

മലയാള സാഹിത്യ അക്കാദമി  
RAMRAJ  
കോട്ടൺ  
ഇന്ത്യയുടെ സംസ്കാരം

വാല്യം 7 • ലക്കം 8 • ഏപ്രിൽ 2025 • വില: 18 രൂപ

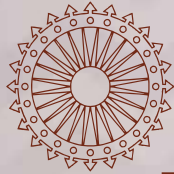
# വെണ്മ

മലയാളം മാസിക

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

**സഹായം**  
**പ്രത്യേക പതിപ്പ്**





# Culture India™

TRADITIONAL KURTA • DHOTIS

BY



*Embrace  
timeless  
tradition  
woven into  
comfort  
& class.*





എല്ലാവർക്കും അവശ്യമായ സഹായം ചെയ്ത് സന്തോഷിക്കാനും നല്ലയാളുകളിൽ നിന്ന് അവശ്യമായ സഹായം സ്വീകരിച്ച് മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം നയിക്കാനും സഹായിക്കുന്ന, മധുരതരമായ വഴികൾ കാട്ടുന്ന

# സഹായം പ്രത്യേക പതിപ്പ്

താങ്കൾക്കു നൽകുന്നതിൽ അഭിമാനമുണ്ട്.





# ആയിരം വിളക്ക് തെളിക്കുന്ന വിളക്കായി മാറുക!

## പ്രിയരേ,

സഹായിക്കുക എന്ന ഗുണം മനുഷ്യകുലത്തിന്റെ സംസ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. മൃഗങ്ങളെ പോലെ കാട്ടിൽ കഴിഞ്ഞു വന്ന മനുഷ്യർ ഒരുത്തരെ ഒരുത്തർ സഹായിച്ചു ജീവിച്ചു തുടങ്ങിയതോടെയാണ് സംസ്കാരം രൂപപ്പെട്ടതെന്നു കരുതപ്പെടുന്നു. മനുഷ്യർ സഹമനുഷ്യർക്ക് കൈ കൊടുത്തതോടെയാണ് ഗ്രാമങ്ങളും നഗരങ്ങളും ക്രമേണ രൂപപ്പെട്ടു വന്നത്.

മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായമില്ലാതെ ആരുടെ ജീവിതവും മെച്ചപ്പെട്ടതായി ചരിത്രമില്ല. അതേപോലെ സഹജീവികൾക്ക് യാതൊരു സഹായവും ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ നമ്മുടെ ജീവിതവും സമ്പന്നമാകില്ല. കൊടുത്തും വാങ്ങിയും കഴിയുമ്പോഴാണ് ജീവിതം സാർഥകമാകുന്നത്. ചെയ്യുന്ന ചെറിയ സഹായം പോലും മറ്റുള്ളവരുടെ ജീവിതത്തിൽ വലിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തും.

പരിചിതമല്ലാത്ത ഒരുനാട്ടിൽ പരീക്ഷയെഴുതാൻ പോയി സ്ഥലം കണ്ടുപിടിക്കാൻ കഷ്ടപ്പെട്ട ഒരു വിദ്യാർഥിനിയെ ഒരു പോലീസുകാരൻ തന്റെ ബൈക്കിൽ കൃത്യ സമയത്ത് പരീക്ഷാ ഹാളിൽ എത്തിച്ചു എന്നൊരു വാർത്ത അടുത്തയിടെ കണ്ടു. ആ വിദ്യാർഥിനിയുടെ ജീവിതത്തിലെ നിർണ്ണായകമായ ഒരു അവസരത്തിൽ സഹായിക്കാൻ ഊരോ പേരോ അറിയാത്ത ഒരാൾ ഉണ്ടായി എന്നത് ദൈവഹിതമാകാം. ഇങ്ങനെ ഒരു വാർത്ത കാണുന്നത് സന്തോഷം പകരുന്ന അനുഭവമാണ്.

യാതൊരു പ്രത്യുപകാരവും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ചെയ്യുന്ന ആ സഹായത്തിന് പ്രത്യക്ഷത്തിൽ യാതൊരു വിലയുമില്ല. എന്നാൽ പ്രതിഫലം പ്രതീക്ഷിച്ച് പരസ്പരം സഹായിക്കുന്നതിലും വലിയ സഹായമാണ് അത്. ഒരാളുടെ ആവശ്യമറിഞ്ഞ് ഉചിതമായ അവസരത്തിൽ ചെയ്യുന്ന സഹായം ഏറ്റവും ഉന്നതമായതാണ്. ബുദ്ധിമുട്ട് പറഞ്ഞു വരുന്നവർക്ക് കൈ കൊടുക്കുന്ന എല്ലാവരും കാരുണ്യസമ്പരൂപർ തന്നെ. ധീരതയുടെ മുർത്തിരൂപമായി ശത്രുക്കളെ

അമർച്ച ചെയ്ത് തന്റെ ഭൂമി സംരക്ഷിക്കുന്ന രാജാവിനെക്കാൾ തന്റെ പ്രജകളുടെ ആവശ്യങ്ങൾ അറിഞ്ഞു പ്രവർത്തിച്ച ഭരണാധികാരികളെയാണ് ജനം ഓർത്തിരിക്കുന്നത്.

രാം.രാജ് കോട്ടൺ തുടങ്ങിയ ദിവസം മുതൽ ഇന്നു വരെ സഹായിച്ചവരുടെ പേര് വിവരങ്ങൾ എഴുതിയാൽ അത് ഒട്ടേറെ പുറങ്ങൾ വരും. വിദ്യാഭ്യാസം പൂർത്തിയാക്കാതെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ ബാങ്കിൽ എങ്ങനെ ചെലാൻ എഴുതി പണം അടയ്ക്കണം എന്ന് പോലും എനിക്ക് അറിവുണ്ടായിരുന്നില്ല. സഹായം അഭ്യർഥിച്ചപ്പോൾ ആരോ മുന്നോട്ടു വന്ന് ചെലാൻ എഴുതാൻ സഹായിച്ചു. അത് ചെയ്ത ആളുടെ മുഖം പോലും ഓർമ്മയില്ല. എങ്കിലും അദ്ദേഹം ചെയ്ത ആ നല്ല പ്രവർത്തി എന്റെ മനസ്സിൽ ആഴമായി പതിഞ്ഞു. അവസരം കിട്ടുമ്പോഴെല്ലാം എന്തെങ്കിലും നല്ല കാര്യം ചെയ്യണം എന്ന ചിന്ത രൂഢമൂലമായതിനു പിന്നിൽ ഇതുപോലെയുള്ള വ്യക്തികൾ ഉണ്ട്.

ആത്മീയഗുരുവിനു യാത്ര ചെയ്യാനായി ഒരു കുതിരയുണ്ട്. ദീർഘയാത്രക്കു ആ കുതിര നന്നായി ഉപകരിക്കും. ഒരു ദിവസം ഗ്രാമത്തിൽ ആത്മീയ ഭാഷണം നടത്താൻ പോകവേ വഴിയോരത്ത് ഒരാൾ മയങ്ങി കിടക്കുന്നത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദൃഷ്ടിയിൽ പെട്ടു. അദ്ദേഹം കുതിരപ്പുറത്ത് നിന്നുമിറങ്ങി അയാളെ നോക്കി. വിശപ്പു മൂലമാണ് അയാൾ മയങ്ങി കിടക്കുന്നത് എന്ന് കണ്ട അദ്ദേഹം അയാൾക്ക് ഭക്ഷണവും വെള്ളവും നൽകി ജീവിതത്തിലേക്ക് മടക്കി കൊണ്ടു വന്നു.

എന്നിട്ടും ക്ഷീണം വിട്ടുപോകുന്നില്ല എന്ന് കണ്ടപ്പോൾ അദ്ദേഹം അയാളെ കുതിരപ്പുറത്തു ഇരുത്തി കൂടെ നടന്നു വന്നു. കുറച്ചു ദൂരം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ കടിഞ്ഞാൺ കിട്ടിയ അയാൾ കുതിരയെ ഓടിച്ചുപറന്നു പോയി. ഇത് കണ്ടു നിന്നവർ ഗുരുവിനോട് തങ്ങളുടെ അമർഷം പ്രകടിപ്പിച്ചു. 'കള്ളന്മാർ ഇങ്ങനെ ഓരോ അടവ് കാട്ടും. അതിനാലാണ് ഓരോ കാര്യവും



അന്വേഷിച്ച് തീരുമാനിക്കണമെന്നു പറയുന്നത്, അവർ പറഞ്ഞു.

പോകുന്ന വഴിയിൽ ഒരു കുതിരച്ചന്ത ഉണ്ടെന്ന് ഗുരു അറിഞ്ഞു. കുതിരയെ വിൽക്കാൻ കള്ളൻ അവിടെ വരുമെന്ന് ഗുരു ഊഹിച്ചു. ഊഹിച്ച പോലെ കള്ളൻ അവിടെ കുതിരയെ വിൽക്കാൻ എത്തി. എന്നാൽ ഗുരുവിനെ അവിടെ കാണുമെന്ന് കള്ളൻ കരുതിയതേയില്ല. കുതിരയെ തട്ടിക്കൊണ്ടു വന്ന വിവരം ഗുരു ആരോടെങ്കിലും പറഞ്ഞാൽ തന്നെ എല്ലാവരും ചേർന്ന് മർദ്ദിക്കുമെന്ന് അയാൾ ഭയപ്പെട്ടു. എന്നാൽ ഗുരു അയാളെ ചേർത്ത് നിർത്തി പറഞ്ഞു, 'നീ കുതിരയെ മോഷ്ടിച്ചു കൊണ്ടുപോയതിൽ എനിക്ക് വിഷമമില്ല. അത് നീ വച്ചു കൊള്ളൂ. എനിക്ക് മറ്റൊരു കുതിരയെ വാങ്ങാൻ കഴിയും. പക്ഷേ, സഹായം ചെയ്യാനുള്ള ദൗത്യം ഈശ്വരനിയോഗമെന്ന് കരുതിയ എന്റെ വിശ്വാസത്തെയാണ് നീ കവർന്നെടുത്തത്. എനിക്ക് ആ വിശ്വാസമാണ് തിരിച്ചു തരേണ്ടത്.' കള്ളൻ ധർമ്മസങ്കടത്തിലായി.

'നിന്റെ പ്രവൃത്തി മൂലം വീണ്ടു



The Culturepreneur

മയങ്ങിക്കിടക്കുന്ന വർക്ക് ഇനി സഹായം ലഭിക്കില്ല. അത് പാപമാണ്. അത് നീ നിന്റെ തോളിൽ ഏറ്റുരുത്ത്,' അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. തെറ്റ് മനസ്സിലായ കള്ളൻ മാപ്പ് ചോദിച്ചു പുതിയ മനുഷ്യനായി മാറി.

ഈ കഥ കേട്ടപ്പോൾ അത് എന്തെപ്പഴയ അനുഭവങ്ങളിലേക്ക് കൊണ്ടു പോയി. യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ സഹയാത്രികർ ആഹാരം പങ്കു വെച്ചു നിരവധി അവസരങ്ങൾ ഉണ്ട്. ഇന്ന് സഹയാത്രികരിൽ നിന്ന് ഭക്ഷണമോ ബിസ്ക്കറ്റോ വാങ്ങിക്കഴിക്കരുതെന്ന് റെയിൽവേ തന്നെ മുന്നറിയിപ്പ് നൽകുന്നു .

ഒരു വിളക്ക് കൊണ്ട് ആയിരം വിളക്ക് തെളിയിക്കാനാകും എന്ന ഉപമ മനുഷ്യർ ചെയ്യുന്ന സഹായങ്ങൾക്കും ചേർന്നവയാണ് . അവസാനം വരെ സഹായം നൽകി ജീവിക്കുമെന്ന് നാം പ്രതിജ്ഞ എടുക്കുക.

എല്ലാവർക്കും സമസ്ത ഐശ്വര്യങ്ങളും ആശംസിച്ചു കൊണ്ട്,

**കെ ആർ നാഗരാജൻ**

സ്ഥാപകൻ,  
രാ.രാജ് കോട്ടൺ



കടുത്ത ഒരു ശൈത്യ കാലത്ത് ഒരു സന്യാസിയും വഴിപോക്കനും തിടുകത്തിൽ നടക്കുകയാണ്. രാത്രിയാകുന്നതിനു മുൻപ് അവർക്ക് വീട്ടിൽ എത്തണം. രാത്രിയായാൽ തണുപ്പ് അധികരിക്കും. ആ തണുപ്പിൽ പുറത്തു കഴിഞ്ഞാൽ ആയുസ്സ് തന്നെ പോകും. അതിനാൽ അവർ നടത്തം ദ്രുതഗതിയിലാക്കി.

പോകുന്ന വഴിയിൽ ഒരു മരപ്പലകയിൽ ഒരാൾ കടുത്ത പനി മൂലം അവശനായി കിടന്നിരുന്നു. സന്യാസി അയാളെ കണ്ടതും 'നിനക്ക് സഹായം ചെയ്യാൻ ഞാൻ നിന്നാൽ എനിക്ക് നേരത്തിനു വീട്ടിൽ എത്താൻ കഴിയില്ല. എല്ലാം തലവിധി പോലെ നടക്കും' എന്ന് പറഞ്ഞു ധൂതിയിൽ നടന്നു.

എന്നാൽ വഴിപോക്കന് അയാളെ വഴിയിൽ ഉപേക്ഷിച്ചു പോകാൻ മനസ്സ് വന്നില്ല. പനികൊണ്ട് തളർന്നു കിടന്ന അയാൾക്ക് വഴിപോക്കൻ തന്റെ ഭക്ഷണം കൊടുത്തു. ചില പച്ചില മരുന്നുകൾ പഠിച്ചു നൽകി. വെള്ളം ചൂടാക്കി കുടിപ്പിച്ചു. അയാളെ ചേർത്തു പിടിച്ച് പതിയെ അയാൾ രോഗിയുമായി ആ തണുപ്പിൽ നടന്നു. രാത്രിയായി മഞ്ഞു പൊഴിഞ്ഞു തണുപ്പ് കുടി. ആ തണുപ്പിലും കുരിരുകളിൽ അയാളെ താങ്ങി വഴിപോക്കൻ അവസാനം വീട്ടിൽ എത്തി.

വീട്ടിൽ അയാളെ സമാശ്വസിപ്പിച്ചു ഭക്ഷണം നൽകി. സന്യാസി ഇത് വരെ വീട്ടിൽ എത്തിയിട്ടില്ല എന്നറിഞ്ഞ വഴിപോക്കന് ആശങ്കയായി. കൊടും ശൈത്യത്തിൽ വീടിനു വെളിയിൽ പോകാനും പറ്റില്ല.

പ്രഭാതം വിടർന്നതും വീട്ടിലുള്ളവരെയും കൂട്ടി സന്യാസിയെ അന്വേഷിച്ച് അവർ പോയി. വീട്ടിൽ നിന്ന് ഏറെ ദൂരെ കടുത്ത ശൈത്യത്തിൽ പെട്ടു സന്യാസി മരിച്ചു കിടക്കുന്നതാണ് അവർ കണ്ടത്. 'നിങ്ങൾ മറ്റൊരാളെ കൂടെ കൊണ്ടു വന്നത് മൂലം ഓരോരുത്തരുടെയും ശരീരത്തിന്റെയും ചൂട് പരസ്പരം പകർന്ന് തണുപ്പിനെ നേരിടാൻ കഴിഞ്ഞു. ഗുരു തനിയെ വന്നതിനാൽ തണുപ്പ് താങ്ങാതെ മരിച്ചു,' വീട്ടുകാരൻ അയാളോട് പറഞ്ഞു.

പ്രതിഫലം നോക്കാതെ മറ്റുള്ളവർക്ക് നാം ചെയ്യുന്ന സഹായങ്ങൾ നമുക്ക് പല വിധത്തിലുള്ള അനുഗ്രഹങ്ങളും തരും.

● നമ്മെപ്പോലെ ഇങ്ങനെ പലരും സഹായങ്ങൾ ചെയ്തു തുടങ്ങുമ്പോൾ സമൂഹത്തിനു ഗുണകരമായ മാറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. കേരളത്തിൽ പ്രളയം ഉണ്ടായ കാലത്തെ ജനങ്ങളുടെ ഒത്തൊരുമയും സഹായ

സഹകരണവും ഓർത്ത് നോക്കുക. ഭക്ഷണവും മരുന്നും വസ്ത്രവും സംഭാവന ചെയ്തവർ അസംഖ്യം. അവ പ്രത്യക്ഷമായും പരോക്ഷമായും എത്രയോ പേരുടെ ജീവനാണ് രക്ഷിച്ചത്.



# സഹായം ചെയ്ത് അനുഗ്രഹം സമ്പാദിക്കുക





- ഒരാൾക്ക് നാം സഹായം ചെയ്യുന്നു. ആ സഹായത്തിന് പാത്രീഭവിച്ചവർക്ക് ഈ ലോകം എത്രയോ സന്തോഷകരമായ ഒരു അനുഭവമായി മാറുന്നു. ‘നമ്മെ സഹായിക്കാൻ നാം ഒരിക്കൽ പോലും കണ്ടിട്ടില്ലാത്തവർ വരും എന്ന വിശ്വാസം’ അത് നൽകുന്നു.

- ആരെയോ ഒരാളെ സഹായിച്ച്, അയാളുടെ കണ്ണീർ ഒപ്പുവേൾ നാം അറിയാതെ അവരുടെ സ്നേഹത്തിന് പാത്രമാകുന്നു. അവരുടെ കണ്ണിൽ നാം ഹീറോ ആകുന്നു. അവരുടെ അവസാന ശ്വാസം വരെ അവരുടെ ഓർമ്മയിൽ നാം ഉണ്ടാകും. ഒരാളുടെ ജീവിതം തന്നെ മാറ്റിമറിക്കാനുള്ള ശക്തി നമുക്കുണ്ടെന്നു അത് തെളിയിക്കും. ആ അറിവ് നമ്മെ പല പ്രവർത്തികളും വലിയ വിജയത്തിലെത്തിക്കാൻ സഹായിക്കും.

- സഹായം ആവശ്യമുള്ള ഒരാളെ നിങ്ങൾ



സഹായിക്കുമ്പോൾ അത് മറ്റു പലർക്കും ഒരു മാതൃകയായി മാറുന്നു. മറ്റുള്ളവരുടെ മാതൃകാ പുരുഷൻ ആകുക എന്നത് എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല.

- \* മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ അന്വേഷിച്ച് അവർക്ക് സഹായം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ സ്വഭാവം തന്നെ മാറും. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ കാര്യവും നിറയും. മറ്റുള്ളവരെ നിങ്ങൾ കാണുന്നവിധം തന്നെ മാറും. സുഹൃത്തുക്കളോടും ബന്ധുക്കളോടും നിങ്ങൾ പെരുമാറുന്ന വിധവും മാറും. എല്ലാവരോടുംമുള്ള നിങ്ങളുടെ ബന്ധം കൂടുതൽ ഗാഢമായി മാറും. (

- മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായം ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ എൻഡോർഫിൻ ഹോർമോൺ കൂടുതലായി ഉൽപാദിപ്പിക്കും. അത് നമ്മുടെ മാനസികനിലയെ സാഹജീകരിക്കും. മറ്റുള്ളവരുടെ കഷ്ടപ്പാടുകളും പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കാൻ തുനിഞ്ഞിറങ്ങുമ്പോൾ അത് നമ്മുടെ മാനസിക നിലയും ഗുണകരമായി ബാധിക്കുന്നു.

- സഹായം ചെയ്യുമ്പോൾ നാം എന്തോ നേടി എന്ന അഭിമാനം നമുക്ക് സമ്മാനിക്കുന്നു. വിദ്യാഭ്യാസത്തിന് നാം സഹായം ചെയ്ത ഒരു വിദ്യാർത്ഥി പരീക്ഷയിൽ വലിയ വിജയം നേടുമ്പോൾ, നാം സഹായിച്ച ഒരാൾക്ക് ജോലി ലഭിക്കുമ്പോൾ, നമ്മുടെ സഹായത്താൽ ഒരാൾക്ക് രോഗത്തിൽനിന്ന് ആശ്വാസം ലഭിക്കുമ്പോൾ നമ്മൾ തന്നെ അതിൽ വിജയിച്ച വികാരം ഉണ്ടാകുന്നു. നമ്മുടെ ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കുന്നു.

- മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ നാം ശ്രമിക്കുമ്പോൾ നമ്മുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും അത് സാധ്യത തുറക്കുന്നു. പല പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുന്നത് വഴി ലഭിക്കുന്ന അനുഭവപരിജ്ഞാനം ഏതു കാര്യവും വ്യത്യസ്തമായ കോണിലൂടെ പരിഹരിക്കാൻ വഴി നൽകുന്നു അപ്രതീക്ഷിതമായി ഉരുവാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും രൂക്ഷമായ പ്രതിസന്ധികളും രോഷാകുലരായ പ്രതിയോഗികളെയും നേരിടാൻ നിങ്ങൾക്ക് കഴിവ് കിട്ടുന്നു.

- മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കുമ്പോൾ നാം പുതിയ വിഷയങ്ങൾ പഠിക്കുന്നു. പുതിയ വ്യക്തികളെ കാണാൻ ഇട വരുന്നു. മുൻപത്തേക്കാൾ വിശിഷ്ട വ്യക്തിയായി മാറാൻ നിങ്ങൾക്ക് ഇത് അവസരം നൽകുന്നു

ഒരു കുട്ടിക്ക് അഞ്ച് വയസ്സായപ്പോൾ അമ്മ അവനോടു ഒരു ചോദ്യം ചോദിച്ചു. 'മനുഷ്യൻ സന്തോഷത്തോടെ ജീവിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന അവയവം ഏതാണ്?' ഹൃദയം, മസ്തിഷ്കം, കരൾ തുടങ്ങി ശരീരത്തിനുള്ളിൽ ഉള്ള നിരവധി അവയവങ്ങളുടെ പേർ കുട്ടി കുട്ടിക്ക് അറിയാത്ത പ്രായമാണ് അത്. അപ്പോൾ അവനെ ആഹ്ലാദിപ്പിച്ചിരുന്നത് വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ശബ്ദങ്ങളാണ്. അതിനാൽ 'ചെവി' എന്ന് അവൻ പറഞ്ഞു. അത് മറുത്ത് അമ്മ അവനോടു പറഞ്ഞു. 'കേൾവി ഇല്ലാത്തവരും സന്തോഷത്തോടെ കഴിയുന്നുവല്ലോ.' 'ശരി, ഇത് ഓർമ്മയിൽ ഇരിക്കട്ടെ! വീണ്ടും ഈ ചോദ്യം ചോദിക്കുമ്പോൾ മറുപടി പറയണം,' അമ്മ പറഞ്ഞു.



കുറെ വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷം അമ്മ അതേ ചോദ്യം ആവർത്തിച്ചു. ഇപ്പോൾ കാഴ്ചകൾ അവനെ വിസ്മയിപ്പിച്ചു തുടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ 'കണ്ണുകൾ' എന്നവൻ മറുപടി പറഞ്ഞു. 'എന്നാൽ കാഴ്ചയില്ലാത്തവരും സന്തോഷത്തോടെ കഴിയുന്നുവല്ലോ' എന്നായി അമ്മ. കുട്ടിവളരുന്തോറും ചോദ്യം ആവർത്തിക്കപ്പെട്ടു.

കുട്ടി വളർന്ന് യുവാവ് ആയപ്പോൾ പൊടുന്നനെ മുത്തച്ഛൻ മരിച്ചു. കുടുംബം ദുഃഖത്തിൽ കഴിയുന്ന ആ നേരം അമ്മ അതേ ചോദ്യം അവനോടു ആവർത്തിച്ചു. അവനു

# സഹായം



തടാകത്തിന്റെ കരയിൽ എന്നും ഒരു യുവാവ് നടക്കാൻ പോകും. ഞായർ പോലെയുള്ള ഒഴിവു ദിവസങ്ങളിൽ ഒരു വൃദ്ധ തടാകത്തിൽ ഇരുന്ന് എന്തോ ചെയ്യുന്നത് കാണാം. അടുത്ത് ഒരു കൂട ഉണ്ട്. അവർ എന്താണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് അവനു മനസ്സിലാകുന്നില്ല. ഒരു ദിവസം കരയിൽ നിന്ന് അവൻ തടാകത്തിൽ ഇറങ്ങിച്ചെന്ന് അവിടെ കണ്ട കാഴ്ച അവനെ ആശ്ചര്യപ്പെടുത്തി. ആ കൂടുകൾക്കുള്ളിൽ രണ്ടു ആമകൾ. ഒരു പലകയിൽ ആമയെ വച്ച് അതിന്റെ പുറത്തോട് വൃത്തിയാക്കുകയാണ് അവർ.

ആവൃദ്ധയോടു 'നിങ്ങൾ എന്തു ചെയ്യുകയാണ്?' എന്നവൻ ചോദിച്ചു. 'ചെളി നിറഞ്ഞ വെള്ളത്തിൽ കഴിയുന്നത് കൊണ്ടു ഈ ആമയുടെ പുറത്തോടിലും ചെളി പുറണ്ടിരിക്കുന്നു.

അതിനാൽ ശരീരത്തിന് അവശ്യമായ സൂര്യപ്രകാശം ലഭിക്കുന്നില്ല. മാത്രമല്ല ഈ ചെളി കാലക്രമേണ അവയുടെ പുറത്തോടും ബലഹീനമാക്കും. ഞാൻ കൂടു വച്ച് ആമകളെ പിടിച്ച് അവയുടെ പുറത്തോട് കഴുകി വീണ്ടും തടാകത്തിൽ വിടും,' അവർ പറഞ്ഞു.

'നിങ്ങൾ ഒരാഴ്ച എത്ര ആമകളെ ഇങ്ങനെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കും?' അവൻ ചോദിച്ചു. 'നാലഞ്ച് ആമകൾ,' അവർ മറുപടി പറഞ്ഞു. യുവാവിനു ചിരി വന്നു, 'ഈ തടാകത്തിൽ നൂറു കണക്കിന് ആമകൾ





ദേഷ്യം വന്നു. മുത്തച്ഛൻ മരിച്ച ഈ നേരത്ത് ഈ ചോദ്യം എന്തിനാണ് അമ്മ ചോദിക്കുന്നത് എന്നവൻ ആശ്ചര്യപ്പെട്ടു.

അമ്മ അവനെ നോക്കി പറഞ്ഞു, 'ഇപ്പോൾ ഈ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം നീ അറിയേണ്ട നേരമായി. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും പ്രധാന അവയവം നമ്മുടെ തോളാണ്. സുഹൃത്തുക്കളോ ബന്ധുക്കളോ ദുഃഖിതരായിരിക്കുമ്പോൾ അവർക്ക് നീ തോൾ കാട്ടി കൊടുക്കും, അല്ലേ? അതിനാൽ അതാണ് പ്രധാന അവയവം. ജീവിതത്തിൽ ഓരോ അവസരത്തിലും ഇങ്ങനെ ആരുടെയെങ്കിലും ചുമലിൽ ചാഞ്ഞ് കരയുന്നതിന് ഒരു തോൾ വേണ്ടിവരും. എത്ര പേർ നിനക്ക് നിന്റെ ദുഃഖം താങ്ങാൻ തോൾ നൽകുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചാണ് നിന്റെ ജീവിതത്തിലെ സന്തോഷം,' അമ്മ പറഞ്ഞു നിർത്തി.



ഏറെനാളായി ഉപയോഗിക്കാതെ, നിറംമങ്ങിക്കിടന്ന ഒരു ബോട്ടിന് ഒരാൾ പെയിന്റ് അടിക്കുകയാണ്. പെയിന്റ് ചെയ്യുമ്പോൾ ബോട്ടിന്റെ അടിയിൽ ഒരു ദ്വാരം ഉള്ളത് അയാളുടെ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടു. ഒരു തടിക്കഷണം എടുത്ത് അത് അടച്ചു ഭദ്രമാക്കിയ ശേഷം പെയിന്റിംഗ് പൂർത്തിയാക്കി അയാൾ വീട്ടിലേക്കു പോയി.

അടുത്ത ദിവസം രാവിലെ ബോട്ട് ഉടമ അയാളുടെ വീട്ടിൽ ചെന്നു. അയാളുടെ കണ്ണ് കലങ്ങിയിരുന്നു. അയാൾ പെയിന്റർക്ക് ഒരു പെട്ടി നിറയെ പണം നൽകി. അയാൾ അതിശയത്തോടെ 'പെയിന്റ് അടിച്ചതിനു ഞാൻ ഇന്നലെത്തന്നെ കുലി വാങ്ങിയല്ലോ' എന്ന് പറഞ്ഞുപണം നിരസിച്ചു. 'ഇത് പെയിന്റ് ചെയ്തതിനല്ല. ആ ബോട്ടിന്റെ തറയിലെ ദ്വാരം അടച്ചതിനാണ്,' അയാൾ പറഞ്ഞു.

'അത് ഒരു ചെറിയ പണിയാണ്. അതിനു ഇത്ര തുക പ്രതിഫലമോ?' അയാൾക്ക് ആശ്ചര്യം അടക്കാനായില്ല. എന്നാൽ ബോട്ട് ഉടമ വിഷമത്തോടെ പറഞ്ഞു, 'പെയിന്റ് ഉണങ്ങിയതോടെ എന്റെ രണ്ടു കുട്ടികളും ആവേശത്തോടെ അതിൽ മീൻ പിടിക്കാൻ പോയി. അവർക്കൊക്കെ നീന്തൽ അറിയില്ല. ഇത് കേട്ടപ്പാതി ഞാൻ അങ്ങോട്ട് ഓടി ബോട്ട് വെള്ളത്തിൽ ആഴ്ന്നു പോകാതെ അവർ രണ്ടു പേരും തിരികെ വരുന്നത് കണ്ടപ്പോൾ എനിക്കുണ്ടായ സന്തോഷത്തിനു അതിരുണ്ടായിരുന്നില്ല. നിങ്ങൾ ആ ദ്വാരം അടച്ചത് അപ്പോഴാണ് എന്റെ ശ്രദ്ധയിൽ പെട്ടത്. നിങ്ങൾക്ക് അത് സാധാരണ ജോലിയായി തോന്നാം. എനിക്കത് എന്റെ കുട്ടികളുടെ ജീവൻ രക്ഷപ്പെടുത്തിയ ഉന്നതമായ ജോലിയാണ്.'

ജീവിതയാത്രയിൽ നാം പല വ്യക്തികളെ കാണും. അവർ ആരായിരുന്നാലും ഏതു അവസ്ഥയിൽ ഉള്ളവർ ആണെങ്കിലും അവരുടെ ജീവിതത്തിലെ ശൂന്യതകളെ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ സഹായം കൊണ്ടു അടയ്ക്കാനും നിറയ്ക്കാനും ശ്രമിക്കണം. സ്നേഹം നൽകിയും സഹകരിച്ചും നമ്മുടെ ജീവിതയാത്ര തുടരാം.

# കഥകളിൽ

ഉണ്ട്. അതിൽ ചുരുങ്ങിയ എണ്ണം ആമകളെ കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയത് കൊണ്ടു എന്ത് ഫലം? മാത്രമല്ല ഇത് പോലെ എത്രയോ ഇടങ്ങളിൽ എത്രയോ തടാകങ്ങൾ കാണും? അവയിൽ എത്രയോ ആമകൾ ഉണ്ടാകും. അവയുടെ ഗതി എന്താകും? ഇത് പാഴ്വേലയാണ്,' അവൻ പറഞ്ഞു.

'ഈ ലോകം മുഴുവനുള്ള ആമകളുടെ നില എനിക്ക് മാറ്റാൻ കഴിഞ്ഞെന്നു വരില്ല. എന്നാൽ ഇവിടത്തെ ചില ആമകളുടെ ജീവിതം മാറ്റാൻ എനിക്ക് കഴിഞ്ഞു എന്ന ഓർമ്മ മതി,' വ്യഭ പറഞ്ഞു.

ലോകത്തെ മാറ്റുക എന്നാൽ ഈ ലോകത്തെ കീഴ്മേൽ മറിക്കുക എന്നർത്ഥമില്ല. ചെറിയ കനിവോടെയുള്ള പ്രവൃത്തികൾ കൊണ്ടും നമുക്ക് ഈ ലോകത്തെ മാറ്റാനാകും.

# എങ്ങനെ സഹായിക്കണം?

സ്കോട്ടലൻഡിൽ ഫ്ലൈമിംഗ് എന്ന് പേരുള്ള ഒരു കർഷകൻ ഉണ്ടായിരുന്നു. ദരിദ്രനായ കർഷകൻ. ഒരു ദിവസം അയാൾ വയലിൽ ജോലിക്ക് പോകുമ്പോൾ ചതുപ്പ് നിലത്തു നിന്ന് വല്ലാത്ത ഒരു കരച്ചിൽ കേട്ടു. ആശങ്കയോടെ അയാൾ അങ്ങോട്ട് ഓടിച്ചെന്നു. അവിടെ ഒരു കുട്ടി ആ ചതുപ്പിൽ താഴ്ന്നു പോയിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. അരയോളം അവൻ ചെളിയിൽ താഴ്ന്നിരുന്നു. ഭാഗ്യത്തിന് ഫ്ലൈമിംഗ് കൃത്യ നേരത്താണ് അവിടെ എത്തിയത്. അവനെ അയാൾ പുറത്തെടുത്തു രക്ഷിച്ചു. ആ നേരത്ത് ഫ്ലൈമിംഗ് അങ്ങനെ ചെല്ലുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നില്ലെങ്കിൽ ആ കുട്ടി ചതുപ്പിൽ മുങ്ങിത്താണ് മരിച്ചു പോകുമായിരുന്നു.

അടുത്ത ദിവസം വിലപിടിച്ച ഒരു ആഡംബര വണ്ടിയിൽ ഒരു ധനികൻ അയാളെ കാണാൻ വന്നു. 'ഇന്നലെ നിങ്ങൾ രക്ഷപ്പെടുത്തിയത് എന്റെ മകനാണ്. നിങ്ങൾ ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ അവൻ ജീവിച്ചിരിക്കുമായിരുന്നില്ല. നിങ്ങൾക്ക് എന്തെങ്കിലും സഹായം ചെയ്യണം എന്ന് എനിക്ക് അതിയായ ആഗ്രഹം ഉണ്ട്,' അയാൾ പറഞ്ഞു.

'എന്തെങ്കിലും പ്രതീക്ഷിച്ചല്ല ഞാൻ അങ്ങനെ



ചെയ്തത്. ഞാൻ ഒന്നും തിരികെ വാങ്ങുകയില്ല', ഫ്ലൈമിംഗ് മറുപടി പറഞ്ഞു. അപ്പോഴാണ് ഫ്ലൈമിംഗിന്റെ മകൻ വയലിൽ നിന്ന് തിരികെ വന്നത്. അവനെ കണ്ടതും ധനികൻ ഒരു പദ്ധതി മനസ്സിൽ കുറിച്ചിട്ടു. 'എന്റെ കുട്ടിക്ക് ലഭിക്കുന്ന മികച്ച വിദ്യാഭ്യാസം ഞാൻ താങ്കളുടെ മകനും നൽകും. അവൻ തന്റെ അച്ഛനെ പോലെ യീരുന്നാൽ വരുംകാലത്തു നമുക്ക് രണ്ടു പേർക്കും അഭിമാനിക്കാൻ വകയുണ്ടാകും. ഇത് വേണ്ടെന്നു പറയരുത,' അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. അദ്ദേഹം പറഞ്ഞപോലെ അവനെ പഠിക്കാൻ അയക്കുകയും ചെയ്തു.

കർഷകന്റെ മകൻ മികച്ച വിദ്യാലയങ്ങളിൽ മികവോടെ പഠിച്ചു. പിന്നീട് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ബിരുദം നേടിയ അദ്ദേഹം ഗവേഷണത്തിലും പങ്കെടുത്തു. അദ്ദേഹമാണ് ലോകത്ത് ആദ്യത്തെ ആൻറി ബയോട്ടിക് ആയ പെൻസിലിൻ കണ്ടു പിടിച്ച സർ അലക്സാണ്ടർ ഫ്ലൈമിംഗ്. അച്ഛൻ ചെയ്ത ഒരു സഹായം മൂലമാണ് അവൻ വലിയ വൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞൻ ആയത്. ആ വൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞൻ മൂലം ഇന്നും ലോകത്ത് കോടിക്കണക്കിനു പേർ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തി നേടുന്നു.

## ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് അനുയോജ്യമായ സഹായം ചെയ്യുന്നത് എങ്ങനെ?

❖ സഹായം ആവശ്യമുള്ള പലരും അത് വായ തുറന്നു ചോദിക്കാറില്ല. ഭയവും നാണവും അവരെ തടയുകയും ചെയ്യാൻ പോകാതെ കഷ്ടപ്പാടു സഹിച്ചു കഴിയാമെന്നു കരുതുന്നു. നമുക്ക് പരിചയമുള്ള ആരെങ്കിലും ബുദ്ധിമുട്ടിൽ ആണെങ്കിൽ ഒരു മടിയും കൂടാതെ എന്ത് സഹായം വേണം എന്ന് ചോദിക്കണം. സുഹൃത്തുക്കളുടെ ഇടയിലും ബന്ധുക്കളുടെ ഇടയിലും അവശ്യമെങ്കിൽ സഹായം ചോദിക്കുന്ന ഒരു സംവിധാനം ഉണ്ടാക്കി വയ്ക്കുക

❖ ചില സാഹചര്യങ്ങളിൽ ആരോടും ഒന്നും പറയാതെ കഷ്ടപ്പെടുന്നയാളെ അയാൾ ചോദിക്കാതെ തന്നെ നമുക്ക് സഹായിക്കാം. ആരെങ്കിലും ആശുപത്രിയിൽ കിടന്നാൽ അവരെ സന്ദർശിച്ചുജ്ഞ ചോദിക്കാതെ തന്നെ അവശ്യം അറിഞ്ഞജ്ഞ ഒരു തുക നൽകുന്നത് ചിലരുടെ രീതിയാണ്. പെട്ടെന്ന് ഒരു വീട്ടിൽ മരണം നടന്നാൽ അന്ത്യച്ചടങ്ങുകൾക്ക് പണമുണ്ടോ



എന്ന് ചോദിക്കുന്നതും ചിലരുടെ രീതിയാണ്. ഇത് പോലെ ചെറിയ ചെറിയ കാര്യങ്ങളിലും സഹായം ചെയ്യാനാകും.

❖ അറിയുന്നവർക്ക് മാത്രമേ സഹായം ചെയ്യൂ എന്ന് നിർബന്ധം പിടിക്കേണ്ട കാര്യമില്ല. പടികളിൽ കേറാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന ഒരു മുതിർന്ന വ്യക്തിയുടെ വസ്തുക്കൾ എടുത്തു കൊടുക്കുന്നത്, പച്ചക്കറിക്കടയിൽ കാണുന്ന ഒരു പരിചയവുമില്ലാത്ത വ്യക്തിക്ക് ചില്ലറനൽകുന്നത്, പേരറിയാത്ത, കഷ്ടപ്പെടുന്ന ഒരു തൊഴിലാളിക്ക് ഭക്ഷണം നൽകുന്നത് തുടങ്ങി ചെറിയ കാര്യങ്ങൾ പോലും വലിയ സഹായമാണ്.

❖ നമുക്ക് അറിയാവുന്ന ഒരു കല, ഒരു തൊഴിൽ, ഒരു ജോലി മറ്റുള്ളവരെ പഠിപ്പിക്കുന്നതും ഒരു കല തന്നെയാണ്. സ്കൂൾ വിദ്യാർഥികളെ കണക്ക് പഠിപ്പിക്കുന്നതും ഒരു സഹായം തന്നെ. ഓഫീസിൽ സഹപ്രവർത്തകന് തൊഴിൽ സംബന്ധമായ കാര്യങ്ങൾ പഠിപ്പിക്കുന്നതും സഹായം തന്നെ. കമ്പ്യൂട്ടറിൽ ഒരു പ്രത്യേക സോഫ്റ്റ് വെയർ ഉപയോഗിക്കുന്നത് എങ്ങനെ എന്ന് പഠിപ്പിക്കുന്നതും ഒരു സഹായമാണ്. നിങ്ങൾക്ക് അറിവുള്ള കാര്യങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെ പഠിപ്പിക്കുന്ന ആചാര്യനായി നിങ്ങൾ മാറുക.

❖ അടുത്തവരെ പ്രശംസിക്കുന്നതും അവരെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നതും ഒരു വിധത്തിൽ സഹായം തന്നെ. ഒരാൾ ചെറുതായി ഒരു കഴിവ് ആർജ്ജിച്ചിരിക്കാം, സഹപ്രവർത്തകർക്ക് സാധ്യമാകാത്ത ഒരു വിജയം കൈവരിച്ചിരിക്കാം. അവരെ മനം തുറന്നു പ്രശംസിക്കുക. മനുഷ്യർ എപ്പോഴും പ്രശംസ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരാണ്. നിങ്ങൾ ഒരാളെ പ്രശംസിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ അവർ നേടാനിരിക്കുന്ന വലിയ വിജയങ്ങളിൽ പങ്കാളി ആകുകയാണ്. ഒരു കുട്ടി നല്ല മാർക്ക് വാങ്ങുമ്പോൾ അവരെ പ്രശംസിച്ചു പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക. 'നിനക്ക് ഇനിയും കൂടുതൽ ഉയരങ്ങൾ കൈവരിക്കാൻ കഴിയും' എന്ന് അവനെ ധരിപ്പിക്കുക. ആരെങ്കിലും ഒരു നല്ല കാര്യം ചെയ്താൽ അവരെ പ്രശംസിക്കണം. ഇനിയും കൂടുതൽ നേട്ടങ്ങൾ കൈവരിക്കാനും മുന്നേറാനും പുതിയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ കാഴ്ച വയ്ക്കാനും അത് അവരെ സഹായിക്കും.

❖ വിശേഷ ദിവസങ്ങളിൽ, പുതു വത്സരത്തിൽ എല്ലാവരും ആശംസകൾ കൈമാറും. അത് വലിയ



കാര്യമല്ല. സുഹൃത്തുക്കൾക്കും ബന്ധുക്കൾക്കും വിവാഹനാൾ, ജന്മദിനം, അവർജോലിയിൽ ചേർന്ന നാൾ എന്നിങ്ങനെ അവരുടെ ജീവിതത്തിലെ വിശിഷ്ടാവസരങ്ങളിൽ എല്ലാം ആശംസകൾ നേരുക. അത് അവർക്ക് ജീവിതത്തിൽ ആത്മ വിശ്വാസം നൽകുന്ന കാര്യമായി മാറും.

❖ നിങ്ങൾക്ക് ആരെങ്കിലും സഹായം ചെയ്താൽ, നിങ്ങളുടെ ജോലിയിൽ സഹായിച്ചാൽ, അവർക്കു മറക്കാതെ നന്ദി പറയണം. നന്ദി പറയുന്നതും ഒരർത്ഥത്തിൽ സഹായം തന്നെ. നേരിട്ട് നന്ദി പറയുന്നത് ഒരു രീതി. സമൂഹ മാധ്യമങ്ങളിൽ നന്ദി പറയുന്നത് മറ്റൊരു രീതി. രണ്ടാമത്തെ വഴി സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ അത് അയാളുടെ സുഹൃത്ത് വലയത്തിൽ ഉള്ള പലരിലും എത്തും. അവരും അദ്ദേഹത്തെ പ്രശംസിക്കും. അത് അദ്ദേഹത്തെ കൂടുതൽ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കും.

❖ പകർച്ചവ്യാധികൾ മാത്രമല്ല പെട്ടെന്ന് പരക്കുന്നത്. നെഗറ്റീവ് ചിന്തകളും പെട്ടെന്ന് പടർന്നു പിടിക്കും. സന്തോഷവും മെല്ലെ പടരും. റോഡിലോ ബസിലോ റെയിലിലോ ഓഫീസിലോ കാണുന്ന ഓരോരുത്തരെയും നോക്കി സന്തോഷം പടർത്തുക. നിങ്ങളോട് സംസാരിക്കുന്നവരോട് ഈ ദിവസം നിങ്ങൾക്ക് നല്ല ദിവസമാകട്ടെ എന്ന് ആശംസിക്കുക. എല്ലാവരോടും കരുണയോടെ പെരുമാറണം. നിങ്ങൾക്ക് ചുറ്റുമുള്ള എല്ലാ വ്യക്തികൾക്കും ഇങ്ങനെ പരോക്ഷമായി സഹായം ചെയ്യാം.





## ഭക്ഷണം വഴി സഹായം

ഒരാൾ കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണമാണ് അയാൾ എങ്ങനെയുള്ള വ്യക്തിയാണെന്ന് നിശ്ചയിക്കുന്നത്. നാം കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണം ദഹനശേഷം പലവിധ രൂപങ്ങളിൽ നമ്മുടെ ശരീരം മുഴുവനും വ്യാപിക്കുന്നു. നല്ല ഭക്ഷണം നല്ല രൂപവും മോശം ഭക്ഷണം മോശം രൂപവും കൈക്കൊള്ളും എന്നതിനാൽ നമ്മുടെ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതം അതിനെ ആശ്രയിച്ചാണ്. നല്ല പോഷകാംശമുള്ള സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുന്നവർ നല്ല ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരിക്കും. ശരീരത്തിന്റെ ഭാരവും ക്രമമായി ഇരിക്കും എപ്പോഴും നല്ല ഉത്സാഹത്തോടെയും ചുറുചുറുക്കായും അവർ ഇരിക്കും. നല്ല ഭക്ഷണം നമ്മെ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് നോക്കാം:

- നമ്മുടെ തലമുടിയും നഖങ്ങളും ഭംഗിയായി വളരാൻ വൈറ്റമിൻ സി, എ, ഇ തുടങ്ങിയവയും ബി കോംപ്ലക്സും അവശ്യം. ഇതിന് ഫോളിക് ആസിഡ്, ഇരുമ്പ് സത്ത്, സിങ്ക് എന്നിവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- മസ്തിഷ്കത്തിനു ശക്തി നൽകാൻ ഒമേഗാ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകളും ഫോളിക് ആസിഡും അവശ്യം. ഇതിനു വൈറ്റമിൻ ഇ, ബി 6, സി, ബി 12, ഡി അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.

- നല്ല ശ്രാവ്യശേഷി കൈവരിക്കണമോ? ഫോളിക് ആസിഡും ബയോടിൻ, എ, സി, ഇ, ബി 12 വൈറ്റമിൻ അടങ്ങിയ ആഹാരം കഴിക്കണം.
- നല്ല കാഴ്ചശേഷിക്ക് വൈറ്റമിൻ സി, ഇ, എ, ബി 12 നിറഞ്ഞ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കണം.
- രക്ത സമ്മർദ്ദം മതിയായ നിലയിൽ നില നിർത്തുന്നതിന് കാൽസിയം, പൊട്ടാസിയം, മഗ്നീഷ്യം, വൈറ്റമിൻ സി എന്നിവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- ആരോഗ്യമുള്ള ഹൃദയത്തിന് ഒമേഗാ 3 കൊഴുപ്പുള്ള അമ്ലങ്ങളും. ബി 6, ഇ, സി വൈറ്റമിനുകളും അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- ശാസകോശത്തിന്റെ ശക്തി പൂർണ്ണ തോതിലാക്കാൻ വൈറ്റമിൻ സി, ഡി, ഇ, എ എന്നിവ നിറഞ്ഞ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- ശരീരത്തിൽ നല്ല കൊഴുപ്പ് ആവശ്യത്തിനു ഉണ്ടാകാൻ ഭക്ഷ്യനാരുകൾ, ഒമേഗാ 3 കൊഴുപ്പ് അമ്ലങ്ങൾ, കരോട്ടിനോയിഡുകൾ, വൈറ്റമിൻ സി, ഇ എന്നിവ അവശ്യം.
- കരൾ ആരോഗ്യത്തോടെ ഇരിക്കാൻ വിറ്റാമിൻ ബി 12, എ എന്നിവ അവശ്യം.



- ആരോഗ്യകരമായ ദഹനത്തിന് നിയോസിൻ, ഭക്ഷ്യനാരുകൾ, വിറ്റാമിൻ ബി 12, സി എന്നിവ അവശ്യം.
- ശക്തമായ രോഗ പ്രതിരോധ ശേഷിക്ക് വൈറ്റമിൻ സി, ഡി, ബി കോംപ്ലക്സ് അവശ്യം.
- മുത്രവും മുത്രസഞ്ചിയും നന്നായി ഇരിക്കാൻ വൈറ്റമിൻ ബി 6, മഗ്നീഷ്യം, പൊട്ടാസ്യം എന്നിവ അവശ്യമാണ്.
- വൈറ്റമിൻ സി, എ, ഡി, ഇ എന്നിവ ചർമ്മത്തെ മൃദുവായും സുന്ദരമായും സംരക്ഷിക്കുന്നു.
- ഗർഭാശയത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്താനും അണ്ഡോൽപാദനത്തിനും സിങ്ക്, ഒമേഗ 3 കൊഴുപ്പ് അമ്ലങ്ങൾ, ഇരുമ്പു സത്ത്, കാൽസിയം എന്നിവ നിറഞ്ഞ ഭക്ഷണം പ്രധാനം.



- ശരീരത്തിലെ കലകൾ ശക്തമായിരിക്കാൻ വൈറ്റമിൻ ബി 12, ഇ, എ ഇരുമ്പ് സത്ത് എന്നിവ അവശ്യമാണ്
- മുട്ടുകൾ ശക്തമായിരിക്കാനും നല്ല വഴക്കത്തോടെ ഉപയോഗിക്കാനും ഒമേഗ 3 കൊഴുപ്പ് അമ്ലങ്ങൾ, വൈറ്റമിൻ സി, ഡി നിറയെ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- നല്ല ശക്തമായ എല്ലുകൾക്ക് വൈറ്റമിൻ ഡി, കാൽസിയം, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം കഴിക്കണം.
- ശരീരത്തിന്റെ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ വൈറ്റമിൻ ബി കോംപ്ലക്സും ഇരുമ്പുസത്ത് നിറഞ്ഞ ആഹാരം കഴിക്കണം.

## ഈ പോഷകാംശങ്ങൾ ലഭിക്കാൻ എന്ത് കഴിക്കണം?

**വൈറ്റമിൻഎ:** മാനുഷം, പീച്ച്, കുമ്പളങ്ങി, കാരറ്റ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, മുളുങ്കി, മീൻ, മുട്ട തുടങ്ങിയവ

**വൈറ്റമിൻബി:** വാഴപ്പഴം, കാരറ്റ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, കോവയ്ക്ക, അസംസ്കൃതധാന്യങ്ങൾ, ചെമ്പാവ് അരി, കടല, ഓട്സ്, മാംസം തുടങ്ങിയവ

**വൈറ്റമിൻ സി:** മാനുഷം, കിവി പഴം, സ്ത്രോബറി, ചെറു നാരങ്ങ, ഓറഞ്ച്, മുന്തിരി, പച്ച മുളകും ചുവന്ന മുളകും, മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ, കോളിഫ്ലവർ, സവാള, മുളുങ്കി, ബ്രോക്കോളി.

**വൈറ്റമിൻ ഡി:** കൂൺ, ധാന്യങ്ങൾ, പാൽ, മാംസം, മത്സ്യം, സംസ്കരിച്ച പാൽ.

**വൈറ്റമിൻ ബി 12:** മത്സ്യം, പാൽ, മാംസം, പാൽക്കട്ടി, ധാന്യങ്ങൾ.

**വൈറ്റമിൻ ഇ:** ബദാം, ചീര, സൂര്യകാന്തി വിത്തുകൾ, ചോളം, അസംസ്കൃത ധാന്യങ്ങൾ.

**ഫോളിക് ആസിഡ്:** ഓറഞ്ച്, കൂൺ, ബ്രോക്കോളി, പച്ച ഇലക്കറികൾ, ബാർളി, ചെമ്പാവ് അരി, പരുപ്പ് ഇനങ്ങൾ, അസംസ്കൃത ധാന്യങ്ങൾ, പാൽ മത്സ്യം, മാംസം.

**ഇരുമ്പ് സത്ത്:** പാൽ, മാംസം, പച്ചക്കറികൾ, ചീര, കോളിഫ്ലവർ, ബ്രോക്കോളി, പരുപ്പ് ഇനങ്ങൾ, സോയ ബീൻസ്, കിഡ്നി ബീൻസ്

**സിങ്ക് സത്ത്:** കൂൺ, കുമ്പളങ്ങി, സൂര്യകാന്തി വിത്തുകൾ, പരുപ്പ് വകകൾ അസംസ്കൃത ധാന്യങ്ങൾ, മാംസം, മുട്ട, മത്സ്യം, തൈര്.

**കാത്സ്യം:** അത്തിപ്പഴം, ഓറഞ്ച്, ഉണക്കിയ മുന്തിരി, ബദാം, എള്ള്, ബീൻസ്, പച്ച ഇലക്കറികൾ. മുട്ടക്കോസ്, കാരറ്റ്, വെണ്ണ എടുത്ത പാൽ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, മത്സ്യം സോയ പാൽ.

**മഗ്നീഷ്യം:** വാഴപ്പഴം, മുന്തിരി, ചെറുനാരങ്ങ, ഇലന്തപ്പഴം, കോവയ്ക്ക, പച്ചക്കറികൾ, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ചെമ്പാവ് അരി, ഓട്സ്, പരുപ്പുകൾ എള്ള്, ഗോതമ്പ് മാവ്, തൈര്, കായൽ മത്സ്യങ്ങൾ.

**പൊട്ടാസ്യം:** വാഴപ്പഴം, ഉണക്കിയ മുന്തിരി, മത്തങ്ങ, കോവയ്ക്ക, ഇലന്തപ്പഴം, ബ്രോക്കോളി, കാരറ്റ്, ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, മധുരക്കിഴങ്ങ്, കൂൺ, പഠാണി, പരുപ്പ് വകകൾ, നിലക്കടല, മാംസം, പാൽ, തൈര്.





നിങ്ങൾ രാവിലെ നടന്നു പോകുമ്പോൾ ഒരു പ്രമുഖ വ്യക്തി നിങ്ങൾക്കെതിരെ വരുന്നു. നിങ്ങളുടെ വഴി തടഞ്ഞു കയ്യിലുള്ള ഒരു കവർ നീട്ടുന്നു. 'ഇതിൽ ഒരു ലക്ഷം രൂപയുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും നല്ല കാര്യത്തിനു ഈ തുക ചെലവിടുക' എന്ന് പറഞ്ഞു പോകുന്നു. കണ്ണ് തുറന്നു നോക്കാൻ കഴിയും മുൻപേ ആരോ ഒരാളുടെ തോളിൽ ഒരു ഭാഗ്യം പോലെ ഈ നിയോഗം വന്നു ചേരുന്നു. ഇതും പറഞ്ഞു അയാൾ പോയി. ആരാണു ഇയാൾ? എന്തിനാണ് ഇങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത്?

അദ്ദേഹം ലണ്ടനിൽ താമസിക്കുന്ന ഒരു വ്യവസായിയാണ്. അമ്പത് വയസ്സ് വരുന്ന അദ്ദേഹം

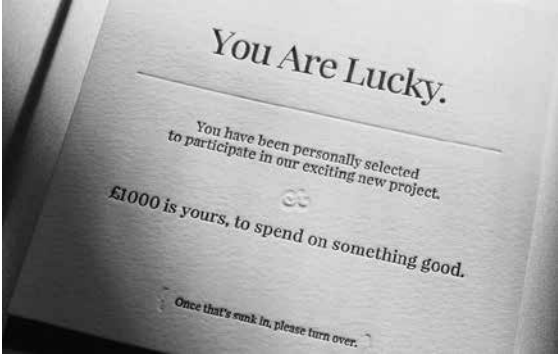
# അറിയാതെ സഹായം



ത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ പേരെന്തെന്ന് അദ്ദേഹവുമായി അടുപ്പമുള്ള ഒന്നോ രണ്ടോ പേർക്ക് മാത്രമേ അറിയാവൂ. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഫോട്ടോയും ആരുടെ കൈവശവുമില്ല. ലോകം മുഴുവനും അദ്ദേഹം യാത്ര ചെയ്യും. അറിയപ്പെടാത്ത വ്യക്തികൾക്ക് പണം നൽകാൻ മാത്രമാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ യാത്രകൾ..

അദ്ദേഹം കുറേക്കാലം ഒരു ഇൻഷുറൻസ് കമ്പനിയിൽ ജോലി ചെയ്തിരുന്നു. അവിടെ തന്റെ മിടുക്ക് കൊണ്ട് കോടിക്കണക്കിനു രൂപ അദ്ദേഹം സമ്പാദിച്ചു. തനിക്ക് ആവശ്യത്തിലും അധികം സമ്പാദ്യമായി എന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ നിമിഷം അദ്ദേഹം





ജോലി ഉപേക്ഷിച്ചു. ബഹിരാകാശത്തേക്ക് യാത്ര ചെയ്യണം എന്നതാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ചെറുപ്രായം മുതലുള്ള വലിയ മോഹം. ഇപ്പോൾ സ്വകാര്യകമ്പനികൾ പലരും ബഹിരാകാശത്തേക്ക് സന്ദർശകരെ കൊണ്ടു പോകാറുണ്ട്. അദ്ദേഹം അതിനായി സീറ്റ് ബുക്ക് ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഈ വിഷയം സൂഹൃത്തുക്കളോടു ചർച്ച ചെയ്തപ്പോഴാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതത്തിൽ വലിയൊരു മാറ്റം ഉണ്ടാകുന്നത്.

‘സൂഹൃത്തുക്കളോടു എന്റെ പദ്ധതി പറഞ്ഞപ്പോൾ ആരും അത് സീരിയസ് ആയി കണ്ടില്ല. അപ്പോൾ ‘ഇത്ര പണം കിട്ടിയാൽ നിങ്ങൾ എന്ത് ചെയ്യും’ എന്ന് ഞാൻ ചോദിച്ചു. ‘നൂറു കുട്ടികളെ പഠിക്കാൻ ഞാൻ സഹായിക്കും’ എന്നൊരാൾ പറഞ്ഞു. ‘പ്രായം ചെന്നവരുടെ ചികിത്സക്ക് പണം നൽകും’ എന്ന് മറ്റൊരാൾ പറഞ്ഞു. ഇങ്ങനെ അവർ ഓരോരുത്തരും പറയാൻ തുടങ്ങി. അത് എനിക്ക് അപമാനകരമായി തോന്നി. ഒരു സാധാരണ സ്വപ്നം. അത് സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ എത്ര സ്വാർത്ഥമായാണ് ഞാൻ ചിന്തിച്ചതെന്ന് ഓർത്തപ്പോൾ എനിക്ക് ലജ്ജ തോന്നി. ആ നിമിഷം ഞാൻ ഒരു പുതിയ മനുഷ്യനായി ‘.

അങ്ങനെ അയാൾ ബഹിരാകാശത്ത് പറക്കാനുള്ള ടിക്കറ്റ് റദ്ദു ചെയ്തു തുടങ്ങിയതാണ് ‘വീ ആർ ലക്കി’ എന്ന പ്രസ്ഥാനം. ‘ഞാൻ ഒരു ജോലിയിൽ ചുരുങ്ങിയ കാലം കൊണ്ടു ഇത്ര തുക സമ്പാദിച്ചത് എന്റെ ഭാഗ്യം. ആ ഭാഗ്യം മറ്റുള്ളവർക്കും പകർന്നു നൽകാൻ ഞാൻ ആഗ്രഹിച്ചു. വെറും ഭാഗ്യം സമ്മാനിച്ചത് കൊണ്ടായില്ല. അതോടൊപ്പം ഉത്തരവാദിത്തബോധവും പകർന്നു നൽകണം’ എന്ന് ഞാൻ ആശിച്ചു.

കഴുത്തിൽ ഒരു ക്യാമറ തൂക്കി ഒരു ദേശാന്തര യാത്രികനായി അദ്ദേഹം യാത്ര തുടങ്ങും. വഴിയോരത്തെ നടപ്പാതയിൽ കാണുന്ന വിദ്യാർഥിനിയോ തീവണ്ടിയിൽ യാത്ര ചെയ്യുന്ന സഹയാത്രികനോ പാർക്കിൽ മറ്റുള്ളവരെ

സഹായിക്കുന്ന ഒരു പെൺകുട്ടിയോ. ഇവരിൽ ആരെങ്കിലും അദ്ദേഹത്തിന്റെ കണ്ണിൽ പെടും. പണം നൽകുന്നതിനൊപ്പം തന്റെ പദ്ധതിയെ പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഒരു ലഘുലേഖയും സമ്മാനിതർക്ക് നൽകും. പണം കൈപ്പറ്റിയവരോട് ചിരിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടും. അവരുടെ ചിരിക്കുന്ന പടം അദ്ദേഹം എടുക്കും. അവർക്ക് 48 മണിക്കൂർ സമയമുണ്ട്. പണം എങ്ങനെ ചെലവഴിക്കും എന്നത് വിശദമായി ഒരു കത്തിൽ അവർ ഇദ്ദേഹത്തിന് അയച്ചു കൊടുക്കണം.

സമ്മാനിക്കുന്ന പണം അത് ലഭിക്കുന്നവർ വേണ്ട വിധത്തിൽ വിനിയോഗിക്കുന്നുവോ എന്ന് പരിശോധിക്കാറുണ്ടോ? ‘എനിക്കത് അറിയില്ല. അത് അവരുടെ തീരുമാനത്തിന് വിടുകയാണ്. ഓരോരുത്തരോടും പണം എന്ത് ചെയ്തു എന്ന് ചോദിക്കാൻ തുടങ്ങിയാൽ ഒന്നും ചെയ്യാനാകില്ല. അവരുടെ പ്രവർത്തനം അവരവർ തന്നെ വിലയിരുത്തട്ടെ. ഒരു ഘട്ടത്തിൽ നിങ്ങൾ ആരെയെങ്കിലും വിശ്വസിച്ചു തീരു.’ ഒരു കുട്ടിയെപ്പോലെ അദ്ദേഹം പറയുന്നു.

ഇങ്ങനെ അദ്ദേഹം സമ്മാനിച്ച ഒരു ലക്ഷം രൂപ ക്യാൻസർ മൂലം മരണാസന്നരായ രോഗികളെ പരിചരിക്കുന്ന സ്ഥാപനത്തിന് നൽകിയതായി ഒരാൾ പറഞ്ഞു. അത് പറഞ്ഞപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കണ്ണിൽ നിന്ന് ധാരയായി കണ്ണീർ വന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ അച്ഛനെ അന്ത്യദിനങ്ങളിൽ പരിചരിച്ച സ്ഥാപനമായിരുന്നു അത്. അവർക്ക് സഹായം ചെയ്യണമെന്നു തീരുമാനിച്ചിരുന്നതാണ്. അത് ഭംഗിയായി നടന്നിരിക്കുന്നു.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ പറ്റി വാർത്തകൾ വന്നു തുടങ്ങിയതോടെ മറ്റു പലരും ഇത് അനുകരിച്ചു തുടങ്ങി. യുഎസിൽ ഒരു യുവാവ് 100 ഡോളർ നോട്ട് എവിടെയെങ്കിലും ഒളിപ്പിച്ചു വയ്ക്കും. ആർക്കാണ് ഇത് കിട്ടുന്നത് അവർ അത് നല്ല വിഷയങ്ങൾക്ക് അത് ഉപയോഗിക്കണമെന്ന് അതിൽ ഒരു നിർദ്ദേശം ഉണ്ടാകും. പാവങ്ങൾക്ക് ആഹാരം വാങ്ങി കൊടുക്കാനും കുട്ടികൾക്ക് വസ്ത്രം വാങ്ങി കൊടുക്കാനും ഈ തുക പലരും ഉപയോഗിച്ചു.

തങ്ങളെ പറ്റി ഒരു വിവരവും അറിയിക്കാതെ സഹായം ചെയ്യുന്ന ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ മുഖം ആരും കാണാറില്ല. എന്നാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രവൃത്തി ലോകം മുഴുവൻ കാരുണ്യം ചൊരിയുന്നു.

# സൗഹൃദത്തിന് നന്ദി

ലോക പ്രശസ്ത ഫുട്ബോൾ കളിക്കാരനാണ് ക്രിസ്റ്റിയാനോ റൊണാൾഡോ. തന്റെ ജീവിതത്തിൽ നടന്ന ഒരു സംഭവം അദ്ദേഹം പറയും. റൊണാൾഡോയുടെ അടുത്ത സുഹൃത്താണ് ആൽബെർട്ടോ. ഇരുവർക്കും ഫുട്ബോളിലാണ് വലിയ കമ്പം. ഗ്രാമത്തിലെ ഒരു ടീമിൽ അവർ കളിച്ചു വരവേ, ഒരു നാൾ തലസ്ഥാനത്തു നിന്ന് അക്കാദമിയുടെ ഭാരവാഹികൾ അവിടെ വന്നു. കളിയിൽ കൂടുതൽ ഗോൾ അടിക്കുന്ന മിടുക്കന്മാരെ കണ്ടെത്തി അക്കാദമിയിൽ പരിശീലിപ്പിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് അവർ എത്തിയിരിക്കുന്നത്. അങ്ങനെ നാടിന്റെ പെരുമ ലോകമെങ്ങും അറിയിക്കണം.

ആ മത്സരത്തിൽ റൊണാൾഡോയുടെ ടീം മൂന്നു ഗോളിന് വിജയിച്ചു. ആദ്യത്തെ ഗോൾ അടിച്ചത് റൊണാൾഡോ ആയിരുന്നു. രണ്ടാമത്തെ ഗോൾ ആൽബെർട്ടോയും. മൂന്നാമത്തേതും ആൽബെർട്ടോയ്ക്ക് ഗോളാക്കാൻ കഴിയുമായിരുന്നുവെങ്കിലും പന്ത് റൊണാൾഡോയുടെ കാലിലേക്ക് കൊടുത്തു. അങ്ങനെ സെലക്ഷൻ നേടാൻ റൊണാൾഡോയ്ക്ക് കഴിഞ്ഞു.

കളി കഴിഞ്ഞതും 'എന്ത് കൊണ്ടാണ് എനിക്ക് അവസരം തന്നത്' എന്ന് റൊണാൾഡോ. 'എന്നെക്കാളും മിടുക്കനാണ് നീ. നിനക്ക് ആ അവസരം കിട്ടണമെന്ന് കരുതിയാണ് ഞാൻ അങ്ങനെ ചെയ്തത്' എന്ന് ആൽബെർട്ടോ. തന്നെ ഇങ്ങനെ സഹായിച്ച ആ സുഹൃത്തിന് റൊണാൾഡോ നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചു.



## ഇങ്ങനെ സഹായിക്കൂത്!

ഒരു കുട്ടി ഒരു കുട്ടിൽ കോഴിമുട്ടകളുമായി സൈക്കിളിൽ പോകുകയാണ്. റോഡാകെ കുഴികൾ. കുഴിയിൽ സൈക്കിൾ പെട്ടപ്പോൾ കുട്ടിൽ നിന്ന് മുട്ടകൾ വീണു ഉടഞ്ഞു. ആളുകൾ അവിടെ തടിച്ചു കൂടി അവനെ പരിതാപത്തോടെ നോക്കി. 'നോക്കി സൈക്കിൾ ഓടിക്കേണ്ടേ?' അവർ ചോദിച്ചു.

അപ്പോൾ അവിടെ ഒരു മുതിർന്നയാൾ വന്നു. 'ഇങ്ങനെ ആയിപ്പോയില്ലേ. ഈ കുട്ടി ഇനി എന്ത് ചെയ്യാനാണ്? മുതലാളിയോട് ഇനി ഇവൻ സമാധാനം പറയണം.' അയാൾ പറഞ്ഞു. 'ഇതാ, എനിക്ക് സാധിക്കുന്ന സഹായം' എന്ന് പറഞ്ഞു അയാൾ ഒരു ഇരുപതു രൂപ കുട്ടിക്ക് നീട്ടി. അതോടെ അയാൾ നിർത്തിയില്ല, 'മോനെ, ഇവിടെ എല്ലാവരും നല്ല ആളുകളാണ്. അവരും സഹായിക്കും. നാണിക്കാതെ വാങ്ങൂ.'

അവിടെ തടിച്ചു കൂടിയ ജനത്തിൽ ഓരോരുത്തരും ഒരു തുക അവന് നൽകി. ഉടഞ്ഞു പോയ മുട്ടയുടെ വിലയിലും കൂടുതൽ അവനു കിട്ടി. ജനക്കൂട്ടം പിരിഞ്ഞു പോയി. അപ്പോൾ ഇതെല്ലാം കണ്ടു നിന്നിരുന്ന ഒരാൾ അവനോടു പറഞ്ഞു, 'ആ മുതിർന്ന വ്യക്തി ഇല്ലായിരുന്നെങ്കിൽ നീ മുതലാളിയോട് ഉത്തരം പറയേണ്ടി വന്നേനെ.' കുട്ടി രഹസ്യമായി അയാളോട് പറഞ്ഞു, 'ആ മുതിർന്ന ആളാണ് എന്റെ മുതലാളി. സാമർത്ഥ്യത്തോടെ സഹായം വാങ്ങി നഷ്ടം നികത്തി.'

ഇങ്ങനെ ആരും സഹായം ചോദിക്കൂത്!



## വേണ്ടവർ കൊണ്ടുപോകട്ടെ!

അരവിന്ദ മഹർഷി വലിയ സമ്പന്ന കുടുംബത്തിൽ പെട്ടയാളായിരുന്നു. ചെറുപ്രായത്തിലെ അദ്ദേഹത്തിന് ധാരാളം സുഹൃത്തുക്കൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ വീട്ടിൽ എപ്പോഴും സുഹൃത്തുക്കൾ നിറഞ്ഞിരിക്കും. നന്നായി സമ്പാദിച്ചു വന്ന അരവിന്ദൻ തന്റെ പണമെല്ലാം ഹാളിലെ ഒരു മേശ വലിപ്പിൽ സൂക്ഷിക്കും. .

## ജീവിതത്തിന്റെ അളവുകോൽ

● എത്ര നാൾ ജീവിച്ചു എന്നതിനെ ആധാരമാക്കിയല്ല ജീവിതം അടയാളപ്പെടുത്തുന്നത്. നിങ്ങൾ എങ്ങനെ ജീവിച്ചു എന്നതാണ് പ്രധാനം.

● എത്രപേരുടെ മുഖത്തിൽ സന്തോഷം വിടരാൻ ഇടയാക്കി എന്നതാണ് പ്രധാനം. ആഹ്ലാദം പരത്തുകയാണ് ജീവിതത്തിലെ പ്രധാന കൃത്യം.

● ഈ ജീവിതത്തിൽ നാം ആശീർവദിക്കപ്പെട്ടവരാനോ എന്നതാണ് പ്രധാനം. എത്ര കഴിവുകൾ നാം സ്വായത്തമാക്കി എന്നതാണ് നാം ഉന്നതിയിൽ എത്തുന്നതിനുള്ള അളവുകോൽ.

● എത്ര പ്രാവശ്യം വീണു എന്നത് പശ്ചാത്തപ്യം, വീണു കഴിഞ്ഞ് എത്ര വേഗം എഴുന്നേറ്റു എന്നതാണ് നമുക്കുള്ള ബഹുമാനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നത്.

● എന്തെല്ലാം അനുഭവങ്ങളാണ് നാം നേരിടേണ്ടിവന്നത് എന്നത് പ്രധാനമാണ്. എത്ര പേരുമായി സൗഹൃദവും അടുപ്പവും ഉണ്ട് എന്നതും വലിയ കാര്യമാണ്.

സന്തോഷത്തോടെ നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ച് ജീവിക്കുന്നതാണ് യഥാർത്ഥ ജീവിതം.



## സാധനവും വിജയവും

നാം പോരാടി നേടിയ എല്ലാ വിജയവും നമുക്ക് നിറവ് നൽകും. എങ്കിലും ഇനിയും നേടണം എന്ന സ്വപ്നം നമുക്കുണ്ടാകണം. നാം എത്ര പണം സമ്പാദിച്ചുവെന്നതോ എത്ര പേരാൽ ആദരിക്കപ്പെടുന്നു എന്നതോ വിജയത്തിന്റെ അളവുകോൽ അല്ല. ഓരോ സാഹചര്യത്തിലും നാം എങ്ങനെ ജീവിക്കുന്നു എന്നതാണ് നമ്മെ അടയാളപ്പെടുത്തുന്നത്. ഇവരോട് നാം സംസാരിക്കുന്നത് അവസാനവട്ടമായിരിക്കും എന്ന് നാം ഒരിക്കലും അറിയാത്ത ജീവിതമാണ് ഇത്. അതിനാൽ എല്ലാവരോടും കരുണയോടെ പെരുമാറുക. നമ്മെ ആരെങ്കിലും അറിയാതെ മുറിവേൽപ്പിച്ചിരിക്കാം. എങ്കിലും ആരോടും പ്രവർത്തി കൊണ്ടോ പെരുമാറ്റം കൊണ്ടോ തിന്മ ചെയ്യരുത്.



അത് കണ്ട സുഹൃത്തുക്കളിൽ ഒരാൾ 'പണം അലമാരയിൽ പൂട്ടി വെച്ചു കൂടെ' എന്ന് ചോദിച്ചു. 'ഞാൻ അങ്ങനെ ചെയ്താൽ എന്റെ വീട്ടിൽ വരുന്ന സുഹൃത്തുക്കളെ സംശയിക്കുന്നു' എന്നല്ലേ അർത്ഥം?' എന്ന് അദ്ദേഹം. സുഹൃത്ത് വിട്ടില്ല, 'ആരെങ്കിലും ഇതിൽ നിന്ന് പണം കൊണ്ടു പോയാൽ എന്ത് ചെയ്യും?' അതിന് അരവിന്ദൻ മറുപടി പറഞ്ഞു, 'വേണമെങ്കിൽ അവർ കൊണ്ടു പോകട്ടെ. ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് ചെലവഴിക്കാൻ ഉള്ളതല്ലേ പണം?' ആ മനസ്സാണ് അരവിന്ദനെ വലിയ മഹർഷിയാക്കിയത്.







# വെണ്മ

പുതിയ കാഴ്ചകൾ

വോല്യം 7

ലക്കം 8

ഏപ്രിൽ 2025

ഓണററി എഡിറ്റർ

**കെ ആർ നാഗരാജൻ**

പത്രാധിപർ

**ടി ജെ ജ്ഞാനവേൽ**

എക്സിക്യൂട്ടീവ് എഡിറ്റർ

**സെബാസ്റ്റ്യൻ ജോസഫ്**

അസിസ്റ്റന്റ് എഡിറ്റർ

**വേണുഗോപാൽ എസ്**

പ്രൊഡക്ഷനും ഡിസൈനും

തരു മീഡിയ (പ്രൈ) ലിമിറ്റഡ്

10/55, രാജു തെരുവ്

വെസ്റ്റ് മാമ്പലം,

ചെന്നൈ 600033

ഈ മാസികയുടെ ഒരു ഭാഗവും രേഖാപൂർവമുള്ള മുൻകൂർ അനുമതിയില്ലാതെ ഇലക്ട്രോണിക് മാധ്യമങ്ങൾ അടക്കം പുനപ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത് പകർപ്പവകാശ നിയമസരിച്ച് നിരോധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

Published by

**K.R. NAGARAJAN,**

Published from

10, Sengunthapuram

Mangalam Road, TIRUPUR-641 604.

Email: venmaii@ramrajcotton.net

## അന്യജീവനുകി സ്വജീവിതം ധന്യമാക്കണം

സമൂഹമെന്ന നിലയിൽ മനുഷ്യരാശിയുടെ വളർച്ച അവരപ്പിക്കുന്നതാണ്. സ്വജീവൻ തന്നെ അവഗണിച്ചു മറ്റുള്ളവർക്ക് വേണ്ടി പോരാടുന്ന മറ്റൊരു സമൂഹമില്ല. കാട്ടിൽ നായാടികളായി വന്യമൃഗങ്ങളോട് പോരാടി കാടും കാലാവസ്ഥയുടെ ഭീകര വ്യതിയാനങ്ങളും അതിജീവിച്ച മനുഷ്യൻ ഇന്ന് വ്യത്യസ്തവും ശക്തവുമായ സമൂഹങ്ങൾ ആയും രാജ്യങ്ങൾ ആയും പുരോഗമിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രതീക്ഷ ഫലിച്ചാൽ ഈ ഭൂമിക്കു പുറത്തും മനുഷ്യൻ അധിവാസം നടത്താം. ഇതിനൊക്കെ കാരണമായിരിക്കുന്നത് സ്നേഹിക്കാനും പരസ്പരം സഹായിക്കാനുമുള്ള മനുഷ്യരാശിയുടെ സഹജമായ വാസനയാണ്.

ഭൗതികമായും മാനസികമായും നാം മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു ആശ്വാസം, കൈത്താങ്ങു്, സാമ്പത്തിക സഹായം, മറ്റുള്ളവരുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് കൈത്താങ്ങു് ഇങ്ങനെ എണ്ണമില്ലാത്ത അവസരങ്ങളാണ് ഇത് നമുക്ക് പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത്.

സഹായിക്കുക മാത്രമല്ല സഹായം നേടാനും തേടാനും നാം മടിക്കരുത്. അറിഞ്ഞു കൊടുക്കാനും വേണ്ടത് സ്വീകരിക്കാനുമുള്ള ഒരു മനസ്സാണ് നമുക്ക് ആവശ്യം. മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായമില്ലാതെ ആരും ഒരിക്കലും മുന്നേറിയിട്ടില്ല. അത് പോലെ മറ്റുള്ളവരെ അറിഞ്ഞു സഹായിക്കാനും നാം മടിക്കരുത്.

ഇത് വ്യക്തിപരമായ കാര്യങ്ങളിൽ മാത്രമല്ല, പ്രവർത്തനങ്ങളിലും നടപടികളിലും ഉണ്ടാകണം. അന്യജീവനുകി സ്വജീവിതം ധന്യമാക്കും എന്ന് കവി പാടിയത് വെറുതെല്ല. ശാരീരികമായും മാനസികമായും ഈ സഹായം നാം നൽകണം. ഒരാളുടെ എല്ലാവിധ ബുദ്ധിമുട്ടുകളിലും നമ്മുടെ സാന്നിധ്യം സ്പർശം ഉണ്ടാകണം. അത് സാമ്പത്തികമായ പിന്തുണ മാത്രമല്ല, മാനസികമായ ആശ്വാസം കൂടിയാണ്. ഒരാൾക്ക് ഒരു കൈത്താങ്ങാകാൻ, മറ്റുള്ളവരുടെ ദുഃഖങ്ങൾക്ക് ആശ്വാസമേകുന്ന ഒരു ചുമലാകാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. അപ്പോഴേ വ്യക്തികളും സമൂഹവും വികാസം പ്രാപിക്കും. നമ്മുടെ ജീവിതം സാർത്ഥകമാകും. ●





# LITTLE STARS<sup>®</sup>

KIDS DHOTIS • SHIRTS • KURTA • PANCHAKACHAM



SCAN QR CODE FOR  
STORE LOCATION


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

# UNIBRO<sup>®</sup>

## Everyday Living

From the house of



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





**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



**RAMRAJ**  
കോൺ  
ഇന്ത്യയുടെ സമ്പദ്കം

**നിങ്ങളുടെ വീട്ടിൽ  
വെൺ എത്തണ്ടേ?**

**വെൺ**

**വരിക്കാരാകൂ**



‘ഉന്നതമായ ചിന്തകൾ ലോക  
മെമ്പാടും എത്തേണ്ടതുണ്ട്’ എന്ന  
ഉൽകൃഷ്ടമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ  
മികവുറ്റ ലക്കങ്ങൾ തുടർന്നും  
എത്തിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്  
വെൺ. ഓരോ കുടുംബവും അമൂല്യ  
മായ നിധി പോലെ സൂക്ഷിക്കേണ്ട  
ഒന്നാണ് ഈ ലക്കം.



**ഒരു വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 200 രൂപ  
രണ്ട് വർഷം സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ 380 രൂപ**

VENMAII എന്ന പേരിൽ എഴുതിയ/എടുത്ത  
ചെക്ക് / ഡിഡി അയക്കുക. അതിന്റെ  
പിൻഭാഗത്ത് നിങ്ങളുടെ പേരും വിലാസവും  
എഴുതണം.

അല്ലെങ്കിൽ

VENMAII എന്ന പേരിലുള്ള ബാങ്ക്  
അക്കൗണ്ടിൽ (A/C No:180913500000299  
Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch -  
IFSC: KVBL0001809) പണം ചെലുത്തി ആ  
രസീതിന്റെ പകർപ്പ് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
ഫോമിനോടൊപ്പം അയക്കാം.

**വെൺ**

രാ.രാജ് വി ടവർ.

10, ചെങ്കുന്തപുരം, മംഗലം റോഡ്,

തിരുപ്പൂർ-641 604

email: venmaii@ramrajcotton.net

**സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ അടയ്ക്കാനും  
വെൺ ലക്കം മൊത്തത്തിൽ  
വാങ്ങാനും ബന്ധപ്പെടൂ.**

**ഫോൺ:**

**0421-4304106, 98422 74137**

**ഒരു നിമിഷം കൊണ്ട്  
വെണ്യുടെ വരിക്കാരാകാം.**

1. നിങ്ങളുടെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ എന്നിവ വഴി അടയ്ക്കാം

UPI ട്രാൻസാക്ഷനിലൂടെയും മൊബൈൽ ഫോൺ വഴിയും വെണ്യുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിലേക്ക് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം. വെൺ UPI id: kvbupiqr.75626@kvb

Bharat QR code സൗകര്യമുള്ള മൊബൈൽ ബാങ്കിങ് ആപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നവർ, അതിൽ ഇവിടെ നൽകിയിരിക്കുന്ന വെണ്യുടെ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിന്റെ QR code സ്കാൻ ചെയ്ത് സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ തുക അടയ്ക്കാം.

2. പണം അടച്ചതായി ബാങ്കിൽ നിന്നുള്ള സന്ദേശം Forward ചെയ്യൂ

3. അതോടൊപ്പം പൂർണ്ണമായ മേൽവിലാസവും മൊബൈൽ ഫോൺ നമ്പരും വാട്സ്ആപ്പ് ചെയ്യൂ. മൊബൈൽ ഫോൺ നം: 98422 74137

**ബാങ്ക് അക്കൗണ്ട് വിശദാംശങ്ങൾ:  
Venmaii**

**A/C No: 180913500000299, Karur Vysya Bank  
Tirupur SR Nagar Branch, IFSC Code :KVBL0001809.**

**വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പ്രത്യേക കിഴിവ്**



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
രൂപ ~~200~~ രൂപ **125** മാത്രം  
രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
രൂപ ~~380~~ രൂപ **250** മാത്രം

(ആരാംക്ലാസിനുമുകളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികൾക്കാണ് ഈ സൗജന്യം. സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ വിദ്യാർത്ഥികൾ തിരിച്ചറിയൽ കാർഡിന്റെ പകർപ്പും അയക്കണം.)

**സീനിയർ സിറ്റിസൺ പ്രത്യേക കിഴിവ്**



ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
രൂപ ~~200~~ രൂപ **125** മാത്രം  
രണ്ട് വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ  
രൂപ ~~380~~ രൂപ **250** മാത്രം

(60 വയസ്സിനു മുകളിലുള്ളവർക്കാണ് ഈ സൗജന്യം. സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ പണം അടയ്ക്കുമ്പോൾ ജനനത്തീയതിയുടെ തെളിവ് പകർപ്പും അയക്കണം.)

**ഷോറുമുകളിൽ നിന്ന് 10,000 രൂപയ്ക്കു മേൽ ഉൽപന്നങ്ങൾ വാങ്ങുന്നവർക്ക്  
ഒരു വർഷത്തെ സബ്സ്ക്രിപ്ഷൻ സമ്മാനമായി നൽകും.**



# സഹായ ശീലം ദൈവീകത

സഹായം ദൈവീകമാണ്. സഹായിക്കുന്നവർ ദൈവത്തിന് തുല്യരായി മതിക്കപ്പെടുന്നവർ. നമ്മുടെ ജീവൻ നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്ന ഭൃമിയേയും വായുവിനേയും ആകാശത്തിനേയും ദൈവ തുല്യരായി ആരാധിക്കാറുണ്ട്. സഹായം ഇല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യരുടെ ജീവിതത്തിൽ സാമ്പത്തിക സമത്വം ഇല്ലാതാകും. സഹായം ഇല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യത്വം കുറയും.

കാറ്റിൽ ആടിയുലഞ്ഞ് വിജനമായ ഇടങ്ങളിൽ പിന്തുണ നഷ്ടപ്പെട്ട് മരച്ചീലുകൾ പോലെ മനുഷ്യർ അടർന്ന് വീഴുന്നു. അവരെ ചേർത്തു പിടിച്ചു, 'ഞാനുണ്ട്, വിഷമിക്കേണ്ട' എന്ന് പറയാൻ ഒരു കരം നീളണം. ആ കൈ മനുഷ്യർക്ക് മാത്രമുള്ള വലിയ വിശ്വാസമാണ്. വിശ്വാസമാണ്

വീണു പോകുന്ന മനുഷ്യരെ വീണ്ടും എഴുന്നേൽപ്പിക്കുന്നതുമാണ്. അങ്ങനെ ഒരാളെ എഴുന്നേൽപ്പിക്കുന്ന വിശ്വാസം, ചുറ്റുമുള്ളവർക്കാണ് നൽകാൻ കഴിയുന്നത്. നമ്മുടെ സുഹൃത്തുക്കൾ, നമ്മുടെ കുടുംബാംഗങ്ങൾ, നമ്മുടെ ബന്ധുക്കൾ എന്നിങ്ങനെ ഒരു അടയാളവും സഹായം ചെയ്യാൻ ആവശ്യമില്ല; നാം മനുഷ്യരായിരുന്നാൽ മാത്രം മതി.

ഒരു വൃദ്ധൻ നടന്നു പോകുന്നു. വണ്ടി ഒന്ന് നിർത്തി അദ്ദേഹത്തെ കയറ്റിക്കൊണ്ട് പോകാം. ചില്ലറ ഇല്ലാതെ ബസിൽ ഒരാൾ വിഷമിക്കുന്നു. നമ്മുടെ കൈവശം ഉണ്ടെങ്കിൽ അത് അവർക്ക് നൽകി സഹായിക്കാം. ദരിദ്രനായ ഒരു കുട്ടി ഓടിവന്ന് കടയിലെ എല്ലാ വിഭവങ്ങളും



നിരാശയോടെ നോക്കിയ ശേഷം അവസാനം കൈയിലുള്ള ചില്ലറ തൂട്ടുകൾ നൽകി എന്തോ വാങ്ങി ഓടുമ്പോൾ, അവന്റെ ചോക്കലേറ്റ് ആഗ്രഹം നമുക്ക് പൂർത്തീകരിക്കാം. ഇത്തരത്തിൽ സഹായത്തിനുള്ളശീലംകരുതലായിസൂക്ഷിക്കാം.

അതിലുമധികം സൗകര്യം ഉണ്ടെങ്കിൽ, അടുക്കളയിൽ അടുപ്പ് പുകയ്ക്കാൻ പോലും വകയില്ലാത്തവർക്ക് അടുക്കളയിലേക്ക് ആവശ്യമായ സാധനങ്ങൾ വാങ്ങി നൽകി സഹായിക്കാം. അല്ലെങ്കിൽ കുട്ടികൾക്ക് പഠിക്കാൻ ആവശ്യമായ ഫീസ് നൽകി സഹായിക്കാം.

വെറുതേ വട്ടം ചുറ്റിയിരുന്ന് കിന്നാരം പറഞ്ഞ് സമയം പാഴാക്കുന്നതിനേക്കാൾ, ഏതെങ്കിലും ഒരു സർക്കാർ ആശുപത്രിയിൽ ചെന്ന് സഹായിക്കാം. അവിടെ അടിയന്തരമായെത്തുന്ന രോഗികൾക്ക് അപേക്ഷപൂരിപ്പിച്ച് നൽകാം, മരുന്ന് വാങ്ങി നൽകി സഹായിക്കാം. കുട്ടിരിക്കാൻ ആളില്ലാത്തവർക്ക് അങ്ങനെ സഹായം ചെയ്യാം, രോഗികൾക്ക് ആത്മവിശ്വാസം പകർന്നു നൽകി സഹായിക്കാം.

ദരിദ്രരായവർ താമസിക്കുന്ന പ്രദേശങ്ങളിൽ ചെന്ന് വിദ്യാഭ്യാസത്തെയും ചികിത്സകളെയും കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്താം. രോഗപ്രതിരോധ മാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ച് വിശദീകരിച്ചു നൽകാം. വൃദ്ധ സദനങ്ങളിലും അനാഥാലയങ്ങളിലും ചെന്ന് സഹായം ചെയ്യാം. നമുക്ക് അറിയാവുന്ന അറിവുകൾ ഒഴിവു വേളയിൽ കുട്ടികൾക്ക് പറഞ്ഞു കൊടുക്കാം. മറ്റുള്ളവർക്കായി നാം സഹായം ഒരുക്കേണ്ട ഇങ്ങനെ ധാരാളം സ്ഥലങ്ങളുണ്ട്.

അവിടങ്ങളിലെല്ലാം ഒരു വ്യക്തിയുടെ സഹായ ഹസ്തം ഇല്ലാതെ പോയതിനാലാണ് വിശ്വാസം ഉടഞ്ഞുപോകുന്നത്. അതിനാൽ ദിവസം തോറും പിരിയുന്ന ഉയിരുകളും കഷ്ടപ്പെടുന്ന കുടുംബങ്ങളും ധാരാളമുണ്ട്.

ഇതെല്ലാം ചെയ്യുന്നത് ഒരു മഹാത്മാവിന്റെ ജോലിയോ ചിന്തകരുടെ പ്രവൃത്തിയോ ആണെന്ന് ചിന്തിച്ച് നെടുവീർപ്പിടേണ്ട. ഇവയെല്ലാം ഒരു സാധാരണ മനുഷ്യന് സാഭാവികമായി ചെയ്യാവുന്ന കാര്യങ്ങളാണ്. മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കൽ എന്നത് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നവരുടെ ചെയ്യത്തക്ക കടമയാണ്. സവാർത്ഥതയെ വേരറ്റുക്കുന്ന മരുന്ന്, മറ്റുള്ളവർക്ക് ചെയ്യുന്ന

സഹായത്താൽ മാത്രമേ അത് വേരോടെ നശിക്കൂ. അസൂയയിൽ മറുകുന്ന മനസ്സുകൾക്ക് വ്യക്തത നൽകുന്ന നല്ല ചിന്ത, ഇത്തരത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ നന്മയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ ലളിതമായി വിജയം കൈവരിക്കാൻ കഴിയൂ. നിസ്സഹായരായവരുടെ കൈപിടിച്ച് സമാധാനപ്പെടുത്തുന്നതിനേക്കാൾ ഉന്നതമായ ദൈവിക പ്രവൃത്തി മറ്റൊന്നില്ല.

ധാരാളം പേർ പറയാറുണ്ട്, 'സഹായം സഹായം എന്ന് പറിക്കപ്പെടുന്നവർ ഉള്ളതു വരെ പറിക്കുന്നവരും ഉണ്ടായിരിക്കും' എന്ന്. നന്നായി ചിന്തിച്ചു നോക്കൂ, പറിക്കുന്നവർ എവിടെ നിന്നാണ് വന്നത്? അവരെ സൃഷ്ടിച്ചവർ ആര്? പത്ത് പേർ തങ്ങൾക്ക് വേണ്ടതിലും ആഡംബരമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ, വിശന്ന് വലയുന്ന ഒരാൾ അത് കണ്ട് നിരാശപ്പെടും. എല്ലാവരും ജനിക്കുമ്പോൾ പല അപൂർവ്വ സിദ്ധികളോടും മതിക്കത്തക്ക സ്ഥനമാനങ്ങളോടും ജനിക്കുന്നില്ല. ഇല്ലായ്മയുടെ വിരക്തിയിൽ പൊക്കിൾ കൊടി മുറിച്ചു വീഴുന്ന ദരിദ്രക്കുഞ്ഞുങ്ങളും ഈ മണ്ണിൽ ഉണ്ട്.

അങ്ങനെ ജനിക്കുന്നവരെക്കുറിച്ചും ചിന്തിച്ച്, അവരെയും നേർമാർഗ്ഗത്തിൽ നയിക്കണം എന്ന ലക്ഷ്യമുള്ള ജീവിതം ഒരുക്കണം. പാഠകൾ ഉടച്ചു വരുന്ന നദികളെപ്പോലെ, ജീവിതത്തിൽ അസാധ്യ നിമിഷങ്ങളെ മാറ്റി എളിയ മനുഷ്യർ ജീവിതത്തിൽ വഴിത്തിരിവ് ഉണ്ടാക്കി ഒരു പുഞ്ചിരിയുടെ മന്ത്രം കൊണ്ട് മറ്റുള്ളവർക്കായി മനസ്സ് മുഴുവനും മാറ്റിവെച്ചിരിക്കും. മാറ്റം ഉണ്ടാകുന്ന നേർ രേഖയിൽ ഭാവിക്കാലം സഞ്ചരിക്കാൻ നാം മാതൃകകളായി മാറണം.

സഹായം ചെയ്യുന്നവരെ ഉയിരുള്ളവരെ നന്ദിയോടെ സ്മരിച്ച്, നമുക്ക് താഴെയുള്ളവരെ നമ്മോടൊപ്പം വളർത്താൻ ഓരോ മനുഷ്യനും ശ്രമിക്കണം. ഏത് പ്രതിസന്ധിയിലും എല്ലാം പങ്കുവയ്ക്കാൻ മനസ്സുണ്ടാകണം. വിജയത്തിന്റെ പു മഴ സാധ്യമായ ഇടങ്ങളിലെല്ലാം പെയ്യട്ടെ. നന്മ പുത്തുലഞ്ഞ് സുഗന്ധം പരത്തട്ടെ. ജീവിതത്തിന്റെ വസന്തങ്ങൾ എല്ലാ കയറ്റിറക്കങ്ങളിലും വേർതിരിവില്ലാതെ പടരട്ടെ. സഹായിക്കാത്തവർശത്രുക്കളല്ല, സഹായിക്കുന്നവർ ദൈവത്തിന് സമം എന്ന് അഭിമാനം കൊള്ളാം.

- വിദ്യാസാഗർ  
വെബ്ബ്  
ഏപ്രിൽ 2025





# മുത്തശ്ശിയെ ദത്തെടുത്തവൻ

ബസിൽ കയറി ടിക്കറ്റ് വാങ്ങുകയായിരുന്നു ഒരു യുവാവ്. അവന്റെ അടുത്ത സീറ്റിൽ ഇരിക്കുന്ന വൃദ്ധയെ തിരിഞ്ഞു നോക്കി അത്ഭുതപ്പെട്ടു. അവന്റെ കണ്ണുകൾ കലങ്ങാൻ ആരംഭിച്ചു.

ആ മുത്തശ്ശിയെ വീണ്ടും ഒരിക്കൽകൂടി നോക്കി, 'നിങ്ങൾ ആരാണെന്ന് എനിക്ക് അറിയില്ല. പക്ഷേ കാഴ്ചയിൽ എന്റെ മുത്തശ്ശിയെപ്പോലെ ഉണ്ട്. കഴിഞ്ഞ മാസം എന്റെ മുത്തശ്ശി മരിച്ചു പോയി. ഞാൻ മുത്തശ്ശിയുടെ പൊന്നോമനയാണ്. മുത്തശ്ശി ഇല്ലാതായപ്പോൾ എന്തോ നഷ്ടപ്പെട്ടതു പോലെ. ഞാൻ മുത്തശ്ശിയായി കാണട്ടെ' എന്ന് ചോദിച്ചു.

ബസിൽ അത്ര തിരക്ക് ഇല്ലാത്തതിനാൽ, കണ്ടക്ടർ ഇതെല്ലാം ശ്രദ്ധിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ഒന്നും അറിയാത്ത വൃദ്ധയെ ഈ യുവാവ് പറ്റിക്കാൻ നോക്കുകയാണല്ലോ എന്ന് ശങ്കിച്ചു. വൃദ്ധയുടെ ആഭരണങ്ങളും പണവും തട്ടിയെടുക്കുമോ എന്ന് ഭയന്നു. അവനെ നിരീക്ഷിച്ചു കൊണ്ടേയിരുന്നു.

എന്നാൽ, മുത്തശ്ശിയും ആ യുവാവും ഏറെനേരം സംസാരിച്ചു കൊണ്ടേ വന്നു. അവർ പരസ്പരം സ്നേഹത്തിലും സന്തോഷത്തിലുമാണ്

സംസാരിക്കുന്നത് എന്നത് കണ്ടക്ടർ ശ്രദ്ധിച്ചു. അവർ എന്താണ് സംസാരിക്കുന്നതെന്ന് അറിയാൻ കണ്ടക്ടർ കാതുകൂർപ്പിച്ചു. ആ യുവാവ് മുത്തശ്ശിയുടെ സെൽഫോൺ വാങ്ങി, അതിൽ തന്റെ നമ്പർ സേവ് ചെയ്ത് കൊടുത്ത ശേഷം, മുത്തശ്ശിയുടെ ഫോൺ നമ്പർ വാങ്ങി. 'എന്ത് ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിലും എന്നെ വിളിക്കൂ മുത്തശ്ശി' എന്ന് പറഞ്ഞ് അടുത്ത സ്റ്റോപ്പിൽ ഇറങ്ങി.

ആറു മാസം കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടായിരിക്കും. ആ കണ്ടക്ടറുടെ ബസിൽ ആ വൃദ്ധ ഒരു ദിവസം കയറിയത് കണ്ടതും കണ്ടക്ടർക്ക് ആ സംഭവം ഓർമ്മയിൽ വന്നു. മുത്തശ്ശിക്ക് ടിക്കറ്റ് കൊടുത്ത ശേഷം ആ യുവാവിനെക്കുറിച്ച് 'അവൻ നിങ്ങളെ പറ്റിക്കുമോ എന്ന് ഭയന്നു' എന്ന് പറഞ്ഞു.

'അയ്യോ, കണ്ടക്ടർ, രാഹുലിനെക്കുറിച്ച് അങ്ങനെയൊന്നും പറയരുത്' എന്ന് പെട്ടെന്ന് പറഞ്ഞു മുത്തശ്ശി. 'ഇക്കാലത്ത് അവനെപ്പോലുള്ള ഒരു കുട്ടിയെ കാണാനേ കഴിയില്ല. എല്ലാവരും കുട്ടിയെ ദത്തെടുത്ത് വളർത്തും. രാഹുൽ എന്നെ അവന്റെ മുത്തശ്ശിയായി ദത്തെടുത്ത് നോക്കുകയാണ്. അവന്റെ മുത്തശ്ശിയുടെ ഛായയാണ് എനിക്കും. അതിനാൽ എന്നെ അവന്റെ മുത്തശ്ശിയായി കാണുന്നു.

എന്റെ മക്കൾ രണ്ടു പേരും അമേരിക്കയിൽ താമസിക്കുകയാണ്. മക്കൾ, മരുമക്കൾ, പേരക്കുട്ടികൾ ഇങ്ങനെ എല്ലാവരോടും സെൽഫോണിലേ സംസാരിക്കാൻ കഴിയും. വർഷത്തിൽ ഒരിക്കൽ വരും. ഭർത്താവും മരിച്ച്, ഞാൻ ഒറ്റയ്ക്കാണ് ജീവിക്കുന്നത്. ജോലികൾ ചെയ്യാൻ ജോലിക്കാർ ഉണ്ടെങ്കിലും, ബന്ധുക്കളെപ്പോലെ ആകുമോ?

രാഹുൽ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ വീട്ടിൽ വരും. അവൻ അമ്മയോട് പറഞ്ഞ് എനിക്ക് ഇഷ്ടപ്പെട്ട ഭക്ഷണം കൊണ്ടു വരും. എനിക്ക് എന്തെങ്കിലും അസുഖം വന്നാൽ അവൻ ടെൻഷനാകും. ഡോക്ടറുടെ അടുത്തേക്ക് കൂട്ടിക്കൊണ്ടുപോയി മരുന്ന് വാങ്ങി നൽകി തിരികെ കൊണ്ടുവീടും. ബന്ധുക്കൾ ഇല്ലാതെ ഒറ്റയ്ക്ക് ജീവിച്ചു എനിക്ക് ഇപ്പോൾ രാഹുലിന്റെ പുണ്യത്തിൽ ഒരു കുടുംബം ലഭിച്ചു' എന്ന് അഭിമാനത്തോടെ പറഞ്ഞു.

രാഹുലിനെപ്പോലെ ധാരാളം യുവാക്കൾ മുന്നോട്ടു വരണം എന്ന് കണ്ടക്ടർ ചിന്തിച്ചു. ●



മറ്റൊരാൾക്ക് എന്തെങ്കിലും ഒരു ആവശ്യം ഉണ്ടായിരിക്കുന്ന സമയത്ത് അവർക്ക് ചെയ്യുന്നതുമാത്രമല്ല സഹായം. മറ്റൊരാൾക്ക് സ്വന്തമായ വസ്തുക്കളെ ഭദ്രമായി അവരെ ഏൽപ്പിക്കുന്നതും സഹായം തന്നെ. അത്തരം സഹായം ചെയ്യുന്നതിൽ ഇന്ത്യക്കാർ മികവുറ്റവർ എന്ന് ഒരുപാടം.

ഇതിനു വേണ്ടി ചില വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ഒരു പരീക്ഷണം നടത്തി. ഒരു പഴ്സ്... അതിൽ മുവായിരം രൂപ. ഒപ്പം ഒരു ഫോൺ നമ്പർ എഴുതിയ പേപ്പറും ഒരു വിസിറ്റിങ് കാർഡും ഒരു കൂടുംബ ഫോട്ടോയും അതിൽ ഉണ്ട്. ആരോ ഒരാളുടെ കൈയിൽ നിന്ന് നഷ്ടപ്പെട്ടതു പോലെ ഈ പഴ്സ് നടപ്പാതയിലോ പാർക്കിലോ റെയിൽവേ സ്റ്റേഷനിലോ കൊണ്ടിടും. ആരാണ് എടുക്കുന്നതെന്ന് നിരീക്ഷിക്കുകയുമില്ല.

പക്ഷേ ആ നിശ്ചിത ഫോൺ നമ്പരിലേക്ക് ഏതെങ്കിലും വിളി വരുന്നുണ്ടോ എന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചിരിക്കും. 'റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ പ്ലാറ്റ് ഫോമിൽ നിന്നാണ് നിങ്ങളുടെ പഴ്സ് ലഭിച്ചത്. അതിൽ മുവായിരം രൂപ ഉണ്ടായിരുന്നു. പഴ്സ് ടിക്കറ്റ് കൗണ്ടറിൽ കൊടുത്തേക്കാം' എന്ന് ഫോൺ ചെയ്ത് ഉത്തരവാദിത്തോടെ പറഞ്ഞവരോട് പോലും തങ്ങൾ നടത്തുന്നത് ഒരു



# ഇന്ത്യക്കാർ കൂടുതൽ സഹായിക്കുന്നവർ

പരീക്ഷണമാണെന്ന സത്യം പറഞ്ഞില്ല. എങ്കിൽ അത് വാർത്തയായിപ്പോകുമല്ലോ. ഇന്ത്യയിൽ 3000 രൂപ അടക്കം പഴ്സ് കൊണ്ടിട്ടവർ, മറ്റു പല രാജ്യങ്ങളും 50 അമേരിക്കൻ ഡോളർ സഹിതം 16 രാജ്യങ്ങളിൽ പഴ്സ് കൊണ്ടിട്ടു.

ഇതിൽ ഫിൻലാന്റഡ് ഒന്നാം സ്ഥാനത്തെത്തി. അതിന്റെ തലസ്ഥാനമായി ഹെൽസിങ്കിയിൽ കൊണ്ടിട്ട 12 പഴ്സുകളിൽ 11 എണ്ണവും തിരിച്ചെത്തി. ഒരേണ്ണം മാത്രമാണ് എടുത്ത വ്യക്തി കൈയാളിയത്. രണ്ടാം സ്ഥാനം ഇന്ത്യക്കാണ്. മുംബയ് നഗരത്തിൽ കൊണ്ടിട്ട 12 പഴ്സുകളിൽ ഒമ്പതെണ്ണം ഭദ്രമായി തിരികെ ഏൽപ്പിച്ചു.

പൊതുവിൽ യൂറോപ്യൻ രാജ്യങ്ങളും പലതും സത്യസന്ധരാണെന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ട്. ആ വിശ്വാസത്തിനും ഈ പരീക്ഷണം തിരിച്ചടിയായി. 'ലോകത്തിലെ സത്യസന്ധമായ നഗരം' എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കുന്ന ലണ്ടനിൽ പന്ത്രണ്ടിൽ ഏഴ് പഴ്സുകളേ തിരിച്ചെത്തിയുള്ളൂ. ജർമ്മനിയുടെ തലസ്ഥാനമായ ബെർലിനിൽ ആറു പേർ മാത്രമാണ് പഴ്സുകൾ നൽകിയത്.

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും മോശമായ രാജ്യം പോർച്ചുഗൽ. അവിടെ ലിസ്ബൺ നഗരത്തിൽ കൊണ്ടിട്ടവയിൽ ഒരു പഴ്സ് മാത്രമാണ് തിരിച്ചു കിട്ടിയത്. ആ ഒന്ന് തിരിച്ചു നൽകിയതാകട്ടെ നെതർലാൻഡിൽ നിന്നെത്തിയ വിനോദ സഞ്ചാര ദമ്പതികളും. 'സമ്പന്ന രാജ്യങ്ങളിലെ ജനങ്ങളേക്കാൾ ഇന്ത്യക്കാർ സത്യസന്ധർ. മറ്റുള്ളവരുടെ വസ്തുക്കൾ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ശീലം ഇവിടെ കുറവാണ്' എന്നതാണ് ഈ പരീക്ഷണം പറയുന്ന വസ്തുത.



## ദൈവത്തിന്റെ സഹായം

ആദിശങ്കരൻ ഒരു ഗ്രാമത്തിൽ ചെന്നു. കൂടെക്കൂടിയ വഴിപോക്കൻ ഒരാൾ അദ്ദേഹത്തോട് ഒരു ചോദ്യം ചോദിച്ചു, 'നമ്മുടെ അധ്വാനത്തിന് എന്താണോ ലഭിക്കേണ്ടത്, അത് ലഭിക്കും. എന്താണോ നടക്കേണ്ടത്, അത് നടക്കും. ഇതിൽ ദൈവത്തിന് എന്ത് സ്ഥാനം?'

ആദിശങ്കരൻ ഉടൻ മറുപടി പറഞ്ഞില്ല. 'സുഹൃത്തേ, ഈ അരുവി കടന്ന് നമുക്ക് ആ ഗ്രാമത്തിലെത്താം. എന്നിട്ട് മറുപടി പറയാം' എന്ന് പറഞ്ഞു. ആ അരുവിക്ക് കുറുകേ ഒരു മരപ്പാലം ഉണ്ടായിരുന്നു. പിടിക്കാൻ വശങ്ങളിൽ മുളങ്കമ്പ് നാട്ടിയിട്ടുണ്ടായിരുന്നു. മുളങ്കാലിൽ പിടിച്ച് മരപ്പാലത്തിൽ കയറി അയാൾ നടന്നു. ശങ്കരനും പാലം കടന്നു. അക്കരെ എത്തിയതും അദ്ദേഹം നന്ദി പറഞ്ഞു. അതിന് വഴിപോക്കൻ, 'എനിക്ക് എന്തിന് നന്ദി?' എന്ന് ചോദിച്ചു.

'നമ്മെ അരുവി കടക്കാൻ സഹായിച്ചത് ഈ പാലമലേ? അങ്ങനെയെങ്കിൽ, ആ മുളങ്കാലുകൾ എന്തിന്?' എന്ന് ആദിശങ്കരൻ ചോദിച്ചു. 'മരപ്പാലം കടക്കുമ്പോൾ വഴുക്കി വീണാൽ, പിടിക്കാൻ' എന്ന് പറഞ്ഞു അയാൾ. 'നിന്റെ ചോദ്യത്തിന് അതാണ് ഉത്തരം. സ്വന്തം അധ്വാനം എന്ന പാലത്തിൽ നടന്നാലേ, നമുക്ക് എന്തെങ്കിലും ഇടത്തിൽ എത്താൻ കഴിയൂ. മാർഗമധ്യേ എന്തെങ്കിലും സംഭവിച്ചാൽ, മുളങ്കാലിൽ പിടിച്ചതു പോലെ ദൈവത്തിന്റെ തിരുവടികളിൽ അഭയം പ്രാപിക്കണം' എന്ന് പറഞ്ഞു ആദിശങ്കരൻ. ദൈവത്തിന്റെ സഹായം അയാൾക്ക് മനസ്സിലായി.

## സഹായം വേണം

നഗരത്തിൽ അനുഭവസ്ഥനായ ഒരു അഭിഭാഷകൻ ഉണ്ടായിരുന്നു. മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ ജൂനിയർപട്ടാളം ഇല്ല. കേസ്പിടിക്കാൻ അലയാറില്ല. എന്തിന്, വീട്ടിനു മുന്നിൽ ബോർഡ് പോലും ഇല്ല. എങ്കിലും അദ്ദേഹത്തെ തേടി വരുന്നവരുടെ എണ്ണം നാൾ തോറും അധികരിച്ചു കൊണ്ടേയിരുന്നു. ഒരു യുവ അഭിഭാഷകൻ ആശയക്കുഴപ്പത്തിലായി അതിന്റെ കാരണം അദ്ദേഹത്തോട് ചോദിച്ചു.

അനുഭവസ്ഥനായ ആ അഭിഭാഷകൻ ചിരിച്ചു കൊണ്ട് പറഞ്ഞു. 'ഞാൻ ഏത് കേസ് എടുത്താലും പൂർണ്ണമായി പരിശ്രമിച്ച് വാദിക്കും. നിയമത്തിന്റെ നൂലിഴകൾ തേടിപ്പിടിച്ച് എന്റെ കക്ഷിക്ക് വിജയം വാങ്ങി നൽകാൻ ശ്രമിക്കും. എതിർകക്ഷിക്കാർ ഇത് ശ്രദ്ധിക്കും. അവർക്ക് ഞാൻ ചെയ്യുന്ന ജോലി മനസ്സിലാകും. അവർ പിന്നെ എന്നെ തേടി വരും.'

## പങ്കുവയ്ക്കലേ സഹായം

പാടത്ത് ജോലിക്ക് ഒരു പോയ ഒരു കർഷകൻ അവിടെയുള്ള ഒരു മാവിൽ ഒരു മാമ്പഴം പഴുത്ത് നിൽക്കുന്നത് കണ്ടു. തേൻ പോലെ രുചിക്കുന്ന മാമ്പഴം ആണ് അത്. പക്ഷേ വളരെ അപൂർവമായേ പഴുത്ത് കിട്ടാറുള്ളൂ. അത് പഠിച്ചെടുത്ത അദ്ദേഹം, വിശപ്പുണ്ടായിരുന്നിട്ടും കഴിച്ചില്ല. 'നമ്മുടെ കുടുംബത്തിനു വേണ്ടി വീട്ടിൽ അധ്വാനിക്കുന്ന ഭാര്യക്കും നൽകാം' എന്ന് ചിന്തിച്ച് മാറ്റിവെച്ചു. ഉച്ചയ്ക്ക് വീട്ടിൽ തിരിച്ചെത്തിയപ്പോൾ അത് ഭാര്യക്ക് കഴിക്കാൻ കൊടുത്തു.

ഭാര്യയും അത് കഴിച്ചില്ല. സ്കൂളിൽ പോയിരിക്കുന്ന മകനെ ഓർത്തു. 'നമ്മുടെ മോൻ മാമ്പഴം ഭയങ്കര ഇഷ്ടമാണ്. അവന് കൊടുക്കാം' എന്ന് പറഞ്ഞ് സൂക്ഷിച്ചു വെച്ചു. വൈകുന്നേരം മകൻ വീട്ടിൽ എത്തിയപ്പോൾ അത് അവന് നൽകി കഴിക്കാൻ പറഞ്ഞു.

മകൻ അത് വാങ്ങിയതും, അവന്റെ മനസ്സിൽ ഒരു ചിന്ത ഉയർന്നു. 'എത്ര കഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടായാലും എല്ലാം താങ്ങി എന്നെ സ്കൂളിൽ അയക്കുന്ന അച്ഛൻ ഇത് നൽകാം' എന്ന് തീരുമാനിച്ചു. 'ഞാൻ കളിച്ചിട്ടു വന്ന് കഴിക്കാം, അമ്മേ' എന്ന് പറഞ്ഞ് അത് എടുത്ത് സൂക്ഷിച്ചു വെച്ചു. അത് അച്ഛൻ കൊണ്ടുവന്നതാണെന്ന് അവന്

അവർക്ക് അറിയാവുന്നവരോട് എന്നെ ശുപാർശ ചെയ്യും. ശത്രുക്കളും സഹായം ചോദിക്കുന്നത്ര കഴിവ് കാണിക്കണം. ഏത് തൊഴിലിലും വിജയിക്കാം.’



അറിയില്ലായിരുന്നു.

അൽപ സമയം കഴിഞ്ഞ് അച്ഛൻ തിരിച്ചെത്തി. ‘അച്ഛരാ, കണ്ണടയ്ക്കൂ. അച്ഛനെ വേണ്ടി ഞാൻ ഒന്ന് കൊണ്ടുവന്നിട്ടുണ്ട്’ എന്ന് പറഞ്ഞു കൊണ്ട് അദ്ദേഹത്തിന് ആ മാമ്പഴം നൽകി. എന്താണ് സംഭവിച്ചതെന്ന് അച്ഛൻ മനസ്സിലായി. ഉടനേ, ഒരു കത്തി എടുത്തു കൊണ്ടുവരാൻ പറഞ്ഞ്, മാമ്പഴം മൂന്നായി മുറിച്ച് മൂന്നു പേരും പങ്കുവെച്ച് കഴിച്ചു.

സ്നേഹം പങ്കുവെച്ചാലേ അത്ഭുതകരമായ സഹായം. ഒരാൾക്കാണോ പലർക്കാണോ പകർന്ന് നൽകുന്നത് എന്നത് വിഷയമല്ല. മറ്റുള്ളവർക്ക് ആവശ്യമുള്ള എന്തും പങ്കുവെക്കാനുള്ള മനസ്സ് ഉണ്ടെങ്കിൽ സ്നേഹം കൊഴുക്കും.



## ആശ്വാസമായി ഒരു സഹായം

പാർക്കിൽ തന്റെ ഓമന നായ്ക്കുട്ടിയുമായി നടക്കുകയായിരുന്നു ഒരാൾ. അൽപ നേരം കൊണ്ട് ക്ഷീണിച്ച അദ്ദേഹം ഒരു ബെഞ്ചിൽ ഇരുന്നു. ബെഞ്ചിന്റെ മറ്റൊരു ഭാഗത്ത് ഒരു യുവതി ഇരിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. ആരോടോ അടക്കിപ്പിടിച്ചു സ്വരത്തിൽ വഴക്കിടുന്നത് കേൾക്കാമായിരുന്നു.

‘ഇനി നമ്മൾ തമ്മിൽ ബന്ധമൊന്നും ഇല്ല. ഞാൻ നിന്നെയും നീ എന്നെയും സ്നേഹിച്ചിട്ടില്ല. ഇനി ജീവിതത്തിൽ ഭാരമാകരുത്’ എന്ന് പറഞ്ഞ് ഫോൺ കട്ട് ചെയ്തു. അത് ഒരു ബ്രേക്കപ്പ് ആണെന്ന് മനസ്സിലായി. ആ യുവതി വിതുമ്പി കരയാൻ തുടങ്ങി. അവൾക്ക് ആവശ്യം ആശ്വാസമാണ്. പക്ഷേ, മൂന്നാമതൊരാളായ താൻ എന്തെങ്കിലും പറഞ്ഞാൽ, ക്ഷമയറ്റ് ഇരിക്കുന്ന അവൾ പൊട്ടിത്തെറിച്ചേക്കാം. പക്ഷേ ആശ്വാസിപ്പിച്ചില്ലെങ്കിൽ വിപരീത തീരുമാനം എടുത്തേക്കാം.

ചിന്തിച്ച് അദ്ദേഹം ഒരു തീരുമാനത്തിലെത്തി. തന്റെ ഓമന നായ്ക്കുട്ടിയുടെ ചങ്ങല അൽപം അയച്ച് അവളുടെ ഭാഗത്തേക്ക് വിട്ടു. ആ നായ്ക്കുട്ടിയും മനസ്സിലാക്കി അവളുടെ അടുത്തെത്തി വാലാട്ടി. ഭംഗിയുള്ള നായ്ക്കുട്ടിയെ അവൾ മടിയിൽ എടുത്തു വെച്ച് കൊഞ്ചിക്കാൻ തുടങ്ങി. അൽപസമയത്തിൽ അവളുടെ മനസ്സിലെ ഭാരം കുറഞ്ഞു. നന്ദി പറഞ്ഞ് എഴുന്നേറ്റ് പോയി. ‘ഇനി അവൾ തെറ്റായ തീരുമാനം എടുക്കില്ല’ എന്ന സമാധാനത്തോടെ അദ്ദേഹവും എഴുന്നേറ്റു.

വേദനയിൽ ചുഴലുന്നവർക്ക് ആശ്വാസമാകാം.



# സഹായം ചെയ്യുന്നത് ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും.



ബെറ്റി ലോവേ എന്ന സ്ത്രീ 65 വയസ്സിൽ ജോലിയിൽ നിന്ന് വിരമിച്ചു. അതിനു ശേഷം അവർക്ക് വെറുതെ ഇരിക്കുന്നത് ഇഷ്ടമായില്ല. എവിടെയെങ്കിലും പോയി എന്തെങ്കിലും സേവനം ചെയ്യണമെന്ന് അവർ ചിന്തിച്ചു. ബ്രിട്ടനിലെ മാഞ്ചസ്റ്റർ നഗരത്തിൽ താമസിച്ച അവർ, അവിടെയുള്ള സാൽഫോർഡ് റോയൽ ആശുപത്രിയിൽ ചെന്ന് സേവനം ചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചു. നന്നായി പാചകം ചെയ്യാൻ അറിയാവുന്ന അവർ ആശുപത്രിയിലെ ബേക്കറിയിൽ കൂടി രോഗികൾക്ക് ബ്രെഡ്, കേക്ക് തുടങ്ങിയവ തയ്യാറാക്കി നൽകാൻ തുടങ്ങി.

ഇങ്ങനെ സേവനം ചെയ്യുന്നത് പലർക്കും സ്വാഭാവികമാണെങ്കിലും, എല്ലാവരും ഒഴിവു നേരങ്ങളിലോ അവധി നാളുകളിലോ മാത്രമായിരിക്കും അത് ചെയ്യുക. പക്ഷേ ബെറ്റി ലോവേ അതിൽ വ്യത്യസ്തയായി. അവർ ദിവസവും സേവനം ഒരു ജോലി പോലെ ചെയ്തു. വയസ്സായിക്കഴിഞ്ഞാൽ അവർ സേവനം അവസാനിപ്പിക്കും എന്ന് പലരും കരുതി. പക്ഷേ 90 വയസ്സ് കഴിഞ്ഞിട്ടും അവർ സേവനം തുടർന്നു. അത് അത്യന്തമനോഹരമായ വാർത്ത ആയി പത്രങ്ങൾ എഴുതി. നാട്ടിൽ അവർ പ്രശസ്തയായി. തന്റെ നൂറാം ജന്മദിനത്തിലും അവർ പതിവു പോലെ

സേവനം ചെയ്യാൻ പോയി. 106 വയസ്സിൽ തന്റെ കാഴ്ചശക്തി കുറഞ്ഞപ്പോഴും ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ സേവനം ചെയ്യുന്ന പതിവ് തുടർന്നു.

‘ഭൂരിഭാഗം പേരും വിരമിച്ച ശേഷം ജോലിക്ക് പോകാതെ വീട്ടിൽ ഇരിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ മാത്രം എന്തു കൊണ്ട് ഇങ്ങനെ ജോലി ചെയ്യുന്നു’ എന്ന് ചോദിച്ചപ്പോൾ, ‘സേവനം ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും എന്ന് ഞാൻ വിശ്വസിക്കുന്നതാണ് കാരണം.’ എന്ന് അവർ മറുപടി നൽകി. 106 വയസ്സിൽ മരിക്കുന്നതിന് തലേ ദിവസം വരെ സേവനം ചെയ്തു കൊണ്ടിരുന്നു ബെറ്റി ലോവേ.

അവർ പറഞ്ഞത് ശരിയാണ്. മറ്റുള്ളവർക്ക് സാർത്ഥത ഇല്ലാതെ, പ്രതിഫലം പ്രതീക്ഷിക്കാതെ ചെയ്യുന്ന സഹായം കൊണ്ട് അത് ലഭിക്കുന്നവർക്ക് സന്തോഷവും നൽകുന്നവർക്ക് സംതൃപ്തിയും ലഭിക്കും. അതിനും അപ്പുറം ശാരീരികാരോഗ്യത്തിനും അത് പല ഗുണങ്ങൾ ചെയ്യും എന്ന് ഗവേഷണങ്ങൾ. ആയുസ്സും ഇതിലൂടെ വർദ്ധിക്കും. എങ്ങനെ എന്ന് അറിയാമോ?

- മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായകമാകുന്ന സേവനം ചെയ്യുന്നവരുടെ ശരീരത്തിൽ ഓക്സിഡോസിൻ ഹോർമോൺ ധാരാളം ഉൽപാദിപ്പിക്കും. അത് സന്തോഷവും ആത്മവിശ്വാസവും കൂടുതൽ നൽകും. ഒരാൾ സേവനം ചെയ്യുന്നതിനായി



സമൂഹവുമായി കൈകോർക്കുമ്പോൾ, അവർക്ക് ടെൻഷൻ, മാനസിക സമ്മർദ്ദം എന്നിവ കുറയും. അതിലൂടെ മാനസികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടും. മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായം ചെയ്യുമ്പോൾ ഒരു തരത്തിൽ മനസംതുപ്തി ലഭിക്കുകയും അങ്ങനെ മാനസിക സമ്മർദ്ദവും പ്രതികൂല ചിന്തകളും ഉണ്ടാകാതെ അനുകൂല ചിന്തകൾ വളർത്താൻ അത് സഹായിക്കുകയും ചെയ്യും.

● മറ്റുള്ളവരുമായി കൈകോർത്ത് സാമൂഹിക സേവനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതും സഹായം ചെയ്യുന്നതും രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രണത്തിലാക്കും. സൈക്കോളജി ആന്റ് ഏജിംഗ് എന്ന മാസികയിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു ഗവേഷണം അനുസരിച്ച്, ഒരു വർഷം കുറഞ്ഞത് 200 മണിക്കൂർ വളണ്ടിയർ സേവനം ചെയ്താൽ പോലും രക്തസമ്മർദ്ദം കൃത്യമായി കുറയും. രക്താതിസമ്മർദ്ദത്തിന് കഴിക്കുന്ന മരുന്നുകളേക്കാൾ ഗുണങ്ങൾ ഇതിലൂടെ ലഭിക്കും.

● സേവനങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുമ്പോൾ, ചെറു പ്രായത്തിൽ മരണം സംഭവിക്കാനുള്ള സാധ്യത 24 ശതമാനം കുറയും. പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും കഴിക്കുന്നതിന് സമാനമായ ആരോഗ്യ നേട്ടങ്ങൾ ഇതിലൂടെ ലഭിക്കും. വളണ്ടിയർ സേവനങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവർക്ക് രക്തത്തിൽ ഗ്ലൂക്കോസ് ഉയരുന്നതിന്റെയും ഹൃദ്രോഗ സാധ്യതയുടെയും അപകടം കുറയും. രോഗങ്ങൾ ബാധിക്കപ്പെട്ട്

ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സ തേടേണ്ട ചുറ്റുപാട് 38 ശതമാനം ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയും എന്ന് ഒരു ഗവേഷണത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞു.

● സേവനങ്ങൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മസ്തിഷ്കത്തിന്റെ പ്രവർത്തന ശേഷി അധികരിക്കും. ഒരാളുടെ മസ്തിഷ്കം ആരോഗ്യകരമാണെങ്കിൽ, മാനസികനില നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള ഹോർമോണുകൾ സ്വാഭാവികമായി ഉൽപാദിപ്പിക്കും. മസ്തിഷ്കവും ശരീരവും ഒത്തൊരുമിച്ച് ചെയ്യേണ്ട പ്രവർത്തികൾ സ്വാഭാവികമായി മാറും. അമേരിക്കയിൽ ജോൺ ഹോപ്കിൻസ് സർവകലാശാല മെഡിക്കൽ കോളേജിൽ നടത്തിയ ഒരു ഗവേഷണത്തിൽ കണ്ടെത്തിയതാണ് ഇത്.

● മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായം ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ ആയുസ്സ് വർധിക്കും. ഉദാഹരണത്തിന്, പേരക്കുട്ടികളുടെ കാര്യങ്ങൾ നോക്കുന്ന മുത്തച്ഛനും മുത്തശ്ശിക്കും ആ അവസരം ലഭിക്കാത്ത മുത്തച്ഛനേയും മുത്തശ്ശിയേയും കാൾ മരണത്തിനുള്ള അപകട സാധ്യത 37 ശതമാനം കുറവായിരിക്കും. വാർധക്യത്തിൽ ഉത്സാഹത്തോടെ മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായം ചെയ്യുന്നവർ ദീർഘകാലം ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കും.

● മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായം ചെയ്യുന്നത്, നമുക്ക് അറിയാവുന്നത് മറ്റുള്ളവരെ പഠിപ്പിക്കുന്നത്, മറ്റുള്ളവർക്കു വേണ്ടി പണം ചെലവ് ചെയ്യുന്നത് എന്നിങ്ങനെയുള്ളവയുടെയൊന്നുമില്ലാത്തവർക്ക് കേൾവി ശക്തി മെച്ചപ്പെടും. കാഴ്ചശക്തിയും പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളും മികവുറ്റതാകും. നല്ല ഉറക്കം ലഭിക്കും. അമേരിക്കയിലെ ബ്ലൂംബെർഗ് പബ്ലിക് ഹെൽത്ത് സ്കൂളിലെ ഗവേഷകർ നടത്തിയ ഗവേഷണത്തിൽ കണ്ടെത്തിയ യാഥാർത്ഥ്യം ഇത്.

● കാമ്പസിൽ നടത്തിയ ഒരു ടെസ്റ്റിൽ അപ്പർ സെക്കൻഡറി സ്കൂളിൽ പഠിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളെ പ്രൈമറി സ്കൂൾ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് ക്ലാസ് എടുക്കാൻ ആവശ്യപ്പെട്ടു. ഇത്തരത്തിൽ ചെറു പ്രായത്തിലുള്ള കുട്ടികൾക്ക് സഹായം ചെയ്ത വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് രക്തത്തിൽ കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറയുകയുണ്ടായി. ഇൻഫ്ലമേഷന്റെ ലക്ഷണങ്ങളും കുറഞ്ഞു.

സ്നേഹം കാണിക്കാനും മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനും സമയം മാറ്റിവയ്ക്കാം. ●

# സഹായിക്കാനുള്ള മാർഗങ്ങൾ തേടണം.

മറ്റുള്ളവരോട് ദയ കാണിക്കുന്ന സ്വഭാവവും മറ്റുള്ളവരെ സഹായിക്കാനുള്ള മനോഭാവവും മനുഷ്യർക്ക് ലഭിക്കുന്നത് മഹത്തായ വരം. മറ്റൊരാളുടെ സ്വപ്നം സാക്ഷാൽക്കരിക്കാൻ നമ്മൾ സഹായിച്ചാൽ, നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം നമുക്ക് ലളിതമായി കൈയാളാൻ കഴിയും എന്നത് പ്രകൃതി നിയമം. ഏതെങ്കിലും ഒരു മാർഗത്തിൽ അതിനുള്ള ഒരു സഹായം നമുക്ക് ലഭിച്ചു തന്നെ ആകണം. പ്രതിഫലം പ്രതീക്ഷിക്കാതെ സഹായം ചെയ്യുന്നത് ചിലരുടെ ശീലമാണ്. അത്തരത്തിലുള്ള മഹത്തായ മനുഷ്യർ നമുക്ക് ചുറ്റും ഉണ്ട്. അത്തരത്തിൽ ഒരാളായി മാറുന്നത് എങ്ങനെ?

മറ്റുള്ളവർക്ക് സഹായം ചെയ്യാനുള്ള അവസരം ലഭിക്കുമ്പോൾ, നമുക്ക് അഭിമാനം തോന്നും. 'ഈ ചെറിയ കാര്യത്തിനു പോലും ഇവർ മറ്റുള്ളവരുടെ സഹായം പ്രതീക്ഷിച്ചിരിക്കേണ്ട

ചുറ്റുപാട്. ഇവരുമായി താരതമ്യം ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മൾ ഭാഗ്യശാലികൾ' എന്ന വികാരം ഉണ്ടാകും. അങ്ങനെ ഒരു വികാരം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ നമ്മൾ കൂടുതൽ സഹായം ചെയ്യാൻ ശ്രമിച്ചാൽ, നമുക്കും മഹത്തായ മനുഷ്യനായി മാറാൻ കഴിയും. എത്തരത്തിലുള്ള സഹായങ്ങൾ നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയും?

**സേവനം ചെയ്യുക:** പണം മാത്രമായിരിക്കില്ല പലരുടെയും ആവശ്യം. പ്രവർത്തികളുടെ രൂപത്തിലും സഹായം ആവശ്യമുണ്ട്. ഒഴിവു ദിവസങ്ങളിൽ, നമുക്ക് ഒഴിവ് കിട്ടുന്ന സമയങ്ങളിൽ, ഏതെങ്കിലും വളണ്ടറി സ്ഥാപനവുമായി കൈകോർത്ത്





സേവനങ്ങൾ ചെയ്യാം. ഒരു ഞായറാഴ്ച കുളക്കരയിൽ തൈകൾ നട്ടു വളർത്തുന്നവർ ഈ ലോകത്തെ ഹരിതാഭമാക്കുകയാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു വ്യഭസദനത്തിൽ ചെന്ന് സഹായം ചെയ്യുന്ന മനുഷ്യർ, ആ വ്യഭർക്ക് ജീവിതത്തിൽ ആത്മ വിശ്വാസം പകർന്നു നൽകുകയാണ്..

**ആശ്വാസപ്പെടുത്തു:** ദുരിതത്തിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നതും ഒരുതരത്തിൽ സഹായം തന്നെ. ആശുപത്രിയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരാളെ സന്ദർശിച്ച്, 'ഈ ആശുപത്രിയിലാണോ എത്തിപ്പെട്ടത്?' എന്നോ, 'ഈ രോഗത്തിന് മറ്റൊരു ചികിത്സയാണ് നല്ലത്. ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്താൽ ജീവൻ തന്നെ അപകടത്തിലാകും' എന്നോ ഭയപ്പെടുത്തുന്നത് നല്ലത്. 'ഇതിൽ നിന്നൊക്കെ നിങ്ങൾക്ക് കരകയറാൻ കഴിയും. മുന്വത്തേക്കാൾ നന്നായി അധ്വാനിക്കാനും കഴിയും.' എന്ന് ആത്മ വിശ്വാസം നൽകുന്നതാണ് നല്ല സഹായം. ആ സമയത്ത് പണമോ മരുന്നോ നൽകി സഹായിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ആശ്വാസം ഇത് നൽകും.

**പരിഹാരം തേടണം:** സുഹൃത്തുക്കൾ, ബന്ധുക്കൾ അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് അടുപ്പമുള്ള ഒരാൾ ഒരു പ്രശ്നം നിങ്ങളോട് പറയുന്നു. ആ വ്യക്തി അതിന് പരിഹാരം തേടുകയാണ്. ഒരു ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളും കൂടാതെ പരിഹാരം പറയണം; അല്ലെങ്കിൽ അവർ ആശ്വാസമാണ് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതെങ്കിൽ അത് നൽകണം. 'എനിക്ക് അപ്പോഴേ അറിയാമായിരുന്നു. ഇങ്ങനെ സംഭവിക്കുമെന്ന്. എല്ലാവരും പറഞ്ഞത് നീ കേട്ടില്ല' എന്നൊക്കെ കുത്തി വേദനിപ്പിക്കരുത്. അത്തരത്തിലുള്ളവർക്ക് ചികിത്സയാണ് ആദ്യം നൽകേണ്ടത്, ഉപദേശം അല്ല. കഷ്ടങ്ങൾ കരുതലോടെ കേൾക്കുന്നതും കണ്ണീർ തുടയ്ക്കുന്നതും പരിഹാരം പറയുന്നതും തുടരട്ടെ. നിങ്ങൾക്ക് ഇതെല്ലാം സാധാരണപോലെതോന്നാം. പക്ഷേ ആർക്കു വേണ്ടി ഇത് ചെയ്യുന്നുവോ അവർക്ക് അതിന്റെ മതിപ്പ് മനസ്സിലാകും.

**വിധിക്കരുത്:** ഒരാൾ അറിയാതെ തെറ്റു ചെയ്തു. കുറ്റബോധവും ഉണ്ട്. അപ്പോൾ ആ വ്യക്തിയോട്, 'ഈ പരാജയത്തിൽ നിന്ന് നിനക്ക് കരകയറാൻ കഴിയില്ല' എന്ന് വിധിക്കരുത്. ആ വ്യക്തിയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം. 'ഈ പരാജയം ഒരു പാഠം.

ഇതിൽ നിന്ന് പഠിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് വിജയിക്കാൻ കഴിയും' എന്ന് പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കണം.

**പരിചയപ്പെടുത്തണം:** ഒരാൾ ജോലി അന്വേഷിക്കുന്നു. അവർക്ക് അനുയോജ്യമായ ഏതെങ്കിലും ജോലി ഉണ്ടെന്ന് അറിയാമെങ്കിൽ, 'ആ വഴി ഒന്ന് ശ്രമിച്ചു നോക്കൂ' എന്ന് വഴികാട്ടാം. ഒരാൾ ഒരു നല്ല വസ്തു വിൽക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതിന് എവിടെ നല്ല വില ലഭിക്കും എന്ന് വഴികാട്ടാം. ഒരാൾ ഏതോ ഒരാവശ്യത്തിന് പണം തേടുന്നു. അതിന് ആർ ധനസഹായം ചെയ്യുമെന്ന് പരിചയപ്പെടുത്താം. ശരിയായ മനുഷ്യർക്ക് ശരിയായ അവസരങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നതും ഒരു തരത്തിൽ സഹായം തന്നെ.

**ജോലി ഏറ്റെടുക്കണം:** ഒരു സുഹൃത്ത് വിദേശത്താണ്. അവരുടെ രക്ഷകർത്താക്കൾക്ക് അടിയന്തര ചികിത്സ ആവശ്യം. സുഹൃത്തിനു വേണ്ടി നിങ്ങൾ അത് ചെയ്തു കൊടുക്കുന്നതും സഹായം തന്നെ. ഇത്തരത്തിൽ മറ്റുള്ളവരുടെ ജോലി ഏറ്റെടുക്കുമ്പോൾ ഈ ലോകം കൂടുതൽ ഭംഗിയുള്ളതാകും.

**പ്രചാരണം ചെയ്യണം:** ഏതെങ്കിലും ഒരു സുപ്രധാന സാമൂഹിക പ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ച് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുന്നതും ഒരു തരത്തിൽ സഹായമാണ്. സ്കൂൾ പഠനം കഴിഞ്ഞാൽ കോളേജിൽ ചേരണം എന്ന് വിദ്യാർത്ഥികളെ ഉപദേശിക്കുന്നതും ആശുപത്രിയിൽ പ്രസവിക്കുന്നത് കുട്ടികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് നല്ലതെന്ന് ബോധവൽക്കരണം നടത്തുന്നതുമെല്ലാം സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്. നേരിട്ടല്ലാതെ, സാമൂഹിക മാധ്യമങ്ങളിലൂടെയും ഇത് ചെയ്യാം.

**സമയം മാറ്റിവയ്ക്കണം:** മറ്റുള്ളവർക്ക് നമ്മുടെ സമയം സമ്മാനിക്കുന്നതു പോലെ ഉന്നതമായ സഹായം ഈ ലോകത്ത് ഇല്ല. തന്റെ ബന്ധുവിനെ നഷ്ടപ്പെട്ട് ദുഃഖത്തിലാണ് ഒരാളെങ്കിൽ, അവർക്ക് ആശ്വാസമായി ഒപ്പം ഉണ്ടാകണം. ആശുപത്രിയിൽ വേദനയിൽ ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന ഒരു വ്യഭനോട് ഒപ്പമിരുന്ന് സഹായിക്കാം. കളിക്കാൻ കുട്ടില്ലാതെ വിഷമിക്കുന്ന കുട്ടിയോടൊപ്പം നമുക്കും കുട്ടിയായി മാറി കളിക്കാം.

സഹായിക്കാൻ മനസ്സ് ഉണ്ടായാൽ മതി... വഴികൾ താനേ തെളിയും.

# സഹായങ്ങൾ ചെയ്ത് ജീവിക്കുന്ന ജീവിതം

മുരിങ്ങയില കടയിൽ പണം കൊടുത്ത് വാങ്ങണം എന്ന കാര്യം 30 വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് ഗ്രാമത്തിൽ ആരോടെങ്കിലും പറഞ്ഞാൽ ആൾ ചര്യപ്പെടുമായിരുന്നു. പപ്പായ കടയിൽ വിൽക്കുമെന്ന് പറഞ്ഞാൽ ആരും വിശ്വസിക്കില്ലായിരുന്നു. അതെ, നമ്മുടെ ഗ്രാമങ്ങൾ ദാരിദ്ര്യത്തിലും സമ്പന്നമായിരുന്ന കാലം അത്. ഒന്നും തികയാത്ത കാലത്തിലും വിശാലമായ മനസ്സ് എല്ലാവർക്കും ഉണ്ടായിരുന്നു.

സ്നേഹത്തോടെ വസ്തുക്കൾ കൈമാറിയിരുന്ന ജീവിതം അത്. ജാതിയോ മതമോ സുഖസൗകര്യങ്ങളോ നോക്കാതെ എല്ലാവരും എല്ലാവരോടും അടുപ്പം പുലർത്തിയിരുന്നു. വീഥിയിൽ കളിക്കുന്ന ഒരു കുട്ടിക്ക് ദാഹം തോന്നിയാൽ ആരുടെ വീട്ടിലും കടന്ന് വെള്ളം കുടിക്കാൻ കഴിയും. തന്റെ മകനു വേണ്ടി തയാറാക്കുന്ന ഭക്ഷണം അവനോടൊപ്പം കളിക്കുന്ന എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും ആ അമ്മ പങ്കുവയ്ക്കും. എല്ലാവരും അവരെയും 'അമ്മ' എന്നു തന്നെയായിരിക്കും വിളിക്കുക.

എല്ലാവർക്കും ഗ്രാമത്തിൽ ധാരാളം മാമന്മാരും മാമിമാരും ചേച്ചിമാരും ഉണ്ടായിരിക്കും.

എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും നമ്മുടെ പക്കൽ ഇല്ലാത്തത് ആരോടും ചോദിച്ച് വാങ്ങാം എന്നത് എത്ര വലിയ സൗകര്യമാണ്. ഒരു വീട്ടിൽ മുരിങ്ങ ഉണ്ടെങ്കിൽ, ആർക്കു വേണമെങ്കിലും പറഞ്ഞിട്ട് ഇലയും കായും എടുക്കാം. പപ്പായ പഴുത്താൽ, തോട്ട കൊണ്ട് ആർക്കും പഠിച്ച് കഴിക്കാം. വാഴ കുലച്ച് വിളഞ്ഞ് മുരിച്ചാൽ, തൊട്ടടുത്ത വീടുകളിലെല്ലാം ഈരണ്ട് കായകൾ എത്തും. അരി കഴുകിയ വെള്ളം പാനയിൽ ഒഴിച്ചു വച്ചാൽ കന്നുകാലികളെ വളർത്തുന്നവർ അത് എടുത്ത് അവയ്ക്ക് കൊടുക്കും. പകരം, മുറ്റത്ത് തളിക്കാൻ അവർ ചാണകം നൽകും. വീടും പറമ്പും അടിച്ചു വാരി ശേഖരിക്കുന്ന കുപ്പ ആരുടെയെങ്കിലും വയലിൽ ഉരമാകും. ഇന്ന് കാടിവെള്ളം മാത്രമല്ല, കുപ്പ പോലും ഉപയോഗിക്കാൻ കഴിയാതായി.

നമ്മുടെ വീട്ടിൽ എന്ത് വിശേഷമുണ്ടെങ്കിലും അതിൽ ഒരു പങ്ക് അയൽ വീടുകളിലും എത്തും.

അവിടെയുള്ള വ ഇവിടെയും എത്തും. വിശേഷ ദിവസങ്ങളിലെ പലഹാരങ്ങളിൽ ഒരു പങ്ക് എല്ലായിടത്തും എത്തും. ഒരു വീട്ടിൽ പ്രസവം ആണെങ്കിൽ, കുട്ടിയെ പ്രസവിച്ച മഹാരാണിക്ക് അടുത്ത വീടുകളിൽ നിന്ന് എല്ലാ ദിവസവും പാമു ഭക്ഷണം എത്തും. കുട്ടിയെ വച്ച് ജോലി ചെയ്യാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുന്ന സ്ത്രീയെ, അടുത്ത വീട്ടിലുള്ളവർ ഭദ്രമായി നോക്കും.





കുടിയുടെ കരച്ചിൽ കേട്ടാൽ, എല്ലാ അമ്മായിമാരും ഓടിയെത്തും.

ഉള്ളവർ ഇല്ലാത്തവർക്ക് നൽകുന്നതും കൂടുതൽ ഉള്ളവർ മറ്റുള്ളവർക്ക് പങ്കുവയ്ക്കുന്നതും ആരും പറയാതെ തന്നെ ജനങ്ങൾ വെച്ചുപുലർത്തിയിരുന്ന ശീലമായിരുന്നു. അവയെല്ലാം സന്തോഷത്തോടെ നൽകുകയും മനസസംത്യപ്തിയോടെ പങ്കുവയ്ക്കുകയും ചെയ്തു.

സ്വതന്ത്രമായി ജീവിച്ച ആ ജീവിതത്തിൽ എല്ലാ വീടുകളിലും എല്ലാം ഉണ്ടായിരിക്കില്ല. പക്ഷേ, ഒരു വീട്ടിൽ ഒരു വസ്തു ഉണ്ടായിരുന്നാലും അത് എല്ലാവരുടേതും ആയിരിക്കും. വീട്ടിൽ ചെടി നടണമെങ്കിൽ ആരുടെ വീട്ടിൽ നിന്നും മൺവെട്ടി എടുക്കാം. വീട് അടിച്ചു വാരി വൃത്തിയാക്കണമെങ്കിൽ ആരുടെ വീട്ടിൽ നിന്നും ഏണി എടുത്ത് ഉപയോഗിക്കാം. അടുത്ത വീട്ടിൽ നിന്ന് സൈക്കിൾ പോലും ചോദിച്ചു വാങ്ങാം. തിരിച്ചു നൽകുമ്പോൾ ഒരു മാര്യാദയ്ക്ക് കാറ്റ് നിറച്ചു നൽകും. പെണ്ണ് കാണാൻ വരുമ്പോൾ അടുത്ത വീട്ടിലെ നെക്കേസ് പോലും പെണ്ണിന്റെ കഴുത്തിന് അലങ്കാരമാകും. അന്ന് ഉപ്പു മുതൽ

കർപ്പൂരം വരെ ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ നൽകുന്നതിൽ സൗഹൃദവും അവകാശവും കൈകോർത്തിരുന്നു.

ഇന്നത്തെപ്പോലെ എല്ലാം മണ്ഡപത്തിൽ നടത്തേണ്ട ആവശ്യം അന്ന് ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. വീട്ടിൽ തന്നെ പന്തൽ ഇടും. എല്ലാ വീടുകളിൽ നിന്നും കസേരകൾ അവിടെ എത്തും. ആരുടേയോ വീട്ടിലുള്ള പരവതാനിയും എല്ലാവിശേഷങ്ങൾക്കും കൊണ്ടു വന്ന് വിരിക്കും.

ഇന്ന് അത്യാവശ്യത്തിനു പോലും മറ്റുള്ളവരോട് ചോദിക്കുന്നത് അപമാദ്യം ആയി. ബാക്കി വന്ന ഷേണും ഫ്രീഡ്ജിൽ വെച്ച് മൂന്നു ദിവസം കഴിഞ്ഞ് കുപ്പയിൽ ഉപേക്ഷിക്കും. സഹ മനുഷ്യർക്കോ സഹജീവികൾക്കോ നൽകാൻ മനസ്സില്ല. മുരിങ്ങക്കായ് കൂടുതൽ കായ്ച്ചാൽ അടുത്തുള്ള കടയിൽ കൊണ്ടുപോയി വിൽക്കും. പാടങ്ങൾ ചുരുങ്ങിയതു പോലെ ജനങ്ങളുടെ മനസ്സും ചുരുങ്ങി. എല്ലാം സംശയത്തോടെ നോക്കി, വാതിലിനു മുന്നിൽ ശ്രീൽ ഇട്ട് പൂട്ടി ജീവിക്കുന്ന ജീവിതത്തിൽ സഹായ ഹസ്തങ്ങൾ നീളാൻ മടിക്കുന്നു.



## അവർ നൽകി

പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ തീപ്പൊള്ളലേറ്റു ഒരു യുവതിക്ക്. കൈകളിൽ പൊള്ളലേറ്റ് ആഴ്ചകൾ ആശുപത്രിയിൽ ചികിത്സ തേടി ജീവൻ തിരിച്ചുപിടിച്ചു. ആ പൊള്ളലിന്റെ തഴമ്പുകൾ നോക്കിനോക്കി മനം നൊന്ത് വീടിനുള്ളിൽ തന്നെ അടഞ്ഞിരുന്നു അവൾ. അമ്മ അവൾക്ക് ധൈര്യം പകർന്നു നൽകി. 'എപ്പോഴും ഉള്ളതു പോലെ ഇരിക്കൂ. കോളെജിൽ പോകൂ. പഠിച്ച് മുന്നേറി ആത്മവിശ്വാസം നേടിയാൽ എല്ലാം മാറും.' എന്ന് ദുഃഖനിശ്ചയത്തോടെ പറഞ്ഞു.



കൂട്ടുകാരികൾ വന്ന് ആശ്വാസപ്പെടുത്തി അവളെ കോളെജിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചു. 'അതിനു മുമ്പ് നമുക്ക് ബ്യൂട്ടിപാർലറിലേക്ക് പോകാം.' എന്ന് പറഞ്ഞ് അമ്മ അവളെ കൂട്ടിക്കൊണ്ടു പോയി. അവരുടെ പതിവ് ബ്യൂട്ടിപാർലർ ആണ് അത്. അവിടത്തെ ബ്യൂട്ടിഷ്യൻ ആ യുവതിയോട് കാര്യങ്ങൾ ചോദിച്ച് മനസ്സിലാക്കി ചികിത്സ നൽകി. എല്ലാം കഴിഞ്ഞ് പണം നൽകാൻ ചെന്നപ്പോൾ, വാങ്ങാൻ വിസമ്മതിച്ചു ഉടമ. 'നിങ്ങളുടെ അടുത്തിരുന്ന് കളിങ്ങ് ചെയ്തിട്ടിരുന്ന മറ്റൊരു സ്ത്രീ നിങ്ങളുടെ കഥ കേട്ട് കരഞ്ഞു. നിങ്ങൾക്കും കുടിയുള്ള പണം അവർ നൽകി' എന്ന് പറഞ്ഞു.

മുഖം അറിയാത്ത ആരോ ഒരാളുടെ ആ സഹായം, 'ഈ ലോകത്ത് കൈ കൊടുത്ത് നിവർത്തി നിർത്താൻ ധാരാളം കരങ്ങൾ നീളും.' എന്ന ആത്മവിശ്വാസം ആ നിമിഷം നൽകി.

## വിലപേശിയില്ല

പച്ചക്കറിക്കടയിൽ വന്ന ഒരാൾ, വില ചോദിച്ചു. എല്ലാ വിലകളും അറിഞ്ഞ ശേഷം വിലപേശാം എന്ന് തീരുമാനിച്ചപ്പോൾ ഒരു സ്ത്രീ പച്ചക്കറി വാങ്ങാൻ വന്നു. 'ഇവർക്ക് നൽകിയിട്ട് വരാം' എന്ന് ആ സ്ത്രീ ആവശ്യപ്പെട്ട പച്ചക്കറികൾ നൽകി, വിലപറഞ്ഞ് മൊത്തം പണവും വാങ്ങി കടക്കാൻ.

കടയിൽ നേരത്തേ എത്തിയ ഉപഭോക്താവിന് ആശ്ചര്യം. അദ്ദേഹത്തോട് പറഞ്ഞ വിലയിൽ പകുതി കുറച്ച് ആ സ്ത്രീക്ക് പച്ചക്കറികൾ നൽകി കടക്കാൻ. 'എന്നെ ഇവൻ പറ്റിക്കാൻ നോക്കുകയാണോ' എന്ന് ദേഷ്യം തോന്നി. അത് ശ്രദ്ധിച്ച കടക്കാൻ, 'ഞാൻ നിങ്ങളോട് പറഞ്ഞ എല്ലാം ന്യായമായ വിലയാണ്. ആ സ്ത്രീക്ക് എപ്പോഴും പകുതി വിലയ്ക്കാണ് നൽകുന്നത്. അവർ ഞങ്ങളുടെ സ്ത്രീറ്റിലാണ് താമസിക്കുന്നത്. ഭർത്താവിനെ നഷ്ടപ്പെട്ട് രണ്ട് കുട്ടികളെ



ബുദ്ധിമുട്ടി വളർത്തുന്നു. ഞാൻ നേരിട്ട് എന്തെങ്കിലും സഹായം ചെയ്താൽ ആത്മാഭിമാനം കരുതി അവർ നിരസിക്കും. അതിനാലാണ് അവരറിയാതെ കുറഞ്ഞ വിലയ്ക്ക് പച്ചക്കറികൾ കൊടുക്കുന്നത്. അവരുടെ കുട്ടികളുടെ വിശപ്പകറ്റാൻ എന്നാൽ കഴിയുന്ന സഹായം ചെയ്യുന്നു' എന്നു പറഞ്ഞു അദ്ദേഹം. സ്തംഭിച്ചു പോയ ഉപഭോക്താവ്, വിലപേശാതെ പച്ചക്കറികൾ വാങ്ങി. ഇനി ഈ കടയിൽ നിന്നേ വാങ്ങാവൂ എന്ന് തീരുമാനിക്കുകയും ചെയ്തു.

## അടുത്ത യാത്രയ്ക്കായി...

കാത്തിരുന്ന ഒരാൾ, താൻ ബുക്ക് ചെയ്തിരുന്ന ടാക്സി വന്നതും വാതിൽ തുറന്നു. പിൻ സീറ്റിൽ ഇരിക്കാൻ തുടങ്ങിയ അദ്ദേഹം, 'എന്താ ഇത് സീറ്റ് അഴുക്കായിരിക്കുന്നത്' എന്ന് പരാതി പറഞ്ഞ ശേഷം മുൻ സീറ്റിൽ വന്നിരുന്നു. 'സോറി സർ, യാത്ര ചെയ്ത വ്യക്തി വൃദ്ധനും ഭിന്നശേഷിക്കാരനുമായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തെ കിടത്തിയാണ് കൊണ്ടുപോയത്. മൂന്ന് കുട്ടികൾ ചേർന്ന് കയറ്റി വിടുകയായിരുന്നു' എന്ന്



പറഞ്ഞു ഡ്രൈവർ.

യാത്രക്കാരന് ഉദ്ദേശമായി, 'ആ കുട്ടികളുടെ മുത്തച്ഛനാണോ അദ്ദേഹം?' എന്ന് ചോദിച്ചു. 'അല്ല സർ, അദ്ദേഹം ബസ് കയറാൻ ബുദ്ധിമുട്ടുന്നത് കണ്ട് സഹായം ചെയ്തതാണ്. അവർ ഓരോരുത്തരും നൂറു രൂപ ഇട്ട് നൽകി' എന്ന് പറഞ്ഞു ഡ്രൈവർ. 'അത് മതിയായിരുന്നോ?' എന്ന് യാത്രക്കാരൻ ചോദിച്ചതും, 'കുറവാണ്. പക്ഷേ സൗകര്യമുള്ള ചിലർ യാത്രയ്ക്ക് കൂടുതൽ നൽകും. ദൈവം അങ്ങനെ പരിഹാരം ചെയ്യും' ഡ്രൈവർ.

ആ യാത്രക്കാരന് ഇറങ്ങേണ്ട സ്ഥലം എത്തി. 500 രൂപ നൽകിയ ശേഷം ഇറങ്ങാൻ തുടങ്ങി അദ്ദേഹം. 'യാത്രക്കൂലി 400 രൂപ. ബാക്കി 100 രൂപ ഉണ്ട്' എന്ന് പറഞ്ഞ് ഡ്രൈവർ പഴ്സ് എടുത്തു. 'സാരമില്ല, വച്ചോളൂ. നാളെയോ മറ്റൊരു ദിവസമോ നിങ്ങൾ കയറ്റിപ്പോകുന്ന ആരോ ഒരാൾക്കുള്ള എന്റെ പങ്ക്' എന്ന് പറഞ്ഞു യാത്രക്കാരൻ. ഡ്രൈവറുടെ മുഖത്ത് നിറവാർന്ന ഒരു പുഞ്ചിരി വിടർന്നു.

## അവർക്കും ചേർത്ത്

രാത്രി 10 മണി കഴിഞ്ഞതിനാൽ ടെൻഷനിലായിരുന്നു ഒരൂസ്ത്രി. നാട്ടിൽ അമ്മയെ കാണാൻ തനിയെ കാർ ഓടിച്ചു വന്നതാണ്. സുഖമില്ലാത്ത അമ്മയ്ക്ക് സഹായം ചെയ്ത് മടങ്ങാൻ വൈകി. വീട്ടിൽ കുട്ടികൾ വിശന്നിരിക്കും. ഹൈവേയിൽ ഒറ്റയ്ക്ക് കാറിൽ പോകാനും ഭയമായിരിക്കുന്നു.

അപ്പോഴാണ് ശ്രദ്ധിച്ചത്, കാറിൽ പെട്രോൾ വളരെ കുറവാണ്. അടുത്തുള്ള പെട്രോൾ ബങ്കിൽ നിർത്തി പഴ്സ് തുറന്നു. 500 രൂപയ്ക്ക് പെട്രോൾ അടിക്കാമെന്ന്



നോക്കുമ്പോൾ പഴ്സിൽ പണം ഇല്ല. അമ്മ ഫോൺ ചെയ്തതും തിടുകത്തിൽ പുറപ്പെട്ടതിനാൽ പണം എടുക്കാൻ മറന്നു. ഡെബിറ്റ് കാർഡിൽ നിന്നും പണം എടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. ആ ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടിൽ 100 രൂപ പോലും ഇല്ല എന്നത് അപ്പോഴാണ് ഓർമ്മ വന്നത്. പെട്രോൾ ബങ്ക് ജീവനക്കാരൻ ദേഷ്യത്തോടെ കാർഡ് തിരിച്ചു നൽകി വഴക്കു പറയാൻ ആരംഭിച്ചു. ആ സ്ത്രീക്ക് കരച്ചിൽ വന്നു.

അപ്പോൾ തന്റെ കാറിൽ പെട്രോൾ അടിക്കാൻ വന്ന ആരോ ഒരാൾ 'അവർക്കും ചേർത്ത് എടുത്തോളൂ. അവരെ വെറുതേ വഴക്കു പറയരുതേ' എന്ന് പറഞ്ഞ് പണം നൽകി പോയി. മുഖമറിയാത്ത മനുഷ്യന്റെ സഹായം, ആ സ്ത്രീക്ക് രണ്ടും കെട്ട നേരത്തിൽ ആവശ്യമായ ധൈര്യം പകർന്നു നൽകി.



# ഭക്ഷണം കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന സഹായം.

ഒരു ചെറിയ നഗരത്തിൽ ഒരു യുവാവ് ഉണ്ടായിരുന്നു. അവൻ രസകരമായ വിനോദം എന്ന് കരുതി ഒരു മോശമായ ഒരു കാര്യം ചെയ്ത് വരികയായിരുന്നു. നഗരത്തിലെ ഏതെങ്കിലും ഒരു ഹോട്ടലിൽ ഫോൺ ചെയ്ത്, ഭക്ഷണം പാഴ്സൽ ഓർഡർ ചെയ്യും. ക്യാഷ് ഓൺ ഡെലിവറി ഓർഡർ ആണ് അത്. വീടിന്റെ വിലാസം തെറ്റിച്ചു നൽകും.

ഭക്ഷണം റെഡിയായി ഡെലിവറി ആളുകൾ എത്തുമ്പോൾ ഫോൺ ചെയ്താൽ എടുക്കില്ല. അവരുടെ ഫോൺ നമ്പർ ബ്ലോക്ക് ചെയ്യും. തെറ്റായ വിലാസത്തിൽ തേടിയ ശേഷം അവർ തിരികെപ്പോകും. അങ്ങനെ ഭക്ഷണം പാഴാകും, ഹോട്ടലിന് നഷ്ടം ഉണ്ടാകും. അവൻ പിറ്റേ ദിവസം ഒന്നുമറിയാത്തവനെപ്പോലെ ആ ഹോട്ടലിൽ എത്തി എന്തെങ്കിലും കഴിച്ചശേഷം ഈ പ്രശ്നത്തെക്കുറിച്ച് അവിടെ സംസാരിക്കുന്നുണ്ടോ എന്ന് ശ്രദ്ധിക്കും. അത് അവന് രസകരമായ വിനോദമായി തോന്നി.

ഒരു ദിവസം ഇങ്ങനെ ഒരു ഹോട്ടലിനെ പറ്റിച്ചു. ഡെലിവറി ചെയ്യാൻ പോയ തൊഴിലാളി വെറും കൈയോടെ മടങ്ങിയത് കണ്ട് മുതലാളി കാര്യം തിരക്കി സത്യം മനസ്സിലാക്കി. അദ്ദേഹത്തിന്റെ സുഹൃത്തായ മറ്റൊരു ഹോട്ടൽ മുതലാളി യദ്യച്ഛയാ അപ്പോൾ ഫോൺ ചെയ്തു. അദ്ദേഹത്തോട് ഇക്കാര്യം പറഞ്ഞു. അപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഹോട്ടലിലും ദിവസങ്ങൾക്കു മുമ്പ് സംഭവിച്ച കാര്യം അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

ഹോട്ടൽ മുതലാളിക്ക് എന്തോ സംശയം തോന്നി. മറ്റൊരു സുഹൃത്തിനോട് ഫോൺ

ചെയ്ത് ചോദിച്ചു. ആ ഹോട്ടലിലും സമാന സംഭവം നടന്നിട്ടുണ്ട്. ആരോ ഒരാൾ മനപ്പൂർവ്വം എല്ലാ ഹോട്ടലിലും ഇത് ചെയ്യുന്നുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കി.

തിരിച്ചു കൊണ്ടുവന്ന ആ ഭക്ഷണം എടുത്ത് വീടില്ലാതെ റോഡരികിൽ താമസിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് നൽകി. ആ രാത്രിയിൽ ഭക്ഷണമില്ലാതെ കിടക്കാൻ പോയ ആ കുടുംബം മുഴുവനും അദ്ദേഹത്തിന് നന്ദി പറഞ്ഞു. ഈ കളി കളിച്ചവൻ ഹോട്ടലിൽ വന്ന് നോക്കും എന്ന് അദ്ദേഹം വിശ്വസിച്ചു. അതു കൊണ്ട് ഹോട്ടലിലെ നോട്ടീസ് ബോർഡിൽ വലിയ അക്ഷരത്തിൽ ഇത് എഴുതി വച്ചു.

‘പാഴ്സൽ ഓർഡർ ചെയ്ത് പറ്റിക്കുന്ന അജ്ഞാത കള്ളന് നന്ദി. രൂചികരമായ ഭക്ഷണം നൽകി വിശപ്പകറ്റുന്ന സേവനമാണ് ഞങ്ങൾ ചെയ്യുന്നത്. ഇന്നലെ നീ ഇങ്ങനെ പറ്റിച്ചതിനാൽ, ഞങ്ങൾക്ക് ഒരു ദരിദ്ര കുടുംബത്തിന്റെ വിശപ്പകറ്റാൻ കഴിഞ്ഞു.

ഇതേ പോലെ ഞങ്ങളുടെ സുഹൃത്തുക്കളുടെ ഹോട്ടലുകളിലും നടന്നതായി പറഞ്ഞു. അവരും ഇങ്ങനെ ദരിദ്രരുടെ വിശപ്പകറ്റി നിറവടയുന്നുണ്ട്. നീ പറ്റിച്ച നഷ്ടപ്പെടുത്തിയെന്ന് വിശ്വസിച്ചിരിക്കാം. പക്ഷേ ഞങ്ങൾക്ക് നിറവാൻ ലഭിക്കുന്നത്.

പിറ്റേ ദിവസം ആ ഹോട്ടലിൽ എത്തിയ യുവാവ് ഇത് വായിച്ച് നാണക്കേടിൽ പുകഞ്ഞു. ഈ തെറ്റ് ആവർത്തിക്കില്ലെന്ന് തീരുമാനിച്ചു. പരിഹാരമായി പല ദരിദ്രരുടെ വിശപ്പകറ്റും എന്ന് തീർച്ചപ്പെടുത്തി.



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)



# COTTON DHOTIS • SHIRTS



India's Most Attractive  
Dhotis Brands



India's Most Trusted  
Dhotis Brands