గౌరవనీయులకు...
RAMRAJ
కాటన్
భారతీయ సంస్కృతి

సంపుటి 8 • సంచిక 1 • ఏప్రిల్ 2025 • వెల రూ.18/-

తేటతెలుపు

తెలుగు మాసపత్రిక

భావనలు

సహాయం

ప్రత్యేక సంచిక

Culture India™
TRADITIONAL KURTA • DHOTIS
BY
RAMRAJ©
Embrace timeless tradition woven into comfort &class.

గౌరవనీయులకు...
RAMRAJ
కాటన్
భారతీయ సంస్కృతి

అందరికీ తగిన సాయాలను చేసి ఆనందిస్తూ
మంచివాళ్ళ నుంచి తగిన సాయాన్ని పొంది, పురోగమించి
ఈ జీవితాన్ని ఆనందమయంగా మార్చుకునేందుకు తగిన మార్గాలను సూచించే

సహాయం

ప్రత్యేక సంచిక

అనే ఉపయుక్తమైన పుస్తకాన్ని మీకు అందించడాన్ని
గౌరవప్రదంగా భావిస్తున్నాము.

గౌరవనీయులకు...

నమస్కారం.

సాయం చేయడమనే లక్షణం, మానవజాతి యొక్క ప్రాథమిక లక్షణం. జంతువుల వలెనే అడవులలో తిరుగాడిన మానవజాతి, ఒకరికొకరు సాయపడుతూ, జీవితాలను కొనసాగించినప్పుడే నాగరికతను అందుకున్నారని చెబుతుంటారు. తోటి మనుషులకు ప్రక్కబలంగా ఉన్నప్పుడే మానవ సమాజం గ్రామాలుగా, నగరాలుగా రూపొందడం జరిగింది.

ఇతరుల సాయం లేకుండా ఏ ఒక్కరి జీవితం అభివృద్ధిపథం వైపుకు వెళ్ళే అవకాశమే లేదు. అదేవిధంగా ఇతరులకు తగిన సాయాలను చేయకుండా మన జీవితం పరిపూర్ణతను పొందడం లేదు. ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం ద్వారా ఒక్కొక్కరి జీవితంలో చురుకుదనంతో కార్య నిర్వహణ జరుగుతుంటుంది. మనం చేస్తుండే చిన్న సహాయం కూడ ఇతరుల జీవితాల్లో పెనుమార్పులను తీసుకొచ్చేశక్తిని కలిగివుంటుంది.

ఒక పట్టణంలో పరీక్షను వ్రాసేందుకు వెళ్ళిన విద్యార్థినికి, పరీక్షా కేంద్రం ఎక్కడ ఉన్నదనే విషయం తెలియకపోవడంతో ఆందోళతో నిలబడిపోయింది. ఆమె సమస్యను తెలుసుకున్న ఒక పోలీసు, ఆమెను తన ద్విచక్రవాహనంపై ఎక్కించుకుని తీసుకెళ్ళి, సరైన సమయానికి పరీక్షా కేంద్రంలో వదలిపెట్టిన వార్తను చదివాను. ఆ విద్యార్థిని జీవితములో అత్యంత ముఖ్యమైన తరుణంలో, ఎవరో ఒక అపరిచిత వ్యక్తి సాయం చేయడమనేది, ఆ భగవంతుడు అనుగ్రహించిన వరం. ఇటువంటి అవకాశాలను మనం ఎట్టి పరిస్థితులలో జారవిడుచుకోకూడదు. ఇటువంటి వార్తలను చదివినప్పుడు, నాకు ఆ రోజంతా చాలా చాలా ఆనందంగా ఉంటుంది.

ఎవరో ఒకరు, మార్గమధ్యంలో వాహనం చెడిపోయి, అచేతనంగా నిలబడినప్పుడు, ఆ మార్గంలో వెళ్తోన్న ఎవరో ఒకరు, ఒక నిముషం పాటు నిలబడి, "ఏమైంది? ఉండండి, మెకానిక్‌ను పిలుచుకుని వస్తాను" అని చెప్పి సాయం చేస్తున్నప్పుడు, సదరు వ్యక్తికి ఈ ప్రపంచమే అత్యంత అందంగా కనిపిస్తుంటుంది.

ఎటువంటి ఎదురుచూపు లేకుండా చేస్తుండే ఆ సహాయాన్ని వెలకట్టేందుకు కుదరదు. అది అత్యంత విలువైనది. పరస్పర ఎదురు చూపులతో సాయం చేసుకోవడం కంటే అత్యంత ఉన్నతమైనది. ఒకరి యొక్క అవసరాన్ని గ్రహించి, తగిన సమయానికి చేస్తుండే ఒక చిన్న సహాయం, ఈ ప్రపంచంకంటే పెద్దది. కష్టసమయాలలో తగిన సాయం కోసం అభ్యర్థిస్తుండేవారికి ప్రక్కబలంగా ఉంటూ సాయపడుతుండేవారు అత్యున్నతమైన వ్యక్తులు. పరాక్రమంతో విశాలమైన సామ్రాజ్యాన్నిఏర్పరుచుకుని పరిపాలించిన చక్రవర్తులకంటే, ప్రజల పట్ల ఆప్యాయతానురాగాలను చూపుతూ, వారి యొక్క మనస్సులను పరిపాలించిన రాజులనే కాలం గుర్తుంచుకుంటుంది. సాయపడే లక్షణాలను కలిగివున్న వ్యక్తులను, ఎవరో, ఎక్కడో, తప్పకుండా, మనఃస్ఫూర్తిగా గుర్తుచేసుకుంటూనే వుంటారు.

రామ్‌రాజ్ కాటన్ సంస్థను ప్రారంభించినప్పట్నుంచి నేటివరకు సాయం చేసినవారి పేర్లను వ్రాయాలంటే ఎన్నో పేజీలు కావాలి. పాఠశాల చదువును కూడ ముగించకుండా వ్యాపార రంగంలో అడుగు పెట్టినప్పుడు, బ్యాంకు ఖాతాలో చెక్కుమొత్తాన్ని జమచేయడానికి చలానును ఏవిధంగా పూర్తి చేయాలనే విషయం కూడ నాకు తెలియదు. అప్పుడు ఎవరైనా సాయం చేస్తారా? అని ఎదురుచూస్తున్నప్పుడు, బాధ్యతాయుతంగా ఎవరో ఒకరు వచ్చేవారు. కొన్ని నిముషాలపాటు సాయం చేస్తుండే మంచి పని. ఆవిధంగా సాయపడిన వారి వదనాలు ప్రస్తుతం నాకు గుర్తుకురావడం లేదు. అయితే వారు చేసిన సహాయం నా మనస్సులో బలంగా నాటుకుపోయింది. అవకాశం దొరికినప్పుడల్లా మంచి పనులలో పాలుపంచుకోవాలనే విత్తనాన్ని, ఆ మంచి వ్యక్తులు నా మనస్సులో బలంగా నాటారు. ఈరోజు రామ్‌రాజ్ కాటన్, ప్రకృతి వైపరీత్యాల సమయంలో ప్రప్రథమంగా రంగంలోకి దిగి, డబ్బు రూపేణా, దుస్తుల రూపేణా సాయం చేస్తుండటమనేది ఆ విత్తనం నుంచి పెరిగిన మహావృక్షం.

ఒక ఆధ్యాత్మిక గురువు, వేరే ఊరులకు వెళ్ళేందుకు ఒక గుఱ్ఱాన్ని కలిగివున్నాడు. బహుదూర ప్రయాణాలకు ఆ గుఱ్ఱం చక్కగా ఉపయోగపడుతుంటుంది. ఒకరోజు ఆయన, ఒక గ్రామంలో ప్రవచనాలను చెప్పేందుకు గుఱ్ఱంపై వెళుతున్నాడు. మార్గమధ్యంలో, రహదారి ప్రక్కన ఒకతను అలసటతో క్రింద పడిపోయివున్నాడు. అతడిని చూసిన గురువు, గుఱ్ఱంపైనుండి క్రిందికి దిగాడు. ఆ వ్యక్తి ఆకలితో నీరసపడిపోయాడనే విషయాన్ని గ్రహించిన గురువు, అతడిని లేపి, తన దగ్గరున్న ఆహారాన్ని అతనిచే తినిపించి, కాసేపట్లో అతడిని మామూలు స్థితికి తీసుకొచ్చాడు.

నీరసనిస్సత్తువల నుంచి బయటపడిన అతను, నడిచేందుకు నానా ఇబ్బందులు పడసాగాడు. వెంటనే గురువు, అతడిని తన గుఱ్ఱముపై కూర్చోబెట్టి, తను నడువసాగాడు. కొంచెం దూరం వెళ్ళగానే, అకస్మాత్తుగా అతను గుఱ్ఱాన్ని అదిలించి వేగాతివేగంగా కనుమరుగైపోయాడు. ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన ప్రజలు, ఆధ్యాత్మిక గురువువైపు దయనీయంగా చూడసాగారు. "దొంగలు ఇలాగే సాయం అడిగినట్లుగా నటిస్తూ, మోసం చేస్తూవుంటారు. అందుకే ఏ విషయాన్నైనా చూసీచూడనట్లుగా వెళ్ళిపోవాలి" అంటూ గురువుకు చెప్పారు. గురువు వారి మాటలను పట్టించుకోలేదు.

తను వెళ్ళేదారిలో గుఱ్ఱాలను విక్రయించే సంత ఉన్నదనే విషయాన్ని గురించి గురువు తెలుసుకున్నాడు. ఆ దొంగ, తన గుఱ్ఱాన్ని అక్కడ విక్రయించేందుకు తప్పకుండా వస్తాడని భావించిన గురువు, అక్కడే వేచియున్నాడు. ఆయన అనుకున్నట్లుగానే ఆ దొంగ, గుఱ్ఱం తోపాటు సంతకు వచ్చాడు. ఆ దొంగ, అక్కడ గురువును ఎదురు చూడలేదు. తను, గుఱ్ఱాన్ని దొంగిలించిన విషయాన్ని ఆ గురువు అక్కడున్నవారికి చెప్పినట్లయితే, తనకు చెప్పుల దెబ్బలేనని ఆ దొంగ భయపడ్డాడు. అయితే గురువు అతని దగ్గరకు వచ్చి, ''నువ్వు, నా గుఱ్ఱాన్ని దొంగిలించుకుపోయిన విషయాన్ని గురించి బాధపడటం లేదు. ఆ గుఱ్ఱాన్ని నువ్వే ఉంచుకో. నేను ఇంకొక గుఱ్ఱాన్ని కొనుక్కుంటాను. అయితే సాయం చేయడమనేది దేవుడిచ్చిన అవకాశమని నమ్ముతుండే నా నమ్మకాన్ని కలిపి దొంగిలించుకుని వెళ్ళిపోయావు. నాకు ఆ నమ్మకాన్ని మాత్రం తిరిగి ఇవ్వు'' అని అడగ్గానే ఆ దొంగ దిగ్భ్రాంతికి లోనయ్యాడు.

''నువ్వు చేసిన పని వలన, నిజంగా ఒకతను కళ్ళు తిరిగి కింద పడిపోయినప్పటికీ, అతనికి తగిన సాయం లభించదు. అదొక పాపం. ఆ పాపాన్ని నీ తలకెత్తుకోవద్దు'' అంటూ ఆ దొంగకు బోధన చేశాడు. ఆ దొంగ తన తప్పును తెలుసుకుని, మన్నించమని అడిగాడు. ''సాయం చేసినవారిని దద్దమ్మలుగా మార్చేశామని సంతోషించవద్దు. తద్వారా ఇతరులకు చేసే సాయాన్ని నువ్వు చెడగొట్టినట్లవుతుంది'' అని చెప్పి, ఆ గుఱ్ఱాన్ని అతనికే ఇచ్చి వెళ్ళిపోయాడు ఆ గురువు.

ఆ దృశ్యాన్ని అలాగే కళ్ళముందుకు తీసుకొచ్చింది ఆ కథ. ప్రయాణంలో ఒకరికొకరు ఆహారాన్ని పంచుకుంటూ సంతోషముతో పయనించిన కాలం ఉన్నది. నేడు 'రైలు ప్రయాణంలో ఇతరులు ఇచ్చే బిస్కెట్లు, పండ్లరసాలు అంటూ ఎటువంటి ఆహారాన్ని స్వీకరించవద్దు. వాటిలో మత్తుమందు కలిపివుండొచ్చు' అంటూ రైల్వేశాఖే ప్రకటన చేస్తోంది. నేటికాలంలో సహాయాన్ని చేసేందుకు, సహాయాన్ని అడిగేందుకు పలుమార్లు ఆలోచించాల్సివస్తోంది.

ఒక దీపంతో కొన్ని వేల దీపాలను వెలిగించవచ్చనే వాక్యం, మనుషులు చేస్తుండే సాయాలకు తగినది. ఒకరికి మనం చేసే సాయం, ఎన్నోరెట్లు పెరిగి, మనకు లేక ఇంకొకరికో ఖచ్చితంగా లభిస్తుంది. సాధ్యమైనంతవరకు ఎదుటివారికి సాయపడుతూ జీవించాలనే కృత నిశ్చయాన్ని తీసుకుందాం.

The Culturepreneur

గురుకృప

సర్వేజనా సుఖినోభవంతు

కె.ఆర్. నాగరాజన్

వ్యవస్థాపకులు, రామ్‌రాజ్ కాటన్

సహాయాలను చేస్తూ మంచిని అందుకోండి!

ఎముకలు కొరికే చలిలో ఒక సన్యాసి, ఒక బాటసారి నడుచుకుంటూ వెళ్తున్నారు. చీకటిపడేలోపు ఒక విడిది గృహానికి చేరుకోవాలి. రాత్రిపూట చలి విపరీతంగా ఉంటుంది. చలిలో బయటే విశ్రాంతి తీసుకోవాలనుకుంటే, ఆ చలిదెబ్బకు శరీరమే మంచుగడ్డలాగ మారిపోయి, ప్రాణానికే ప్రమాదం ఎదురుపడవచ్చు. కాబట్టి వాళ్ళు వేగాతివేగంగా నడువసాగారు.

మార్గమధ్యంలో ఒక చెట్టుక్రింద ఒకతను విపరీతమైన జ్వరముతో చలికి గజగజ వణికిపోతున్నాడు. అతనివైపు చూసిన సన్యాసి, ''అంతా విధివ్రాత ప్రకారం జరుగుతుంటుంది. నీకు సాయం చేసినట్లయితే, నేను సాయంత్రంలోపు విడిది గృహానికి చేరుకునేందుకు కుదరదు. ఈ చలిలో గడ్డకట్టుకుని చనిపోతాను''అని చెప్పి వేగంగా వెళ్ళిపోయాడు.

అయితే బాటసారికి మాత్రం అతడిని ఆవిధంగా వదలిపెట్టి వెళ్ళిపోవడానికి మనస్సొప్పలేదు. జ్వరంతో అల్లాడుతోన్న ఆ వ్యక్తికి తన ఆహారాన్ని తినిపించాడు. కొన్ని మూలికలను అతనిచే తినిపించాడు. నీళ్ళను వేడి చేసి త్రాగించాడు. అతని చేతులను పట్టుకుని పైకి లేపి, మెల్లగా నడిపించాడు. కొన్నికొన్నిసార్లు అతడిని ఎత్తుకుని ముందుకు నడిచాడు. చీకటిపడుతూ, మంచుకురుస్తూ, చలి మరీ అధికమయ్యింది. అంతటి చలిలో కూడ ఆ వ్యక్తిని మోసుకుంటూ, శ్రమిస్తూ విడిది గృహానికి జాగ్రత్తగా తీసుకెళ్ళాడు.

విడిది గృహానికి చెందినవారు, వారికి తగిన సపర్యలను చేసి భోజనాన్ని వడ్డించారు. అప్పుడు సన్యాసి ఇంకా విడిది గృహానికి రాలేదనే విషయాన్ని తెలుసుకున్న బాటసారి, ఆందోళనాభరితుడైపోయాడు. ఆ మంచు వర్షంలో బయటకు వెళ్ళేందుకు కూడ కుదరలేదు.

మరుసటిరోజు, తెల్లవారగానే వసతిగృహానికి చెందిన వ్యక్తిని తోడుగా రమ్మని, సదరు సన్యాసిని వెదికేందుకు బయలుదేరాడు ఆ బాటసారి. కొంతదూరం వెళ్ళగా, అక్కడ మంచుగడ్డగా మారిపోయి, చనిపోయి కనిపించాడు ఆ సన్యాసి. అప్పుడు వసతి గృహానికి చెందిన వ్యక్తి, ఆ బాటసారితో, ''మీరు ఇంకొక మనిషిని ఎత్తుకుని రావడం వలన ఒకరి శరీరపు వేడిమి ఇంకొకరికి సాయంగా ఉంటూ, విపరీతమైన ఆ చలిలో మీరు గడ్డకట్టిపోకుండా కాపాడింది. ఈ సన్యాసి ఒంటరిగా రావడం వలన మంచులో ఇరుక్కుపోయి, గడ్డకట్టి చనిపోయాడు''అని చెప్పాడు. వెంటనే సదరు బాటసారి ''కష్టాలలోనున్నవారికి సాయపడాలనే భావనే నన్ను కాపాడింది''అని చెప్పాడు.

ప్రతిఫలాన్ని ఎదురుచూడకుండా ఇతరులకు చేసే సాయం వలన మనకు పలు మంచి విషయాలు లభిస్తుంటాయి.

- మనలాగానే ఈవిధముగా పలువురు సాయాలను చేయడం మొదలుపెట్టినప్పుడు, ఈ సమాజం ఆరోగ్యవంతమైనదిగా మారిపోతూ ఉంటుంది. విజయవాడ నగరం, వరదలలో మునిగిపోయినప్పుడు జరిగిన విషయాలను ఒక్కసారి గుర్తుచేసుకుందాము. బాధింపుకు లోనైన ప్రజలకు ఆహారం, మందులను అందించేందుకు తమ ప్రాణాలను పణంగా పెట్టి, వరద ప్రవాహాలలో పయనించిన యువతను చూడగానే, పలువులు స్వచ్ఛంద సేవకులుగా వారితో కలగలసిపోయారు. ఆ యా సహాయాలే పలువురి ప్రాణాలను కాపాడాయి. ఈ సమాజమే ఆశావహ భావనతో అన్ని కష్టాలను అధిగమించింది.

● ఒకరికి మనం సహాయం చేస్తున్నాం. ఆ సహాయాన్ని అందుకునేవారి దృష్టిలో ఈ ప్రపంచం అందంగా కనిపిస్తుంటుంది. 'మనకు సాయపడేందుకు ఏమాత్రం పరిచయంలేనివారు, ఎవరో ఒకరు వస్తుంటారు' అనే నమ్మకం వారి మనస్సులలో మొలకెత్తుతుంటుంది. 'ఈ ప్రపంచంలో చక్కగా జీవించగలము' అంటూ వారు సంతోషానంద భరితులైపోతుంటారు. ఆ సంతోషానందాలను మనకు పంచుతూ ఉంటారు. సాయాలను చేయడం ద్వారా మనము కూడ మానసిక తృప్తిని, సంతోషాన్ని పొందుతుంటాము.

● ఎవరో ఒకరికి సహాయం చేసి, అతని కన్నీళ్ళను తుడవడం ద్వారా, మనం సదరు వ్యక్తిగా అభిమానపాత్రులుముగా మారిపోతుంటాము. అతని దృష్టిలో మనం హీరోగా ఉంటుంటాము. మనకు మనఃస్ఫూర్తిగా కృతజ్ఞతలను తెలియజేసుకుంటుంటాడు. అతని తుదిశ్వాస వరకు, అతని జ్ఞాపకాల దొంతరలలో మనం ఉంటుంటాము. ఒకరి యొక్క జీవితాన్ని మార్చివేయగల శక్తి మనలో ఉన్నదనే విషయాన్ని మనం తద్వారా అవగతం చేసుకుంటుంటాము.

● సాయం అవసరమవుతుండే ఎవరికో మీరు తగిన సాయాన్ని చేస్తున్నప్పుడు, పలువురికి మీరు ముందస్తు ఉదాహరణగా ఉంటుంటారు. కుటుంబంలో, స్నేహబృందంలో, మీరు నివసిస్తుండే ప్రాంతములో పలువురు మిమ్మల్ని చూస్తూ, 'మనం కూడ ఇతనిలాగ ఉండేందుకు ప్రయత్నించాలి' అని భావిస్తుంటారు.

● ఎదుటివారి సమస్యలను చెవియొగ్గి విని, వారికి సాయపడుతున్నప్పుడు, మీ యొక్క ప్రవర్తనలో ఓవిధమైన కొత్త మార్పు ఏర్పడుతుంటుంది. మీరు కరుణార్ద్రహృదయులుగా మారిపోతుంటారు. మీ యొక్క దృక్కోణమే మారిపోతుంటుంది. బంధుమిత్రులతో మీరు కలసిపోతుండే వైనం అభినందనీయంగా ఉంటుంటుంది.

● ఇతరుల జీవితాలను మార్చుతున్నప్పుడు, మన జీవితం కూడ అర్థవంతమైనదిగా మారిపోతుంటుంది. మనలో గూడుకట్టుకుని వున్న ఆత్మన్యూనతాభావం అనేది తొలగిపోతుంటుంది. 'పలువురికి సాయం చేయగల స్థితిలో మనం ఉన్నాము' అనే భావన మనలను ఉన్నతస్థాయికి తీసుకునివెళుతుంటుంది. మన మనస్సులో పేరుకుపోయిన వ్యథలు తొలగిపోతుంటాయి.

● ఇతరులకు తగిన సాయాలను చేస్తున్నప్పుడు మన శరీరంలో ఎండోర్ఫిన్ హార్మోను అధికంగా స్రవించబడుతుంటుంది. అది మన మనస్సును ఉత్సాహవంతంగా ఉంచుతుంటుంది. ఇతరుల కష్టనష్టాలను, సమస్యలను అవగతము చేసుకుని ఉరుకులు పరుగులతో సాయాలు చేయడం వలన శారీరక ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుంది.

● సాయాలను చేయడం ద్వారా మనం ఏదో ఒక గొప్ప విషయాన్ని సాధించిన గౌరవప్రదమైన భావన మన మనస్సులో బలపడుతుంటుంది. మనం చదువుకోసం సాయం చేసిన ఒక విద్యార్థి మంచి మార్కులతో ఉత్తీర్ణుడైనప్పుడు, మనంసాయంచేసిన ఒకతనికిమంచి ఉద్యోగం లభించినప్పుడు, మన బంధువులలో రోగపీడితుడైన ఒక వ్యక్తి, ఆ రోగం బారినుండి బయడపడినప్పుడు, మనమే గెలిచినట్లుగా ఓ విధమైన సంతోషం మనలను ఆనందపారవశ్యంలో ముంచేస్తుంటుంది. మన ఆత్మవిశ్వాసం బలపడుతుంటుంది.

● ఇతరుల సమస్యలను పరిష్కరించేందుకు మనం సాయపడుతున్నప్పుడు, మన సమస్యలకు సంబంధించిన పరిష్కారాలను కూడ తేలిగ్గా తెలుసుకోవచ్చు. పలు సమస్యలను ఎదుర్కొంటూ లభించిన అనుభవం వలన, దేనినైనా విభిన్న దృక్కోణంలో చూస్తూ, దానికి తగిన పరిష్కారాన్ని కనుక్కోవడం జరుగుతుంటుంది. ఎదురుచూడని విధంగా ఎదురవుతుండే సమస్యలను, కష్టాలతో కూడిన సందర్భాలను, ఎదుర్కొనేందుకు తగిన ప్రతిభ అందుతుంటుంది.

● ఇతరులకు సాయపడుతుండే మనం కొత్త విషయాలను నేర్చుకునేందుకు కుదురుతుంది. నూతన వ్యక్తుల పరిచయాలు ఏర్పడుతుంటాయి. గతం కంటే అత్యుత్తమమైన వ్యక్తిగా, మనలను ఈ అనుభవాలు తీర్చిదిద్దుతుంటాయి. ఆ యా అనుభవాలే మనలను మరిన్ని సాయాలను చేసేవిధంగా ప్రోత్సహిస్తుంటాయి. ●

సహాయం

ఒక ఐదేళ్ళ బాలుడుని, అతని తల్లి ఒక ప్రశ్న అడిగింది. ''మనుషులు ప్రశాంతంగా జీవించేందుకు సాయపడుతుండే ముఖ్యమైన అవయవం ఏది?'' హృదయం, మెదడు, ఊపిరితిత్తులు అంటూ శరీరంలోని అవయవాలను గురించి ఏమంతగా అవగాహనలేని వయస్సు అది. అప్పుడు ఆ బాలుడికి రకరకాలైన శబ్దాలు ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించాయి. అందువలన ఆ బాలుడు 'చెవి'అని బదులిచ్చాడు. తల్లి ఒప్పుకోలేదు. ''వినేందుకు కుదరనివారు కూడ సంతోషముగా ఉంటున్నారు కదా!''అని అడిగింది. బాలుడు ఆశ్చర్యంలో మునిగిపోయాడు. ''ఫర్వాలేదు. బాగా ఆలోచించు. మరలా అదే ప్రశ్నను అడిగినప్పుడు, తగిన జవాబును చెప్పు''అని చెప్పింది.

కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత, ఆ తల్లి మళ్ళీ అదే ప్రశ్నను అడిగింది. ఇప్పుడు చుట్టుప్రక్కలనున్న దృశ్యాలు ఆ బాలుడిని ఆనందపారవశ్యంలో ముంచేశాయి. అందువలన ''కన్నులు''అని చెప్పాడు. ''అయితే, కంటిచూపును కోల్పోయినవారు కూడ ఆనందంగా జీవిస్తున్నారు. బాగా ఆలోచించు. మరలా ఈ ప్రశ్ననే అడుగుతాను'' అని చెప్పింది ఆ తల్లి. ఆ బాలుడు ఎదిగేకొలదీ ఒక్కొక్కప్రాయంలో ఆ తల్లి ప్రశ్నించడం, అతను జవాబులు చెప్పడం, ఆ తల్లి కాదనడంతో సదరు ఆట కొనసాగుతూనేవుంది.

ఆ బాలుడు యువప్రాయానికి చేరుకున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా అతని తాత చనిపోయాడు. కుటుంబం శోకసముద్రంలో మునిగిపోయిన ఆ సందర్భంలో, అతని తల్లి అదే ప్రశ్నను మరలా అడిగింది. అతను విభ్రాంతికి లోనయ్యాడు. 'తాత చనిపోయి

ఒక యువకుడు సరస్సు ఒడ్డున రోజూ నడక వ్యాయామాన్ని చేస్తూవుంటాడు. ఆదివారం వంటి సెలవురోజులలో, ఒక పెద్దావిడ సరస్సు ఒడ్డున కూర్చుని ఏదో చేస్తూ ఉంటుంది. ఆమె ప్రక్కన ఒక పంజరం ఉంటుంది. ఆ పెద్దావిడ ఏం చేస్తున్నదనే విషయం ఆ యువకునికి అర్థం కాలేదు. ఒకరోజు సరస్సు ఒడ్డు నుంచి క్రిందికి దిగి, ఆ పెద్దావిడ ప్రక్కకు చేరుకున్నాడు. అక్కడి దృశ్యం చూడగానే అతనికి ఆశ్చర్యంగా అనిపించింది. ఆ పంజరంలో రెండు తాబేళ్ళు ఉండగా, ఇంకొక తాబేలును ఒక చెక్కపై పెట్టి, దాని వీపుపైనున్న పెంకును రుద్దుతూ కనిపించింది ఆ పెద్దావిడ.

వెంటనే ఆ యువకుడు, సదరు పెద్దావిడను, ''మీరు ఏం చేస్తున్నారు?''అని అడిగాడు. అందుకు ఆ పెద్దావిడ, ''పాచిపట్టిన సరస్సు నీళ్ళల్లో ఉండటం వలన ఈ తాబేళ్ళ వీపులపైనున్న పెంకులకు కూడ పాచి పట్టింది. అందువలన వీటి శరీరాలకు తగినంత సూర్యరశ్మి లభించకపోవడం వలన కష్టపడుతున్నాయి. అంతేకాదు, ఈ పాచి కొన్నాళ్ళ తరువాత తాబేళ్ళ వీపులపైనున్న పెంకులను బలహీనపరుస్తుంటుంది. నేను నీటిలో పంజరాన్ని పెట్టి, తాబేళ్ళను పట్టుకుని, వాటి వీపులపైనున్న పెంకులను శుభ్రం చేసి, మరలా సరస్సులో వదలిపెడుతుంటాను''అని వివరించింది సదరు పెద్దావిడ.

''మీరు ఒక వారంలో ఎన్ని తాబేళ్ళ పెంకులను శుభ్రం చేస్తుంటారు?''అంటూ అతను మరలా అడగడంతో, ''రోజుకు నాలుగైదు

ఇల్లంతా శోకసముద్రంలో మునిగిపోయిన ఈ సమయంలో కూడ అమ్మ ఈ ప్రశ్నను అడుగుతుందే?' అనుకుంటూ ఆ ప్రశ్నకు జవాబును చెప్పలేకపోయాడు.

అప్పుడు ఆ తల్లి, కుమారునివైపు కరుణార్ద్రహృదయముతో చూస్తూ, ''ఇప్పుడు ఈ ప్రశ్నకు తగిన జవాబును నువ్వు తప్పకుండా తెలుసుకోవాలి బాబూ! మన శరీరంలో ముఖ్యమైన శరీర భాగాలు మన భుజాలే! స్నేహితులో, బంధువులో, శోకసముద్రంలో మునిగిపోయినప్పుడు, వారి యొక్క కష్టనష్టాలను నీ భుజాలపై మోస్తూ, వాళ్ళను ఆ యా కష్టాల నుంచి బయటకు తీసుకొచ్చేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటావు కదా? జీవితంలో ఏదో ఒక సందర్భంలో ప్రతి ఒక్కరికీ ఈ విధంగా భుజాలపై వాలిపోయి ఏడ్చుకునేందుకు భుజాలు అవసరమవుతుంటాయి. ఎంతమంది నీకు భుజాలను అందించేందుకు సిద్ధంగా ఉన్నారనే విషయాన్ని అనుసరించే ప్రశాంతత లభిస్తుంటుంది''అని వివరించింది.

'మన శరీరంలో భుజాలు ముఖ్యమైనవి. ఇతరుల వేదనను తొలగించడమే వాటి పని'అనే నిజాన్ని, ఆరోజు తన తల్లి మాటల ద్వారా అతను అవగతం చేసుకున్నాడు.

కథలు!

తాబేళ్ళను''అని బదులిచ్చింది ఆ పెద్దావిడ. అందుకు ఆ యువకుడు నవ్వుతూ, ''ఈ సరస్సులో వందలకొలదీ తాబేళ్ళు ఉంటాయి కదా! వాటిలో కొన్నింటి పెంకులను శుభ్రం చేయడం వలన ఏమి ఫలితం ఉంటుంది? ఇదే విధంగా అన్ని ఊరులలో ఎన్నెన్ని సరస్సులు ఉన్నాయి? ఎన్ని తాబేళ్ళు ఉంటాయి? వాటి గతి కూడ ఇదే కదా! మీరు చేసేది వృథా ప్రయత్నం''అని అన్నాడు.

అందుకు ఆ పెద్దావిడ నిదానంగా, ''ఈ ప్రపంచంలోనున్న తాబేళ్ళు జీవితాలన్నింటినీ నేను సరిచేయలేకపోవచ్చు. అయితే, ఇక్కడ కొన్ని తాబేళ్ళ జీవితాలను మార్చగలిగాననే తృప్తి నాకు చాలు. అందుకే క్రమం తప్పకుండా ఆ సేవ చేస్తున్నాను ''అని జవాబిచ్చింది.

ప్రపంచాన్ని మార్చడమంటే, ఈ ప్రపంచాన్నే తలక్రిందులుగా చేయడమనేది కాదు. ఒక చిన్న సాయంతో ఒకరి యొక్క జీవితాన్ని మార్చడమనేది, ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చివేయగల పద్ధతే!

అక్కడక్కడ పెయింట్ పెచ్చులుపెచ్చులుగా ఊడుతూ, ఎన్నో రోజులుగా ఉపయోగించని ఒక పడవకు పెయింట్ వేయడానికి వచ్చాడు ఒకతను. పెయింట్ వేస్తున్నప్పుడు, ఆ పడవ అడుగుభాగంలో ఒక చిల్లి పడిన విషయాన్ని అతను గమనించాడు. ఒక చిన్న కట్టెముక్కతో ఆ చిల్లిని బాగా మూసివేసి, అందంగా పెయింట్ వేసి, తన పనిని ముగించాడు.

మరుసటిరోజు ఉదయాన్నే ఆ పడవ సొంతదారుడు అతని ఇంటి ముందుకు వచ్చి నిలబడ్డాడు. కన్నీటిపర్యంతమైపోతూ, అతనికి ఒక పెట్టె నిండుగా డబ్బులను అందించాడు. అతనికి ఏమీ అర్థంగాక, సందిగ్ధతతో, ''పెయింట్ వేసినందుకు నేను నిన్ననే కూలి డబ్బులను తీసుకున్నాను కదా! ఈ డబ్బులు ఎందుకండీ?''అంటూ ఆ డబ్బులను తీసుకునేందుకు నిరాకరించాడు. ''ఈ డబ్బులు పెయింట్ వేసినందుకు కాదు; ఆ పడవలో చిల్లి పడిందే...దానిని సరి చేసినందుకు''అని చెప్పాడు.

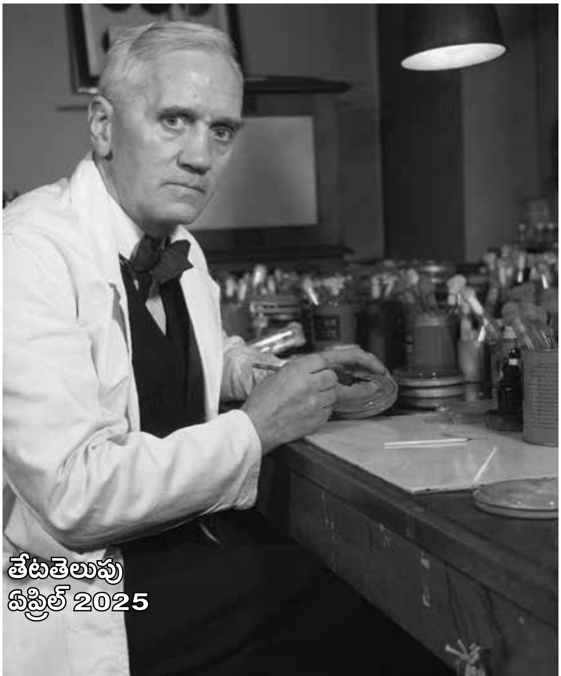
''అదొక మామూలు పనేగా? అందుకోసం ఇన్ని డబ్బులా?''అంటూ మరలా నిరాకరించాడు సదరు పెయింటర్. అయితే, ఆ పడవ సొంతదారుడు సంతోషంతో, ''మీరు పడవకు పెయింట్ వేసి వెళ్ళిపోగానే, మా ఇద్దరు పిల్లలు ఉత్సాహంతో ఆ పడవను ఎక్కి సరస్సులో చేపలను పట్టుకునేందుకు వెళ్ళారు. వాళ్ళిద్దరికీ ఈత తెలియదు. నేను ఇంటికి చేరుకోగానే, వాళ్ళు పడవపై వెళ్ళారనే విషయాన్ని విని అదిరిపడ్డాను. పడవకు చిల్లి పడింది కదా అనే భయంతో సరస్సువైపుకు పరుగులు పెట్టాను. చిల్లితోనున్న పడవ నీటిలో మునిగిపోకుండా, మా పిల్లలిద్దరూ పడవపై తెడ్లు వేసుకుంటూ రావడాన్ని చూసి, నేను పొందిన సంతోషాన్ని మాటలలో వర్ణించలేను. మీరు ఆ చిల్లిని సరిచేసిన విషయం అప్పుడే నాకు అవగతమయ్యింది. మీకు అదొక సాధారణమైన విషయంగా అనిపించవచ్చు. నాకు, నా పిల్లలను కాపాడిన అత్యున్నతమైన పని''అని వివరిస్తూ, డబ్బులను అందించాడు.

తోటివారి జీవితాలలో ఎదురవుతుండే కష్టనష్టాలను మీ యొక్క సాయముతో సరిచేసేందుకు ప్రయత్నించండి. పరస్పరం ప్రేమాభిమానాలను పంచుకుంటూ జీవితాలు ముందుకు సాగుతుంటాయి. •

ఏవిధంగా సాయం చేయడం?

స్కాట్లాండ్ దేశంలో ఫ్లెమింగ్ అనే నిరుపేద రైతు ఉన్నాడు. ఒకరోజు ఆయన పొలంలో పనులను చేసేందుకు వెళ్ళినప్పుడు, సమీపంలో 'కెవ్వు'మంటూ ఒక కేక వినిపించింది. వెంటనే అతను ఆ వైపుకు పరుగులు పెట్టాడు. అక్కడ ఓ బాలుడు, ఊబిలో చిక్కుకుపోయి, నడుము లోతుకు మునిగిపోయి అల్లాడిపోతున్నాడు. హమ్మయ్యా...ఫ్లెమింగ్ సరైన సమయానికి పరుగులు పెట్టుకుంటూ వెళ్ళి ఆ బాలుడిని కాపాడాడు. లేకపోతే ఆ బాలుడు ఊబిలో మునిగిపోయి, చనిపోయివుండేవాడు.

మరుసటిరోజు ఒక విలాసవంతమైన కోచ్‌బండిలో ఒక ధనవంతుడు ఫ్లెమింగ్ ఇంటికి వచ్చాడు. ''నిన్న మీరు కాపాడినది నా కుమారుడినే. మీరు లేకపోయినట్లయితే, ఇవాళ తను ప్రాణాలతో ఉండేవాడు కాదు. అందుకే మీకు నేను కూడ ఏమైనా ఇవ్వాలని అనుకుంటున్నాను''అని చెప్పాడు.



''నేను దేనిని ఎదురుచూసి ఆ పనిని చేయలేదు. నేను ఏమీ ఆశించడం లేదు. కాబట్టి నాకు ఏమీ వద్దు''అని అణకువతో జవాబిచ్చాడు ఫ్లెమింగ్. సరిగ్గా అప్పుడే ఫ్లెమింగ్ కుమారుడు పొలం నుంచి ఇంటికి తిరిగివచ్చాడు. ఆ బాలుడిని చూడగానే, సదరు ధనవంతుని మనస్సులో ఓ ఆలోచన తలెత్తింది. ''మా అబ్బాయిని చదివిస్తున్నట్లుగా, మీ అబ్బాయిని కూడ గొప్పగా చదివిస్తాను. తను, తన తండ్రిలాగ ఉన్నట్లయితే, భవిష్యత్తులో మనమిద్దరమూ గర్వించే స్థాయికి చేరుకుంటాడు. దయచేసి, ఈ నా అభ్యర్థనను తిరస్కరించవద్దు''అని వేడుకున్నాడు.

ఆ రైతు కుమారుడు ఒక గొప్ప పాఠశాలలో చాలా బాగా చదివాడు. ఆ తదనంతరం వైద్యవిద్యను అభ్యసించి, మంచి వైద్యునిగా పేరుప్రఖ్యాతులను పొంది, పరిశోధనలను కూడ చేయడం ప్రారంభించాడు. ఆయనే ప్రపంచంలో మొట్టమొదటి యాంటీబయోటిక్ మందు అయిన పెన్సిలిన్‌ను కనిపెట్టిన సర్ అలెగ్జాండర్ ఫ్లెమింగ్. తండ్రి చేసిన ఒక సాయం వలన, నేడు కొన్ని కోట్లమంది రోగులు, ఆరోగ్యవంతులుగా మారిపోతున్నారు.

ఎవరికైనా అవసరమవుతుండే సరైన సహాయాన్ని చేయడం ఎలాగ?

❖ సాయం అవసరమవుతుండే పలువురు, ఆ విషయాన్ని నోరు తెరిచి అడగడం లేదు. సందిగ్ధత, బిడియం వాళ్ళను అడ్డుకుంటుంటాయి. మరికొందరు ఆత్మగౌరవంతో, తమ కష్టాలను తామే భరించాలను అనుకుంటుంటారు. మనకు బాగా పరిచయమైన వ్యక్తి ఏదో కష్టంలో ఉన్నాడని తెలిసినప్పుడు, సందిగ్ధత లేకుండా సదరు వ్యక్తిని 'ఏమైనా సాయం కావాలా?'అని అడగండి. బంధుమిత్రులలో ఎవరైనాసరే, మిమ్మల్ని నమ్మకముతో తమకు కావలసిన సాయాన్ని అడిగితే, తప్పక సాయం చేయాలి.

❖ కొన్ని సమయాలలో నానా కష్టాలు పడుతుండే ఒకతనికి అతను అడగకముందే, అతనికి తగిన సాయం చేయాలి. ఎవరైనా ఆసుపత్రిలో చేర్పించబడినట్లయితే, చేతిలో కొంచెం డబ్బులతో వెళ్ళి, వాళ్ళ యొక్క అవసరానికి తగిన సాయాన్ని కొందరు చేస్తుంటారు. అకస్మాత్తుగా ఎవరి ఇంట్లోనైనా మరణం సంభవించినప్పుడు, అంత్యక్రియల ఖర్చులకు ఏమైనా డబ్బు అవసరమవుతుందా అని అడిగి డబ్బులను అందించడం కొందరికి అలవాటు. ఈవిధంగా చిన్న చిన్న సాయాలను చేయవచ్చు.

❖ తెలిసిన వ్యక్తులకు మాత్రమే సాయం చేయాలనేమీ లేదు. మెట్లు ఎక్కేందుకు కష్టపడుతోన్న ఒక వయోవృద్ధునికి సాయపడటం, కాయగూరల అంగడిలో కలుస్తుండే ఏమాత్రం పరిచయం లేని వ్యక్తికి అవసరమయ్యే చిల్లర డబ్బులను అందివ్వడం, పేరు తెలియని ఒక పారిశుద్ధ్య కార్మికునికి ఆహారాన్ని అందించి, అతని ఆకలిని తీర్చడం అంటూ అన్నీ సహాయములే.

❖ మనకు తెలిసిన ఒక కళను, ఒక సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని, ఒక పనిని ఇతరులకు నేర్పించడమనేది కూడ ఒక సాయమే. పాఠశాల విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు లెక్కలను బోధించడం కూడ ఒకవిధమైన సాయమే. కార్యాలయంలో సహోద్యోగికి ఒక పనిని నేర్పించడం కూడ సాయమే. గణిని యంత్రములో ఒక ప్రత్యేకమైన సాఫ్ట్‌వేర్‌ను ఏవిధముగా ఉపయోగించాలనే విషయాన్ని పలువురికి నేర్పించడం కూడ సహాయమే. ఈవిధంగా మీకు తెలిసిన విషయాలను ఇతరులకు నేర్పించే గురువర్యులుగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి.

❖ ఎదుటివారిని పొగడటం, ఉత్సాహపరచడం కూడ ఒకవిధంగా ముఖ్యమైన సహాయమే! ఒకరు ఏదో ఒక చిన్న సాధనను కూడ చేసివుండవచ్చు. తోటివారు చేయలేని సాధనను చేసివుండవచ్చు. సదరు వ్యక్తులను ఆ విషయమై మనసారా అభినందించండి. మనిషియొక్క మనస్సు పొగడ్తల కోసం ఆశిస్తూ వుంటుంది. మీరు పొగడుతున్నప్పుడు, వారు మరింతగా సాధించగల శక్తిని పొందుతుంటారు. ఒక బాలుడు లేక బాలిక మంచి మార్కులను పొందినప్పుడు, మనసారా పొగడుతూ ఉత్సాహపరచండి. ''నువ్వు ఇంకా మంచి మార్కులను పొందుతావు''అని చెప్పండి. ఎవరో ఒకరు ఒక మంచి పనిని చేసినప్పుడు మనసారా కీర్తించండి. వారు మరిన్ని సాధనలు చేసేందుకు, విజయాలను అందుకుంటూ పురోగమించేందుకు, మరిన్ని మంచి పనులను చేసేందుకు మీరు పరోక్షముగా తగిన సాయాన్ని చేసినట్లవుతుంది.

❖ పండుగ రోజులలో, నూతన సంవత్సరములో అందరూ శుభాకాంక్షలను తెలియజేస్తూ ఉంటారు. అది పెద్ద విషయం కాదు. బంధుమిత్రులు, తోటి ఉద్యోగులకు పుట్టినరోజు, పెళ్ళిరోజు, వారు ఉద్యోగంలో చేరినరోజు, వారు ఏదో ఒక సాధన చేసిన రోజు అంటూ అన్నీ ముఖ్యమైన రోజులలో శుభాకాంక్షలను తెలియజేయండి. తద్వారా సదరు వ్యక్తులకు తగిన మానసిక బలాన్ని మీరు అందించినట్లవుతుంది. వారు మరిన్ని సాధనలు చేసేందుకు తగిన స్ఫూర్తిని కలిగించినట్లవుతుంది.

❖ మీకు, ఎవరో ఒకరు తగిన సాయం చేసినట్లయితే, మీ పనులలో కూడ తగిన సాయాన్ని చేసినట్లయితే, ఏమాత్రం ఆలస్యం చేయకుండా కృతజ్ఞతలను తెలియజేయండి. కృతజ్ఞతలను తెలియజేయడము కూడ ఒక సాయమే. నేరుగా కృతజ్ఞతలను తెలియజేయడం ఒక పద్ధతి, సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా అతను చేసిన మంచికి తగినవిధంగా కృతజ్ఞతలను తెలియజేయడం ఇంకొక పద్ధతి. రెండవ పద్ధతి ద్వారా కృతజ్ఞతలను తెలియజేస్తున్నప్పుడు, ఆ విషయం అతని స్నేహ బృందంలో పలువురికి చేరుతుంటుంది. వారి నుంచి కూడ అతనికి పొగడ్తలు లభిస్తుంటాయి. తద్వారా అతను మరింత ఉత్సాహంతో, మరిన్ని సాధనలు చేయడం జరుగుతుంటుంది.

❖ అంటువ్యాధి మాత్రమే వేగాతివేగంగా వ్యాపిస్తుంటుందని అనుకోవద్దు. ఆశావహ భావనలు కూడ అత్యంత వేగంగా వ్యాపిస్తుంటాయి. అదేవిధంగా సంతోషానందాలు కూడ వేగాతివేగంగా వ్యాప్తిచెందుతుంటాయి. వీధిలో, బస్సులో, రైల్లో, కార్యాలయంలో కలుసుకుంటుండే ఓ ఒక్కరిని చూసినప్పటికీ, చిరునవ్వులను చిందించండి. మీరు మాట్లాడుతుండే వ్యక్తులతో, ''ఈరోజు మీకు సంతోషంగా ఉండాలి''అంటూ దీవించండి. అందరితో కలగలసిపోయేందుకు ప్రయత్నించండి. మీ చుట్టూ ఉన్న వ్యక్తులకు మీరు ఈవిధంగా పరోక్షంగా తగిన సాయాలను చేయవచ్చు. ఈవిధంగా మీరు జీవితంలో మానసిక తృప్తిని పొందుతుంటారు. ●

సాయం చేస్తుండే ఆహారం!

ఒకరు తింటుండే ఆహారమే...అతను ఎటువంటి వ్యక్తి అనే విషయాన్ని తీర్మానిస్తుంటుంది అని చెబుతుంటారు. మనం తినే ఆహారం మన జీర్ణాశయాన్ని చేరుకున్న తదనంతరం పలువిధాలైన రూపాలను ధరించి శరీరమంతటా వ్యాపిస్తుంటుంది. మంచి ఆహారం మంచి రూపాలను ధరించి, వ్యాపించడం వలన, మన ఆరోగ్యవంతమైన జీవితం దానికి సంబంధించే ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమైన ఆహారాన్ని తింటుండేవారు, ఆరోగ్యవంతముగా ఉంటూ ఉంటారు. శారీరక బరువు సమస్థితిలో ఉంటుంటుంది; నిత్యం ఉత్సాహవంతంగా, చురుకుదనంతో ఉంటుంటారు. మంచి ఆహారం మనకు ఎలా సాయపడుతుందనే విషయాన్ని తెలుసుకుందాం...

- మన తలవెంట్రుకలు, గోరులు బలంగా ఉండేందుకు విటమిన్ - ఎ, సి, ఇ మరియు బి-కాంప్లెక్స్ అత్యంతావశ్యకం. వీటితోపాటు ఫోలిక్ ఆమ్లం, ఇనుము మరియు జింక్‌లను కలిగిన ఆహారం తప్పనిసరి.
- ఊపిరితిత్తులకు శ్వాస తీసుకునే శక్తి నూరుశాతం సహజంగా ఉండేందుకు విటమిన్ డి, సి, ఇ మరియు ఎ సంపూర్ణంగా ఉన్న ఆహారాన్నే తింటుండాలి.
- మెదడు యొక్క శక్తి మరింతగా పెరిగేందుకు ఒమేగా-3 క్రొవ్వు ఆమ్లాలు, ఫోలిక్ ఆమ్లం అత్యంతావశ్యకం. వీటితోపాటు విటమిన్లలో - ఇ, బి6, సి, బి12 మరియు డి తో కూడిన ఆహార పదార్థాలు సాయపడుతుంటాయి.
- చక్కగా వినగలిగే ప్రతిభ కావాలా? మనకు ఫోలిక్ ఆమ్లం, డయోటిన్, విటమిన్లలో ఎ, సి, ఇ మరియు బి12 కలిగిన ఆహార పదార్థాలను తింటుండాలి.
- దృష్టి చక్కగా ఉండేందుకు విటమిన్లలో సి, ఎ, ఇ మరియు బి12 కలిగిన ఆహార పదార్థాలు తప్పనిసరి.
- రక్తపోటు చక్కగా ఉండేందుకు కేల్షియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, విటమిన్ -సి, మరియు డి కలిగిన ఆహార పదార్థాలు భోజనంలో ఉండేవిధంగా చూసుకోవాలి.
- ఆరోగ్యవంతమైన హృదయానికి ఒమేగా - 3 క్రొవ్వు ఆమ్లం, విటమిన్లలో బి6, ఇ, సి మరియు డి వంటివి ఆహారంలో ఉండే విధంగా చూసుకోవాలి.
- కాలేయం యొక్క ఆరోగ్యాన్ని విటమిన్ బి12 మరియు ఎ కాపాడుతుంటాయి.

- శరీరంలో మంచిక్రొవ్వు తగినంత స్థాయిలో ఉండేందుకు పీచు పదార్థం, ఒమేగా-3 క్రొవ్వు ఆమ్లాలు, కరోటినాయిడ్స్, విట మిన్లలో సి మరియు ఇ వంటివి అత్యంతావశ్యకం. ఇవి శరీరం లోని కొవ్వు మరింతగా పెరగకుండా సాయపడుతుంటాయి.
- ఆరోగ్యవంతమైన జీర్ణక్రియకు నియాసిన్, పీచుపదార్థం, విట మిన్లలో బి12 మరియు సి ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తినాలి.
- బలమైన రోగనిరోధక శక్తిని కలిగి ఉండేందుకు విటమిన్ ఎ, సి, ఇ మరియు జింక్ వున్న ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి.
- రక్తంలో చక్కెరశాతం సమస్థితిలో ఉండేందుకు విటమిన్ సి, డి మరియు బి-కాంప్లెక్స్ వంటివి సాయపడుతుంటాయి.
- మూత్రపిండాలు, మూత్రాశయం చక్కగా పని చేసేందుకు బి6, మెగ్నీషియం, పొటాషియం మరియు సోడియం సాయపడు తుంటాయి.
- విటమిన్లు ఎ,సి,డి,ఇ మరియు బయోటిన్ వంటివి కలిగిన ఆహార పదార్థాలు చర్మాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా, యవ్వన కాంతులతో మెరిసే విధంగా చేస్తుంటాయి.
- గర్భాశయం బలంగా ఉండేందుకు, గర్భిణీస్త్రీలు ఆరోగ్యవంతంగా ఉండేందుకు జింక్, ఒమేగా-3 క్రొవ్వు ఆమ్లాలు, ఇనుము మరియు కేల్షియం ఖనిజ లవణాలు సంపూర్ణంగానున్న ఆహార పదార్థాలు సాయపడుతుంటాయి.

- శరీరంలోని కండరాలు బలంగా ఉండేందుకు విటమిన్ బి12, ఇ, ఎ మరియు ఇనుము శక్తి తప్పనిసరి.
- మోకాళ్ళచిప్పలు బలంగా ఉండేందుకు, కేల్షియం, విటమిన్స్ సి, డి, ఒమేగా-3 క్రొవ్వు ఆమ్లాలున్న ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి.
- ఎముకలు బలపడేందుకు విటమిన్ డి, కేల్షియం, మెగ్నీషియం మరియు ఫాస్ఫరస్ వంటివి ఉన్న ఆహారాన్ని తినాలి.
- శారీరకశక్తిని మరింతగా పెంచుకునేందుకు విటమిన్-బి కాంప్లెక్స్, ఇనుము శక్తి ఉన్న ఆహారాన్ని స్వీకరించాలి.

సరే, ఈ పోషకాల కోసం ఏమి తినాలి?

విటమిన్ ఎ : మామిడిపండు, రేగుపండ్లు, గుమ్మడికాయ, కేరట్, మిరపకాయలు, చిలుగడదుంపలు, బచ్చలికూర, ముల్లంగి, చేపలు మరియు గ్రుడ్లు.

విటమిన్ బి6 : అరటిపండ్లు, అవగేడో, కేరట్, బంగాళా దుంపలు, చిరుధాన్యాలు, ఎర్రబియ్యం, వేరుశెనగపప్పు, అక్రూట్ పప్పు దినుసులు, ఓట్స్, సూర్యకాంతి విత్తనాలు, మాంసం, గ్రుడ్లు.

విటమిన్ సి : మామిడిపండ్లు, కివిపండు స్ట్రాబెర్రీ, నిమ్మపండు, నారింజపండు, ద్రాక్ష, పచ్చి మరియు ఎండు మిరపకాయలు, మొలకెత్తిన ధాన్యాలు, కాలీఫ్లవర్, ఉల్లిపాయలు, క్యాబేజీ, ముల్లంగి మరియు బ్రాకోలీ.

విటమిన్ డి : పుట్టగొడుగులు, చిరుధాన్యాలు, పాలు, మాంసం, చేపలు, వెన్నతోనున్న పాలు మరియు చేపలనూనె.

విటమిన్ బి12 : చేపలు, పాలు, మాంసం, మీగడ మరియు చిరుధాన్యాలు.

విటమిన్ ఇ : బాదంపప్పు, ఆకుకూరలు, సూర్యకాంతి విత్త నాలు, మొక్కజొన్న, చిరుధాన్యాలు మరియు కాయగూరలు.

ఫోలిక్ ఆమ్లం : ఖర్జూరపండు, నారింజపండు, పుట్టగొడు గులు, ఆకుకూరలు, బ్రాకోలీ, కాయగూరలు, బార్లీ, ఎర్రబియ్యం, పప్పుదినుసులు, బఠానీలు, చిరుధాన్యాలు, పాలు, చేపలు, మరియు మాంసం.

ఇనుము శక్తి : పాలు, మాంసం, కాయగూరలు, ఆకు కూరలు, కాలీఫ్లవర్, బ్రాకోలీ, పప్పుదినుసులు, సోయాబీన్స్, రాజ్మా (కిడ్నీ బీన్స్).

జింక్ : పుట్టగొడుగులు, గుమ్మడికాయ మరియు సూర్యకాంతి విత్తనాలు, పప్పుదినుసులు, చిరుధాన్యాలు, మాంసం, గ్రుడ్లు, చేపలు మరియు పెరుగు.

కేల్షియం : అత్తిపండు, నారింజపండు, ఎండుద్రాక్ష, బాదం పప్పు, నువ్వులు, బీన్స్, బఠానీలు, పచ్చికాయగూరలు, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, కేరట్, వెన్నతీసివేసిన పాల ఉత్పత్తులు, చేపలు మరియు సోయాపాలు.

మెగ్నీషియం : అరటిపండు, ద్రాక్ష, నిమ్మపండు, ఆపిల్, రేగు పండ్లు, అవగేడో, బచ్చలికూర, బ్రాకోలీ, పచ్చికాయగూరలు, ఉడక బెట్టిన బంగాళాదుంపలు, ఎర్రబియ్యం, ఓట్స్, పప్పుదినుసులు, నువ్వులు, గోధుమలు, పెరుగు మరియు మంచినీళ్ళ చేపలు.

పొటాషియం : అరటిపండ్లు, ఎండుద్రాక్ష, ఖర్జూరపండ్లు, పుచ్చకాయ, రేగుపండ్లు, అవగేడో, బచ్చలి ఆకు, బ్రాకోలీ, కేరట్, బంగాళాదుంపలు, చిలుగడదుంపలు, పుట్టగొడుగులు, బఠానీలు, పప్పుదినుసులు, వేరుశెనగపప్పులు, మాంసం, పాలు, పెరుగు. ●

మీరు రహదారిలో నడుచుకుంటూ వెళ్తున్నప్పుడు, అకస్మాత్తుగా ఒక వ్యక్తి మీకు ఎదురొచ్చి నిలబడతాడు. మీకు అడ్డంగా నిలబడి, మీ చేతుల్లో ఒక కవరును పెడతాడు. ‘‘ఇందులో లక్ష రూపాయలున్నాయి. ఏదో ఒక మంచి పనికోసం ఈ డబ్బులను ఉపయోగించండి’’ అని చెప్పి వెళ్ళిపోతాడు. రెప్పపాటు సమయంలో ఎవరో ముక్కూముఖం తెలియని వ్యక్తి ద్వారా ఈ అదృష్టం మెడపై పువ్వులదండలాగ సంతోషపరుస్తుంది. ఇంతకీ ఆ వ్యక్తి ఎవరు? ఎందుకు ఈవిధంగా చేస్తున్నాడు?

అతను లండన్ నగరానికి చెందిన ఓ పారిశ్రామికవేత్త. 50 యేళ్ళు దాటిన అతని పేరు ఏమిటనేది ఆయనకు అత్యంత ఆత్మీయులైన ఒకరిద్దరు స్నేహితులకు మాత్రమే తెలుసు. అతని యొక్క ఛాయాచిత్రం ఇంతవరకు ఏ ఒక్కరి కంట్లో పడలేదు. ‘మిస్టర్ అదృష్టం’ అనేది

గుర్తింపు తెలియకుండా సాయం!

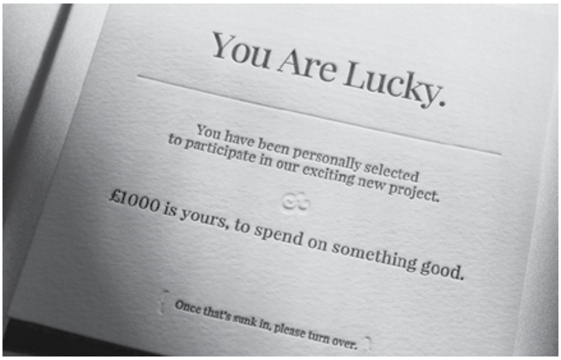
times modern

When luck comes to town

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

అందరూ ఆయనకు పెట్టిన మారుపేరు. "We are Lucky" అనే పథకం ద్వారా ఈవిధంగా ఏమాత్రం పరిచయంలేని వ్యక్తులకు, ఇప్పటి వరకు ఆయన కోటి రూపాయలకు పైగా అందించడం జరిగింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా పలు దేశాలకు విహారయాత్రలకు వెళ్తుంటాడు. ఆ యాత్రల యొక్క లక్ష్యం, ఈవిధంగా ముక్కూముఖం తెలియని, ఏమాత్రం పరిచయంలేని వ్యక్తులకు డబ్బులను అందించడమే!

ఆయన ఒక జీవిత భీమా సంస్థలో ఉద్యోగం చేశాడు. తన ప్రతిభా పాటవాలతో కొన్ని కోట్ల రూపాయలను సంపాయించాడు. తన అవసరాలకు మించిన ఆదాయాన్నే సంపాయించడం జరిగిందనే విషయం అవగతమైన మరుక్షణమే ఉద్యోగానికి రాజీనామా చేశాడు. ఒక్కసారైనా



అంతరిక్షానికి వెళ్ళి రావాలనేది ఆయన చిన్ననాటి కోరిక. ప్రస్తుతం పలు ప్రైవేట్ సంస్థలు అంతరిక్ష యాత్రలకు తీసుకెళుతున్నాయి. ఆవిధంగా అంతరిక్ష యాత్రను చేసేందుకు టిక్కెట్‌ను కూడ బుక్ చేసుకున్నాడు. ఈ విషయాన్ని గురించి స్నేహితులకు చెప్పినప్పుడే ఆయన జీవితంలో మహత్తరమైన మార్పు ఏర్పడింది.

''స్నేహితులతో ఈ విషయం చెప్పినప్పుడు, ఏ ఒక్కరూ పెద్దగా పట్టించుకోలేదు. 'ఇంత డబ్బు మీకు లభించినట్లయితే, మీరేం చేస్తారు?'అని నా స్నేహితులను అడిగాను. ఒకతను, 'నూరుగురు పిల్లలను చదివిస్తాను'అని చెప్పాడు. ఇంకొకతను, 'వృద్ధులకు అవసరమయ్యే చికిత్సలకు తగిన ఖర్చులను నేను అందిస్తాను'అని చెప్పాడు. ఈవిధంగా వాళ్ళందరూ ఒక్కొక్కవిధంగా చెప్పడంతో నాకు అవమానంగా అనిపించింది. ఒకే ఒక కల కోసం... నేను ఎంతటి స్వార్థచింతనతో ఉన్నాను? ఆ నిముషంలో నేను కొత్తగా జన్మించినట్లుగా భావించాను''అని చెప్పాడతను.

అంతరిక్ష పయనాన్ని రద్దు చేసుకుని, అతను ప్రారంభించినదే "We are Lucky" అనే పథకం. ''నేను ఒక పని ద్వారా అతి తక్కువ కాలంలో అంత డబ్బులను సంపాయించడమనేది నా అదృష్టం. ఆ అదృష్టాన్ని ఇతరులతో పంచుకోవాలని అనుకున్నాను. కేవలం అదృష్టాన్ని మాత్రమే పంచుకుంటే ఎలాగ? బాధ్యత భావనను కూడ పంచుకుంటున్నాను''అని చెప్పాడాయన.

మెడకు ఒక కెమెరాను తగిలించుకుని, ఒక బాటసారిలాగ పయనిస్తున్నాడు ఇతను. రహదారి ప్రక్కన కాలిబాట (ఫుట్‌పాత్) పైన ఎదురుపడుతుండే విద్యార్థిని, రైలు పయనంలో పరిచయమవుతుండే వ్యక్తి, ఉద్యానవనంలో ఇతరులకు సాయం చేస్తుండే మహిళ... ఎవరో ఒకరు ఈయనకు లక్ష్యంగా మారిపోతుంటారు. డబ్బును అందించడంతోపాటు తన పథకాన్ని గురించి వివరించి, తన గుర్తింపు కార్డును కూడ అందిస్తుంటాడు. డబ్బులను తీసుకుంటున్నవారిని నవ్వమని చెబుతూ, ఒక ఛాయాచిత్రాన్ని తీసుకుంటుంటాడు. వాళ్ళకు 48 గంటల సమయం అందించబడుతుంటుంది. ఆలోపు వాళ్ళు ఆ డబ్బులను ఎందుకు, ఏవిధంగా ఖర్చు చేయాలనుకుంటున్నారనే విషయాన్ని ఒక ఉత్తరం ద్వారా 'మిస్టర్ అదృష్టం'కు తెలియజేస్తే చాలు. ఆ సమాచారమే అతనికి కావలసినది.

ఏదో ఒక ధర్మనిధికి (ట్రస్ట్), స్వచ్ఛంద సేవాసంస్థకో మొత్తంగా డబ్బులను ఇచ్చేయవచ్చు కదా? ''ఆవిధంగా సేవలు చేయడం పెద్ద విషయం. అయితే, నేను వీటన్నింటినీ దాటి ఏదో ఒకటి చేయాలని కోరుకుంటున్నాను. లండన్‌లోని ఒక ఉద్యానవనంలో నిలబడినప్పుడు ఒక విద్యార్థినిని చూశాను. ఎవరో ఒకరు కింద పడేసుకున్న ఖరీదైన ఐఫోన్‌ను క్రింద నుంచి తీసుకుని, పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళి, సొంతదారునికి అందించింది. ఇటువంటి మనుషులతో సామాజిక సేవలను చేయించినట్లయితే, వీరి ద్వారా సామాజిక భద్రతను గురించి అవగాహన వ్యాప్తి చెందుతుందని భావించాను. దానిని కొనసాగిస్తున్నాను. ఈవిధంగా పలువురి ఆలోచనలు సన్మార్గంవైపుకు తిరిగేవిధముగా నాకు చేతనైనంత సాయాన్ని చేస్తున్నాను''అని అతని జవాబు.

''సరే, మీరు అందించిన డబ్బులను సదరు వ్యక్తులు సరైన విధంగా ఖర్చు చేస్తున్నారా? లేదా? అనే విషయాన్ని తెలుసుకోవడం ఎలాగ? మీరు తెలుసుకునే ప్రయత్నాన్ని చేస్తున్నారా?''అని అడిగినప్పుడు, ''నాకు తెలియదు. అది వాళ్ళ నిర్ణయానికే వదిలేస్తుంటాను. ఒక్కొక్కరినీ పరీక్షించడం మొదలుపెడితే, ఏ పనిని సరిగ్గా చేసేందుకు కుదరదు. వాళ్ళ యొక్క పనులను తీర్మానించే న్యాయమూర్తులుగా వాళ్ళనే ఉండనీయండి. ఏదో ఒక దశలో ఎవరినైనా నమ్మక తప్పదు కదా!''అంటూ ఒక చిన్నారికి చెందిన అత్యుత్సాహంతో ప్రశ్నిస్తున్నాడు మిస్టర్ అదృష్టం.

ఒకసారి ఈవిధంగా ఈయన దగ్గర్నుంచి అందుకున్న ఒక లక్ష రూపాయలను, రాచపుండు వ్యాధితో బాధలు పడుతోన్న రోగులను పరామర్శిస్తోన్న ఒక గృహానికి అందించినట్లుగా చెప్పాడు సదరు వ్యక్తి. మిస్టర్ అదృష్టం కన్నుల నుంచి ఆనందభాష్పాలు. కారణం, ఆయన యొక్క తండ్రిని అంత్యదశలో చక్కగా చూసుకున్న సేవాగృహం అది! ఆ గృహానికి తన వంతు సాయం ఏదైనా చేయాలనుకున్నాడు. అది సహజసిద్ధంగా జరిగింది.

ఈయన ఈవిధంగా చేయడాన్ని గురించిన వార్తలు ప్రపంచం అంతటా వ్యాపించాయి. ఈవిధంగా పలువురు చేయడం మొదలు పెట్టారు. అమెరికాలో ఒక యువకుడు 100 డాలర్ల నోటును ఒక కవర్లో పెట్టి, ఎక్కడో ఒకచోట పెట్టి వస్తుంటాడు. అది ఎవరికో ఒకరికి దొరుకుతుంటుంది. ఆవిధంగా దొరికిన డబ్బును మంచి పనులకు ఉపయోగించమంటూ ఆ కవరులో ఒక ఉత్తరం ఉంటుంది. పేదలకు ఆహారాన్ని అందించడం, పిల్లలకు దుస్తులను కొనివ్వడం అంటూ పలువురు ఈ 100 డాలర్ల నోటును ఉపయుక్తమైనవిధంగా ఖర్చు చేశారు. ఇది చాలు, ఆ యువకునికి. తను చేస్తోన్న ప్రయత్నానికి తగిన ప్రతిఫలం లభిస్తోందనే అపరిమితమైన సంతోషం.

గుర్తింపు లేకుండా సాయాలను చేస్తుండేవారు, తమ వదనాలను కనబడనీయకుండా చేస్తుండవచ్చు. అయితే, విశాలహృదయాలతో ఈ ప్రపంచవ్యాప్తంగా కరుణను వ్యాప్తి చేస్తున్నారనేది నిజం. ●

స్నేహానికి కృతజ్ఞతలు!

ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన కాలిబంతాట వీరుడు క్రిస్టియానో రొనాల్డో. ఆయన జీవితంలో జరిగిన ఓ సంఘటనను గురించి చెబుతుంటారు. రొనాల్డో స్నేహితుడు ఆల్‌బర్డో. ఇద్దరూ కలగలసిపోయి కాలిబంతాటను ఆడుతుంటారు. స్థానిక కాలిబంతాట జట్టులో వాళ్ళిద్దరూ ఆడుతున్నప్పుడు, రాజధాని నగరం నుంచి కాలిబంతాట అకాడెమీ నిర్వాహకులు ఆ ఊరుకు వచ్చారు. ఒక ముఖ్యమైన పోటీలో అధిక గోల్స్ వేసిన వీరుని ఎంపిక చేసి, తమ అకాడెమీ తరపున తగిన శిక్షణను అందించి, సదరు క్రీడాకారుని దేశం కోసం ఆడే విధంగా చేయాలనేది ఆ అకాడెమీ నిర్వాహకుల ఆలోచన.

ముఖ్యమైన ఆ పోటీలో రొనాల్డో బృందం మూడు గోల్స్ వేసి జయించింది. మొదటి గోల్‌ను రొనాల్డో వేశాడు. రెండవ గోల్‌ను ఆల్‌బర్టో వేశాడు. మూడవ గోల్‌ను సులభంగా వేసేందుకు అవకాశం ఆల్‌బర్టోకు లభించినప్పటికీ, బంతిని రొనాల్డో వైపుకు నెట్టాడు. తద్వారా అకాడెమీలో చేరే అవకాశం రొనాల్డోకు లభించింది.

ఆట ముగియగానే ఆల్‌బర్ట్ దగ్గరకు వచ్చిన రొనాల్డో, ''నువ్వే గోల్‌ను వేయకుండా, ఆ అవకాశాన్ని నాకెందుకు ఇచ్చావు?''అని అడిగాడు. ''ఎందుకంటే, నాకంటే నువ్వే ప్రతిభావంతుడవు. నీకు ఆ అవకాశం దొరకాలనే ఉద్దేశ్యంతోనే ఆవిధంగా చేశాను''అని బదులిచ్చాడు ఆల్‌బర్ట్. తనకు అంతటి గొప్ప సాయం చేసిన ఆల్‌బర్టోకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలను తెలియజేసుకున్నాడు రొనాల్డో.

ఆ తదనంతరం రొనాల్డో ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందిన క్రీడాకారునిగా ఎదిగాడు. అయితే ఆల్‌బర్టో పెద్దగా పేరుప్రఖ్యాతులను పొందలేదు. అయినప్పటికీ, తన స్నేహితునికి తగిన సాయాలను చేస్తూ, తన కృతజ్ఞత భావాన్ని తెలియజేసుకున్నాడు క్రిస్టియానో రొనార్డో.

ఇటువంటి సాయం తగదు!

ఒక బాలుడు కోడిగ్రుడ్లను బుట్టలో పెట్టుకుని, ఒక సైకిల్‌ను తొక్కుకుంటూ వెళ్ళసాగాడు. రహదారిలోనున్న గుంత వలన సైకిల్ అడ్డదిడ్డంగా ఊగుతుండగా, బుట్టలోని కోడిగ్రుడ్లు అన్నీ కిందపడి పగిలిపోయాయి. చుట్టుప్రక్కలనున్న వారందరూ ఆ దృశ్యాన్ని చూసి, చలించిపోయి ఆ బాలుని వైపు చూస్తూ, ''చూసుకుంటూ జాగ్రత్తగా వెళ్ళొద్దా?'' అంటూ ప్రశ్నల వర్షాన్ని కురిపించసాగారు. ఆ బాలుడు వేదనలో మునిగిపోయాడు.

అప్పుడొక పెద్దాయన ఆవైపుకు వచ్చాడు. ''అరె! ఈవిధంగా జరిగిందే? ఇకమీదట ఈ పిల్లాడికి నీతులు చెప్పినందువల్ల ఏమవుతుంది? ఈ పిల్లాడు ఏం చేయగలడు? గ్రుడ్లు ఇచ్చి పంపించిన యజమానికి ఈ పిల్లాడే జవాబు చెప్పాలి''అని అన్నాడు. ''ఏదో నావల్ల కుదిరిన సాయం''అంటూ ఆ పిల్లాడికి 20 రూపాయలు అందించాడు. అంతటితో ఊరుకోలేదు. ''రేయ్ అబ్బాయ్, ఇక్కడున్నవాళ్ళందరూ చాలా మంచివాళ్ళే. నాలాగానే నీకు ఎంతోకొంత సాయం చేస్తారులే. సిగ్గుపడకుండా తీసుకో''అని అన్నాడు.

ఆ చుట్టుప్రక్కలనున్నవాళ్ళందరూ ఆ పెద్దాయలాగానే మనిషికొక పది, ఇరవై రూపాయలంటూ ఆ బాలునికి అందించారు. పగిలిపోయిన గ్రుడ్లు ఖరీదుకంటే అధికమొత్తం ఆ బాలుని చేతికి అందింది. అందరూ వెళ్ళిపోయారు. జరిగిన తంతును గమనించిన ఒక వ్యక్తి, ''రేయ్ అబ్బాయ్, ఆ పెద్దాయన అవిధంగా చెప్పకపోయినట్లయితే, నీ యజమాని దగ్గర నువ్వు ఎలాంటి తిప్పలు పడాల్సివుండేదో?!''అని అన్నాడు. అందుకు ఆ బాలుడు తగ్గుస్వరంతో, ''ఆ పెద్దాయనే మా యజమాని. సామర్థ్యంగా అందరి దగ్గర సాయాన్ని అందుకునేవిధంగా చేసి, తన నష్టం కంటే ఎక్కువ మొత్తాన్ని సంపాయించుకున్నాడు''అని జవాబిచ్చాడు.

ఈవిధంగా సాయపడే వ్యక్తులుగా ఏ ఒక్కరూ ఉండకూడదు.

తీసుకెళ్ళనీయండి!

గురువర్యులు అరవిందులు ఒక గొప్ప ఐశ్వర్యవంతమైన కుటుంబంలో జన్మించారు. యువప్రాయంలో ఆయనకు ఎంతోమంది స్నేహితులు ఉండేవారు. వారి ఇంట్లో నిత్యం స్నేహితులబృందం నిండుగా ఉంటుంటుంది. బాగా సంపాయిస్తుండే అరవిందులు, తను సంపాయించిన డబ్బులను తమ ఇంటి హాల్లో ఒక మేజాబల్లపై పెడుతుండేవారు.

జీవితపు కొలబద్ద!

● ఎంతకాలం జీవిస్తామనేదానిని అనుసరించి మన జీవితం అంచనా వేయబడటం లేదు. ఆ రోజులలో ఏవిధంగా జీవించామనేదే ముఖ్యాతిముఖ్యం.

● ఎంతమంది వదనాలలో చిరునవ్వులు చిందించేందుకు మనం కారణకర్తలుగా ఉన్నామనేది ముఖ్యాతిముఖ్యం. సంతోషాన్ని బహుమతిగా అందించడమే జీవితం యొక్క లక్ష్యం.

● ఈ జీవితంలో మనం ఆశీర్వదించబడినవారుగా భావిస్తున్నామా అనేదే ప్రధానం. ఎటువంటి ప్రతిభాపాటవాలను మనం పొందేమనేదే మన పురోగతికి సంబంధించిన కొలబద్ద.

● ఎన్నిసార్లు క్రిందపడిపోయామనేది పెద్ద విషయం కాదు. పడగానే ఎంతవేగంగా పైకి లేచామనేదే మన విలువ.

● ఈ జీవితములో ఎటువంటి అనుభవాలను పొందేమనే విషయం ప్రధానం. ఎటువంటి వ్యక్తులను స్నేహితులుగా, బంధువులుగా పొందేమనే విషయం కూడ ప్రధానం.

● సంతోషానందాలతో, కృతజ్ఞత భావనతో జీవించడమే అర్థవంతమైన జీవితం.

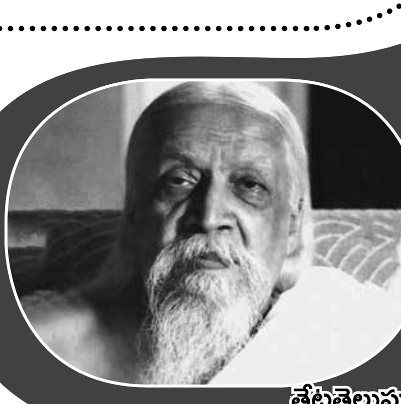
సాధన, విజయం!

మనం పోరాడి జయించిన ఏ విజయమైనాసరే, మానసిక తృప్తిని అందిస్తుంటుంది. అయినప్పటికీ, 'ఇంకా సాధించాలి'అంటూ పెద్ద కలలను కంటుంటాము. మనం ఎంత సంపాయించామనేది, ఎంతమంది చేత గుర్తించబడుతున్నామనేది, మన విజయానికి తగిన కొలబద్దలు కాదు. ఒక్కొక్క క్షణంలో ఏవిధంగా జీవిస్తున్నామనేదే మనలను తీర్మానిస్తుంటుంది.

'ఇతనితో మనం మాట్లాడటం ఇదే చివరిసారి' అని గ్రహించలేని స్థాయికి ఈ జీవితం అనిశ్చితమైనది. కాబట్టి, ఎప్పుడూ ఎదుటివారిపట్ల కరుణార్ద్ర హృదయంతో ప్రవర్తించండి. మనకు తెలియకుండా ఎవరో ఒకరిని గాయపరచివుండొచ్చు. తెలిసి తెలిసి ఏ ఒక్కరికీ చెడును చేయవద్దు. మంచి అలవాట్లతో జీవితాన్ని మెరుగుపరుచుకుంటూ, ఇతరులకు తగిన సాయాలు చేసినట్లయితే, జీవితంలో పురోభివృద్ధిని సాధించవచ్చు.

ఆ దృశ్యాన్ని చూసిన ఒక స్నేహితుడు, ''డబ్బులను జాగ్రత్తగా బీరువాలో పెట్టి తాళం వేయకూడదా?''అని ప్రశ్నించాడు.

అందుకు అరవిందులు, ''ఒకవేళ నేను అలా చేసినట్లయితే, నాకోసం వస్తుండే స్నేహితులను నేను అనుమానిస్తున్నట్లుగా అనిపించదా?''అని అడిగాడు. అయినప్పటికీ, ఆ స్నేహితుడు వదల్లేదు. ''అద్సరే, ఎవరైనా ఈ డబ్బులను తీసుకెళితే ఏంచేస్తావు?''అంటూ ఆందోళనతో అడిగాడు. అందుకు అరవిందులు, ''తీసుకెళ్ళనీయండి. అవసరమైనవాళ్ళు ఖర్చు పెట్టుకునేందుకే కదా డబ్బులు?''అని జవాబు ఇచ్చాడు. సాయపడే గుణమే అరవిందులను గొప్ప గురువర్యునిగా మార్చేసింది.

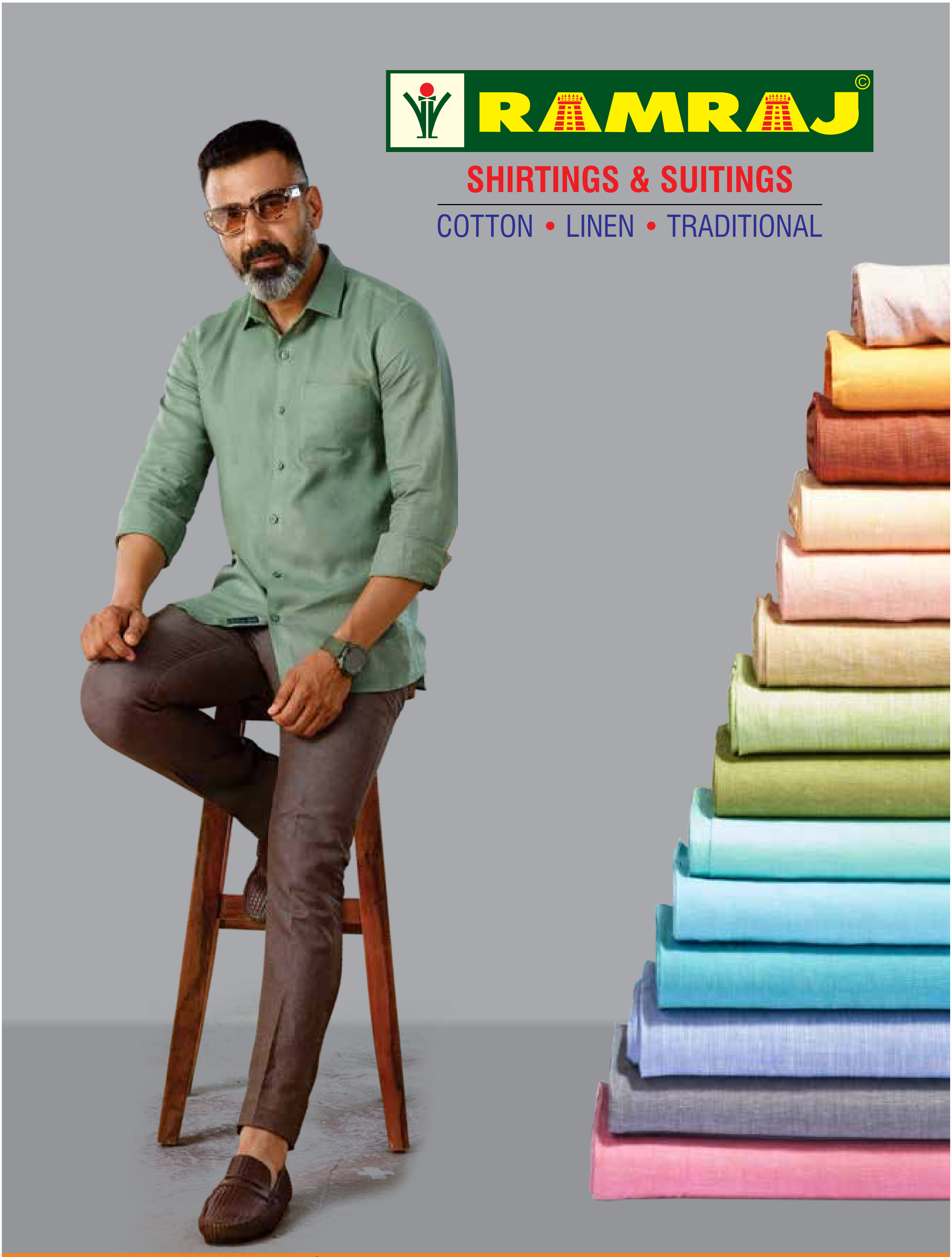


సహాయం సూక్తులు!

- ఈ జీవితం యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం ఇతరులకు తగిన సాయాలను చేయడమే.
- కొబ్బరిచెట్టు కొబ్బరినీళ్ళను అందించినట్లుగా, మంచి వ్యక్తులకు చేసిన సాయం, ఎన్నో రెట్లుగా పెరిగి, మనకు తప్పకుండా చాలా మంచినే చేస్తుంటుంది.
- తప్పక సాయం లభిస్తుందనే నమ్మకంతో కార్యనిర్వహణ చేయండి. ఎలాగైనాసరే, మీకు సాయం లభిస్తుంటుంది. నమ్మకంతో ఉన్నట్ల యితే, మనం చేసే పని ద్వారా విజయం లభిస్తుంది.
- ఎదుటివారి సంతోషానందాలను చూస్తూ సంతోషించండి. ఎదుటి వారు కష్టపడుతున్నప్పుడు తగిన సాయం చేయండి. డబ్బులేని వారు నిరుపేదలు కాదు., సాయపడే మనస్తత్వం లేనివారే నిరుపేదలు.
- ఇతరులకు సాయం చేయడం ద్వారా సంతోషించండి. ఇతరుల నుంచి సాయాన్ని పొందినప్పుడు కృతజ్ఞత భావంతో ఉండండి. జీవితంలో పురోగమించగలరు.
- ఒకతను మనకు తిరిగి సాయం చేయడనే విషయం తెలిసినప్పటికీ, అతనికి మనవల్ల కుదిరిన సాయాన్ని చేయాలి.
- కటిక చీకటిలో ముసురుకుపోయిన ఒకరి జీవితములో సాయం చేసేందుకు ముందుకు చాచబడిన చేయి, ఓవిధమైన ఆత్మవిశ్వా సాన్ని కలిగిస్తుంటుంది.
- ఇతరులకు సాయపడినందు వలన, ఏ ఒక్కరూ, ఏ సందర్భం లోనూ పేదలుగా మారిపోరు.
- అందరికీ మనం సాయపడటమనేది సాధ్యంకాని విషయం. అయితే, కొంతమందికైనా మనవల్ల కుదిరిన సాయాన్ని చేయాలి.
- ఇతరులముందు చేతులు చాచేవారికంటే, ఇతరులకు సాయం చేసేందుకు 'కుదరదు'అని నిరాకరిస్తుండేవారే అధములు.
- గంటల తరబడి ఉపదేశాలను చేయడంకంటే, ఒక నిముషం పాటైనా సాయపడటమనేది అత్యుత్తమం.
- ఎదుటివారి జీవనభారాన్ని ఆవగింజ స్థాయికైనా తగ్గిస్తుండేవారు, అర్థవంతమైన జీవితాన్ని జీవిస్తున్నారు.
- కార్యనిర్వహణ చేయనివారికి ఆ దైవం కూడ సాయపడటమనేది జరుగదు. దేవుడు సాయపడుతున్నప్పుడు, ఏ ఒక్క శక్తి కూడ మిమ్మల్ని జయించలేదు.
- చేసే సమయాన్ని, చేసే పనిని గురించి గుర్తు చేస్తూ ఉండి పోవద్దు.
- కొన్ని గాయాలను కరుణ మాత్రమే మాన్పుతుంది. అటు వంటి మానసిక గాయాలకు మందులను అందించే మనిషిగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించండి.
- సాయాలను చేయడం ద్వారా మనం నమ్మకాన్ని కూడ బహు మతిగా అందిస్తున్నాము. 'ఈ ప్రపంచమే నన్ను పట్టించు కోవడం లేదు 'అంటూ నిరాశావాదంలో మునిగిపోతుండే వారికి జీవితంపట్ల అనురక్తిని పెంచుతున్నాము.
- జీవితం యొక్క అర్థం, మనం ఎంత సంపాయించాము, ఏయే సాధనలు చేశామనే విషయాలననుసరించి తీర్మానించ బడటం లేదు. ఎంతమంది పురోభివృద్ధికి సాయపడ్డాము. ఎంతమందికి సాయం చేశామనే విషయాన్ని అనుసరించే, అది తీర్మానించబడుతుంటుంది.
- గొప్ప లక్ష్యంతో చేస్తుండే పనికంటే, కరుణార్ద్ర హృదయంతో చేస్తుండే చాలా పని కూడ అర్థవంతమైనది.
- మనకు లభిస్తుండే వసతిసౌకర్యాలతో జీవిస్తున్నాం. అయితే మనం ఇతరులకు ఏవిధంగా సాయపడుతున్నామనే విష యాన్ని అనుసరించి, మన జీవితాన్ని అర్థవంతమైనదిగా మార్చేసుకుంటున్నాము.
- ఇతరులు ఆశించే అర్థవంతమైన విషయాలను సాధించేం దుకు మనం సాయపడినట్లయితే, మనం పొందాలని ఆశించే వాటిని సులభంగా పొందవచ్చు.
- ఇతరులకు తగిన సాయాలను చేస్తుండేవారే, సంతోషానంద కరమైన జీవితాలను జీవిస్తుంటారు.
- ఇతరులకు తగిన సాయాలను చేస్తుండేవారే, ఈ ప్రపంచంలో నిజమైన హీరోలు. ●

Shop Online at www.ramrajcotton.in

UNIBRO®
Everyday Living
From the house of
RAMRAJ©
Shop Online at www.ramrajcotton.in


RAMRAJ ©
SHIRTINGS & SUITINGS
COTTON • LINEN • TRADITIONAL

Kokhila®

WOMEN'S INNERWEARS

BY

RAMRAJ

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

Shop Online at www.ramrajcotton.in

మీ ఇంటికే రావలెనా?
రావాలనుకుంటున్నారా?

తేటతెలుపు

చందాదారులుగా మారిపోండి!

'ఉన్నతమైన భావనలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా వ్యాపించాలి' అనే గొప్ప లక్ష్యంతో అత్యంత విలువైన వ్యాసాలను వరుసక్రమంలో ప్రచురిస్తోంది తేటతెలుపు. ఈ మాసపత్రిక ప్రతి ఒక్క కుటుంబంలో భద్రంగా పెట్టుకునే బొక్కెసంలాగ విరాజిల్లుతోంది.

ఒక సంవత్సర చందా రూ.200
రెండు సంవత్సరాల చందా రూ.380

చెక్కు/డిమాండ్ డ్రాఫ్ట్ ద్వారా పంపించవచ్చు **VENMAII** అనే పేరిట చెక్కు/డి.డి పంపించవచ్చు. వెనుక మీ పేరు, చిరునామాను వ్రాయండి.

లేక

VENMAII అనే బ్యాంకు ఖాతాకు (A/C No : 1809135000000299, Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC : KVBL0001809) డబ్బును చెల్లించి, దాని యొక్క నకలు ప్రతిని ఫారంతో పాటు పంపించాలి.

- మనియార్డర్లు స్వీకరించబడవు.
- రామ్‌రాజ్ షోరూములన్నింటిలో మీ చందాలను చెల్లించవచ్చు.

VENMAII
10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
email: venmaii@ramrajcotton.net

చందాలను చెల్లించేందుకు, తేటతెలుపు పత్రికలను మొత్తంగా కొనుక్కునేందుకు సంప్రదించండి :
ఫోన్ :
0421–4304106, 98422 74137

ఒకే నిముషంలో తేటతెలుపు చందాదారులుగా మారిపోవచ్చు!

మీ చందాను PhonePe G Pay Net transfer ద్వారా చెల్లించండి.

UPI పరివర్తన ద్వారా మొబైల్ ఫోన్ ద్వారా వెన్‌మై బ్యాంకు ఖాతాకు చందా మొత్తాన్ని చెల్లించవచ్చు. వెన్‌మై UPI id: kvbupiqr.75626@ kvb

Bharat QR code సౌకర్యము ఉన్న మొబైల్ బ్యాంకింగ్ యాప్ ఉన్నవారు, అందులో ఇక్కడ ఉన్న వెన్‌మై బ్యాంక్ ఖాతా QR code – ను స్కేన్ చేసి చందా చెల్లించవచ్చు.

డబ్బు చెల్లించినందుకుగాను బ్యాంకు సమాచారాన్ని Forward చేయండి. దానితోపాటూ మీ యొక్క పూర్తి చిరునామాను, మీ చరవాణి ద్వారా వాట్సాప్ చేయండి. చరవాణి సంఖ్య : **98422 74137**

బ్యాంకు ఖాతా వివరాలు : Venmaii
A/C No: 1809135000000299
Karur Vysya Bank,Tirupur SR Nagar Branch
IFSC Code: KVBL0001809.

విద్యార్థి/విద్యార్థినులకు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(6 వ తరగతికి పైగా చదువుతున్న విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. చందాను చెల్లిస్తున్నప్పుడు విద్యార్థినీవిద్యార్థుల గుర్తింపు అట్ట యొక్క నకలు ప్రతిని జతచేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా :	రెండు సంవత్సరాల చందా :
రూ. ~~200~~ రూ.125 మాత్రమే.	రూ. ~~380~~ రూ.250 మాత్రమే.

సీనియర్ సిటిజన్స్‌కు ప్రత్యేక తగ్గింపు

(60 యేళ్ళు పైబడినవారికి ఈ తగ్గింపు అందించబడుతోంది. పుట్టినతేదికి సంబంధించిన తగిన ఆధారంతో కూడిన నకలు ప్రతిని జత చేసి పంపించాలి).

ఒక సంవత్సర చందా :	రెండు సంవత్సరాల చందా :
రూ. ~~200~~ రూ.125 మాత్రమే.	రూ. ~~380~~ రూ.250 మాత్రమే.

రామ్‌రాజ్ షోరూములలో రూ.10,000 లకు పైగా దుస్తులను కొనుక్కునేవారికి
ఒక సంవత్సర చందా బహుమతిగా అందించబడుతుంది.

సహాయం చేసే గుణమే దైవత్వం!

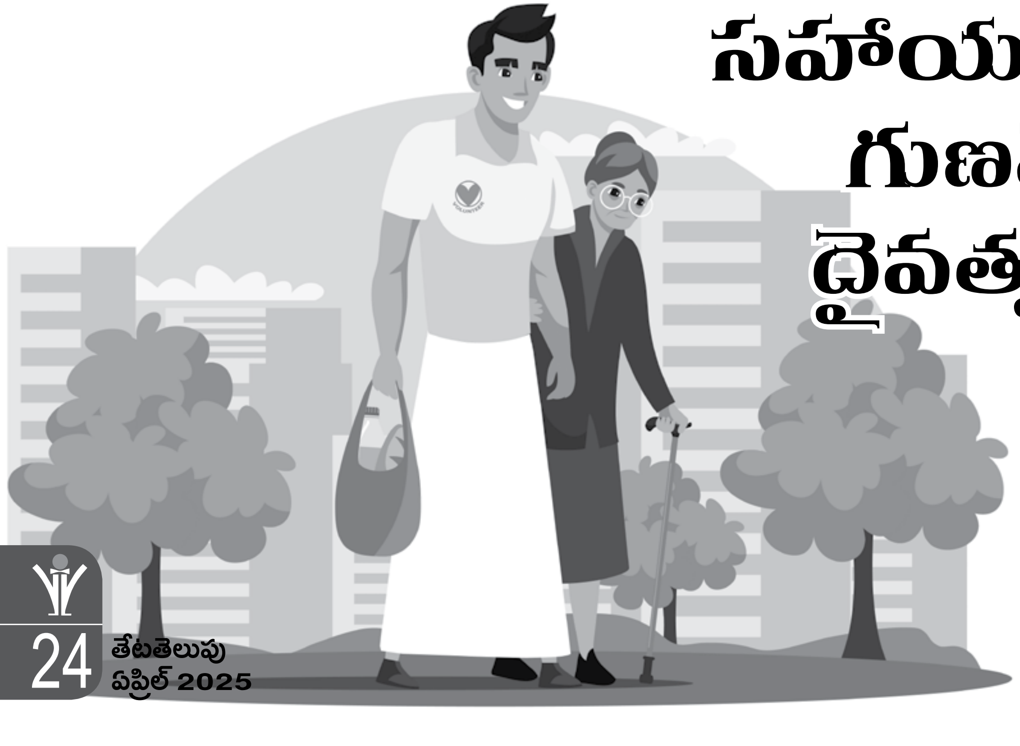
సహాయం అనేది దైవత్వలక్షణాలను కలిగివుంటుంది. సాయం చేస్తుండేవారు ఆ దైవానికి సంబంధించిన వ్యక్తులుగా గౌరవించబడుతుంటారు. మన ప్రాణాలను కాపాడేందుకు సాయపడుతుండే భూమి, నీరు, ఆకాశం, అగ్ని, గాలి అనే పంచభూతాలను ఆ దైవానికి సమానంగా పూజలు చేస్తున్నాము. సాయం చేయడమనేది లేకపోయినట్లయితే, మానవజీవితంలో సమధర్మ శ్రేయస్సు అనేది ఉండేది కాదు. సహాయం లేకపోయినట్లయితే మానవత్వం అడుగంటి పోతుంటుంది. ఇది నిజం.

వేగంగా వీస్తోన్న గాలి తాకిడికి అటు ఇటు ఊగుతూ, అకస్మాత్తుగా చెట్టు నుంచి తెగిపోయి, గాలిలో తేలుకుంటూ వెళ్ళి, చివరకు ఎక్కడో ఒకచోట అనాథలుగా పడిపోతోన్న చెట్టుకొమ్మలులాగ మనుషులు ఎక్కడెక్కడో పడిపోతున్నారు. వాళ్ళను పట్టుకుని, కౌగిలించుకుని, ''నీకు తోడుగా నేనున్నాను, వేదన పడవద్దు'' అంటూ వారి మనస్సులలో ధైర్యాన్ని నింపాలి. ఆ మాటలు వారి మనస్సులలో ప్రగాఢమైన నమ్మకాన్ని కలుగజేస్తుంటాయి. సదరు నమ్మకమే కిందపడిపోయిన మనిషిని పైకి లేపి నిలబెడుతుంటుంది. ఒక వ్యక్తికి చుట్టుప్రక్కల నున్నవారే అటువంటి నమ్మకాన్ని కలిగించగలరు. సాయం చేసేందుకు, మన స్నేహితులు, మన కుటుంబసభ్యులు, మన బంధువులు వంటి ఎటువంటి గుర్తింపు అవసరం లేదు. మనం మానవత్వాన్ని కలిగివుంటే చాలు.

ఒక పెద్దాయన నడుచుకుంటూ వెళ్తున్నాడు. మన బండిని నిలిపి, ఆయనను బండిపై ఎక్కించుకుని, తను చేరుకోవలసిన ప్రదేశంలో దింపి వెళ్ళవచ్చు. బస్సు పయనంలో ఒకతను చిల్లర డబ్బుల కోసం అవస్థలు పడుతున్నప్పుడు, మన చేతిలోనున్న చిల్లరను అతనికి అందించి సాయపడవచ్చు. ఒక పేదింటి బాలుడు పరుగులు పెట్టుకుంటూ అంగడికి వచ్చి, ఆశగా అన్నింటినీ చూస్తూ, చివరకు తన చేతిలోనున్న పైసలకు తగినవిధంగా జీడి లేక కమ్మరకడ్డీని కొనుక్కుని, పరుగెత్తుకుంటూ వెళ్ళిపోతుంటాడు. అతడి చాక్లెట్ ఆశను మనం నెరవేర్చవచ్చు. ఈవిధంగా సాయం చేసేందుకు మన మనస్సును సిద్ధంగా ఉంచుకుందాము.

అంతకుమించి వసతి సౌకర్యాలు ఉన్నట్లయితే, తినేందుకు తగిన ఆహార పదార్థాలను కొనుక్కోలేనివారికి, చెదిరిపోయిన తాటి ఆకుల ఇంటిపైకప్పును బాగుచేసుకోలేనివారికి, పాఠశాల ఫీజును చెల్లించలేకపోతుండేవారికి, చిరిగిన పాత బట్టలతో తిరుగుతుండే వారికి, అనారోగ్య సమస్యలతో మరణపు అంచులలోనున్నవారికి తగిన సాయాలను చేయవచ్చు. చదువుకునేందుకు తగిన ఆర్థిక సాయాన్ని చేస్తూ ఒకే ఒక పేదింటి చిన్నారినైనా చదివించవచ్చు.

ఏమీ తోచని సమయంలో ఇంట్లోనే ఉండిపోతూ, ఏవేవో ఆలోచిస్తూ, దేనికోసమో సమయాన్ని వృథా చేస్తూ, సొల్లుకబుర్లు మాట్లాడుతూ ఉండిపోవడంకంటే, ఏదైనా ఒక ప్రభుత్వ ఆసుపత్రికి వెళ్ళి, తగినవారికి తగిన సాయాలను చేయవచ్చు కదా. అక్కడకు ఉరుకులు పరుగుల మీద వస్తోన్న రోగులకు వినతిపత్రాలను (అప్లికేషన్స్) పూర్తి చేసి అందివ్వడం, మందులను కొనివ్వడం, ఎవరి తోడూ లేకుండా ఒంటరిగా వచ్చినవారికి తోడుగా ఉంటూ సాయమును చేయడం, నడువలేనివారి చేతులను పట్టుకుని నడిపించడం, ఈవిధంగా తగిన సాయాలను చేస్తూ, తాము రోగాల నుండి



బయటపడగలమనే నమ్మకాన్ని వారి మనస్సులలో బలపరచడం వంటి పనులతో తగిన సాయాలను చేయవచ్చు.

పేదప్రజలు నివసిస్తోన్న ప్రాంతాలకు వెళ్ళి విద్య మరియు ఆరోగ్య పరిరక్షణ గురించి తగిన అవగాహనను కలిగించవచ్చు. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకునే పద్ధతులను గురించి వివరించవచ్చు. వృద్ధులు మరియు నిరాదరణకులోనైన వారి ఇళ్ళకు వెళ్ళి తగిన సాయాలను చేయవచ్చు. మనకు తెలిసిన చదువును విశ్రాంతి సమయంలో పిల్లలకు బోధించి సాయపడవచ్చు. ఇలా మనం, అనేకవిధాలుగా ఇతరులకు అవసరమయ్యే సాయాలను చేయవచ్చు.

అక్కడ ఒక వ్యక్తి సాయం చేయదగిన ఒక చేయి లేకపోవడం వలన నమ్మకం అనే పెద్ద చేయి విరిగిపోయింది. అందువల్లనే రోజురోజుకీ పోతోన్న ప్రాణాలు, అవస్థలు పడుతుండే కుటుంబాలు ఎన్నెన్నో.

ఇవన్నీ చేసేందుకు ఒక గొప్ప మహాత్ముని కార్యనిర్వహణో, మేధావుల ఆలోచనలో కార్యరూపంలోనికి రావాలని భావిస్తూ, అందుకోసం ఎదురుచూస్తూ కలత చెందవద్దు. ఇవన్నీ ఒక సాధారణ వ్యక్తి కూడ చేయదగినవే. ఇతరులకు సాయం చేయడమనేది, చేయగలిగినవారు తప్పకుండా చేయవలసిన బాధ్యత. స్వార్థచింతనను మాయం చేస్తుండే మందు. ఆ మందు ఇతరులకు చేస్తుండే సాయం వలన మాత్రమే వేగాతివేగంగా ఉత్పత్తి అవుతుంటుంది. ఈర్ష్యతో నిండిపోతుండే మనస్సులలో స్పష్టతను కలిగించే మంచి భావన. ఈవిధంగా ఇతరుల బాగోగులను గురించి ఆలోచించినప్పుడే సులభంగా చేసేందుకు కుదురుతుంది. చేతికి అందేటంత దూరంలోనున్న వ్యక్తుల చేతులను పట్టుకుని స్వాంతనవచనాల మందును పంచడంకంటే అత్యున్నతమైన దైవకార్యం వేరొకటి లేదు.

చాలామంది చెబుతుంటారు, 'సాయం, సాయమంటూ మోసపోయేవాళ్ళు ఉన్నంత వరకు మోసగించేవాళ్ళు కూడ ఉంటూనేవుంటారు' అని! బాగా ఆలోచించి చూడండి. మోసగించేవాళ్ళు ఎక్కడ నుంచి వస్తున్నారు? వాళ్ళను రూపొందించినవారెవరు? పదిమంది తమ అవసరానికి మించి భోజనం చేస్తున్నప్పుడు, ఆకలితో మాడిపోతుండే ఒకతను ఆ దృశ్యాన్ని చూసి, మోసం చేయాలనే భావనను మనస్సులో మోస్తుంటాడు. అందరూ జన్మిస్తున్నప్పుడు పలు అరుదైన ప్రతిభాపాటవాలతో, గౌరవనీయమైన అన్నీ అర్హతలతో జన్మించడం లేదు.

ఆవిధంగా జన్మించినవారిని గురించి ఆలోచిస్తూ, వారిని మంచిమార్గంవైపుకు నడిపించాలనే భావనతో కూడిన జీవితాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి. రాళ్ళను పగులగొట్టి తీసు కొస్తుండే జలపాతంలాగ, జీవితంలో అసాధ్యమైన తరుణాలను మార్చివేసి సాధారణ మనుషుల జీవితాలలో మార్పులను ఏర్పరిచేందుకు చిరునవ్వుల మాయాజాలాన్ని ఒక్కొక్కరము ఇతరులకోసం భద్రపరుచుకుందాం. మార్పు ఏర్పడే ఋజుమార్గములో భవిష్యత్తుకాలం పయనించేందుకు ఒక ముందస్తు ఉదాహరణగా ముందడుగు వేద్దాము.

సాయం చేసినవారిని జీవితపర్యంతం కృతజ్ఞత భావంతో గుర్తు చేసుకుంటూ, మన కంటే దిగువస్థాయిలోనున్న వారికోసం మనవంతు సాయాన్ని అందించుదాం. మానవత్వాన్ని మృగాలకు కూడ వ్యాప్తి చేసి, కొండను పగులగొట్టినప్పటికీ, ఆవాలను పొడి చేసినప్పటికీ, చక్కగా పంచుకోవడాన్ని అలవాటు చేసుకుందాము. విజయం ఎక్కడైన కురిసే వానలాగ అవసరమైనచోట కురిసేవిధంగా చేయాలి. మంచి అనేది అన్నిచోట్ల పుష్పించే పువ్వులవలె అందరి జీవితాలు పరిమళభరితంగా ఉండేవిధంగా చేయాలి. జీవితంలో సంతోషానందాలనేవి అందరికీ సరిసమంగా అందేవిధంగా చేసేందుకు తగిన ప్రయత్నాలను చేయాలి. సాయం చేసినవారు దైవస్వరూపులు. **– విద్యాసాగర్**

గౌరవనీయులకు... RAMRAJ కాటన్ భారతీయ సంస్కృతి

తేటతెలుపు

| భావనలు |

THEATA TELUPU

తెలుగు మాసపత్రిక

సంపుటి - 8 సంచిక - 1
ఏప్రిల్, 2025
విలువైన ప్రచురణ - లోకజ్ఞానసూచిక

గౌరవ సంపాదకులు
కె.ఆర్. నాగరాజన్

సంపాదకుడు
టి.జె. జ్ఞానవేల్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు
ఐ. అరుణ్

పుస్తక అలంకరణ - సమాచార సేకరణ
తరు మీడియా (ప్రై) లిమిటెడ్
నెం : 10/55, రాజు స్ట్రీట్,
వెస్ట్ మాంబళం, చెన్నై - 600033.
email: contacttharu@gmail.com

ఈ పుస్తకంలోని ఏ ఒక్క భాగమూ ముద్రాపకుని వ్రాత పూర్వకమైన ముందస్తు అనుమతి పొందకుండా మలి ముద్రణ చేయడమో, అచ్చు మరియు అంతర్జాల ముద్రణా విధానాలలో మలి ముద్రణ చేయడమో, కాపీరైట్ చట్టరీత్యా నిషేధించబడినది.

Published by
K.R. NAGARAJAN
Published from
10, Sengunthapuram, Mangalam Road
TIRUPUR-641604, TAMILNADU
Phone No : 0421- 4304106
Cell No : 98422 74137

అవ్వను దత్తత తీసుకున్న వ్యక్తి!

బస్సెక్కి, టిక్కెట్ తీసుకుని కూర్చున్న ఓ యువకుడు, తన ప్రక్కనున్న కుర్చీలో కూర్చున్న వయోవృద్ధురాలిని చూసి దిగ్భ్రాంతి చెందాడు. అతను కన్నీటి పర్యంతమైపోయాడు.

ఆ వయోవృద్ధురాలివైపు మరొకసారి చూసి, ''సారీ, మీరు ఎవరనేది నాకు తెలియదు. అయితే, చూసేందుకు మా అవ్వలాగానే ఉన్నారు. పోయిన మాసమే మా అవ్వ చనిపోయింది. మా అవ్వ నన్ను బాగా గారాబం చేస్తుండేది. ఆమెను కోల్పోయి నప్పట్నుంచి ఏవేవో కోల్పోయినట్లుగా అనిపిస్తోంది. మిమ్మన్ని నేను, మా అవ్వలాగ అనుకోవచ్చా?''అని అడిగాడు.

బస్సులో పెద్దగా జనం లేకపోవడంతో కండక్టర్ ఈ విషయాన్నంతా గమనించాడు. ఏమీ తెలియని ఆ అవ్వను, ఆ యువకుడు మోసం చేయబోతున్నాడా? అనుకుంటూ కలత చెందాడు. ఆ పెద్దావిడ దగ్గర్నుంచి నగలను, డబ్బులను దోచుకుని వెళతాడేమోనని భయపడ్డాడు. అప్పుడప్పుడు అతనివైపే చూడసాగాడు.

అయితే, ఆ యువకుడు, అవ్వ, చాలాసేపు మాట్లాడుకుంటూనేవున్నారు. వాళ్ళ సంభాషణ సంతోషంగా ఉన్న విషయాన్ని కండక్టర్ గమనించాడు. వాళ్ళు ఏమి మాట్లాడుకుంటున్నారనే విషయాన్ని శ్రద్ధగా గమనించసాగాడు. ఆ యువకుడు అవ్వ చేతిలోని చరవాణి పరికరాన్ని తీసుకుని, అందులో తన చరవాణి సంఖ్యను సేవ్ చేసి, ఆమెకు ఇచ్చి, అవ్వ చరవాణి సంఖ్యను తన చరవాణి పరికరంలో సేవ్ చేసుకున్నాడు. ''ఎప్పుడైనా మీకు ఏదైనా సాయం కావాలంటే పిలవండి అవ్వ''అని చెప్పి, ఆ తరువాత స్టాపింగ్‌లో బస్సు నుంచి దిగి వెళ్ళిపోయాడు.

ఆరునెలలు గడిచాయి. ఆ కండక్టర్ పని చేస్తోన్న బస్సులో సదరు అవ్వ ఎక్కడాన్ని చూసిన కండక్టర్‌కు అప్పటి సంఘటన గుర్తుకొచ్చింది. అవ్వకు టిక్కెట్‌ను అందించి, ఆ యువకుడిని గురించి అడిగాడు. ''అతను మిమ్మల్ని మోసం చేశాడేమోనని నా బాధ'' అని అన్నాడు.

వెంటనే అతని మాటలకు అడ్డుపడిన అవ్వ, ''అయ్యో కండక్టర్, రాహుల్ గురించి అలా మాట్లాడకండి''అని చెప్పి, ''ఈకాలంలో తనలాగ ఒకపిల్లాడిని చూసేందుకు కుదరదు. అందరూ పిల్లలను దత్తత తీసుకుని పెంచుకుంటుంటారు. రాహుల్ నన్ను దత్తత తీసుకుని జాగ్రత్తగా చూసుకుంటున్నాడు. నేను, తన అవ్వ పోలికలతో ఉన్నానట. అందుకనే, తను నన్ను దత్తత తీసుకుని నా బాగోగులను చూసుకుంటున్నాడు''అని వివరించింది.

''మా ఇద్దరు అబ్బాయిలు అమెరికాలో ఉంటున్నారు. మా అబ్బాయిలు, కోడళ్ళు, మనుమలు - మనుమరాళ్ళు అందరితో చరవాణి ద్వారా మాట్లాడేందుకు కుదురుతుంది. సంవత్సరానికి ఒకసారి వస్తుంటారు. మా ఆయన చనిపోవడముతో నేను ఒంటరిగానే ఉంటున్నాను. పనులను చేసేందుకు పని మనుషులు ఉన్నప్పటికీ, అనుబంధాలకు సరితూగుతాయా చెప్పండి?

రాహుల్, వారంలో ఒకసారి మీ ఇంటికి వస్తుంటాడు. తన తల్లి దగ్గర చెప్పి, నాకు ఇష్టమైన వంటలను వండించి తీసుకొస్తుంటాడు. నాకు అవసరమైనవి తీసుకొస్తుంటాడు. నాకు ఒంట్లో బాగా లేకపోతే తను అల్లాడిపోతుంటాడు. వైద్యుని దగ్గరకు తీసుకెళ్ళి, తగిన పరీక్షలను చేయించి, మందులను కొనిచ్చి, నన్ను ఇంట్లో వదలి వెళుతుంటాడు. తన అమ్మా నాన్నలు కూడ అప్పుడప్పుడు మా ఇంటికి వచ్చి నాతో మాట్లాడుతుంటారు. బంధురికాలు దూరమైపోయి ఒంటరిగా జీవిస్తోన్న నాకు, రాహుల్ వలన ఒక కుటుంబం లభించింది''అంటూ సంతోషంగా వివరించింది ఆ అవ్వ.

ఈ సమాజములో రాహుల్ వంటి యువకులు మరింతగా ముందుకు రావాలని ఆ కండక్టర్ మనఃస్ఫూర్తిగా కోరుకున్నాడు. ●

భారతీయులే అధికంగా తిరిగిస్తుంటారు!

ఎదుటివారికి ఏదో ఒకటి అవసరమయ్యే సమయములో, సదరు వ్యక్తికి అందించేది మాత్రమే సాయం కాదు. ఇతరులకు చెందిన వస్తువులను భద్రంగా వారికి అందించడం కూడ సాయమే. ఆవిధంగా సాయపడటంలో భారతీయులే అత్యుత్తమ వ్యక్తులని ఒక ప్రపంచవ్యాప్త సర్వేక్షణ రూఢీ చేసింది.

ఈ విషయమై కొన్ని సంవత్సరాలకు ముందు ఒక సర్వేక్షణ చేయబడింది. ఒక పర్సు...అందులో 3 వేల రూపాయల డబ్బులు ఉంటాయి. దానితోపాటు చరవాణి సంఖ్య వ్రాయబడిన చీటి కూడ ఉంటుంది. ఎవరో ఒకరు, పోగొట్టుకున్నట్లుగా ఈ పర్సును రహదారి ప్రక్కన నడకదారి, ఉద్యానవనం, రైల్వేస్టేషన్ అంటూ ఏదో ఒకచోట పడేయడం జరుగుతుంటుంది. ఆ పర్సును ఎవరు తీసుకున్నారనే విషయం పర్యవేక్షించబడదు.

అయితే, ఆ చీటిలో వ్రాయబడిన చరవాణి సంఖ్యకు పిలుపు వస్తుందా? అనే విషయాన్ని ఎదురుచూస్తుంటారు. ''రైల్వేస్టేషన్ ప్లాట్‌ఫాంపై మీ పర్సు దొరికింది. అందులో 3,000 రూపాయలు ఉన్నాయి. మీ పర్సును ఇక్కడ టిక్కెట్‌కౌంటర్‌లో ఇచ్చివెళుతున్నాను. వచ్చి తీసుకోండి''అంటూ బాధ్యతాయుతంగా ఫోన్ చేసి, చెబుతుండేవారికి కూడ తాము ఈవిధంగా సర్వేక్షణ చేస్తున్నట్లుగా వివరించలేదు. ఒకవేళ ఆవిధముగా చెప్పినట్లయితే, ఆ తరువాత అదొక వార్తలాగ వ్యాప్తి చెంది, అందరికీ తెలిసిపోతుంటుంది కదా!

భారతదేశంలో మూడువేల రూపాయల పర్సులను ఎక్కడో ఒకచోట పడేసి, విదేశాలలో 50 అమెరికన్ డాలర్లతో ఉన్న పర్సులను పడేసి, దాదాపు 16 దేశాలలో ఈ విధమైన సర్వేక్షణ చేయబడింది. ఒక్కొక్క దేశంలో ఒక నగరంలో 12 పర్సులు చొప్పున విసిరేసి, సర్వేక్షణ చేశారు. ఎన్ని పర్సులు తిరిగి లభించాయనే విషయాన్ని అనుసరించి ఒక్కొక్క దేశానికి చెందిన ప్రజలను అంచనా వేయడం జరిగింది.

ఈ సర్వేక్షణలో ఫిన్లాండ్ దేశం మొదటి స్థానాన్ని పొందింది. ఆ దేశ రాజధాని హెల్సింకిలో పడేసిన 12 పర్సులలో 11 పర్సులు తిరిగి చేతికి అందేయి. ఒకే ఒక పర్సును మాత్రం, దానిని తీసుకున్న వ్యక్తి తిరిగి అందించలేదు. రెండవస్థానం మన భారతదేశానికి లభించింది. ముంబయి నగరంలో క్రిందపడేయబడిన 12 పర్సులలో 9 పర్సులను భద్రంగా తీసుకొచ్చి అందించారు సంబంధిత వ్యక్తులు. 3 వేల రూపాయలను ఒక పెద్ద మొత్తంగా భావించే నిరుపేదలు కూడ నిజాయితీగా ఆ డబ్బుల పర్సులను తీసుకొచ్చి అందించారని పొగడ్తలవర్షాన్ని కురిపించింది ఆ సర్వేక్షణను నిర్వహించిన బృందం.

సాధారణంగా ఐరోపా ఖండంలోని పలు దేశాలను నిజాయితీతో కూడిన వ్యక్తులు జీవిస్తుండే దేశాలుగా భావిస్తుంటారు. ఆ నమ్మకాన్ని ఈ సర్వేక్షణ తుత్తునియలు చేసింది. 'ప్రపంచంలో అత్యున్నతమైన నగరం'అంటూ కీర్తించబడుతోన్న లండన్ నగరంలో పన్నెండు పర్సులలో ఏడు పర్సులు మాత్రమే తిరిగి అందించబడ్డాయి. జర్మనీ రాజధాని బెర్లిన్‌లో ఆరుగురు మాత్రమే పర్సులను తిరిగి అందించారు.

ప్రపంచంలో చాలా దారుణమైన దేశం పోర్చుగల్. అక్కడ లిస్‌బన్ నగరములో పడేసిన పర్సులలో ఒకే ఒక పర్సు మాత్రం తిరిగి లభించింది. ఆ ఒక్క పర్సును కూడ ఇచ్చినవారు, నెదర్లాండ్ దేశం నుంచి విహారయాత్రకు వచ్చిన దంపతులు. 'సంపన్నదేశాలకు చెందిన ప్రజల కంటే భారతీయులు నిజాయితీపరులు. ఇతరుల వస్తువులకోసం ఆశించేవారి సంఖ్య ఇక్కడ తక్కువగానే ఉంది'అనే విషయమే ఈ సర్వేక్షణ తేల్చిచెప్పిన నిజం! ●

దేవుని సహాయం!

ఆదిశంకరాచార్యులు ఒక గ్రామానికి చేరుకున్నారు. అక్కడకు వచ్చిన ఒక బాటసారి, ఆయనకు అడ్డదిడ్డంగా ఒక ప్రశ్నను సంధించాడు. ''మన శ్రమకు ఏమి దొరకాలనివుంటుందో, అదే దొరుకుతుంది. ఏమి జరగాలనివుంటుందో, అదే జరుగుతుంది. ఈవిధంగా ఉన్నప్పుడు, దేవుడు ఎక్కడ్నుంచి వస్తున్నాడు?'' అని అడిగాడు.

ఆదిశంకరాచార్యులు వెంటనే అతనికి జవాబును చెప్పలేదు. ''మిత్రమా, ఈ నది దాటుకుని ఊరుకి వెళ్దాం. నీకు అక్కడ సమాధానం చెబుతాను'' అని బదులివ్వడం జరిగింది. ఆ నదికి ఆ చివరినుంచి ఈ చివరకు చెట్ల మొదళ్ళతో వంతెనను నిర్మించారు. వంతెనకు రెండువైపులా గట్టిగా పట్టుకునేందుకు వెదురు బొంగులు పాతిపెట్టబడ్డాయి. వెదురుబొంగులను పట్టుకుని వంతెనపైకి చేరుకుని అతను నడువసాగాడు. ఆదిశంకరాచార్యులు కూడ వెదురుబొంగులను పట్టుకుని వంతెనను దాటేయడం జరిగింది. అవతలి గట్టుకు చేరుకోగానే ఆదిశంకరాచార్యులు ఆ బాటసారికి కృతజ్ఞతలను తెలియజేసుకున్నారు. అందుకు ఆ బాటసారి, ''నాకెందుకు కృతజ్ఞతలు? మీరు ఈ వంతెనకు కదా కృతజ్ఞతలను చెప్పాలి?'' అని ప్రశ్నించాడు.

''మనం ఈ నదిని దాటేవిధంగా చేసినది ఈ చెట్లమొదళ్ళ వంతెనేనా? మరైతే ఈ వెదురుబొంగులు ఎందుకు?'' అని ఆదిశంకరాచార్యులు అడిగారు. ''ఆ వంతెనపై వెళ్తున్నప్పుడు జారిపడకుండా తగిన ఆధారం కోసం స్వామీ'' అని జవాబిచ్చాడు సదరు బాటసారి. ''ఇంతకుముందు నువ్వు అడిగిన ప్రశ్నకు అదే జవాబు. తన కృషి అనే వంతెనపై నడిచినప్పుడే, మనం వెళ్ళాల్సిన ప్రదేశాన్ని చేరుకుంటుంటాం. దారిలో ఏదైనా పొరపాటు జరిగితే, వెదురుబొంగులను పట్టుకున్నట్లుగా, దేవుని పాదాలను పట్టుకోవాలి'' అని వివరించారు ఆదిశంకరాచార్యులు.

సహాయం కావాలి!

నగరంలో ఒక అనుభవశాలియైన న్యాయవాది ఉన్నాడు. ఇతర న్యాయవాదుల దగ్గర ఉన్నట్లుగా ఆయనకు ఒక పెద్ద జూనియర్ న్యాయవాదుల బృందం లేదు. 'మీ వ్యాజ్యాలను నేను చూసుకుంటాను' అంటూ ఎవ్వరినీ అభ్యర్థించడు. అంతెందుకు, ఆయన ఇంటి గడప ముందు ఒక పెద్ద నామఫలకం కూడ లేదు. అయినప్పటికీ, ఆయనను వెదుక్కుంటూ వచ్చేవారి సంఖ్య రోజురోజుకీ పెరుగుతూనే ఉంది. ఓ యువన్యాయవాది అందుకు తగిన కారణాన్ని అడిగాడు.

సదరు అనుభవశాలియైన న్యాయవాది నవ్వుతూ, ''నేను ఏ వ్యాజ్యాన్ని తీసుకున్నప్పటికీ, సంపూర్ణ ప్రయత్నంతో వాదిస్తుంటాను. ఏదైనా ఒక చట్టానికి సంబంధించిన సూక్ష్మమైన విషయాలను వెదికి వెదికి తెలుసుకుని, ఎలాగైనాసరే, నా కక్షిదారునికి విజయాన్ని అందించేందుకు ప్రయత్నిస్తుంటాను. నా ప్రత్యర్థులు ఈ విషయాన్ని గమనిస్తుంటారు. వాళ్ళు నా కృషిని అర్థం చేసుకుంటుంటారు. ఆ తరువాత వాళ్ళే నా దగ్గరకు వస్తుంటారు. వాళ్ళకు తెలిసిన వ్యక్తులను

పంచుకోవడమే సాయం!

పొలంలో పనులను చేసేందుకు వెళ్ళాడు ఒక రైతు. అక్కడున్న మామిడిచెట్టు కొమ్మలో ఒక మామిడిపండు పండివుండటాన్ని చూశాడు. ఆ చెట్టులో కాస్తుండే కాయలు, పండినప్పుడు తేనెవంటి తీయనైన రుచిని కలిగివుంటాయి. అయితే, ఆ చెట్టుకు చాలా తక్కువగా కాయలు కాస్తుంటాయి. తను ఒక పండును తుంచుకున్నాడు. ఆకలిగా ఉన్నప్పటికీ, ఆ పండును తినలేదు. 'కుటుంబంకోసం ఇంట్లోనే ఉంటూ శ్రమిస్తోన్న నా భార్యకు ఈ పండును అందించుదాం' అనుకుని, ఆ పండును ఒకప్రక్కన పెట్టాడు. మధ్యాహ్నం ఇంటికి చేరుకోగానే, ఆ పండును తన భార్యకు అందించి, తినమని చెప్పాడు.

అతని భార్య కూడ ఆ పండును తినలేదు. ఆమె మనస్సులో పాఠశాలకు వెళ్ళిన తన కుమారుడు గుర్తుకొచ్చాడు. 'అబ్బాయికి మామిడిపండ్లు అంటే చాలా ఇష్టం. తను ఇంటికి వచ్చిన తరువాత, తనకు ఈ పండును అందించుదాం' అని భావిస్తూ, ఆ మామిడి పండును దాచిపెట్టింది. సాయంత్రం తన కుమారుడు ఇంటికి రాగానే, ఆ పండును అతని చేతిలో పెట్టి, తినమని చెప్పింది.

పండును తీసుకున్న ఆ కుమారుని మనస్సులో ఒక ఆలోచన. 'ఎన్నెన్ని కష్టాలు ఎదురైనప్పటికీ, అన్నింటినీ తట్టుకుంటూ మనలను చదివిస్తోన్న నాన్నకు ఈ పండును అందించుదాం' అనే నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నాడు. వెంటనే, ''అమ్మా, నేను ఆడుకోవడానికి వెళ్తున్నా. వచ్చిన తరువాత తింటానమ్మా'' అని తల్లితో చెప్పి, ఆ మామిడి పండును ఒకచోట దాచిపెట్టాడు. ఆ పండు, తన తండ్రి తీసుకొచ్చిన పండు అనే విషయం ఆ బాలునికి తెలియదు.

సిఫారసు చేస్తుంటారు. ప్రత్యర్థి కూడ మీ సాయాన్ని అడిగే స్థాయికి మీ ప్రతిభను అభివృద్ధి పరుచుకోండి. ఏ రంగంలో నైనాసరే విజయాన్ని అందుకోవచ్చు''అని వివరించాడు.

కాసేపటి తరువాత ఆ తండ్రి ఇంటికి చేరుకున్నాడు. ''నాన్నా, కళ్ళు మూసుకోండి. మీకోసం ఒకటి ఇవ్వబోతు న్నాను''అని చెప్పిన కుమారుడు, తండ్రి చేతిలో ఆ మామిడి పండును పెట్టాడు. ఏమి జరిగిందనే విషయం ఆ తండ్రికి అవగతమయ్యింది. వెంటనే కత్తిని తీసుకుని రమ్మని చెప్పి, ఆ మామిడిపండును మూడుభాగాలుగా కోశాడు. ముగ్గురూ దానిని పంచుకుని తిన్నారు.

ఆప్యాయతానురాగాలను పంచుకోవడమే అద్భుతమైన సాయం. ఒకరితో పంచుకుంటున్నారా? పలువురితో పంచు కుంటున్నారా? అనేది ప్రధానంకాదు. ఇతరులకు అవసరమైన వాటిని పంచుకునే మనస్సు ఉన్నట్లయితే, ఆప్యాయతాను రాగాలు పొంగిపొర్లుతుంటాయి.

ఆదరణతో ఒక సాయం!

ఉద్యానవనంలో తన పెంపుడుకుక్కతోపాటు నడకవ్యాయామాన్ని చేయసాగాడు ఒకతను. కాసేపట్లో అలసిపోయి ఒక సిమెంట్ బెంచీపై కూర్చున్నాడు. ఆ బెంచీకి ఇంకొకప్రక్క ఒక యువతి కూర్చుని ఉంది. ఎవరితోనో ఆ యువతి తగ్గుస్వరంతో చరవాణి ద్వారా మాట్లాడుతోన్న విషయం అతనికి అర్థమయ్యింది.

''అంతేగా? ఇకమీదట నీకూ, నాకూ ఏమీ సంబంధం లేదు. నిన్ను, నేను ఇష్టపడనే లేదు. నువ్వూ, నన్ను ఇష్టపడలేదు. ఇకమీదట నా జీవితంలో అడ్డుపడకు''అని చెప్పి, చరవాణిని ఆపేసింది. తను ప్రేమించిన వ్యక్తితో బ్రేకప్ అనే విషయాన్ని ఆయన అర్థం చేసుకున్నాడు. ఆ యువతి వెంటనే ఎక్కిళ్ళు పెడుతూ ఏడ్వసాగింది. కన్నీటిపర్యంతమై పోతోన్న ఆ యువతికి వెనువెంటనే కావలసినది ఓదార్పు. అయితే, ఏమాత్రం పరిచయంలేని తను ఏదైనా ఓదార్పు మాటలను చెప్పినట్ల యితే, శోకసముద్రంలోనున్న ఆ యువతి తనను తిట్టవచ్చు. అయితే, తనకు ఓదార్పు లభించకపోయినట్లయితే, ఆమె విపరీతమైన నిర్ణ యాలను తీసుకోవచ్చు.

కాసేపు ఆలోచించిన పిదప ఆయన ఓ నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నాడు. తన పెంపుడు కుక్కకు కట్టిన గొలుసును కాస్తంత కదిలించి, ఆ యువతి వైపుకు నెట్టాడు. ఆ కుక్క కూడ విషయాన్ని అర్థం చేసుకుని, ఆ యువతి ప్రక్కకు వెళ్ళి రాసుకుంటూ తోకాడించింది. అందమైన ఆ కుక్కపిల్లను ఆ యువతి పట్టుకుని, తన ఒడిలో కూర్చోబెట్టుకుని బుజ్జగించసాగింది. కొన్ని నిముషాలలో ఆమె మానసిక వేదన నుంచి బయట పడింది. ఆయనకు కృతజ్ఞతలను తెలియజేసి, బయలుదేరి వెళ్ళి పోయింది. 'ఇకపై ఆ యువతి తప్పుడు నిర్ణయాన్ని తీసుకోదు'అనే ప్రశాంతతో తన పెంపుడుకుక్కతోపాటు ఇంటికి బయలుదేరాడు.

వేదనలో మునిగిపోతుండేవారికి ఆదరణను చూపించండి. ●

సహాయం చేయడం శారీరక ఆరోగ్యానికి మంచిది!

బెట్టీలోవె అనే మహిళ 65 యేళ్ళప్రాయంలో తన ఉద్యోగం నుంచి పదవీ విరమణ పొందింది. ఆ తరువాత ఊరకనే ఉండి పోవడం ఆమెకు నచ్చలేదు. ఎక్కడికైనా వెళ్ళి సామాజిక సేవలు చేద్దామని అనుకుంది. బ్రిటన్ మాన్‌చెస్టర్ నగరంలో జీవిస్తోన్న ఆమె, అక్కడున్న సాల్‌ఫోర్డ్ రాయల్ ఆసుపత్రికి వెళ్ళి సేవలను చేయడం మొదలుపెట్టింది. చక్కగా వంటలు చేయగలిగిన ఆమె, ఆసుపత్రికి చెందిన బేకరీలో ఉంటూ రోగులకు బ్రెడ్, కేక్ వంటివి చేసి, అందించసాగింది.

ఈవిధంగా సేవలు చేయడమనేది పలువురికి అలవాటే అయినప్పటికీ, అందరూ విశ్రాంతి సమయంలోనో, సెలవురోజులలో మాత్రమే సేవలను చేస్తుంటారు. అయితే, బెట్టీలోవె ఇందుకు భిన్నముగా ఉన్నది. ఆమె రోజూ ఆసుపత్రికి వెళుతూ ఆ సేవను ఒక పనిగానే చేయసాగింది. వయస్సు పైబడిన తరువాత ఆమె, తన సేవలను నిలిపి వేస్తుందని అందరూ భావించారు. కానీ, 90 యేళ్ళు దాటినప్పటికీ, ఆమె సేవలు కొనసాగాయి. అదొక ఆశ్చర్యకరమైన వార్తగా మారిపోయింది. ఆ విషయాన్ని గురించి పత్రికలలో ప్రచురింపబడింది. తత్ఫలితంగా ఆమె దేశవ్యాప్తంగా ప్రముఖ వ్యక్తిగా మారిపోయింది. తన నూరవ పుట్టినరోజున కూడ ఆమె ఎప్పటిలాగానే సేవలను అందించింది. 106 యేళ్ళ వయస్సులో, తన కంటిచూపు మందగించినప్పటికీ, వారంలో ఒకరోజు సేవలు అందించడాన్ని ఆమె అలవాటుగా మార్చేసుకుంది.

'ఎంతోమంది పదవీ విరమణ పొందిన తరువాత, పనులకు వెళ్ళకుండా ఇంట్లోనే ఉండేందుకు ఇష్టపడుతున్నప్పుడు, మీరు మాత్రం ఎందుకు ఈవిధంగా సేవలు చేస్తున్నారు?' అని అడిగినప్పుడు, ''సేవ చేయడం ద్వారా ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుందనే నా నమ్మకమే అందుకు ప్రధాన కారణం'' అని ఆమె బదులిచ్చింది. 106 యేళ్ళ వయస్సులో చనిపోయేందుకు ముందటిరోజు వరకు సేవలను చేస్తూనేవుంది.

ఆమె చెప్పింది నిజమే. ఎటువంటి స్వార్థచింతన లేకుండా, ఎటువంటి ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా ఎదుటివారికి చేస్తుండే సాయం వలన, ఆ సాయాన్ని అందుకున్నవారు సంతోషానందభరితులైపోతుంటారు. సాయాన్ని చేసినవారికి మానసికతృప్తి లభిస్తుంటుంది. అంతకుమించి శారీరక ఆరోగ్యానికి కూడ ఇది పలువిధాలైన మంచిని చేస్తుందని పలు సర్వేక్షణలు చెబుతున్నాయి...అదెలాగో తెలుసా?

- ఇతరులకు సాయం చేసే సేవలను అందించేవారికి శరీరంలో ఆక్సిటోసిన్ అనే హార్మోన్ అధికంగా స్రవించబడుతుంటుంది. సదరు హార్మోన్ సంతోషాన్ని, ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుతుంటుంది. ఒకరు సేవలు చేసేందుకు సమాజములో కలిసిపోయి కార్యనిర్వహణ చేస్తున్నప్పుడు, సదరు వ్యక్తికి ఆందోళన, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంటాయి. తత్ఫలితంగా మానసిక ఆరోగ్యం చక్కగా ఉంటుంది. తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడితో ఇబ్బందులు పడుతుండేవారు, ఒంటరిగా ఉంటుండేవారు, నిరాశావహ భావనలతో ఏవేవో ఆలోచిస్తూ కలత చెందుతుండేవారికి, మరింతగా మానసిక ఒత్తిడి పెరుగుతుంటుంది. వీరు తమ దృష్టిని వేరేవైపుకు మళ్ళించే విధంగా సమాజంతో కలగలసిపోయి, మంచి పనులను చేస్తున్నప్పుడు, త్వరితంగా మానసిక ఒత్తిడి సమస్య నుంచి బయటపడవచ్చు.

ఎదుటివారికి సాయపడుతున్నప్పుడు, ఒకవిధమైన మానసిక తృప్తి లభిస్తుంటుంది. ఇది మానసిక ఒత్తిడి వలన ఏర్పడుతుండే నిరాశావహ భావనలను తొలగించి, ఆశావహభావనలతో మనస్సును నింపుతుంది.

● ఇతరులతో కలగలసిపోయి సామాజిక సేవలను చేయడం ద్వారా, సాయాలను చేయడం ద్వారా రక్తపోటును అదుపులో పెట్టుకోవచ్చు. "Psychology and Ageing" అనే పత్రికలో ప్రచురింపబడిన సర్వేక్షణ వ్యాసం ప్రకారం, ఒక సంవత్సరంలో కనీసం 200 గంటలపాటు స్వచ్ఛందంగా సేవలు చేసినట్లయితే, అధిక రక్తపోటు చాలామటుకు తగ్గిపోతుంది. ఎదుటివారికి అధికమైన సాయాలు చేస్తున్నప్పుడు, మరిన్ని ఆరోగ్యవంతమైన ఫలితాలు లభిస్తుంటాయి. అధిక రక్తపోటును తగ్గించుకునేందుకు మింగుతుండే మాత్రలు అందిస్తుండే ఫలితాలకంటే అధికమైన ఫలితం లభిస్తుంటుంది.

● సేవలను చేయడం వలన, చిన్న వయస్సులోనే చనిపోయే ప్రమాదం 24 శాతం తగ్గిపోతుంటుంది. పండ్లు లేక కాయగూరలు తింటున్నప్పుడు లభించే ఆరోగ్యఫలితాలు సేవలు చేయడం ద్వారా లభిస్తుంటాయి. 'స్వచ్ఛంద సేవలను చేస్తుండేవారికి రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం అధికమయ్యే ప్రమాదం తగ్గిపోతుంటుంది మరియు హృద్రోగ సమస్యలు ఎదురయ్యే అవకాశం ఉండదు. రోగపీడితులై, ఆసుపత్రులలో చేర్పించబడి, చికిత్సలు పొందాల్సిన పరిస్థితులనుండి 38 శాతం వరకు తప్పించుకోవచ్చు'అంటూ ఒక సర్వేక్షణ స్పష్టం చేసింది. స్పెయిన్, ఈజిప్ట్, ఉగాండా మరియు జమైకా అంటూ పలు దేశాలలో "Gallup World Poll" అనే సంస్థ నిర్వహించిన సర్వేక్షణ ఫలితం ఇది. ఈ సర్వేక్షణ ద్వారా సేవల గొప్పదనం అవగతమయ్యింది.

● సేవలను చేస్తున్నప్పుడు మెదడు పనితీరు అధికమవుతుంటుంది. ఒకరి యొక్క మెదడు ఆరోగ్యవంతంగా కార్యనిర్వహణ చేస్తున్నప్పుడు, మానసిక స్థితిని అదుపులో పెట్టగల హార్మోన్లు సహజంగా స్రవించబడుతుంటాయి. మెదడు, శరీరం కలగలసి చేయాల్సిన పనులను సహజసిద్ధంగా చేసేందుకు కుదురుతుంది. అమెరికాలోని జాన్స్ హాప్‌కిన్స్ విశ్వవిద్యాలయ వైద్యకళాశాల విద్యార్థినీవిద్యార్థులు చేసిన సర్వేక్షణ ఫలితం ఇది.

● ఇతరులకు తగిన సాయంచేయడం వలన మన ఆయుష్షు పెరుగుతుంటుంది. ఉదాహరణకు మనుమలు, మనుమరాళ్ళను చూసుకునే అవకాశం లభించిన తాత అవ్వలకు మరణానికి సంబంధించిన ప్రమాదం 37 శాతం తగ్గిపోతుంటుంది. మామూలుగా చేస్తుండే శారీరక వ్యాయామం లేక నడకవ్యాయామం ద్వారా లభించే ఫలితం కంటే అధికమైన ఫలితం దీని ద్వారా లభిస్తోందని ఓ సర్వేక్షణ సారాంశం. వృద్ధాప్యంలో ఉత్సాహంతో ఇతరులకు తగిన సహాయాలు చేస్తుండేవారు ఎక్కువకాలం జీవిస్తుంటారు మరియుఆరోగ్యవంతగా జీవిస్తుంటారు.

● ఇతరులకు సహాయం చేయడం, మనకు తెలిసిన విషయాలను ఇతరులకు నేర్పించడం, ఇతరులకోసం డబ్బులను ఖర్చు చేయడం వంటి పనులను తరచుగా చేస్తుండేవారికి వినికిడి శక్తి మరింతగా మెరుగుపడుతుంటుంది. కంటిచూపు, గ్రహణశక్తి, మరింతగా బలపడుతుంటాయి. మంచి నిద్ర సాధ్యమవుతుంటుంది. అమెరికాలోని బ్లూమ్‌బెర్గ్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్ నిర్వహించిన సర్వేక్షణ ద్వారా తెలిసిన నిజం ఇది.

● ఎక్కువకాలంపాటు రోగాలతో నానా అవస్థలు పడుతున్నప్పుడు, ఆ బాధలను తగ్గించేందుకు సేవలు సాయపడుతుంటాయి. సేవలు చేస్తున్నప్పుడు మెదడులో స్రవించబడుతుండే రసాయనాలు, మెదడులో నొప్పులకు సంబంధించిన భావనలను గణనీయంగా తగ్గిస్తుంటాయి. ఏ స్థాయికి ఇతరులకు సాయం చేస్తుంటామో, అదేస్థాయికి నొప్పిని తట్టుకోగల శక్తి పెరుగుతుంటుంది.

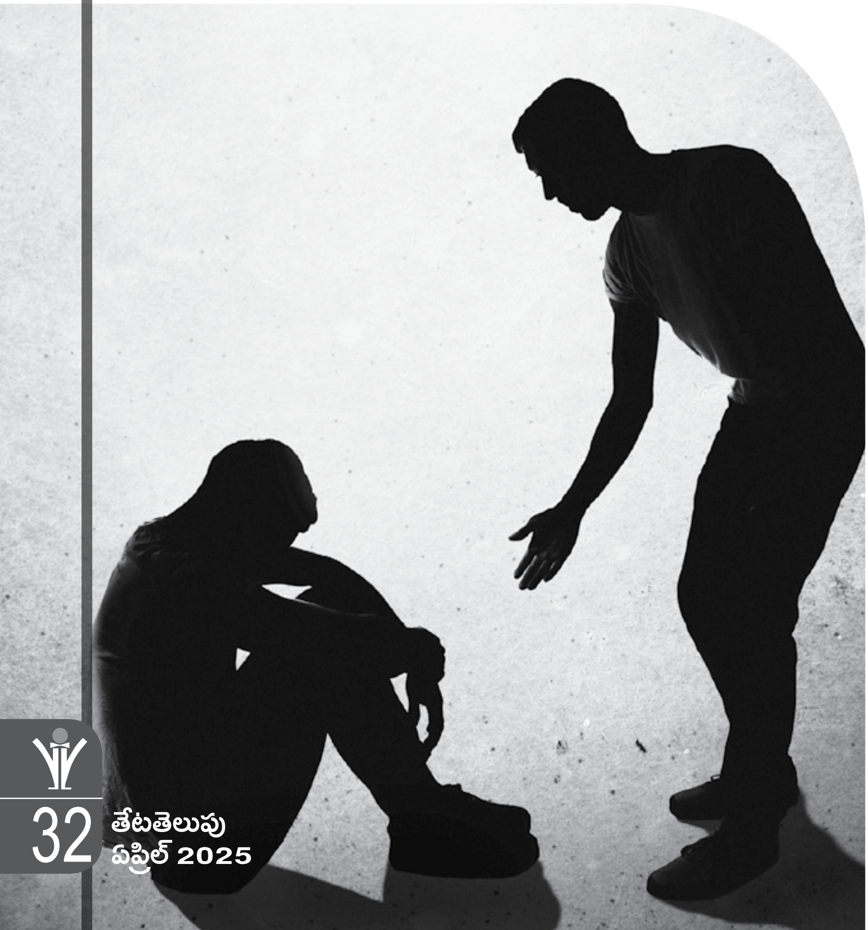
● కెనడాలో నిర్వహించబడిన ఒక సర్వేక్షణలో ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థినీవిద్యార్థులను, ప్రాథమిక పాఠశాల విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు పాఠాలను బోధించమని చెప్పారు. ఆవిధంగా తమకంటే చిన్న వయస్సు పిల్లలకు సాయం చేసిన విద్యార్థినీవిద్యార్థులకు రక్తంలో క్రొవ్వుశాతం తక్కువగా ఉన్నది. రోగనిరోధకశక్తి కూడ పెరిగింది. తత్ఫలితంగా వృద్ధాప్యంలో మోకాళ్ళనొప్పి, రాచపుండు, హృద్రోగ సమస్యలు, మధుమేహవ్యాధి ఎదురయ్యే ప్రమాదం చాలా తక్కువ. సహాయాలు చేయడం ద్వారా లభించే మంచి ఫలితం ఇది.

● ఆప్యాయతానురాగాలను పంచుకునేందుకు, ఇతరులకు తగిన సాయాలను చేసేందుకు మన సమయంలో కొంతభాగాన్ని కేటాయించుదాం. ●

సాయం చేసే మార్గాలను వెదకండి!

ఇతరులపట్ల జాలిపడుతుండే స్వభావం, ఇతరులకు సాయం చేస్తుండే మనో భావం మనుషులకు ఏర్పడటమనేది గొప్పవరం. ఇతరుల కలలు నెరవేరేందుకు మనం సాయపడినట్లయితే, మన లక్ష్యాన్ని మనం తేలిగ్గా అందుకోగలమనేది ప్రకృతి నియమం. ఏదో ఒక మార్గంలో దానికి తగిన ఫలితం మనకు తప్పకుండా లభిస్తుంటుంది. ప్రతిఫలాన్ని ఆశించకుండా సాయం చేయడమనేది కొందరికి సహజలక్షణంగా ఉంటుం టుంది. అటువంటి మహనీయులైన వ్యక్తులు మనచుట్టూ వుంటూనేవున్నారు. అటు వంటి వ్యక్తిగా మారడం ఎలాగ?!

ఇతరులకు సాయం చేసే అవకాశం లభించినప్పుడు, మన గురించి మనం గౌరవ ప్రదంగా భావిస్తుంటాము. 'ఇటువంటి చిన్న చిన్న విషయాలకు కూడ వీరు ఇతరుల సాయం కోసం ఎదురు చూస్తూ ఉండాల్సివస్తోంది. వీరితో పోల్చి చూసుకున్నప్పుడు, మనమెంతో అదృష్టవంతులం' అనే భావన మనస్సులో తలెత్తుతుంటుంది. అటువంటి భావనల వలన మనం మరిన్ని సాయాలు చేసినట్లయితే, మనం మహత్తరమైన వ్యక్తిగా మారిపోతుంటాము. మనం ఎటువంటి సాయాలను చేద్దాము?



సేవలు చేయండి : పలువురికి డబ్బులు మాత్రమే అవసరంగా ఉండటం లేదు. చేతల రూపంలో కూడ సాయాలు అవసరమవుతుం టాయి. సెలవు రోజులలో, మనకు విశ్రాంతి సమయం దొరికినప్పుడు, ఏదైనా ఒక స్వచ్ఛంద సేవా సంస్థతో కలసిపోయి సేవలను చేయ వచ్చు. ఒక ఆదివారం రోజున చెరువుగట్టున మొక్కలను నాటి పెంచుతుండేవారు, ఈ ప్రపం చాన్నే పచ్చదనంతో నింపివేస్తుంటారు. వృద్ధా శ్రమానికి వెళ్ళి, అక్కడ తగిన సేవలను చేస్తూ ఉండేవారు, సదరు ఆశ్రమంలోని వృద్ధులకు, తమజీవితాలపట్ల మరింత అనురక్తిని, ఆశావహ దృక్పథాన్ని కలిగిస్తుంటారు.

ఓదార్పు వచనాలను చెప్పండి : వ్యథా భరితులైపోతుండేవారిని ఓదార్చడమనేది కూడ ఒకవిధమైన సాయమే! ఆసుపత్రిలో చేర్పించ వలసిన ఒక వ్యక్తిని చూసి, 'ఈ ఆసుపత్రికా వచ్చారు?' అని, 'ఈ రోగానికి వేరే మూలిక వైద్యం ఉంది. శస్త్రచికిత్స చేయించుకోవడం ప్రమాదం' అంటూ బెదిరించడం మంచిది కాదు. ''తప్పకుండా మీరు ఈ రోగం నుంచి బయటపడతారు. గతంలోకంటే హుషారుగా ఉంటారు'' అంటూ చెప్పి, వారి యొక్క ఆత్మ విశ్వాసాన్ని బలపరచడమనేది మనం చేస్తుండే సాయం. ఆ సమయములో డబ్బులను లేక మందులను అందించి సాయపడటం వలన మనకు మరింతగా మంచి జరుగుతుంది.

పరిష్కారాన్ని వెదకండి : బంధు మిత్రులు లేక మీకు ఆత్మీయులైన ఒకరు, ఒక సమస్యను గురించి మీకు చెబుతున్నారు. తను దానికి తగిన పరిష్కారాన్ని అడుగుతున్నాడు. ఎటువంటి జంకుబొంకులు లేకుండా నిజమైన పరిష్కారాన్ని గురించి చెప్పండి. లేక ఆయన ఓదార్పును మాత్రమే ఎదురుచూస్తున్నట్ల యితే, దానిని అందించండి. ''నాకు అప్పుడే తెలుసు, ఇటువంటి సమస్యలు ఎదురవుతుం టాయని! అందరూ చెప్పిన మాటలను నువ్వు చెవికెక్కించుకోలేదు'' అని చెబుతూ అతని మనస్సును మరింతగా గాయపరుచరాదు. అటువంటివారికి చికిత్సే ప్రాథమిక అవసరం. నీతిబోధలు కాదు. కష్టాల్ని చెవియొగ్గి వినడం,

కన్నీటిని తుడవడం, పరిష్కారాలను చెప్పడమనేది వరుసగా జరుగుతుంటుంది. మీకు ఇవన్నీ సాధారణమైనవిగా అనిపించవచ్చు. అయితే, ఎవరికోసం ఈ సాయాలు చేస్తున్నారో, వారికి వాటి విలువ తెలుస్తుంది.

తీర్పు చెప్పవద్దు : ఒకతను తెలియకుండా తప్పు చేస్తున్నాడు. దానిని తలుచుకుంటూ వ్యథాభరితుడైపోతున్నాడు. అప్పుడు అతని దగ్గరకు వెళ్ళి, ''నువ్వు ఈ అపజయం నుంచి బయటపడలేవు''అంటూ తీర్పు చెప్పవద్దు. అతడిని ప్రోత్సహించండి. ''ఈ అపజయం నీకొక పాఠం. దీని ద్వారా నువ్వు పాఠాన్ని నేర్చుకుని, విజయాన్ని సాధిస్తావు'' అంటూ ప్రోత్సాహకరమైన మాటలను మాట్లాడండి.

పరిచయం చేయండి : ఒకతను ఉద్యోగం కోసం వెదుకుతున్నాడు. అతనికి తగిన ఉద్యోగ అవకాశం ఎక్కడైనా ఉన్నట్లుగా మీకు తెలిసినట్లయితే, ''అక్కడికి వెళ్ళి ప్రయత్నించండి''అని మార్గనిర్దేశం చేయవచ్చు. ఒకతను, ఒక నాణ్యమైన వస్తువును విక్రయించాలనుకుంటున్నాడు. అతనికి దానిని ఎక్కడ మంచి ధరకు విక్రయించాలనే విషయాన్ని గురించి చెప్పవచ్చు. ఒకరు ఏదో ఒక సేవ కోసం నిధిని సేకరిస్తున్నాడు. ఆ సేవకు విరాళాలను ఎవరు ఇవ్వగలరనే విషయాన్ని పరిశీలించి, వారికి పరిచయం చేయవచ్చు. సరైన మనుషులకు, సరైన అవకాశాలను కల్పించడం కూడ ఒకవిధమైన సాయమే కదా?

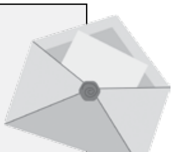
పనులను పంచుకోండి : ఒక స్నేహితుడు విదేశంలో ఉన్నాడు. అతని తల్లిదండ్రులకు అత్యవసర వైద్య చికిత్స అవసరమవుతోంది. స్నేహితుని కోసం ఆ బాధ్యతను స్వీకరించి, చేయడమనేది సహాయమే. ఈవిధంగా తోటివారి పనులను పంచుకుంటున్నప్పుడు, ఈ ప్రపంచం మరింత అందంగా గోచరిస్తుంటుంది.

ప్రచారం చేయండి : ఏదో ఒక ముఖ్యమైన సామాజిక సమస్యను గురించి అవగాహనను ఏర్పరచడం కూడ ఒకవిధమైన సాయమే! పాఠశాల చదువు ముగియగానే, కళాశాలలో చేరాలనే విషయాన్ని విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు తెలియజేయడం, ఆసుపత్రిలో ప్రసవం జరిగేవిధంగా చేయడమనేది పసికందు ఆరోగ్యానికి మంచిదనే అవగాహనను కలిగించడం... ఇవన్నీ సమాజానికి చేస్తుండే సాయాలు. నేరుగా వెళ్ళి తగిన సహాయాన్ని చేయవచ్చు. సామాజిక మాధ్యమాల ద్వారా కూడ చేయవచ్చు. ప్రచారం ద్వారా తగినంత మంచిని చేయవచ్చు.

సమయాన్ని కేటాయించండి : ఎదుటివారికి మన సమయాన్ని బహుమతిగా ఇవ్వడం కంటే అత్యున్నతమైన సహాయం ఈ ప్రపంచంలో లేదు. తన బంధాన్ని కోల్పోయిన దుఃఖంలో ఒకతను ఉన్నట్లయితే, అతనికి ఓదార్పును కలిగించేందుకు ప్రక్కనే ఉండాలి. ఆసుపత్రిలో అనారోగ్య సమస్యలతో చికిత్సను పొందుతున్న ఒక వయోవృద్ధునికి తోడుగా ఉంటూ సాయపడవచ్చు. ఆడుకునేందుకు తోడు లేక అల్లాడుతోన్న చిన్నారికి, మనం కూడ చిన్నారిగా మారిపోయి తనతో ఆడుతూ, తనను సంతోషపరుచవచ్చు.

సాయం చేయాలనే మనోభావం ఉంటే చాలు... మార్గాలు వాటంతటకు అవే తెరుచుకుంటుంటాయి. ●

పాఠకుల స్పందన!



ప్రతి నెల ఎంతో ఉపయుక్తమైన సమాచారముతో అందించబడిన 'తేటతెలుపు' - 'మహిళల ఆరోగ్యం' ప్రత్యేక సంచిక చదివాను. మహిళల ఆరోగ్యంపట్ల ఎంతో శ్రద్ధాభక్తులతో, సంపూర్ణమైన సమాచారాన్ని అందించారు. ఇంతటి మంచి ప్రయత్నంతో, మన సమాజానికి మీరు చేస్తోన్న సేవను మనసారా అభినందిస్తున్నాను.

– వి. నాగమణి, బాపట్ల

మహిళల ఆరోగ్యం పట్ల అత్యంత శ్రద్ధాభక్తులతో మీరువెలువరిస్తోన్న 'తేటతెలుపు' - 'మహిళల ఆరోగ్యం' ప్రత్యేక సంచిక ఎంతో ఉపయుక్తం. ఆ మాసపత్రికలో మీరు అందించిన సమాచారం మహిళలకు ఎంతో ఉపయుక్తంగా ఉంది. ముఖ్యంగా 'స్త్రీలను అశక్తులుగా చేసే ఒక పెద్ద సమస్య!' అనే వ్యాసం నేటి యువతులకు చాలా ఉపయుక్తమనేది నిజం. ప్రస్తుతకాలంలో ఎక్కువమంది యువతులు ఎదుర్కొంటోన్న సమస్యను గురించి విడమరిచి చెప్పడమే కాకుండా, అందుకు తగిన పరిష్కారాలను కూడ సూచించడం సూపర్. చదవడం మాత్రమే కాదు, చక్కగా భద్రపరుచుకోవలసినది 'తేటతెలుపు భావనలు' మాసపత్రిక.

– కె. కృష్ణమోహన్, మేడికొండూరు

'తేటతెలుపు' మాసపత్రికను ఏమాత్రం వదలకుండా వరుసగా చదువుతూ ఉంటాను. ప్రపంచవ్యాప్తముగానున్న మన తెలుగు ప్రజలకు అత్యంత ఉపయుక్తమైన పత్రిక ఈ 'తేటతెలుపు' మాసపత్రిక. 'మహిళల ఆరోగ్యం' ప్రత్యేక సంచికలోని సంపాదకీయంలో రామ్‌రాజ్ కాటన్ వ్యవస్థాపకులు మరియు గౌరవ సంపాదకులు శ్రీ కె.ఆర్. నాగరాజన్ గారు సూచించిన విషయాలు మహిళల ఆత్మవిశ్వాసాన్ని మరింతగా పెంచేవిధంగా ఉన్నాయి. మీరు పేర్కొన్నట్లుగా, లోకజ్ఞాన సూచిక అయిన 'తేటతెలుపు భావనలు' మాసపత్రిక, అత్యంత విలువైనది.

– ఖాదిర్ భాషా, హైదరాబాద్

సహాయాలు చేస్తూ జీవించే జీవితము!

మునగ ఆకును అంగడిలో డబ్బులను చెల్లించి కొనుక్కోవలసి ఉంటుందనే విషయాన్ని 50 సంవత్సరాలకు ముందు ఏదైనా ఒక గ్రామంలో చెప్పినట్లయితే, ఆ విషయాన్ని నమ్మేవారు కాదు. బొప్పాయిపండ్లను అంగడిలో పేర్చిపెట్టి విక్రయించవచ్చనే విషయాన్ని చెప్పినట్లయితే, ఏ ఒక్కరూ నమ్మేవారు కాదు. అవును, ఆరోజుల్లో మన గ్రామాలు విపరీతమైన పేదరికంతో అవస్థలు పడుతోన్నరోజులు. కరువుతో నానా అవస్థలు పడుతున్నప్పటికీ, అందరూ విశాల హృదయాలతో తమ జీవితాలను కొనసాగించారు.

ఆప్యాయతానురాగాలతో వస్తుమార్పిడి చేసుకుంటూ జీవించిన కాలం అది. కులమతాలను, ధనిక పేద తారతమ్యాలను పట్టించుకోకుండా, అందరూ కలగలసిపోయి జీవించారు. వీధిలో ఆడుతుండే ఒక బాలుడికి దాహంగా అనిపిస్తే, ఎవరింట్లోకైనా వెళ్ళి మంచినీళ్ళను త్రాగవచ్చు. తన కుమారుని కోసం మినుపఅట్టును చేస్తుండే అమ్మ, తన కుమారునితోపాటు ఆడుతుండే పిల్లలు అందరికీ మినుప అట్టులను పంచుతుంటుంది. అందరూ ఆమెను 'అమ్మా' అని పిలుస్తుంటారు. అందరికీ ఊర్లలో చాలామంది పెద్దనాన్నలు, బాబాయిలు, పెద్దమ్మలు, చిన్నమ్మలు, మామయ్యలు, అత్తయ్యలు, అన్నలు, తమ్ముళ్ళు, అక్కలు, చెల్లెళ్లు, బావలు, మరదళ్లు ఉంటుండేవారు.

తమ ఇంటిముందు వాకిట్లో ముగ్గులు వేస్తుండే ఓ బాలిక, ప్రక్కింటి వాకిట్లో ముగ్గు లేకపోయినట్లయితే, తను వెళ్ళి ఆ ఇంటిముందు ముగ్గు వేయడం జరుగుతుండేది. 'ఇంటికి గోడలు అనేవి ఇంటిపైకప్పులను మోయడానికి మాత్రమే, ప్రక్కింట్లో ఉంటుండేవాళ్ళను మన నుంచి విడగొట్టేందుకు కాదు' అనే స్పష్టత అందరికీ ఉంటుండేది. అందుకే సాయం చేసే హస్తాలు హద్దులు దాటి సాయపడుతుండేవి. గ్రామాలలో మాత్రమే కాదు, పట్టణాలలో కూడ ఆవిధంగానే ఉండేది.

ఎప్పుడైనాసరే, మన దగ్గర లేనిదానిని ఎవరి దగ్గరినుంచైనా అందుకోవచ్చనేది ఎంతటి గొప్ప సౌకర్యం. ఒకరి ఇంటిముందు మునగచెట్టు ఉన్నట్లయితే, ఎవరైనప్పటికీ ఆ మునగకాయలు కావాలని అడిగి, ఆకుకూరలను, కాయగూరలను ఇచ్చిపుచ్చుకోవచ్చు. బొప్పాయిపండ్లు పండినట్లయితే, గెడకర్రతో ఎవరైనా కోసుకోవచ్చు. అరటిపండ్లు పండినట్లయితే, చుట్టుప్రక్కలనున్నవారికి, ఇంటికి డజను చొప్పున పంచబడుతుండేవి. బియ్యం కడిగిన నీళ్ళను తొట్టెలో పోసి పెట్టినట్లయితే, గేదెలను పెంచుతుండేవారు, ఆ నీళ్ళను తీసుకుపోయి, తమ గేదెలకు త్రాగిస్తుంటారు. అందుకు ప్రతిఫలంగా ఇంటి ముందు కళ్ళాపు చల్లుకునేందుకు పేడను తీసుకొచ్చి ఇస్తుంటారు. ఇంటిని, ఇంటిచుట్టూ శుభ్రంచేసి ప్రోగుచేసిన చెత్తను దిబ్బలపైవేస్తుంటారు. అది పొలాలకు తగిన ఎరువుగా మారిపోతుంటుంది. ఇవాళ కుడితినీళ్ళ తొట్టెలనే కాదు, చెత్తనూ ఉపయోగించడం లేదు.

పొలాలలో ఎవరు మోటర్‌ను ఆన్ చేసినప్పటికీ, ఎవరైనా సరే, తమ బట్టలను మూటలుగా మోసుకెళ్లి ఉతుక్కోవచ్చు. ప్రవహిస్తోన్న నీటిలో నిలబడి సబ్బును రుద్దుకుంటూ స్నానం చేయవచ్చు. అందుకోసమే పెద్ద పెద్ద తొట్టెలను ఏర్పాటు చేస్తుండేవారు. దారిలో వచ్చిపోతుండేవారు ఆశగా మామిడిపండును అడిగినట్లయితే, డబ్బులేమీ అడగకుండా మామిడి పండ్లను ఇస్తుండేవారు. పిల్లలు చెరుకుతోపులోకి దిగి, ఒకటి రెండు చెరుకు ముక్కలను తుంచుకుని రుచి చూడవచ్చు.

పాలు అమ్ముతుండే వ్యక్తి ఇంట్లో ఆవు ఈనినట్లయితే, అందరి ఇళ్ళకు జున్నుపాలు ఉచితంగా అందించబడుతుండేవి. పిల్లలకు పాలు కావాలని అడిగితే, ఏ ఇంటివారైనా పాలను ఇస్తుండేవారు. అందుకు డబ్బులు అడగటం జరిగేది కాదు. మన ఇంటి గుత్తివంకాయ కూర చిన్న గిన్నెలో ప్రక్కింటికి పయనిస్తుంటుంది. అక్కడ వండిన ఉలవ చారు, దీనికి బదులుగా వచ్చి చేరుతుంది. ఏ పండుగ అయినప్పటికీ, అప్పుడు చేసిన ఫలహారం

చుట్టుప్రక్కలనున్నవారికి వేడివేడిగా అందించబడుతుంటుంది. అప్పుడప్పుడు మాంసంకూరను వండుతుండేవారు, ప్రక్కింటి పిల్లలకు తగిన విధంగా వండుతుంటారు. ఒక ఇంట్లో ప్రసవం జరిగినట్లయితే, పాపను కనిన మహారాణికి, చుట్టుప్రక్కల ఇళ్ళ నుంచి ప్రతి రోజూ భోజనాలు వస్తుంటాయి. పసిపాపను చూసుకుంటూ ఇంటి పనులను చేయలేకపోతుండే తల్లికి, ప్రక్కింటివాళ్ళు సాయపడుతుంటారు. పసిపాప ఏడుపు వినగానే, చుట్టుప్రక్కలనున్న అత్తలు పరుగులు పెట్టుకుంటూ వస్తుంటారు.

ఉన్నవారు లేనివారికి అందివ్వడం, అధికంగా ఉన్నవారు తోటి వారితో పంచుకోవడం, ఏ ఒక్కరూ ఉపదేశించని ఈ పద్ధతులను నాటి ప్రజలు క్రమం తప్పకుండా పాటించారు. వాటిని సంతోషానందాలతో అందించారు, మానసిక తృప్తిని పొందారు.

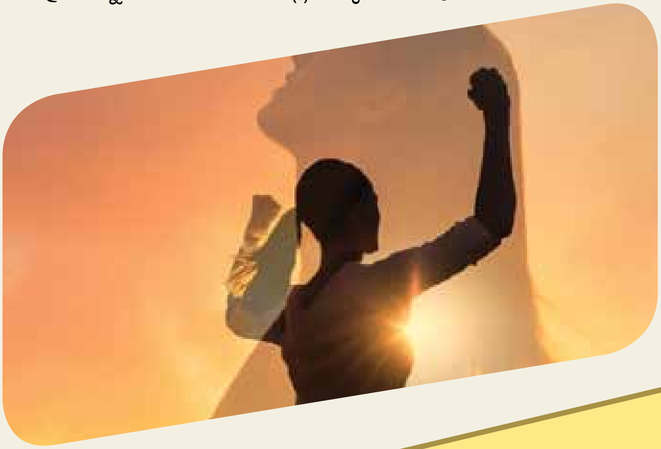
ఆరోజుల్లో అన్ని ఇళ్లల్లో అన్నీ లభించేవి కాదు. అయితే, ఒక ఇంట్లో ఒక వస్తువు ఉన్నప్పటికీ, అది అందరికీ అందేవిధముగా ఉంటుంది. తోటలో మొక్కలను నాటాలనుకుంటే, ఎవరింట్లోనుంచైనా గడ్డపారను తీసుకుని రావచ్చు. ఇంట్లో దుమ్ముదులిపి శుభ్ర చేయాలనుకుంటే ఎవరింట్లోనుంచైనా నిచ్చెనను తీసుకొచ్చి ఉపయోగించుకోవచ్చు. పొరుగింటి నుంచి సైకిల్‌ను తీసుకుని అవసరానికి ఉపయోగించుకునే అవకాశం ఉండేది. ఆ సైకిల్‌ను త్రిప్పి ఇస్తున్నప్పుడు మర్యాదనిమిత్తం ఆ సైకిల్ టైర్లలో గాలిని నింపి అందించేవారు. పెళ్ళి చూపుల సమయంలో సదరు యువతికి ప్రక్కింటినుంచి తీసుకొచ్చిన నెక్లెస్ అలంకరించబడుతుండేది. ఆరోజుల్లో కత్తి నుంచి సుత్తి వరకు అవసరమైన వస్తువులను తీసుకోవడానికి స్నేహపూర్వక మనస్సులు సర్వత్రా ఉంటుండేవి.

నేడు జరుగుతున్నట్లుగా వివాహ మహోత్సవాలను మండపాలలో జరపాల్సిన అవసరం ఉండేది కాదు. ఇంటిముందున్న విశాలమైన వాకిలిని చక్కగా శుభ్రపరిచి, తాటాకులు లేక కొబ్బరి ఆకులతో పందిరి వేసి, పువ్వులతో అలంకరించేవారు. అన్ని ఇళ్ళల్లోనుంచి ఒకటి రెండు కుర్చీలనుతీసుకొచ్చిసర్దుతుండేవారు. ఎవరో ఒకరి ఇంట్లో ఉంటుండే కంబళిని అన్ని వేడుకలకు తీసుకొచ్చి విశాలంగా పరుస్తుండేవారు. మచ్చుపైన పెట్టిన చాపలను భోజనం పెట్టేటప్పుడు కూర్చునేందుకు పరుస్తుండేవారు. వీటిని ఒక పెద్దాయన జాగ్రత్తగా అందిస్తుంటాడు.

ఇవాళ ఏదైనా అవసరానికి సంబంధించి ఇతరులను అభ్యర్థించడం అనాగరికంగా భావించబడుతోంది. మిగిలిన ఆహారాన్ని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టి, మూడు రోజుల తరువాత చెత్తబుట్టలో పడేస్తున్నాం. తోటిమనుషులకు లేక జంతువులకు అందించడానికి మనసొప్పడం లేదు. తోటలు కుంచించుకుపోతున్నాయి. అన్నింటినీ సందేహాస్పదముగా చూస్తూ, తలుపులకు బయటివైపు గ్రిల్‌గేటులను అమర్చి, తలుపులు తెరిచి, గ్రిల్ గేట్‌కు తాళం వేసుకుని జీవిస్తోన్న నేటి జీవనవిధానంలో సాయం చేసేందుకు చేతులు ముందుకు రావడం లేదు. •

ఆమె ఇచ్చేసింది!

వంట చేస్తున్నప్పుడు, అగ్ని ప్రమాదానికి లోనైన ఓ యువతి, చేతులలో గాయాలతో, కొన్ని వారాలపాటు ఆసుపత్రిలో చికిత్సను పొంది, ప్రాణాలతో బయటపడటం జరిగింది. ఆ గాయాల వలన ఏర్పడిన మచ్చలను చూసి, చూసి మానసిక వ్యథతో ఇంట్లోనే ఉండిపోయింది. ఏ ఒక్క చిన్న పని కోసమైనా బయటకు వెళ్ళడం మానేసింది. అయితే, ఆ యువతి తల్లి మాత్రం, నిత్యం ధైర్యవచనాలను చెబుతూ, ప్రోత్సహిస్తుండేది. ''ఎప్పటిలాగానే మామూలుగా ఉండేందుకు ప్రయత్నించు. కళాశాలకు వెళ్లు. చక్కగా చదువుకుంటూ నీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంచుకుంటేచాలు, అన్నీ మారిపోతాయి''అని ఆశావహ దృక్పథంతో కూడిన మాటలను చెబుతుండేది.



స్నేహితురాళ్ళు కూడ స్వాంతన వచనాలను పలుకుతూ ఆమెను కళాశాలకు తీసుకెళ్ళేందుకు సిద్ధమయ్యారు. అప్పుడు ఆ యువతి తల్లి, ''ముందు బ్యూటీపార్లర్‌కు వెళ్ళి, నీ అందాన్ని తీర్చిదిద్దుకో''అని చెప్పింది. ఎప్పుడూ తను వెళ్తుండే బ్యూటీపార్లర్. అక్కడున్న బ్యూటీషియన్ ఆ యువతి యోగక్షేమాలను గురించి అడుగుతూ చక్కగా అలంకరణ చేసింది. డబ్బులను చెల్లించేందుకు సిద్ధపడగా, ఆ డబ్బులను తీసుకునేందుకు సదరు బ్యూటీపార్లర్ యజమానురాలు ఒప్పుకోలేదు. ''మీ ప్రక్కన కూర్చుని అలంకరణ చేయించుకున్న ఇంకొక మహిళ, మీ కథను విని కన్నీటి పర్యంతమైపోయింది. తన రుసుముతోపాటు మీ రుసుము కూడ తనే చెల్లించి వెళ్ళిపోయింది''అని చెప్పింది.

ఎవరో ఒకరు చేసిన ఆ సాయం 'ఈ ప్రపంచంలో మనకు అండగా ఉంటూ, అభివృద్ధి చెందేందుకు ఎన్నో హస్తాలున్నాయి'అనే ఆత్మవిశ్వాసం ఆ యువతి మనస్సులో బలంగా ముద్రితమయ్యింది.

బేరమాడలేదు!

కాయగూరల కొట్టుకు వచ్చిన అతను, కాయగూరల ధరలను అడిగి తెలుసుకున్నాడు. అన్ని కాయగూరల ధరలను తెలుసుకున్న తరువాత బేరమాడదామని అతను అనుకుంటుండగా, ఒక మహిళ కాయగూరలను కొనేందుకు వచ్చింది. ''ఈమెకు ఇచ్చిన తరువాత వస్తాను''అంటూ కాయగూరలను అమ్ముతుండే మహిళ, ఆమె అడిగిన కాయగూరలను తూకం వేసి అందిస్తూ, ఒక్కొక్క కాయగూరల ధరలను చెబుతూ, మొత్తం డబ్బులను తీసుకుంది.

ముందుగా కాయగూరలను కొనేందుకు వచ్చిన అతనికి విభ్రాంతి. అతనికి చెప్పిన ధరలను సగానికి తగ్గించి, ఆ మహిళకు కాయగూరలను అందించింది కాయగూరలను అమ్మే మహిళ. 'ఈ మనిషి నన్నుమోసం చేస్తోందే!'అనుకుంటూ, ఆవేశంతో రెచ్చిపోతూ, ఆమెపై తిట్లదండకాన్ని కురిపించాలనుకున్నాడు. అతని భావోద్వేగాన్ని అర్థం చేసుకున్న ఆ కూరగాయలను అమ్ముతుండే మహిళ, ''నేను మీకు చెప్పిన ధరలన్నీ ఖచ్చితమైనవే. నేను ఎక్కువేమీ చెప్పలేదు. అయితే ఆమెకు మాత్రం నేను ఎప్పుడూ సగం ధరలకే కూరగాయలను ఇస్తుంటాను. ఆమె మా వీధిలోనే ఉంటోంది. భర్తను కోల్పోయి, ఇద్దరు పిల్లలను కష్టించి పెంచుతోంది. నేను నేరుగా ఎటువంటి సాయాన్నైనా చేస్తానని చెప్పినప్పటికీ, ఆత్మగౌరవంతో తీసుకోదు. అందుకే ఈవిధంగా ఆమెకు తెలియనివిధంగా తక్కువ ధరలకు కాయగూరలను అందిస్తుంటాను. ఆమె పిల్లల ఆకలిని తీర్చేందుకు నాకు చేతనైనంత సాయాన్ని చేస్తున్నాను''అని వివరించి చెప్పింది. ఆ విషయాన్ని విన్న అతను, ఎలాంటి బేరమాడకుండా కాయగూరలను కొనుక్కున్నాడు. ఆమెను మనసారా అభినందించాడు.

ఇంకొక సవారీ కోసం...

వేచియున్న ఒకతను, తను బుక్ చేసిన ట్యాక్సీ రాగానే తలుపును తెరిచాడు. డ్రైవర్ చిరునవ్వుతో అతడిని ఆహ్వానించాడు. వెనుక సీటులో కూర్చునేందుకు ప్రయత్నించిన ఆ ప్రయాణీకుడు, ''ఏంటిదీ? ఈ సీటు ఇంత మురికిగా ఉందే?''అంటూ విసుక్కుని, ముందు సీటులో డ్రైవర్ ప్రక్కనే వచ్చి కూర్చున్నాడు. అందుకు ఆ డ్రైవర్, ''సారీ సార్! నిన్న రాత్రి చివరగా ఓ సవారీకి వెళ్ళొచ్చాను. ఆయన కూర్చున్నచోట మురికిగా ఉండివుంటుంది. తుడుస్తానుసార్''అంటూ సమాధానం చెప్పాడు.

''అదెలాగ...సీటు మురికి అయ్యేవిధంగా కూర్చుంటారు?''అని సదరు ప్రయాణీకుడు ప్రశ్నించగా, ''లేదు సార్, అక్కడ కూర్చున్న ఆయన, వయస్సు పైబడిన దివ్యాంగుడు. ఆయనను సీటులో పడుకో బెట్టి తీసుకెళ్ళాను. ముగ్గురు కాలేజీ పిల్లలు ఆయనను కారులో కూర్చోబెట్టారు''అని జవాబిచ్చాడు ట్యాక్సీ డ్రైవర్.

ఆ ప్రయాణీకుడు ఆసక్తితో, ''ఆ ముగ్గురు కాలేజీ పిల్లలకు ఆయన తాతయ్యా?''అని ప్రశ్నించాడు. ''లేదు సార్, ఆయన బస్సు ఎక్కడానికి నానా తిప్పలు పడుతుండటాన్ని చూసిన ఆ కాలేజీ పిల్లలు ఆయనకు సాయం చేశారు. అదేవిధంగా వాళ్ళు మనిషికొక నూరు రూపాయలను తీసి, మూడువందల రూపాయలను నా సవారీ ఖర్చు కోసం అందించారు''అని చెప్పాడు సదరు ట్యాక్సీడ్రైవర్. ''వాళ్ళిచ్చిన డబ్బులు నీ సవారీ ఖర్చులకు సరిపోయినట్లేనా?''అంటూ ప్రశ్నించాడు ఆ ప్రయాణీకుడు. అందుకు ఆ ట్యాక్సీ డ్రైవర్, ''తక్కువే సార్, అయినా ఫర్వాలేదు''అని బదులిచ్చాడు.

ఆ ప్రయాణీకుడు చేరుకోవలసిన ప్రదేశం వచ్చేసింది. ట్యాక్సీ నుంచి దిగుతూ ఆ డ్రైవర్‌కు 500 రూపాయలనోటును అందించాడు. అప్పుడు ట్యాక్సీడ్రైవర్, ''నా సవారీ ఖర్చు 400 రూపాయలు. ఇదుగోండి, తీసుకోండి మీ 100 రూపాయలు''అంటూ తన జేబులోనుంచి పర్సును బయటకు తీసుకుంటుండగా, ''ఫర్వాలేదు, మీ దగ్గరే పెట్టుకోండి. రేపు లేకపోతే ఇంకొక రోజు మీరు సాయపడే ఒకరికోసం ఇది నా వంతు సాయం''అని చెప్పాడు ఆ ప్రయాణీకుడు. ఆ ట్యాక్సీడ్రైవర్ వదనంలో చిరునవ్వులు.

వాళ్ళకూ కలిపి...?

రాత్రి పదిగంటలు దాటడంతో ఆందోళనతో ఉన్నది ఓ మహిళ. సొంతూరులో ఉన్న తల్లిని చూసేందుకు తనొక్కతే కారును నడుపుకుంటూ వచ్చింది. అనారోగ్య సమస్యలతో అవస్థలు పడుతోన్న తల్లికి తగిన సేవలను అందించి, వెనక్కి తిరిగేలోపు సమయం దాటిపోయింది. ఇంట్లో పిల్లలు ఆకలితో అలమటిస్తుంటారు. ప్రధాన రహదారిలో ఒంటరిగా పయనించడం భయంగా అనిపిస్తోంది. అలా ఆమె పయనం కొనసాగుతోంది.

సరిగ్గా అప్పుడే ఆమె కారులో పెట్రోల్ తక్కువగా ఉన్న విషయం కనిపించింది. ప్రక్కనున్న ఒక పెట్రోల్‌బంకులో కారుని నిలిపి, పర్సును తీసుకుంది. 500 రూపాయలకు పెట్రోల్‌ను పోయించి, డబ్బులను చెల్లించేందుకు పర్సును తెరిచి చూస్తే, డబ్బులు లేవు. హడావిడిగా బయలుదేరి రావడంతో డబ్బులను తీసుకోవడాన్ని మరచిపోయింది. డెబిట్ కార్డుని అందించగా, దాని నుంచి కూడ డబ్బులు రాలేదు. బ్యాంకు ఖాతాలో 100 రూపాయలు కూడ లేవనే సంగతి అప్పుడే తెలిసింది. పెట్రోల్‌బంకు ఉద్యోగి కార్డును విసిరేసి, పరుషపదజాలంతో మాట్లాడసాగాడు. ఆ మహిళ కన్నీటిపర్యంతమైపోయింది.

అప్పుడు తన కారుకు పెట్రోల్‌ను పోయించుకునేందుకు వచ్చిన ఒక వ్యక్తి, ''ఆమె డబ్బులను కూడ చేర్చి తీసుకో. ఊరకే లేనిపోని మాటలను మాట్లాడకు''అని చెప్పి, డబ్బులను చెల్లించి వెళ్ళిపోయాడు. ముక్కూముఖం తెలియని ఆ వ్యక్తి చేసిన సాయం, ఆ మహిళ హృదయంలో ధైర్యాన్ని బలపరిచింది.

ఆహారంతో చేయగలిగే సహాయం!

ఒక చిన్న పట్టణంలో ఒక యువకుడు ఉన్నాడు. అతను వినోద భరితమైన కాలక్షేపం అనుకుంటూ ఒక దారుణమైన పనిని చేయసాగాడు. అతని దృష్టిలో అదొక ఆట. ఆ పట్టణంలోని ఏదో ఒక భోజనశాలకు ఫోన్ చేసి, చాలా ఆహార పదార్థాలను పార్శిల్ చేసి తీసుకుని రమ్మంటూ ఆర్డర్ చేస్తాడు. ఇంటికి తీసుకొచ్చి, అందించిన పిదప డబ్బులను తీసుకోమని చెప్పే ఆర్డర్ అది. ఇంటి చిరునామాను తప్పుగా చెబుతుంటాడు.

ఆహారాన్ని సిద్ధం చేసి, ఇంటికి తీసుకొనున్నప్పుడు, సరఫరా చేసే మనుషులు ఫోన్ చేస్తే, ఫోన్ తీయడు. వాళ్ళ యొక్క ఫోన్ నెంబర్లను బ్లాక్ చేస్తుంటాడు. తప్పుడు చిరునామాను కనిపెట్టలేకపోతుండే ఆహారాన్ని సరఫరా చేసే మనుషులు తిరిగి వెళ్ళిపోతుంటారు. తత్ఫలితంగా ఆహారం వృథాగా మారిపోతుంటుంది. భోజనశాలకు నష్టం ఏర్పడుతుంటుంది. అతను, మరుసటిరోజు, ఆ భోజనశాలకు ఏమీ తెలియని వ్యక్తివలె వెళ్ళి, ఏదో ఒక చిరుతిండిని తింటూ, ఆ సమస్య గురించి ఎవరైనా, ఏమైనా మాట్లాడుతున్నారా? లేదా? అనే విషయాన్ని పరిశీలిస్తుంటాడు. అది అతనికి వినోదభరితమైన కాలక్షేపం.

ఒకరోజు ఈవిధంగానే ఓ భోజనశాల యాజమాన్యాన్ని మోసం చేశాడు. ఆహారాన్ని సరఫరా చేయడానికి వెళ్ళిన ఉద్యోగి, వట్టి చేతులతో తిరిగి రావడాన్ని చూసిన యజమాని, విషయాన్ని అడిగి తెలుసుకుని, నిజాన్ని గ్రహించాడు. అతని స్నేహితుడైన ఇంకొక భోజనశాల యజమాని యధేచ్ఛగా అతనికి అప్పుడు ఫోన్ చేశాడు. అతనితో జరిగిన తంతును వివరించి చెప్పాడు. అప్పుడతను, కొన్నాళ్ళ క్రితం, తమ భోజనశాలలో కూడ ఈవిధంగా జరిగిన విషయాన్ని గురించి చెప్పాడు.

ఆ భోజనశాల యజమానికి ఏదో ఒక సందేహం మనస్సులో తలెత్తింది. ఇంకొక స్నేహితునికి ఫోన్ చేశాడు. ఆ భోజనశాలలో కూడ ఈవిధంగానే జరిగింది. ఎవరో ఒక వ్యక్తి, పథకం ప్రకారం ఈవిధంగా చేస్తున్నాడనే విషయాన్ని ఆ భోజనశాల యజమాని అవగతం చేసుకున్నాడు.

తమ ఉద్యోగి త్రిప్పి తీసుకొచ్చిన ఆ ఆహారాన్ని, ఆ యజమాని తీసుకెళ్ళి, రహదారి ప్రక్కనే నివాసం ఉంటోన్న ఓ నిరుపేదకు అందించాడు. ఆరోజు తినేందుకు ఆహారమే దొరక్క పస్తులున్న ఆ కుటుంబం కృతజ్ఞతలను తెలియజేస్తూ, ఆ యజమాని నుంచి ఆహారాన్ని అందుకోవడం జరిగింది. ఒక కుటుంబం యొక్క ఆకలిని తీర్చిన సంతోషముతో ఆ యజమాని వెనక్కి మళ్ళాడు.

ఈ తంతును జరుపుతోన్న వ్యక్తి ఎప్పుడైనా మరలా భోజనశాలకు వస్తాడని విశ్వసించిన భోజనశాల యజమాని ఒక పనిని చేశాడు. తమ భోజనశాలలో ఒక ప్రకటన ఫలకాన్ని తగిలించి, దానిపై పెద్ద పెద్ద అక్షరాలతో ఈవిధంగా వ్రాయించాడు.

'పార్శిల్‌ను ఆర్డర్ చేస్తూ, ఏమార్చుతోన్న గుర్తింపు తెలియని ఆసామీ, నీకు మనఃపూర్వక కృతజ్ఞతలు. రుచికరమైన ఆహారాన్ని తయారు చేస్తూ, ఆకలి తీర్చే సేవలను మేము అందిస్తున్నాము. నిన్న తమరు ఈవిధంగా ఏమార్చినందువలన, మాకు ఓ పేదకుటుంబం యొక్క ఆకలిని తీర్చే అవకాశం కలిగింది. ఆ కుటుంబం మాకు చెప్పిన కృతజ్ఞత వచనాలు మమ్మల్ని ఆనందసాగరంలో ముంచేశాయి. వ్యాపారంలోని లాభంకంటే ఇది మరెంతో తృప్తిని మాకు అందించింది.

ఇదేవిధంగా మా స్నేహితుల భోజనశాలలో కూడ జరిగినట్లుగా చెప్పారు. వాళ్ళు కూడ నాలాగే పేదల ఆకలిని తీర్చుతూ తృప్తిని పొందుతున్నారు. తమరు మమ్మల్ని మోసం చేసినట్లుగా భావించవచ్చు. కానీ, మాకు లాభం కంటే విలువైన తృప్తి లభిస్తోంది.

మరుసటిరోజు సదరు భోజనశాలకు వెళ్ళిన ఆ యువకుడు, ఆ ప్రకటన ఫలకంలోని సమాచారాన్ని చదివి, సిగ్గుతో తల దించుకున్నాడు. ఇకపై ఇటువంటి తప్పు చేయకూడదని గట్టిగా తీర్మానించుకున్నాడు. పేదల ఆకలిని తీర్చాలనే నిర్ణయాన్ని తీసుకున్నాడు. ●

Owned, Published by K.R. NAGARAJAN, Published from 10, Sengunthapuram Mangalam Road, TIRUPUR - 641 604 & Printed by B. ASHOK KUMAR at RATHNA OFFSET PRINTERS, 40, Peters Road, Royapettah, Chennai - 600 014. Editor : T.J. GNANAVEL

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 | LITTLE STARS KIDS INNERWEARS

Available at Ramraj Showrooms and All Leading Textile Shops | Shop Online at www.ramrajcotton.in

Theata Telupu Monthly - Postal Registration No.TN/TRU/29/2023-2025. Registered with the Registrar of Newspapers for India under No.TNTEL/2017/74075. Day of Publishing : 01-04-2025. Posted at Tirupur BPC on 5th of every month.

Available at Ramraj Showrooms & All leading Textile Shops | Shop Online at www.ramrajcotton.in