

వీడ్ ఇండియా ఫోండెషన్

“మీ అభివృద్ధ దేశాభివృద్ధి” శిక్షణ ద్వారా రేపటి పేదరికం, నిరుద్యోగం, నిరక్ష్యారాస్యత, అవినీతులను నిరూపించి ఖమ్ముం, భద్రాది కొత్తగూడెం, సిద్ధిపేట, పరంగల్, కడపలను ఆదర్శ జిల్లాలుగా చేయుటకు పూనుకొని పూర్తి బాధ్యతను తీసుకున్న సౌజన్యమూర్తి దా॥ బండి పార్శ్వసారథి రెడ్డి గారు.

ప్రపంచంలోని మానవులందరి అనేక రోగముల నుండి రక్తించుటకు మందులు కనిపెట్టిన శాప్రజ్ఞాదు వాటిని తయారు చేసి 133 దేశాలలో వ్యాపార కేంద్రాలను విర్మాటు చేసిన విశ్వనేత.

విద్యతోపాటు విలువలను, నైపుణ్యాలను విద్యార్థులలో పెంపాందించి తమలా అందరూ విశ్వేతలుగా అవ్వాలని లీడ్ ఇండియా శిక్షణ ఇప్పిస్తున్న గొప్ప విద్యావేత్త, మానవతావాది లీడ్ ఇండియా ఫౌండేషన్ ట్రస్ట్ కోచెర్స్ కలాంగారి కలనను సొకారం చేస్తున్న దేశభక్తుడు.



HETERO GROUP OF COMPANIES

SAI SPURTHI INSTITUTE OF TECHNOLOGY

B. Gangaram, Sathupalli, Khammam, Telangana, India-507303.

Help Line : 08761 - 288278, 288179, 288180

Mobile : 9491109564 | www.saispurthi.ac.in

Hetero Corporate, 7-2-A2, Ind. Estate, Sanath Nagar,
Hyderabad-18 Telangana, India Tel: +91-40-2370 4923

Lead India Foundation
Lead India Bhavan, International Training Head Quarters

Baside Sri Sitarama Swamy Temple, Ammapally, Narkud Village, Shamshabad,

R.R. Dist. Telangana India - 501 218 Phone: 94944 12020

Email: info@leadingindiafoundation.org Website: www.leadingindiafoundation.org

150 ವಿಶ್ವ ಮೆದರ್ ಜಾತಿಯ ಉದ್ದೇಶ

70 లిఖసుతంత భారతం

శిక్ష జండియా

ମେ ଅଭ୍ୟାସକ୍ରିୟା ଦେଶୀୟାବ୍ୟାସକ୍ରିୟା

ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಭಾರತಕ್ಕೆ 2 ಜಾತಿಯ ಉದ್ದೇಶ

விலுவ்ளு, நைவுஷாய் கு கர்ட்சிவக

A black and white photograph of a young boy with blonde hair, looking directly at the camera. He is wearing a light-colored sweatshirt with a graphic print. The background is dark and out of focus.

భారతరత్న

ପ୍ରକାଶିତ ଜୀ ଅଞ୍ଚଳ କେନ୍ଦ୍ର

శ్రీకృష్ణ

పరిశోధన - రచన

ప్రో. నల్లబోయిన సుదర్శన్ ఆచార్య Ph.D. (మానవ విలువలు)

కుత్తిస్తున్న తేఱవు లో-అర్జువేంక్ వీర్ పిల్డియా 2020

లీడ్ ఇండియా 2020

ఆప్ బధో దేశ్ కో బధావో

భారతీయుడి లక్ష్యాలేమయి...?



మీ బాధ్యత ఏమి?

“అత్య విశ్వాసుంతో ఉండుండి దైర్యంతో ఏలిచేయండి, ఎక్కుడ వ్యంపే అశ్చాహి భాద్యతనంతా తీసుకోండి, మీరేచి తలుషుషంపే ఆని చేయగలరు, మీరు చేయలేంది ఏమి లేదు, సర్వ శక్తులు మీలోనే కలవు, సంకేతంక ముందుకు నదువండి-భారతదేశ అభివృద్ధి త్రతీ భారతీయులి భాద్యత.

- స్వామి వితేకానంద



ఎవరు నలిత్తను వొర్కుగలరు?

“అకుండిత బీట్లతో, ఆత్మవిశ్వాసుంతో, లక్ష్మి సాధనకై సాగే ప్రతి వారు చలిత్తను వొర్కుగలరు, తమకు తాము చలిత్త స్ఫూర్ఖింపుకోగలరు”.

- మహాత్మా గాంధీ



భారతీయుడు ఎవరు?

“నేను తెల్తుం భారతీయుడినే నేను నడిచినప్పుడు భారతదేశం నదుస్తున్నట్టు, వొట్లాడుతున్నప్పుడు భారతదేశం వొట్లాడుతున్నట్టు, నేను ఏలి చేయునప్పుడు భారతదేశం ఏలిచేస్తున్నట్టు భావిస్తాను. నేను భారత దేశాన్ని”.

- స్వామి రామానంద తీర్థ



అగ్రగామి భారతీసు ఎవరు నిర్వించ గలరు?

“అగ్రగామి భారతీ ఆవిర్మావేలే లక్ష్మిగా, ఆత్మ విశ్వాసుషులతిలో ముందుకు సాగు, చైతన్యవంతులైన 70 కోట్ల యువక్కిలో వ్రపంచంలో ఏశ్వరీ ఆపలేదు”.

- డా. ఎ.పి.ఐ. అబ్బల్ కలాం



భారతీయులి కులమేళ?

“నేను బట్టలు ఉతికేప్పుడు చాకలిని-హార్టుడను, నేను శత్రువులను ఎదురొచ్చలనినప్పుడు-శ్శత్రుయుడిని, నేను తక్కులు చేయునప్పుడు-మైప్పులైని, నేను వదువు నప్పుడు-బ్రాహ్మణుడిని”.

- అశార్దు కృష్ణలాలు

మీ అభివృద్ధికి ఛ్యేయం, దేశాభివృద్ధికి ఉద్యమం

ప్యాక్టి అయినా, దేశమయినా, ప్రపంచమైనా కాలఘర్యాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. 17వ శతాబ్దిం వరకు భారతదేశం ప్రపంచ అగ్రగామి. మళ్ళీ ఇప్పుడు 21వ శతాబ్దిలో అగ్రగామి అవుతున్న సంధి సమయం ఇది. సంఖ్యాపరంగా భారతయువత పెరుగుతున్నది. పాశ్చాత్య యువత తగ్గుతున్నది. ఈ సమయంలో నేటి జనాభాలో ఉన్న 55% యువత అభివృద్ధి మన దేశాభివృద్ధి. ఇది 2వ జాతీయ ఉద్యమం అంటున్నారు కలాంగారు. ఈ సంధి సమయంలో ప్రతి భారతీయుని అంతరాత్మను తట్టిలేపి, ప్రతి ఒక్కరిలో చిన్న చిన్న మార్పులతో గొప్ప పరిణామాలను తెచ్చే నిశ్శబ్ద విషాదానికి ఆయుధం ఇది అని కలాంగారు పలికారు.

‘బాలభారతి’ పేరుతో రచయిత 3 దశాబ్దాల పరిశోధన శిక్షణానుభవంతో కలాం గారి పరిశోధనా ప్రబోధాలను మేళవించి రచించిన పరిశోధనాత్మక పుస్తకమే ఈ “శిక్షణ కరదిపిక”.

- ⇒ ప్యాక్టిప్పాభివృద్ధికి, దేశాభివృద్ధికి సంబంధించిన మౌలిక సిద్ధాంతాల సంపుటి సంకలనం.
- ⇒ కనుిప్పు కల్పించే వాస్తవాల జ్ఞానాన్ని అందించే జ్ఞాన ఖని.
- ⇒ స్థిరమైన మరపురాని జీవిత నైపుణ్యాలను నేర్చే మహత్తర సాధనం.
- ⇒ ప్యాక్టిగత, జాతీయ సమస్యల గుర్తించి, వాటికి శాశ్వత పరిష్కారాలు సూచించే మార్గదర్శి.
- ⇒ ఒక జీవిత కాలంలోనే అరుదైన ఘన చరిత్రను స్ఫూర్ఖించడానికి స్వార్థినిచే స్వార్థి దివ్యవరదాయిని.
- ⇒ ప్రతి ఒక్కరిలో ప్రపంచ నాయకత్వ లక్ష్ణాలను పెంపొందించే పెన్నిధి.

నిజమైన తపనతో, లోతైన భావాలతో రచించబడిన ఈ పుస్తకంలోని ప్రతివాక్యాన్ని జాగ్రత్తగా, అంచెలవారీగా చదివి, బృందాలుగా చర్చించండి, ఎవరికివారు స్వీయపరిశీలన చేసుకోండి, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, సంఘనేవకులు, పరిశోధకులు ఇందులోని ప్రతి అంశం “ప్యాక్టి అభివృద్ధికి, తద్వారా దేశాభివృద్ధికి” ఎలా ఉపయోగపడతాయో కమ్యూనిచి రిసెర్చ్ స్టూలర్సులగా పరిశోధనచేసి, శిక్షణనిచ్చి ఈ ఉద్యమానికి నాయకత్వం వహించండి..!

ఏ ఉద్యమానికైనా సభ్యుల సంఖ్యనే ప్రధానమైన బలం కాబట్టి చివర పేజీలో ఉన్న సభ్యత్వ మరియు ప్రతిజ్ఞ పత్రాల్ని పూర్తిచేసి మాకు పంపించి, లీడ్ ఇండియా 2020 2వ జాతీయ ఉద్యమంలో భాగస్వాములు కండి.

మీ అభివృద్ధే దేశాభివృద్ధి

లీడ్ ఇండియా శిక్షణ కరదిపిక

పరిశోధన, రచన © కాపీరైట్: డా॥ నల్లబోయిన సుదర్శన్ ఆచార్య.

Ph.D (మానవతా విలువలు)

అంకితం : ఈ పుస్తకం “లీడ్ ఇండియా 2020” 2వ జాతీయ ఉద్యమానికి అంకితం.

లభ్యం : ప్రతి జిల్లాలో ఒక లక్షమంది విద్యార్థులను సభ్యులుగా చేర్చి శిక్షణిచ్చి తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లలో 44 లక్షల సభ్యులతో లీడ్ ఇండియా ఉద్యమం నడిపించండి.

| సభ్యత్వం | విరాళము |
|-------------------------------|--------------|
| ప్రభుత్వ పారశాల విద్యార్థులకు | రూ. 1/- |
| విద్యార్థులకు, యువతకు | రూ. 50/- |
| Annual Membership | రూ. 1000/- |
| Life Membership | రూ. 10,000/- |

ఈ సభ్యత్వ మొత్తాలను ఆయా ప్రధానాచార్యులు, సంస్ల ద్వారా యం. ఓ. లేదా డి.డి. ద్వారా “లీడ్ ఇండియా 2020 శాంచేషన్”, ప్రాదరాబాద్ పేరున చెల్లించి దిగువ చిరునామాకు పంపించి రశీదు పొందగలరు.

ప్రథమ ముద్రణ: 14 నవంబర్, 2007

పునరుద్రణ : 2011, 2012, 2014, 2017

ప్రతులు : ఒక లక్ష

పునరుద్రణలో చేర్చడానికి పారకుల నుండి సూచనలను ఆహ్వానిస్తున్నాము.

ప్రతులకు, మరిన్ని విపరాలకు :

లీడ్ ఇండియా శాంచేషన్

లీడ్ ఇండియా భవన్ - జాతీయ శిక్షణ కేంద్రం

శ్రీనితిరామస్వామి దేవాలయం ప్రకృత, అమృతప్రా, నర్సోడ్ గ్రామం, శంఖాబాద్, ప్రాదరాబాద్, హర్షత్రాన్ - ఫోన్ : 9494412020

తు మెయిల్ - info@theleadindiafoundation.org వెబ్‌సైట్ : <http://www.leadindiafoundation.org>

ముద్రణ : అనుషు ప్రీంటర్స్, 126, శాంతినగర్, ప్రాదరాబాద్ - 500 028

ఫోన్ : 040-23391364



జాతీకి పిలుపు

రండి! చలత స్ఫైంచండి!



కిశోర్ ఇండియా - 1942

లీడ్ ఇండియా - 2020

| ర్ఘృతం | స్వతంత్ర భారతదేశం | అభివృద్ధి చెందిన భారతదేశం |
|------------------|--|---|
| సమస్యలు | పరాయి పాలన, అస్పృశ్యత, అవమానాలు, పక్షపాతాలు | జాతీయ లక్ష్యం ఏర్పాటు చేయడం అభివృద్ధికి ఉద్యమం, అవినీతి, దారిద్ర్యం, నిరక్షరాస్యత నిర్మాలన. |
| వసరులు | 35 కోట్ల యువత | 74 కోట్ల యువత |
| లక్ష్యం | స్వతంత్ర సమపార్శవకు “విజయమో, వీరస్వర్గమో” సిద్ధాంత లక్ష్యంతో పోరాటం. | ‘ఆవ్ బథో దేశ్ కోబధావో’ సిద్ధాంతం ద్వారా భారతదేశాన్ని ప్రపంచ అగ్రగామి దేశంగా రూపొందించడం. |
| ప్రధాన మార్గములు | స్వదేశీ ఉద్యమం, సత్యాగ్రహం అపొం మార్గములో పోరాటం. | శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస, మానవ విలువలను పెంపిందించడం. దేశభక్తితో కూడిన నాయకత్వం ఏర్పాటు చేయడం. |



హిందువులమైనా, ముస్లింలమైనా, క్రైస్తవులమైనా మనమంతా మనమిలమే. మనమందరం భారతీయులమే. భారతదేశాన్ని అగ్రగామి చేయడం మన ప్రథమ కర్తవ్యం.

‘పందేమాతరం’, ‘జ్ఞాపింద్’ నినాదాలలాగా ఒకరికి ఒకరు కలిసినపుడు, సభలు, సమావేశాలు నిర్వహించినప్పుడు, లేఖలు ప్రాసినప్పుడు, ప్రకటనలు / ప్రచురణలు ముద్రించినపుడు

‘లీడ్ ఇండియా’,

‘ఆవ్ బథో దేశ్ కోబధావో’

నినాదాలివ్వంది.

ఎక్కడి వాళ్లం అక్కడ నాయకులమై అదర్శంగా నడుద్దాం!

యువతలో దేశభక్తితో కూడిన నాయకత్వం పెంచడాం!

2020 నాలీకి దేశాన్ని ప్రపంచ అగ్రగామి చేధ్యాం!

భారతమాత బుఱం తీర్చుకుండాం!



లీడ్ ఇండియా 2020

(2వ జాతీయ ఉద్యమం)

లీడ్ ఇండియా ఓ నిశ్చబ్ద విషపం



డా॥ అబ్బల్ కలాంగారు ఏటిల్ 2012 నాడు అప్పటి మానవ వనరుల శాఖా మాత్యులు శ్రీకపిల్ సిబ్బల్ గారికి ఈ క్రింది విధంగా ఉత్తరము ప్రాశారు. నైతిక విలువలను పెంపాందించే నిశ్చబ్ద చైతన్య విషపం “లీడ్ ఇండియా 2020” రెండవ జాతీయ ఉద్యమం దీనిని దేశములో అన్ని పారశాలలో ఇప్పించగలరు. ఈ శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులను వేల మందిని నేను పరిశీలించాను, విద్యార్థులలో మరియు ఉపాధ్యాయులలో గణనీయమైన మార్పును తెస్తుంది. ఈ లీడ్ ఇండియా ఆఫ్ బడో దేశ్ కో బధావో శిక్షణ. లక్షల కొలదీ విద్యార్థులతో, ఒక నిశ్చబ్ద విషపం తీసుకువస్తున్నది లీడ్ ఇండియా ఉద్యమం.

లీడ్ ఇండియా 2020 శిక్షణ తరువాత, విద్యార్థులు స్వతంత్ర్య భావాలతో ఆత్మ విశ్వాసంతో ముందుకు సాగుతూ తమను తాము మార్పుకోవడమే కాకుండా, తల్లిదండ్రుల మరియు ఇతరులలోను మార్పు తీసుకు వస్తున్నారు. వ్యక్తి సమాజ మరియు దేశాభివృద్ధికి లీడ్ ఇండియా 2020 ఉద్యమం ఎంతో తోడ్పుడుతోంది.

లీడ్ ఇండియా 2020 శిక్షణ ద్వారా విద్యార్థులు, యువత, మహిళలు మరియు ఉపాధ్యాయులలో గణనీయమైన మార్పు తెస్తోంది కాబట్టి దీని ద్వారా విద్యార్థులను విశ్వాసాయకులుగా చేయడానికి అంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంను విశ్వ పటంలో అగ్రగామిగా చిత్రీకరించుట కొరకు లీడ్ ఇండియా 2020 కార్యక్రమములను అన్ని పారశాలల్లో, హస్టల్లో వెంటనే నిర్ణయించవలెను.

- డా॥ ఎ.పి.జె. అబ్బల్ కలామ్

మీ అభివృద్ధే దేశాభివృద్ధి

లీడ్ ఇండియా 2020 ఉద్యమ స్వాతి గేయం

రచన : డా॥ యన్.బి. సుదర్శన్ అచార్య
ప్రయాసం ఉపాంశ తిఱియి... 2

సుర్క భారతీ బాటరా యువతరానికి స్వాతిరా 2

కలాం కలలు నిజము చేయగా 2

కదలి ముందుకై సాగరా... సాగరా... ఆయుధాల్చ కెడ్ - యాకార్చా త్రంపి ॥స్వర్పా॥ 2

యాకార్చా శిఖాల్చ మించు ముందు కెడ్ - యాకార్చా త్రంపి ॥స్వర్పా॥ 2

లీడ్ ఇండియా 2020.... (2)

చేయి చేయి కలుపరా కదలి ముందు సాగరా 2

దేశమౌత సేవలోనే దేశభక్తి చాటరా 2

భరతజాతి చరితనే విశ్వచరిత చేయరా 2

కలాం కలలు నిజము చేయ కదలి ముందుకేగరా 2

యాకార్చా శిఖాల్చ రాష్ట్రాల గ్రేడ్ - యాకార్చా త్రంపి ॥స్వర్పా॥ 2

లీడ్ ఇండియా 2020.... (2)

భరతజాతి గర్వపుత్ర భయమునింక వీడరా 2

వ్యక్తి ప్రగతి దేశ ప్రగతి వ్యక్తి యే ఒక శక్తిరా 2

సంకల్పమే చాలురా అసాధ్యమే లేదురా 2

కలాం కలలు నిజము చేయ కదలి ముందుకేగరా 2

యాకార్చా శిఖాల్చ రాష్ట్రాల గ్రేడ్ - యాకార్చా త్రంపి ॥స్వర్పా॥ 2

లీడ్ ఇండియా 2020.... (2)

యువతచేతిలోనే దేశ ప్రగతి ఉందిరా 2

యువత తలుచుకుంటే చేయలేనిదేమీ లేదురా 2

గతమునంత మరువరా గగనమే నీ హాద్దూరా..! - తేడ్ తేడ్ తేడ్ తేడ్ 2

కలాం కలలు నిజము చేయ కదలి ముందుకేగరా 2

యాకార్చా శిఖాల్చ రాష్ట్రాల గ్రేడ్ - యాకార్చా త్రంపి ॥స్వర్పా॥ 2

లీడ్ ఇండియా 2020.... (2)

అలనాబి ఉద్యమం క్లీట్ ఇండియా పోరాటం 2

నేటి యువత ప్రగతియే లీడ్ ఇండియా ఉద్యమం 2

అగ్రగామి భారతీ కలాం కలల వారధీ 2

కలాం కలలు నిజము చేయ కదలి ముందుకేగరా 2

యాకార్చా శిఖాల్చ రాష్ట్రాల గ్రేడ్ - యాకార్చా త్రంపి ॥స్వర్పా॥ 2

లీడ్ ఇండియా 2020.... (2)

యూనివ్యూ విషయ సూచిక

| | |
|--|----|
| 1. స్నేహం - ఆరోగ్యం - ఆనందం | 7 |
| 2. జాతికి కలాం పిలుపు..... | 13 |
| 3. నాటి వైభవ పునరుద్ధరణ - నేటి బాధ్యత | 14 |
| 4. స్వతంత్ర భారతదేశము - నేటి పరిస్థితులు ఏమిటి? | 18 |
| 5. దేశసమస్యలు | 20 |
| 6. యువత సమస్యలు | 21 |
| 7. మీ అభివృద్ధి - దేశాభివృద్ధి | 24 |
| 1. జీవితం, లక్ష్య రూపై (Life & Vision) | 25 |
| 2. విద్య, ఉద్యోగ, వ్యాపార అభివృద్ధి నైపుణ్యాలు | 30 |
| (Education, Employment & Entrepreneurial Skill Development) | |
| 3. శారీరకాభివృద్ధి (Physical Development) | 45 |
| 4. మానసికాభివృద్ధి (Mental Development) | 50 |
| 5. సామజికాభివృద్ధి (Social Development) | 60 |
| 6. మానవతా విలువలు (Human Values) | 72 |
| 7. ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి (Spiritual Development) | 88 |
| 8. జాతీయాభివృద్ధి - (National Development -) | 90 |
| 9. లీడ్ ఇండియా నేపనల్ క్రబ్ - LINC (National Development - LINC) | 91 |

1. స్వేచ్ఛా - ఆరోగ్యం - ఆనందం

మీరు ప్రతిబక్షరు దేశానికి ఒక గొప్ప సంపద. లీడ్ ఇండియా 2020 - ఆఫ్ బిథ్ దేశ్కో బడావో శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొని “మీ అరోగ్యం - మీ ఆనందం” కొరకు క్రింది ప్రాథమిక మరియు ముఖ్యమైన నియమాలను శిక్షణ సమయమునందు మరియు తదనంతరం కూడా పాటించవలసినదిగా కోరుకుంటున్నాము. ముంచుగా మనందరం జాన్ జిగ్రీ దోస్తులుగా నన్ను మీరు అందరూ అంగీకరిస్తారా? అయితే అందరూ మీ స్థానం నుండి మీ చేయిని నా వైపు చూపండి ఆప్పుడు జాన్ జిగ్రీ దోస్తు అని అందరితో ఆనిపించండి మనమందరం ప్రాణ సేహితులమని మరవకండి.

1. నవ్వడము
 2. ఓపెన్ మైండ్ - నేర్చుకొనే
 3. నిజం చెప్పడం
 4. సానుకూల దృక్పథం, 100
 5. జిత్తరులను ప్రోత్సహించుట.

1. నవ్వుడం: ఒక మహోకవి ‘నవ్వు’ను గురించి చెప్పారు.

ನವ್ಯದಂ ಒಕ ಯೋಗಂ

నవీంచడం ఒక భోగం

నవ్వక పోవడం ఒక రోగం!

పై పద్మం ద్వారా మనకు తెలిసే నీతి:

నవ్వదం వలన ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా వుండగలం. మన నాచి 72,000 నాడి మండల కేంద్రం. నవ్వదం వలన ఆ కేంద్రం ఒకేసారి పైత్యవంతం అవడం వలన ప్రతి కళం కదులుతుంది. తద్వారా అన్ని అవయవాలు చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. మరియు, మనస్సులోని లక్షల న్యూరాన్లు ఉత్సేజితమయ్యా, పాజిటివ్ శక్తినిస్తాయి.

నమ్మ వలన శరీరం, మనసు రిలాక్స్ అవుతుంది. సమస్యల పత్రిడి, కోపాలవత్తిడి, విసుగు తగ్గుతుంది. శాంతి నెలకొంటుంది. శరీరం, మనసు, ఆత్మ ఒకటవడం వలన అనంద యోగాన్ని అనుభవించగలం.

మానసిక ఒత్తిడి వలన పైత్యగంధి (Pancrease) ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగి దయాభిటిస్కు దారి తీస్తుంది. గుండె దడ పెరిగి B.P.కి దారి తీస్తుంది. W.H.O. లెక్కల ప్రకారం ప్రతి పదిమందిలో నలుగురు మగర్ వ్యాధిగ్రస్తులవుతున్నారు. నవ్వడం వలన, శరీరంలోని ప్యాంక్రియాన్ గ్రంథి సరిగా పనిచేయడం వలన మగర్ వ్యాధిని నియంత్రించవచ్చును.

నవ్వడం వలన శరీరం మరియు శారీరక స్థితులు ఉత్సేజితమై మనస్సు ప్రశాంతంగా వుండడం చేత, B.P., గుండె, జీర్జ్కోష, శ్వాసకోశ మరియు అనేక వ్యాధులను తగించవచ్చును.

Activity: శిక్షకులు మూడు సార్లు గట్టిగా నవ్వాలి. తద్వారా వారిని నవ్వించడం ద్వారా, వారి శరీరం మరియు మానసిక స్థితిపై ప్రఖావం పరిశీలించవచ్చును.

2. పార్ట్సిపెంట్ అందరినీ తమ పెదవులను వెడల్పు చేయమని చెప్పండి. చేసి నవ్వు ముఖంతో కూర్చోమని చెప్పండి. ఈ స్థితిలో వారి సమస్యలను పరిశీలించమనండి.
3. నవ్వును జాతీయ ఉద్యమంలో ఒక ఆయుధంగా వాడాలి. అనగా, ఏ ఇద్దరు భారతీయులు ఎదురుపడినా, వారిరువురు నవ్వుతూ పలకరించుకోవడమనే ప్రక్రియను దేశం నలుమూలలో వ్యాపి చెందుటకు ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేసి ఉద్యమాన్ని ముందుకు నడిపించగలరు.

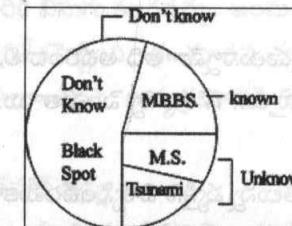
పాశ్చాత్య దేశాల పౌరులు, ఏ ఇద్దరు ఎదురుపడినా వారు ఆప్యాయంగా చిరునవ్వుతో పలకరించుకుంటారు. అదే సాంప్రదాయాన్ని మనమందరము దేశవ్యాప్తంగా వ్యాపి చెందించాలి.

నవ్వే మన ఉద్యమం
సాగాలి.... సాగాలి.... నవ్వుతూ
నవ్వుతూ.... నవ్విస్తూ
నవ్వే మన ఉద్యమం! ఎంగోరేలా ఉలండ ఉద్యమం
లీడిండియా ఉద్యమం!

2. విశాల ధృక్పథం: (నేర్చుకునే మనస్తత్వం)

ఉదాహరణకు ఒక విద్యార్థి M.B.B.S., పూర్తి చేసాడనుకుండాం. అంటే తనకు M.B.B.S., లో పున్న పాశ్చాత్యాంశాల గురించి తెలుసు. కానీ M.D. గురించి కానీ, ఇతర అంశాలైన ఇంజనీరింగ్, C.A., తదితర అంశాల గురించి తెలియదు.

మరికొన్ని అంశాల గురించి తెలిసి వుండకపోవచ్చును. అలానే అనేక ఇతర విషయాల గురించి తెలియదు.



Known is a drop

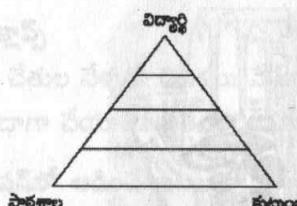
Unkonwn is an ocean

(తెలిసింది ఒక నీటి చుక్కంత... తెలుసుకోవలసింది సముద్రమంత)

ఏ నిమిషం సుండెతే మానసుడు అంతా నాకు తెలుసు అని భావిస్తాడో, ఆ క్షణం నుండి తన అభివృద్ధి తగిపోతుంది.

అలా కాకుండా, తాను నేర్చుకోవలసింది చాలా వుంది అనే భావనలో ఉన్నపుడు తన మేధాశక్తిని, విజ్ఞాన సంపదను పెంపొందించుకొని అభివృద్ధి పథంలో పయనించవచ్చు.

అందుకే, “Learning is a continuous process” కావున, శిక్షకులు నేర్చుకొనే మనస్తత్వము (ప్రవృత్తి) కలిగి వుండి శిక్షణ పూర్తయేవరకు open mind కలిగి యుండి శిక్షణ అంశాలను క్షుణంగా అర్థం చేసుకొనుటకు ప్రయత్నించవలసినదిగా తెలియజేయవలెను.



విశాల ధృక్పథం:- విశాల ధృక్పథం కలిగి ఉండండి. ప్రపంచంలో ఎంతో విజ్ఞానం, ఎంతో మంది జ్ఞానులు ఉన్నారు. ఎల్లపుడు నేర్చుకోవడానికి ముందుండండి. ప్రతి ఒక్కరి నుండి కనీసం ఒక్క సుగుణం అయినా నేర్చుకోగలం.

ఈ క్షణం నుండి అలాంటి దృక్పథాన్ని అలవరచుకోండి. నేర్చుకోవడం ద్వారా ఎన్నో సుగుణాలు అలవడుతాయి. ఈ సుగుణాల ద్వారా మంచి వ్యక్తిశ్శాస్నాన్ని అలవరచుకుని, గొప్ప వ్యక్తిగా మారవచ్చు.

3. సత్య సంధత: మనం ఏం మాట్లాడుతున్నామో అది ఆచరించాలి. నీతి, నిజాయాతీలు మనిషికి సమాజంలో ఒక గుర్తింపునిస్తాయి. గౌరవాన్ని పెంచుతాయి. ఇతరులకు మనపై నమ్మకాన్ని ఇస్తాయి.

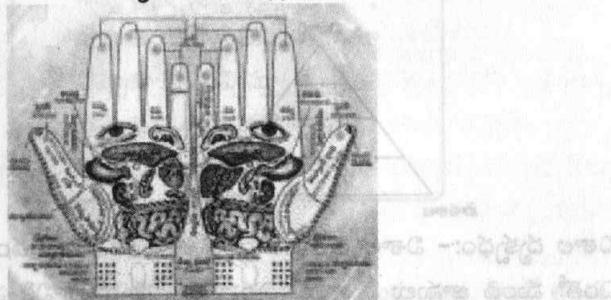
ప్రతి ఒక్కరు నీతి, నిజాయాతీలున్న వ్యక్తిని విశ్వసించడమేకాక, అలాంటి వ్యక్తిని ఉన్నత స్థానంలో ఉంచడానికి ఉత్సాహం చూపిస్తారు. మంచి నాయకుడిగా గుర్తింపు పొందుతారు.

4. 100% నిమగ్నత:- శిక్షణ జరిగేటప్పుడు, శ్రద్ధగా అనుభవాలను మిగిలిన వారితో పంచుకోవాలి, అభిప్రాయాలను తెలపాలి, ఆటలలో, అన్ని కార్యక్రమాలలో పాల్గొనాలి. శిక్షణము అనందిస్తూ, ప్రతి విషయములోను, ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలి.

వీకాగ్రత:- ఏ పనిచేసేటప్పుడైనా, మీ సర్వోధ్యియాలు ఆ పని మీద నిమగ్నమయ్యేల జాగ్రత్తపూర్వించాలి. దాని వలన 100% ఫలితాన్ని పొందగలుగుతారు. అలాగే శిక్షణలో కూడా త్రైనర్ చెబుతున్నది శ్రద్ధగా వింటూ, అర్థం చేసుకొని, ఆచరించగలిగితే జీవితంలో ఎంతో ఉన్నతిని సాధిస్తారు.

5. ప్రోత్సాహం:- శిక్షణ తీసుకుంటున్న ప్రతి ఒక్కరినీ ప్రోత్సహించాలి. మంచి మాటలతో విద్యార్థులను ప్రోత్సహిస్తూ, ఉత్సాహపరచాలి. వారిలోని ఆత్మ విశ్వాసాన్ని మేల్కొలపాలి. ఉత్సాహంగా ఉంటూ, మిగిలిన వారిని ఉత్సాహపరచాలి.

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో



చప్పటల్లు కొట్టండి... ఆరోగ్యం పొందండి

క్లాపింగ్ పెక్కిన్స్:- ఎవరైనా ఒక మంచి మాట చెప్పినా, మంచి పని చేసినా విజయం సాధించినా, చప్పటల్లు ద్వారా అభినందిస్తాము. కానీ ఎప్పుడు ఒకే విధమైన చప్పటల్లు కొట్టే వారికి, స్పీకరించే వారికి విసుగు కలగవచ్చు. అందువల్ల మన లీడ్ ఇండియా, చప్పటల్లో ఒక నూతనత్వాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. ఈ నూతన చప్పటు, తమాపాగా ఉండటమేకాక, సృజనాత్మకంగా కూడా ఉండి కార్యక్రమానికి అదనపు ఉత్సాహాన్ని, అనందాన్ని అందిస్తాయి.

1. పుల్ పుల్ వండర్పుల్ క్లాప్స్

పద్ధతి: రెండు చేతులు క్రింది నుండి 1 2 - 1 2 3, 1 2 - 1 2 3 గా చప్పటుల్ కొట్టాలి.

2. రెయిన్ క్లాప్స్

పద్ధతి: అందరూ ఎడు చేతిని పైకి తలకు ఎదురుగా ఎత్తి కుడి చేతి ఒక్కోక్కు వేలితో 1 2 3 4 5, 5 4 3 2 1గా కొట్టువలెను. వర్షం పడింది; ఆగింది.

3. రాకెట్ క్లాప్స్

పద్ధతి: అందరూ చేతులు పైకి ఉంచి పై నుంచి క్రిందకి 3 2 1 జాయ్ అనే శబ్దంతో రాకెట్ వలే కుడి చేతిని పైకి చూపాలి.

4. సైలెంట్ క్లాప్స్

పద్ధతి: అందరూ చేతులు పైకిత్తు రెండు చేతుల వేళ్ళ చివరలు కలిసేలా ఆడిస్తూ ఉండాలి. సమావేశంలో ప్రసంగిస్తున్నప్పుడు, మంచి విషయాలు చెప్పినప్పుడు ఇబ్బంది లేకుండా ప్రోత్సహించడం ఈ క్లాప్స్ ప్రత్యేకత. ఇతరులు మంచి పనులు చేసినప్పుడు ఈ క్లాప్స్తో ప్రోత్సాహము తెలియచేయవచ్చు.

5. టీక్ టీక్ క్లాప్స్

పద్ధతి: రెండు చేతుల వేళ్ళతో చిట్టికలు వేస్తూ 1 2 3, 1 2 3 అనే విధంగా అందరు ఒక సారి సరదాగా చేయాలి. ప్రతి సారి చప్పటులు 3 సార్లు మాత్రమే కొట్టాలి.

ప్రైండెషిప్ సెప్సెన్లో అడించే ఆటలు:-

ప్రైక్స్కుల నుండి కొంత మంది ఈ ఆటలలో పాల్గొనాలి. కనీసం 10 మంది వారికి వారే వేడిక మీదకు వచ్చి ఆడితే చాలా బాగుంటుంది.

ఈ అటలు నాయకత్వాలక్ష్మిలను, అంతర్లీనంగా ఉన్న సామ్రాజ్యాలను వెలికి తీయడమేకాక, ఆనవసర భయాలను, ఆందోళనలను సంప్రేఖాలను తీసివేస్తుంది.

1. ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿನಿ ಪೆಂಚೆ ಅಬ್ಜಿ:-

విద్యార్థులను గుండ్రంగా కూర్చోబెట్టి ఒక విద్యార్థిని ఒక పువ్వు పేరు చెప్పమనాలి. ఉదా: మల్లి, రెండో విద్యార్థి మొదటి విద్యార్థి చెప్పిన పువ్వు పేరు చెప్పు రెండో దానిని చెప్పాలి. ఉదా: మల్లి, చేమంతి, మూడో విద్యార్థి, మొదటి, రెండవ వారు చెప్పిన పువ్వుల పేర్లు వరుసలోనే చెప్పు మూడో పేరు చెప్పాలి. ఉదా: మల్లి, చేమంతి, గులాబి ఇలా 4వ విద్యార్థి, మొదటి ముగ్గురు చెప్పిన ఫూల పేర్లు చెప్పు 4వ పువ్వు పేరు ద్వారా పదజాలాభిపుది చేసుకొనుచూ, జాపకశక్తిని పెంపొందించుకొనును.

మీలో కలిగిన మార్పులను ప్రాయండి:-

ತಿಂಡಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ೨೫ & ಶಿಶಂಕ್ರಿ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಮಿಂದ ಈ ಗಂಡ ತಿಂಡಿ ಗಂಡಂತಹ ಅಂತಿಮ
ಬಿಂದು ಇನ್ನು ಕ್ರಿಯೆ ವಿಳಾಳಿಸುವುದು ರೀಕಾರ್ಡ್ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಹೀಗೆ
ನಿರ್ಣಯಗೊಂಡಿರುತ್ತಿದ್ದೀರು ಎಂದು ಒಪ್ಪಿನಿಂದಾಗಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
ದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರೀತಿ ಅಂದಿನ ಘಟನೆಗೆ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಪಾರ್ಶ್ವ ದುರುಪ್ಯ ಬಂದಿದ್ದರಿಂದ ಅಂತಿಮ
ಘಟನೆ ಹೀಗೆ ಘಟನೆಯ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ದಿನಂತಹ ದುರುಪ್ಯ ಘಟನೆಗೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು. ಅಂತಿಮ
ಘಟನೆಯ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಘಟನೆಯ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ದುರುಪ್ಯ ಘಟನೆಗೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು. ಅಂತಿಮ
ಘಟನೆಯ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಘಟನೆಯ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ದುರುಪ್ಯ ಘಟನೆಗೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು. ಅಂತಿಮ
ಘಟನೆಯ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಘಟನೆಯ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ದುರುಪ್ಯ ಘಟನೆಗೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದು.



2. ജാതിക കലാം പിലുപ്പ

 ఒక శతాబ్దానికి మార్యాద భారతీయులందరూ ఏకమై 'దేశ స్వాతంత్యమే' దేశ లక్ష్యంగా పోరాడి స్వాతంత్యం సంపాదించారు. మరి నేటి భారతదేశానికి అటువంటి లక్ష్యం కొరవడింది. కాబట్టి మనమంతా ఏకమై నేటి దేశ జనభాలో 54% యువతకు దిశను, దశను నిరేశించే 'లీడ్ ఇండియా 2020' రెండవ జాతీయ ఉద్యమం చేపట్టవలసివుంది. దీనిలో ప్రతి వ్యక్తి, ప్రతి సంస్కృతాన్మాయాలోనే ప్రతి ఒకరూ భాగస్థములు కావాలి.

అభివృద్ధి చెందిన భారత్

మనందరం 2020 నాడికి అభివృద్ధి చెందిన భారతును సాధించినవో దేశంలో పేదరికం, నిరక్షురాస్యత, నిరుద్యోగం ఇత్యాది సమస్యలన్నీ తీరుతాయని నూట ఇరవై కోట్ల భారతీయుల మనసులన్నీ ఏకమై, ఒక గొప్ప శక్తిగా అవిర్మించినవో అభివృద్ధి భారత్ ఏర్పడుతుండని మాజీ రాష్ట్రపతి డా॥ కలాంగారు చెప్పారు.

అభివృద్ధి చెందిన భారత్ - కార్యాచరణ

“మీరు అభివృద్ధి చెందండి! దేశాన్ని అభివృద్ధి చేయండి” అనే సిద్ధాంతంతో ప్రత్యేక శిక్షణసు ఇచ్చి, యువతలో డాగిన వైతన్యశక్తిని, దేశభక్తిని మేల్కొప్పి 2020లో వుగా అభివృద్ధి చెందిన భారత్తను సాధించడమే కార్యాచరణ. మన దాఖలం 10 గారు “జది తప్పకుండా సాధ్యమోతుంది” అంటూ మనమంతా ఆశాజీవులుగా జూతి నిర్వాహనికి ఎలా పాటు పడాలో వివరిసున్నారు.

నవతరం నిర్మాణం ఎలా ?

తరతరాల ప్రజల ఆలోచనలను నిజం చేసేందుకు నిరంతరం ఉత్సవంతో
శ్రమించడం ద్వారా జాతి నిర్ణయం జరుగుతుంది. ఒక తరం తమ కృషి ఫలాలను
తరువాతి తరానికి బిధిలీ చేస్తుంది. తరువాతి తరం కూడ తమ కృషిని, కలియి, ఆశయాల్ని
వాటికి జతచేసి, జాతీయ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించడానికి, దాన్ని సాధించడానికి కృషి చేస్తుంది.
ఈ విధంగా ముందుకు సాగుతూ జాతి శక్తివంతంగా రూపొంది, దేశకీర్తి, ప్రతిష్ఠలు
ఉన్నత శిబురాలకు చేరుకుంటాయి.

ఆంగ్రామి భారత్ నిరాయానికి మనకు అపారమైన మానవ వనరులు, సహజ వనరులు ఉన్నాయి. వాడిని భారతీయులందరు ఏది ఎలా అభివృద్ధికి వినియోగించాలో తెలుసుకొని ఉద్యమ రూపంలో చేస్తే ‘అంగ్రామి’ భారత్ 2020 లోపే ఆవిర్భువిస్తుంది. మన భారతీయ యువత అభివృద్ధి చెందుతూ తద్వారా దేశాన్ని ప్రవంచ అంగ్రామిగా చేయడానికి మన ప్రాచీన భారతదేశం ఏ విధంగా ప్రవంచ అంగ్రామిగా ఉండో తెలియజేయల్సిన అవసరం ఉంది.

3. నాటీవైభవ పునర్థరణ - నేచిమనందల బాధ్యత

“స్వామి వినేకానందు” భారతీయ సంస్కృతికి వారసునిగా పాశ్చాత్య ప్రపంచాన్నంతా ఒప్పించి మెప్పించినాడు. నాలుగు సంవత్సరాల ప్రచారం తరువాత మద్రాసు విమానాశ్రయంలో దిగగానే అయిన తన మాత్రభూమికి ప్రణామాలర్పించి, కాస్త మట్టితీసి, తలపై చల్లుకొని తన దేశంపైగల గౌరవాన్ని చాటాడు. - “నేను భారతీయుడనైనందుకు గర్వపడుతున్నాను” అన్నాడు.



ఈరోజు మనలో ఎంతమంది భారతీయులుగా జన్మించినందుకు గర్వపడుతున్నాము? ఆ గర్వం ఇప్పుడెందుకు కనుమర్గుగొంది? మన పూర్వీకుల గొప్పతనం గురించి మనకు తెలియదు. ఈ అజ్ఞానం వలనే మనము భారతీయులుగా గర్వించలేకపోతున్నాము.

విశ్వసాంస్కృతిక నాయకత్వం

ప్రాచీన భారతీయులంతా “వసుదైవ కుటుంబమ్” అనే వైదిక సిద్ధాంతం ప్రకారం జీవనయాత్ర సాగించారు. ఈ తృతీయ సహాయీలో ప్రచారం పొందుతున్న ప్రపంచమంతా ఒకే గ్రామం ‘గ్లోబల్ విలేజ్’ (Global Village) అనే అత్యాధునిక భావన భారతీయులదే. మానవ స్వామ్యది నుండి భారతీయులచే విశ్వసింపబడి, ఆచరింపబడిన కొన్ని సిద్ధాంతాలు ఇవీ:

- వారు ఈ విశ్వాన్నంతటినీ ఒకే కుటుంబంగా భావించారు.
- వారి ప్రార్థన : ‘లోకానమస్తా సుఖినోభవంతు’ - ప్రపంచమంతా సుఖంగా ఉండాలి.
- వారి జీవన సూత్రం : ధర్మార్థ కామ మోక్షాలను ఆచరించి జీవించడం. అంటే ధర్మమైన సంపాదన, ధర్మమైన కోరికలు మోక్షమార్గానికి తీసుకొని పోతాయని తెలుసుకున్నారు.
- వారి జీవితకాలం : బ్రహ్మ చర్యాత్రమం, గృహస్థాత్రమం, వానప్రస్థాత్రమం, సన్యాసాత్రమమనే నాలుగు భాగాలుగా విభజించి జీవించారు.
- వారి సాంఘిక విధానం : స్త్రీలను గౌరవించడం.

➤ వారి ప్యక్తిగత విలువలు ‘మాత్రదేవోభవ, పిత్రదేవోభవ, ఆచార్యదేవోభవ, అతిథిదేవోభవ’. నిలబెట్టాడు విధంగా ప్రాచీన భారతీయులంతా ఐక్యమత్యంతో జీవించారు. ఈ ఆధ్యాత్మిక భావన, మానవియ విలువలు, శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస వారిని సునంపన్నలుగా చేసి, భారతదేశాన్ని ‘విశ్వగురువు’గా నిలబెట్టాయి.

విజ్ఞాన శాస్త్రంలో నాయకత్వం

విశ్వశాంతికి మన పూర్వీకులు ఆచరించిన సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలతో పాటు, విశ్వాఫివ్యధికి మనం అందించిన శాస్త్రీయ పరిశోధనలను, కొన్ని వాస్తవాలను గమనించిం

➤ ప్రపంచంలో విజ్ఞాన జ్యోత్స్థులు వెలిగించబడక ముందే విజ్ఞానశాస్త్రం, గణితం, ఖగోళం, జ్యోతిష్యం, తత్ప్రవేదాంతం అందరికి అందించాయి.

➤ 5వ శతాబ్దిలోనే భాస్కులార్యుడు 365 రోజులు అంటే ఒక సంవత్సరం అనే క్యాలెండర్కు ప్రమాణాన్ని అందించాడు.

➤ ఆర్యభట్టు “0” శూన్యాంకం - ‘జీరోఫియరీని ప్రపంచానికి అందించాడు.

➤ చరకుడు 2500 సంవత్సరాలకు పూర్వమే ఆయర్వేద పితామహుడుగా ప్రభూతి గాంచాడు.

➤ మహార్షి పురుషుడు 2600 సంవత్సరాలకు పూర్వమే శత్రువికిత్స పితామహుడుగా పేరు పొందాడు.

➤ కణాదమహార్షి అఱు సిద్ధాంతాన్ని మొదటిసారిగా ప్రపంచానికి అందించాడు.

➤ ప్రపంచంలోనే మొట్టమొదటి విశ్వవిద్యాలయం క్రీ.పూ. 700 సంలోనే తక్షశిలలో ప్రారంభించబడి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి వచ్చిన పదివేల ఓదువందలమంది విద్యార్థులకు విజ్ఞానాన్ని ప్రసాదించింది. అందుకు గాను ప్రపంచ ప్రభూత శాస్త్రవేత్త అల్వైన్ ఐస్ట్రీన్ ప్రాచీన భారతీయులకు ఈ విధంగా కృతజ్ఞతలర్పించారు.



‘మనం భారతీయులకు ఎంతో బుణపడి ఉన్నాం. వారు మనకు ఎలా లెక్కించాలో నేర్చారు. అది తెలియకపోతే ఇప్పటి వరకు ప్రపంచంలో ఇంత శాస్త్రీయ పరిశోధన జరిగి ఉందేదే కాదు.’

ప్రపంచ ఆర్థిక స్థితిలో నాయకత్వం

ఐజ్ఞానికంగానూ, ఆధ్యాత్మికంగానూ ప్రపంచ అగ్రగామిగా ఎలుగిత్తి చాటుకోగల్లిన దేశం భారతదేశం. ఆర్థిక రంగంలో సైతం భారతదేశానిదే అగ్రస్థానం.

- గుప్తుల యుగం స్వర్ణయుగమంటాము. వజ్రాలు, రత్నాలు, వీధుల్లో రాశులుగా పోసి అమేవాళ్ళు.
- చోళులు, పల్లవులు, పాండ్యులు, శ్రీలంక, మంచులు, జావా, వియాత్మాం, బర్బు దేశాలలో వ్యాపారాలు చేసారు. భారతీయ వలస రాజ్యాలను స్థాపించారు.
- పాహియాన్, హృష్యయన్తాంగ్ వంటి చైనా చరిత్రకారులు భారత వైభవాన్ని ప్రపంచానికి తెలిపారు.
- 17వ శతాబ్దంలో ఆంగ్దీయులు భారతదేశంలో ప్రవేశించే వరకు ఆర్థిక పరంగా ప్రపంచ దేశాలలో అగ్రస్థానంలోనే ఉన్నాం.

విడిపిపడం వల్ల పడిపియాం

మనలో మనకు ఏర్పడిన అసూయాద్వీషాలు, అంతర్గత కలపోలు, ఆవేశాల వల్ల గత వైభవాన్నంతా కోల్పోయాం. ఈ చెడు గుణాలతో, మన వేలుతో మన కన్నే ఎలా పొడుచుకున్నామో మీకు తెలుసా?

- అంబి అనే రాజు అలెగ్జాండర్ భారతదేశాన్ని జయించడానికి సహాయపడ్డాడు.
- మహామృద్ధ ఫోరి వృధ్వరాజును జయించగల్గటానికి కారణం అతని బావమరిదియైన జయచండ్మని ద్రోహబుద్ధియే.
- పంజాబ్ గవర్నర్ అయిన దొలత్థాన్ ధిల్లీ పాదుషా అయిన ఇబ్రహీం లోడిని ఓడించడానికి బాబరును ఆప్షోనించాడు. అదే మొఘులు సామ్రాజ్యస్థాపనకు కారణమైంది.

మన విద్యా విధానం, సంస్కృతిని ఎలా కోల్పోయాం?

నేను యావ్త భారతదేశమంతా ప్రయాణించినా ఒక భిక్షగాడిని కాని, ఒకదొంగని కాని చూడలేదు. అలాంటి సిరిసంపదలున్న భారతదేశాన్ని చూశాను. అక్కడి అత్యున్నతమైన మానవ విలువలు, సమర్థవంతమైన జ్ఞానవంతులను చూసిన తర్వాత నాకు అనిపించిని ఎప్పటికీ భారతదేశాన్ని గెలవలేమని ఈ దేశాన్ని ఆక్రమించాలంటే దాని వెన్నెముకైన ఆధ్యాత్మికత, సంస్కృతి సంప్రదాయాలను దెబ్బతీయాలి. వాటికంటే పాశ్చాత్య సంప్రదాయాలు, ఆంగ్దుభావ గొప్పదని చాటి, వారి ఆత్మ గౌరవాన్ని కోల్పోయే విద్యా విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టాలి. అప్పుడు వారు మన చెప్పు చేతల్లోకి వస్తారు. అప్పుడు మనం భారతదేశాన్ని పరిపాలించవచ్చు.

- లార్డ్ మెకాలే (బ్రిటీష్ పార్లమెంట్లో 1835 ఫిబ్రవరి 2న ఇచ్చిన ఉపన్యాసం)

డా॥ ఎపిజె అబ్బల్ కలాంగారి మాటల్లో -

“మూడు వేల సంవత్సరాల మన దేశ చరిత్రలో ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాల నుండి వచ్చిన విదేశీయులు మనపై దాడి చేసి, మన దేశాన్ని ఆక్రమించుకున్నారు. చివరకు మన మనసులను కూడా జయించారు. అలెగ్జాండర్ మొదలుకొని గ్రీకులు, తురుమ్ములు, మెగలాయలు, పోర్చుగీసువారు, ప్రైంచివారు, ఆంగ్దీయులు, దచ్చివారు - ఇలా వీరందరూ వచ్చి మన దేశాన్ని కొల్లగొట్టారు. కాని మనం ఏ ఇతర దేశంపట్ల ఇలా ప్రవర్తించలేదు. ఎవరి భూమిని ఆక్రమించలేదు. ఎవరి నాగరికతను ధ్వంసం చేయలేదు. మన జీవన విధానాలు, ఆచారాలను ఎవరిపైనా రుద్దలేదు. ఎందుకంటే మనం ఇతరుల స్వేచ్ఛ స్వాతంత్ర్యాలను గౌరవిస్తాం కాబట్టి!

ప్రకమత్తుంతో మనం స్వాతంత్ర్యం సంపాదించాం

అవమానాలు, తలవంపులు, అణచివేతలు, భారతీయులను ఒక గొడుగు క్రిందకు చేర్చి భారతదేశాన్ని పాశ్చాత్యుల పరిపాలన నుండి దాస్య విముక్తి చేయడమే లక్ష్యంగా స్వాతంత్ర్యోద్యమాన్ని ప్రారంభించారు. క్రీ॥శ॥ 1857లో గ్రౌలియర్లో ప్రైరంభమైన తిరుగుబాటు ‘మొదటి స్వాతంత్ర్య సంగ్రామం’గా పేరొన్నబడింది. చనిపోయినా ఇంకా బ్రాతికి ఉన్న మన ప్రథమ స్వాతంత్ర్య సంగ్రామ పోరాట యోధులెవరో చూద్దాం !



పీపులై కుమారుడు, ఒక చేతిలో ఖద్దం, మరో చేతిలో దాలుతో తుది శ్యాస పరక పోరాటి వీరస్వరూపం పొందిన వీరనారి రూస్సి. ‘బూఫ్ లడీ మర్మాన్ వాహోథీ రూస్సిపాలీ రాణీ’



సభాష్ చంద్రబాబోన్ “ఆజాద్ హింద్ ఫ్రైజ్” ను స్థాపించి ‘జీవింద్’ అనే నినాదాన్ని మన కందించారు.



‘పందేమాతరం’ అని ఎలుగిత్తి చాటుతూ భగవ్తీసింగ్ పంజాబ్ అనెంబీషై బొంబ విసిరి స్వాతంత్ర్య పోరాట ప్రకటనను చేశారు.



గాంధీజీ 1942లో ‘క్రీట్ ఇండియా’ ఉద్యమాన్ని ప్రకటించాడు. ‘సత్యాగ్రహం’ అనే సాధనంతో దేశానికి స్వాతంత్ర్యం తెచ్చారు.



దీంచి ఉపాధి రైలుబాటు ఉండుట దీంచి ఉపాధి రైలుబాటు ఉండుట దీంచి ఉపాధి రైలుబాటు ఉండుట

విద్యార్థులు స్వీయ పరిశీలన చేసుకుని (ఎవరికి వారు) ప్రాసుకోవాల్సిన నిర్ణయాలు

చేయవలసిన చర్యలు:

నా నిర్ణయాలు

1. భారతదేశ చరిత్రను అందరికీ తెలియజేస్తూ, ప్రాచీన భారతదేశ ఔన్నత్యాన్ని పది మందికి చాటుతాను.
2. భారతదేశ ఔన్నత్యాన్ని, చరిత్రను, విజ్ఞానశాస్త్ర విశిష్టతలను నేటి చదువుతో జోడిస్తాను.
3. భారతీయ సంస్కృతికి వారసుడిగా భారతీయ జీవన విధానంతో జీవిస్తాను.
4. ఐకమత్యంతో స్వాతంత్యం సంపాదించాం కాబట్టి కులమత్తాలకు అతీతంగా సమాజంలో ఐకమత్యాన్ని పెంచి మళ్ళీ భారతీను విశ్వసేతగా చేయడానికి కృషిచేస్తాను.
5. “కులం, మతం వ్యక్తిగతం” మొదట నేను భారతీయుడనని చాటుతాను.

4. స్వతంత్ర భారతదేశం - నేటి స్థితిగతులు

స్వాతంత్యం లాంటి జాతీయ లక్ష్యం లేకుండా 70 సంవత్సరాలు గడిచిన ఈ సమయంలో ప్రపంచ దేశాలతో పోల్చుకుంటే నేటి భారతదేశస్థితి ఎలా ఉందో బాధ్యతాయుత పౌరులుగా తెలుసుకోవడం మన కర్తవ్యం.

అమెరికా, జపాన్‌తో పోల్చుకుంటే నేటి మన దేశస్థాయి ఏమిటి ?

2011 సంవత్సరం గణాంకాల ప్రకారం

| దేశం | జీవన ప్రమాణం | జీవన ఔన్నత్యం | జితర దేశాలకు | తలసరి సహాయ | పరిశేధన, పడటం |
|---------|--------------|---------------|---|------------|---------------|
| అమెరికా | 3వ స్థానం | 4వ స్థానం | మొదటి స్థానం | 2 | 216 బిలియన్లు |
| జపాన్ | 9వ స్థానం | 9వ స్థానం | రెండవ స్థానం | 13 | 108 బిలియన్లు |
| భారత్ | ర్యాంక్లేదు | ర్యాంక్లేదు | ప్రపంచంలో సహాయం పొందే దేశాలలో వినిమయ స్థానం | 156 | 3 బిలియన్లు |

ఆధ్యికాభివృద్ధి (భారతదేశం)

| రంగము | ఉపగ్రహాలు | వ్యవసాయం | బ.టి., కమ్యూనికేషన్ | దేశ కొనుగోలు |
|---------------------------------|-------------|----------|---------------------|--------------|
| అంతరిక్షం, విజ్ఞానాలు, సినిమాలు | పొడిపరిశ్రమ | | రంగాలు, క్లిపింగులు | శక్తి |
| ప్రపంచర్యాంకు | 1 | 2 | 1 | 4 |

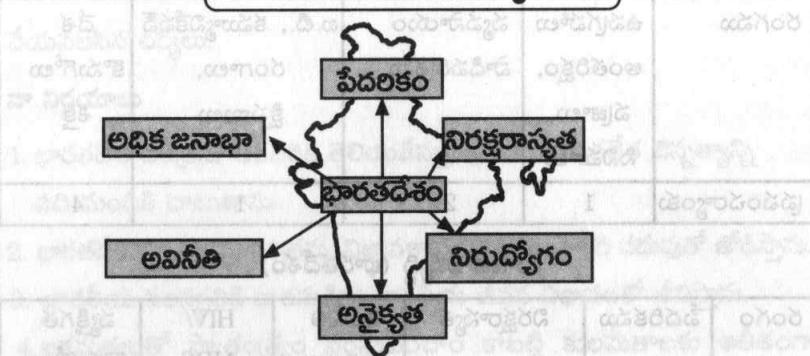
మానవాభివృద్ధి (భారతదేశం)

| రంగం | పేదరికము | నిరక్షరాస్యత | అవినీతి స్వాములు | HIV/ AIDS | వ్యక్తిగత కొనుగోలు |
|----------------|----------|--------------------|------------------|-----------|--------------------|
| ప్రపంచ ర్యాంకు | 130/188 | ప్రపంచ జనాభాలో 30% | 3 | 3 | ర్యాంకు లేదు |

గమనించండి !

ప్రధానంగా పాలు, బియ్యం, గోధుమలు, కూరగాయలు, పండ్లు, మందులు, సిమెంటు, సినిమాలు, విజ్ఞాన ఉత్పత్తిలో భారతదేశం ప్రపంచంలో అగ్రస్థానంలో ఉండటం మనకెంతో సంతోషాన్ని సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. ఇంతోగాక అధునిక సాంకేతిక రంగాలన ఉపగ్రహాలు, క్లిపింగులు, అబిశక్తి, కంప్యూటర్లు, సమాచార సాంకేతిక రంగాల అభివృద్ధి భారతదేశాన్ని ప్రపంచంలో మకూయమాన స్థితిలో నిలుపుతున్నాయి. కానీ మరొకవైపు సాంకేతిక, ఆర్థికాభివృద్ధికి, మానవాభివృద్ధికి ఎన్నో తేడాలు ఉన్నాయి. దేశం కొనుగోలు శక్తి ప్రపంచంలో 4వ స్థానంలో ఉంటే దేశవాసి కొనుగోలు శక్తికి ర్యాంకే లేదు. మానవాభివృద్ధి మన దేశంలో ఎందుకు దిగజారిపోయింది. దీనికి కారణమైన నేటి మన దేశ ప్రధాన సమస్యలేమిటి ?

5. మన దేశ సమస్యలు



జపన్స్ 70 ఏళ్ళ స్వాతంత్ర్య భారత్ తీర్చుకోలేని సమస్యలు. వీటికి తేడు గణాంకాలను గమనించండి. ఈ సమస్యల వల్ల మానవాభివృద్ధికి మూలమైన భారతీయుల జీవితాలపై ఎలాంటి ప్రభావం పడుతున్నది?

- + ఈనాడు భారతదేశంలో ప్రతి పదిమందిలో నలుగురు పేదరికంలో మగ్గుతూ ఉన్నారు.
- + 2.5 కోట్లమంది పిల్లలు ఐదు సంవత్సరములలోపు వయస్సులోనే మరణిస్తున్నారు. పేద మహిళలు కనీస విద్య, వైద్య, సదుపాయాలు లేక రోగగ్రస్తులవుతున్నారు.
- + అవినీతిలో ప్రపంచంలోనే అగ్రస్థానం వహిస్తున్నాము.
- + గుండెను పిండే ఇంత అసమానతలకు పరిష్కారం లేదా?

జపాన్ అభివృద్ధి రహస్యం ఏమిటి?

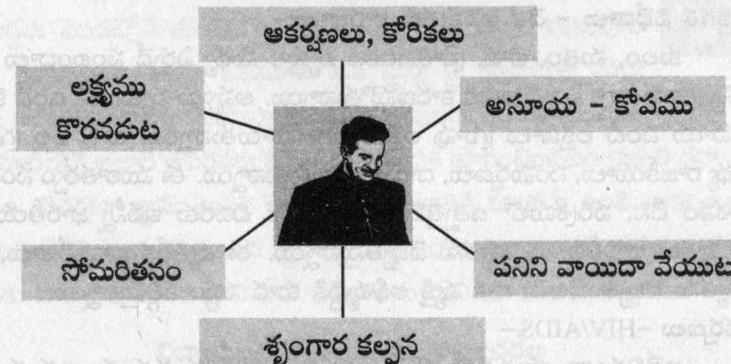
రెండవ ప్రపంచయుద్ధంలో సర్వనాశనమైపోయిన జపాన్ ఒక చిన్న దేశం. మానవ వనరుల విషయంలోగాని, సహజ వనరుల విషయంలోగాని అది భారతదేశానికి సాచీకాజాలదు. అటువంటి జపాన్ నేడు ప్రపంచ అగ్రదేశం. దాతలలో రెండవది. భారతదేశం ఎక్కువ సహాయం పొందే దేశాలలో ఎనిమిదవ స్థానంలో ఉంది. మన దేశం ఇంతటి దుస్సితిలో ఉండటానికి కారణం ఏమిటి?

జపాన్ దేశపు అభివృద్ధి రహస్యం ఆ దేశ ప్రజల ఐక్యమత్యం, దేశభక్తి. “నీవెవరవు” అని ఒక జపాన్ దేశస్థానీ అడిగితే “నేను జపాన్ దేశస్థాను” అంటాడు. అతను చేసే పనిని గురించి అడిగితే ఒక ఉపాధ్యాయుడైనా, ఒక అధికారి అయినా, ఒక రాజకీయ నాయకుడైనా గాని ఎవరైనా సరే “నేను జపాన్ అభివృద్ధి కోసం పాటుపడుతున్నాను” అని చెబుతారు.

వారికి పనిపట్ల నిబధ్యత కూడ ఇదే విధంగా ఉంటుంది. వారేదైనా ఒక పనిని చేపడితే, దానిని పూర్తి చేసి కానీ వితమించరు. వారి నిఘంటువులలో “నేను ప్రయత్నం చేస్తాను” అనే మాట ఉండదు. “నేను తప్పక పూర్తి చేస్తాను” అని మాత్రమే ఉంటుంది. అతి కొద్ది సమయంలో జపాన్ ప్రగతి సాధించడంలో ఉన్న రహస్యం ప్రభావంగా ఇదే.

ఇంత వరకు దేశ సమస్యలను పరిశీలించాం. ఇప్పుడు మనదేశ భవిష్యత్ యువత పై ఆధారపడి ఉంది. కాబట్టి యువత సమస్యలేమిటో పరిశీలిద్దాం. దేశ సమస్యలకు యువత సమస్యలకు సంబంధాలేమిటో గమనిధ్యాం!

6. మన యువత సమస్యలు



మన యువత ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలన్నే విశ్లేషించాం. సామాన్యంగా వారెదుర్కొనే సమస్యలను ఈ క్రింది విధంగా గుర్తొంచడం జరిగింది.

సాధారణంగా ప్రజలు ‘జాతీయ సమస్యలను పరిష్కరించే బాధ్యత ప్రభత్వానిదే’ అని నమ్ముతుంటారు. అలాగే తమ వ్యక్తిగత సమస్యలను కేవలం వ్యక్తిగతమైనవిగానే భాయిస్తుంటారు. అసలు నిజమేమిటి? ‘లీడ్ ఇండియా’ పరిశోధన ద్వారా తెలియవచ్చింది ఏమిటంటే ‘వ్యక్తిగత సమస్యలే జాతీయ సమస్యలకు’ దారితీస్తున్నాయి. అది ఎలాగే గమనించండి!

**వ్యక్తిగత సమస్యలు - జాతీయ సమస్యలు: విశ్లేషణ
సోమరితనం - పేదరికము :-**

ప్రతి వ్యక్తిలోను సోమరితనం అనేది శరీర లక్షణం. ఈ సోమరితనమే పనిని వాయిదా వేయించే తత్వానికి దారితీస్తుంది. పనిచేసే తత్వం లేకపోవడం వల్ల మనిషిలో స్వార్థి, క్రమకీర్తి నశిస్తుంది.

క్రమ రద్దరూ దీంచిన గాంధుడో దొన కెడియి ట్రాజెడె కిరిలు

తద్వారా ఉత్సత్తి తగి, మరో ప్రక్క జనాభా పెరిగి, దేశంలో పేదరికం, నిరుద్యోగం, నిరక్షరాస్యత వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి.

కాబట్టి ఎట్టి పరిస్థితిల్లోనూ సోమరితనం దరికి రానీయకుండా, పనిని వాయిదా వేయకుండా, ప్రణాళికాబద్ధంగా ఎప్పటి పని అప్పుడు చేస్తూ, మనలో డాగిన ఛైతన్య శక్తిని మేల్చొల్పుతూ, నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని సాధిస్తూ, మన చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళలో కర్తవ్య నిర్వహణ పట్ల ఛైతన్యం కలగజేస్తూ జాతీయ ఉత్సత్తిని పెంచాలి. తద్వారా దేశంలో పేదరికం, నిరక్షరాస్యత, నిరుద్యోగ సమస్యలను నిరూలించిన వాళ్ళమువుతాం.

సాఫ్టం - అవినీతి:-

ఆకర్షణలు కోరికలకు దారితీస్తాయి. అవసరానికి మించిన కోరికలు స్వార్థాన్ని పురికొల్పుతాయి. సాఫ్టం పెరిగి, భోగ విలాసాలకు అలవాటు పడి, చివరకు అవినీతికి దారితీస్తుంది.

వ్యక్తిగత విభేదాలు - దేశ అనైక్యతకు కారణాలు:-

కులం, మతం, భాష, ప్రాతిపదికన వ్యక్తుల మధ్య ఏర్పడే సంబంధాలు వారు కొన్ని గ్రూపులుగా ఏర్పడుతానికి కారణమాతున్నాయి. అప్పుడు వ్యక్తులలో ఉండే కోపం, అసూయ వంటి లక్షణాలు గ్రూపు లక్షణాలుగా మారుతున్నాయి. దాని పట్ల గ్రూపుల మధ్య రాజకీయాలు, సంఘర్షణలు, దాడులు జరుగుతున్నాయి. ఈ ముఖ్యత్వం సంస్థలను నాశనం చేసి, పరిశ్రమలో ఉత్సత్తిని దెబ్బతీస్తుంది. చివరకు ఇప్పుడీ భారతీయులలో అనైక్యతకు దారితీసి, సమైక్యతను దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఈ వ్యతిరేక భావావేశాలు, జాతి ఐక్యతను దెబ్బతీయటమే గాక వ్యక్తి అభివృద్ధికి కూడ నష్టం కల్గిస్తున్నాయి.

ఆకర్షణలు -HIV/AIDS:-

ఆదేవిధంగా యువతలో కలిగే ఆకర్షణల పట్ల, యువత శ్శంగార కల్పనకు గురికావడం వలన జీవిత లక్ష్యాలను మరచి క్షణికమైన సుఖం కొరకు యువత తప్పుదోవపడుతున్నారు. ఫలితంగా HIV/AIDS లాంటి మహమ్మారి వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు.

HIV/AIDS విషయంలో భారతదేశం ప్రపంచంలోనే మూడవ స్థానాన్ని, అంత్రప్రదేశ భారతదేశంలో ప్రథమ స్థానాన్ని సంపాదించాయి.

ప్రతిరోజు 4,000ల మంది భారతీయ యువత (15-24సం.) ఎయిష్టు బాధితులవుచున్నారు.

HIV ఎలా సంక్రమిస్తుంది ?

ఇది యువతకు ఎంతో ప్రమాద కారకం, అనారోగ్య లైంగిక సంపర్కం, రక్తమార్పిడి, శుభ్రం చెయ్యిని సూదులు, వివాహేతర లైంగిక సంబంధాల ద్వారా ఈ HIV/AIDS లు వ్యాపిస్తున్నాయి. తెలుగు రాష్ట్రాలలో 80% మహిళలకు HIVకి సంబంధించిన సరైన పరిజ్ఞానం లేదు.

HIV ని నివారించడం ఎలా?

HIV కు సంబంధించి ఎక్కువ విషయ జ్ఞానాన్ని పొందటం. భాగస్వామితో విధేయతతో ఉండటం. ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవడం. ప్రతి వ్యక్తిలోనూ 24సం॥ల వరకు ఎముకలు, కండరములు, నరముల పెరుగుదల జరుగుతాయి. ఈ వయసులో శ్శంగారంలో పాల్గొంటే శరీరభాగాల పెరుగుదల కుంటు పడుతుంది, రోగినిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ ఆకర్షణలు వ్యక్తిగత లక్ష్యాలను ఛేదించుటంలో తీవ్ర ఆటంకాలను కల్గిస్తాయి. యువత ఆకర్షణలు, కోరికలను మనోనిగ్రహం (Self Control)తో ఛేదించినపుడే యువత వారి అభివృద్ధి సాధించగల్లతారు.

24 సంపత్సూలతోపు యువతకు ప్రక్కతి ఇచ్చే హెచ్చరిక..!

ప్రక్కతే ఒక మొగ్గను పూవుగాను, చివరకు పండుగాను మారేలా చేస్తుంది. ఆ మొగ్గను మొదట్లోనే తుంచివేస్తే అది పండుగా మారలేదు. మానవుడు కూడా అంతే. ఒక చూపు, ఒకమాట, ఒక స్వర్ప ప్రీతి, పురుషుల మధ్య లైంగిక ఆలోచన చర్యలకు ప్రేరిపిస్తాయి. పూనే పూవులను తెంపేస్తే పండుగా ఎలా మారలేదో అలాగే అపరిపక్వ స్థితిలో సంసారధశ ప్రారంభించటం ప్రక్కతి ధర్మానికి విరుద్ధం. విచక్షణా జ్ఞానం అనేది కేవలం మానవజ్ఞతికి మాత్రమే ఉంది. ఆకర్షణలు, కోరికలకు లోనై స్వేచ్ఛతో కూడిన జ్ఞానాన్ని హస్తప్రయోగాలు ఇత్యాది ప్రక్కతి వ్యతిరేక చర్యలకు పాల్పడితే మనం దాని చేదు ఫలితాలను రుచి చూడవలసి వస్తుంది.



విద్యార్థులచే చేయించాలిన కార్యాచరణ

1. నేను చెదు ఆకర్షణలకు లోనుకాను.
2. ఇక నుంచి సోమరితనం వదిలేస్తాను.
3. నా అభివృద్ధి ఉపయోగపడే గొప్ప కోరికలనే కోరుకుంచాను.
4. నేను ధూమపానం, మధ్యపానం చేయను. అలా త్రాగేవారిని మాన్మిస్తాను.
5. నేను అవినీతికి వ్యతిరేకంగా పోరాడతాను. ఎన్నికల సమయంలో అమ్మానాన్ని, బంధువులు ఎవరూ అవినీతికి పాల్పడకుండా చర్యలు తీసుకుంటూ నిజాయితీగా ఓటు వేయిస్తాను.
6. అమ్ము, సాన్సకు, బంధువులకు చదవటం, ల్రాయటం నేర్చిస్తాను.
7. కుల, మత, భాష, ప్రాంత విభేదాలను పాటించను. “మనమంతా భారతీయులం” అనే భావనతో జీవిస్తాను.

7. “మీ అభివృద్ధి - దేశాభివృద్ధి”

‘దేశమంటే మద్దికాదోయ్ - దేశమంటే మనుషులోయ్’ అన్నాడు అనాడు గురజాడ. కానీ ఈనాడు “దేశమంటే యువతెనోయ్, యువత అభివృద్ధి, దేశాభివృద్ధి” అంటున్నారు కలాం గారు. కాబట్టి యువతాభివృద్ధే దేశాభివృద్ధి.

మీ అభివృద్ధి అంటే చదువులోను, సంపాదనలో అనుకుంటాం. ‘నువ్వు ఏమి అవ్వాలనుకుంటున్నావ్’ అంటే ‘డాక్టరో, ఇంజనీరో’ అంటారు. కానీ ఏటితో పాటు అనేక వ్యత్తులున్నాయి, అభివృద్ధి మార్గాలున్నాయని తెలుసుకోవాలి.

నేటి పోటీ ప్రపంచంలో అగ్రగామి అవటానికి కావాల్సిన లక్ష్మిన్ని సాధించటానికి కావలసిన విషయ పరిజ్ఞానం, వైపుణ్యం పొందటం చాలా అవసరం.

నేటి చదువుకు - నిజ జీవితానికి, చదువుకు - ఉపాధికి, చదువుకు - వ్యాపారానికి, తల్లిదండ్రులకు - కుటుంబ అభివృద్ధికి, చదువుకు - సంస్కారానికి, చదువుకు - దేశానికి, ప్రపంచానికి - ప్రకృతికి మధ్య ఎన్నో తేడాలున్నాయి. ఆ తేడాలన్నీ తెలిపి కావలసిన లక్ష్మిన్ని నిర్దేశించి, విజ్ఞానంతో పాటు దృఢమైన మానసిక ప్రవృత్తులను, గుణాలను తెలుపుతుంది ‘మీ అభివృద్ధే - దేశాభివృద్ధి’ శిక్షణ.

వ్యక్తిలో దాగి ఉన్న చైతన్య శక్తినీ, దేశభక్తినీ మేల్హల్స్థి ప్రతి ఒక్కరూ అభివృద్ధి సాధించి, వారి కుటుంబానికి, దేశాభివృద్ధికి బాధ్యతాయుత పౌరులుగా, విశ్వనేతలుగా తయారు చేయడం ఈ శిక్షణ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

LEAD అనగా

| | | |
|----------|--------------------|-------------|
| L | LEADERSHIP | (నాయకత్వం) |
| E | EXCELLENCE | (వైపుణ్యం) |
| A | AWARENESS | (జాగ్రత్తి) |
| D | DEVELOPMENT | (అభివృద్ధి) |

“Lead Youth to Lead India to Lead the World by 2020”

LEAD - Loss of Evil, Awareness of Divinity

(రాజుసత్వాన్ని పోగొట్టుకొని, వైవత్వాన్ని పెంపాందించుకో)

శిడ్ ఇండియా పరిశోధనాంశాలు:

- జీవితం, లక్ష్మి దృష్టి (Life & Vision)
- విద్య, ఉద్యోగ, వ్యాపారాభివృద్ధి వైపుణ్యాలు (Education, Employment & Entrepreneurial Skill Development)
- శారీరికాభివృద్ధి (Physical Development)
- మానసికాభివృద్ధి (Mental Development)
- సామాజికాభివృద్ధి (Social Development)
- మానవ విలువలు (Human Values)
- ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి (Spiritual Development)
- జాతీయాభివృద్ధి - Linc (National Development - LINC)

ఈ అభివృద్ధి అంశములన్నీ కూడా సాంత ఆలోచనలో ప్రశ్నిస్తూ పరిశీలిస్తూ విషయ విజ్ఞానాన్ని తమదైన ఆలోచనలతో అనుభవములోకి తెచ్చుకుంటూ చదువుతూ, చర్చిస్తూ, వ్రాస్తూ ఏటి అభివృద్ధికి మనలో మనము నిర్ణయాలు తీసుకుని ఆచరిస్తే అభివృద్ధి చెందుతాము.

1. జీవితం - లక్ష్మి దృష్టి (Life & Vision)

ఈ లోకంలో ప్రతి ఒక్కరికి అత్యంత ప్రధానమైంది ఏమిటి?

జ. జీవితం.

‘జీవితం’ అంటే ఏమిటి?

“మనిషి పుట్టిన దగ్గర నుండి మరణించే వరకు మధ్యలో సాగించే



ప్రయాణమే జీవితం”

జీవితంలో అన్నీ సమయంగా సాగాలనే అనుకుంటారు. మరి ఎందుకు సాగడం లేదు? జీవితంలో అందరూ గొప్పవారు కావాలనుకుంటారు. కొందరే ఎందుకు గొప్పవారు అవుతున్నారు? ఏటికి కారణమేమిటి? జీవితంలో అన్నీ ఖచ్చితమైన ప్రణాళికలు వేసుకొని చేస్తారు. కానీ మొత్తం జీవితం గురించి ప్రణాళిక వేసుకొన్నారా?

ప్రతి ఒక్కరి జీవితంలో సుఖదుఃఖాలు, గెలుపు ఓటములు, లాభనష్టాలు ఇమిడి ఉంటాయి. ఎవరి జీవితం వారికి ప్రత్యేకమైనది. ప్రతి పరిస్థితి ప్రత్యేకమైందే. కాబట్టి అన్నివేళల్లో అన్నించీకి సిద్ధంగా ఉండాలి.

జీవితం ఒక ఆట - ఆడి గెలవు
 జీవితం ఒక ప్రయాణం - కొనసాగించు
 జీవితం ఒక యుద్ధం - పోరాడి గెలవు
 జీవితం ఒక బహుమానం - స్నేహితించు
 జీవితం ఒక రహస్యం - పరిశోధించు
 జీవితం ఒక నాటకం - నీ పాత్రను ప్రదర్శించు
 జీవితం ఒక ఛాలెంజ్ - దైర్యంగా ఎదుర్కొను
 "జీవితంలో ఎన్నిసార్లు ఓడిపోయినా గెలవడానికి మరో అవకాశం ఉంటుంది"
 వెనకడుగు వేయుకు - ముందుగు వేసి ఆగకు
జీవితంలో కొన్ని సగ్గు సత్యాలు
 నీటి బుడగలాంటి ఈ జీవితం ఎప్పుడు అయిపోతుందో తెలియదు. "పుట్టేటప్పుడు ఒంటరిగా పుడతాము - పోయేటప్పుడు ఒంటరిగానే పోతాము"
 ఉన్నంతవరకు డబ్బు, అధికారం, కీర్తి అనే కోరికలతో సతమతమౌతాం.
 జీవితంలో డబ్బుతో అన్ని కొనగలరా?
 డబ్బుతో ఆహారాన్ని కొనగలరు. కాని ఆకలిని కొనగలరా?
 డబ్బుతో నిద్రపోవడానికి కావల్సిన పట్టపాన్న కొనగలరు, కాని నిద్రను కొనగలరా?
 డబ్బుతో మంచి పుస్తకాన్ని కొనగలరు, కాని విజ్ఞానాన్ని కొనగలరా?
 ఎంత డబ్బు, ఎంత హోదా సంపాదించామని కాదు. ఏం సాధించామని మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకోవాలి. ప్రతిక్షణం మనలాగ ఎంతో మంది పుడుతున్నారు. చస్తున్నారు. కాని ప్రయోజనం ఏమిటి? ప్రతి ఒక్కరు తమ జీవితానికి ప్రపంచం గుర్తించే గొప్ప లక్ష్యాన్ని పెట్టుకొని ఎన్ని అవరోధాలు ఎదురైనా ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించినప్పుడే ఆ వ్యక్తి యొక్క జీవితానికి సార్థకత ఏర్పడుతుంది.
జీవితంలో గెలవడానికి ప్రధానమైన మూడు అంశాలు:

1. జీవితంలో గెలవడానికి ఆత్మసైర్యం కావాలి: విజయం కోసం ప్రయాణించే దిశలో ఎన్నో అవరోధాలు ఎదురవుతాయి, వాటిని ఎదుర్కొని ఆత్మసైర్యంతో ముందుకు వెళ్ళు.
2. 2. జీవితంలో గెలవడానికి నేర్చుకొనే గుణం కావాలి: అన్ని విషయాలు ఒక్కరికి తెలియవు కాబట్టి కొత్త విషయాలు నేర్చుకునే గుణం పెంపాందించుకో.
3. 3. జీవితంలో గెలవడానికి పరస్పర సహకారం కావాలి: అన్ని పనులు ఒక్కరే చేయలేదు కాబట్టి పరస్పరం ఇతరుల సహకారం పొందుతూ ముందుకు వెళ్ళు.

సుఖంలో పుట్టి సుఖంలోనే పెలగి సుఖంగా మరణించే వారెవరే!
 దుఖంలో పుట్టి దుఖంలో పెలగి దుఖంలో పరయనించే వారెవరే!
 సుఖము కొంచెం దుఖము కొంచెం కలిసి ఉన్నదే జీవితం!
 నిష్పత్తిలో కాలి నీరైతేనే మెరుగుపడునే స్వర్ణం!
 ఓటిమి కూడా గెలుపే కదా!
 జీవనసారం ఇచియేగా!

జీవిత లక్ష్యం

"లక్ష్యం లేని జీవితం గమ్యం లేని పడవ ప్రయాణం లాంటిది". నీ లక్ష్యం నష్టత్తం అయితే కనీసం చంద్రుడినైనా చేరుకోగలవు. మన తాత ముత్తాతలు ఎంతో మంది పుట్టార్యి చనిపోయారు. వారెవరో మనకు తెలియదు కానీ గాంధీ తాత తెలియనివారు ఉండరు. కాబట్టి అందరూ గాంధీతాతలాగ ప్రపంచం గుర్తుంచుకునే లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి. చరిత్ర సృష్టించాలి. గాంధీజీ కూడా అందరిలా మాములువాడు, గొప్ప లక్ష్యాన్ని ఎంచుకొని మహాత్ముడుగా మారుడు. అందరూ అదే విధంగా మార్పు చెందవచ్చు.



మీరు ఎంచుకునే ఆ లక్ష్యం "ఎండిన ఆకు"లా కాకుండా "గురిపెట్టిన బాణం"లా ఉండాలి. లక్ష్యం పెద్దదిగా పెట్టుకోవాలి. నీ లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశలో ఎన్ని అవరోధాలు ఎదురైనా అత్మసైర్యంతో ఎదుర్కొని ముందుకు సాగాలి. ఒక మనిషికైనా, దేశానైకైనా, ఒక సంస్కైనా భచ్చితంగా ఒక లక్ష్యం అంటూ ఉండాలి. లక్ష్యం ఉన్నపుడే ఎంతటి సమస్యనైనా అధిగమించి విజయాన్ని పొందగలం. మరి మీ ప్రస్తుత లక్ష్యం ఏమిటి? మీ జీవిత లక్ష్యం ఏమిటి?

లక్ష్యం నిర్దేశం:

నీ లక్ష్యాన్ని నువ్వు ఏర్పరుచుకుంటే దానిని సేరవేర్చుకునే బాధ్యత నీదే అవతుంది. కాబట్టి నీవు ఎంచుకున్న లక్ష్యాన్ని నీవు నివసించే గదిలో, తరగతి గదిలో, నోటబుక్ మొదటి పేజీలో పెద్ద అక్షరాలతో ఒక చార్పగా తయారు చేసి పెట్టుకోవాలి. అది చూసి లక్ష్యాన్ని సేరవేర్చుకోవాలనే ఆకాంక్ష బలంగా ఏర్పడుతుంది.

ఆ లక్ష్యాన్ని దానిని సేరవేర్చుకోవటానికి సమయానుకులంగా పనులను నిర్వర్తిస్తే, సాధించడానికి మార్గం ఏర్పడుతుంది. ప్రణాలికలోనీ భాగాలు ఒక్కాక్షరీగా సేరవేరుతుంటే ఆ విధంగా తన ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. తరగతి గదిలో, బయట కూడా సేర్చుకోవడానికి ఇది దోషాద పడుతుంది. సేర్చుకొని అభివృద్ధి చెందడానికి కావలిసిన శర్ధ, పట్టదల, నిరంతరం శ్రమించే తత్త్వం, జీవితాంతం సేర్చుకునే గుణం, ఆలోచన శక్తి, ఇవన్నీ మీ జీవితాంతం అభివృద్ధి చెందడానికి ఉపయోగపడతాయి.

| | |
|-----------------------------|---------------------|
| నీ లక్ష్యం SMARTYగా ఉండాలి. | |
| S | = Specific |
| M | = Measurable |
| A | = Achievable |
| R | = Reality/Reachable |
| T | = Time Bound |
| Y | = Your own |

సమయం విలువ :

ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏది సాధించాలన్న వారికి ఉండేది రోజుకు 24 గంటల సమయమే. గొప్ప విజయాలు సాధించినవారికి ఎక్కువ సమయం, అవజయాల పాలోతున్నవారికి తక్కువ సమయం అంటూ ఉండడు.“ప్రణాళిక లేని చదువు రోడ్మూలేని ప్రయాణం వంటిది.” ఉన్న సమయాన్ని ప్రణాళిక బధ్ధంగా ఫూర్థాగా వినియోగించుకున్నవారు తప్పుకుండా ‘విజేతలు’ కాగలుగుతారు.

ప్రతి ఒక్కరికీ అన్నిటి కంటే విలువైంది సమయం. వెళ్లిపోయిన ఏ క్షణం కూడా తిరిగి రాదు. అందుకే మంచి ప్రణాళిక వేసుకొని చదవండి, అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించండి.

సమయం విలువ తెలుసుకోండి:-

- ఒక సంవత్సరం విలువ : పరీక్షలో ఫేలయిన విద్యార్థిని అడగండి.
- ఒక నెల విలువ : నెల జీతంపై ఆధారపడే ఉద్యోగిని అడగండి.
- ఒక వారం విలువ : వారాంతపు మ్యాగజీన్ సంపాదకుడిని అడగండి.
- ఒక రోజు విలువ : రోజు వారి కూలీలలను అడగండి.
- ఒక గంట విలువ : పరీక్ష ప్రాస్తున్న విద్యార్థిని అడగండి.
- ఒక నిమిషం విలువ : దైలు లేదా బస్సు మిస్టేన్ ప్రయాణీకుడిని అడగండి.
- ఒక సెకండు విలువ : ప్రమాదం తప్పించుకున్న వారిని అడగండి.
- ఒక మిలి సెకండు విలువ : ఒలంపిక్ మెడల్ చేజార్పుకున్న అటగాడిని అడగండి.



కార్బూచరణ : మీరు మీ జీవిత లక్ష్యానికి ప్రణాళిక ఈ విధంగా తయారు చేసుకోండి

| లక్ష్యాలు | తేదీలు | రోజు | నెల | సంవత్సరం |
|-------------------------|--------|------|-----|----------|
| 1. నీ ప్రస్తుత లక్ష్యం | | | | |
| 2. నీ మధ్యకాలిక లక్ష్యం | | | | |
| 3. నీ జీవితలక్ష్యం | | | | |
| 4. ఇతర లక్ష్యాలు | | | | |

ఇలా ఒక గంట....., ఒక రోజు.....ఒక సంవత్సరం.....2020 నాటికి నీ జీవితాంతం ఒక స్టాప్మెన్ ప్రణాళిక వేసుకో.

“గొట్ట కలలకు సాధారించు, సాధించుచూనికి క్షత్రి చేయ”

Home Work: Vision and Action plan till 2020

Students Activities:

1. జీవిత లక్ష్యం వ్రాయండి.
2. లక్ష్యాన్ని అద్దం మరియు నోట్ పుస్తకాలపై అంటేంచుట.
3. దైరీ ప్రాయుట
4. లక్ష్య సాధనకు అవసరమైన వసరులను సమకూర్చుట.
5. అనుకరించు, సాధించు.
6. 10 సం॥ ప్రణాళిక తయారు చేసుకోవటం

2. విద్య, ఉద్యోగ, వ్యాపార అభివృద్ధి నైపుణ్యాలు

(Education, Employment & Entrepreneurial Skill Development)

ఇంతకుముందు మనం చదువుకున్న అంశం
విమిలి? జీవిత లక్ష్యం!

మన జీవితాన్ని సార్థకంచేసుకోవడానికి గొప్ప లక్ష్యం ఉండాలని తెలుసుకున్నాం. గొప్ప లక్ష్యాన్ని ఏర్పరుచుకున్నాం. మరి ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మనకు ఏం కావాలి? “కష్టపడి పనిచేయడం, పట్టుదల, ఏకాగ్రత మొదలగునవి ఉండాలని చెబుతారు. అంటే లక్ష్య సాధనకు ప్రత్యేక నైపుణ్యాలు అవసరమా, కాదా? అవసరమే అంటారు. మరి ఎలాంటి నైపుణ్యాలు ఉండాలో తెలుసుకుండాము.



విశ్వనాయకత్వ నైపుణ్యాలు ఎందుకు ? (2011 గణాంకాల ప్రకారం)

నేటి మన దేశ జనాభాలో 55 % మంది 25 సంల ల లోపు వయస్సు వారు అందులో 34% ప్రజలు 15 సంలాల లోపు వారు. ఏరు 2015 నాటికి 82 కోట్ల పైగా ఉంటారు. 2020 సంలా నాటికి పనిచేసే సగటు భారతీయుని వయస్సు 29 సంలాలు ఉంటుంది. అదే అమెరికన్లు, యూరోపియన్లు సగటు వయస్సు 60 సంలాలు ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలు మానవ వనరుల కేంసం మన వైపు చూస్తాయి. రాబోయే 5 సంలాలో ప్రపంచంలో 1/3 వంతు ఉద్యోగులు మన భారతీయులే ఉంటారని ప్రపంచబ్యాంకు ఒక పరిశోధన ద్వారా తెలిపింది.

విద్య, ఉద్యోగ, వ్యాపార అభివృద్ధి నైపుణ్యాలు

విద్యార్థులలో వారి జీవితానికి అవసరమైన గ్రేబల్ స్కూల్సు (విశ్వనాయకత్వ నైపుణ్యాలు) పెంపాందించడానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి.

1. స్వియాభివృద్ధి
2. శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస
3. ప్రయోగాత్మక విద్య

4. సమగ్ర అవగాహన క చా - ట్రిడిటిల చా

5. భావవ్యక్తికరణ

6. నాయకత్వ లక్ష్యాలు

7. (టీఎం వర్సు) కలిసి పనిచేయటం

8. ఆంగ్లభాషా పరిజ్ఞానం

9. కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం

10. ఉన్నత విద్యాలై అవగాహన

నేటి సమాజంలో భావి పొరులకు ఇవి ఎంతో అవసరం.

1. స్వియాభివృద్ధి

మన చుట్టూ జరుగుతున్న అభివృద్ధిని గమనిస్తూ స్వీయ అభ్యర్థునం ద్వారా, కృషి, పట్టుదలతో జీవితంలో సొంతంగా అభివృద్ధి చెంటటాన్ని స్వియాభివృద్ధి అంటారు. స్వియాభివృద్ధిని సాధించడానికి పాటించాల్సిన అంశాలు / చర్యలు

- ఎల్లప్పుడు పాజిటివ్ ఆలోచనలు కలిగి ఉండాలి.
- నీ చుట్టూ జరుగుతున్న అభివృద్ధిని గమనించాలి. మంచిని నీలో అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.
- నీ చుట్టూ జరిగే మార్పులను అస్పృశ్యతను ఎదుర్కొని, వాటిని అర్థం చేసుకోవాలి.
- అపఖ్యాతి పరిస్థితిని కూడా చిరునవ్వుతో స్వికరించి దానిని ఎదుర్కోవాలి.
- నీడైన శైలిలో అభివృద్ధికి సాహసించాలి, సాధించాలి.
- కష్ట, నష్టాలలో కీళ్ళ పరిస్థితులలో సమయ స్వార్థిని ప్రదర్శించి సమస్యలను అధిగమించాలి.
- దూర దృష్టితో నీ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఒక దృక్పూఫాన్ని ఏర్పరచకొని ఆ దృక్పథంలో నీ చుట్టూ ఉండే వారిని భాగస్వాములను చేసి అందరితో కలసి వుండి అభివృద్ధిని సాధించాలి.
- ఎప్పుడూ సరికప్పుడు సరికాత్మ ఆలోచనలతో లక్ష్యాన్ని సాధించే కార్యాచరణకు ప్రణాళికలు వేసుకొని అవరోధాలను అధిగమిస్తూ అభివృద్ధిని సాధించాలి.
- “ప్రతిరోజు నీ అభివృద్ధికి చిన్న చిన్న మార్పులు చేసుకోవాలి”
- లక్ష్య సాధనదిగశా నిరంతర మార్పులు చేస్తూ వుంటే గొప్ప ఫలితాలు సాధించి నీ జీవితంలో స్వియాభివృద్ధి సాధించవచ్చు.

నా అభివృద్ధి - నా కార్యాచరణ

| | | | |
|-------------|------------------------------|----------------------------|----------------------|
| చేసిన పనులు | లక్ష్మీనికి సంబంధించిన పనులు | వాయిదా వేసిన పనులు (టెంపో) | రేపు చేయవల్సిన పనులు |
|-------------|------------------------------|----------------------------|----------------------|

పై పట్టికను ప్రతి రోజు పరిశీలించుకుంటూ, వాయిదా పనులను తగ్గించుకుంటూ లక్ష్మీనికి సంబంధించిన పనులు పెంచుకుంటూ ఉండాలి. చుట్టూ జరుగుతున్న పనులను పరిశీలించు, పరిశోధించు, ప్రతి స్పందించు. ప్రతి పనిలో 100% పాల్గొనాలి. ఎల్లప్పుడు చిరునవ్వతో ఉండాలి. ఓపెన్ మైండ్‌తో ఉండి నేరుకునే తత్వాన్ని పెంపాందించుకోవాలి.

2. శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస (Scientific Temper):

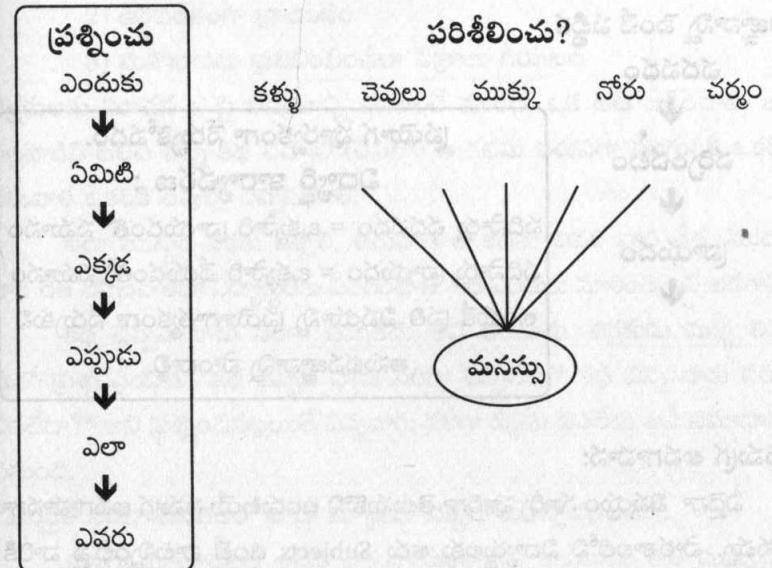
శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస అనగానేమి? దాన్ని పెంపాందిచుకోవడం ఎలా? అనస్క్తితో కొత్త దనం కోసం ఆలోచనలు, ఊహా, సృజనాత్మక జ్ఞానాన్ని పెంపాందించుకోవటానికి ప్రతి విషయాన్ని ఎందుకు? ఏమిటీ? ఎప్పుడు? ఎక్కడ? ఎవరు? ఎలా? అనే ప్రశ్నల ద్వారా పరిశీలించడమే శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస.

ప్రశ్నించు, పరిశీలించు

స్వాటం చెట్టుక్రింద పడిన ఆపిల్ పండును గమనించాడు. ఆపిల్తోపాటు ఏ వస్తువైనా క్రింద పడుతుందా అని పరిశీలించాడు. ఎందుకు పడుతుంది? ఏమిటీది? ఎప్పుడుపడుతుంది? ఎక్కడ పడుతుంది? ఎవరు పడేస్తున్నారు? ఎలా పడుతుంది? అని ఆలోచించాడు. ఆ విధంగా భూమికి ఆకర్షణ శక్తి వుండేమానని ఊహించాడు. పట్టుదలతో, సృజనాత్మక శక్తితో పరిశోధించాడు. చివరికి భూమికి ఆకర్షణ శక్తి వుందని కనిపెట్టి శాస్త్రవేత్తగా ఎదిగాడు. అందుకే విద్యాభివృద్ధికి ప్రతి విషయాన్ని క్రింది విధంగా ప్రశ్నించు పరిశీలించు?

ఎందుకు → ఏమిటీ → ఎప్పుడు → ఎక్కడ → ఎవరు → ఎలా
Why → What → When → Where → Whom → How

విద్యాభివృద్ధికి కార్యాచరణ: కార్యాచరణ క్రమాన్ని | 100 రోడ్ కాంఫరెన్స్ రేపు
చదివినది సులభముగా గుర్తుంచుకునే విధానం: క్రమాన్ని |



విద్యాభివృద్ధికి కార్యాచరణ:

ఉదా:- 1. 5W'S 1 H -

3. ప్రయోగాత్మక విద్య:

మనం చదివే చదువుల్లో చెప్పడం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కానీ చేసి నేర్చుకోవటం తక్కువగా ఉంటుంది.

అందువల్ల ప్రతి పనినీ ప్రయోగపూర్వకంగా చేసి చూసిన వాటి ద్వారా విజ్ఞానం పెంపాందించుకోవాలి. దీన్నే ప్రయోగాత్మక విద్య అంటారు.

ఉదా: అమెరికా లాంటి దేశాలలో విద్య అనేది 85% ప్రయోగాల ద్వారా బోధించడం జరుగుతుంది. 15% థియరి ద్వారా నేర్చించడం జరుగుతుంది. కానీ మన భారతదేశం లాంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలలో 85% థియరి ఉంటుంది. 15% మాత్రమే ప్రయోగాల ద్వారా చదువు చెప్పడం జరుగుతుంది. కాబట్టి ప్రతి పనిని ప్రయోగపూర్వకంగా నేరుకుని విజ్ఞానం పెంపాందిచుకోవాలి.

ఆదే విధంగా ప్రతి పనిని / విషయాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా చేయాలి కిట్టిడ్రిఫ్ట్యాయి
1. ఉద్దేశ్యం, కావలసిన వస్తువులు, ప్రయోగం, ఫలితం

విజ్ఞానాన్ని పెంచే పట్టిక

చదవడం



చర్చించడం



ప్రాయిడం



ప్రయోగ పూర్వకంగా నేర్చుకోవడం.

విద్యార్థి కార్యాచరణ :

పదిసార్లు చదవడం = ఒక్కసారి ప్రాయిడంతో సమానం
పదిసార్లు ప్రాయిడం = ఒక్కసారి చేయడంతో సమానం
అందుకే ప్రతి విషయాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా నేర్చుకుని
అనుభవజ్ఞానాన్ని పొందాలి.

4. సమగ్ర అవగాహన:

వీడైనా విషయం గూర్చి పూర్తిగా తెలుసుకొని ఉండుటయే సమగ్ర అవగాహనగా చెప్పవచ్చు. పారశాలలోని విద్యార్థులకు ఆరు Subjects ఉంటే వాటన్నించీపై వారికి పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండడాన్ని సమగ్ర అవగాహన అంటారు.

ఉదా: అడవిలో ఒక చెట్టును గూర్చి మాత్రమే అవగాహన కలిగించడం అది సమగ్ర అవగాహన కాదు. అడవిలోని అన్ని చెట్లను గూర్చి సరైన అవగాహన కలిగించడాన్ని “సమగ్ర అవగాహన”గా చెప్పుకోవచ్చు.

సమగ్ర అవగాహనకు దోహదపడే అంశాలు: చదవడం, వినడం, చర్చించడం ప్రతిరోజు చర్చ, సెమినార్లు మొదలగు వాటిలో పాల్గొంటం.

5. భావ వ్యక్తికరణ (Communication Skills)

తనకు తెలిసిన విషయాన్ని ఇతరులకు అర్థమయ్యే విధంగా తెలియజేయడమే భావ వ్యక్తికరణ.

మనలో ఉన్న భావాలను ఇతరులకు తెలియజేయాలన్నా, విజ్ఞానాన్ని పది మందికి పంచాలన్నా మనలో భావ వ్యక్తికరణ బాగుండాలి. మన భావ వ్యక్తికరణ సరిగా ఉన్నపుడే మనం అనుకున్నది అనుకున్నట్లు ఇతరులకు అర్థమయ్యటట్లు తెలియజేయగలం.

భావ వ్యక్తికరణ మూడు రకాలు:

- 1) సందర్భాన్ని విధంగా, క్రమపద్ధతిలో మాట్లాడటం ఒక అందుకి దీర్ఘంగా ప్రయోగించడం
- 2) అర్థవంతంగా ప్రాయిడం
- 3) మనోభావలు ప్రతిబింబించేలా చిత్రాలు గీయటం

శిక్షకులకు సూచన : ప్రాయిడం విధంగా విధించే ముందు ఒక ఆట ఆడించాలి. ఒక పిల్లవాడిని పిలిచి చిన్న కథ చెప్పాలి (చెవిలో) ఆ కథను వరుసగా ముగ్గురికి ఒకరికి తరువాత ఒకరికి చెవుల్లో చెప్పమనాలి.

ఇలా ముగ్గురి వరకు వెళ్లాలి, తరువాత ఆ కథను చివరి వారి చేత, మొదటి వారి చేత చెప్పించి తేడా విద్యార్థులకు విధించాలి. కథ ఎందుకు మారింది అని అడగాలి?

కథ చెప్పిన వారు సరిగా చెప్పలేదు అని అంటారు. శిక్షకుడు మళ్ళీ తిరిగి మరో ప్రశ్న వేయాలి “కథ చెప్పిన వారు సరిగా చెప్పలేదా? కథ విన్న వారు సరిగా వినలేదా?” అని ప్రశ్నించినట్లయితే విన్నవారు సరిగా కథను వినలేదు అనే సమాధానం వస్తుంది.

“ఎవ్వరైటే సరిగా వినగలరో వారు మాత్రమే చక్కగా మాట్లాడగలరు”.

చక్కగా మాట్లాడటం అనేది విశ్వాయకత్వానికి కావలసిన అతి ముఖ్యమైన వైపుల్యంగా చెప్పవచ్చు. తరువాత ఒక అభ్యాసకుణ్ణి పిలిచి వీడైనా ఒక విషయం గూర్చి మాట్లాడించాలి. అతన్ని గమనించమని చెప్పాలి.

చాలా మంది పది మందిలో (స్టేజిపైన్) మాట్లాడడానికి భయపడతారు. ఎందుకు?

- భయం.
- చెమట పట్టడం.
- మాట తడబడటం.
- శ్వాస తొందరగా తీసుకోవటం.
- గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం.
- కాళ్ళు, చేతులు వణకడం.
- ఎదుటి వారు ఏమనుకుంటారో అని జంకడం
- చెప్పేది తప్పు అవుతుందేమానని బెరుకు పెంచుకోవడం

చక్కగా మాట్లాడటం:

విషయం గురించైనా మన భావాలను, ఆలోచనలను ఎదుటి వారికి అర్థమయ్యేలా మాట్లాడాలి. అంటే చెప్పే విషయం పూర్తిగా మనకు తెలిసి ఉండాలి. సరళమైన భాషను వాడుతూ, ఎదుచీవారితో SIMPLEగా మాట్లాడాలి.

| | | |
|---|-----------------|-------------------------|
| S | = Suitable | తగువిధంగా (రసోచితంగా) |
| I | = Impressive | ఆకట్టుకునే విధంగా |
| M | = Modulation | హెచ్చుతగ్గులు (స్వరంలో) |
| P | = Pronunciation | భాషా సరళి |
| L | = Loud | గట్టిగా |
| E | = Enthusiasm | ఉత్సాహంగా |

ఏదైన సభగుమావేశంలో ఎవరైన ఊప్పానం ఇష్టవలసినపుడు సొధారణంగా నాలుగు రకాల వ్యక్తులను చూడవచ్చును.

- ◆ ఎంత చెప్పినా మాట్లాడటానికి ఒప్పుకోనివారు లేదా ఏదో ఒక కారణం చెప్పి తప్పించుకునే వారు
- ◆ చెప్పగా, చెప్పగా చివరికి ఒప్పుకునే వారు.
- ◆ అవకాశం ఎప్పుడు వస్తుందా? అని ఎదురు చూసేవారు.
- ◆ అవకాశం రాగానే అవసరం ఉన్నా లేకున్నా వదలకుండా లేదా అసందర్భంగా మాట్లాడేవారు.

ఈ అంతర్జత సమస్యలను అధిగమించి, మనం మంచి వక్కగా పేరు పొందడానికి “చక్కగా మాట్లాడే విధానం” ఉపకరిస్తుంది.

- శరీరాన్ని వదులు చేసుకోవాలి. దీర్ఘంగా శ్యాస తీసుకుని నెమ్ముదిగా వదిలివేయాలి. అదే విధంగా భుజాలు, చేతులను వదులు చేసుకోవాలి.
- గొంతును సవరించుకోవాలి.
- లీడ్ ఇండియా అని గట్టిగా చెప్పాలి. ఒకే చోట ఉండకుండా అటూ, ఇటూ కదులుతూ మాట్లాడాలి.
- ముందుగా మిమ్మల్ని మీరు పరిచయం చేసుకోవాలి.
- మాట్లాడబోయే అంశాలను చిన్న కాగితంపైన ఒక క్రమానుసారంగా ప్రాసుకోవాలి.

➤ మనం చెప్పాలనుకున్న విషయాన్ని సంక్లిప్తంగా, అర్థవంతంగా, రసోచితంగా, చెప్పడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

➤ మీరు చెప్పబోయే ముఖ్యమైన అంశాన్ని ప్రశ్నలతో, కథలతో, వాస్తవమైన ఉదాహరణలతో చెప్పాలి.

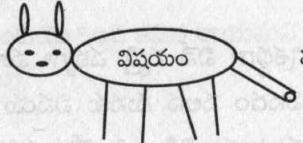
➤ ఇతరులను అనుకరించడం కాకుండా మనదైన టైలో మాట్లాడాలి.

➤ ఉపన్యాసం మధ్యలో శ్రేతలకు ప్రశ్నలు అడగడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి.

➤ సమయానుకూలంగా (కేటాయించబడిన సమయసర్పబట్టతో) మాట్లాడాలి.

➤ చివరలో ఊప్పానం ఇష్టవానికి అవకాశం ఇచ్చిన వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపి, ఏవైనా తప్పులుంటే క్షమించమని చెప్పాలి.

ఊప్పాన్యాసంలో మూడు భాగాలు:

1. ఊప్పోధాతము
 2. విషయం ఊప్పోధాతము
 3. ముగింపు
- 

చదవడం: బాగా చదివే వారు బాగా మాట్లాడగలరు. బాగా రాయగలరు. చదవడమంటే, చదివిన దాన్ని అర్థం చేసుకుని సొంత పద్ధతిలో చెప్పగలగాలి. రాయగలగాలి.

ఇది జరగాలంటే మొదట ధారాళంగా చదవగలగాలి. చదివిన దాంట్లో తెలియని పదాలు ఉంటే వాటి గురించి తెలుసుకోవాలి. చదివిన దాని గురించి ఇతరులతో మాట్లాడాలి. నోట్రోబికలో రాసుకోవాలి.

➤ ఇందుకోసం తప్పనిసరిగా పారశాల గ్రంథాలయ పుస్తకాలు చదవాలి.

➤ వివిధ వార్తా పత్రికలు, మూగజైస్సు, కథల పుస్తకాలవంటివి చదవాలి.

➤ ఇతరులు రాసిన కవితలు, గేయాలు, పాటలు చదవాలి.

➤ మనకు ఊప్పయోగపడే రిఫరెన్సు పుస్తకాలు చదవాలి.

ప్రాయడం:

మనోభావాలను, అనుభూతులను, ఆలోచనలను ఇతరులకు తెలియచేయడానికి ప్రాస్తారు. ప్రాయటం క్రమపద్ధతిగా, సులభమైన పదాలతో తప్పులు లేకుండా రాయాలి. ప్రాయడం కూడా నిరంతర అభ్యాసంతో కూడినదే! ప్రాస్తుంటేనే ప్రాయడం వస్తుంది.

◆ పదాల మధ్య తగినంత భాళీ వదిలిపెట్టాలి. అలాగే వరుసల మధ్య కూడా భాళీ వదిలి పెట్టాలి.

- ◆ అక్కరాలు మరీ చిన్నవి కాకుండా, మరీ పెద్దవి కాకుండా సమంగా స్వష్టంగా కనిపించేలా ప్రాయాలి.
 - ◆ తెలుగు అక్కరాలను గుండ్రంగా ప్రాయాలి. ఇంగ్లీషు అక్కరాలను కుడిచేతి వైపు వంచి ప్రాయాలి.
 - ◆ డైరీ ప్రాయడం, తెలిసిన దాని గురించి ప్రాయడం, సంక్లిష్టంగా ప్రాయడం, కవితలు ప్రాయడం అభ్యాసం చేయాలి.
 - ◆ మానవుడు బుద్ధిజీవి. భగవంతుడు అందరికీ ఒకే బుద్ధిని ఇచ్చాడు. మరి దానిని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం. నేను కూడా చక్కగా ప్రాయగలను అనే సంకల్పంతో ప్రయత్నిసే ఎవరెనా ప్రాయగలరు.

పునర్విడ్

“శ్రద్ధగా వినే వ్యక్తి చక్కగా మాట్లాడగలదు” అనే నానుడి మనకు తెలుసు. శ్రద్ధగా వినడం వలన మనకు విషయ పరిజ్ఞానం పెరుగుతుంది. తద్వారా మనం చక్కగా మాట్లాడడానికి అది దోహదపడుతుంది. వినడం ద్వారా 45% విషయాలు మనకు గుర్తుంటాయి.

శదగా వినాలంబే దానికి స్వయం పరిశీలన మరియు స్వయం క్రమశిక్షణ అవసరం.
శదగా వినే విధానం:

ఎరుటి వా

- ◆ ఎదుటి వారు చెప్పే ప్రతి విషయాన్ని ప్రాసుకునే అలవాటు చేసుకోవడం.
 - ◆ వ్యక్తి మాట్లాడుతున్నపుడు ముఖ్యమైన విషయాలను మనం ప్రాసుకోవాలి.
 - ◆ మర్యాద మనకు వచ్చిన అనుమానాలను నివృత్తి చేసుకోవడం.
 - ◆ భావ వ్యక్తికరణాను ప్రక్కను పెట్టి చెప్పే విషయం పట ఆసక్తి చూపడం.

కార్యాచరణ:

ಒಕ ಅಭ್ಯಾಸಕುನ್ನಿ ಪಿಲಿಚಿ ಈ ವಿಧಂಗಾ ಒಕ ಬೊಮ್ಮನು ಅತನ್ನಿ ಎವರಿಕಿ? ಚೂಪಿಂಚಕುಂಡಾ ಅಂದರಿತೋ ಗೀಯಿಂಚಮನಾಲಿ. ತರ್ವಾತ ಅತನಿ ದಗ್ಗರ ಉನ್ನ ಬೊಮ್ಮತೋ ಅತನಿ ಭಾವ ಪ್ರಕಟನನು ಪೋಲಾಲಿ.

కవిత, పోట రాయగలడా !

అభ్యాసకులను మీలో ఎవరైనా కవులున్నారా అని ప్రశ్నించాలి ? చాలా సార్లు సమాధానం 'లేదు' అని వస్తుంది. మిమ్మల్ని అందరిని 10 నిాలలో కవులను, కవయిత్తులను చేస్తాను అని చెప్పండి.

బ్లాక్ బోర్డ్ పై ఒకే అక్షరంతో మనిగే పదాలను కొన్నింటిని, ఒకే అంశానికి చెందిన పదాలను వ్యాయాలి. ఒక వాక్యాన్ని అభ్యాసకులే రాసి చూపించాలి.

శీర్షిక ఎన్నకో ... ఉదా : లీడ ఇండియా ఉద్యమం ప్రారిణించ అల్లాడు వహాలు వెతుక్కు.

- ❖ కెరి లీడ ఇండియా ఉద్యమం తెచుండ రొడ దుప్పిలూక ప్రతిష్టాతమ
- ❖ దెరసోమరితనం వుట్టిండ బుబోర్జె క్లో రెడ ఐసెప్స్

❖ **నిరుద్యోగం** యాను స్వాచ్ఛ ప్రేషణునా బృథితి లింగ ప్రాణికమైన
❖ **పేదరికం** లుహుకల నీపెడునా ప్రించు

“ఉద్యమం ఉద్యమం ఇది లీడ్ ఇండియాద్వమం పెన్గోడుతుంది పెన్గోడుతుంది పెన్గోర్లతన్ వెరదోలుతుంది పేదలకం.”

ಇದೆ ಪರ್ವತೀಲೋ ಹೋರ್ಟ್‌ಪ್ಲೈ ಉನ್ನ ಪದಾಲನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಕವಿತ ರಾಯಮನಿ ಚೆಪ್ಪಾಲಿ. ಈ ಪ್ರಕಿರ್ತಿಯ ಮೊತ್ತ 15 ವಿಯಲ್ಲೋ ಹಾರಿಕೆಯಾಲಿ.

6. नाद

నాయకత్వ లక్షణాల గూర్చి తెలుసుకునే ముందు మనం ఒక ఉదాహరణతో ప్రారంభించాం. అని శిక్షితుని ప్రేరేపించాలి. (ఆట అడించే శిక్షుకుడు సిద్ధం చేసుకోవలసిన వస్తువులు).

ఆట ఆడించే శిక్షకుడు సిద్ధం చేసుకోవలిసిన వస్తువులు.

- 1) మూడు గాజు గ్లాసులు
 - 2) కొంత చక్కనిర్మాణాలు
 - 3) కొంత మట్టి
 - 4) ఒక చిన్న రాయి
 - 5) గాజు గ్లాసులో నీరు

ఆదించే విదానం

మీరు ముందుగా మూడు గాజు గ్లాసుల్లో సగానికి పైగా నీరు తీసుకోవాలి. అందులో ఒక గాజు గ్లాసులో కొంత మళ్ళీవేసి కానేపటి తరువాత గాజు గ్లాసులో వేసిన నీటిలో ఉన్న మళ్ళీని గమనించమని చెప్పాలి. తరువాత మరోగ్లాసులో చక్కర్ల వేసి దానిలో రాయవేసి కానేపు గమనించమని చెప్పాలి.

అటలోని అంతరార్థం:

ప్రతి వాడు నాయకుడు కావాలకుంటాడు కానీ కాలేక పోతున్నాడు. కారణం పై ఆట మాదిరిగా ప్రతి వాడు మట్టి అనేవాడు, చెక్కర, అనేది నాయకుడు అనుకుంటే గాజు గ్లాసు అనేది దేశం అనుకుంటే నీరు అనేది ఆ దేశ ప్రజలు అనుకోవచ్చు. అలాంటపుడు నాయకుడు ఎలా ఉండాలి. చక్కరలా అందరితో కలిసి మెలిసి ఉండాలి. “శ్రీమత్కో ర్షి ఒక్క భూర్భేయుడు నొయికుడు” అన్నాడు స్వామి వివేకానందుడు.

కాబట్టి ప్రతి ఒక్కరు నాయకులే కదా! నాయకత్వం అధికారం కాదు, బాధ్యత. మంచి నాయకుడి లక్ష్ణాలు:

- ◆ నిస్యార్థపరునిగా ఉండేవాడు అంటే స్వార్థం లేకుండా ఉండాలి.
- ◆ సమర్థుడు అంటే ఏ పనిని అయినా చేయగలిగేలా ఉండాలి.
- ◆ సమస్య వచ్చినపుడు ఛైర్యంగా ఎదురోపాలి. చౌరవ తీసుకోవాలి. బాధ్యతగా ప్రతి పనిని పూర్తి చేయాలి.
- ◆ మార్గదర్శకంగా ఉంటూ తోటి వారిని ప్రోత్సహించేలా ఉండాలి.
- ◆ సేవకుడే నాయకుడుగా ఉండాలి.
- ◆ కార్య సాధకుడిగా, స్వార్థిదాయకంగా ఉంటూ సేవకుడిగా ఉండాలి.
- ◆ నాయకుడు అనేవాడు ఎక్కునుండో రాలేదు. మనలో నుండే వచ్చాడు.

ఉడా: మహాత్మ గాంధీ నిస్యార్థంగా, సమర్థవంతంగా గొప్ప సేవ చేసి, ప్రజలందరికి మార్గదర్శకంగా ఉంటూ దేశానికి స్వాతంత్యం సంపాదించటంలో కీలక పాత్ర వహించి గొప్ప నాయకుడు అయ్యారు.

- మానవతా విలువలు కలిగి వుండి సహాయం చేయడంలో ముందుండాలి.
- ఎప్పుడూ చిరునవ్వుతో ఉంటూ విజయున్ని కోరుకోవాలి.
- ఎంత ఒత్తిడిలోనైనా పనిచేసే విధంగా ఉండాలి.
- కష్టపడి పని చేయకుండా ఇష్టపడి చేయాలి.
- ఓపికతో ఉత్సాహంగా ఉండాలి.
- ఒక సమస్య వచ్చినపుడు సమస్యలో భాగం కాకుండా సమస్య పరిష్కారం వైపు కృషి చేయాలి.

నాయకుడు ఏం చేయాలి?

- ముందు తనను తాను తెలుసుకుని, లక్ష్మీన్ని ఏప్పరచుకోవాలి.
 - తన పనిని కాకుండా అందరి పనిని కూడా తన పనిగా భావించాలి.
 - నాయకుడి మంచి ఆలోచనల ద్వారా, మంచి ప్రవర్తన ద్వారా విజయం అనేది సమకూరుతుంది.
- కార్యాచరణ:**

సీపు ఏవి సందర్భాలలో, విషయాలలో, సమస్యల పరిష్కారాలలో మంచి నాయకత్వం వహించావో ప్రాసుకో.....

ఉడా: నేను టీచర్ తరగతి గదిలో లేని సమయంలో నాతోటి విద్యార్థులను క్రమశిక్షణతో ఉంచి నాయకత్వం వహించాను.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

7. టీం వర్క్ (Team Work) కలిసి పనిచేయడం:

మన శరీరంలో వేరు వేరు భాగాలు కలసి ఒకే శక్తిగా ఎలా పని చేస్తాయో అదే విధంగా టీంవర్క్తో కూడా ప్రతి సభ్యుడు నిర్మలమైన మనస్సుతో, సృష్టమైన అవగాహనతో కలసి పనిచేయడమే “టీం వర్క్”.

- ఒకమత్తు భావనతో కలసి పనిచేయడం
- ప్రతి ఒక్కరిని పనిలో నిమగ్నం చేయడం.

టీం వర్క్ గురించి ఇప్పుడోక కథను విందాం !

కథ : ఒక వేటాడు పాపురాలను పట్టుకుండామని ఒక అడవిలోని చెట్లు క్రింద గింజలు చల్లి పలపన్ని కొడ్ది దూరంలో ఉండి చూస్తూ ఉన్నాడు. ఆకాశంలో ఎగురుతూ వస్తున్న పాపురాలగుంపులోని ఒక పాపురం గింజలు చూసి తిందామని మిగిలిన పాపురాలతో అంటుంది.

అందులో ఒక తెలివైన పావరం వద్దని వారించినా, మిగిలిన పావురాలు ఆసలహ వినకుండా అన్ని కలిసి క్రిందకు వాలి గింజలను తింటూ మెల్లగా అన్ని వేటగాడు పన్నిన వలలో చిక్కుకున్నాయి. వేటగాడు రావడం చూసి తెలివైన పావరం సలహ మేరకు అన్ని కలిసి ఒక్కసారిగా వలతో సహా పైకి ఎగిరిపోయాయి. అలా ఎగురుతూ తమ మిత్రుడు మూపికరాజు వద్దకు చేరి వల నుండి విడిపించమని అడుగగా, అతడు కట్టు కొరికి వాటిని విముక్తులను చేసాడు.

కలిసి పనిచేయడం వల్ల లాభాలు

1. తక్కువ సమయంలో ఎక్కువ పని చేయవచ్చు.
2. ప్రతి పనిని నైపుణ్యంతో చేయవచ్చు
3. అనుకున్న సమయంలో అనుకున్న లక్ష్యం చేరుకోవచ్చు
4. ప్రతి వారిలో కలిసి పనిచేయడం అలవాటు అవుతుంది.
5. ప్రతి ఒక్కరిలో నైపుణ్యం, ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది.

Together
Every one
Achieves
More } TEAM

8 అంగ్ర భాష పరిజ్ఞానం :

ప్రస్తుత పరిస్థితుల్లో ప్రపంచ వ్యాప్తంగా విజ్ఞాన సమాచారం ఎక్కువగా అంగ్ర భాషలోనే అందుతుంది. కాబట్టి తప్పనిసరిగా అంగ్ర భాషా పరిజ్ఞానం అవసరం.

అంగ్ర భాష వల్ల ఉపయోగమేమిటి?

ఇతరులతో సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి పుస్తక పరసం చేయటకు, కంప్యూటర్ వినియోగంలో అంగ్ర భాషకు ప్రొఫెసర్లు ఉంది. అందుకే మనమందరం అంగ్రంలో మాట్లాడగలగాలి. చదువ గలగాలి, అర్థం చేసుకోవాలి.

ఇందుకోసం ఈ క్రింది విధంగా చేధ్వాం.

విద్యార్థులు నిత్య జీవితంలో అంగ్ర భాషను ఉపయోగించే సామర్థ్యాన్ని పెంపొందించు కోవటం దీని ప్రధానమైన లక్ష్యం. ఇది పిల్లలకు భవిష్యత్తులో ఎక్కువగా ఉపయోగపడే నైపుణ్యం.

1. ప్రతి సెలకోకసారి చివరి వారంలో అంగ్రంలో బృందాల వారీగా చర్చ నిర్వహించాలి. దానివల్ల వారికి అంగ్రంలో మాట్లాడే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.
2. ప్రత్యేకంగా ఒక నోటబుక్ పెట్టి విద్యార్థులు ప్రతీరోజు ఒక అంగ పదం అర్థం తెలుసుకొని వారు ఆ పదాలను 2 లేదా 3 సౌంత వాక్యాలలో (Sentence Formation) ప్రాసుకోవాలి, ఆ వాక్యాలను గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి. దీని కొరకె విద్యార్థులు నిత్య జీవితంలో అంగ భాషలో అలోచించే ప్రపుత్రిని పెంపొందించు కోవాలి.
3. సాధారణంగా విద్యార్థులు తెలుగులో అలోచించి ఆ తరువాత అంగములోకి అనువదిస్తారు. దీనితో భాషాభిప్యద్ది జరుగదు.
4. పారశాలలో, ఇంటిలోని వస్తువులకు వాటిని అంగ్రంలో ఏమంటారో దాన్ని చీటిపైన ప్రాసి వస్తువుపై అంటించాలి. ఆ వస్తువులను చూసినపుడల్లా ఆ పదాన్ని మనసం చేసుకోవాలి/చదవాలి. ఉదా : Chair - కుర్చు, Window - కిటికీ
5. పారశాల అసెంబ్లీలో ప్రతీరోజు దినపత్రిక చదివించే కార్యక్రమంలో వారంలో ఒకరోజు అంగ దినపత్రిక చదివించాలి.
6. ప్రతీరోజు పారశాలలో విద్యార్థులకు “రీడింగ్ పీరియడ్”లో ఒక అంగ్రదిన పత్రిక లేదా అంగ పుస్తకం చదవటానికి అందుబాటులో ఉంచాలి.
7. ప్రతిరోజు ఒక పేజి అంగ్రములో ప్రాసే అలవాటు చేసుకోవాలి.

9. కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం

కంప్యూటర్ అనేది విజ్ఞాన సముప్రార్జనకు ఒక ఆధునిక సాధనం. దీనివల్ల ఎంతో విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. ప్రస్తుతం పోటీ ప్రపంచంలో ఉన్నతంగా ఎదగడానికి చదివే చదువుతోపాటు కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం అతి ముఖ్యమైనది. ఎన్నో విద్యార్థులు ఉన్నప్పటికీ, దాదాపు అన్ని కంప్యూటర్ వాడకంతో ముడిపడి ఉన్నాయి. చదువుకు తగిన నైపుణ్యత ఉంటే “యువత తమ కలలను నిజం చేసుకోవడం అసాధ్యమేమి కాదు”.

గమనిక : ప్రతి ఒక్క విద్యార్థి ఎవరికి వారు మెయిల్ ఐ.డి. తయారు చేసుకోండి. మీకు వచ్చే నందేవోలు లీడ్ ఇండియా డ్యూరా తీర్చుకోవడానికి infoacharya@leadindia2020.org కి సమాచారం అందించండి.

3. శారీరకాభివృద్ధి (Physical Development)

ప్రతి వ్యక్తి యొక్క విజయానికి ప్రాథమిక సూత్రం సమగ్రమైన మార్గం అతని యొక్క సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే. ఆరోగ్యం గురించి మన వేదాలు ఏమంటున్నాయింటే...

‘ధర్మార్థ కామ మోక్షాణం ఆరోగ్యం మూలముత్తమం’ అంటే ధర్మాన్ని ఆచరించాలన్నా, అర్థాన్ని (ధనాన్ని) సంపాదించాలన్నా, కోరికన్ని తీర్చుకోవాలన్నా, మోక్షం పొందాలన్నా ఆరోగ్యమే మూలమైంది, ఉత్తమమైనది. అందుకే “ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం” అన్నారు పెద్దలు. Health is wealth.

‘ఆరోగ్యం’ అంటే ఏమిది?

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నిర్వచనం ప్రకారం, ఒక వ్యక్తి “శారీరకంగా, మానసికంగా, సామాజికంగా, ఆర్థికంగా, వైతికంగా సంపూర్ణంగా ఉండగలగడమే ఆరోగ్యం”.

మరి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాధించడం ఎలా?

పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం సాధించడానికి ప్రధానమైన 6 శారీరక ధర్మాలు :

- | | |
|----------------|--------------------|
| 1. ప్రాణ ధర్మం | 4. విక్రాంతి ధర్మం |
| 2. నీటి ధర్మం | 5. విసర్జన ధర్మం |
| 3. ఆహార ధర్మం | 6. వ్యాయామ ధర్మం |

1. శరీరానికి ఏది లేకపోతే ఏ ప్రాణి శరీరం కొన్ని రోజులు కూడా బతకలేదు? గారి ప్రాణధర్మం : ప్రాణవాయువు ద్వారా ప్రాణశక్తిని పెంచుటే ప్రాణ ధర్మం. ప్రతిజీవి బతకాలంటే శ్యాస్క్రియ అవసరం.

శ్యాస్క్రియ వేగాన్ని బట్టి వివిధ జీవుల ఆయుష్ము ఆధారపడి ఉంది.

ఈ క్రింది పట్టికను మీరంతా జాగ్రత్తగా గమనించండి!

జీవి శ్యాస్క్రియ (నిమిషానికి ఎన్నిసార్లు) ఆయుప్రమాణము

| | | |
|-------|--------------|----------|
| కుక్క | 50-80 సార్లు | 13 సంాలు |
|-------|--------------|----------|

| | | |
|--------|--------------|----------|
| గుర్తం | 30-40 సార్లు | 25 సంాలు |
|--------|--------------|----------|

| | | |
|-------|--------------|----------|
| మనిషి | 12-18 సార్లు | 70 సంాలు |
|-------|--------------|----------|

| | | |
|--------|------------|-----------|
| తాబేలు | 5-8 సార్లు | 300 సంాలు |
|--------|------------|-----------|

ఆరోగ్య సూత్రాలు పాటించుట వల్ల మానసిక ప్రశాంతత, ఏకాగ్రత, ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. శారీరకాభివృద్ధి జరుగుతుంది.

పైన తెలిపిన పట్టిక ప్రకారం ఒక నిమిషానికి ఎక్కువ సార్లు శ్యాస్క్రియే జీవి తక్కువ సంపత్సురాలు బ్రతుకుతుంది. అదే విధంగా ఒక నిమిషానికి తక్కువసార్లు శ్యాస్ పీలే జీవి ఎక్కువ సంపత్సురాలు బ్రతుకుతుంది. అంటే, ఎక్కువ కాలం జీవించాలంటే మనం ప్రతి నిమిషానికి తక్కువ సార్లు ఎక్కువ దీర్ఘశ్యాసను తీసుకోవాలి. శ్యాసను నెమ్మిదిగా పీల్చగల్గినంత దీర్ఘశ్యాసను తీసుకోవాలి. వీలైనంత దీర్ఘంగా వదలాలి.

“దీర్ఘంగా శ్యాస తీసుకో - దీర్ఘయుష్మ పెంచుకో”

“ప్రతి రోజు యోగా, ప్రాణాయామం చేయండి - ఆయుప్రమాణాన్ని పెంచుకోండి”

2. శరీరానికి ఏది లేకపోతే శరీరం కొన్ని రోజులు కూడా బతకలేదు? నీరు

నీటి ధర్మం : నీటి ద్వారా శరీర అంతరంగాలను శుభ్రం చేయడమే నీటి ధర్మం. మనం ప్రతిరోజూ స్నానం చేయడం ద్వారా బాహ్య శరీరానికి వన్న మలినాలను శుభ్రం చేసుకుంటాం. మరి, శరీరం లోపల ఉండే కడుపు లోపల వన్న మలినాలను ఎలా శుభ్రం చేసుకోగలం? మనం ప్రతిరోజూ ఆహారం తీసుకుంటాం కాబట్టి, మన కడుపులో చాలా మలినాలు పేరుకొని వుంటాయి. వీటిని కూడా మనం ప్రతిరోజూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే

Impurities in / Issues of Stomach are the root cause of all diseases.
అంటే సర్వరోగాలకు కడుపులోని మలినాలే మూలము.

ప్రతి వ్యక్తి రోజుకి 5 లీటర్ల నీటిని తాగాలి. ప్రతిరోజూ కడుపును కదిలించే వ్యాయామం చేయాలి. ఉదయం నిద్రలేవగానే 1.25 లీటర్ల నీటిని తాగాలి. దీనివల్ల సులభంగా మలవిసర్జన జరుగుతుంది. శరీరంలోని ఉష్ణం, వాయువులు, అష్టములు ఇత్యాది అసమతుల్యాలు సమతుల్యం అవుతాయి. మలినాలు విసర్జింపబడతాయి. ప్రతి పూట ఆహారం తీసుకునే ముఖ్యాలుగంట ముందు ఒక గ్రాసు నీటిని త్రాగాలి, తినేటప్పుడు నీటిని త్రాగరాదు. అవసరమైతే కొద్దికొద్దిగా త్రాగాలి. దాహం వేసినప్పుడల్లా నీరు త్రాగాలి. ఇలా చేయడం వలన జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. తద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.

“అధిక నీరు సేవించండి - అంతర్ శుద్ధి చేసుకోండి”

3. శరీరానికి ఏది లేకపోతే కొన్ని వారాలు కూడా బితకలేము? ఆహారం అహార ధర్మం : సరియైన ఆహారం ద్వారా శరీర ఆరోగ్యాన్ని పొందడమే ఆహార ధర్మం. ఒక ప్రాచి బ్రతకడానికి గాలి, నీరు ఎంత అవసరమో తీసుకునే ఆహారం కూడా అంతే అవసరం. మనం ఆరోగ్యంగా వుండాలన్నా, పనిచేయడానికి శక్తి కావాలన్నా ప్రతి రోజు మనం పౌష్టికాహాన్ని తీసుకోవాలి. అంటే పిండిపదార్థాలు, మాంసస్కర్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, పీచుపదార్థాలతో కూడిన సమతల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. మాంసాహాన్ని తగ్గించి ప్రకృతి సహజ సిద్ధమైనవి సులభంగా జీర్ణమయ్యే ఆహారంతో 30% పచ్చి కూరగాయలు ఉండేట్లు శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఉదా: తాజా కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పండ్లు, పాలు, పప్పు దినుసులు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు మొదలైనవి. సమయం ప్రకారం భోజనం చేయాలి. భోజనానికి రాత్రి నిద్రకు మధ్య 3మింటాలు వ్యవధి ఉండేట్లు తీసుకోవాలి. అంటే ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటామో మన మనస్సు, ఆరోగ్యం అలాగే ఉంటుంది.

“సాత్మకమైన పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకో శరీర దారుధ్యాన్ని పెంచుకో”

4. శరీరానికి ఏది లేకపోతే ఉత్సాహంగా ఉండలేము? విశ్రాంతి

విశ్రాంతి ధర్మం:-

కనీసం ఆరు గంటలు విశ్రాంతి ద్వారా శరీరం పునఃశక్తిని పొందేలా చేసేదే విశ్రాంతి ధర్మం. పని చేయడం వల్ల కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందటానికి అలసిపోయిన మనసుకు స్వాంతన కల్గించే ప్రక్రియ విశ్రాంతి.

విశ్రాంతి రెండురకాలుగా తీసుకోవాలి:

1. శారీరక విశ్రాంతి

2. మానసిక విశ్రాంతి

మంచి నిద్ర ద్వారా శరీరభాగాలకు, మొదడుకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది. క్లీటించిన కణాలు తిరిగి శక్తిని పొందుతాయి కాబట్టి ప్రతి రోజు వయస్సును బట్టి 6 నుండి 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. 15 ని॥ నుండి 60 ని॥ వరకు ధ్యానం చేయాలి, పెద్దలు అతిగా నిద్రపోవడం వల్ల బద్దకం పక్కవాతం వచ్చే ప్రమాదముంది. ప్రాణ ధర్మాన్ని పాటించండి, విసర్జన మరియు విశ్రాంతి ధర్మాలను పాటించండి, శరీరాన్ని బాగా సంరక్షించుకోవడం వలన సంపూర్ణ శారీరకాభివృద్ధిని సాధించవచ్చును.

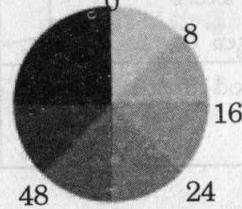
5. అన్ని సరిగ్గా ఉన్నా ఏ చర్య చేయకపోతే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండలేదు? విసర్జన

ఆరోగ్యానికి విసర్జన విశిష్టతను తెలిపేదే విసర్జన ధర్మం. శరీరంలోని అనవసరమైన, హానికరమైన పదార్థాలను తొలగించుకోవడమే విసర్జన ధర్మం. ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో మల విసర్జన చేయడం కూడా అంతే ముఖ్యం. ఇంతకు ముందు మనం చెప్పుకున్నట్లు “సర్వరోగ-మలాశ్రయ” కాబట్టి ప్రతిరోజు ప్రాతఃకాలమునే కాలకృత్యాలు విధిగా తీర్చుకోవాలి.

నీటిధర్మము, ఆహారధర్మము, వ్యాయామ ధర్మాలను క్రమం తప్పకుండా పాటించడం వలన విసర్జనక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది.

6. ఏ చర్య చేయకపోతే శరీరం పూర్తిగా పనిచేయలేదు? వ్యాయామం

వ్యాయామ ధర్మం: శరీర కదలికలతో ఆరోగ్యం ప్రసాదించేదే వ్యాయామ ధర్మం. వ్యాయామము మనిషిని ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. వ్యాయామము వలన శరీరములోని అన్ని అవయవములు, కణములు ప్రేరేపించబడుతాయి, చురుకుగా పనిచేస్తాయి. చక్కని ఆరోగ్యంతో ఉండగలుగుతాము. ప్రతి 8సం॥ ఒకప్పారి మానవుని శరీరంలో మార్పులను ఈ క్రింది విధంగా గమనిద్దాం...

0 నుండి 8 సం॥ల (బాల్యదశ) విశికు శరీర నిర్మాణం పూర్తవుతుంది (పాలపళ్లు రాలి శాశ్వత పళ్లు వస్తాయి. 8 నుండి 16 సం॥ల (కొమారదశ) వరకు అడ మగ ఆవయవ నిర్మాణం పూర్తవుతుంది. 16 నుండి 24 సం॥ల మధ్య దీనిని అభివృద్ధి (యవ్వన) దశ అంటాము. ఈ దశలో ఎముకలు నిర్మాణం పూర్తగును. (ఎత్తు, లావు) కండరములు బలిష్టమగును, నరములు దృఢమగును, రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగును. వివాహము సంతూహాత్మి స్థాయికి చేరుకుంటారు. 24 నుండి 32 సం॥ల (వివాహదశ) వరకు, 32 నుండి 40 సం॥ మధ్య బాధ్యతలు నిర్వర్తించుట, 40 నుండి 48 సం॥ల వృద్ధాప్యపు సంకేతమునిచ్చును. కళ్ళు కనబడక, చెవులు వినబడక, చర్చం ముడతలు, నరముల బలహీనత జాట్లు తెలుబడుట మొ॥నవి.

“ఆరోగ్య ధర్మాలను పాటించాం - ఆరోగ్యంగా జీవించాం”

సమగ్ర శారీరకాభివృద్ధికి చేయవలసిన కార్బాచరణ :



విధ్యాధి శారీరకాభివృద్ధికి వారం రోజుల దినచర్య: (చేశాను/చెయ్యిలేదు)

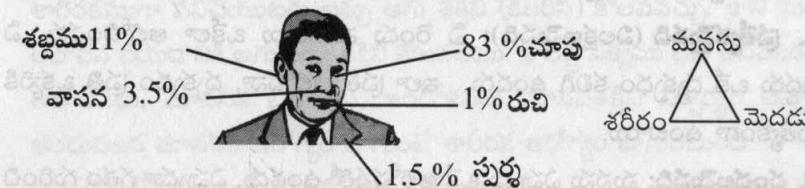
| క్రమ సంఖ్య | అంశాలు | ఆది | సోమ | మంగళ | బుధ | గురు | పుత్ర | శని |
|------------|---|-----|-----|------|-----|------|-------|-----|
| 1. | నిద్రలేవగానే 1.25 లీ॥ రోజులో 5 లీటర్లు నీరు త్రాగాను. | | | | | | | |
| 2. | ప్రతి రోజు లేవగానే మల మూత్ర విసర్జన చేశాను | | | | | | | |
| 3. | ప్రణవనాదం (ఓంకారం) చేశాను, యోగా ప్రాణాయావం చేశాను. సూర్య నమస్కారాలు చేశాను. | | | | | | | |
| 4. | పౌష్టికాహారం: పండ్లు, కూరగాయలు, పవ్వులు, పాలు, పెరుగు మొలకెత్తిన ధాన్యాలు తిన్నాను. | | | | | | | |
| 5. | ప్రతి రోజు 6 సుండి 8 గంటలు నిద్ర పోతున్నాను. | | | | | | | |

4. మానసికాభావాల్ఫ్రెడ్ (Mental Development)

ఇప్పుడు ఒక చిన్న పని చేస్తాం:

మీ కుడిచేయినిపైకి లేపి, చేతివైళ్ళన్నించిని మాసివేసి చిల్డికెన వ్రేలును పైకి, క్రిందికి అడించండి ! ఇప్పుడు శిళ్పితులను ప్రశ్నించాలి. ఈ చిల్డికెన వ్రేలు దానికదే ఆడుతుందా! ఎలా ఆడుతుంది? ఎవరైనా ఆడమంలే ఆడుతుందా? అలోచించండి.

మనసుకు ప్రయోగం చేయాలనే అలోచన వచ్చింది? ఆ అలోచనను అనుసరించి మెదడు చేతివైళ్ళకి ఆదేశం జారీ చేసింది. అప్పుడు వ్రేలు ఆడడం ప్రారంభించింది. అంటే శరీరం దానంతట అదే పని చేయలేదు. మనసు ఆదేశం ప్రకారమే పనిచేస్తుంది. శరీరం మనస్సు యొక్క పనిముట్టు మాత్రమే. మనసు ఏమిటి? అలోచనలేమిటి?



మనసు ఒక అలోచనల పుట్ట. సముద్రంలో అలలలాగా మనసులో నిరంతరం అలోచనలు వస్తుంటాయి. మనసులోని అలోచనలకు జ్ఞానేంద్రియములు ద్వారములు. అని పైన ఉన్న పటం ద్వారా పరిశీలన చేస్తే ‘చెవి’ అనగా శబ్దము ద్వారా 11% అలోచనలు, ‘ముక్కు’ అనగా వాసన ద్వారా 3.5% అలోచనలు, ‘కన్న’ అనగా చూపు ద్వారా 83% అలోచనలు, ‘సాలుక’ అనగా రుచి ద్వారా 1% అలోచనలు “చర్చం” అనగా స్వర్జ ద్వారా 1.5% అలోచనలు మనకు వస్తాయి. మెదడు, మనసు ఈ రెండింటి మధ్య తేడాలు ఉన్నాయి.

దీనిలో మనకు రెండు విషయాలు ఉన్నాయి. 1) మెరడు 2) మనసు, ఈ రెండిటి మధ్య తేడాలు.

| మెరడు | మనసు |
|---|--|
| 1. ఇది శరీరంలో ఒక అవయవం, స్థిరంగా ఉంటుంది. | 1. ఇది శరీర అవయవం కాదు, స్థిరంగా ఉండదు. |
| 2. ఇది భౌతికమైనది, కంటికి కనిపిస్తుంది. | 2. ఇది అభోతికం, కంటికి కనిపించదు. |
| 3. దీనికి శస్త్రచికిత్స చేయవచ్చు. | 3. దీనికి శస్త్ర చికిత్స చేయలేదు. కొన్సిలింగ్ ద్వారా నయం చేయవచ్చు. |
| 4. శరీరంతో పాటు పుడుతుంది. శరీరంతో పాటు నాశనం అవుతుంది. | 4. ఇది శరీరమునకు అతీతమైనది. |
| 5. హర్ట్‌వేర్ లాంటిడి | 5. సాఫ్ట్‌వేర్ లాంటిడి |

మనసు స్వభావం - లక్ష్ణాలు:

- ప్రత్యేకమైనది (విలక్షణమైనది):** ఏ రెండు మనసులు ఒకేలా ఆలోచించవు, ఏ ఇద్దరు ఒకే దృక్పథం కలిగి ఉండరు. ఇలా ప్రతి ఆలోచనా, దృక్పథం ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి.
- చంచలమైనది:** మనసు ఎప్పుడు ఒకే ఆలోచనతో ఉండదు, ఎప్పుడూ గతం గురించి చింతిస్తుంది. భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందుతుంది. వర్తమానంలో స్థిరంగా ఉండదు. చంచల స్వభావం కలిగినది మనసు. ఇది ఎల్లప్పుడూ మార్పు కోరుకుంటుంది. ఉదా: బట్టల పాపకు వెళ్తే చూసినవి, బాగున్నవి అన్నే కొనాలనిపిస్తుంది తరగతిలో కూర్చున్నా ఇంటికి వెళ్తి వస్తుంది.
- తెలిసిన దాని గురించే తరచుగా ఆలోచిస్తుంది** ఉదా: నేను ఈ రోజు ఉదయం 'జిగిబిగి' అనే టిఫిన్ తిన్నాను. అదేంటో చెప్పుకోండి అని ప్రశ్నించాలి. ఎవరు సమాధానం ఇవ్వలేరు. ఎందుకంటే మనసు తనకు తెలియని విషయాలను గుర్తించలేదు.

మనసు - శక్తులు

ఆరోగ్యమైన మనసుకు ఉండే బలం - శక్తులేమిటో తెలుసుకుండామా !

- ఆలోచనాశక్తి** - అనంతమైన ఆలోచనలు చేయగలదు.
- గ్రహణశక్తి** - (అర్థంచేసుకునే శక్తి) ఏ విషయమైనా అర్థం చేసుకోగలదు.
- జ్ఞాపకశక్తి** - ప్రతి ఆలోచన మనసులో దాగి ఉంటుంది. అలాంటి ఆలోచనలు ఎప్పుడైనా, ఎంతైనా గుర్తు తెచ్చుకోగల జ్ఞాపక శక్తి కలదు.
- ఊహించిన శక్తి** - గ్రహించిన దాని అధారంగా ఎంతైనా ఊహించగల శక్తి మనసుకు గలదు.
- కల్పనా శక్తి** - ఏ ఆధారము లేకున్న కల్పించుకుని ఆలోచించే కల్పనా శక్తి
- సృజనాత్మక శక్తి** - ప్రతి పనిని నిత్యమాతనగా ఘార్ట్రిచేసేదే సృజనాత్మక శక్తి

ఈ విధంగా మనసు యొక్క శక్తి అనంతమైనది. గొప్ప ఆలోచనలతో మనిషి శారీరకముగా పనిచేయుటకు ఖర్చు అగు శక్తిని (కేలరీన్) కొలవవచ్చు. కాని మనసు ఆలోచన చేయడానికి అగు ఖర్చు శక్తిని కొలవలేదు. కాబట్టి నిత్యము చేసే అనవసరమైన ఆలోచనలు, మానసిక ఒత్తిడులు, ఆందోళనలు మానవశక్తిని నిర్విర్యం చేస్తాయి. అందువలన మానసిక ఆరోగ్యం బాగుంటే శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

మానసికాభివృద్ధి అంటే ఏమిటో తెలుసుకుండాం !

భావావేశాన్ని అదుపులో పుంచుకుని, విచక్షణా జ్ఞానాన్ని పెంపాందించుకుని, సృజనాత్మకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకుని ఎంచుకున్న లక్ష్మాన్ని సాధించగల మానసిక శక్తియుక్తులను సాధించడమే మానసికాభివృద్ధి.

ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మనలో అంతర్గతంగా ఉన్న శక్తులను అసలైన రీతిలో వినియోగించుకోవడమే మానసికాభివృద్ధి. అంటే శరీరం దానంతట అదే పనిచేయడు. అది మనసు అదేంట ప్రకారమే పని చేస్తుంది. నీ శరీరం మనసు యొక్క పనిముట్టు అని అవగాహన కలిగింది కదా ! ఈ మాయలు చేసే మనసును నేస్తం చేసుకోండి, మనసు మర్చుం తెలుసుకోండి, అర్థం చేసుకోండి. బంగారు భవిష్యత్తుకు మార్చం వెతుక్కోండి. మామూలు మనిషి సైతం మనిషిగా ప్రపంచం గుర్తుంచుకునే వ్యక్తిగా ఎదుగవచ్చు.

దేశవ్యాప్తంగా లీడ్ ఇండియా ప్రభంజనం

నీ లక్ష్మీన్ని చేరుకునేలా చేసే రహస్య మార్గదర్శిని

| | | |
|----------------------|---|-------------------------|
| విద్యార్థి పేరు..... | జీవిత లక్ష్యం..... | చేరుకునే సం..... |
| మార్పురహస్యం | | మీరు చేయాల్సిన ప్రక్రియ |
| మనస్సు | మీరు గొప్ప కలలు కనండి. మీకంటూ ప్రపంచం గుర్తించే గొప్ప లక్ష్మీన్ని నిర్దేశించుకోండి! మనసు ద్వారాలు ఎవ్వుడూ తెరిచి ఉంచండి! | |
| ↓ | | |
| ఆలోచనలు | మీదైన శైలిలో దూరదృష్టితో, స్వజనాత్మకంగా, పాజిటివ్ ఆలోచనలు చేయండి. అనవసరమైన ఆలోచనలు “కాదు, రాదు, అనే నెగటివ్” ఆలోచనలు చేయకండి. | |
| ↓ | | |
| కోరికలుగా | ఎలాగైనా లక్ష్మీన్ని సాధించాలనే ధృఢమైన కోరిక ఉండాలి. అన్నిటిలో అగ్రగామిగా, ఆదర్శముగా, వైపుణ్యముగా కొత్త విషయాలు నేర్చుకునే కోరికలను మాత్రమే కోరాలి. | |
| ↓ | | |
| మాటలు | స్పష్టంగా, నిర్మిషంగా, సరళంగా, సందర్శనసారంగా, ప్రేమతో, సత్యముగా, హృదయ రంజకముగా నవ్వుతూ మాట్లాడాలి. ఇచ్చిన మాట తప్పకూడదు. | |
| ↓ | | |
| పనులుగా | ఆరోగ్యం, పరిశుద్ధత, విజ్ఞానం, పెద్దలకు ఆనందం కలిగించి, లక్ష్మీన్ని నెరవేర్చే పనులు చేయుట, చదువుట, ప్రాయుట, చర్చించుట. | |
| ↓ | | |
| అలవాట్లుగా | ఏ రోజువని ఆరోజు పూర్తి చేయుట, మరుసది రోజు పనుల పట్టిక వేసుకొనుట, చేసేపని ఇష్టంతో, అంకిత భావంతో, పరిశీలనాత్మకంగా చిరునవ్వతో చేసేటట్లు అలవాట్లు చేసుకోవాలి. సామాజిక బాధ్యతతో చౌరవ తీసుకుని నాయకత్వం వహించాలి. | |
| ↓ | | |
| ప్రపృత్తులు | ప్రతి విషయాన్ని ఏమిటి? ఎందుకు? ఎక్కడ? ఎవరు? ఎవ్వుడు? ఎలా? అని ప్రశ్నించి, పరిశోధించే ప్రపృత్తులు పెంచుకోవాలి. చేపట్టిన పని పూర్తి చేయాలి. ప్రపృత్తులను గుర్తించి నివృత్తి చేసుకోవాలి. | |
| ↓ | | |
| గుణాలుగా (శీలం) | సత్యం, ధర్మం, ధైర్యం, ప్రేమ, క్రమశిక్షణ, ఏకాగ్రత, పట్టుదల తదితర మంచి గుణాలు పెంచుకోవాలి. | |
| ↓ | | |
| అంతిమ గమ్యం | పై మార్పులు చేసిన వ్యక్తి లక్ష్మీన్ని సాధించి, తన గమ్యాన్ని చేరుకోగలడు. | |
| ↓ | | |

“పర్వతక్కలు నీలో కలపు - సంశయించక ముందుకు నడువు”



SSIT, Khammam



బీహార్

రాజస్థాన్

గుజరాత్



మీడియాలో లీడ్ ఇండియా

'లక్ష్మణతో జీవించండి'

అంతర్జాతి ప్రాథమిక శాస్త్రానుభంగమ కౌన్సిల్ నుండి నురూ శాతర్ ఉత్తీర్ణతకు ప్రఖాళిక

క్లాసాల విషయాల కొరకు లెక్చర్ దినంలో

నెస్సు కాపాకర్నిస్టులు....

కప్పపడి చదివితేనే ఫలితాలు సాధ్యం

జప్పపడి చదివితేనే విజయం

అభిమంద విజయం సాధించాలి

నీర్ గీర్ విద్యార్థులు ప్రశ్నలక్ష్మణ కుల్హాల్

నూరు శతం ఉత్తీర్ణత సాధించాలి

ప్రెస్చర్ డిస్ట్రిక్టుకు మిచ్చు త్రిప్పుణ్డిల్లి

శిక్షక సభ్యులియాగం చేసుకోవాలి

మనతాగ్రస్తులకు ప్రాథమిక శాస్త్రానుభంగమ కౌన్సిల్ నుండి నురూ శాతర్ ఉత్తీర్ణతకు ప్రఖాళిక

మనతాగ్రస్తులకు ప్రాథమిక శాస్త్రానుభంగమ కౌన్సిల్ నుండి నురూ శాతర్ ఉత్తీర్ణతకు ప్రఖాళిక

ఎన్సెగ్స్ విద్యార్థులకు లెక్చర్ కేచ్

ఆలోచన - ఆచరణ:

మనం ఏదైతే ఒక లక్ష్మణగా నిర్ణయించుకున్నామో మన ఆలోచనలన్నీ ఆ లక్ష్మణ చేరుకునే దిశగానే వుండాలి. లక్ష్మణాధనలో ఎన్ని ఆవాంతరాలు ఎదురుయినప్పటికీ లక్ష్మణాధనలో వెనుకడుగు వేయకుండా లక్ష్మణ్ని సాధించే దిశగా ముందుకు పోవాలి. మన ఆలోచనలు ఎప్పుడూ సమ్యంగా వుండాలి. సమ్యమైన ఆలోచనలు చక్కని మాటల రూపంలో పైకి రావాలి. మాటలు అనేవి ఆయుధాల కంటే శక్తివంతమైనవి. ఏదైతే మాట్లాడామో అవి కార్బూరూపం దాల్చేలా చేయాలి.

ఉదా: ఒక రంగంలో గొప్పవారు ఇతర రంగాల్లో జీరో కావచ్చ. కానీ వారి స్థానంలో (రంగంలో) వారే గొప్పవారు.

ఉదా: హీరో అయినవారు, సచిన్ టెండుల్కుర్ మడ్డెల వాయించటం రాకపోవచ్చ. లతామంగేప్పరుకు కూచిపూడి నాట్యం రాకపోవచ్చ. మదర్ థిరిస్టాకు పేయింటింగ్ రాకపోవచ్చ). కాని వారి వారి రంగాల్లో వారు అద్వీతీయులు.

ఉదాహరణ: విద్యార్థి లక్ష్మం 'డాక్టర్ కావటం అయితే.....'

మనసులో ఆలోచనలు ప్రపంచం గుర్తించే గొప్ప డాక్టర్ కావాలనే లక్ష్మణ్ని ఎంచుకున్నాము.

నేను డాక్టర్ కావాలంటే ఏం చెయ్యాలో, ఏం చదవాలో ఆలోచిస్తాను. నా చుట్టూ ప్రక్కల వచ్చే వ్యాధులు, వాటి లక్షణాల గురించి నేను డాక్టర్నా తర్వాత ఈ వ్యాధులు ఏ విధంగా రూప మాపగలను అని, పేదవాళ్ళకు, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారికి ఎలా సేవచేయగలనని ఆలోచిస్తాను.

నా లక్ష్మణికి సంబంధించిన కోరికలు కోరుకుంటాను. డాక్టర్ కావాలంటే ఏమి చదవాలి, ఏం చెయ్యాలి అనే విషయాలను డాక్టర్ను గానీ, ఉపాధ్యాయులనుగానీ తెలిసినవారి నెవరినైనాగాని అడిగి తెలుసుకుంటాను. నేను గొప్ప డాక్టర్నై పేదవాళ్ళందరికీ ఉచిత వైద్య సేవలు అందిస్తానని తల్లిదండ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, స్నేహితులు, బంధువులందరికి చెప్పాను. నా ప్రాంతంలోని వ్యాధులు, వాటి లక్షణాల గురించి, వాటికి సంబంధించిన విషయాల గురించి డాక్టర్ని అడిగి తెలుసుకుంటాను.

మెడికల్ ప్రవేశ పరీక్షలకు సంబంధించినవి బాగా ప్రిపేర్ అవుతాను. మెడిసిన్ కోర్సుకు అవసరమైన పుస్తకాలు చదువుతాను.

మా ప్రాంతంలో ఉన్న హస్పిటల్స్, డాక్టర్లను సందర్శిస్తాను. గొప్ప గొప్ప డాక్టర్లకు సంబంధించిన 'పత్రికల కట్టింగ్స్' సేకరించి

అలవాట్లు

ప్రవృత్తులు గుణాలు

గమ్యం

జ్ఞానేంద్రియములు మనసులో ఆలోచనలకు ద్వారములు ఎలా అవుతాయి?

గమనించండి! శరీరంలో ఏ జ్ఞానేంద్రియం ద్వారా ఎంత శాతం ఆలోచనలు వస్తున్నాయా చూపు ద్వారా 83 శాతం ఆలోచనలు, వినడం ద్వారా 11 శాతం ఆలోచనలు, వాసన ద్వారా 3.5 శాతం ఆలోచనలు, రుచి ద్వారా 1 శాతం ఆలోచనలు, స్వర్ణ ద్వారా 1.5 శాతం ఆలోచనలు వస్తుయి. ఇంద్రియ లోలత్వానికి ప్రకృతి నేర్చే పాఠాలు ఇంద్రియ జ్ఞానం. ఒక జారుడు బండ. మనం ఏ మాత్రం అప్రమత్తంగా లేకున్నా వాటి వలన సమకూరే జ్ఞానం మన పరిసరాలతో మనేకమై మనలను కాంక్షలవైపు ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ కాంక్షలు మనలను మన లక్ష్యాల నుంచి దూరం చేయగలవు కూడా, మన ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని పంచేంద్రియాలు ఎలా అడ్డుకోనగలవో గమనిద్దాం!

ఇంద్రియ నిగ్రహాలోపాలు - పతనాలు

| మిణగురు పురుగులు | దృష్టి | కథ్య | 83 శాతం |
|------------------|--------|--------|----------|
| జింక | శబ్దం | చెవులు | 11 శాతం |
| తేనెటీగ | వాసన | ముక్క | 3.5 శాతం |
| వినుగు | స్వర్ణ | చర్చం | 1.5 శాతం |
| చేప | రుచి | నాలుక | 1 శాతం |
| మనిషి | ? | ? | ? |

ఆల్వమ్సీలా తయారు చేసుకుంటాను. నా చుట్టూ ప్రక్కల ఎవరిక్కొనా అనారోగ్యంగా ఉంటే వారిని హోస్పిటల్కి తీసుకువెళ్లాను. పైన చేసిన పనులు మళ్ళీ మళ్ళీ చేయటం ద్వారా వాటిని అలవాట్లుగా మార్చుకుంటాను. మంచి డాక్టర్కు ఉండవలసిన మంచి అలవాట్లు - పరిశుభ్రత, చిరునవ్వుతో, ప్రేమతో పలకరించుట, సేవాతప్పరత అలపరచుకుంటాను.

కోపం, చిరాకు, అసహనం, బద్ధకం ఇత్యాది చేడు ప్రవృత్తులను మార్చుకుంటాను. వైద్య విద్య విజయవంతంగా పూర్తి చేయడానికి కావలసిన ఏకాగ్రత, క్రమకీళణ, శైర్యం, అధ్యయనం, ప్రణాళికా బద్ధంగా క్షమి చేయడం, పట్టుదల, సత్యం మొదలైన మంచి గుణాలను పెంచుకుంటాను, చెడుగుణాలను వదిలేస్తాను.

పైవసీ పాటించి వైద్య కళాశాలలో సీటు సంపాదించి, కోర్సు పూర్తిచేసి గొప్ప డాక్టర్గా నా లక్ష్మీన్ని సాధించి పేదపారికి ఉచితంగా వైద్య సేవ చేస్తాను.

కాంక్ష అనేది జీవులను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో పై పట్టిక తెలియజేస్తుంది పైన పేర్కేస్తు పట్టికలోని అంశాలను బట్టి కాంక్షలు, ఆకాంక్షలు జీవిత గమనాన్ని ఎలా నిర్దేశిస్తాయో, ప్రభావితం చేస్తాయో చూద్దాం. జింకను ఎలా పట్టుకుంటారు? మధురమైన సంగీతాన్ని వినిపిస్తే జింక ఆవైపుగా పరుగులు తీసి అటుగా ఉన్న వలలో పడుతుంది.

ఏనుగు బంధించడం ఎలా?

కండకం ఏర్పాటుచేసి దానిపై ఆకులు కప్పి అవతలివైపు వ్యతిరేక లింగానికి చెందిన ఏనుగుని నిలబెచ్చితే దాని ఫీంకారాలు, శరీర పరిమళాలకు ఆకర్షితమైన ఏనుగు దాన్ని తాకడానికి ఆ దిశగా పరుగులు తీస్తూ వచ్చి కండకంలో దిగబడుతుంది.

కీటకాల గురించి అందరికీ తెలుసు,

దీపాన్ని వెలిగించి పెడితే ఆ కాంతికి కీటకం ఆకర్షితమై వచ్చి మంటలో దహింపబడుతుంది / కాలిపోతుంది.

చేపలను పట్టేందుకు గాలానికి చివర ఎరను పెడతాం.

తేనె కుండలో పడి తేనెటీగ మరణిస్తుంది.

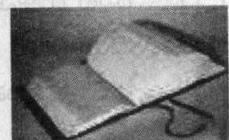
మరి మనిషిని దహించే ఇంద్రియ గ్రహణశక్తి ఏది? అని అడగండి.

సమాధానం, మనిషి పంచేంద్రియాలకు బానిసు

ఆలోచనలకు జ్ఞానేంద్రియాలు తలుపులు లాంటివి. ఆ తలపులను తెరిచి ఉంచావంటే మనకు తెలియకుండా ఆలోచనలు రావడం సహజం.

జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా ఇన్ని అనర్థాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రాణి పతనానికి ఆవి కారణమవుతున్నాయి. అంటే జ్ఞానేంద్రియాలు ప్రాణాలకు చెడు మాత్రమే చేస్తాయా? లేదు. అవి రెండువైపుల పదునున్న ఖడ్గం వంటివి. మంచికి, చెడుకీ ఉపయోగించు కోవచ్చు. అయితే మంచికంటే ఎక్కువ తొందరగా చెడు. అలవడుతుంది. కాబట్టి మనం చెడువైపునకు నడుస్తున్నాం. దీనిని అధిగమించాలంటే ఈ క్రింది ప్రక్రియను చేయాలి. స్వతివధిని - డైరీ రాయడం

స్వతి అనగా జ్ఞాపకం - వర్ధిని అనగా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకొనుట. ముద్రణ సాకర్యం లేని రోజులలో మన బుములందరూ వేదాలను స్వీతుల ద్వారా నేర్చుకొనేవారు. ఇది ఒక వ్యక్తికి తనను తాను



పరిశీలించుకునే అవకాశం కల్పించే ఒక ప్రక్రియ. వారిని తన లక్ష్మణ వైపు నడిపించే శక్తివంతమైన వాహకం. దీనిని క్రమం తప్పకుండా పాటించినప్పుడు జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి తాను చేసే పనులలో దినచర్యల్లో మంచి పరివర్తన కలుగుతుంది.

చేసే విధానం: ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో కూర్చోవడం, చేసేటప్పుడు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా, భంగం కలుగని ప్రదేశాలలో వజ్రాసనంలో కానీ, సుఖాసనంలోకానీ, వెన్నుపూస నిటారుగా ఉంచి మాపుడు వైలును, బ్రోటసనేలును కలుపుతూ, ముద్దలో చేతులు ఉంచుతూ, కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానస్థితిలో ఈ క్రియను చేయాలి. ఈ ప్రక్రియను ప్రతిరోజు పడుకునే ముందు తప్పని సరిగా చేయాలి.

విద్యార్థి తనను తాను పరిశీలించుకోవడానికి వేసుకోవలసిన ప్రశ్నలు:

1. ఈ రోజు ఉదయం నుండి ఇప్పటి వరకు చేసిన పనులు ఏమిటి?
2. నేను ఎలాంటి పనులు చేసి ఉంటే బాగుండేది?
3. నేను ఎలాంటి పనులు చేయకుండా ఉంటే బాగుండేది?
4. నేను ఈ రోజు చేసిన మంచి పనులు ఏమిటి?
5. నాకు తెలియిని విషయాలు, సబ్జెక్టులైన వచ్చిన సందేహాలను ఉపాధ్యాయులనుగానీ/స్నేహితులు/తల్లిదండ్రులు/పుస్తకాలు/ఇంటర్వెట్ ద్వారా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేసానా?
6. ఈ రోజు ఏ పార్యాంశాలు చెప్పబడినవి, వాటిలో ముఖ్యాంశాలు ఏమిటి?
7. ఈ రోజు నేను చదివిన సబ్జెక్టు ఏమిటి? దానిలో నేర్చుకున్న పారాలేమిటి.
8. రేపటికి నేను చదవాల్సిన సబ్జెక్టు ఏమిటి?
9. చదువు విషయంలో ఈ రోజు అద్భుతంగా/మంచిగా/ సాధారణస్థాయి/ సాధారణ స్థాయికన్నా తక్కువ/ఎక్కువ.
10. నన్ను చదువుకోకుండా చేసిన విషయాలు ఏమిటి? (అనారోగ్యం, శ్రద్ధ లేకపోవటం, బంధువులు, స్నేహితులు, తల్లిదండ్రులు, వాతావరణ పరిస్థితులు, ఇతర విషయాలు)
11. రేపటి రోజును అద్భుతంగా చేసుకొనుటకు, బాగా చదువుకొనుటకు ఏమి చేయాలి?
12. నాలో ఉన్నటువంటి బలహీనతలను గుర్తించాను. వాటిని అధిగమించి విజయం సాధిస్తాను.

టైరీ రాసే విధానం: స్వృతివర్ధిని చేసిన వెంటనే పై ప్రశ్నల ఆధారంగా టైరీ రాయాలి. తద్వారా నిన్ను నీవు పరిశీలించుకుని నీ తప్పులను సరిదిద్దుకోవాలి. స్వృతివర్ధిని చేసిన తర్వాత ఏ ఇతర పనులు (టి.వి.చూడటం, మాట్లాడటం, చదవటం) లాంటి పనులు చేయకూడదు.

జ్ఞానేంద్రియాల మూలంగానే ఎన్నో అద్భుతాలు ఆవిర్భవించాయి.

(ఉదా॥ కెమెరా, వీడియో, డిజిటల్ సౌండ్స్, సుగంధ పరిమళాలు, కాస్ట్రోబీక్స్) సెల్ఫోన్లు.....)

మనం చూసే ప్రతి దృశ్యం తాలూకు ప్రభావాన్ని శాశ్వతంగా పదిలపరచుకునే సామర్థ్యం మనసుకి ఉంది. ఇదే ప్రభావం వలన కలలు, భ్రమలుగా, కోరికలుగా రూపం దాలుస్తాయి.

నిత్య జీవితంలో మనం చూసే వాటి వల్ల ఏమి ప్రభావం కల్గుతుంది.

| | |
|------------------------|---|
| టీవి, సిరియల్స్, | ఉద్వేగాలు |
| సినిమా | రొమాన్స్/కామము |
| ఆదే పనిగా/తరచుగా చూడటం | ఆకర్షణ |
| ఆకర్షణ | ప్రేమ |
| ప్రేమ | కలలు |
| కలలు | కోరికలు |
| ఆదే విధంగా చూడటం | భ్రమలు |
| భ్రమలు | వాస్తవికతకు దూరంగా విహరించటం, |
| వాంఘలు | |
| ఫలితం | కొద్ది మందిని చూసి, చూసి, నిర్దయం తీసుకొని వారివలె మారడం గాని, చేయడం గాని జరుగుతుంది. |

7. మూడు బోమ్మలు తెలుసా?

ఎక్కువ శాతం ఆలోచనలు, చూపులు, చెవులు, మాటల ద్వారానే వస్తున్నాయి. అందుకే మన మహాత్మ గాంధీగారు చెడు చూడ్దు, చెడువినొడ్దు, చెడు మాట్లాడ్దు, అని ఈ బోమ్మల ద్వారా విహరించారు. (See no evil, hear no evil, and do no evil).

8) మీలోని చెడు గుణాలు - మంచి గుణాలు పట్టిక తయారు చెయ్యండి.

| మంచి గుణాలు (మంచి అలవాట్లు) | చెడు గుణాలు (చెడు అలవాట్లు) |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 1. | |
| 2. | |
| 3. | |
| 4. | |

నాలో నేను చేసుకునే మార్పు:

1. ప్రతి రోజు పదుకునే ముందు నేను నా అభివృద్ధికి చేసిన మంచి పనులు మరియు అటంకం కలిగించే చెడు పనులను స్పృతి వర్ధిని చేసుకుని నాలోని లోపాలను సవరించుకుని గొప్ప వ్యక్తిగా ఎదుగుతాను.
2. ప్రతిరోజు స్పృతివర్ధిని (డ్రైర్) ప్రాస్తాను.
3. దూరధృష్టి, స్పృజనాత్మకంగా ఆలోచిస్తాను.
4. ఎల్లప్పుడు అనుకూలమైన ఆలోచనలు చేస్తాను.
5. నా కోరికలు ఎప్పుడూ లక్ష్మానికి తొడ్డుడే విధంగా వుంటాయి.
6. నిజాయితీగా, నిర్దిష్టంగా, స్పృష్టంగా, సరళంగా సభ్యతగా మాటల్లడుతాను.
7. నా లక్ష్యసాధనకు తొడ్డుడే పనులు చేస్తాను.
8. ఏ రోజు పనులు ఆ రోజే పూర్తి చేస్తాను.
9. మంచి నడవడిక, నీతి, నిజాయితీ, ప్రేమ, శాంతి అలవాటు చేసుకుంటాను.
10. నా మనసులో తప్ప ఒప్పులను నేనే ప్రశ్నించుకుని మంచి ప్రపుత్తులను పెంచుకుంటాను.
11. ఏమిటి? ఎందుకు? ఎప్పుడు? ఎక్కడ? ఎవరు? ఎలా? అనే ప్రశ్నించే తత్త్వాన్ని పెంచుకుంటాను.
12. నేను 'గొప్పవాడినవుతాను' అనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, శైర్యాన్ని పెంచుకుంటాను.

5. సామాజికాభివృద్ధి (Social Development)

సమాజం అంటే ఏమిటి?

"వ్యక్తుల యొక్క సమాచారం మంచి చెడుల యొక్క సమాచారమే సమాజం" ప్రతి విద్యావంతుడు పేద, నిరక్షూరాస్యలను విద్యావంతులుగా చేసి పైకి తేలేకపోయినట్టుతే అతడు ఒక పాపాత్ముడే. ఎందువల్లనంబే వారు కట్టిన పన్నులతోనే అతడు చదవుకుంటున్నాడు.

- స్నామి వివేకానంద

1. వారసత్వ బుణం:

మన తల్లిదండ్రులు, తాత ముత్తాతలు, పూర్వం అందించిన సేవలు, చేసిన త్యాగాలు ముందు తరాలకు సంబంధించినది. తల్లిదండ్రులను సేవించడం, సాంప్రదాయాలను పాటించడం అలాగే తల్లిదండ్రుల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా బ్రతకడం వారి పేరు నిలపడ ఇప్పాన్ని కూడా వారికి ఇచ్చే బుణాలుగా పరిగణించాలి. అందుకే మాతృదేహపు, పితృదేహపు అన్నారు.

2. ఉపాధ్యాయులకు బుణపడటం:

సమాజ అభివృద్ధి అంటే ఏమిటి?

ఒక సమాజం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధిచెంది ఆ సమాజంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలందరు అభివృద్ధి చెందడం అనగా విద్యా, వైద్యం, ఆరోగ్యం, పర్యావరణం, ఉపాధి, ఉత్పత్తి, వ్యవసాయ, పారిశ్రామిక మొదలైన రంగాలలో అభివృద్ధిని సాధించడం. వీటిలో ప్రజలందరికి సరైన న్యాయం జరగాలి. సమానత్వం సాధించబడాలి. మానవ సంబంధాలు మెరుగుపడాలి. ప్రశాంత జీవనం కలిగి ఉండాలి. భయాందోశనలకు అవకాశం లేకుండా ఉండడం, భావ ప్రకటన స్వేచ్ఛల కలిగి ఉండి ప్రజాస్వామిక విలువలతో కూడిన జీవన విధానం చోటుచేసుకోవాలి.

సమాజ అభివృద్ధికి అటంకాలు

ప్రస్తుత మన సమాజంలో అభివృద్ధి చోటు చేసుకున్నప్పటికి ఇంకా మరెంతో అభివృద్ధి చెందాల్సి ఉంది. మన సమాజంలో అభివృద్ధికి అటంకాలుగా ఈ క్రింది వాటిని పేర్కొనవచ్చును.

1. నిరక్షరాస్యత
2. అవినీతి (లంచగొండితనం)
3. సాంఘిక దురాచారాలు (మూఢనమ్మకాలు, బాలకార్యకత, బాల్య వివాహాలు, వరకట్టం, భ్రూణ హత్యలు)
4. అవైక్యత
5. సంఘ విద్రోహచర్యలు (ఉగ్రవాదం)
6. పర్యావరణ కాలుప్యం
7. పర్యావరణ సమతల్యత దెబ్బతినడం
8. వ్యక్తిలో నైతిక విలువలు పతనమవడం
9. మానవ సంబంధాలు దెబ్బతినడం
10. అధ్యయనం పరిశోధన సంస్కృతి లోపించడం మొదలైనవి నేటి సమాజంలో భావి పోరులకు ఇవి ఎంతో అవసరం.

1. నిరక్షరాస్యత:

చదవడం, రాయడం రానివారిని నిరక్షరాస్యలు అంటారు. అందరూ చదువుకుంటేనే అభివృద్ధి జరుగుతుంది. అందుకే బడికుడు పిల్లలంతా బడికి వెళ్లాలి. చదువుకోవాలి. చదువుకోవడం వల్ల జ్ఞానం పెరుగుతుంది. ప్రభుత్వ పథకాలపై అవగాహన కలుగుతుంది. ఆరోగ్యం, అభివృద్ధి, పర్యావరణం మొదలగు వాటిపై అవగాహన పెరుగుతుంది. ఇప్పటికే మన దేశంలో సుమారు 30% మంది నిరక్షరాస్యలు ఉన్నారు. నిరక్షరాస్యలైన తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని బడికి పంపకుండా పనులకు పంపుతున్నారు. పిల్లలు చదువుకోకుండా పనిచేస్తే వారి బాల్యం దెబ్బతింటుంది. వారు అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధినుండి దూరహోతారు. అందుకే నిరక్షరాస్యలు లేకుండా చేయాలి.

ఉదాహరణకు రామాపురం అనే గ్రామంలో 40% కంటే ఎక్కువగా నిరక్షరాస్యలు ఉన్నారు. దీనివల్ల వారు ప్రభుత్వ పథకాలను వినియోగించుకోలేక పోయారు.

గ్రామీణ యువత పేదరికం నుండి బయటపడక పోవడానికి ప్రధానకారణం నిరక్షరాస్యతే. గ్రామీణ అభివృద్ధీ దేశ అభివృద్ధి.

“నిరక్షరాస్యత మనదేశానికి తలవంపులు తెస్తున్న కళంకం. ముందుగా దానిని నిర్మాలించుకోవాలి”

- గాంధీజీ

2. అవినీతి (లంచగొండితనం)

చేయాల్చిన పనిని నిజాయాతీగా చేయకుండా డబ్బులు ఆశించి పనిచేయడం వల్ల అభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. లంచగొండితనం వల్ల చేసే పనులను సరిగా చేయరు. ఒక కాంట్రాక్టరు ఇంజనీరుకు లంచమిచ్చాడు. దానిని తిరిగి సంపాదించుకోడానికి సక్రమంగా పనిచేయలేదు. ఆ పని పూర్తయిన తరువాత కట్టిన భవనం ఒక్క వారంలో కూలిపోయింది. లంచగొండితనం, అవినీతి నిర్మాలించకుంటే ఇది క్యాస్సరులా అభివృద్ధిని తినివేస్తుంది. వ్యక్తిలో స్వార్థం, అత్యార్థ, అధికార దాహం, జవాబుదారితనం లేకపోవడం వల్ల ఆ వ్యక్తిని అవినీతిపరుదుగా చేస్తుంది.

ఆకర్షణలు కోరికలకు దారితీస్తాయి. అవసరానికి మించిన కోరికలు స్వార్థానికి దారి తీస్తాయి. స్వార్థం పెరిగి, భోగిలాసాల కోసం అవినీతికి దారితీస్తుంది.

ఉదాహరణకు పట్లెలో టైతలు విత్తనాలకు అప్పుకావాలన్నా సబ్బిడీలపై ఎరువులు, పశువులు, ట్రాక్టర్లు, పంపుసెట్లు ఏమి కొనాలన్నా అవినీతికి గుర్తొతున్నారు

వార్తాప్రతికలలో టి.విలలో చూస్తుంటారు. పట్టణాలలో నిరుపేద యువకులు ఆటో నడుపుకోవాలన్నా, ట్రైవింగ్ లైసెన్స్ సంపాదించుకోవాలనుకున్నా, సామాన్యుడు రేస్స్ కార్లు తెచ్చుకోవాలనుకున్నా ప్రతి చిన్న పనికి కూడా లంచం ఇప్పనిదే పని అడుగు కూడా ముందుకు పడదు. ఎంతో ఉన్నత స్థానంలో ఉన్న అధికారులు సైతం అవినీతికి పాల్పడిన సంఘటనలు ప్రతిరోజు వార్తాప్రతికలలో వస్తున్నాయి. ఇలాంటి సంఘటనల వల్ల వారు వారి గౌరవాన్ని, ఉన్నతస్థానాన్ని కోల్పోవడమే కాకుండా జైలు పాలవుతున్నారు.

దేశసమగ్ర అభివృద్ధి సమ సమాజ స్థాపన ఇంకా జరగక పోవడానికి, మరియు సమస్త ఫోరాలకు ఏకైక కారణం అవినీతి లంచగొండితనం (నిత్య జీవితములో గమనించిన అనుభవం పొందిన అవినీతి సంఘటనలను పిల్లలచే చర్చింపచేయాలి).

3. సాంఘిక దురాచారాలు :

నిరక్షరాస్యత వల్ల మూఢనమ్మకాలు కలిగి ఉండడం, మూఢనమ్మకాలు కలిగిన వారిని కొంతమంది మోసగించడం జరుగుతుంది. బాలకార్యకత, బాల్య వివాహాలు, వరకట్టం, భ్రూణ హత్యలు, చేతబదులు, బాణామతి పంచి అనేక రకాల సాంఘిక దురాచారాలకు నంబందించిన సంఘటనలు ప్రతిరోజు వార్తాప్రతికలలో చదువుతుంటాము.

జలాంటి సాంఘిక దురాచాలను అరికట్టడానికి ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకుంటున్నది. అయినప్పటికీ ప్రజలలో మార్పు రావాలి. సాంఘిక దురాచారాలను వ్యతిరేకించాలి. ఇవన్నీ సమాజంలోని అభివృద్ధికి ఆటంకాలు. వీటివల్ల అభివృద్ధి జరగదు.

4. అనైక్యత :

ఎప్పుడైనా కలిసి ఉంటే కలదు సుఖం! ఐక్యమత్తుమే మహాబలం అని అంటారు. విడిపోతే బలం తగ్గుతుంది. బ్రిటీష్ వారు మనదేశాన్ని పరిపాలించుటకు మూలకారణం మనలోని అనైక్యతే! అనైక్యత వల్ల మనలో ఏర్పడిన అసూయ, ద్వేషాలు, అంతర్జత కలహాలు, ఆవేశాల వల్ల గత వైఫాన్సుంతా కోల్సోయాం. మన వేలుతో మన కన్నే పొడుచుకున్నాం. మన దేశంలోని వారంతా ఐక్యమత్తుంగా ఉండి బ్రిటీష్ వారిని ఎదుర్కొని ఉంటే అన్ని సంవత్సరాలు మనం పరాయి పాలనలో ఉండేవాళ్ళం కాదు. నేడు మనదేశంలో మళ్ళీ ఏర్పాటువాదం కనిపిస్తుంది. కుల, మత, ప్రాంతీయ విభేదాలు పెరుగుతున్నాయి.

దీనివల్ల దేశాభివృద్ధి కుంటుపడుతుంది. దీనిని నిరోధించాలిన అవసరం ఉంది. గ్రామాల్లో, మనం ఉండే ప్రాంతంలో అనైక్యత వల్ల అభివృద్ధి ఎలా ఆగిపోతుందో అలాగే ఐక్యత వల్ల ఎలా అభివృద్ధి పొందామో చర్చిప చేయండి.

5. సంఘ విద్రోహచర్యలు:

స్వగ్రహాదం, బాంబులు పెట్టడం, బస్సులను దహనం చేయడం, ప్రభుత్వ ప్రైవేటు ఆస్తులను ధ్వంసం చేయడం, కుల, మత, ప్రాంతీయ విభేదాలను రెచ్చగొట్టడం, ప్రభుత్వ పారశాలాల్లో పశువులను కట్టివేయడం, అపరిశుభ్రం చేయడం వంటివన్నీ సంఘవిద్రోహచర్యలు అంటారు.

ఉదా: సంచలనం సృష్టించిన 1993 మార్పిలో ముంబాయిలో చోటుచేసుకున్న వరసపేలుళ్ళు. ఈ దుర్భటునలో దాదాపు 257 మంది అమాయకులు మరణించారు.

ప్రైదరాబాద్ నగర నడిబోడ్సులో గౌకుల్ ఛాట, లుంబిని పార్కులో జరిగిన బాంబు ప్రేలుళ్ళలో ఎంతోమంది అమాయక ప్రజలు బలయ్యారు.

సమాజానికి ఉపయోగపడే వాటికి నష్టులు కలగకుండా చేయడం, ప్రజలకు నష్టం కలిగించడాన్ని నిరోధించాలి. ప్రజల ఆస్తులకు, ప్రాణాలకు ముప్పు లేకుండా చేయాలి.

6. పర్యావరణ కాలుప్యం:

మన పరిసరాలలోని గాలి, నీరు, ఆహారం, భూమి వంటివన్నీ నేడు కలుషితమైనాయి. వ్యర్థ పదార్థాలను నీటిలోకి పదలడం, వాహనాలు, పరిశ్రమల నుండి వెలువడే పొగ గాలిలో కలవడం, అధిక రసాయన ఎరువుల వాడకం వల్ల ఆహారం కలుషితం కావడం, ప్లాస్టిక్ పంటి వాటిని పాతిపెట్టడం వల్ల భూకాలుప్యం పెరగడం జరుగుతుంది. వీటివల్ల విపరీతమైన ఎండలు, అకాల వర్షాలు, వరదలు, సకాలంలో వర్షాలు లేకపోవడం, భూసారం తగ్గి పంటలు పండక పోవడం, ఆహార పదార్థాలలో పోషకాలు లోపించడం జరుగుతుంది. గాలి, నీరు, ఆహార, భూ పరిరక్షణ చర్యలు చేపట్టాలి.

7. పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతినడం:

అడవులను విచ్చకొ రపింతంగా సరికివేయడం, భూగర్జు జలాలను దుర్బినియోగ పరచడం వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. బుతువులు క్రమం తప్పడం జరుగుతుంది. అకాల వర్షాలు, తుఫానులు చెలరేగుతాయి.

మన ఆధునిక యుగంలో నిత్యం మనం ఉపయోగించే వాహనాలు, ప్రైజ్లు, కూలర్ల వల్ల వాతావరణంలోకి క్లోరో ఫ్లూరో కార్బన్ వాయువు చేరి ఓజోన్ పారను క్లోషింపచేయడం చేత సూక్ష్మకిరణాలలోని అల్లావాయెలెట్ రేస్ (అతినీల లోపింత కిరణాలు) భూమిని చేరుకుంటున్నాయి. ఈ హానికర కిరణాలు మనకు చర్చక్కాన్నర్ వ్యాధిని కలుగచేస్తాయి. కాలుప్య వాయువు వల్ల ఉభ్యసం, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన అనేక రకాల వ్యాధులకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ప్రపంచం “గ్లోబల్ వార్మింగ్” అనే ప్రమాదంలో పడుతుంది. దీనిని అరికట్టడానికి తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలి. వాతావరణ సమతుల్యతను పరిరక్షించాలి.

8. వ్యక్తుల్లో నైతిక విలువలు పతనమవడం :

వ్యక్తుల్లో మంచి, దయ, సానుభూతి, సేవ, ప్రేమ భావాలు కొరవడి, లంచగొండి తనం పెరగడం, బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించకపోవడం, స్వాధం పెరిగిపోవడం, చేసే పనిలో నిజాయాతీ లోపించడం, క్రమశిక్షణ లేకపోవడం, గౌరవభావం లోపించడం వంటి అనేక లోపాలు నేడు అడుగుగునా కనిపిస్తున్నాయి. సృష్టిలో తానే గొప్పవాడినన్న అహంకారంతో మనిషి తన గొయ్యె తానే తీసుకుంటున్నాడు.

- ఒక డాక్టరు సరిగా వైద్యం చేయకుంటే ఏం జరుగుతుంది?

- ఒక పోలీసు తన విధి సరిగా నిర్వర్తించకపోతే ఏమోతుంది?

- ఒక శాస్త్రవేత్త తన పరిశోధనను దేశద్రోహాలపాలు చేస్తే ఏం జరుగుతుంది? ఈ విధంగా పైవీన్ జరిగితే ఆ దేశంలో / సమాజంలో అరాచకం పెరుగుతుంది, వినాశనానికి దారితీస్తుంది. కాబట్టి వ్యక్తి నైతిక విలువలు పతనం కాకుండా చూసుకోవడం దేశం / సమాజం మనుగడకు చాలా ముఖ్యం.

9. మానవ సంబంధాలు దెబ్బతినడం :

సమాజం అంటేనే మనుషుల సమూహం. కుటుంబం, పారశాల సమాజంలోని కీలక స్కూలాలు, వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలను, ఆప్యాయతలు అనుబంధాలను గురించి తెలియచేసి, అనుభూతాలను, అనుభూతులను పెంపొందింపజేసే సంస్థలు, దురదృష్టప్రశాస్త్ర నేడు తల్లిదండ్రులను గౌరవించని సంతానం, అవకాశాలుండి కూడా పిల్లల్ని అభివృద్ధి పేరిట హస్టల్లో విడిచి తల్లిదండ్రులు, వ్యాధాప్యంలోపడ్డ తల్లిదండ్రులను ఆత్మమాలలో చేరే కుమారులు, కుమార్తెలు, ఉపాధ్యాయులను గౌరవించని విద్యార్థులు, అంకితభాషంలేని ఉపాధ్యాయులు, అధికారులు, ఉద్యోగుల మధ్య సత్పుంబంధాలు లేకపోవడం .. ఇలా ఏ వర్గాన్ని తీసుకున్నా ఆ వర్గాల మనుషుల మధ్య సంబంధాలు తెగిపోయి యాంత్రికత చోటు చేసుకుంటుంది.

మనుషులలో మమతలు, ఆప్యాయతలు, అనుబంధాలు లోపిస్తే ఒకరి గురించి ఒకరు సహకరించుకోవడం అదృశ్యమౌతుంది. ఎవరికి వారే అన్న చందం తయారవుతుంది. ఇది సమాజంలోని అభివృద్ధిని కుంటుపరుస్తుంది.

10. అధ్యాయనం, పరిశోధన సంస్కృతి లోపించడం :

మనిషి అభివృద్ధి చెందాలంటే అధ్యయనం చేయాలి. ఎందుకు? ఎమిటి? ఎలా? అనే హేతువాద చింతన కలిగి ఉండాలి. పరిశోధన వల్లనే కొత్త విషయాలు ఆవిష్కరించబడతాయి. అధ్యయనం వల్లనే అవగాహన పెరుగుతుంది. ఈ రెండు ఏ సమాజానికైనా రెండు కళ్ళలాంటివి. ఇవి లేని సమాజం అభివృద్ధి చెందరు.

అందుకే సమాజాభివృద్ధికి ఆటంకాలుగా నిలిచేవాటిని గుర్తించాలి. వాటిని నిర్మాలించే దిశగా చర్యలు చేపట్టాలి. ఇది జరగాలంటే కేవలం విద్య ద్వారానే సాధ్యం. విద్యవల్ల విజ్ఞానం పెరుగుతుంది. అవగాహన పెరుగుతుంది. అధ్యయనం, పరిశోధనలు పెరుగుతాయి. విచ్ఛణ ఏర్పడుతుంది. ఐతే వీటికి ముందు వ్యక్తి నిర్మాణం, వ్యక్తి అభివృద్ధి. వ్యక్తి అభివృద్ధి వల్లనే సమాజాభివృద్ధి. సమాజాభివృద్ధి ద్వారానే దేశాభివృద్ధి జరుగుతుంది.

మానవుడు సంఘజీవి. ప్రతి వ్యక్తి అభివృద్ధి చెందాలంటే తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ రక్షణ, పోపుల కావాలి. గురువులు, పెద్దల ద్వారా బుద్ధిజ్ఞానం పొందాలి. ఒక కుటుంబం అభివృద్ధి చెందాలంటే బంధుమిత్రులు, తోటి కుటుంబాల సహాయ సహకారాలు కావాలి. సమాజాభివృద్ధికి ఆ దేశం సౌలభ్యాలు కలుగచేయాలి. దేశాభివృద్ధికి ప్రపంచదేశాలు పరస్పర వాణిజ్యం, వ్యాపార, స్నేహ సంబంధాలు కల్పించుకోవాలి.

ప్రపంచదేశాలు, మానవాళి సంతోషకరమైన సహాజీవనం చేయాలంటే పంచభూతాలు, ప్రకృతి సహకరించాలి. ప్రకృతి సమతుల్యతతో ఉండాలి.

వ్యక్తి అభివృద్ధి:

ఒక వ్యక్తి తనకు తానుగా తనకు అవసరమైన వస్తువులన్నించిని, సాకర్యాలన్నించిని సమకూర్చుకోగిలిగినపుడు వ్యక్తి అభివృద్ధి జరిగినదని అంటాం. ప్రస్తుత సమాజంలో చాలా మంది వ్యక్తి (స్వంత) అభివృద్ధికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. వ్యక్తి తన స్వంత అభివృద్ధి కోసం ఆలోచించడం వల్ల వ్యక్తి ఆస్తులు పెరుగుతున్నాయి. కానీ సామాజిక ఆస్తులు పెరగడం లేదు. ఎప్పుడైతే వ్యక్తి తన స్వలాభం ఆలోచించక తోటివారి అభివృద్ధిని ఆకాంక్షిస్తాడో అప్పుడే అభివృద్ధి జరుగుతుంది. “ప్రతి వ్యక్తి వ్యక్తిగత విలువలతో పాటు జాతీయ విలువలు కూడా కలిగి ఉండాలి”.

కుటుంబ అభివృద్ధి:

పూర్వపుకాలంలో ఉమ్మడి కుటుంబాల నిర్వహణలో భాగంగా ఆ కుటుంబంలో అభివృద్ధి చెందిన వ్యక్తి మిగిలిన కుటుంబ సభ్యుల అభివృద్ధికి పాటుపడేవాడు. కానీ నేటి సమాజంలో అభివృద్ధి చెందిన వ్యక్తి కుటుంబ అభివృద్ధి పట్ల ఎక్కువ ఆస్తి చూపక వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం జరుగుతుంది. ఉదాః చర్చించండి.

గ్రామాభివృద్ధి:

ఒక గ్రామం అభివృద్ధి చెందింది అని చెప్పాలి అంటే ఆ గ్రామంలోని సామాజిక ఆస్తులు (పారశాల, గ్రంథాలయాలు, ఆస్తుత్రులు, ప్రాథ్మనా స్థలాలు మొందివి) అందరికి అందుబాటులో ఉండాలి. గ్రామాభివృద్ధికి కేవలం పై అంశాలు అందుబాటులో ఉండటం వల్లనే అభివృద్ధి జరుగుదు. వాటిని పరిరక్షించుకొని ప్రతి ఒక్కరు వాటన్నించిని తమ సొంత ఆస్తులుగా అభివృద్ధి పరుచుకోవాలి. ఒక గ్రామం విద్య వైద్యం, వ్యవసాయం, ఆరోగ్యం, పర్యావరణ, ఉపాధిరంగాలలో అభివృద్ధి సాధిస్తే అభివృద్ధి చెందినట్లువుతుంది. ఉదా॥ గ్రామాభివృద్ధిపై చర్చించండి.

సామాజికాభివృద్ధి:

ఒక గ్రామమైనా, సమాజమైనా, దేశమైనా అభివృద్ధి చెందాలంటే అందరికి ఉపయోగపడే సామాజిక వనరులు పరిరక్షించుకోవాలి. ఉదా: బందీలు, ధర్మాలు నిర్వహించినపుడు సామాజిక ఆస్తులైన ప్రభుత్వ ఆస్తులు (బస్టులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు) ధ్వంసం చేయబడుతున్నాయి. వీటిని నివారించాలి. ఇలాంటి ఎన్నో సంఘ విద్రోహ చర్యల్ని అరికట్ట గలిగినపుడే సమాజ అభివృద్ధి జరుగుతుంది. అదే విధంగా సహజ వనరులను పరిరక్షించ గల్గినపుడు, పెంపాందించ గల్గినపుడు సమాజ అభివృద్ధి జరుగుతుంది. తద్వారా దేశం అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఉదా:- మొక్కలను పెంచడం, పెరిగిన చెట్లను నరకక పోవడం, పరిసరాల పరిపుట్టత పాటించడం మొదలైనవి. దేశం అభివృద్ధి చెందినపుడు ప్రపంచం అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ విధంగా ఒక వ్యక్తి అభివృద్ధి, కుటుంబ అభివృద్ధి, సమాజ అభివృద్ధి, దేశాభివృద్ధి, ప్రపంచాభివృద్ధి ఒక దానిపై ఒకటి పరస్పరం ఆధారపడి ఉన్నాయి. కాబట్టి ప్రతి వ్యక్తి అభివృద్ధికి ఇవ్వాల్సి సహాయపడుతున్నాయి. ఉదా: సమాజంలో ఉన్న అన్ని వర్గాల అభివృద్ధి ఎలా ఉన్నది. కారణాలు చర్చింపచేయండి.

ప్రపంచాభివృద్ధి:

ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాలు ఒకే విధంగా లేవు. కొన్ని సహజ వనరులను, కొన్ని ఖనిజాలను కలిగి ఉన్నాయి. ప్రపంచం వసుదైక కుటుంబంగా ఇచ్చివుచుకునే ధోరణి పెంపాంది శాంతి, సౌభ్రాత్రుత్వం పెంపాందాలి. 21వ శతాబ్దిలో ప్రపంచాన్ని ఒక కుగ్రామంగా భావిస్తున్నాం. అన్ని దేశాల ప్రజలు శాంతి, సౌభాగ్యాలతో ఒక కుగ్రామంగా భావిస్తున్నాం. అన్ని దేశాల ప్రజలు శాంతి సౌభ్రాత్రుత్వం, స్వేచ్ఛ ప్రపంచంలో ఏ మూలన ఉన్న వ్యక్తి అయినా శాంతి సౌభ్రాత్రుత్వం, స్వేచ్ఛ స్వాతంత్యములతో జీవించిననాడు ప్రపంచాభివృద్ధి జరిగినట్లు. మన దేశంలో అనాదికాలం నుండి విశ్వమానవ సౌభ్రాత్రుత్వాన్ని కోరుకున్నారు. వసుదైక కుటుంబాన్ని ఆశించినారు. జగతిలోన జనులందరు ఏ మూలన ఉన్న సుఖశాంతులతో క్షేమంగా ఉండాలని కోరుకున్నారు. ఇది మన పూర్వీకులు మనకందించిన నినాదం. ఈ భావన ప్రతి ఒక్కరిలో ఉన్ననాడు శాంతి సౌభాగ్యాలతో ఈ జగతి విలసిల్లుతుంది.

సమాజ అభివృద్ధిలో మనవంతు పాత్ర:

నిరక్షరాస్యత నిర్మాలన:

మన చుట్టూ ఉండేవారంతా చదవడం, రాయడం చేయగలిగేలా చూడాలి. అవసరమైతే నిరక్షరాస్యలకు సాయంత్రం పూట చదవడం, రాయడం నేర్చాలి. బాలకార్యికుల బాలకార్యికుల నిర్మాలన:

బడికి వెళ్ళ మనమంతా బడికి రాని పిల్లలను బడికి వచ్చేలా చేయాలి. పనికి వెళ్ళ పిల్లలతో మాట్లాడాలి. పని చేయించుకోనే యజమానులతో మాట్లాడాలి. బాలకార్యికుల తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడాలి. పిల్లల్ని బడిలో చేర్చాలి.

సంఘవిద్రోహ కార్యక్రమాలు:

బందీలు, ధర్మాలు, రాస్తారోకో వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దేని గురించేనా నిరసన తెలపాలంటే చేసే పనికి ఆటంకం కలుగుండా, ప్రజలకు ఇచ్చంది కలుగుండా నిరసన వ్యక్తం చేయడం, సల్లబ్యాష్టీలు ధరించడం వంటివి చేయండి. ప్రభుత్వ ఆస్తుల ధ్వంసం జరుగుతుంటే ఎదుర్కోవాలి. పరిరక్షణకై పాటుపడాలి.

సామాజిక దురాచారాల నిర్మాలన:

గ్రామాల్లో ప్రధానంగా భాల్యవివాహాల నిర్మాలనకై పాటుపడాలి. నిజామాబాద్ జిల్లా, రంగారెడ్డి జిల్లా, నల్గొండ జిల్లాల్లో భాల్య పరిరక్షణ దళాలు ఉన్నాయి. వీరు భాల్యవివాహాలు జరుగుతుంటే పోలీసుల ధృష్టికి తీసుకువెళ్లారు. అలాగే వ్యక్తిగతంగా మనం వరకట్టు దురాచారానికి, మూడసమ్మకాలకు వ్యతిరేకంగా ఉంటామని ప్రతినబుని ప్రవర్తించాలి.

ఉత్తమమైన విలువలు కలిగి ఉండడం:

సమయపాలన పాటించడం, స్వేచ్ఛ క్రమశిక్షణ కలిగి ఉండడం, నిజాయాతీ, వైర్యం, సత్యం, ప్రేమ కలిగి ఉండాలి. “నిజాయాతీ పెట్టే”ను నిర్వహించాలి. స్మృతివర్ధని ఆధారంగా డైరీ రాయాలి.

మానవ సంబంధాలు మెరుగు పడడం:

మనం ఎప్పుడు ఇతరులను / తోటివారిని పేరుతోనే పిలవాలి. మనకంటే పెద్దవారిని అన్నయ్య/అక్కయ్య అని సంబోధించాలి. పెద్దలపట్ల గౌరవభావం కలిగి ఉండడం ఎంత ముఖ్యమో, వారి ఆలోచనలను అమలు పరచడం అంతే ముఖ్యం. ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవాలి. ఎదుటివారితో ఎప్పుడూ చిరునవ్వుతో మర్యాదగా మాట్లాడాలి.

స్నేహితుల రోజును జరుపుకోవడం, కలిసి ఆడడం, పాడడం, మిత్రులకు చెందిన కార్యక్రమాలలో, ఫంక్షన్లలో పాల్గొని మనకు చేతనైన సహాయం చేయడం మొదలైనవి చేయాలి. తద్వారా మనమంటే ఎదుటివారికి మంచి అభిప్రాయం ఏర్పడుతండి. అలాగే మన గ్రామంలో జరిగే పండుగలు, ఉత్సవాలు, జాతరలు వంటివాటిలో సేవాదళ కార్యకర్తలుగా సేవలు చేయాలి.

అధ్యయనం, పరిశోధన ట్రైక్సాఫ్టు కలిగి ఉండడం:

మనం ఎంత బాగా పుస్తకపరిశుభ్రత అలవాటు చేసుకుంటే అంతబాగా అభివృద్ధి చెందుతాము. గొప్పవారందిరికి ఉన్న మంచి అలవాట్లలో పుస్తక పరిశుభ్రత ఒక అలవాటు. మనం తప్పని సరిగా ప్రతిరోజు వార్తా పత్రికలు చదవడం, మంచి పుస్తకాలు చదవడం, గ్రంథాలయంలోని రిఫరెన్సు పుస్తకాలు, గొప్ప వ్యక్తుల జీవిత చరిత్రలు, నీతి కథలు, పద్మాల వంటి వాటిని చదవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

ಅಲ್ಲಾಗೆ ಸೈನ್ಯ ಪಾಠಾಲನು ಚದುವುತ್ತನ್ನುಂಡು, ಪಾಠಾಲರ್ನೀ ಪ್ರಯೋಗಾಲು ಚೇಸಿ ಚೂಡದಂ, ತೋಟಿವಾರಿತೋ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯುಲಲತೋ ಚರ್ಚಿಂಚದಂ ಚೇಯಾಲಿ. ಅರ್ಥಂಕಾನಿ ವಿಷಯಾಲನು ಬಳ್ಳಿ ಪಟ್ಟಕುಂಡಾ, ಅಡಿಗಿ ತೆಲುಸುಕೋವಾಲಿ. ಪ್ರಶ್ನಿಂಚದಂ ನೇರ್ಜಿಕೋವಾಲಿ.

అనేక్యత:

ಷಕಮತ್ಯಮೇ ಮಹೋಬಲಂ. ಕಾಬಟ್ಟಿ ಮನಮಂತ್ರ ಷಕಮತ್ಯಂತೋ ಉಂಡದಾನಿಕೆ ಲಿಂಗ ಇಂದಿಯಾ ಕ್ಷಮ್ಮಳುಗಾ ಏರ್ಪಡಿಂದಿ. ಪಾರಶಾಲಲೋನೇ ಕಾಕುಂಡಾ ಸಮಾಜಂಲೋನಿ ಅಕ್ಕಯ್ಯಳು, ಅನ್ನಯ್ಯಳುನು ಕೂಡಾ ಕ್ಷಟ್ಟಲೋ ಸಭ್ಯುಲುಗಾ ಚೆರಮನಾಲಿ. ವಾರಂಲೋ ಒಕರ್ಜೊಂ ಅಂದರಂ ಕಲಿಸಿ ಸಮಾಜಂಲೋ ಜರುಗುತ್ತನ್ನ ಅಂಶಾಲಪೈ ಚರ್ಚಿಂಚುಕೋವಾಲಿ. ಮಂಚಿ, ಚೆಡುಲಪೈ ಮಾಟ್ಟಾಡುಕೋವಾಲಿ. ಮನ ಷಕಮತ್ಯನ್ನಿ ಚಾಟೀಲಾ ಸಾಮೂಹಿಕಂಗಾ ಅಂದರೂ ಪಾಲ್ಗೊನೇ ಉತ್ಪವಾಲು, ರ್ಯಾಲೀಲು, ಸಭಲು, ಸಮಾವೇಶಾಲಲೋ ಪಾಲ್ಗೊಂಬಾಲಿ.

పర్యవరణ పరిరక్షణ:

సామాజిక అభివృద్ధిలో అతి ముఖ్యమైనది పర్యావరణ పరిరక్షణ. చెట్లను నాటడం, వాటిని పెంచడానికి “చెట్లు దత్తత్త” కార్యక్రమం నిర్వహించడం, సహజ వనరులు దుర్బినియోగం కాకుండా చూడడం, ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని నిరోధించే ప్రచారం చేయడం, రసాయనిక పదార్థాల వినియోగంపై అప్రమత్తులను చేయడం, భూ కాలుఘ్యం, జలకాలుఘ్యం, వాయుకాలుఘ్యం గురించి మన గ్రామంలోని వారికి తెలియచేయాలి.

ఆందరూ నీరు తెచ్చుకొనే ప్రాంతాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చూడాలి. అపరిశుభ్రంగా ఉండే ప్రదేశాలను శుభ్రపరచడానికి మనమే శ్రమించానం చేయాలి. మన పారశాలలో మన తరగతి గది పరిశుభ్రంగా ఉండడం, తాగునీటి పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా, పారశాల పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండేలా మనం క్షణించాలి.

విద్య అర్థగే కార్యక్రమాల్లో పాత్రానిసందం: ఈ ప్రాంతానికి నీరస్తరాస్త నిర్మాలను, బాలకార్యక వ్యతిరేక కార్యక్రమాలతో పాటు మన బడికి వచ్చే పిల్లలలో హజరుకాని పిల్లల ఇండ్రకు వెళ్లి వారు బడికి సక్రమంగా హజరయ్యేలా చేయాలి. అలాగే పన్నపోలియో కార్యక్రమం గురించి గ్రామంలో తెలియచేయాలి. వర్షాకాలంలో వచ్చే డయేరియా, మలేరియా, దెంగూ వంటి వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తులను చేయాలి. దొముల బెడద నివారణపై చెత్తన్నపరచాలి.

సహజవనరుల సంరక్షణ:

1. నీరు
 2. పర్యావరణం
 3. పచ్చదనం - పరిషుద్ధులు
 4. విద్యుత్స్క్రి ఆదా

సహజ వనరులకు నిలయం మన భారతదేశం. ప్రతి ఒక్కరు ఉన్న వనరులను పొదుపుగా వాడుకుంటూ భావితరాల వారికి వాటిని అందించాలి. సహజ వనరులను సద్గ్నినియోగం చేసుకోవాలి. నిరక్షరూప్యత వల్ల కూడా ఈ వనరులు సుక్రమ నిర్వహణ జరగకపోవచు. అందుకే విద్యార్థులు ఈ క్రింది పనులు చేయాలి.

- 1. నీరు:** విద్యార్థులకు నీటి పొదుపు అవసరాన్ని తెలియజేయాలి. నీటిని వృధచేసినట్లయితే ప్రస్తుత తరాలు, రాబోవు తరాలు ఎలాండి కష్టాలు అనుభవిస్తాయా తెలపాలి. నీటిని మనం ఎలా పొదుపు చేయగలమో ఆలోచింప చేయాలి.

1. కుళాయి వద్ద పండ్లు తోముకునేటప్పుడు, నోటిని శుభ్ర పరచుకునేటప్పుడు అవసరమైన నీటిని తీసికొని వెంటనే కుళాయి కట్టి వేయాలి. మనం శుభ్రపరచుకొనుంతనేపు నీటిని వదలరాదు.

2. స్నానం చేసిన నీటిని మొక్కలకు మళ్ళించవచ్చు.
 3. మంచినీళ్ళ కూడా నుండి క్రిందపోయిన నీటిని కూడా మొక్కలకు మళ్ళించవచ్చు.
- 2. పర్యావరణ పరిశ్రమ:** (Each One Plant 10) ప్రతి విద్యార్థి ప్రకృతి పట్ల తన బాధ్యతను తెలుసుకొని మొక్కలు నాటుట, పరిసరాలను పరిశుభ్రం చేసుకోవడం చేస్తాడు.
1. ప్రతి విద్యార్థి తన బృందాలతో కలిసి ఒక్కొక్కరు 10 మొక్కల చొపున నాటి వాటికి నీరుపోసి పెంచే బాధ్యత తీసుకొంటారు.
 - (ఎ) కొందరు విద్యార్థుల అస్క్రితో వారి ఇంటిలో కూడా మొక్కలు పెంచేలా ప్రోత్సహించవచ్చు. బాగా చేస్తున్న వారిని అభినందించవచ్చు.
 - (బి) పారశాలకు గ్రౌండ్ ఉన్నట్టయితే దానిని భాగాలుగా చేసి ఒక్కే భాగాన్ని ఒక్కే బృందానికి అప్పగించి విద్యార్థులతో చెట్లు పెంచేలా చేయవచ్చు.
- 3. పచ్చదనం - పరిశుభ్రత:**

2 పనికిరాని పాత డబ్బులు, మట్టి పాతలను సేకరించి వానిపై 'చెత్తుబట్ట', 'నన్ను ఉపయోగించండి' మొదలగునవి ప్రాసి దానిలో అనవసర వస్తువులు వేయడానికి ఉపయోగించాలి. అవి నిండిన తరువాత వాటిని తగు ప్రదేశంలో వేసేలా చూడాలి. వంతుల వారీగా విద్యార్థులు ఈ బాధ్యతను నిర్వర్తించవచ్చు. మన బడి అనగా ఆవరణ, తరగతి గదులు పరిశుభ్రంగా ఉన్నాయా? లేదా?, మన ఇల్లు పరిశుభ్రంగా ఉండాలేదా? నేనేమి చేయగలను, నా పాత ఏమి అని ఆలోచించుకొని, పనిచేయాలి. విద్యుత్తను ఆదా చేయడానికి పారశాలలో మనం ఏమి చేయగలం?

- 4. విద్యుత్థకీ ఖర్చు - పొదుపు:**
- విద్యుత్థకీని పొదుపు చేస్తే విద్యుత్తను ఉత్పత్తి చేసినట్టే. మనకు అవసరం లేదు అనిపించిన వెంటనే కరెంటు దీపాల్మి, ఫ్యాస్టల్మి, ఎ.సి.లని ఇతర సాధనాల్ని నియిపివేయండి. దీని ద్వారా మనం విద్యుత్తను ఆదా చేసిన వారమువుతాం. విద్యుత్తను ఆదా చేసే లైట్లను ఉపయోగించండి. ఒక నెలలో మీ ఇంటిలో అయ్యే విద్యుత్థకీ వాడకం ఖర్చును ప్రాసి చూసుకోండి. పైన చెప్పిన విధంగా విద్యుత్తను ఆదా చేయడం ద్వారా కరెంటు బిల్లులో ఎంత ఆదా చేయుగలిగారో గుర్తించండి.

1. ప్రస్తుతం మనం విద్యుత్తను ఆదా చేయడం ద్వారా కరెంటు బిల్లులో ఎంత ఆదా చేయుగలిగారో గుర్తించండి.
 2. ప్రస్తుతం మన విద్యుత్త బిల్లు ఈ నెలలో యూనిట్స్ ఉంది. దీనిని రాబోయే నెలలో తగ్గించగలమా? ఎలా?
- ఉదా:**
1. తరగతి అయిపోగానే లైట్లు, ఫ్యాస్టల్మి అపుట.
 2. తరగతి జరుగుతున్నప్పుడు అవసరం వున్న లైట్లు, ఫ్యాస్టల్మి మాత్రమే వేయట.
 3. విద్యార్థులకు వంతుల వారీగా బాధ్యతలు అప్పగించుట.
 4. ఈ పనిలో చురుకుగా పాల్టొంటున్న విద్యార్థులను అభినందించుట.

6. మానవతా విలువలు (Human Values)

‘మానవతు విలువలు’ అనగానేమి?

మానవుడు తాను తయారు చేసే వస్తువులలో మంచివాటిని గుర్తించటానికి వస్తువులకు ఐ.ఎస్.ఐ. గుర్తింపు కంపెనీలకు ఐ.ఎస్.ఐ. గుర్తింపును ఉపయోగిస్తున్నారు. మరి మానవుడు తనకి తాను మంచివారుగా గుర్తింపబడటానికి ఏమైన విలువలు పెంపాందించుకుంటున్నాడా?

మీలో ఎంత మంది గొప్పవాళ్ళు కావాలనుకుంటున్నారు? ఎలా అపుతారు?

ఉన్నత జీవన ప్రమాణాలను పెంచేందుకు సమాజంలో మీరు గొప్ప వృక్షులుగా రూపొంతరం చెందుటకు తోడాటునిచేవే మానవ విలువలు.

ఒక పదార్థం విలువ దాని గుణంపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఉదాహరణకు చెట్టుకు విలువ దాని పండ్చమైన, చెరుకుకు విలువ దాని రసంపైన, ఎర్పుకు విలువ దాని బలంపైన, అదే విధంగా మనిషికి విలువ వారి గుణాలపైన ఆధారపడి ఉంటాయి.

సత్యం, ధర్మం, నిజాయతి, త్యాగము, శాంతి, ప్రేమ, క్రమశిక్షణ, అహింస, దానం, ధైర్యం ఏటవించేని మానవ విలువలుగా చెప్పకోవచు.

ఈ గుణాలు మనిషికి విలువను, సమాజంలో గుర్తింపును ఇస్తాయి. కాబట్టి వీటిని మానవ విలువలు అంటారు. అనగా మానవ విలువలను పొట్టించడం ద్వారా సమాజంలో ఒక మంచి గురింపును పొందడం ద్వారా గొప్పవారిగా ఎదుగుతాం.

ఇప్పుడు విద్యార్థులను “నీవు ఇప్పుడం వల్ల గొప్పవాడినవుతావా లేక పొందడం వల్ల గొప్పవాడివి అవుతావా?” అని ప్రశ్నించి ఆలోచించడానికి (1 ని॥) చర్చించుకోవడానికి (2 ని॥) సమయాన్ని ఇవ్వండి.

ఇచ్చుట
పోందుట

ఎంతమంది పొందినప్పుడు, ఎంతమంది ఇచ్చినప్పుడు గొప్పవాళ్లవుతారో అని ప్రశ్నించి చేతులను ఎత్తడం ద్వారా సమాధానం జవ్వమనండి. ముందుగా “పొందినప్పుడు గొప్పవాడినపుతుతానని” చెప్పినవారిలో ఒకరిద్దరిని లేపి ఎలా అవుతారో వివరించమనండి.

ಉದ್ದಾಹರಣ 1

ప్రతి విద్యార్థి ఎక్కువ మార్గులు పొందాలి అనుకుంటాడు. మరి పొందాలంటే కష్టపడుట, క్రమశిక్షణ ఇత్తాడి గుణములతో మాత్రమే మంచి మార్గులు పొందగలడు అనే విషయాన్ని విద్యార్థి నుండి రాబట్టాలి.

ಉದಾಹರಣ 2

విద్యార్థులను “ఎంతమందికి నెలకి లక్ష్మిరూపాయల జీతాన్ని పొందాలనుకుంటున్నారు?” అని ప్రశ్నించాలి. “లక్ష్మిరూపాయలు పొందాలంటే మీ యాజమాన్యాన్నికి కనీసం 10 లక్షల వసని నీవు ఇచ్చినప్పుడు మాత్రమే నీవు పొందగలవు”

‘ఇప్పనిదే పాండలేము, ఇప్పడం ద్వారా మాత్రమే గొప్పవారు అవుతాము
అను విపుల్యాలను విద్యార్థుల నుండి రాబట్టాలి.’

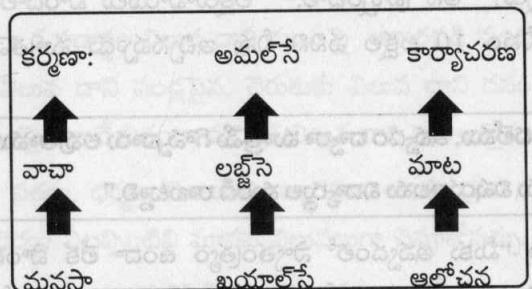
ఆప్పుడు విద్యార్థులను “మీకు ఇవ్వడంలో స్వాతంత్ర్యం ఉందా లేక పొందడంలో స్వాతంత్ర్యం ఉందా?” అని ప్రశ్నించి ఆలోచించడానికి (1 ని॥) చర్చించుకోవడానికి (2 ని॥) సమయాన్ని ఇవ్వండి.

“విద్యార్థులకు ఇవ్వడంలో స్వాతంత్ర్యం ఉన్నదన్న విషయాన్ని విద్యార్థుల నుండి రాబట్టాలి.”

కార్యచరణ
ఆప్పుడు మీరు ఒక చిన్న పనిని చేయాలి! తల్లిదండ్రులు, గురువులు, పారశాల, సమాజం / దేశం, ప్రకృతి నుండి ఏమి పొందారో, ఎడమ వైపున, మీరు ఏమి ఇచ్చారో కుడివైపున ప్రాసి ఒక పట్టికను తయారు చేయండి.

| నేను పొందినవి - A నేను ఇచ్చినవి - B A-B | | | |
|---|-----------------------|--|--|
| తల్లిదండ్రులు | మండిగుచుట | ప్రాథమిక దుర్భాగ్యాలు | మాటల్లో వ్యక్తం చేసినప్పుడు సంతోషం, |
| ఉపాధ్యాయులు | ప్రాథమిక దుర్భాగ్యాలు | మాటల్లో వ్యక్తం చేసిన దానికన్నా నిజంగా చర్య ద్వారా ఆచరించినప్పుడు ఇంకా ఎక్కువ సంతోషం కలుగుతుంది. | అంటే ఆచరణ ద్వారా వ్యక్తం చేయడం అతి శ్రేష్ఠము. అదే నాయకత్వ లక్ష్మణము. |
| పారశాల | | | |
| గ్రామం / సమాజం / దేశం | | | |
| ప్రకృతి | | | |

ఇప్పుడంతో 3 స్నాయిలు కలవు. దీనినే త్రికరణ పుట్టి అంటారు.



'త్రికరణ పుట్టి' అంటే ఈ మూడు ఒకటిగా ఉండడం. అంటే అనుకున్నా చెప్పండి చెప్పిందే చేయండి.

ఉదాహరణ

ఆచార్యులు ఒక 30 సెకండ్లు మౌనంగా ఉండాలి. నేను మనసులో ఒకటి అనుకున్నాను. మీకు తెలిసిందా అని ప్రశ్నించండి. సమాధానం లేదు అని పసుంది. నేను మీకు చాక్లేట్ ఇవ్వాలి అనుకున్నాను అని మాట ద్వారా వ్యక్తం చేసినప్పుడు "మీలో చాలా మంది ముఖాల్లో చిరునవ్వులు కనిపిస్తున్నాయి" మీకు నిజంగా నేను చాక్లేట్ ఇచ్చినప్పుడు మీకు నిజంగా (సంతోషం) ఆనందం కలుగుతుంది.

అంటే మనసులో అనుకున్నదానికన్నా మాటల్లో వ్యక్తం చేసినప్పుడు సంతోషం, మాటల్లో వ్యక్తం చేసిన దానికన్నా నిజంగా చర్య ద్వారా ఆచరించినప్పుడు ఇంకా ఎక్కువ సంతోషం కలుగుతుంది. అంటే ఆచరణ ద్వారా వ్యక్తం చేయడం అతి శ్రేష్ఠము. అదే నాయకత్వ లక్ష్మణము.

| గుణాలు మూడు రకాలు: | గుణ ఫలితాలు |
|--------------------|---|
| దైవత్వం | కేవలం ఇప్పుడం మాత్రమే. నీది నీదే, నాది నీదే / తేరాభీ తేరా, మేరాభీ తేరా / దైన ఈజ్ దైన్, మైన్ ఈజ్ దైన్. |
| మానవత్వం | ఇప్పుడం, పొందడం రెండు సమానంగా ఉంటాయి. నీది నీదే, నాది నాదే / తేరాభీ తేరా, మేరాభీ మేరా / దైన ఈజ్ దైన్, మైన్ ఈజ్ మైన్. |
| రాక్షసత్వం | కేవలం పొందడం మాత్రమే. నాది నాదే, నీది నాదే / మేరాభీమేరా, తేరాభీ మేరా / మైన్ ఈజ్ మైన్, దైన ఈజ్ మైన్. |

ఈ విషయం మనసులో ముద్రికరించడానికి హస్యం కలిగించేలా, (దఖ్ష, డోలు) అభినయం ద్వారా ఆచార్యులు వ్యక్తం చేయాలి.

కార్యాచరణ

(5 ని॥లు) ఇంతకు ముందు (తల్లిదండ్రులకు, ఉపాధ్యాయులకు, దేశానికి మౌలికి ఇచ్చినవి, పొందినవి విలువల పట్టిక వేశారు. దాని ద్వారా 3 గుణాలలో మీది ఏ గుణం అని ప్రశ్నించాలి?

రాక్షసత్వం నుండి మానవత్వానికి, మానవత్వం నుండి దైవత్వానికి ఎదగాలి. ఇప్పుడం ద్వారా మాత్రమే గొప్పతనం పసుంది. ఇప్పుడంలో మనకు స్వాతంత్యం ఉంటుంది. కానీ పొందడంలో లేదు. కావున మనందరికి ఇప్పుడం ద్వారా గొప్పవాళ్ళం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

విలువలు అనగానేని?

మానవుడు తాను తయారు చేసే వస్తువులలో మంచివాటిని గుర్తించటానికి వస్తువులకు ఐ.ఎస్.ఐ. కంపెనీలకు ఐ.ఎస్.ఐ. గుర్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. మరి మానవుడు తనకి తాను మంచివారుగా గుర్తింపబడటానికి ఏమైన విలువలు పెంపాందించుకుంటున్నాడా?

మహాశ్వతమైన మానవజన్మ ఎత్తినందుకు ప్రతి మనిషిలో మానవ విలువలు వుండాలని చెబుతూ వుంటారు. మరి, మానవ విలువలను పొందడం ఎలా? వాటిని ఆచరించడం ఎలా? ఇప్పుడు ఒక చిన్న ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుండాం.

గుడిలో దేవుడిగా ఉన్న విగ్రహం మొదట ఒక బండరాయి. కానీ, లిఖి ఆ బండరాయిని విగ్రహంగా మార్చడానికి, ఆ రాయలోని పనికిరాని భాగాలను చెక్కివేస్తాడు. అంటే కొన్నించిని తొలగించడం ద్వారా ఆ బండరాయి మూర్తిగా మారింది. అదే విధంగా ప్రతి వ్యక్తిలోనూ పైన పేర్కొన్న మానవ విలువలతో పాటు అసత్యం, స్వార్థం, అవినీతి, క్రమశిక్షణా రాహిత్యం, మోసం, హింస వంటి చెడుగుణాలు కూడా వుండడం వల్ల, ఈ చెడు గుణాలతో మంచి గుణాలను కప్పివేయడం వల్ల మనిషి సమాజంలో గౌరవాన్ని కోల్పోతున్నాడు. కాబట్టి తమలోని చెడును తొలగించుకుంటే ప్రతి మనిషి మహామనిషి కాగలుగుతాడు.

పరిశుద్ధికరణ అనేది పొందుపరిచే ప్రక్రియనా? తొలగించే ప్రక్రియనా?

విలువ అనేది పరిశుద్ధికరణ ద్వారా వస్తుంది. అంటే ఇది తొలగించే ప్రక్రియ. ఇదే మార్పుకు మార్చం. ఈ మార్పే విలువలకు మూలం. మార్పు రావాలంబే అది ఓర్పు, నేర్పు, సహనం, పట్టుదలపై ఆధారపడి వుంటుంది. ప్రతి మనిషిలోనూ విలువలు నిప్పురుగప్పిన నిప్పులా ఉంటాయి. కప్పివేసిన చెడును తొలగించడం ద్వారా విలువలు తమంతట తాము బయటకు వస్తాయి.

లాంతరు ఉదాహరణ

లాంతరు గాజుకు ఉండే మనివల్ల వెలుగు ఎక్కువగా రాదు. దాన్ని పుట్టం చేసినపుడు వెలుతురు ఎక్కువగా వస్తుంది. అంటే వెలుగు దానిలోనే ఉంది. ఎక్కడి నుండో తీసుకురావలసిన పనిలేదు. అనగా సర్వం నీలోనే ఉన్నాయి అని గుర్తించు.

నేడు మనకు మానవతా విలువలు ఎంత పరకు అవసరం?

నేటి సమాజంలో ప్రతి ఒక్కరూ ప్రతి విషయాన్ని తనకు 'లాభమా? నష్టమా' అనే ఆలోచనతోనే పరిశీలిస్తున్నారు. దీని వల్ల అసలు ఏది మంచో, ఏది చెడో తెలియని అయిమయంలో ఉంటున్నారు.

ఉదాహరణ

మీ ఇంట్లోని పనిమనిషికి ఏ లక్ష్మణాలు ఉండాలనుకుంటారు? మీరు పనిచేసే చోట ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారు? అని ప్రశ్నించాలి. వాళ్ళ చేపే జవాబులను బోర్డు పైన ప్రాయాలి.

| పనిమనిషికి | నా ఘృతిగతంగా |
|--------------------------------------|--------------------------|
| ► సత్యసంధత | ► నాకు స్వేచ్ఛ ఉండాలి |
| ► సమయ పాలన | ► వేతనం ఎక్కువ ఉండాలి. |
| ► అంకితభావం | ► సెలవులు ఎక్కువ ఉండాలి. |
| ► కష్టపడి పనిచేసే తత్త్వం | ► మంచి గుర్తింపు ఉండాలి. |
| ► వినయం, సహనం | ► పని తక్కువ ఉండాలి. |
| ► మంచితసం | |
| ► తక్కువ వేతనానికి ఎక్కువ పని చేయాలి | |
| ► సెలవు తీసుకోకూడదు. | |

మన ఇంట్లో పనిచేసే పనిమనిషి కూడా తక్కువ జీతానికి నమ్మకంగా, నిజాయితీగా కష్టపడి పనిచేయాలని మనం అనుకుంటాం. కానీ, మనం పనిచేసేటప్పుడు ఆ విలువలు అన్ని మనకు ఉండాలని అనుకోవడం లేదు. మనం ఇతరుల నుండి ఆశిస్తున్న విలువలకు మనం ఆశించే విలువలకు తేడా వుంది. ఇదే మనం ఎదుర్కొంటున్న అన్ని సమస్యలకు మూలం.

(మానవతా విలువలు శాశ్వతమైనవి)

విలువలు ఎందుకు?

నేను ఆనందంగా ఉండాలి
నా పరిపారం బాగుండాలి
నా ఇట్లు బాగుండాలి
మా పారశాల బాగుండాలి
మన సమాజం బాగుండాలి
నా దేశం బాగుండాలి
నేను మంచి ప్రపంచంలో ఉండాలి
నా చుట్టూ ఉండే వాతావరణం బాగుండాలి
వాటిని నీవు పొందాలనుకుంటున్నావు.
కానీ... నీవు ఇష్టందే పొందగలవా????

సుఖ్య మారినపుడు విలువల్ని పాటించినపుడు, నలుగురిని మారినపుడు తప్పకుండా పైవస్తీ నీకు చేరువుతాయి. నీ మార్పే - దేశ మార్పు, "నీ అభివృద్ధే దేశాభివృద్ధి"

మానవతా విలువలను ఎలా ప్రతిపాదించాలి?

ఉదా: సత్యం అనే విలువను ఎలా ప్రతిపాదించాలో పరిశీలిద్దాం.

"సత్యం" అంటే ఏమిటి?

సత్యం: ఉన్నది ఉన్నట్లు, విన్నది విన్నట్లు, చూసింది చూసినట్లు, జరిగింది జరిగినట్లు చెప్పడమే సత్యం. అంతరాత్మ వాటియే సత్యము. మరో విధంగా త్రికరణ శుద్ధి (అనుకున్నది చెప్పట, చెప్పింది చెయ్యటం) గా వ్యవహారించడం అని కూడా చెప్పకోవచ్చు.

సత్యం ఆచరించటం వలన లాభాలేమిటి?

సామూహిక చర్య చేసే విధానం

బృందంలో వలయాకారంలో కూర్చోవాలి. ఒక అన్నయ్య ఒక విద్యార్థికి బృందము నుండి వచ్చిన విషయాలను రాయడానికి నియమించాలి. 5W 1H ప్రశ్నించే విధానం ద్వారా జవాబులను రాబట్టాలి. అందరిని చర్చలో పాల్గొనేలా చేయాలి. (అన్నయ్య నేరుగా విషయాన్ని బోధించరాదు.)

సెగటీవ్ శబ్దములను వాడరాదు.

కేన్ స్టడీ: విద్యార్థులలో ఎవరైనా సత్యాన్ని ఆచరించిన ఏదైన ఒక సంఘటనను చెప్పించాలి. ఆ సంఘటనలోని విలువలను విద్యార్థుల ద్వారా అన్నయ్య రాబట్టాలి?

- * నమ్మకం
- * ఆత్మవిశ్వాసం
- * గౌరవం
- * శైర్యం
- * నిర్వయత్వం
- * సంతోషం
- * ఆనందం

సత్యంతో కూడిన సంఘటన ద్వారా వచ్చిన విలువలని పైవాటితో పోల్చాలి. ఏదైన కొత్త విలువలు వస్తే, వాటిని చేర్చాలి.

సత్యాన్ని ఆచరించకపోవటానికి గల కారణాలు

సత్యం వలన జీన్ని లాభాలున్నపుడు మనం సత్యాన్ని ఎందుకు పాటించడం లేదు? (సభ్యులను ప్రశ్నించాలి)

ఎందుకు పాటించడం లేదంటే

ఈ క్రింద పేర్కొన్న సమాధానును విద్యార్థుల నుండి రాబట్టాలి.

1. శిక్ష తప్పించుకోవడానికి
2. పేరు ప్రతిష్ఠలను, ఆస్తులను కాపాడుకోవడానికి
3. తాత్కాలికమైన లాభాల కోసం
4. స్వార్థం కోసం

విద్యార్థులను లాభాలు, సప్పాలను గమనించి మరి వారు గొప్ప వారు కావాలంటే ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలో వాళ్ళ పుస్తకాలలో ప్రాసుకుని ఆచరించవలెనని చెప్పాలి.

మానవతా విలువలు పెంపాందించుటకు మార్గాలు:

1. విలువలు బోధించబడవ.... గ్రహించబడతాయి.
2. ఆచరణ ద్వారా మాత్రమే ప్రచారం.
3. మంచిని చూడు, చెడును వీడు.
4. ఇతరులకు అదర్చంగా ఉండాలి.
5. విలువలు ఆచరించిన వారిని గుర్తించి పదే పదే ప్రోత్సహించాలి.
6. త్రికరణశుద్ధిగా పని చేయాలి (అనుకున్నది చెప్పండి, చెప్పింది చెయ్యండి)
7. నిన్ను నీవు పరిశీలించుకో.
8. ప్రతి రోజు కొంత సమయం మానం పాటించ.
9. నీలోని అంతర్వ్యాణిని ప్రతి నిమిషం గమనించి, అనుసరించు.

W : Words : మాటలు
A : Action : పనులు
T : Thoughts : మనస్సు - ఆలోచనలు
C : Character : గుణము - శీలము
H : Heart : హృదయము



ప్రతి క్షణం మీరు మీ మాటలను, పనులను, ఆలోచనలను, గుణములను హృదయమును, నిశ్శబ్దముగా గమనించాలి. దానివలన, విచక్షణా జ్ఞానం పేరుగుతుంది. అప్పుడు వ్యక్తిలోని చెడు తొలగిపోతుంది. వ్యక్తిలోని మహాన్నతమైన శక్తి అనుభవములోకి వస్తుంది. అదే నిజమైన నాయకత్వం.

పారశాలలో నిర్వహించాలిన కృత్యాలు:

విద్యార్థులో ప్రతి విలువకు సంబంధించిన అవగాహన ఏమిటి, ఎందుకు అనే ప్రశ్నల ద్వారా కలిగించాలి. (అన్ని విలువలకు సంబంధించి) ఒక్కొక్క విలువకు ఒక్కొక్క వారం కేటాయించాలి. సత్యం వారోత్సవాలు, క్రమశిక్షణ వారోత్సవాలు మొఘానవి.

సూచన: ఉపాధ్యాయులు ఈ విధంగా మిగతా అన్ని విలువల పైన విద్యార్థులతో చర్చను నిర్వహించి సందేశాలు నివృత్తి చేయాలి. ఏ విలువకు సంబంధించిన వారోత్సవాల రోజులలో ఆ విలువలను విద్యార్థులలో ఎవరు ఎంత పాటిస్తున్నారో వారు ఆచరించిన సంఘటనలను మిగిలిన విద్యార్థులకు అసెంబ్లీలో తెలిపే అవకాశం ఇవ్వాలి. ఆ విలువకు సంబంధించి వారు చేసిన పనులను గుర్తించి అందరిముందు వారిని ప్రశంసించాలి. ఇంకా అటువంటి పనులు చేసేలా వారిని ప్రోత్సహించాలి.

సత్యం వారోత్సవాలు:

విద్యార్థులు ఒక వస్తువు దొరికినప్పుడు దానిని తీసుకువచ్చి ఉపాధ్యాయునికి ఇష్టం, ఎవరైనా విద్యార్థి దొంగతనం చేసినపుడు ఆ విషయాన్ని ఉపాధ్యాయునికి చెప్పడం వంటివి చేసినపుడు ఆ విషయాలను ఉపాధ్యాయుడు అసెంబ్లీలో తెలిపి ఆ విద్యార్థిని ప్రశంసించాలి. (వినూత్త కార్యక్రమాల్లోని ‘నిజాయతీ పెట్టే’ను వినియోగించ వచ్చు).

నిర్వహిం విధానం

- * పారశాలలో ఒక పెట్టెను (భోయా పాయా పెట్టె) (పోయిన, దొరికిన వస్తువులను భద్రపరిచే పెట్టె) ఏర్పాటు చేయాలి. ఈ పెట్టెలో విద్యార్థులు ఆ రోజు తమకు దొరికిన వస్తువులపై వారి పేరు ప్రాసిన కాగితమును అతికించి అందులో వేయాలి. వస్తువులు పోగాట్టుకొన్న వ్యక్తి ఒక చీటిలో తన పేరు, వస్తువు పేరు ప్రాసి ఆ దబ్బాలో వేయాలి. ప్రతి రోజు అసెంబ్లీలో ఆ పెట్టెను తెరచి అందులో ఎవరి పేరు ప్రాసిన వస్తువులు ఉన్నాయా వారిని ప్రత్యేకంగా అభినందించాలి. మిగతా వారు కూడా ఈ విధంగా చేసేలా వారిని ప్రోత్సహించాలి.
- * ప్రతిరోజు ఆ రోజులో తాను చెప్పిన నిజాల వల్ల ఎవరికైనా లాభం కలిగిన సందర్భాలు, తనకు లాభం కలిగిన సంఘటనలను అసెంబ్లీలో చెప్పించాలి. (లేదా) ఒక పేపర్‌పై ప్రాసి గోడపత్రిక పై (పాల్ పేపర్) అతికించాలి
- * వారంలో / ఒక పీరియడ్‌లో దానికి సంబంధించినది ప్రదర్శించాలి. పిల్లల అనుభవాలను, అనుభూతులను చెప్పించి అభినందించాలి.
- * విలువలు ఇతరుల కౌరకు అనే చెడు భావం త్యజించి ఈ విలువలు నా కోసం, నా అభివృద్ధి కోసం అనే భావనతో ఒక నాయకునిలాగా ఆచరించాలి.

క్రమశిక్షణ వారోత్సవాలు:

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| 1) కూచ్ పద్ధతిని పాటించడం, | 2) వరుస క్రమంలో కూర్చోవటం |
| 3) చెప్పులు వరుసగా పెట్టట | 4) పిల్లలకు సమయం విలువను తెలుపడం |
| 5) మంచి అపారప అలవాట్లు. | |

1. కూచ్ పద్ధతి పాటించడం:

1. అసెంబ్లీ నుండి తరగతి గదిలోకి వస్తున్నపుడు
2. జాతీయ పండుగలు మొదలైన సందర్భాలలో ఏర్పాటు చేసిన ర్యాలీలలో
3. విషార యాత్రలకు వెళ్లినపుడు ప్రదేశాలు / వస్తువులు సందర్శించే సమయంలో
4. పారశాలకు వేళ్లేటపుడు, ఇంటికి వేళ్లే సందర్భంలో
5. సూర్య బస్సు ఎక్కుటపుడు, దిగేటపుడు.

2. వరుస క్రమంలో కూర్చోవటం:
 1. తరగతి గదిలో పాతాలు వినేటపుడు
 2. సభలు, సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసినపుడు
 3. భోజన సమయంలో
 3. చెప్పులు వరుసగా పెట్టటి:
 1. తరగతి గదిలోకి వచ్చేటపుడు గదిముందు
 2. ఆటలు ఆడేటపుడు క్రీడా మైదానంలో ఒక ప్రకృతు
(చెప్పులు లేకుండా ఆడే ఆటలలో)
 3. కంప్యూటర్ ల్యాబ్, సమినార్ హాల్కు వెళ్ళేటపుడు బయట
 4. పిల్లలకు సమయం విలువను తెలుపడం:
 1. రోజు వారు చేసే పనులను, వాటికి కేటాయించే సమయాన్ని ఒక పేపర్‌పై రాయించాలి. అందులో ఏ పనిని ఎంత సమయంలో చేయవచ్చే తెలుసుకున్న తర్వాత వారి దినచర్యను టైమ్ బేబుల్ రూపంలో తయారు చేయించి ప్రతిరోజు ఆచరించేలా చూడాలి.
 2. అతను రోజు చేసే పనులకు ఎంత సమయం వెచ్చిస్తున్నాడో రాసుకొని, నిజంగా ఆ పనులకు అయ్యే సమయాన్ని ఒకసారి చేసి చూసి ఆ సమయాన్ని రాసుకొని ఈ రెండు సమయాల మధ్య గల బేధాన్ని గుర్తించి తాను ఎంత సమయాన్ని వృధా చేస్తున్నాడో తానే గమనించేలా చేయాలి. అలా వృధా చేస్తున్న సమయం వేరే పనులకు ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో అసెంబ్లీ ద్వారా తెలిసేలా చేయాలి.
 3. రాత్రి పడుకునే ముందు ఆ రోజు చేయగా మిగిలిన పనులు, మరుసటి రోజు చేయవలసిన పనులు సమయ సూచి తయారు చేసుకోవాలి.
 4. ఎక్కడైనా ఒకరి అవసరాన్ని గ్రహించి వారికి మనకన్నా ముందు అవకాశం ఇవ్వాలి.
 5. క్యాలోనే కాక చేసే ప్రతి పనిలో అంటే సమయపాలన, చదువు, భోజనం, నిద్ర, పుస్తకాలు ఇత్యాదివస్తీ సరైన విధంగా క్రమ పద్ధతిలో అమర్చాలి.

5. అహరాన్ని భుజించటం:

1. భోజనం తీవ్ర సమయంలో పద్ధతిగా కూర్చోవటం, ఆహారాన్ని క్రింద పడకుండా, వృధా చేయకుండా తీవ్రేలా చూడాలి.
 2. తీవ్ర ముందు చెప్పులు వరుసగా వదలాలి. చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుకోవాలి. అందరూ వరుసగా కూర్చోవాలి. తీవ్రేను స్థలాన్ని శుభ్ర పరచుకొని సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. భోజనానికి ముందు ఇష్టావైవాన్ని ప్రార్థించుకోవాలి. నిశ్చంగా కృతజ్ఞతాభావంతో భుజించాలి. ఆహారాన్ని వృధా చేయరాదు. తిన్న తర్వాత చేతులను, నీటి వసతి ఉంటే పేటలను కూడా శుభ్రంగా కడగాలి.

ದೈರ್ಘ್ಯಂ ವಾರ್ತೆತ್ವಾಲು: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಲ್ಲಿ ಭಯಾನ್ಮಿ ತೊಲಗಿಂಬೇ ಪ್ರಕ್ರಿಯ

1. ప్రతి హిరియడ్ చివరన పార్శ్వంశాలలో వారికి ఉండే సందేహాలను అడుగుటకు (సందేహాలు పోగొట్టి ద్వేర్యాన్ని పెంపొందిచటానికి సమయం) 5 ని॥లు కేటాయించి అలా అడిగిన వారికి సరియైన సమాధానాలు ఇచ్చి వారు మరొకాన్ని అడిగేలా ప్రోత్సహించాలి.
 2. అనెంబీలో ప్రతిరోజు ఒకరి చేత 'వార్తలు' మరొకరిచేత 'నేటి అలోచన' (Thought of the Day) మరొకరిచేత 'ప్రార్థన' చెప్పించాలి.
 3. బృందాలవారి చర్చ, సెమినార్లో ప్రతి ఒక్కరికి అవకాశం ఇచ్చి అందరూ నిర్వయంగా మాటల్లాడేలా చూడాలి.
 4. ఎవరైనా తప్పు చేసినపుడు ఆ విషయాన్ని ఉపాధ్యాయులకు లేదా విద్యార్థులందరికి దైర్ఘ్యంగా చెప్పేలా వారిని ప్రోత్సహించాలి. అలా చేసిన వారిని ప్రశంసించాలి. ఉదా॥ ఒక విద్యార్థి పాఠశాలలోని మంచినీచి కుండను పగులకొట్టినపుడు మరో విద్యార్థి చూసినపుడు ఆ చూసిన విద్యార్థి పచ్చి నిర్వయంగా ఉపాధ్యాయుడికి జరిగిన విషయాన్ని నిజాయితీగా చెప్పినపుడు ఆ విద్యార్థిని అనెంబీలో అఖినందించడం వల్ల ఇతర విద్యార్థులు కూడా అదే విధంగా చేస్తారు.
 5. అలాగే విద్యార్థి తాను చేసిన తప్పను దైర్ఘ్యంగా ఒప్పుకొనే లక్షణం పెంపొందించాలి.

ఉదా: క్లాస్‌లో ఎవరిదైనా ఒక వస్తువు పోతే తీసిన వారు వారంతట వారే తప్పను ఒప్పుకొని ఆ వస్తువును తిరిగి ఇచ్చేలా ప్రోత్సహించాలి.

6. పండుగ తేదీలు, ప్రత్యేక దినాలలో ఆయా విషయాలను గురించి పిల్లలతో తరగతి గదిలో కాని, అసెంబ్లీలోగానీ మాట్లాడించాలి.
 7. Friendship లో ఏర్పాటు చేసిన విధంగా ఉన్న ఆటలు లేదా పాటలు పాడించటం మొదలైన పోటీలు నిర్వహించి వాళ్ళలోని సిగ్గు/బిడియం, భయాన్ని తొలగించి కైర్యంగా మాట్లాడేలా ప్రోత్సహించాలి.
ఉదా: Friendship Session Games.

ప్రేమగుణం వారోత్సవాలు: తల్లి పిల్లల పట్ల, గురువు - శిష్యుల పట్ల చూపించేది నిస్సార్జుపరమైన ప్రేమ. విద్యార్థులు బాల్యం నుండి తల్లిదండ్రులను, గురువులను, పెద్దలను, తన దేశాన్ని ప్రేమించే గుణం అలవరచుకోవాలి. అలాగే ప్రకృతిని, జీవాలను ప్రేమించే గుణం పెంపొందించాలి.

కృత్యం - 1: ప్రతి పారశాల / తరగతి గదిలో ఉపాధ్యాయుడు ప్రతి నెలలో ఒక్కసారి ఫ్రైండ్స్‌ప్రీ స్నేహభావముపై సెషన్స్ ఖచ్చితంగా నిర్వహించాలి. విద్యార్థులందరూ ఈ కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా, స్నేహభావంతో కలసిపోయేలా చూడాలి. (పారశాలలోని విద్యార్థుల సంఖ్య 200 కంటే తక్కువగా ఉంటే వారందరికి ఒకేసారి ఫ్రైండ్స్ సెషన్స్ నిర్వహించాలి. ఎక్కువగా ఉంటే వేరువేరుగా తరగతులవారీగా నిర్వహించాలి.) స్నేహం చేయడం వల్ల లాభాలు, ఉపయోగాలు సవివరంగా ఉదాహరణలతో చెప్పటం వారి ప్రత్యక్ష అనుభవ, అనుభూతులు వివరించి చెప్పి ఇక మీదట మనం కూడా ప్రాజెక్చెన్సీఫాతులం (జిగ్రి డోస్టులం) అన్న ఒక స్నేహపూర్వక భావనను వెలిబుచ్చి అందరిని చిరునవ్వుతో పలకరిస్తూ పేక్సిపోండ్ ఇవ్వడం చేయాలి. [ఫ్రైండ్స్ సెషన్స్ ఆటలే కాకుండా వినూత్వమైన ఆటలు, పాటలు, కథలు, నాటికలు, హస్య ప్రధానమైనవి వారివారి స్పృజనాత్మకతతో చేయంచాలి.

కృత్యం - 2 : ప్రతినెల ఫ్రెండ్లీష్ సెఫన్స్ జరిగే రోజున ప్రతి విద్యార్థిని ఒక గిఫ్ట్ (పెన్, పెనీల్, నోటబుక్, పువ్వులు మొట) తీసుకు రమ్యని చెప్పి ఆ రోజు వారికొక ఆట్లీయ మిత్రుణ్ణి పరిచయం చేస్తామని చెప్పాలి. వారు గిఫ్ట్సు తీసుకువచ్చిన తర్వాత ఫ్రెండ్లీష్ సెఫన్స్లో మొదట వారిని గిఫ్ట్ పట్టుకొని తరగతి గదిలో తిరగమనాలి. వారు అలా తిరుగుతున్నప్పుడు ఏదైనా శబ్దం (పుట్టుగాని, దప్ప ముఖ్యజీక్ మొటనవి) చేయస్తా ఉండాలి. ఆ శబ్దాన్ని ఆపగానే విద్యార్థులు ఎక్కువారు అక్కడ ఆగాలి. అప్పుడు వాళ్ళ ముందు ఎవరు వుంటే వాళ్ళ గిఫ్ట్లు మారుకోవాలి.

ఇలా 5 - 6. సార్లు చేయించి చివరికి వారు తెచ్చిన గిఫ్ట్స్ ఎవరిదగ్గరైతే ఉంటుందో వారే మీ అప్పమిత్రుడు అని తెలియజేయాలి. అప్పుడు విద్యార్థులు అతనిని ఒక గొప్ప స్నేహితునిగా (జిగ్రిఫ్స్‌గా) స్నేహకరిస్తారు.

తల్లి ప్రేరణ: రెండో ప్రపంచ సంగ్రామంలో పాల్గొన్న ఒక ఫ్రైంబి సైనికుడంటాడు : “నా విజయాలకు కారణం మా అమృత ప్రాసిన ఉత్తరాలు”. ఈ శాసనం డాక్టర్ బాబు

“రోగంతో మందులు తీసుకుంటూ కూడా నా విజయాలను ప్రశంసిస్తూ, ప్రింట్స్ హామిస్ట్రా ఉత్తరాలు ప్రాసేది. నేను పొందిన బహుమతులను ఆమెకు చూపాలనే ఆత్మతతో వెళ్ళాను. ఆమె చనిపోయి మూడేళ్ళు అయిందని ఆమె స్నేహితురాలు చెప్పింది. మరి ఉత్తరాలు ఎలా వచ్చాయింటే, నేను ఆమెను ఆభరుసారిగా కలసినపుడే ఇక ఎక్కువ కాలం బ్రతకననే అభిప్రాయానికి వచ్చి 300 ఉత్తరాలు ప్రాసి సమయానుకూలంగా పోస్ట్ చేయుని తన స్నేహితురాలికిచొందట.”

ఉపాధ్యాయుడే గొప్పవాడు : నవలా రచయిత, సినిమా రచయిత అయిన జీమ్స్ మైల్వైనర్ని అప్పటి అమెరికా అధ్యక్షుడు ఐసెన్ హెచ్‌వర్ వైట్‌హాన్లో డిస్కుర్కి అఫ్స్‌నీంచాడోసారి. అందుకు ఆ రచయిత సమాధానంగా ఇలా ఉత్సరం ప్రాశాడు.

ఉదాహరణకు 'ఆనరబుల్ ప్రెసిడెంట్, మీ ఆహ్వానానికి కృతజ్ఞాణి'. కానీ, నా ఇంగ్లీషు టీచర్ గౌరవార్థం జరిగే డిస్క్యూఫ్ ఫంక్షన్ కూడా అదే రోజున. నేను అందులో పాల్చాని మాట్లాడతానని అంగీకరించిన నాలుగు రోజులకి మీ ఆహ్వానం అందింది. నేను రాకపోతే మీరు బాధపడతారు. అలాగే నా ఇంగ్లీషు టీచర్ కూడా. జీవిత కాలంలో ఎవరికైనా పది, పదిహొను మంది ప్రెసిడెంట్లుంటారు. కానీ, ఇంగ్లీషు టీచర్ ఒక్కరే ఉంటారు. నేను మీ ఆహ్వానాని పునించనందుకు కమించగలరు'.

తల్లిదండ్రులకు / ఉపాధ్యాయులకు / పెద్దలకు సంతోషం కలిగించే పనులు,
వారిని గౌరవించే పనులు: అది దీని వాటాల మొదట దశల యాద్యులకి
సింహాసనములు ఎక్కువైనా కనిపిస్తే గౌరవించడం, నమస్కరించడం లేదా ‘శీడ్
జండియు’ అని చెపుడం.

గురువులు, తల్లిదండ్రులకు పాదాభివందనం చేయడం, తల్లిదండ్రులకు ఇంటి పనులలో సహాయం చేయడం, పెద్దవారు ఏవైనా పనులు చేయలేని స్థితిలో ఉంటే వారికి సహాయం చేయడం, పెద్దవాళ్ళు, గురువులు వచ్చినపుడు గౌరవ సూచకంగా లేచి నిలబడటం, వారు కూర్చోవడానికి కుర్చీ చూపించడం, కూళ్లో మనకన్నా మెనుక పెద్దవారు ఉంటే వారిని ముందుకు పంపించడం, బస్సులో పెద్దవారు నిలబడి ఉంటే సీటు ఇవ్వడం మొదలైనవి.

2. ఎవరైనా వృద్ధులు, వికలాంగులు, స్త్రీలకు అవసరమైన సహాయం చేసేలా ప్రోత్సహించడం, అలా చేసిన వారిని అసెంబ్లీలో చెప్పించి వారిని ప్రశంసించడం ద్వారా ఇతరులు కూడా ఆ విధంగా చేసేలా చూడడం.

కార్యాచరణ - విద్యార్థులతో రాయించాలిన నిర్ణయాలు

1. ఇవ్వడం వల్ల నేను గొప్పవాడినవతాను.
2. సత్యాన్ని ఆచరిస్తాను, ధర్మాన్ని పాటిస్తాను.
3. జాలి, దయతో అందరిని ప్రేమిస్తాను.
4. అపదలో ఉన్నవారికి సాధ్యమైనంత సహాయం చేస్తాను.
5. ఇక నుండి ఇవ్వడాన్ని పెంచుకుని, పొందడాన్ని తగ్గించుకుంటాను. మానవత్వం నుండి దైవత్వం వైపు ప్రయాణిస్తాను.
6. ప్రతి పనిని త్రికరణ శుద్ధిగా చేస్తాను.
7. నేను విలువలను ఆచరించి, ప్రచారం చేస్తాను.

సేవా వారోత్సవాలు

కృత్యం :

సేవా బ్యాంకులో విద్యార్థులు డబ్బుల బదులు వారు చేసిన మంచి పనులు జమ చేస్తారు.

మంచి పనులు అనగా ప్రతిరోజు ప్రాతఃకాలం నుండి సూర్యాస్తమయం వరకు వారి వంతు సహాయం ఎవరికైనా అందించడం.

విద్యార్థులు చేసిన మంచి పనులు జమ చేసి అందులో నుండి వారు చేసిన తప్ప పనులు, చెడు పనులు తీసి వేయబడతాయి. మిగిలిన వానిని మొత్తంగా గుర్తించాలి. ప్రతి పిల్లవాడికి ఒక బ్యాంక్ సేవా భాతా నంబర్ ఇవ్వబడుతుంది.

ప్రతి విద్యార్థి తమకు తామే భాతా నంబర్ పెట్టుకోవాలి. ఒక సేవా బ్యాంక్ బుక్సు పెట్టుకుని దానిలో వారం రోజులు చేసిన మంచి పనులు, చెడు పనులు అందులో ప్రాసి పెట్టుకునేలా ప్రోత్సహించాలి.

దీని వల్ల ప్రతి రోజు తమను తాము స్వీయ పరిశీలన చేసుకుంటూ ఎప్పటికప్పుడు మంచి పనులు చేయాలనే ఉద్దేశ్యం పెంచుకుంటాడు.

కష్టపెట్టబోకు కన్నతల్లి మనస్సు
నష్టపెట్టబోకు నాన్న పనులు
తల్లిదండ్రులన్న దైవ సంభూతులుగా
లలిత సుగుణజాల తెలుగు బాల

భావం: తల్లిదండ్రులు ప్రత్యక్ష దైవములు. కావున తల్లి మనస్సును నొప్పించుట, నాన్న చేసే పనులకు నష్టపరచుట చేయరాదు.

ప్రతిక్కణం మీరు మీ మాటలను, పనులను, ఆలోచనలను, గుణములను, హృదయమును నిర్మించుతున్న గమనించాలి. దానివల్ల నీలో మంచి - చెడుల విచక్షణా జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అప్పుడే చెడు దూరమవుతుంది. మహాన్నతమైన శక్తి గోచరిస్తుంది. అలాంటి యువనాయకుల ద్వారా అగ్రగామి భారతం నిర్మాణమవుతుంది.

7. ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి (Spiritual Development)

ఆధ్యాత్మిక అంటే ఏమిటి?

సర్వమానవ సౌభాగ్యత్వం,
వసుదైక కుటుంబం భావన, ప్రాయంచం వ్యాధిత దీర్ఘాయిడ్ యాయి దిండ
స్వలాభాపేళ్ళ లేకుండా, ఏ పనినైనా
భగవంతుని కోసం చేస్తున్నాను అనే భావనతో చేయడము, నిరంతరము ప్రజ్ఞతో
ప్రేమగా జీవించడమే ఆధ్యాత్మికత.

ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి అంటే ఏమిటి?

భూమిలో నీరు దాగి ఉంది. నీటిలో నిష్పు దాగి ఉంది. నిష్పులో వాయువు దాగి
ఉంటుంది. వాయువులో శూన్యం (ఆకాశం) దాగి ఉంటుంది. అలాగే నీ శరీరం మనసువై
అధాపరిడి పని చేస్తుంది. మనసు ఆత్మశక్తిపై ఆధారపడి ఉంటుంది. ఈ ఆత్మ జ్ఞానాన్ని
పొందడమే ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి.

పాలలో నెయ్యి దాగి ఉంటుంది. కానీ కనబడేది పాలు మాత్రమే. పాలలో దాగి
ఉన్న నెయ్యాని వెలికి తీయాలుంటే పాలను కాయాలి. చల్లార్చాలి. పెరుగు చేయాలి.
మజ్జిగను చిలకాలి, వెన్న తీయాలి. వేడి చేయాలి. అప్పుడే నెయ్యాని పొందగలం. అలాగే
నేను ఘలానా, నా పేరు ఘలానా అని నామ రూపాలతో శరీరమే నేను అనుకుని
జీవిస్తుంటాం. కాని సత్యం ఏమిలో తెలుసుకుండా!

కనబడేది ఒక్కటి. కనబడకుండా ఉండేది మరొకటి.

కనబడేది శరీరం అయితే కనబడకుండా ఉండేది మనసు.

ప్రపంచంలో కనబడేవి అన్నీ నిజమనుకుంటాం. శాస్త్రీయం అనుకుంటాం.

కనబడనివి అన్నీ అసత్యమని, అవాస్తవమని అనుకుంటాం.

ప్రకృతిలో బయటికి కనబడే ఏ పదార్థమైనా దాని రూపం సత్యమనుకుంటాం.

కానీ ఆ పదార్థంలో అంతర్లీనంగా ఉన్న అణువు, పరమాణువు.

ఇంకా దాని యొక్క అనంత శక్తి అసత్యమైనదా? ఆలోచించండి!

అణుబాంబు నిర్మాణం చేసి ప్రపంచాన్ని కదిలించ లేదా?

ఆ విధంగా కంటికి కనిపంచేది జడరూపమైతే, కంటికి కనిపించనిది
సూక్ష్మరూపం.

ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి ద్వారా అనంతశక్తులను అనుభవించు:

ప్రతి వ్యక్తి ప్రత్యేకమైనవారే. ప్రతి ఒక్కరూ ప్రత్యేకమైన గుణాలు, లక్ష్యాలతో
దీవించబడ్డారు.

ఈ లక్ష్యాలను మానవత్వాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి వినియోగించుకోవడం
ద్వారా, ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి లభిస్తుంది. అలా చేయడం ద్వారా వ్యక్తి అభివృద్ధి
సాధ్యమవుతుంది. ఆ విధంగా “ఆప్ బథ్ దేశ్ కో బధావో” సిద్ధాంతం, ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి
ద్వారా సాధ్యమవుతుంది.

స్వామి వివేకానంద “నీలో అనంతమైన శక్తి ఉంది” అన్నారు. ఆయన ఇంకా
ఇలా అన్నారు “ప్రతి ఆత్మకు దైవత్వం ఉంది. అంతః, భాహ్య నియంత్రణల ద్వారా
మనలోని దైవత్వాన్ని బయటకు తీసుకురావాలి. పుస్తకపరసం, భజనలు మొఱి. వాటి
ద్వారా కూడా ఆధ్యాత్మిక శక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు. అయితే అంతరాలలో దాగి
ఉన్న శక్తిని ఎలా రగిలించవచ్చు. దీనికి ఆధ్యాత్మికత ఒక్కటే సరైన మార్గం. అదే ఒక
కనిపించని శక్తి. అది మనిషిని, ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తుండని ప్రతి మనిషి తెలుసుకోవాలి.
కాబట్టి స్వామి వివేకానంద చెప్పినట్లుగా “జీవితం యొక్క నిజమైన లక్ష్మం మతం”.
జీవితం యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యం. “అంగికరించడం యొక్క అనంత లక్ష్మం”. జీర్ణి
సాయిబాబా చెప్పినట్లుగా “సబ్ కా మాలిక ఏక సై” అంటే దేవదు ఒకడే. అలాగే
అన్ని మతాలు చెప్పేది ఒకడే. ఆచార వ్యవహారాలు మారవచ్చు. మన భారతీయతత్వం
“వసుదైవ కుటుంబకమ్” అని చెబుతుంది.

ప్రపంచం మొత్తం ఒక్కటే కుటుంబం మనం “లోకానమస్తా సుఖినోభవంతు”
అని ప్రార్థిస్తాము. అంటే “లోకమంతా సుఖ సంతోషాలతో” ఉండాలని అర్థం.

ప్రతి ఒక్కరూ ఆధ్యాత్మిక మార్గం కనుగొనాలి. దాని ద్వారా, వారి మనసు,
శరీరం, ఆత్మ ఒక్కటయిన అనుభవం కలగాలి. ఈ ఆధ్యాత్మిక అచరణల ద్వారా మానవ
విలువలు వ్యక్తి చెందుతాయి. అంతిమంగా అద్భుత వ్యక్తులుగా మారుతారు. ఏదైతే
సులభమార్గం మనం కనుగొన్నామో, దాని ద్వారా అనంతానికి, అనంతం అనేది జీవితం
యొక్క ముఖ్యాలం అనేది అర్థం చేసుకుంటారు. ఆత్మ పరివర్తన పొందడానికి, ప్రార్థనలు,
ధ్యానం, మొఱి. వాటి ద్వారా అనంతంలోకి పయనించండి. ఆలోచనరహితమైన
అనుభవాన్ని పొందండి.

దీర్ఘమైన ధ్యానం ద్వారా మాటల్లో చెప్పలేని స్వర్గాన్ని పొందవచ్చు. పాలు, పెరుగు,
నెయ్యి ఎంతో లోతుగా వెళ్ళే కొలది భౌతిక స్ఫురణు కోల్పోయి, ఆధ్యాత్మికస్ఫురణు
పొందుతాము. అనుభవం ద్వారా అనంత విశ్వాన్ని మనలో ఉంది అని తెలుసుకుంటాము.
అలాగే అనంతవిజ్ఞానం మనతోనే ఉంది.

ఉదాహరణకు రామాయణం బోయవాడైన వాల్మీకి ద్వారా రచింపబడింది. కాబట్టి ఈ ఆధ్యాత్మిక కార్యాచరణల ద్వారా అనంతాన్ని అనుభవించవచ్చు.

* ప్రతి ఒక్కరిలో ఈ అద్వితీయమైన అనంత శక్తి దాగి ఉంది. నీలో ఉన్న అనంత శక్తి నీవు చూసే కంచీకి, వంచీకి, మనసుకి, బుద్ధికి ఆధారం. ప్రకృతికి ఆధారం. అదే పరమాత్మ తత్త్వం.

* ఎవరు ఏదైనా అనుకోవచ్చు. నీటిని హిందీలో పాసీ అంటాం. ఆంగ్రములో వాటర్ అంటాం. తమిళంలో తన్నీర్ అంటాం. అంటే భాషలు వేరైనా పదార్థం ఒక్కటే.

* ఆత్మ సర్వ శక్తివంతమైనది. ఎవరు ఎంత వరకు ఆత్మ శక్తిని తెలుసుకుంటారో అంత అనందంగా ఉంటారు.

సచ్చిదానంద:-

సత్క భూతికంగా ఉన్న స్థితి

చిత్త తెలిసి ఉన్న స్థితి

అనంద సంతోషం

కాబట్టి “సచ్చిదానంద”ను అనుభవించండి. స్వర్గాన్ని ఆస్మాదించండి. చర్య: సూర్యోదయానికి ముందు, ప్రతి రోజుగా మీకెన్ని సంవత్సరాలో అన్ని నిమిషాలు, ధ్యానం చేయండి. ఉదాః:- నీకు 15 సంాలు అయితే, మీరు 15 నిాలు ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం చేసేటప్పుడు మీకు కలిగి అనుభవాలను ప్రాసి ఉంచుకోగలిగితే, అది మీ ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి ఉపకరిస్తుంది.

గమనిక:- ధ్యానం అనేది ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధికి, వైజ్ఞానికంగా నిరూపించబడిన ఒక ప్రక్రియ. అది ఏ మతానికి, వేదికకు సంబంధించినది కాదు ముందుగానే ఏర్పరచబడిన దాని కోసం చేసే ప్రయాణం. జీవితం అంటే ఏమిటి. దాని ఉపయోగం, ఎలా జీవించాలి అనేది అర్థం చేసుకోగలుగుతాము.

విద్యార్థుల కార్యాచరణ:- కట్టు మూసుకుని నేను ఎవరు? (కిసార్లు) ఎక్కుడ? ఎలావున్నావు? అనే విషయాలను పరిశోధించు. నీవెవరో తెలుసుకుని అనంతమైన శక్తిని పొందు. చెప్పలేనటువంటి శూస్యమైన ఆత్మస్వరూపం యొక్క అనుభవాన్ని తెలుసుకో...నీ అంతరాత్మ ప్రథోదాలను అనుసరించి ముందుకు సాగు నీ చుట్టూ ఉన్న అందరూ ఆత్మ స్వరూపులే అని భావించినప్పుడు కలిగి అనుభూతిని తెలుసుకో...!

8. జాతీయాభివృద్ధి (National Development - LINC)

భారతదేశం సిరిసంపదల నిలయము. 12 సంగా పరిశోధన అనంతరం, దాః అబ్బల్ కలాం గారు క్రింది 5 అంశాలలో అభివృద్ధి సాధిస్తే, భారత్ అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మారుతుందని కనుగొన్నారు.

1. వ్యవసాయం మరియు ఆహార రంగం

2. విద్య, వైద్యం

3. విద్యుత్చక్తి

4. టెలికాం మరియు ఐ.టి. రంగం

1. వ్యవసాయం మరియు ఆహార రంగం:

* ఈ రంగం అభివృద్ధి వలన గ్రామీణ ప్రాంతాలు వృధ్యి చెంది, జాతీయ అభివృద్ధి జరుగును.

* బయోటెక్నాలజీ, విత్తన పుద్ది, వ్యవసాయ నిర్వహణ, ఆహార పదార్థాల మార్కెటీంగ్ తదితర విషయాలతో 2వ హారిత విషపం స్పెషియల్ మచు.

* 78 మిలియన్ ... \$ 13.6 బిలియన్ వ్యాపారంతో భారతదేశం ప్రపంచంలో అత్యధిక పాల ఉత్పత్తి దేశంగా గుర్తింపు పొందినది.

పై అంశాలను ఆధారంగా, పై రంగాలపై దృష్టి సారించి దేశాభివృద్ధి సాధించవచ్చును.

2. విద్య - వైద్య రంగం:

* దేశాభివృద్ధికి విద్య రంగం పునాది వంటిది.

* విద్య రంగం ద్వారా 100% అక్షరాస్వత సాధిస్తూ ఉద్యోగ కల్పన ద్వారా అభివృద్ధి చెందవచ్చును.

* ఇల్లాలి చదువు - ఇంచీకి వెలుగు

* ప్రీ మరియు బాలల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి అవసరం.

* విద్య మరియు వైద్య రంగాలు పరస్పర సంబంధ రంగాలు. ముందు జాగ్రత్త చర్యలైన టీకాలు, వ్యక్తిగొప్ప... మొ.. వాటి వలన ఆరోగ్యం మరియు అక్షరాస్వత వలన నిరుద్యోగ సమస్యలను తగ్గించవచ్చును. అథిక జనాభాను మానవ వనరులుగా మార్పుకోవచ్చును.

9. లీడ్ ఇండియా నేషనల్ క్లబ్ (LINC)

యువత అనుసంధానం:

- * సిరి సంపదలతో పాటు భారతీలో ఆతి విలువైన మానవ వనరులు అధికంగా ఉన్నాయి.
- * భారత్ అభివృద్ధి కోసం దామి అబ్బల్ కలాం గారు దూర దృష్టితో విద్యార్థులు, యువత ఉత్తమ పౌరులుగా ఎదుగుటకు 10 సూత్రాల ప్రతిజ్ఞ ప్రతిపాదించారు.
- * పై అంశాలను దామి ఆచార్య సుదర్శన్ గారి నాయకత్వంలో లీడ్ ఇండియా 2020, అధ్యయనం చేసి, ఆచరించి భారత్ అభివృద్ధి సుసాధ్యమని నిరూపిస్తున్నది!

వింక్లు (LINC) లీడ్ ఇండియా నేషనల్ క్లబ్లు:

- * లింక్ల వ్యవస్థ దేశాభివృద్ధిలో అతిముఖ్యమైన అంశం.
- * వీటిని గ్రామాలలో / మండలాలలో / జిల్లాలలో / రాష్ట్రాలలో / విద్యాలయాలలో / పరిశ్రమలలో ... నెలకొల్పవచ్చును.
- * విద్యార్థులు విద్యాలయాల లింక్లలో ప్రధాన భూమికను పోషిస్తారు.
- * లింక్లలో మార్పు ప్రతిధిస్థలు (**Change Agents**), తమ కుటుంబాలలో మార్పు తీసుకువస్తూ అంతిమంగా సమాజాన్ని దేశాన్ని అభివృద్ధి దిశగా తీసుకెళ్ళడం వీటి ప్రధాన బాధ్యత.

లింక్లను ఎలా ఏర్పాటు చేయవచ్చును:

- * గ్రామాల సంస్థలలోని యువతకు లీడ్ ఇండియా శిక్షకులు శిక్షణనిచ్చి లింక్ల ఏర్పాటుకు సహాయపడతారు.
- * ప్రత్యేకమైన లక్ష్యాలైన అక్షరాస్యత, అవినీతి... వీటిని సాధించుటకు, లింక్లను ఏర్పాటు చేయవచ్చును.
- * లింక్ల వలన ఒక వ్యక్తికి గ్రామీణ స్థాయి నుండి అంతర్జాతీయ స్థాయి వరకు సంబంధం ఏర్పడి సామాజిక సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చును.

లింక్లు: బృందాలు

- * స్థానికంగా వుండే సామాజిక సమస్యలను పరిష్కరించుకొనుటకు లింక్లను ఏర్పాటు చేయవచ్చును.
- * సాధారణంగా, లింక్లలో క్రింది 6 కమిటీలు కలవు.
 1. క్రమశిక్షణ బృందం
 2. ఆరోగ్య, పరిశుద్ధత, వాతావరణ బృందం
 3. విద్యా సంబంధిత బృందం

3. ఐ.టి. & కమ్యూనికేషన్ రంగం :

- * భారతదేశం పై రంగంలో ప్రపంచంలో ప్రసిద్ధి గాంచినది.
- * ఐ.టి. సేవలు గ్రామీణ ప్రాంతాలకు విస్తరంగా విస్తరించడం వలన, గ్రామాభివృద్ధి తద్వారా దేశాభివృద్ధి జరుగును.
- * ఈ రంగం మరింత అభివృద్ధి చెందడం వలన 4 మిలియన్ ఉద్యోగ అవకాశాలు సృష్టించుటకు అవకాశం కలదు.

4. విద్యుత్ రంగం :

- * దేశ సామాజిక - ఆర్థిక అభివృద్ధికి విద్యుత్ రంగం కీలకమైనది.
- * రాబోవు 20 సంాలలో ప్రస్తుతం అవసరమైన 100,000 MW విద్యుత్తు 3 రెట్లు అవుతుంది.
- * 80,000 గ్రామాలకు సేటికీ విద్యుత్ సరఫరా లేదు. సరఫరా చేయుటకు అనుకూల పరిస్థితులు కూడా లేవు.
- * కావున, సాంప్రదాయ ఇంధన వనరుల ద్వారానే కాక బయోద్యున్, గాలి, సూర్యశక్తి ద్వారా విద్యుత్ ఉత్పాదన జరగాలి.

5. PURA – రక్షణ, హోలిక సదుపాయాలు & పరిశ్రమలు :

- * భారత్ పై రంగాలలో మిక్కిలి అభివృద్ధి సాధించినది. ముఖ్యంగా మిస్టేర్ టెక్నాలజీ. కంట్రోల్ రెజిమ్ లలో.
- * భారత్ తన సత్తాను GSLV, Tejas, బ్రహ్మణ్, అగ్ని 5 తదితర రూపాలలో ప్రపంచానికి ప్రదర్శించినది.

గ్రామీణాభివృద్ధి కార్యక్రమము:

పైన తెలిపిన ప్రధానమైన రంగాలతో పాటు దామి అబ్బల్ కలాం గారు క్లస్టర్ (గ్రామాల సమూహం) పద్ధతిలో గ్రామ స్వరాజ్యాన్ని సాధించుటకు **PURA (Providing Urban Rural Amenities.)** గ్రామీణ ప్రాంతాలలో క్రింది హోలిక వనతులు అనుసంధానం కొరకు ఉపయోగపడుతుంది.

1. రవాణా సదుపాయం
2. విద్యుత్
3. టెలికాం అనుసంధానం
4. పరిజ్ఞాన అనుసంధానం
5. మార్కెట్ అనుసంధానం

- వీటి ద్వారా గ్రామ స్వరాజ్యం సాధించవచ్చును.

4. అటలు / వ్యాయామ బృందం

5. సాంస్కృతిక బృందం

6. సామాజికాభివృద్ధి బృందం

విద్యాలయాలో లింకల ఏర్పాటు:

- * పారశాలలో, ప్రధానోపాధ్యాయుని అధ్యక్షతను లింకును ఏర్పాటు చేయవచ్చును.
- * ఈ లింకలో ఏడవ తరగతిపై నుండి 10వ తరగతికి వరకు ఇద్దరు చొప్పున కనీసం 16 మంది విద్యార్థులు & ఇద్దరు ఉపాధ్యాయులు ఉపాధ్యక్షులుగా వ్యవహరించేదరు.
- * 16 మంది విద్యార్థులకు లీడ్ ఇండియా మార్పు ప్రతినిధుల ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చేదరు.

లీడ్ ఇండియా - సభ్యత్వం:

- * సభ్యుల సంఖ్య & నాణ్యత ఉద్యమ స్వార్థ తెలుపుతుంది.
- * 2020 కల్గా దేశాభివృద్ధిని కాంక్షించే ప్రతి భారతీయుడికి లీడ్ ఇండియా స్వాగతం పలుకుతుంది.
- * ఉద్యమాన్ని ముందుకు తీసుకు వెళ్ళుటకు చిత్రశుద్ధి, అంకితభావంతో పనిచేయడలచిన ప్రతి వారికి ఉద్యమ స్వాగతం!
- * సభ్యులు తాము అభివృద్ధి పథంలో నడుస్తూ తన చుట్టూ ఉన్న వారి ఎదుగుదలకు కృషి చేయాలి.
- * మన స్వాతంత్యం కోసం మన పూర్వీకులు పై॥ 25 రుసుముతో సభ్యత్వం తీసుకొని దేశం కోసం కష్టపడ్డారు. లింకలో సభ్యత్వం కావలసిన వారు సభ్యత్వ రుసుముతో సభ్యులుగా చేరవచ్చును.

లీడ్ ఇండియా ప్రతినిధి:

- * ప్రతినిధి కావడానికి ఒక రోజు శిక్షణ తీసుకోవాలి.
- * విజయవంతంగా శిక్షణ ముగించుకున్న వారికి, లీడ్ ఇండియా 2020 ఐ.డి. కార్డుతో పాటు ఒక ఇవ్వబడును.
- * దాని తరువాత, లీడ్ ఇండియా ప్రతినిధిగా, మీరు శిక్షణ కార్యక్రమాలు చేపట్టవచ్చును.

లీడ్ ఇండియా శిక్షకులు (Trainers):

- * 5 రోజుల శిక్షకులకు శిక్షణ (TOT) కార్యక్రమంలో పాల్గొని.
- * విజయవంతంగా పూర్తి చేసాక, ఒక ఐ.డి. కార్డుతో పాటు శిక్షకుల కిట్ ఇవ్వబడును.

లీడ్ ఇండియా ట్రైనర్గా, ఉద్యమాన్ని ముందుకు నడిపించి, సభ్యులను నమోదు చేయస్తూ, మార్పు ప్రతినిధులను ప్రోత్సహిస్తూ శిక్షణ కార్యక్రమాలు నిర్వహించవచ్చును.

లీడ్ ఇండియా (Mentor):

- * “ఆప్ బధో దేక్ కో బధావో” 2 - రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొని !
- * తదుపరి, లీడ్ ఇండియా ----- గా గుర్తిస్తారు !
మీకు ఒక ఐ.డి. కార్డుతో పాటు ----- కిట్ ఇవ్వబడును !

చేయి చేయి కలుతుదిం

ఉన్నతినేని తుండుకు భద్రతుదిం

తడండి తుండుకు

భద్రయం ఎండుకు

తీడ్ ఇండియా ఉండిగా

మనుందరికి అండుగా.

మరిన్ని వివరాలకు సంప్రదించవలసిన చిరునామా:

లీడ్ ఇండియా ఫోండెషన్

లీడ్ ఇండియా భవన, అమృపల్, నర్సర్డ, శంషాబాద్, రంగరెడ్డి, తెలంగాణ - 501218

ఫోన్ నెం - 9247444521

ఈ మెయిల్ - info@theleadindiafoundation.org

వెబ్సైట్ : <http://www.leadindiafoundation.org>

విద్యార్థులకు డా॥ ఎ.పి.జె. అబ్బల్ కలాం గారి పది సూత్రముల ప్రతిజ్ఞ :

| వ.నె. | ప్రతిజ్ఞ | ప్రతిజ్ఞాఖచ్ఛి | దేశాఖచ్ఛి |
|-------|--|---|---------------------------------|
| 1. | నేను నా చదువును లేదా పనిని నిబధ్యతతో నిర్వహిస్తాను. అందులో వైపుణ్యం సాధిస్తాను. | అంకిత భావం, పరిపూర్ణత | పరిపూర్ణ దేశం |
| 2. | కనీసం పదిమంది నిరక్షరాస్యులకు నేటినుంచే తప్పకుండా చదువు చెబుతాను. | నాయకత్వం, భావ - ప్రకటనా శక్తి, సామూజిక బాధ్యత | సంపూర్ణ ఆక్షాస్యత కలిగిన దేశం |
| 3. | కనీసం పది మొక్కలు నాటుతాను. అవి చక్కగా పెరిగి పెద్దయ్యెలా త్రిశ్శులుకుంటాను. | శ్రద్ధ, క్రమశిక్షణ, పరిశుద్ధ వాతావరణ స్వాహ | కాలుప్పరహిత పరిపూర్ణ దేశం |
| 4. | గ్రామాలకు, పట్టణాలకు వెళ్లా కనీసం ఐగురాని తాగుడు, జూడం నుండి విముక్తుల్చి చేస్తాను. | చెడు అలవాట్లకు దూరం | ఆరోగ్యవంతమైన దేశం |
| 5. | కష్టాలో ఉన్న నా తోచిపారి బాధలను తొలిగించడానికి నేను నిరంతరం కృషి చేస్తాను. | సానుభూతి, సేవా తత్వరత కలిగిన నాయకత్వం | సుఖ శాంతులు నిండిన దేశం |
| 6. | కుల, మత, భాషాపరమైన ఎలాంటి విభేదాలకు నేను ఎంత మాత్రం తావు ఇవ్వాను. | సమత్వము, సమైక్యతా భావము | నేను మొదటి భారతీయుడిని |
| 7. | నేను నిజాయతీగా ఉంటాను. అవినీతి లేని సమాజం ఏర్పడేలా కృషి చేస్తాను. | నీతి, నిజాయతి | నీతి, నిజాయతీ గల దేశము |
| 8. | విజ్ఞానవంతుడైన శారునిగా ఎదిగేందుకు నేను కృషి చేస్తాను. నా కటుంబాన్ని సరైన మార్గంలో నడిపిస్తాను. | ఉత్తమ శారుసత్కము, ధర్మ నిబధ్యత | ధర్మ బధ్యమైన దేశం |
| 9. | శారీరక, మానసిక వికలాంగులకు నేను మిత్రుడిగా వ్యవహరిస్తాను. వారు మామూలు వారిగా భావించేందుకు సహకరిస్తాను. | స్నేహము, దయ, సాసుభూతి | సర్వమానవ సమానత్వంతో నిండిన దేశం |
| 10. | నాదేశ శారుల విజయాలను నేను సగర్హంగా అభినందిస్తాను. పండుగ చేసుకుంటాను. | దేశభక్తి | గర్హించదగ్గ దేశం |

ప్రక్క అభివృద్ధే దేశ అభివృద్ధి

ఆదర్శ ఉపాధ్యాయులకు డా॥ ఎ.పి.జె. అబ్బల్ కలాం గారి పది సూత్రముల ప్రతిజ్ఞ:

| వ.నె. | ప్రతిజ్ఞ | ప్రతిజ్ఞాఖచ్ఛి | దేశాఖచ్ఛి |
|-------|---|--|--|
| 1. | అన్నిది కంపె ముందుగా బోధనను ప్రేమిస్తాను బోధనే నా ఆత్మ: | బోధనలో నైపుణ్యాన్ని సాధిస్తాను. | భరతజాతి కౌన్సిల్ నైపుణ్యం సాధిస్తుంది. |
| 2. | ఈ భూమీద పిల్లలను కేవలం నామమాత్ర విద్యార్థులుగా కాకుండా అత్యంత శక్తివంతులుగా తీర్మిదిద్దుటకే అంకితమాతాను. | బాధ్యత, అంకితభావం | శక్తివంతమైన దేశం |
| 3. | మామూలు విద్యార్థి గొప్ప నైపుణ్యం, సామర్థ్యం పొందే విధంగా తీర్మిదిద్దుబే నా ధైయం. | సామర్థ్యం, ఆత్మ విక్షాసం, మంచి పనితనం | సమర్థులతో నిండిన దేశం |
| 4. | నా జీవితమే విద్యార్థులకు ఆదర్శప్రాయంగా ఉండేలా నా జీవితాన్ని మార్చుకుంటాను. | ఆదర్శవంతులుగా తయారు కావడం. | ఆదర్శవంతమైన దేశం |
| 5. | నా విద్యార్థులను ఎల్లప్పుడూ ప్రత్యులు అడిగేటట్లు ప్రోత్సహిస్తా, వారిలో కొత్తవిషయాలు తెలుసుకొనే జిజ్ఞాసను పెంచి, స్యజనాత్మకతతో కూడిన శారుయగా తయారు చేస్తాను. | విచారణ చేసి తెలుసుకైన చైతన్యం, హృదయ - నిర్వలత్వం పెంపాందును. | జ్ఞానవంతమైన దేశం |
| 6. | మతం, కులం, భాషా భేదములకు తావిష్టకుండా విద్యార్థులను ఉండరినీ సమానంగా ఆదరిస్తాను. | ఆధ్యాత్మికమైన ఏకత్వం | జాతి సమగ్రత |
| 7. | నేను క్రమంగా నా బోధనా పదీమను పెంచుకుంటా సమర్థవంతంగా మంచి విద్యను ఉత్తమ విద్యాబోధన నా విద్యార్థులకు అందిస్తాను. | ఉత్తమ విద్యాబోధన | ఉత్తమ జాతి |
| 8. | ఉపాధ్యాయునిగా ఉంటానే దేశ అభివృద్ధికి నా వంతు కృషి చేయాలని భావిస్తున్నాను. | దేశభక్తి చైతన్యం | దేశభక్తుల జాతి |
| 9. | ఉన్నత భావాలతో నా హృదయాన్ని నింపుకుంటా, విద్యార్థులలో నింపుతూ వాటి అమలుకు కృషి చేస్తాను. | ఉన్నత భావాలు, విలువలు, సత్కృపత్తును | జాతి ఔన్సుత్వం |
| 10. | నా విద్యార్థుల విజయాలను విజయోత్సవాలగా ఆచరణ, విజయం జరువుతాను. | ఆచరణ, విజయం దేశం/జాతి | విజయవంతమైన దేశం/జాతి |

ఉపాధ్యాయులే దేశ నిర్మాతలు

ఉపాధ్యాయులే దేశ నిర్వాతలు రిగో-అసెంబ్లీ-కె.ఎస్.ఎస్.ఎస్.ఎస్.ఎస్.ఎస్.ఎస్.ఎస్.

రచన : ప్రా॥ యస్.ఎస్. సుదర్శన్ ఆచార్య

| | |
|---------|---|
| పట్టవి | మిత్రులూరా తెలుసుకోండి ఉపాధ్యాయ వృత్తి మనది వృత్తులన్నింటినే ఆదర్శమైనది. ॥2॥ |
| వ్యక్తి | వ్యక్తి నిర్మాణమే దేశ నిర్మాణము |
| అవ్వు | అవ్వు బథ్ దేశ్ కో బధావో అన్న నినాదంతో లీడ్ ఇండియా, లీడ్ ఇండియా లీడ్ ఇండియా 2020 యువ జాతియోద్యమాన్ని నడిపిస్తాం, నినదిస్తాం. |

| | |
|--------|--|
| 1వ చరణ | విజ్ఞానపు విత్తనాల్చి నాటీ శాస్త్రీయపు జిజ్ఞాసను పెంచుదాం ॥ ప్రతి విషయాన్ని పరిశీలించి ॥3॥ |
| 2వ చరణ | ప్రశ్నించే ఆత్మ విశ్వాసమే పెంచుదాం ॥ మిత్రులూరా॥ |

| | |
|--------|---|
| 2వ చరణ | సద్గుణాల సంపదనే పెంచి దేశభక్తి ఎదవదలో నింపుదాం ॥ సదాచారమే సదాశయంగా ॥ ఆచార్యదేవోభవ అనిపిస్తాం ॥4॥ |
|--------|---|

| | |
|--------|--|
| 3వ చరణ | కులమత భేదాలనే మరిచి సమతా మమతలనే పెంచుదాం మనమందరమూ.. భారతీయులేనని జాతిని ఒకటిగా చేసే శక్తిగా మారుతాం ॥5॥ |
|--------|--|

అభివృద్ధి భారతీకై డా॥ ఎ.పి.ఐ. అబ్బల్ కలాం గాలి ప్రతిజ్ఞను

ఓర్ధ్వించి

భరతవేణం నే ఏత్త ఖచు, భరతియులంరూ నే ప్రతానరులు.

నేను నే దేశాన్ని ప్రేమించునునైను. పుస్తిభూమైన, ఒకు విఫ్పైన

నే దేశ కెరప్తు సంఠన నేను గ్రుకూరుకం.
హిన్హికి అర్థత పొండళానికి పర్వతి నేను శ్శుచి చేస్తాము.

నే తల్లింపుల్ని ఉపాధ్యాయుల్ని పెష్టలంపల్ని గౌరిస్తాము.

ప్రతిశిల్పిను మరైనగా నముమంటిని ప్రతిజ్ఞ చేస్తునైను.

కెల త్రేయాఖార్పుష్టి నే ఆశంపిఱికి మిలం.

నేను పత్రంగా, ఘర్షణాష్టక్కనై, నీతి, విజియతిలతో

అష్టిత్తిక జ్ఞాకుముతో జీవిస్తాము.

నేను అఖిష్ట చెంపుతూ, నే కుముంచుము, నే పాతులము, నే గుణాన్ని

నే దేశాన్ని 2020 నేపికి గ్రుగు దేశంగా చేస్తాము.

లీడ్ ఇంహియా

లీడ్ ఇంహియా

లీడ్ ఇంహియా

గత్తులుక : పాతులి అస్సింట్లీలో ప్రతిరోచ్చి ఉసి

ప్రతిజ్ఞ చేయించగలరు

నా అభివృద్ధి కోసం:

- “ఇనుప కండరాలు, ఉక్కసురాలు కలిగిన శరీరాన్ని తయారు చేసుకోవడానికి ప్రతిరోజు వ్యాయామం చేస్తాను. ఆరోగ్య నియమాలను పాటించి శారీరకంగా అభివృద్ధి చెందుతాను.
- ప్రతిరోజు యోగా, ప్రాణాయామం చేస్తాను సరైన శౌష్టవాహినీ తీసుకుంటాను.
- ప్రతిరోజు నిదించే ముందు స్వీయ పరిశీలన చేసుకొని డేరీ ప్రాసుకుంటాను.
- ఎల్లప్పుడు పాజిటివ్ గానే ఆలోచిస్తాను. నా లక్ష్మీన్ని సాధిస్తాను.

నా కుటుంబ అభివృద్ధికోసం:

నా తల్లిదంప్రాతులకు పాద నమస్కారం చేసి గొప్ప లక్ష్మీన్ని పెట్టుకొని సాధించి వారి కలలను నిజం చేస్తాను. నిరక్షరాస్యాలైన నా తల్లిదంప్రాతులను, బంధువులను అక్షరాస్యలుగా చేస్తాను.

నా పారశాల అభివృద్ధికోసం:

పారశాలలో శీడ్ ఇండియా క్లబ్‌ను ఏర్పాటు చేస్తాను. పారశాలలో నిర్వహించే వివిధ శ్రీదలలో, కార్యక్రమాలలో నాయకత్వం వహించి పారశాలకు రాష్ట్రస్థాయిలోనే గొప్పపేరు తీసుకువస్తాను.

నా గ్రామాభివృద్ధికోసం:

- + మధ్యలో బడి మానిన పిల్లలను గుర్తించి బడికి వెళ్లేలా ప్రోత్సహిస్తాను.
- + నిరక్షరాస్యాలను గుర్తించి కనీసం చదవడం, ప్రాయిడం నేర్చిస్తాను.
- + కనీసం నలుగురిని చెడు అలవాట్ల నుండి మాన్చిస్తాను.

నా దేశాభివృద్ధి కోసం:

- + “కులం, మతం వ్యక్తిగతం” మొదట నేను భారతీయుడనని చాటుతాను.
- + ముందు నేను అభివృద్ధిచెంది, నా ద్వారా నా దేశాభివృద్ధికి కృషి చేస్తాను.
- + దేశ పోరునిగా రాజ్యాంగ హక్కులతో పాటు ప్రాథమిక విధులను, బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తాను.

ఉద్యమాభివృద్ధి కోసం:

- + శిక్షణలో నేను నేర్చుకున్న విషయాలను ఒక నాయకునిగా అందరికి చెప్పి అవగాహన కర్తృస్తాను.
- + నా గ్రామంలో ఉన్న నిరుద్యోగులను గుర్తించి సంస్కరించి సమాచారం అందిస్తాను.
- + నాకు సమయం ఉన్నంతవరకు ఉద్యమాభివృద్ధిలో నా పంతు పాత్ర పోషిస్తాను.

ఆగష్ట 15, జనవరి 26, అక్టోబర్ 2, సెప్టెంబర్ 5, అక్టోబర్ 15, నవంబర్ 14 మొదలైన ముఖ్య జాతీయ దినములలో శీడ్ ఇండియా ర్యాలీని నిర్వహించి ఉద్యమం పట్ల అందరికి అవగాహన వచ్చేలా నా పంతు కృషి చేస్తాను.

టేదీ:

రసీదు నెం.

నేను చి॥..... మాస్టర్ ట్రైనర్ / క్రీయాశీల

సభ్యుడిని ఐ.డి. నెం. రూ. 10

చి॥/తీ/ తీమతి.....

గారి పద్ధనుండి సాధారణ/క్రీయాశీల సభ్యత్వ చందా తీసుకున్నాను.

తీసుకున్నవారి సంతకం

జిల్లా శాఖ..... కోడ్ ఎ.పి. / జిల్లా కోడ్ / ప్ర. సం॥ నెం.

రశీదు నెం.

“మీ అభివృద్ధి దేశాభివృద్ధి” ఉద్ఘాటనలో పాల్గొని, గ్రామీణ, నిర్మాణ యువత, మహిళల, విద్యుత్, ఆరోగ్య అభివృద్ధికి కృషి చేస్తానని నిరక్షరాస్యత, అవినీతి నిర్మాణానకు పాటుపడతానని జిల్లాకు లక్ష్మి మంది చీపున ప్రతినప్పానుడాం!

ప్రాథమిక శాఖల నుండి వీరు
సభ్యునిప్రతిజ్ఞ

నేను (పేరు).....

గ్రామం/ వీరి..... మండలం.....

జిల్లా.....

Lead India 2020 రెండవ జాతీయ ఉద్యమానికి నాయకత్వం వహిస్తాను. ఇందులో భాగస్వామిగా రూ॥..... చెల్లించి సభ్యునిగా చేరాను. నేను అభివృద్ధి చెందుతూ, నా కుటుంబం, గ్రామం, ప్రాంతం రాష్ట్రం, దేశాభివృద్ధికి త్రికరణ శుద్ధితో పాటుపడుతూ ఈ ప్రతిజ్ఞను అమలు చేస్తాను.

1. నేను కుల, మత, భాష, ఇత్యాది భేదాలను పాటించను,
2. నేను దొంగ భారతీయుడనని చాటుదును - భారతీయునిగా జీవించెదను.
3. నేను కనీసం పదిమందికి చదవడం, రాయడం, కనీస లెక్కలు, సంతకం నేర్చిస్తాను. బడికిపోనివారిని గుర్తించి బడికి వెళ్లా నేను ప్రోత్సహిస్తాను. నిరక్షరాస్యతను నిర్మాణిస్తాను.
4. నేను విద్యుత్తు, నీరు, ఇంధనం, డబ్బు మరియు ఇతర సహజ వనరులను వ్యధా చేయకుండా పొదుపు చేస్తాను.
5. ఈ దేశ చౌరునిగా నా రాజ్యాంగ హక్కులతో పాటు ప్రాథమిక బాధ్యతలను నిర్వర్తిస్తాను.
6. నేను అభివృద్ధి చెంది, నా ద్వారా దేశం 2020 నాటికి అగ్రగామి కావడానికి కృషిచేస్తాను.

తేది:

సంతకం

లీడ్ ఇండియా 2020

(2వ జాతీయ ఉద్యమం)

సభ్యుత్వ దరఖాస్తు పత్రం

పూర్తి పేరు:

తండ్రి/ భర్త పేరు :

వయస్సు :

తరగతి వ్యతి :

ఫోన్ నెం. :

జి-మెయిల్ ఐ.డి :

చిరునామా :

మం॥.....

జిల్లా:

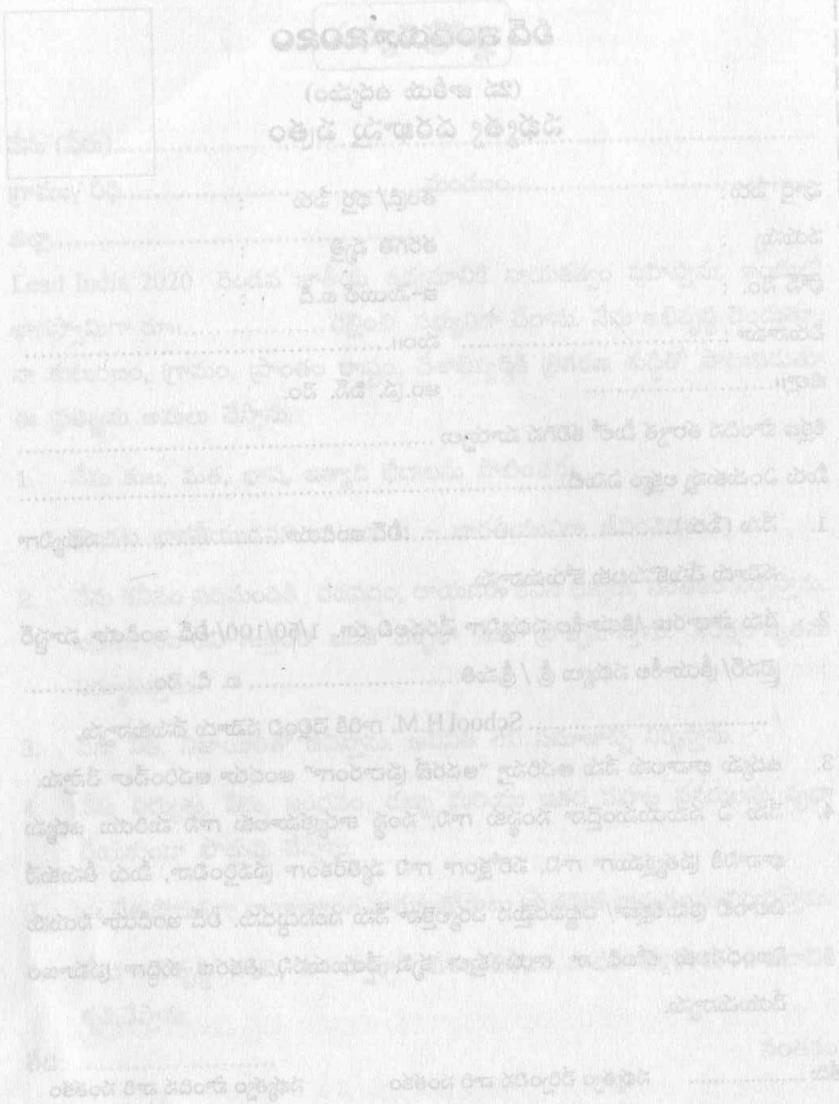
ఆంధ్ర. పిన్. నెం.

శిక్షణ పొందిన తర్వాత మీలో కలిగిన మార్పులు

మీరు ఎంచుకున్న లక్ష్యం ఏమిటి.....

1. నేను (పేరు)..... లీడ్ ఇండియా..... సభ్యునిగా నమోదు చేసుకొనుటకు కోరుచున్నాను.
2. నేను సాధారణ /క్రియాలీల సభ్యునిగా చేరదలచి రూ. 1/50/100/ లీడ్ ఇండియా మాస్టర్ ట్రైనర్/ క్రియాలీల సభ్యులు శ్రీ / శ్రీమతి....., ఐ. డి. నెం. / School H.M. గారికి చెల్లించి నమోదు చేసుకున్నాను.
3. ఉద్యమ భావాలను నేను ఆచరిస్తూ “ఆచరణే ప్రచారంగా” అందరూ ఆచరించేలా చేస్తాను.
4. నేను ఏ సమయమందైనా సంస్కృత గాని, సంస్క కార్యక్రమాలకు గాని మరియు ఉద్యమ భావానికి ప్రత్యుషించుటకు గాని, పరోక్షంగా గాని వ్యక్తిరేకంగా ప్రవర్తించినా, మీరు తీసుకునే ఎలాంటి క్రమశిక్షణ/ చట్టపరమైన చర్యలకైనా నేను సంసిద్ధుడను. లీడ్ ఇండియా నియమ నిబంధనలకు లోబడి నా శాయశక్తులా కృషి చేయుచునని త్రికరణ శుద్ధిగా ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

తేది: సభ్యుత్వం చేర్చించిన వారి సంతకం సభ్యుత్వం పొందిన వారి సంతకం



ప్రతి ఒకురు ప్రతి నిరక్షరాస్యన్
అక్షరాస్యన్ నిగా చేద్దాం తెలంగాణను
సంపూర్ణ అక్షరాస్యత రాష్ట్రంగా తీవ్రిదిద్దాం

Each One Teach One



Inculcates 70 ethical-moral values and skills initiated by UNO, UNICEF, WHO, Indian constitutional values, 12th Five years Plan goals and Draft education Policy - 2019 to make enlightened empowered responsible citizen

