು ರಾಜಧಾನಿಯಿಂದ ಇವರ ಊರಿಗೆ ಬಂದರು. ಪ್ರಮುಖ ಪಂದ್ಯಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರ ಸ್ಕೋರರ್ ಅನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು, ತಮ್ಮ ಅಕಾಡೆಮಿಯ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ದೇಶಕ್ಕಾಗಿ ಆಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಅವರ ಗುರಿಯಾಗಿತ್ತು.

ರೊನಾಲ್ಡೊ ತಂಡವು ಮೂರು ಗೋಲುಗಳನ್ನು ಗಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಆ ಪ್ರಮುಖ ಪಂದ್ಯವನ್ನು ಗೆದ್ದಿತು. ರೊನಾಲ್ಡೊ ಮೊದಲ ಗೋಲು ಗಳಿಸಿದರು. ಆಲ್ಬರ್ಟೋ ಎರಡನೇ ಗೋಲು ಗಳಿಸಿದರು. ಆಲ್ಬರ್ಟೋಗೆ ಮೂರನೇ ಗೋಲನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗಳಿಸುವ ಅವಕಾಶವಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವರು ಚೆಂಡನ್ನು ರೊನಾಲ್ಡೊಗೆ ತಳ್ಳಿದರು. ಹಾಗಾಗಿ ರೊನಾಲ್ಡೊಗೆ ಅಕಾಡೆಮಿ ಸೇರುವ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಿತು.

ಆಟದ ನಂತರ ಅವರು ಆಲ್ಬರ್ಟೋ ಬಳಿ ಬಂದು ಕೇಳಿದರು, 'ನೀನು ಯಾಕೆ ಸ್ಕೋರ್ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ನನಗೆ ಆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ನೀಡಿದೆ?' ಎಂದು. 'ಏಕೆಂದರೆ ನೀನು ನನಗಿಂತ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆಡುತ್ತೀಯೆ. ನಿನಗೆ ಈ ಅವಕಾಶ ಸಿಗಲೆಂದು ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದೆ' ಎಂದು ಆಲ್ಬರ್ಟೋ ಹೇಳಿದರು. ರೊನಾಲ್ಡೊ ತನಗೆ ಇಂತಹ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದ ತನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಹೃದಯಪೂರ್ವಕ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿದರು.

ಆದರೆ ನಂತರ ರೊನಾಲ್ಡೊ ವಿಶ್ವ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಪಡೆದರು. ಆಲ್ಬರ್ಟೋ ಹೆಚ್ಚು ಮಿಂಚಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ರೊನಾಲ್ಡೊ ತನಗೆ ದೊರೆತಂತಹ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳನ್ನೂ ಅವರಿಗೂ ಒದಗಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಸಲ್ಲಿಸಿದರು!



## ಇಂತಹ ಸಹಾಯ ಕೊಡದು!

ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗ ಸೈಕಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಬುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಳಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು-ಕೊಂಡು ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತಿದ್ದ. ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಗುಂಡಿಯೊಂದರ ಮೇಲೆ ಅವನ ಬೈಸಿಕಲ್ ಮುಗ್ಗಿರಿಸಿತ್ತು ಮತ್ತು ಅವನು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿದ್ದ ಬುಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆ ಎಡವಿ ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದ. ಎಲ್ಲಾ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಡೆದು ಹೋದವು. ಸುತ್ತಲೂ ಜನಸಮೂಹ ಜಮಾಯಿಸಿ ಅವನನ್ನು ದಯನೀಯವಾಗಿ ನೋಡಿತು. 'ನೀನು ರಸ್ತೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದೇ...', 'ಯಾಕೆ ಗಮನ ಕೊಡದೆ ಸೈಕಲ್ ಓಡಿಸಿದೆ...' ಎಂದು ಅಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದ ಜನರೆಲ್ಲರೂ ತಮತಮಗೆ ತೋಚಿದ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಹುಡುಗ ತಬ್ಬಿಬ್ಬಾಗಿ ನಿಂತ.

ಆಗ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹಿರಿಯರೊಬ್ಬರು ಬಂದರು. 'ಅಯ್ಯೋ... ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರೂ ಏನಾದರೂ ಸಲಹೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದೇನು ಪ್ರಯೋಜನ ಹೇಳಿ? ಆದದ್ದು ಆಗಿ ಹೋಯಿತು. ಈಗ ಈ ಹುಡುಗ ಏನು ತಾನೇ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ? ಇವನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಯಜಮಾನನಿಗೆ ಇವನು ಏನೆಂದು ಉತ್ತರಿಸುವುದು? ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನಮ್ಮಿಂದಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡೋಣ ಬನ್ನಿ.. ಇದೋ ನನ್ನ ಪಾಲಿನ ಸಹಾಯ ಎಂದು ನಾನು 20 ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹಣ ತೆಗೆದು ಆ ಹುಡುಗನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. 'ತಮ್ಮಾ, ಇಲ್ಲಿ ಸೇರುವವರೆಲ್ಲರೂ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯವರು. ಇವರೂ ನನ್ನಂತೆಯೇ ನಿನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನೀನೇನೂ ಹೆದರಬೇಡ. ಯಾವ ಸಂಕೋಚವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಇವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೋ...' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ನಂತರ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿದ್ದ ಜನರು ಸಹ ಆ ಹಿರಿಯರಂತೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಣವನ್ನು ಹುಡುಗನ ಕೈಗೆ ನೀಡಿದರು. ಒಡೆದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೌಲ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹವಾಯಿತು. ಗುಂಪು ಚದುರಿತು. ನಡೆದದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆ ಹುಡುಗನ ಬಳಿ, 'ತಮ್ಮಾ ಈ ಹಿರಿಯರು ಮಾತ್ರ ಈಗ ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಾರದೇ ಹೋಗಿದ್ದರೆ, ನೀನು ನಿನ್ನ ಮಾಲೀಕರ ಬಳಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೆಯೋ ಏನೋ...?' ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿದರು. ಆ ಹುಡುಗ ಗುಟ್ಟಾಗಿ ಹೇಳಿದ, 'ಅವರೇ ನನ್ನ ಮಾಲೀಕರು ಸಾರ್! ಅವರು ಎಲ್ಲರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆದು ತಮಗಾದ ನಷ್ಟವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ!' ಎಂದು.

ಯಾರೂ ಹೀಗೆ ಸಹಾಯ ಕೇಳಬಾರದು!

## ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಲಿ!

ಮಹಾತ್ಮ ಅರಬಿಂದೋ ಅವರು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದವರು. ಅವರ ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಅನೇಕ ಸ್ನೇಹಿತರಿದ್ದರು. ಅವರ ಮನೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ದುಡಿದು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಅರಬಿಂದೋ ತಾವು ದುಡಿದ ಹಣವನ್ನೆಲ್ಲ ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೇಜಿನ ಮೇಲೆ ಇಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಅದನ್ನು ನೋಡಿದ ಅವರ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ, 'ಹಣವನ್ನು





## ಬದುಕಿನ ಮಾನದಂಡ!

- ನಾವು ಎಷ್ಟು ದಿನ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಹೇಗೆ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ.
- ನಾವು ಎಷ್ಟು ಜನರ ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಗು ಮೂಡಲು ನಾವು ಕಾರಣರಾಗಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ಜೊತೆಯಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸುಖ ನೀಡುವುದೇ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ.
- ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಆಶೀರ್ವಾದ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆಯೇ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಯಾವ ಯಾವ ಕೌಶಲ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಗತಿಯ ಅಳತೆಯಾಗಿದೆ.
- ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಬಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಎದ್ದೇಳುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಈ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ. ನಾವು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಜನರನ್ನು, ಸ್ನೇಹಿತರನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ಸಹ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.
- ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಬದುಕುವುದೇ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ಜೀವನ.



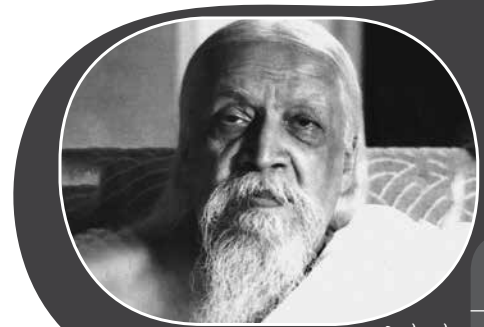
## ಸಾಧನೆ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ಸು!

ನಾವು ಹೋರಾಡಿ ಗಳಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಗೆಲುವು ಕೂಡ ನಮಗೆ ತೃಪ್ತಿ ತರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ 'ಇನ್ನಷ್ಟು ಸಾಧಿಸೋಣ' ಎನ್ನುವ ದೊಡ್ಡ ಕನಸು ಕಾಣೋಣ. ನಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸಿನ ಮಾನದಂಡ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ ಅಥವಾ ಎಷ್ಟು ಜನರು ನಮ್ಮನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಪ್ರತಿ ಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮನ್ನು ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುತ್ತದೆ.

ಜೀವನವು ತುಂಬಾ ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿದೆ, 'ನಾವು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು ಇದು ಕೊನೆಯ ಬಾರಿಯಾಗಿರಬಹುದು' ಎಂದು ಎಂದು ನಾವು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಷ್ಟು ಬದುಕು ಅನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವಾಗಲೂ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ದಯೆಯಿಂದಿರಿ. ಅರಿವಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ನೋಯಿಸಿ ಬಿಡಬಹುದು, ಅದಕ್ಕೇನೂ ಮಾಡಲಾಗದು. ಆದರೆ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು ಅಥವಾ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡಬೇಡಿ. ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ನಡೆಸಿದರೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ ಯಾರೇ ಆಗಿರಲಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಔನ್ನತ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸಬಹುದು.



ತಿಜೋರಿಯಲ್ಲಿ ಎತ್ತಿಡಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಹೀಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಇಡುವುದೇಕೆ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಅರಬಿಂದೋ, 'ನಾನು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ, ನನ್ನ ಮನೆಯನ್ನು ಹುಡುಕಿಕೊಂಡು ಬರುವ ನನ್ನ ಸ್ನೇಹಿತರ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಅನುಮಾನವಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲವೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದರು. ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದ ಗೆಳೆಯ ಬಿಡಲಿಲ್ಲ. 'ಇರಲಿ, ಯಾರಾದರೂ ಇದರಿಂದ ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ?' ಎಂದು ಆತಂಕದಿಂದ ಕೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಹಾತ್ಮ ಅರಬಿಂದೋ 'ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಬಿಡಿ. ಅಗತ್ಯವಿರುವವರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಖರ್ಚು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ' ಎಂದರು. ಹೀಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವವೇ ಅವರನ್ನು ದೊಡ್ಡವರನ್ನಾಗಿಸಿದ್ದು. ಲೌಕಿಕ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಅವರು ಇತರರಿಗೆ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟರು.



# ಸಹಾಯ ನುಡಿಗಳು!

- ವಿಶ್ವ ಜೀವನದ ಉದ್ದೇಶ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ.
- ತೆಂಗಿನ ಮರವು ನಮಗೆ ಎಳನೀರನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ, ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮಾಡುವ ಸಹಾಯವು ನಮಗೆ ದ್ವಿಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಳಿತನ್ನು ತರುತ್ತದೆ.
- ಸಹಾಯ ಎನ್ನುವ ಭರವಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರಿ. ನೀವು ಹೇಗಾದರೂ ಯಾರಿಂದಾದರೂ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯುತ್ತೀರಿ. ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತವೆ.
- ಇತರ ಜನರ ಸಂತೋಷದಲ್ಲಿ ಆನಂದಿಸಿ, ಅವರ ಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ. ಹಣವಿಲ್ಲದವನು ಬಡವನಲ್ಲ, ಆದರೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದವನು ಬಡವ.
- ಇತರರಿಗೆ ಸಂತೋಷ ಮಾಡುವಾಗ ಸಂತೋಷದಿಂದಿರಿ ಮತ್ತು ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆದಾಗ ಕೃತಜ್ಞರಾಗಿರಿ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರುವಿರಿ.
- ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮಿಂದಾದ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
- ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ಚಾಚುವುದು ಎಂಬುದು, ಕತ್ತಲೆ ಆವರಿಸಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಭರವಸೆಯ ಸಣ್ಣ ಮಿನುಗು ಮೂಡಿದಂತೆ.
- ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾರೂ ಬಡವರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗಾದರೂ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕೈಲಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.
- ಯಾರಾದರೂ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಸಹಾಯ ಕೇಳಿ ಬಂದಾಗ ನಮ್ಮಿಂದ ಅದನ್ನು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೂ 'ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವವರು, ಇತರರ ಮುಂದೆ ಕೈ ಚಾಚುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಕೀಳಾದವರು.
- ಒಂದು ನಿಮಿಷದ ಸಹಾಯವು, ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಮಾಡುವ ಉಪದೇಶಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ದೇವರು ಎಂದಿಗೂ

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಭಗವಂತ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದಾಗ, ಯಾವ ಶಕ್ತಿಯೂ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಜಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

- ನೀವು ಮಾಡಿದ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹೇಳಿ ತೋರಿಸಬೇಡಿ.
- ಇತರರ ಬದುಕಿನ ಹೊರೆಯನ್ನು ಒಂದು ತುಣುಕಿನಷ್ಟಾದರೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವವರು ಸಾರ್ಥಕ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.
- ಕರುಣೆ ಮಾತ್ರ ಕೆಲವು ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನೀವಾಗಿರಿ.
- ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಂಬಿಕೆ ಎನ್ನುವ ಉಡುಗೊರೆಯನ್ನು ಸಹ ನೀಡುತ್ತೇವೆ. 'ಈ ಜಗತ್ತು ನನ್ನನ್ನು ಕೈಬಿಟ್ಟಿದೆ' ಎಂದು ಅಸಹಾಯಕತೆ ಅನುಭವಿಸುವವರಿಗೆ ನಾವು ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತವನ್ನು ನೀಡುತ್ತೇವೆ.
- ನಾವು ಏನನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದೇವೆ, ನಾವು ಎಷ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅರ್ಥ ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಹಸ್ತ ನೀಡಿ ಅವರನ್ನು ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಂದಿದ್ದೇವೆ, ಎಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಅದು ನಿರ್ಣಯಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.
- ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮಾಡುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಿಂತಲೂ, ದಯೆಯಿಂದ ಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಾರ್ಯವು ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ನಾವು ಏನೆಲ್ಲ ಕೊಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಕೊಂಡುಕೊಂಡು ಐಷಾರಾಮಿಯಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಏನು ನೀಡುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಅವರು ಬಯಸಿದ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೂಡ ಬಯಸಿದ್ದನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.
- ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಜನರು ಸಂತೋಷದ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಾರೆ.
- ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಿಜವಾದ ಹೀರೋಗಳು.





# LITTLE STARS®

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTA • PANCHAKACHAM



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION

Shop Online at [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)

# UNIBRO®

## Everyday Living

From the house of





**SHIRTINGS & SUITINGS**

COTTON • LINEN • TRADITIONAL



Kokhila® 

WOMEN'S INNERWEARS

BY



**SOFT.**  
*Stylish.*  
**STRONG.**

Experience the feather-light touch of Kokhila innerwear, crafted with premium cotton for unmatched comfort every day. Designed to move with you, it's the perfect blend of elegance and style.



SCAN QR CODE  
FOR STORE LOCATION

Available at company showroom &  
All leading Textile Shop Shop online at



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 ಕೊಟ್ಟಲೂ ಈ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

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

## ಒಂದೇ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ 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 | **ರೂ. ೨೫೦** ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ  
**ರೂ. 125 ಮಾತ್ರ** | **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 | **ರೂ. ೨೫೦** ದ್ವೈವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ  
**ರೂ. 125 ಮಾತ್ರ** | **ರೂ. 250 ಮಾತ್ರ**

**ರಾಮ್‌ರಾಜ್ ಷೋರೂಂಗಳಲ್ಲಿ ರೂ. 10,000 ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ವಾರ್ಷಿಕ  
ಒಂದು ವರ್ಷದ ಚಂದಾ ಉಚಿತ.**

**ಸ**ಹಾಯವು ದೈವಿಕ ಗುಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇವರ ಸಮಾನ ಎಂದು ಗೌರವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ನೆಲ, ನೀರು, ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಆಕಾಶವನ್ನು ದೇವರಂತೆ ಪೂಜಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ, ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮೃದ್ಧಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಾಯ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ಮಾನವೀಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಗಾಳಿಯು ಚಲನೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ಆಡಿ ಆಡಿ ಕಡೆಗೆ ಅನಾಥವಾಗಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ಬೀಳುವ ಮರದ ಕೊಂಬೆಯಂತೆ ಮನುಷ್ಯರು ಸಹ ಸಹಾಯ ಎಂಬುದು ದೊರಕದೇ ಹೋದರೆ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತಾರೆ, 'ನಾನು ಇದ್ದೇನೆ, ನಿಮ್ಮ ಚಿಂತೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ' ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಲು ನಿಮ್ಮ ಒಂದು ಕೈಯನ್ನಾದರೂ ಅವರ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ. ಹೀಗೆ ಚಾಚುಚೆಕ್ಕಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮುಂದಿರುವ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ನಂಬಿಕೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಳಗೆ ಬೀಳಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತುವುದು ಇಂತಹ ನಂಬಿಕೆಯೇ! ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವರು ಅವರ ಸುತ್ತಲೂ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯರೇ ಆಗಿರುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು, ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ನಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳು ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ಗುರುತಿನ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಂತಹ ಸಹಾಯಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ; ಮನುಷ್ಯರಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು.

ಒಬ್ಬ ಮುದುಕ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ನಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಗಾಡಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಅವರನ್ನು ಗಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಚಿಲ್ಲರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಆತಂಕಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಚಿಲ್ಲರೆ ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಇದ್ದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು

ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಒಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತೀರಿ. ಬಡ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ಓಡಿ ಬಂದು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಆಸೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಚಿಲ್ಲರೆ ಕಾಸಿನಿಂದ ಒಂದು ಪೆಪ್ಪರ್ ಮಿಂಟನ್ನೋ, ಮಿಠಾಯಿಯನ್ನೋ ಮಾತ್ರವೇ ಖರೀದಿಸುವುದನ್ನು ನೀವು ನೋಡುತ್ತೀರಿ. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದ ಚಾಕಲೇಟ್ ತಿನ್ನಬೇಕು ಎನ್ನುವ ಬಯಕೆಯನ್ನು ನೀವು ಪೂರೈಸಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀವು ಅಗತ್ಯವಿರುವವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮಿಂದಾದ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ನಿಮಗೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಕೂಲವಿದ್ದರೆ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ದಿನಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ ದಾರಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಮನೆಯ ಚಾವಣಿ ಹರಿದು ಹೋಗಿರುವ, ಶಾಲಾ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಹಣವಿಲ್ಲದೆ, ಹರಿದ ಸಮವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ, ತಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಒದ್ದಾಡುವ... ಜನರಿಗೆ ಕೂಡ ನೀವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಓದಲು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಬಡ ಮಗುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಬಹುದು.

ಸುಮ್ಮನೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದುಕೊಂಡು ಏನನ್ನೋ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾ, ಟಿವಿ ನೋಡುತ್ತಾ, ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಬದಲಿಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಜಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ಕೊಡುವುದು, ಔಷಧಿ ಖರೀದಿಸಿ ತಂದು ಕೊಡುವುದು, ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬಂದು ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು,

# ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಗುಣವೇ ದೈವತ್ವ!





ಬೇಗ ಗುಣಮುಖರಾಗಲು ಅವರಿಗೆ ಹೆಗಲು ಕೊಡುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕೊಳೆಗೇರಿ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ತೆರಳಿ ಅಲ್ಲಿನ ಜನರಲ್ಲಿ ಶಿಕ್ಷಣ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕುರಿತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸಬಹುದು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಬಹುದು. ನೀವು ವೃದ್ಧರು ಮತ್ತು ನಿರ್ಗತಿಕರ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅವರ ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಕಲಿಸುವ ಮೂಲಕ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ನಾವು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಹಲವಾರು ಸ್ಥಳಗಳಿವೆ.


ಅಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಯಾವ ಕೈಯೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಅವರ ನಂಬಿಕೆ ಎನ್ನುವ ದೊಡ್ಡ ಕೈ ಮುರಿದು ಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಎಷ್ಟೋ ಜೀವಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಅಗಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿವೆ. ಹಲವಾರು ಕುಟುಂಬಗಳು ದಿನ ದಿನವೂ ನರಳುತ್ತಿವೆ.

ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡುವುದು ಮಹಾತ್ಮರ ಅಥವಾ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಚಿಂತಕರ ಕೆಲಸ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಡಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಹಾಯಗಳು. ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸ್ವಾರ್ಥ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯು ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸೂಯೆಯನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕುವ ಒಳ್ಳೆಯ ಇಚ್ಛೆಯು ಇತರರ ಒಳಿತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಸಹಾಯಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ನೊಂದವರಿಗೆ ಅವರ ಕೈ ಹಿಡಿದು ಸಾಂತ್ವನ ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉದಾತ್ತವಾದ ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯ ಮತ್ತೊಂದಿಲ್ಲ.

ಅನೇಕ ಜನರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: 'ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ ಮೋಸ ಹೋಗುವ ಜನರು ಇರುವವರೆಗೆ, ಮೋಸಗಾರರು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ!' ಎಂದು. ಆದರೆ ನೀವು ಸರಿಯಾಗಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಯೋಚಿಸಿ ನೋಡಿ. ಆ ಮೋಸಗಾರರು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದರು? ಅವರನ್ನು ಯಾರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದರು? ಎಂದು. ಹತ್ತು ಜನರು ಒಟ್ಟುಗೂಡು ತಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಹಸಿವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾನೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಮೋಸ ಮಾಡುವ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಅವನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅನೇಕ ಅಪರೂಪದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಜನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಹೀನತೆಯ ಹತಾಶೆಯಲ್ಲಿ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಅಸಹಾಯಕ ಮಕ್ಕಳೂ ಜನಿಸಿದ್ದಾರೆ ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ.

ಹಾಗೆ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ಯೋಚಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಂಡೆಗಳನ್ನು ಸೀಳಿಕೊಂಡು ಮುನ್ನುಗ್ಗುವ ಜಲಪಾತದಂತೆ, ಜೀವನದ ಅಸಾಧ್ಯ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರ ಜೀವನವನ್ನು ತಿರುಗಿಸುವ ನಗುವಿನ ಮಾಂತ್ರಿಕತೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ನಾವೂ ಮುನ್ನುಗ್ಗೋಣ. ಬದಲಾವಣೆ ತರಲಿರುವ ಭವಿಷ್ಯದ ಸಮ ರೇಖೆಯಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನವರು ಪ್ರಯಾಣಿಸಲು ನಾವು ಉದಾಹರಣೆಯಾಗಿರೋಣ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯರೂ ನಮಗಿಂತ ಕೆಳಗಿರುವವನನ್ನು ನಮ್ಮಷ್ಟು ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿರುವ ಮೃಗೀಯತೆಯನ್ನೂ ಮೀರಿ, ಯಶಸ್ಸು ಎನ್ನುವುದು, ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಸುರಿಯುವ ಮಳೆಯಂತೆ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹೂವು ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಅರಳಿ ಸುಗಂಧ ಬೀರುವಂತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬದುಕು ಅರಳಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಬದುಕು ಎನ್ನುವ ಪ್ರಸ್ತಭೂಮಿಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಜೀವನದ ಚಿಲುಮೆಗಳು ಅವ್ಯಾಹತವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಸಹಾಯ ಮಾಡದವರು ನಮಗೆ ಶತ್ರುಗಳೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದವರನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಸ್ಮರಿಸೋಣ. ●



# ಬಿಳುಪು

| ಭಾವನೆಗಳು |

**ಸಂಚಿಕೆ 7 ಸಂಪುಟ 11**  
**ಏಪ್ರಿಲ್ 2025**

---

ಪ್ರಕಾಶಕರು ಮತ್ತು ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು  
**ಕೆ.ಆರ್. ನಾಗರಾಜನ್**

---

ಲೇಖಕರು  
**ತ.ಸಿ. ಜ್ಞಾನವೇಲ್**

---

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು ಮತ್ತು  
ಕನ್ನಡಾನುವಾದ  
**ಡಾ. ತಮಿಳ್ 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 ಸ್ಟ್ರೀಟ್  
ವೆಸ್ಟ್ ಮಾಂಬಳಂ  
ಚೆನ್ನೈ 600 033

---

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

---

Published by  
K.R. NAGARAJAN,  
Published from  
10, Sengunthapuram, Mangalam Road,  
TIRUPUR - 641 604.  
Ph: 0421-4304106





# ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು

## ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡವನು!

**ಬ**ಬ್ಬ ಯುವಕ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ, ಟಿಕೆಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಖಾಲಿ ಇದ್ದ ಸೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ. ತನ್ನ ಪಕ್ಕದ ಸೀಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದ ವಯಸ್ಸಾದ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಅವನು ಗಾಬರಿಯಾದ. ಅವನ ಕಣ್ಣಾಲಿಗಳ ತುಂಬಿಕೊಂಡವು.

ಆ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಅವನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿದ. 'ಸಾರಿ ಅಜ್ಜಿ! ನೀವು ಯಾರು ಎಂದು ನನಗೆ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೋಡಲು ನೀವು ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿಯಂತೆಯೇ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದೀರಿ. ಕಳೆದ ತಿಂಗಳಷ್ಟೇ ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ನನಗೆ ಅಜ್ಜಿ ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟ. ಅವರಿಲ್ಲದೆ ಈಗ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೋ ಕಳೆದುಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಾನು ನನ್ನ ಅಜ್ಜಿ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೇ?' ಎಂದು ಕೇಳಿದ.

ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನ ಸಂದಣಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರಿಂದ, ಕಂಡಕ್ಟರ್ ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಏನೂ ಅರಿಯದ ಆ ಮುಗ್ಧ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಈ ಯುವಕ ಮೋಸ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೋ ಏನೋ ಎಂದು ಕಂಡಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಅಜ್ಜಿಯ ಬಳಿ ಇರುವ ಒಡವೆ ಹಾಗೂ ಹಣವನ್ನು ಅಪಹರಿಸಲು ಆತ ಸಂಚು ರೂಪಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿತು. ಆದುದರಿಂದ ಕಂಡಕ್ಟರ್ ಆ ಯುವಕನ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದ್ದ.

ಆದರೆ ಅಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಆ ಯುವಕ ಇಬ್ಬರೂ ಬಸ್‌ನಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಹೊತ್ತು ಮಾತನಾಡುತ್ತಲೇ ಬಂದರು. ಅವರಿಬ್ಬರ ಮಾತಿನಲ್ಲೂ ಏನಯ ಹಾಗೂ ಮಿಷಿ ಇರುವುದನ್ನು ಕೂಡ ಕಂಡಕ್ಟರ್ ಗಮನಿಸಿದ. ಈಗ ಅವರೇನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಕಂಡಕ್ಟರ್ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಲು ತೊಡಗಿದ. ಆ ಯುವಕ ಅಜ್ಜಿಯ ಸೆಲ್‌ಫೋನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಮೊಬೈಲ್ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನಮೂದಿಸಿ ಕೊಟ್ಟು, ಅಜ್ಜಿಯ ಫೋನ್ ನಂಬರನ್ನು ತಾನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ. 'ನಿನಗೆ

ಏನೇ ಬೇಕಾದರೂ ನನ್ನನ್ನು ಕೇಳು ಅಜ್ಜಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವನು ಮುಂದಿನ ನಿಲ್ದಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿದು ಹೊರಟು ಹೋದ.

ಆರು ತಿಂಗಳು ಕಳೆದಿರಬಹುದು. ಆ ಅಜ್ಜಿ ಒಂದು ದಿನ ಇವನ ಬಸ್‌ಗೆ ಹತ್ತಿದಳು. ಇವಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಂಡಕ್ಟರ್‌ಗೆ ಹಿಂದಿನ ಘಟನೆ ನೆನಪಿಗೆ ಬಂತು. ಅಜ್ಜಿಯ ಕೈಗೆ ಟಿಕೆಟ್ ನೀಡಿದ ನಂತರ ಅವಳ ಬಳಿ ಆ ಯುವಕನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದ. 'ಆ ಹುಡುಗ ಎಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಾನೋ' ಎಂದು ನಾನು ಭಯ ಪಟ್ಟೆ ಎಂದೂ ಹೇಳಿದ.

'ಅಯ್ಯೋ ಕಂಡಕ್ಟರ್! ನೀವು ರಾಹುಲ್ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೆಲ್ಲ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ' ಎಂದು ಅಜ್ಜಿ ಮಧ್ಯೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕಂಡಕ್ಟರ್‌ನ ಮಾತಿಗೆ ತಡೆ ಹಾಕಿದಳು. 'ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅವನಂತೆ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನನ್ನು ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದತ್ತು ತೆಗೆದು-ಕೊಂಡು ಬೆಳೆಸುವುದನ್ನು ಕೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಆದರೆ ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ತನ್ನ ಅಜ್ಜಿಯಾಗಿ ದತ್ತು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ನನ್ನನ್ನು ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ನಾನು ನೋಡಲು ಅವನ ಅಜ್ಜಿಯ ಧರಹವೇ ಕಾಣಿಸುತ್ತೇನೆಂತೆ. ಆದುದರಿಂದ ಅವನು ನನ್ನನ್ನೂ ಅವನ ಅಜ್ಜಿಯಂತೆಯೇ ನೋಡುತ್ತಾನೆ' ಎಂದಳು ಅಜ್ಜಿ!

ನನ್ನ ಇಬ್ಬರು ಮಕ್ಕಳೂ ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನ ಮಕ್ಕಳು, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳು, ಸೊಸೆಯಂದಿರು ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ನಾನು ಕೇವಲ ಸೆಲ್‌ಫೋನಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಗಂಡನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ನಾನು ಈಗ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕೆಲಸದವರು ಇದ್ದರೂ, ಅವರೆಲ್ಲ ಸಂಬಂಧಿಕರಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ?

ರಾಹುಲ್ ಈಗ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಅಮ್ಮನಿಗೆ ಹೇಳಿ, ನನಗಿಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಮನೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ನನಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅವನು ಎಷ್ಟು ಆತಂಕಪಡುತ್ತಾನೆ ಗೊತ್ತೇ! ಡಾಕ್ಟರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು, ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಿಸಿ ಕರೆ ತರುತ್ತಾನೆ. ಅವನ ಅಮ್ಮ ಅಮ್ಮ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ನನ್ನ ಜೊತೆ ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಬಂಧುಗಳು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದೆ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಬದುಕುತ್ತಿದ್ದ ನನಗೆ ಈಗ ಅವನ ಮೂಲಕ ಒಂದು ಕುಟುಂಬವೇ ಸಿಕ್ಕಿದೆ' ಎಂದು ಅವಳು ತುಂಬಾ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೇಳಿದಳು.

ರಾಹುಲ್‌ನಂತೆ ತುಂಬಾ ಜನ ಯುವಕರು ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು ಎಂದು ಕಂಡಕ್ಟರ್ ಅಂದುಕೊಂಡ! ●

ತೆರರು ಏನಾದರೂ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾಡುವುದು ಮಾತ್ರವೇ ಸಹಾ ಅಲ್ಲ. ಅವರ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದು ಕೂಡ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದೇ ಆಗಿದೆ ಅಂತಹ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಭಾರತೀಯರೇ ಸರ್ವಶ್ರೇಷ್ಠರು ಎಂದು ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಧ್ಯಯನವೊಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿತ್ತು...

ಒಂದು ಪರ್ಸ್. ಅದರಲ್ಲಿ 3 ಸಾವಿರ ರೂ. ಮತ್ತು ಫೋನ್ ನಂಬರ್ ಬರೆದಿರುವ ಒಂದು ಚೀಟಿ, ವಿಸಿಟಿಂಗ್ ಕಾರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಮಿಲಿ ಫೋಟೋ ಸಹ ಇತ್ತು. ಯಾರೋ ಅದನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿರುವಂತೆ ಆ ಪರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಎಲ್ಲೋ ರಸ್ತೆಬದಿಯಲ್ಲಿ, ಫುಟ್ ಪಾತ್, ಪಾರ್ಕ್, ರೈಲ್ವೆ ಸ್ಟೇಷನ್ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೋ ಇಟ್ಟು ಬಂದು ಬಿಟ್ಟರು. ಯಾರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಟ್ರ್ಯಾಕಿಂಗ್ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಫೋನ್ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕರೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅವರು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.

\* ನಿಮ್ಮ ಪರ್ಸ್ ರೈಲ್ವೆ ನಿಲ್ದಾಣದ ಪ್ಲಾಟ್‌ಫಾರ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಸಿಕ್ಕಿತು. ಅದರಲ್ಲಿ 3 ಸಾವಿರ ರೂ. ಇವೆ. ಇಲ್ಲಿಯ ಟಿಕೆಟ್ ಕೌಂಟರ್‌ನಲ್ಲಿ ಪರ್ಸ್ ಕೊಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ. ಬಂದು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದು ಹೇಳಿದವರಿಗೂ ಅವರು ತಾವು ಇಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ 3 ಸಾವಿರ ರೂ ಪಾಯಿಂಟ್ ಗೆ ವಾಲೆಟ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಹೋದ ಆ ತಂಡದ ಜನರು, ಅಮೇರಿಕದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟ ಪರ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 50 ಅಮೇರಿಕನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿದ್ದರು. ಹೀಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಸುಮಾರು 16



## ಭಾರತೀಯರು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ!

ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿ ದೇಶದ ಒಂದು ನಗರದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ 12 ಪರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲೂ ಎಷ್ಟು ಪರ್ಸ್‌ಗಳು ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬಂದವು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಈ ವರದಿಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಯಿತು.

ಇದರಲ್ಲಿ ಫಿನ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್ ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನ ಗಳಿಸಿತು. ಅದರ ರಾಜಧಾನಿಯಾದ ಹೆಲ್ಸಿಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಹೋದ 12 ಪರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 11 ಅನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲಾಯಿತು. ತೆಗೆದುಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮಲ್ಲೇ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದರು. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ! ಮುಂಬೈ ನಗರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿದ್ದ 12 ಪರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಪರ್ಸ್‌ಗಳು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮರಳಿದವು. 3 ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಯನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಮೊತ್ತವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸುವ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಅದನ್ನು ಹಿಂತಿರುಗಿಸಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೊಗಳಿತು!

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಅನೇಕ ಯುರೋಪಿಯನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ನ್ಯಾಯವಾದ ಜನರು ಇರುವ ದೇಶ ಎಂದು ಹಲವರು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ನಂಬುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಆ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಹುಸಿಗೊಳಿಸಿಬಿಟ್ಟಿತು. 'ವಿಶ್ವದ ಉನ್ನತವಾದ ನಗರ' ಎಂದು ನಂಬಲಾಗಿರುವ ಲಂಡನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ಪರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಏಳು ಮಾತ್ರ ಹಿಂತಿರುಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು. ಜರ್ಮನಿಯ ರಾಜಧಾನಿ ಬರ್ಲಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಆರು ಜನರು ಮಾತ್ರ ತಮಗೆ ದೊರೆತ ಪರ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿದರು.

ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಕೆಟ್ಟ ದೇಶವೆಂದರೆ ಪೋರ್ಚುಗಲ್. ಅಲ್ಲಿನ ಲಿಸ್ಬನ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ದೊರೆತ ಪರ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಅದನ್ನು ಮರಳಿಸಿದರು. ಅದರಲ್ಲೂ ಅದನ್ನು ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿದವರು ನೆದರ್‌ಲ್ಯಾಂಡ್‌ನಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದ ದಂಪತಿಗಳು. 'ಶ್ರೀಮಂತ ದೇಶಗಳ ಜನರಿಗಿಂತಲೂ ಭಾರತೀಯರು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕರು. ಪರರ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಅವರಿಗೆ ಆಸೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ವರದಿಯು ತಿಳಿಸಿತು!



## ದೇವರ ಸಹಾಯ

ಮಹಾತ್ಮ ಆದಿಶಂಕರರು ಒಂದು ಹಳಿಗೆ ಹೋದರು. ದಾರಿಹೋಕರೊಬ್ಬರು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಕುತೂಹಲದ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರು. 'ನಮ್ಮ ದುಡಿಮೆಗೆ ಏನು ಸಿಗಬೇಕಾಗಿದೆ-ಯೋ ಅದೇ ನಮಗೆ ಸಿಗುವುದು. ಏನು ನಡೆಯಬೇಕೋ ಅದೇ ನಡೆಯುವುದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಇದರಲ್ಲಿ ದೇವರು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ?' ಎಂದು ಅವರು ಕೇಳಿದರು.

ಆದಿ ಶಂಕರರು ಅವನಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಉತ್ತರಿಸಲಿಲ್ಲ. 'ಅಯ್ಯಾ, ನಾವು ಈಗ ಈ ಹೊಳೆ ದಾಟಿ ಪೇಟೆಗೆ ಹೋಗೋಣ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಉತ್ತರ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದರು. ಹೊಳೆಗೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ ಮರಗಳ ಸಾಲುಗಳಿಂದ ಸೇತುವೆ ಕಟ್ಟಿದ್ದರು. ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಬಿದಿರಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ನೆಡಲಾಗಿತ್ತು. ಬಿದಿರನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಇಬ್ಬರೂ ಮರದ ಸೇತುವೆಯ ಮೇಲೆ ಹತ್ತಿ ನಡೆಯತೊಡಗಿದರು. ಶಂಕರರೂ ಬಿದಿರಿನ ಗಳಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಸೇತುವೆ ದಾಟಿದರು. ಅವರು ಎದುರು ತೀರವನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಆ ದಾರಿಹೋಕನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ದಾರಿಹೋಕ, 'ನೀವು ನನಗೆ ಏಕೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೀರಿ? ನೀವು ಈ ಮರದ ಸೇತುವೆಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಬೇಕು' ಎಂದ.

'ನಾವು ನದಿ ದಾಟಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದು ಈ ಸೇತುವೆ ತಾನೇ? ಹಾಗಿರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಆ ಬಿದಿರಿನ ಗಳಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟಿರುವುದಾದರೂ ಏಕೆ?' ಎಂದು ಆದಿಶಂಕರರು ಕೇಳಿದರು. 'ಮರದ ಸೇತುವೆ ದಾಟುವಾಗ ಅಜಾನಕ್ಕಾಗಿ ಕಾಲು ಜಾರಿ ಬಿದ್ದರೆ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸ್ವಾಮೀ' ಎಂದ ಆತ. 'ಅದೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಉತ್ತರ! ಸ್ವಪ್ರಯತ್ನ ಎನ್ನುವ ಸೇತುವೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ನಾವು ಹೋಗಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳವನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಪ್ಪಿದರೆ ಬಿದಿರಿನ ಹಾಗೆ ದೇವರ ಪಾದವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು' ಎಂದು ಆದಿಶಂಕರರು ಹೇಳಿದರು. ಆತ ದೇವರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡ!

## ಸಹಾಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ!

ಆ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಅನುಭವಿ ವಕೀಲರಿದ್ದರು. ಅವರ ಬಳಿ ಇತರರಂತೆ ಕಿರಿಯ ವಕೀಲರ ದಂಡು ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವರು ಯಾರನ್ನೂ ತಾವಾಗಿಯೇ ಹೋಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕೇಸ್ ನನಗೆ ಕೊಡಿ ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿರಲೂ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅವರ ಆಫೀಸಿನ ಬಾಗಿಲಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸರಿಯಾದ ದೊಡ್ಡ ಬೋರ್ಡ್ ಕೂಡ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಬರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಮಾತ್ರ ದಿನೇದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಇದನ್ನು ನೋಡಿದ ಯುವ ವಕೀಲನೊಬ್ಬ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಅವರ ಬಳಿಯೇ ಕೇಳಿದ.

ಹಿರಿಯ ವಕೀಲರು ನಗುತ್ತಲೇ ಹೇಳಿದರು. 'ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕರಣ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ, ನಾನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ವಾದಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾನು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಕಾನೂನು ಸೂಕ್ಷ್ಮಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ ಮತ್ತು ನನ್ನ ಕಕ್ಷಿದಾರನನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಗೆಲ್ಲಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಎದುರಿನಲ್ಲಿರುವ ಜನರು ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ಅವರು ನನ್ನ ಬಳಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ತಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಜನರಿಗೂ ಇದನ್ನು

## ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಸಹಾಯ!

ರೈತ ಜಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋದಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾವಿನ ಮರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿದ. ಜೇನಿನಂಥ ಸಿಹಿ ರುಚಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಆ ಮರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆ ಮರದಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ. ಅದೂ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಆ ಮರದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವುದು. ಇಂದು ಒಂದೇ ಒಂದು ಹಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಮರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿತು. ಆತ ಅದನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡ. ಅವನು ಹಸಿದಿದ್ದರೂ ತಕ್ಷಣ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಸಂಸಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮನೆಗೆ ಹಿಂದಿರುಗಿದಾಗ ಅದನ್ನು ತಂದು ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಗೆ ತಿನ್ನಲು ಕೊಟ್ಟ.

ಅವನ ಹೆಂಡತಿಯೂ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ ಮಗನ ನೆನಪಾಯಿತು. 'ನಮ್ಮ ಮಗನಿಗೆ ಮಾವು ಎಂದರೆ ತುಂಬಾ ಆಸೆ. ಇದನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಕೊಡೋಣ' ಎಂದುಕೊಂಡಳು. ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿದ ಮಗನಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ತಿನ್ನುವಂತೆ ಹೇಳಿದಳು.

ಮಗ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮುನ್ನ ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಯೋಚನೆ ಬಂತು. 'ಎಷ್ಟೇ ಕಷ್ಟ ಬಂದರೂ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಭರಿಸಿಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನು ಓದಿಸುತ್ತಿರುವ ನನ್ನ ತಂದೆಗೆ ಇದನ್ನು ಕೊಡೋಣ' ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡ. ಅಮ್ಮನಿಗೆ, 'ನಾನು ಆಟವಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಆಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಒಯ್ಯು ಒಳಗೆ ಇಟ್ಟು ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟ. ಅದು ತನ್ನ ತಂದೆ ತಂದದ್ದು



ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರೂ ನನ್ನನ್ನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ಮ ಶತ್ರುಗಳು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮ ಸಹಾಯವನ್ನು ಕೇಳುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ನೀವು ಸಮರ್ಥರಾಗಿರಿ. ಯಾವುದೇ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಾದರೂ ಗೆಲುವು ಸಾಧಿಸಬಹುದು' ಎಂದರು!



ಎಂಬುದು ಅವನಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಸ್ವಲ್ಪಸಮಯದ ನಂತರ ತಂದೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದರು. ಮಗ ಅಪ್ಪನ ಬಳಿ, 'ಅಪ್ಪಾ! ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚು. ನಿನಗಾಗಿ ನಾನೋ ಏನೋ ಒಂದನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಇಟ್ಟು ಏನು ನಡೆದಿದೆ ಎಂಬುದು ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಚಾಕು ತಂದು ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಂಡು, ಮೂವರೂ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ತಿಂದರು.

ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕೂಡ ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಹಾಯವಾಗಿದೆ. ನೀವು ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಅಥವಾ ಅನೇಕರೊಂದಿಗೆ ಅದನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ ಎಂಬುದು ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಇತರರಿಗೆ ಬೇಕಾದುದನ್ನು ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೃದಯವಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿ ಅರಳುತ್ತದೆ.



## ಒಂದು ಸಾಂತ್ವನದ ಸಹಾಯ!

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ನಾಯಿಮರಿಯೊಂದಿಗೆ ಉದ್ಯಾನವನದಲ್ಲಿ ನಡೆ-ಯುತ್ತಿದ್ದ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಸುಸ್ತಾಗಿ ಆತ ಸಿಮೆಂಟ್ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ. ಬೆಂಚಿನ ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಕುಳಿತಿದ್ದಳು. ಮೃದುವಾದ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಫೋನ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವಳು ಯಾರೊಂದಿಗೋ ಜಗಳವಾಡುವುದನ್ನು ಅವನು ಕೇಳಿಸುಕೊಂಡ.

'ಅಷ್ಟೇ! ಇನ್ನು ನಿನಗೂ ನನಗೂ ನಡುವೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ನಾನು ನಿನ್ನನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನು ನನ್ನನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ಪ್ರೀತಿಸಲೇ ಇಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಬೇಡ' ಎಂದು ಅವಳು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹೇಳಿದಳು. ತಾನು ಪ್ರೀತಿಸಿದವನೊಂದಿಗೆ ಬ್ರೇಕಪ್ ಆದಂತಿದೆ ಎಂದು ಈ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡ. ಹುಡುಗಿ ತಕ್ಷಣ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಕಣ್ಣೀರು ಸುರಿಯತೊಡಗಿತು. ಆಕೆಗೆ ತಕ್ಷಣದ ಸಾಂತ್ವನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಯಾರೋ ಮೂರನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡುವೆ ಹೋಗಿ ಏನಾದರೂ ಹೇಳಿದರೆ ಅದಾಗಲೇ ಅಸಹಾಯಕಳಾಗಿರುವ ಆಕೆ ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಿಡಿದೆಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತ್ತು. ಆದರೆ ಆಕೆಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳದಿದ್ದರೆ ಆಕೆ ವಿಕೃತ ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅವನು ಯೋಚಿಸಿ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿದ. ಅವನು ತನ್ನ ಮುದ್ದಿನ ನಾಯಿಮರಿಯ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಡಿಲಿಸಿ ಅವಳ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಸರಿಸಿದ. ನಾಯಿಮರಿಯೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅವಳ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬಾಲ ಅಲ್ಲಾಡಿಸಿ ಲಘುವಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಉಜ್ಜಿತು. ತಕ್ಷಣ ಅವಳು ಮುದ್ದಾದ ನಾಯಿಮರಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಮಡಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎತ್ತಿ ಮುದ್ದಿಸತೊಡಗಿದಳು. ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮನಸ್ಸು ನಿರಾಳವಾಯಿತು. ಅವಳು ಅವನಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಿ ಎದ್ದಳು. 'ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಅವಳು ತಪ್ಪು ನಿರ್ಧಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಇವನೂ ಸಮಾಧಾನದಿಂದ ಎದ್ದ.

ನೋವಿನಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವವರಾಗಿರಿ!

# ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ!



**ಬೆ**ಟ್ಟಿ ಲೋವೆ ಎಂಬ ಮಹಿಳೆ ತಮ್ಮ 65ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸದಿಂದ ನಿವೃತ್ತರಾದರು. ಆ ನಂತರ ಅವರು ಸುಮ್ಮನಿರಲು ಇಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಹೋಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದುಕೊಂಡರು. ಅವರು ಬ್ರಿಟನ್ನಿನ ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ಅಲ್ಲಿದ್ದ ಸಾಲ್ಫೋರ್ಡ್ ರಾಯಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಡುಗೆ ಮಾಡಲು ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಅವರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬೇಕರಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಬ್ರೆಡ್, ಕೇಕ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಈ ರೀತಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದು ಅಲ್ಲಿ ಹಲವರ ವಾಡಿಕೆಯಾದರೂ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿನ ವೇಳೆ ಅಥವಾ ರಜಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಹೀಗೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಬೆಟ್ಟಿ ಲೋವೆ ಇದಕ್ಕೆ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದರು. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ನೌಕರಿಯಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರು ತೀರಾ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ಇನ್ನು ಅವರು ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಇತರರು ಭಾವಿಸಿದರು. ಆದರೆ 90 ವರ್ಷ ದಾಟಿದರೂ ಅವರ ಸೇವೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇತ್ತು. ಇದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರ ಸುದ್ದಿಯಾಯಿತು. ಅಲ್ಲಿನ ಅನೇಕ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದವು. ಅವರು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಸಿದ್ಧರಾದರು. ಅವರ ನೂರನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬದ ದಿನವೂ ಅವರು ಎಂದಿನಂತೆ ಸೇವೆಗೆ ತೆರಳಿದರು. ಅವರ 106ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ಮಂದವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಅವರು ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿ ಸೇವೆಗೆ ಹಾಜರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು.

‘ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ನಿವೃತ್ತರಾದ ಮೇಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರಲು ಬಯಸುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು

ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರಿ?’ ಎಂದು ಅವರ ಬಳಿ ಕೇಳಿದಾಗ ‘ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾನು ನಂಬುತ್ತೇನೆ, ಇದೇ ಕಾರಣ’ ಎಂದು ಅವರು ಹೇಳಿದರು. ಬೆಟ್ಟಿ ಲೋವೆ ಅವರು ತಮ್ಮ 106ನೇ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸಾಯುವ ಹಿಂದಿನ ದಿನದವರೆಗೂ ತಮ್ಮ ಸೇವೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದರು!

ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದು ತುಂಬಾ ಸರಿ. ನಿಸ್ವಾರ್ಥವಾಗಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಸ್ವೀಕರಿಸುವವರಿಗೆ ಸಂತೋಷವನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಮಾಡುವವರಿಗೂ ಇದರಿಂದ ಸಾರ್ಥಕತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಇದು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆಯುಷ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೇಗೆ ಗೊತ್ತಾ?

- ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಕ್ಸಿಟೋಸಿನ್ ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಲು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಾಗ, ಅವನು ಕಡಿಮೆ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಖಿನ್ನತೆಯಿರುವ ಜನರು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಇತರರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ನಕಾರಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅವರು ತಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಬೇರೆಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವರು ಬೇಗನೆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಹೊರಬರಬಹುದು.





ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವಾಗ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ತೊಡೆದು ಹಾಕಲು ಮತ್ತು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

● ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಸೇವೆಗಳ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಸೈಕಾಲಜಿ ಮತ್ತು ಏಜಿಂಗ್ ಜರ್ನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 200 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇತರರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

● ಸೇವೆಯಲ್ಲಿರುವುದು, ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಸಾಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಶೇಕಡಾ 24 ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅದೇ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಹೆಚ್ಚಿದ ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಗ್ಲೆಕ್ಸೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಉರಿಯೂತದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವರಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಶೇಕಡಾ 38ರಷ್ಟು ಜನರು ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವುದನ್ನು ಇದರಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನದ

ಮೂಲಕ ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ಟೇನ್, ಈಜಿಪ್ಟ್, ಉಗಾಂಡಾ ಮತ್ತು ಜಮೈಕಾದಲ್ಲಿ 'ಗ್ಯಾಲಪ್ ವರ್ಲ್ಡ್ ಫೋಲ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಥೆ ನಡೆಸಿದ ಸಮೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶವಾಗಿದೆ.

● ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರ ಮೆದುಳು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಅದು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಮನಸ್ಕತಿಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್‌ನ ಜಾನ್ಸ್ ಹಾಪ್ಕಿನ್ಸ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದ ತೀರ್ಮಾನವಾಗಿದೆ.

● ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಜೀವನಾವಧಿ ವಿಸ್ತರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೊಮ್ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರ ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣವು, ಆ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರದ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರಿಗಿಂತ ಶೇಕಡಾ 37ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಥವಾ ನಡಿಗೆಗಿಂತ ಇದು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನವು ಕಂಡು ಹಿಡಿದಿದೆ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ; ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಬದುಕುತ್ತಾರೆ.

● ಇತರರಿಗೆ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುವುದು, ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕಲಿಸಿ ಕೊಡುವುದು, ಇತರರಿಗಾಗಿ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಣವನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರ ಶ್ರವಣ ಶಕ್ತಿ ಚೆನ್ನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರ್ದೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ 'ಬ್ಲೂಮ್ ಬರ್ಗ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್'ನ ಸಂಶೋಧಕರು ನಡೆಸಿದ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಇದು ತಿಳಿದಿರುವ ಸತ್ಯ.

● ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ, ಸೇವೆಗಳು ಅವರ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಸೇವೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇತರರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ನಿಮ್ಮ ನೋವು ಸಹಿಷ್ಣುತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

● ಕೆನಡಾದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಪೌಢಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಪಾಠಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಕೇಳಲಾಯಿತು. ಅಂತಹ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಅವರ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿದ್ದ ಉರಿಯೂತದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಹ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದವು. ಇತರರಿಗೆ ಸೇವೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೀಲು ನೋವು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೈಡ್ರೋಗ್ಲೆಕ್ಸೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

# ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ದಾರಿ ಹುಡುಕಿ

ಇತರರಿಗಾಗಿ ಮರುಗುವ ಸ್ವಭಾವ, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಮನೋಭಾವ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ವರ. ಇತರರು ತಮ್ಮ ಕನಸುಗಳನ್ನು ನನಸಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನೂ ನಾವು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಲುಪಬಹುದು. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ನಿಯಮ. ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ದಾರಿ ನಮಗೆ ಸಿಕ್ಕೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಫಲವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸದೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಕೆಲವರ ಸಹಜ ಸ್ವಭಾವವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಉನ್ನತ ಮನುಷ್ಯರು ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲೂ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ನಾವು ಅಂತಹವರಾಗಿ ಬದಲಾಗುವುದು ಹೇಗೆ?

ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಅವಕಾಶ ದೊರಕುವಾಗ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ನೋಡುತ್ತೇವೆ. 'ಈ ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಇವರು ಇತರರ ಸಹಾಯವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರಲ್ಲ, ಅವರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡುವಾಗ ನಾನು ಅದೃಷ್ಟಶಾಲಿ' ಎಂಬ ಭಾವವೂ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಭಾವಿಸುವ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಈ ಮೂಲಕ ನಾವೂ ಒಬ್ಬ ಉನ್ನತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಿ

ಬದಲಾಗಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವ ಬಗೆ-ಯ ಸಹಾಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಾವು ಮಾಡಬಹುದು?

**ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸಿ :** ಹಣ ಮಾತ್ರವೇ ಹಲವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲಸಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹಲವರಿಗೆ ಸಹಾಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಬಿಡುವಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ಸಿಕ್ಕಾಗ, ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಸ್ವಯಂಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿ-ಕೊಂಡು ನೀವೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಭಾನುವಾರದ ದಿನ ಕೆರೆಯ ದಡದಲ್ಲಿ ಸಸಿಗಳನ್ನು ನೆಟ್ಟು, ಗಿಡ ಬೆಳೆಸುವವರು ಈ ಜಗತ್ತನ್ನು ಹಸಿರಾಗಿಗುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ವೃದ್ಧಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ, ಅವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವ ಮೂಲಕ ಅವರಲ್ಲಿ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆಯ ಬೀಜವನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಾರೆ.

**ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಿ :** ನೊಂದವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳುವುದೂ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಹಾಯವೇ! ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಮಿಟ್ ಆಗಿದ್ದವನನ್ನು ನೋಡಿ 'ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದಿದ್ದೀರಿ? ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಇದ್ದಕ್ಕಿಂತ ಇನ್ನೊಂದು ಮದ್ದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ' ಎಂದು ಹೆದರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. 'ನೀವು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬೇಗ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ. ನೀವು ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಭರವಸೆ ನೀಡುವುದು ಉತ್ತಮ ಸಹಾಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಣ ಅಥವಾ ಔಷಧದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

**ಪರಿಹಾರ ಹುಡುಕಿರಿ :** ನಿಮ್ಮ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ಸಂಬಂಧಿಕರು ಅಥವಾ ನಿಮಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಪರಿಹಾರವನ್ನೂ ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವುದೇ ಪೂರ್ವಾಗ್ರಹಗಳಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಅಥವಾ ಅವರು ಸಾಂತ್ವನವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಿ. 'ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ನನಗೆ ಆಗಲೇ ತಿಳಿದಿತ್ತು! ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ' ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಚುಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಗಾಯ ಪಡಿಸಬೇಡಿ.





ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲಿಗೆ ಬೇಕಾದದ್ದು ನಿಮ್ಮ ಉಪದೇಶ ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಅವರ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಆಲಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣೀರು ಒರೆಸುವುದು ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇರಲಿ. ಇದು ನಿಮಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಎನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನೀವು ಯಾರಿಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೀರೋ ಅವರಿಗೆ ಅದರ ಮೌಲ್ಯ ತಿಳಿದಿರುತ್ತದೆ.

**ತೀರ್ಪು ನೀಡಬೇಡಿ :** ಒಬ್ಬರು ತಿಳಿಯದೆ ತಪ್ಪು ಮಾಡಿರಬಹುದು. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ವಿಷಾದವನ್ನೂ ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ 'ಈ ಸೋಲಿನಿಂದ ನೀನು ಎಂದಿಗೂ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂಬಂತಹ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. 'ಇದು ನಿಮಗೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪಾಠ ಅಷ್ಟೇ. ಇದರಿಂದ ಕಲಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಮುಂದೆ ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತೀರಿ' ಎಂಬಂತಹ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ.

**ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿ :** ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಕೆಲಸ ಹುಡುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅನ್ವಯವಾಗುವಂತಹ ಕೆಲಸ ಎಲ್ಲೋ ಇದೆ ಎಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾದರೆ, 'ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗಿ ನೋಡು' ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬರು ತಮ್ಮ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬೆಲೆಗೆ ಮಾರಬಹುದು ಎಂದು ನೀವು ಅವರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಬಹುದು. ಒಬ್ಬರು ಸೇವೆಗಾಗಿ ನಿಧಿಯನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಾದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾರು ಹಣ ನೀಡುತ್ತಾರೋ ಅವರನ್ನು ಇವರಿಗೆ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಸರಿಯಾದ ಜನರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಅವಕಾಶಗಳನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವುದು ಸಹ ಸಹಾಯವೇ ಆಗಿದೆ!

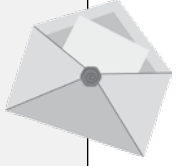
**ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ :** ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರೊಬ್ಬರು ವಿದೇಶದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಪೋಷಕರಿಗೆ ತುರ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಆರೈಕೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ನೀವು ಸ್ನೇಹಿತರ ಪರವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಸಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಹಾಯವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನೀವು ಇತರರ ಕೆಲಸವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡಾಗ ಈ ಜಗತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಸುಂದರವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ :** ಯಾವುದಾದರೂ ಮುಖ್ಯ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಸಹ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಹಾಯವೇ ಆಗಿದೆ. ಶಾಲಾ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಯಾವ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸುವುದು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ ಸಹಾಯವೇ ಆಗಿದೆ.

**ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ :** ನಮ್ಮ ಸಮಯವನ್ನು ಇತರರಿಗಾಗಿ ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉದಾತ್ತವಾದ ಸಹಾಯ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೇರಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಯಾರಾದರೂ ಸಂಬಂಧಿಕರನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ದುಃಖದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಸಾಂತ್ವನ ಹೇಳಬಹುದು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನಲ್ಲಿರುವ ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಟವಾಡಲು ಜೊತೆಗಾರನಿಲ್ಲದೆ ಕೊರಗುವ ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ, ನಾವೂ ಮಗುವಾಗಿ ಆಟವಾಡಬಹುದು.

ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಹೃದಯವಿದ್ದರೆ... ದಾರಿಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ!

# ಬಿಡುಗಡೆ ಪತ್ರಗಳು



ಸುಂದರವಾಗಿ ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ 'ಬಿಳುಪು' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯು ಮಹಿಳೆಯರ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿದೆ. ಮಹಿಳಾ ಕಲ್ಯಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಶ್ಲಾಘನೀಯ.

ಎಲ್.ಎನ್.ಶಿವಕುಮಾರ್,  
ಜಿಗಣಿ ತಾಲೂಕು.

ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಪ್ರಕಟವಾದ 'ಬಿಳುಪು' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆಯ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಿಕೆಯನ್ನು ಓದಿದೆ. ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಬಹಳ ವಿಶೇಷವಾಗಿವೆ. ಓದಲು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ರಕ್ಷಿಸಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿದೆ 'ಬಿಳುಪು'.

ಜಿ.ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಸ್ವಾಮಿ,  
ಕನಕಪುರ.

'ಬಿಳುಪು' ಮಾಸಿಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಇದು ಇಡೀ ಮಾನವ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಮಹಿಳಾ ಕಲ್ಯಾಣ ವಿಶೇಷಾಂಕದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಥಾಪಕ ಕೆ.ಆರ್.ನಾಗರಾಜನ್ ಬರೆದ ಮಹಿಳೆಯರ ಕುರಿತ ಲೇಖನ ಇಡೀ ಮಹಿಳಾ ಸಮುದಾಯನ್ನೇ ಗೌರವಿಸುವಂತಿದೆ.

ಎನ್.ಷಣ್ಮುಖಸ್ವಾಮಿ,  
ತಿಪಟೂರು.

ನೈತಿಕತೆಯನ್ನು ಸಾರುವ ಅಪರೂಪದ ಪತ್ರಿಕೆಯಾಗಿದೆ 'ಬಿಳುಪು' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಜನರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಈ ಪತ್ರಿಕೆ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳ ಎಲ್ಲರೂ 'ಬಿಳುಪು' ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಅದರ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಯಾರು ಬಿತ್ತಿದರೂ ನಾವು ಫಲದ ರುಚಿ ನೋಡುತ್ತೇವೆ.

ಪಂಡಿತ್ ಜಿ.ವಿ.ಶಿವಸ್ವಾಮಿ,  
ಶಿವಮೊಗ್ಗ.

# ಸಹಾಯ ಮಾಡಿ ಬಾಳುವ ಜೀವನ!

ನು ಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಣ ಕೊಟ್ಟು ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು 30 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಅವರು ಬೆಚ್ಚಿ ಬೀಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿಯನ್ನು ಪೇರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾರಬಹುದು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಯಾರೂ ನಂಬುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಹೌದು, ಬಡತನದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದ ಕಾಲವದು. ಕೊರತೆಯ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ವಿಶಾಲ ಮನಸ್ಸು ಇತ್ತು.

ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಕಾಲ ಅದಾಗಿತ್ತು. ಜಾತಿ, ಮತ, ಅಂತಸ್ತು, ಸೌಕರ್ಯಗಳ ಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡುವ ಹುಡುಗ ಬಾಯಾರಿಕೆಯಾದರೆ ಯಾರ ಮನೆಗೂ ಹೋಗಿ ಕೇಳಿ ನೀರು ಕುಡಿದು ಬರಬಹುದಿತ್ತು. ಮಗನಿಗಾಗಿ ರಾಗಿ ಪುಟ್ಟು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಅಮ್ಮ ಅದನ್ನು ತನ್ನ ಮಗನೊಂದಿಗೆ ಆಡುವ ಎಲ್ಲ ಹುಡುಗರಿಗೂ ಹಂಚುತ್ತಿದ್ದಳು. ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲ ತಾಯಂದಿರನ್ನೂ 'ಅಮ್ಮ' ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಊರಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಅಸಂಖ್ಯಾತ ದೊಡ್ಡಪ್ಪಂದಿರು, ಚಿಕ್ಕಪ್ಪಂದಿರು, ಮಾವಂದಿರು, ಚಿಕ್ಕಮ್ಮಂದಿರು, ಅಕ್ಕಂದಿರು... ಇರುತ್ತಿದ್ದರು.

ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲ ಮುಂದೆ ರಂಗೋಲಿ ಬಿಡಿಸುವ ಹುಡುಗಿ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ಖಾಲಿಯಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೂ ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕಿ ಬರುತ್ತಿದ್ದಳು. ಮನೆಯ ಗೋಡೆಗಳು, ಛಾವಣಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಲು ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. 'ಪಕ್ಕದ ಮನೆ ನಮ್ಮಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಬಾರದು' ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರೀತಿಯ ಹಸ್ತ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಹರಡುತ್ತಿತ್ತು. ಹಳ್ಳಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಗರಗಳೂ ಸಹ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೀಗೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು.

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಯಾರ ಬಳಿಯೂ ಕೇಳಬಹುದಿತ್ತು. ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನುಗೆ ಮರವಿದ್ದರೆ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಸೊಪ್ಪು, ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಅದನ್ನು ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಎಳೆದು ಮುರಿದು ತಿನ್ನಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಬಾಳೆಗಿಡ ಕತ್ತರಿಸಿ ಗೊನೆ ಕಿತ್ತರೆ ಬೀದಿಯ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಎರಡೆರಡು ಚಿಪ್ಪು ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ತೊಳೆದ ಅಕ್ಕಿಯ ನೀರನ್ನು ಕಲಗಚ್ಚು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಸುರಿದರೆ ಹಸುಗಳ ಮಾಲೀಕರು ಯಾರಾದರೂ ಬಂದು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಹಸುಗಳಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಬದಲಾಗಿ ಬಾಗಿಲು ಸಾರಿಸಲು ಅಲ್ಲಿಂದ ಸಗಣೆ ತರುತ್ತಿದ್ದರು. ಮನೆ ಹಾಗೂ ತೋಟದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವ ಕಸ ತೋಟದಲ್ಲಿರುವ ಕಸದ ರಾಶಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾರದೋ ಹೊಲಕ್ಕೆ ಅದು ಗೊಬ್ಬರವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇಂದು ಚಿರಂಡಿಯ ಕೊಳಕು ನೀರಿನಂತೆಯೇ, ಕಸ ಕೂಡ ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತಾಗಿ ಹೋಗಿದೆ.

ಯಾರ ಹೊಲದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಮೋಟರ್ ಓಡಿದರೂ ಸರಿಯೇ, ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ತಮ್ಮ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಮೂಟೆಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಒಗೆಯಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಹರಿಯುವ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕಂದೇ ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಾವಿನ ಮರದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಾಗ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಜನರು ಆಸೆಯಿಂದ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ ಕೇಳಿದರೆ ಒಂದು ಮುಂದು ಯೋಚಿಸದೆ ಬಂದು ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೆ ಮಾವಿನ ಕಾಯಿ, ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಕಿತ್ತು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಯಾರದೋ ಕಬ್ಬಿನ ಗದ್ದೆಗೆ ಇಳಿದು ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಕಬ್ಬನ್ನು ಕಿತ್ತು ರುಚಿ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಹಾಲು ಹಾಕುವವರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಸು ಕರು ಹಾಕಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳಿಗೂ ಗಿಣ್ಣು ಹಾಲು ಉಚಿತವಾಗಿ ಬರುತ್ತಿತ್ತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕೇಳಿದರೆ ಯಾವುದೇ ಮನೆಯವರೂ ಹಾಲು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇವರ ಮನೆಯ ಹುಳಿ, ಸಾರು ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಮನೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ ಬೆಳೆಸುತ್ತಿತ್ತು. ಆ ಮನೆಯ ಮೆಣಸಿನ ರಸವು ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಿತ್ತು. ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷವಾದರೂ ಸರಿಯೇ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಫಲಹಾರಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಸೇರಿಸಿಯೇ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮಹಿಳೆಗೆ





ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡಿದ ಆ ತಾಯಿಗೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಗಳಿಂದ ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಯಾವುದಾದರೂ ಆಹಾರ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮಗುವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಮಹಿಳೆಯ ಮಗುವನ್ನು ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಮಗು ಅತ್ತರೆ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಮಹಿಳೆಯರೆಲ್ಲರೂ ಬಂದು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಉಳ್ಳವರು ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಕೊಡುವುದೂ, ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದವರು ಇಲ್ಲದವರಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಡುವುದೂ ಯಾರೂ ಉಪದೇಶಿಸದಿದ್ದರೂ ಅಂದಿನ ಜನರು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದ ರೂಢಿಯಾಗಿತ್ತು. ತಮ್ಮಲ್ಲಿದ್ದುದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಕೊಟ್ಟು, ಸಂತೃಪ್ತಿಯಿಂದ ಹಂಚಿಕೊಂಡರು.

ಹೀಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬದುಕಿದರೂ ಕೂಡ ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಸ್ತು ಇದ್ದರೆ ಅದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ದೊರಕುತ್ತಿತ್ತು. ತೋಟದಲ್ಲಿ ಸಸಿ ನೆಡಬೇಕಾದರೆ ಯಾರ ಮನೆಯಿಂದ ಬೇಕಾದರೂ ಗಡಪಾರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರಬಹುದಿತ್ತು. ಮನೆ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಮನೆಯನ್ನು ಶುಚಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾದರೆ ಯಾರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏಣಿ ಇದೆಯೇ ಅಲ್ಲಿಂದ ತಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ನೀವು ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಿಂದ ರಾತ್ರೋರಾತ್ರಿ ಬೈಸಿಕಲ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಹಿಂತಿರುಗಿ ಬರುವಾಗ ಅವರು ಗೌರವಕ್ಕಾಗಿ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ತುಂಬಿಸಿ ತಂದು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಾಗ ಅವಳ ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಆಲಂಕರಿಸಲು ನೆರೆಹೊರೆಯವರು ತಮ್ಮ ಹಾರವನ್ನು ತಂದು ಅವಳಿಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಂದು ಚಾಕುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು

ಸುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ಬೇಕಾದ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಅವರ ನಡುವಿನ ಸ್ನೇಹ ಮತ್ತು ಹಕ್ಕುಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೈ ಜೋಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟವು.

ಇಂದಿನಂತೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಶೇಷ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಅಂದು ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಅಗತ್ಯವಿರಲಿಲ್ಲ. ಬೀದಿ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ ಮನೆ ಬಾಗಿಲ ಮುಂದೇ ಚಪ್ಪರ ಹಾಕಿ ತೋರಣ ಕಟ್ಟಿ ಸಮಾರಂಭಗಳನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳ ಕುರ್ಚಿಗಳೂ ಅಲ್ಲಿ ರಾಶಿ ಹಾಕಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಯಾರದೋ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಜಮಖಾನಾವನ್ನು ಎಲ್ಲ ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಂದು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಸುತ್ತಿದ್ದರು. ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಟ್ಟದ ಮೇಲಿರುವ ಪಂಕ್ತಿ ಚಾಪೆಯನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಒಬ್ಬರು ಊರಿನ ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳಿಗೂ ಕೊಟ್ಟು ಊರಿಗೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು.

ಇಂದು, ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಏನನ್ನಾದರೂ ಕೇಳುವುದು ಅಸಭ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಮಾಡಿದ ಅಡುಗೆ ಉಳಿದರೆ ಅದನ್ನು ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕಸದಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅವನ್ನು ಸಹ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಯಾರಿಗೂ ಅನ್ನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆ ಕಾಯಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದರೆ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಸಮೀಪದ ಅಂಗಡಿಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿ ಬರುತ್ತಾರೆ. ತೋಟಗಳು ಸೊರಗಿದಂತೆ ಜನರ ಮನಸ್ಸುಗಳೂ ಕುಗ್ಗಿ ಹೋಗಿವೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಅನುಮಾನದಿಂದಲೇ ನೋಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಬಾಗಿಲನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದರ ಮುಂದೊಂದು ಗ್ರಿಲ್ ಗೇಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನೂ ಲಾಕ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬದುಕುವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಚಾಚುವ ಕೈಗಳು ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತವೆ.

## ಅವರು ಕೊಟ್ಟುಬಿಟ್ಟರು!

ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಬೆಂಕಿ ಅವಘಡ ಸಂಭವಿಸಿ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಗಾಯಗೊಂಡಿದ್ದಳು. ಅವಳ ಕೈಗಳಿಗೆ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳಾಗಿದ್ದವು ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಾರಗಳನ್ನು ಕಳೆದ ನಂತರ ಆಕೆ ಬದುಕುಳಿದಳು. ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಆ ಗಾಯಗಳ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮನನೊಂದು ಮನೆಯೊಳಗೇ ಅವಳು ಬಂಧಿಯಂತೆ ಇದ್ದು ಬಿಟ್ಟಳು. ಹೊರಗೆಲ್ಲೂ ಅವಳು ಹೋಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ತಾಯಿ ಅವಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿದರು. 'ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವಂತೆ ನಾರ್ಮಲ್ ಆಗಿರು!

ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಓದಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಗಳಿಸಿಕೋ. ಆಗ ಎಲ್ಲವೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ' ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು.

ಗಳೆಯರು ಬಂದು ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿ ಕಾಲೇಜಿಗೆ ಕರೆದರು. 'ಮೊದಲು ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ಗೆ ಹೋಗಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಿಕೋ' ಎಂದು ಅವಳಿಗೆ ಹೇಳಿದರು. ಅವಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೋಗುವ ಬ್ಯೂಟಿಷಿಯನ್ ಈ ಯುವತಿಯನ್ನು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದಳು. ಎಲ್ಲ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಹಣ ನೀಡಲು ಹೋದರೆ ಆಕೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. 'ನಿಮ್ಮ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ತಮ್ಮ ಕೂದಲಿಗೆ ಕಲರಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಯುವತಿ ನಿಮ್ಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹಣವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಪಾವತಿಸಿದ್ದಾರೆ' ಎಂದು ಆಕೆ ಹೇಳಿದಳು.

ಯಾರೋ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆ ಸಹಾಯವು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ 'ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಅನೇಕ ಕೈಗಳು ಚಾಚುತ್ತವೆ' ಎಂಬ ಭರವಸೆಯನ್ನು ಅವಳಿಗೆ ನೀಡಿತು.



## ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡಾಅಲ್ಲ!

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತರಕಾರಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದು, ಎಲ್ಲವುಗಳ ಬೆಲೆ ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಆಮೇಲೆ ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡೋಣ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ಮಹಿಳೆ ತರಕಾರಿ ಖರೀದಿಸಲು ಬಂದರು. ಅಂಗಡಿಯವನು ಮಹಿಳೆಗೆ ಅವಳು ಕೇಳಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಬೆಲೆಯನ್ನೂ ಹೇಳಿದ. ವನು ಹೇಳಿದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಣವನ್ನು ನೀಡಿ ಅದನ್ನು ಆಕೆ ಖರೀದಿಸಿದಳು.



ಮೊದಲೇ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬಂದು ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ಗ್ರಾಹಕನಿಗೆ ಗಾಬರಿಯಾಯಿತು. ಅಂಗಡಿಯವನು ಇವನಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಅವಳಿಗೆ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದ. ಗ್ರಾಹಕ, 'ನೀನು ನನಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಲು ನೋಡಿದೆಯಲ್ಲವೇ?' ಎಂದಾಗ ಅಂಗಡಿಯವನು, 'ನಾನು ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ನ್ಯಾಯಯುತ ಬೆಲೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅರ್ಧ ಬೆಲೆಗೆ ನೀಡುತ್ತೇನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಕೆ ನಮ್ಮ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಅವರು ತನ್ನ ಇಬ್ಬರು

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಲು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಾನು ನೇರವಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಲು ನೋಡಿದರೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ನಯವಾಗಿ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಅವರಿಗೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾನು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ಅವರಿಗೆ ತರಕಾರಿ ಕೊಡುತ್ತೇನೆ. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಆ ಗ್ರಾಹಕ ಯಾವುದೇ ಚೌಕಾಸಿ ಮಾಡದೆ ತನಗೆ ಬೇಕಾದ್ದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೊಂಡು ಕೊಂಡದ್ದು ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನಿತ್ಯವೂ ಈ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲೇ ಖರೀದಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿ ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಂಡ.



## ಮುಂದಿನ ಸವಾರಿಗಾಗಿ

ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ತಾನು ಬುಕ್ ಮಾಡಿದ್ದ ಟ್ಯಾಕ್ಸಿ ಬಂದಾಗ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದ. ಡ್ರೈವರ್ ನಗುಮೊಗದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಸ್ವಾಗತಿಸಿದ. ಹಿಂಬದಿ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಕೂರಲು ಯತ್ನಿಸಿದ ಪ್ರಯಾಣಿಕ, 'ಏನಪ್ಪಾ ಸೀಟು ಕೊಳಕಾಗಿದೆ' ಎಂದು ದೂರುತ್ತಾ ಚಾಲಕನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು ಕುಳಿತ. 'ಸಾರ್ ಸಾರ್, ನೆನ್ನೆ ರಾತ್ರಿ ತಡ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸವಾರಿ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅವರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡುದರಿಂದ ಆ ಸೀಟ್ ಕೊಳೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪ ಇರಿ, ಅದನ್ನು ಒರೆಸಿ ಬಿಡುತ್ತೇನೆ' ಎಂದು ಡ್ರೈವರ್ ಅವರನ್ನು ಸಮಾಧಾನ ಪಡಿಸಿದ.

ಪ್ರಯಾಣಿಕ ಕುತೂಹಲದಿಂದ 'ಏನು ಸೀಟು ಕೊಳೆಯಾಗುವ ಹಾಗೆ



ಅವರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೇ?' ಎಂದು ಡ್ರೈವರ್‌ನನ್ನು ಕೇಳಿದ. 'ಇಲ್ಲ ಸಾರ್, ಅವರೊಬ್ಬ ವೃದ್ಧ ಅಂಗವಿಕಲ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಸ್‌ಗಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರನ್ನು ನೋಡಿ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಮಲಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕರೆದು-ಕೊಂಡು ಹೋದೆ. ಮೂರು ಜನ ಕಾಲೇಜು ಹುಡುಗರು ಅವರನ್ನು ಗಾಡಿಗೆ ಹತ್ತಿಸಿ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು ಸಾರ್' ಎಂದ ಡ್ರೈವರ್.

ಆ ಪ್ರಯಾಣಿಕ, 'ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಮೂರು ಹುಡುಗರಿಗೆ ಅವರು ಅಜ್ಜನಾಗಬೇಕಾ?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ. 'ಇಲ್ಲ ಸಾರ್, ಆ ವೃದ್ಧರು ಬಸ್ ಹತ್ತುಲು ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ತವಕಿಸುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ನೋಡಿ ಆ ಮೂರು ಜನ ಅಪರಿಚಿತ ಯುವಕರು ಅವರನ್ನು ಈ ಗಾಡಿಗೆ ಹತ್ತಿಸಿ ಕಳಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಅವರು ಮೂರು ಜನರೂ ತಲಾ ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸವಾರಿಗೆ ಹಣ ಕೊಟ್ಟರು' ಎಂದ ಡ್ರೈವರ್. 'ಅಷ್ಟು ಹಣ ಅವರ ಸವಾರಿಗೆ ಸಾಕಾಯಿತೇ?' ಎಂದು ಪ್ರಯಾಣಿಕ ಮತ್ತೆ ಕೇಳಿದ. 'ಇಲ್ಲ ಸಾರ್ ಅದು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಶ್ರೀಮಂತರು ತಾವು ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡಿದ ದರಕ್ಕಿಂತ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅವರ ಮೂಲಕ ದೇವರು ನನಗೆ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ' ಎಂದ ಡ್ರೈವರ್.

ಪ್ರಯಾಣಿಕ ತಾನು ಇಳಿಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಬಂದು ತಲುಪಿದ. 500 ರೂಪಾಯಿ ಕೊಟ್ಟು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯಲು ತಯಾರಾದ. 'ಸಾರ್, ನಿಮ್ಮ ಬಾಡಿಗೆ 400 ರೂಪಾಯಿ ಮಾತ್ರ, 100 ರೂಪಾಯಿ ಚಿಲ್ಲರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ' ಎಂದ ಡ್ರೈವರ್. 'ಪರವಾಗಿಲ್ಲ, ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ನಾಳೆ ಅಥವಾ ಮರುದಿನ ನೀವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೀರಲ್ಲ, ಅವರಿಗಾಗಿ ಇದು ನನ್ನ ಕೊಡುಗೆ' ಎಂದ ಪ್ರಯಾಣಿಕ. ಚಾಲಕನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂತೃಪ್ತ ನಗು ಹರಡಿದ್ದನ್ನು ಅವನು ನೋಡಿದ.

## ಅವರಿಗೂ ನೇರಿಸಿ...!

ರಾತ್ರಿ 10 ಗಂಟೆ ದಾಟುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಮಹಿಳೆಯೊಬ್ಬರು ಆತಂಕಗೊಂಡಿದ್ದರು. ತವರುಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಾಯಿಯನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಒಬ್ಬರೇ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಬಂದು, ಈಗ ಹಿಂದಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅನಾರೋಗ್ಯ ಪೀಡಿತ ತಾಯಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ತಡವಾಗಿತ್ತು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಹಸಿದು ಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಹೆದ್ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಓಡಾಡಲು ಭಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಆಗಲೇ ಕಾರಿನಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿರುವುದು ಕೂಡ ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದದ್ದು.



ಅವರು ಹತ್ತಿರದ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಂಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ತನ್ನ ವಾಲೆಟ್ ಅನ್ನು ತೆರೆದಳು. 500 ರೂಪಾಯಿಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಹಾಕಿದ ನಂತರ ನೋಡಿದರೆ ಪರ್ಸನಲ್ಲಿ ಹಣವಿರಲಿಲ್ಲ. ತಾಯಿ ಕರೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಹೊರಟು ಬಂದುದರಿಂದ ಹಣ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಮರೆತಿದ್ದರು. ಡೆಬಿಟ್ ಕಾರ್ಡ್ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದರಿಂದಲೂ ಹಣ ತೆಗೆಯಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆಗಲೇ ಆಕೆಗೆ ತನ್ನ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ 100 ರೂಪಾಯಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಎಂಬುದು ನೆನಪಾದದ್ದು. ಪೆಟ್ರೋಲ್ ಬಂಕ್ ನೌಕರ ಕೋಪದಿಂದ ಕಾರ್ಡ್ ಹಿಂದಿರುಗಿಸಿ ಶಪಿಸತೊಡಗಿದ. ಮಹಿಳೆ ಅಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಳು.

ಆಗ ಅವರ ಕಾರಿಗೆ ಪೆಟ್ರೋಲ್ ತುಂಬಿಸಲು ಬಂದವರೊಬ್ಬರು, 'ಅವರದ್ದೂ ಸೇರಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ! ಅವರನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ಗದರಿಸಬೇಡ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹಣವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು. ಅಂತಹ ಅಕಾಲಿಕ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ಮಹಿಳೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಆ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಹಾಯವು ನೀಡಿತು.



## ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಮಾಡುವ ಪ್ರಹಾರಯ!

**ಒ**ಂದು ಚಿಕ್ಕ ನಗರದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಯುವಕ ಇದ್ದ. ಅವನು ಸಮಯ ಕಳೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಕೆಟ್ಟ ಗೇಮ್ ಆಡುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಂಡಿದ್ದ! ಎಂದರೆ, ಅವನು ನಗರದ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಿಗೆ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ತುಂಬಾ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುವಂತೆ ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಕ್ಯಾಷ್ ಆನ್ ಡೆಲಿವರಿಯನ್ನೇ ಅವನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು. ಆದರೆ ಮನೆಯ ವಿಳಾಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ತಪ್ಪಾಗಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ.

ಅವರು ಆಹಾರವನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬರುವ ಮುನ್ನ ಕಾಲ್ ಮಾಡಿದರೆ ಅವರ ಫೋನ್ ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವರ ಫೋನ್ ನಂಬರನ್ನು ಬ್ಲಾಕ್ ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದ. ತಪ್ಪಾದ ವಿಳಾಸದಲ್ಲಿ ಅವರು ಹುಡುಕಾಡಿ ಕಡೆಗೆ ತಾವು ತಂದದ್ದನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಆಹಾರ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಹೋಟೆಲ್‌ಗೂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮರುದಿನ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಬಂದು ಏನಾದರೂ ತಿಂದು ಅಲ್ಲಿ ಆ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಾದರೂ ಏನಾದರೂ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರಾ ಎಂದು ಮುಗ್ಧನಂತೆ ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ. ಇದು ಅವನಿಗೆ ಆಸಕ್ತಿದಾಯಕ ಆಟವಾಗಿತ್ತು.

ಒಂದು ದಿನ ಈ ರೀತಿ ಹೋಟೆಲ್‌ವೊಂದಕ್ಕೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ದ. ಡೆಲಿವರಿ ನೌಕರ ಆಹಾರ ಸಮೇತ ಹಿಂದಿರುಗಿದುದನ್ನು ನೋಡಿದ ಮಾಲೀಕ ವಿಚಾರಿಸಿ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡ. ಆತನ ಸ್ನೇಹಿತನಾಗಿದ್ದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹೋಟೆಲ್ ಮಾಲೀಕ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಈತನಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿದುದರಿಂದ, ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿದ. ಆಗ ಆತ ತನ್ನ ಹೋಟೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಹಿಂದೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ.

ಈ ಹೋಟೆಲ್ ಮಾಲೀಕನಿಗೆ ಅನುಮಾನ ಬಂತು. ತಮ್ಮ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ಕೇಳಿದ. ಆ ಹೋಟೆಲಿನಲ್ಲಿಯೂ ಅದೇ ಆಗಿತ್ತು.

ಯಾರೋ ದುಷ್ಕರ್ಮಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಯೋಜಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅವರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡರು. ಈತ ಈ ಆಹಾರವನ್ನು ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಬಡ ನಿರಾಶ್ರಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೀಡಿದ. ಅವನ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬವು ಅದನ್ನು ಕೃತಜ್ಞತೆಯಿಂದ ಸ್ವೀಕರಿಸಿತು. ಆ ರಾತ್ರಿ ಊಟ ಮಾಡದೆ ಅವರು ಮಲಗಲು ಹೊರಟಿದ್ದರು. ಈಗ ಈತ ಆ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬದ ಹಸಿವನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಿ ಮರಳಿದ.

ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಈ ಆಟ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಬಂದು ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲಿ ಎಂದು ಆತ ಆಶಿಸಿದ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೋಟೆಲ್‌ನ ಸೂಚನಾ ಫಲಕದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬರೆಸಿದ:

‘ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಪಾರ್ಸಲ್ ಅನ್ನು ಆರ್ಡರ್ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಮೋಸ ಮಾಡುವ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೇ, ನಾವು ರುಚಿಕರವಾದ ಆಹಾರ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಹಸಿವು ನೀಗಿಸುವ ಸೇವೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಿನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಮೋಸದಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಒಂದು ಬಡ ಕುಟುಂಬದ ಹಸಿವನ್ನು ನೀಗಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಆ ಕುಟುಂಬದವರ ಕೃತಜ್ಞತೆಯ ಮಾತುಗಳು ನಮ್ಮ ಹೃದಯವನ್ನು ತುಂಬಿದವು. ಇದು ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಗಳಿಸಿದ ಲಾಭದ ನೆರವೇರಿಕೆಗಿಂತ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಗೆಳೆಯರ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇದೇ ನಡೆದಿದೆ ಎಂದರು. ಈ ಮೂಲಕ ಬಡವರ ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಿದ್ದೀರಿ. ನೀವು ನಮಗೆ ಮೋಸ ಮಾಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನೀವು ನಂಬಬಹುದು. ಆದರೆ, ನಮಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ತೃಪ್ತಿ ದೊರೆತಿದೆ. ಅದೇ ನಮಗೆ ದೊರೆತಿರುವ ಲಾಭ’ ಎಂದು ಬರೆಸಿದರು.

ಮರುದಿನ ಹೋಟೆಲ್‌ಗೆ ಬಂದ ಯುವಕ ಇದನ್ನು ಓದಿ ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿದ. ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂದು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಂಡ. ತಾನು ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವಾಗಿ ಹಲವು ಬಡವರ ಹಸಿವು ನೀಗಿಸಲು ಅವನು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿಕೊಂಡ.

Inners for Winners



# VESTS

BRIEFS • TRUNKS

## EXPERIENCE COOL, COMFORT & CONFIDENCE IN EVERY MOVE

Start fresh with the unmatched comfort of Ramraj Vests. Designed for breathability and superior fit, our vests keep you cool and confident through any and every occasion.



Shreyas Iyer - Cricketer



STORE LOCATION

**SUKRA**  
SUPER FINE COTTON VESTS

**ROMEX**  
SUPERIOR BANJANS

**RISE-UP**  
PREMIUM BANJANS

**ACOSTE**  
LUXURY INNERWEARS

**Breeze**  
Eye Let Vests

**WinStripe**  
STRIPED BANJANS

**ARCHERY**  
GYM VEST

**COMPACT**  
PREMIUM COTTON RIB VESTS

**LITTLE STARS**  
KIDS INNERWEARS

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



Vaibhav Collection®

DHOTIS • SHIRTS

Wear The  
**Fabric of  
Heritage**  
To Weave New  
**Horizons.**



India's Most Attractive  
Dhotis Brands



India's Most Trusted  
Dhotis Brands