Newsletter from Parahitam Foundation

VIHITAM

Volume 1 *December & January Issue*

FILLED STOMACHS AND SATISFIED HEARTS!

"We make a living by what we get, We make a life by what we give."

Food was distributed to about 6 needy people on a weekday in December. We thank Kirti for supplying the food.
On a Sunday afternoon, we served lunch to about 40 residents of a slum. Many thanks to Nidhi, Chinmay and Srinivas for sponsoring the food packets.On 02-01-2022, about 50 slum residents and needy people were served food. We experienced immense satisfaction while we heard them say, "Chitranna nalla irkk" (lemon rice is very nice).

What better way than this to start the New Year! We are thankful to Aditya, Ramesh and Srivatsa for sponsoring the food.

CONVO WITH COMMANDO

We were privileged to have a conversation with Col. K N Narasimha, an ex-NSG commando who served in the Indian Army.
He shared with us the story of his life which is filled with leadership, valour, adventure, patriotism, sacrifice. He touched upon various topics and cleared many doubts that usually cross our minds, like how can one join the Army,

the rigorous training they undergo, what prepares a soldier to sacrifice his life, do soldiers miss weapons when they are at home, the 26/11 operation, situation at the border and much more!
At the end of the program, we felicitated him with a humble token of gratitude for his service towards the Nation.The interview is really insightful and helpful, especially to the youth.

The recorded session can be watched in two parts on our official YouTube channel.

MENTAL HEALTH AWARENESS EVENTS

LET'S PAINT

"If you take care of your mind, you take care of the world."

Mind & Matter organized a campaign to paint a wall in Madikeri to raise awareness about Mental Health and to break the stigma around it. Parahitam Foundation joined the event on 25-12-2021 and painted a few sketches and quotes.

DEAR MIND

“We are each other's medicine!”

We had a giveaway of greeting cards to spread happiness and positive vibes during difficult times. Eminent writers and art enthusiasts of all ages supported us by making beautiful cards.

The cards were given out in crowded hubs. While many curious passers-by paused to read our placards, some of them happily took the cards to keep for themselves and also to share with their loved ones. Smiles bloomed on our faces, looking at their faces light up in happiness after reading the cards!

Quote Box

“Success is not final; failure is not fatal:
it is the courage
to continue that counts.”

- Winston S. Churchill

PARAHITAM FOUNDATION®

Volunteers' Voice

ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಜ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ನಿರ್ಮಾಣ

ಹೌದು. ಸಮಾಜ ಅಂದ್ರೇನು, ಅದರಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಜ ಕೆಟ್ಟ ಸಮಾಜ ಅಂತಿರತ್ತಾ? ಅದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ?

ಸಮಾಜ ಅಂದ್ರೆ ನಾವೇ... ಅದರ ನಿರ್ಮಾಣ ನಮ್ಮಿಂದಲೇ ಅಲ್ವಾ! ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಾಜ ಅನ್ನೋದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜ ಅನ್ನೋ ಪದ ಇಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಅನ್ನಸ್ತೇ.
ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯ? ಅದು ಯಾರಿಂದ?
ನಮ್ಮಿಂದಲೇ ಅಲ್ವೇ..

ಖಂಡಿತಾ ಅದು ನಮ್ಮಿಂದಲೇ ಆಗ್ಬೇಕಾಗಿರೋದು.
ಹಾಗಿದ್ರೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರೊ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿನ ಒಡಕು, ಒಳಜಗಳ, ಅಸಮಾನತೆ, ಅಸಿಹುಷ್ಣತೆ ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಯಾರು ಕಾರಣ... ಅದ್ದೂ ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ನಾವೇ ಕಾರಣ ಆಗ್ತೀವಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜವನ್ನು ಬಯಸುವ ನಾವು ಆ ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜದ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಕೊಡುಗೆ ಏನು ಎಂದೂ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.... ಮನೆಯೇ ಮೊದಲ ಪಾಠಶಾಲೆ ಅನ್ನುವ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಿದೆ... ಹೌದು ಒಂದು ಮಗು ತನ್ನ ಐದು ವರ್ಷವನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ನಮ್ಮೊಡನೆ ಕಳೆಯುವಾಗ ನಾವು ಆ ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡುವ ಉತ್ತಮ ನಡೆ ಹಾಗೂ ಸಂಸ್ಕಾರವೇ ಮುಂದೆ ಆ ಮಗು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡವನಾಗುವಾಗ ಆತನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಿಂಬಿತವಾಗುತ್ತದೆ .... ಕೆಲವರು ತಪ್ಪುವುದೇ ಇಲ್ಲಿ. ಅತೀಯಾದ ಮುದ್ದು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಠಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ದಾರಿಯಾಗುತ್ತೆ.
ಹಾಗೆಯೇ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕನಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ದೊರಕುವ ಸೌಲಭ್ಯ ದೊರಕಬೇಕು.... ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಆಸ್ತಿ ಅಂತಸ್ತು ಇದೆ ಅಂತ ನಮ್ಮ ಸ್ಟೇಟಸ್ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ತೋ-ರಿಸಿಕೊಡುವ ಭರದಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದನ್ನ ಸಂಭಾಳಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುವ ಮೊದಲೆ ಅದನ್ನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟು,ಅದರ ಬೆಲೆ ಹಾಗೂ ಸದ್ಬಳಕೆ ತಿಳಿಯದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವುದೂ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಮಾರಕ.

PARAHITAM FOUNDATION®

ಅಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯ ಅಹಂಕಾರದಲ್ಲಿ ಮೆರೆಯಲು ಶುರುಮಾಡ್ತಾನೆ.. ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇರತ್ತೆ...

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹಿಂಸಾಚಾರಕ್ಕೆ ನಾವೇ ಕಾರಣವಲ್ಲವೇ... ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಒಂದು ಘಟನೆಯನ್ನೇ ತಗೋಳ್ಳಿ. ಒಬ್ಬ ಶ್ರೀಮಂತನ ಪುತ್ರ ಪಾಪದ ನಾಯಿಯ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ದುಬಾರಿ ಕಾರನ್ನು ಹತ್ತಿಸಿ, ಎಷ್ಟು ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದ. ಆತನಲ್ಲಿದ್ದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಅಹಂಕಾರವೇ ಕಾರಣವಾಗಿದ್ದಲ್ಲವೇ? ಅದೇ ನೋಡಿ ಭಿಕ್ಷುಕನೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬೀದಿನಾಯಿ ಇದ್ರೂ ಅದಕ್ಕೆ ತಾನು ತಿನ್ನುವ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಹಾಕಿಯೇ ತಿನ್ನುವುದು... ಆ ಭಿಕ್ಷುಕನಲ್ಲಿರೋ ಮನುಷ್ಯತ್ವ ಈ ಶ್ರೀಮಂತನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರೋಕೆ ಕಾರಣ ಯಾರು.. ಒಬ್ಬ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಜೆಯನ್ನು ಕೊಡುವಲ್ಲಿ ಅವನ ಹೆತ್ತವರು ಕಾರಣವಲ್ಲವಾ...
ಹೌದು.. ಒಪ್ಪಿದೆ, ಯಾವ ತಂದೆ ತಾಯಿಯೂ ತಮ್ಮ ಕರುಳಿನ ಕುಡಿ ಕೆಟ್ಟವನಾಗಲಿ, ಕೆಟ್ಟ ದಾರಿ ಹಿಡಿಯಲಿ ಅಂತ ಬಯಸೋಲ್ಲ ...ಆದರೆ ಅತೀ ಮುದ್ದು ಹಾಗೂ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಅಹಂ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು.... ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮ ಇಬ್ಬರೂ ಹೊರಗೆ ದುಡಿಯಲು ಹೋಗುವವರಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಹಾಗೂ ಮನೆ ಕಡೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ... ಹಾಗಂತ ನಮ್ಮ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಾವು ಮರೆತರೆ ಹೇಗೆ... ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವ ದಾ-ರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅನ್ನುವ ಅರಿವು ಹೆತ್ತವರಿಗಿರಲೇಬೇಕು. ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಉತ್ತಮ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಾಣ ... ಆ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡೋ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನಲ್ಲೂ ಇರಬೇಕು... ನಾವೇ ಎಡವಿ ಆಮೇಲೆ ಕೆಟ್ಟ ಸಮಾಜ ಅಂತ ಸಮಾಜವನ್ನು ದೂರಿದರೇನು ಬಂತು ಅಲ್ಲವಾ... ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ನಮ್ಮ ಮನೆಯಿಂದಲೇ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಾಗರಿಕನನ್ನು ನೀಡುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮೇಲಿದೆ.

- Anupama G C

PARAHITAM FOUNDATION®

ಪುಸ್ತಕಗಳು ಚಿರಂಜೀವಿ

ಈಗಿನದ್ದು ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಕಾಲ. ಮೂರು ಪುಟಗಳ ಲೇಖನಕ್ಕಿಂತ ಮೂವತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ರೀಲ್ಸ್ ನೋಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ತಲುಪಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹ ಕಾಲಘಟ್ಟ ಇದು. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಸಹಜವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಬರಬಹುದು. ಯಾಕೆ ಓದಬೇಕು? ಬೇಕಾಗಿದ್ದೆಲ್ಲವೂ ರೀಲ್ಸ್, ಅಥವಾ ಫೇಸ್ಬುಕ್ ಮತ್ತು ಇನ್ಸ್ಟಾಗ್ರಾಮಿನ ಮೀಮ್ಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವಾಗ ಯಾಕೆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ಓದಬೇಕು? ಪುಸ್ತಕ ದೂರದ ಮಾತು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಬರುವ ದಿನಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನಾದರೂ ಯಾಕೆ ಓದಬೇಕು? ಈಗ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಗಳ ಮೇಲೆ ನಾವು ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವ ರೀತಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮುಂದೆ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಓದುವ ಅಗತ್ಯತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೊಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ ನೀಡುವುದಾರೆ ಜ್ಯೂಸ್ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಆರನೇ ಕ್ಲಾಸಿನ ಹುಡುಗನೊಬ್ಬ ತನ್ನ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ಕರೆ ಮಾಡಿ ತಾನು ಸ್ನಾಪ್‌ಚಾಟಿನಲ್ಲಿ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಫೋಟೋ ಹಾಕಿದ್ದೀನಿ ನೋಡು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ. ಅದನ್ನು ನೋಡಿ ನನಗೆ ಮತ್ತು ಜ್ಯೂಸ್ ಅಂಗಡಿಯವನಿಗೆ ಇಬ್ಬ-ರಿಗೂ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಿ ಮುಖಮುಖ ನೋಡಿಕೊಂಡೆವು. ಇದು ಈಗಿನ ಕಾಲದ ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಒಂದು ಕಡೆ ಓದಿದ್ದೆ? ಮುಚ್ಚಿದ ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಪುಸ್ತಕ, ತನ್ನ ಡೆತ್ ನೋಟ್ ಅಲ್ಲಿ ಬರೆದಿತ್ತು; ನನ್ನ ಸಾವಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಕಾರಣವೆಂದು? ಎಷ್ಟು ಸತ್ಯವಾದ ಮಾತುಗಳು ಅಂತ ಅನ್ನಿಸಿತು. ನಮಗೆ ಯಾವುದೋ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಪಂಚದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳು ಸಿಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಯಾಕೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ.

ನಾವು ಇನ್ನೂ ಅಕ್ಷರಗಳಿಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿತಿಲ್ಲ. ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹೋಗುವಾಗ ಅದೆಷ್ಟೋ ಅಕ್ಷರಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ನಿಂತು ಓದಬೇಕು. ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ದಾರಿ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನೇ ಬದಲಾಯಿಸಬಹುದು. ಬದುಕಿಗೆ ಅರ್ಥ ಸಿಗಬಹುದು. ಬದುಕು ಅರ್ಥವಾಗಬಹುದು. ಅದು ಅಕ್ಷರಗಳ ಶಕ್ತಿ.

PARAHITAM FOUNDATION®

ಯಾವುದಾದರು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ವಿಷಯವನ್ನು ಸುಂದರವಾಗಿ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ. ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದದ್ದನ್ನು ಓದುವಾಗ ನಾವು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ. ಮಲೆನಾಡಿನ ಸುಂದರ ಮಳೆಗಾಲವನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಲೇಖನ ಓದುವಾಗ ನಾವು ಒಮ್ಮೆ ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಲ್ಲಿ ಮಲೆನಾಡಿಗೇ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ರಾಜ, ಆತನ ಸೇನೆ, ಸೈನಿಕರು, ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಎಲ್ಲವೂ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಬೇರೆ ಪ್ರಪಂಚದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸೋತಿದ್ದಾಗ ಒಂದು ಸ್ಫೂರ್ತಿದಾಯಕ ಬರವಣಿಗೆಯನ್ನು ಓದಿದಾಗ ಅವನಿಗೆ ಹೊಸ ಹುರುಪು ಬರಬಹುದು. ಯಾರೋ ಬರೆದ ಅಥ–ರ್ಗರ್ಭಿತ ಮಾತುಗಳು ಇನ್ಯಾರದೋ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಹೊಂದಬಹುದು. ಅತೀ ಇಷ್ಟವಾದ ಸಾಲುಗಳು ಬಹುಕಾಲ ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮೊಬೈಲ್ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರೂ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜೀವಂತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ಚಿರಂಜೀವಿ.

ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದಾದ ಹಲವಾರು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಕೂಡ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಒಂದು ಲೇಖನ, ಒಂದು ಕಥೆ, ಒಂದು ದೃಷ್ಟಾಂತ ಓದುಗನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಹಲವಾರು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಪ್ರಭಾವ ಸಾಕಷ್ಟಿವೆ. ಹಾಗಂತ ಮೊಬೈಲ್ ಬಳಸಬಾರದು ಎಂದರ್ಥವಲ್ಲ, ಅಥವಾ ಸೋಷಿಯಲ್ ಮೀಡಿಯಾ ಇಂದ ಹೊರಗುಳಿಯಬೇಕು ಎಂದೂ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಅದೆಲ್ಲದರ ಜೊತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಪುಸ್ತಕದ ಓದು ಇರಬೇಕು. ಅದು ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಇರಲಿ, ಸಂದೇಶವಿರುವಂತಹ, ಮಾಹಿತಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಕಥೆ, ಕಾದಂಬರಿಗಳು ಅಥವಾ ಲೇಖನಗಳೇ ಇರಲಿ. ಅವು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಮನಸ್ಸಿನ ನೆಮ್ಮದಿಗೆ ಪೂರಕ. ಒಮ್ಮೆ ಓದಿ ನೋಡು ಮನವೇ.

- PadaChihna

PARAHITAM FOUNDATION®

Contact Us

8088064074

parahitam_foundation

parahitam.foundation@gmail.com

www.parahitam.org

PARAHITAM
FOUNDATION®