

## మీ అభివృద్ధికి ధ్యేయం, దేశాభివృద్ధికి ఉద్యమం

వ్యక్తి అయినా, దేశమయినా, ప్రపంచమైనా కాల ధర్మాన్ని బట్టి మారుతూ ఉంటాయి. 17వ శతాబ్దం వరకు భారతదేశం ప్రపంచ అగ్రగామి. మళ్లీ ఇప్పుడు 21వ శతాబ్దంలో అగ్రగామి అవుతున్న సంధి సమయంలో, నేటి జనాభాలో ఉన్న 55% యువత అభివృద్ధి మన దేశాభివృద్ధి. ఈ యువతకు శిక్షణ ఇస్తున్న “లీడ్ ఇండియా 2020” 2వ జాతీయ ఉద్యమం అని ప్రకటించారు డా॥ కలాం గారు. ఈ సంధి సమయంలో ప్రతి భారతీయుని అంతరాత్మను తట్టిలేపి, ప్రతి ఒక్కరిలో చిన్న చిన్న మార్పులతో గొప్ప పరిణామాలను తెచ్చే నిశ్శబ్ద విప్లవానికి ఆయుధం ఇది అని కలాంగారు పలికారు.

‘బాలభారతి’ పేరుతో రచయిత 3 దశాబ్దాలు మానవ విలువలు రూపొందించే పరిశోధన శిక్షణానుభవంతో కలాం గారి అభివృద్ధి బారత్ సాధించుటకు జరిపిన పరిశోధనా ప్రబోధాలను మేళవించి రచించిన పరిశోధనాత్మక పుస్తకమే ఈ మీ అభివృద్ధి దేశాభివృద్ధి.

- ⇒ వ్యక్తిత్వాభివృద్ధికి, దేశాభివృద్ధికి సంబంధించిన మౌళిక సిద్ధాంతాల సంపుటి సంకలనం.
- ⇒ కనువిప్ప కల్గించే వాస్తవాల జ్ఞానాన్ని అందించే జ్ఞాన ఖని.
- ⇒ స్థిరమైన మరపురాని జీవిత నైపుణ్యాలను నేర్పే మహాత్తర సాధనం
- ⇒ వ్యక్తిగత, జాతీయ సమస్యలను గుర్తించి, వాటికి శాశ్వత పరిష్కారాలు సూచించే మార్గదర్శి.
- ⇒ ఒక జీవిత కాలంలోనే అరుదైన ఘన చరిత్రను సృష్టించడానికి స్ఫూర్తినిచ్చే స్ఫూర్తి ప్రధాయిని.
- ⇒ ప్రతి ఒక్కరిలో ప్రపంచ నాయకత్వ లక్షణాలను పెంపొందించే పెన్నిధి.

నిజమైన తపనతో, లోతైన భావాలతో రచించబడిన ఈ పుస్తకంలోని ప్రతి వాక్యాన్ని జాగ్రత్తగా, అంచలవాలీగా చదివి, బృందాలుగా చర్చించండి, ఎవరికివారు స్వీయ పరిశీలన చేసుకోండి, ఉపాధ్యాయులు, తల్లిదండ్రులు, సంఘసేవకులు, ఇందులోని ప్రతి అంశం “వ్యక్తి అభివృద్ధికి తద్వారా దేశాభివృద్ధికి” ఎలా ఉపయోగ పడతాయో కమ్మునిటి లిసెన్డ్ స్కూలర్లుగా పరిశోధన చేసి, శిక్షణనిచ్చి ఈ ఉద్యమానికి నాయకత్వం వహించండి..!

ఏ ఉద్యమానికైనా సభ్యుల సంఖ్యనే ప్రధానమైన బలం కాబట్టి చివర పేజీలో ఉన్న సభ్యత్వ మరియు ప్రతిజ్ఞ పత్రాల్ని పూర్తిచేసి మాకు పంపించి, లీడ్ ఇండియా

## లీడ్ ఇండియా 2020

“ఆప్ బథో దేశ్ కో బధావో”

పరిశోధన, రచన ©కాపీ రైట్స్ : డా॥ నల్లబోయిన సుదర్శన్ ఆచార్య.

Ph.D (మానవతా విలువలు)

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

లక్ష్యం : ప్రతి జిల్లాలో ఒక లక్షమంది విద్యార్థులను సభ్యులుగా చేర్చి శిక్షణనిచ్చి

తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 44 లక్షల సభ్యులతో లీడ్ ఇండియా ఉద్యమం నడిపించండి.

సభ్యత్వం	విరాళము
ప్రభుత్వ పాఠశాల విద్యార్థులకు	రూ. 01/-
ఇతర విద్యార్థులకు	రూ. 50/-
Annual Membership	రూ. 1000/-
Life Membership	రూ. 10,000/-

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

విద్యా సంస్థలు, స్వచ్ఛంద సంస్థలు, ఈ పుస్తకం 1000 ప్రతులు ముద్రించినచో వారి సంస్థ పేరు, ఫోటో ముద్రించబడును.

ప్రథమ ముద్రణ : 14 నవంబర్, 2007, 2011, 2012, 2017

ప్రతులు : ఒక లక్ష

పునర్ముద్రణలో చేర్చడానికి పాఠకుల నుంచి సూచనలను ఆహ్వానిస్తున్నాము.

ప్రతులకు, ఇతర వివరములకు :

లీడ్ ఇండియా భవన్, అమ్మపల్లి, శంషాబాద్, రంగారెడ్డి - 501 218 తెలంగాణ.

సెల్ నెంబర్ : 9494412020

ఈ-మెయిల్ : leadindia2020@gmail.com, వెబ్ సైట్ : www.leadindia2020.org.

ముద్రణ : శ్రీ వాణి ప్రింట్ & ప్యాక్, బల్కంపేట్, హైదరాబాద్ - 500 018.

ఫోన్ : 040-23815691



## జాతికి పిలుపు



### రండి! చరిత్ర సృష్టించండి!

దృక్పథం	క్విట్ ఇండియా - 1942 స్వతంత్ర భారతదేశం	లీడ్ ఇండియా - 2020 అభివృద్ధి చెందిన భారతదేశం
సమస్యలు	పరాయిపాలన, అస్పృశ్యత అవమానాలు, పక్షపాతాలు.	జాతీయ లక్ష్యం ఏర్పాటు చేయడం అభివృద్ధికి ఉద్యమం, అవినీతి, దాలిద్యం, నిరక్షరాస్యత నిర్మూలన.
వనరులు	35 కోట్ల యువత	74 కోట్ల యువత
లక్ష్యం	స్వాతంత్ర్య సముపార్జనకు “విజయమో, వీరస్వర్గమో” సిద్ధాంత లక్ష్యంతో పోరాడుట.	‘ఆప్ బఢో దేశ్ కో బఢావో’ సిద్ధాంతం ద్వారా భారతదేశాన్ని ప్రపంచ అగ్రగామి దేశంగా రూపొందించడం.
ప్రధాన మార్గములు	స్వదేశీ ఉద్యమం, సత్కార్యపాం అహింసా మార్గంలో పోరాటం.	శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస, మానవ విలువలను పెంపొందించడం. దేశభక్తితో కూడిన నాయకత్వం ఏర్పాటు చేయడం



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

‘చందేమాతరం’, ‘జైహింద్’ నినాదాలలాగా ఒకరికి ఒకరు కలిసినపుడు, సభలు, సమావేశాలు నిర్వహించినప్పుడు, లేఖలు వ్రాసినప్పుడు, ప్రకటనలు/ ప్రచురణలు ముద్రించినప్పుడు

‘లీడ్ ఇండియా ;

‘ఆప్ బఢో దేశ్ కో బఢావో’

నినాదాలివ్వండి.

ఎక్కడి వాళ్ళం అక్కడ నాయకులమై ఆదర్శంగా నడుద్దాం!

యువతలో దేశభక్తితో కూడిన నాయకత్వం పెంచుదాం!

2020 నాటికి దేశాన్ని ప్రపంచ అగ్రగామి చేద్దాం!

భరతమాత ఋణం తీర్చుకుందాం!



లీడ్ ఇండియా 2020

(2వ జాతీయ ఉద్యమం)

## లీడ్ ఇండియా ఒక నిశ్శబ్ద విప్లవం



డా॥ అబ్దుల్ కలాం గారు ఏప్రిల్ 2012 నాడు అష్టటి మానవ వనరుల శాఖా మాత్యులు శ్రీ కపిల్ సిబాల్ గారికి వ్రాసిన ఉత్తరము తెలుగు అనువాదము నైతిక విలువలను పెంపొందించే “నిశ్శబ్ద చైతన్య విప్లవం “లీడ్ ఇండియా 2020” రెండవ జాతీయ ఉద్యమం దీనిని దేశములో అన్ని పాఠశాలలో ఇప్పించగలరు. ఈ శిక్షణ పొందిన విద్యార్థులను వేల మందిని నేను పరిశీలించాను, విద్యార్థులలో మరియు ఉపాధ్యాయులలో గణనీయమైన మార్పును తెస్తుంది. ఈ లీడ్ ఇండియా ఆఫ్ బడో దేశకో బడావో శిక్షణ, లక్షల కొలది విద్యార్థులతో, ఒక నిశ్శబ్ద విప్లవం తీసుకువస్తున్నది లీడ్ ఇండియా ఉద్యమం.

## లీడ్ ఇండియా 2020 ఉద్యమ స్ఫూర్తి గేయము

రచన : ప్రొ. యన్.బి. సుదర్శన్ ఆచార్య

లీడ్ ఇండియా 2020... లీడ్ ఇండియా 2020...

స్వర్ణ భారతీ బాటరా యుతరానికే స్ఫూర్తిరా || 2 ||  
కలాం కలలు నిజము చేయగా || 2 ||  
కదలి ముందుకై సాగరా... సాగరా... ||స్వర్ణ||

|| 2 ||

లీడ్ ఇండియా 2020... || 2 ||

చేయి చేయి కలపరా కదలి ముందు సాగరా  
దేశమాత సేవలోనే దేశభక్తి చాటరా || 2 ||  
భరతజాతి చరితనే విశ్వచరిత చేయరా  
కలాం కలలు నిజము చేయ కదలి ముందుకేగరా || 2 ||  
||స్వర్ణ||

లీడ్ ఇండియా 2020... || 2 ||

భరతజాతి గర్వపుత్ర భయమునింక వీడరా  
వ్యక్తి ప్రగతి దేశ ప్రగతి వ్యక్తియే ఒక శక్తిరా || 2 ||  
సంకల్పమె చాలురా అసాధ్యమె లేదురా || 2 ||  
కలాం కలలు నిజము చేయ కదలి ముందుకేగరా || 2 ||  
||స్వర్ణ||

లీడ్ ఇండియా 2020... || 2 ||

యువత చేతిలోనే దేశ ప్రగతి ఉందిరా  
యువత తలుచుకుంటే చేయలేనిదేమీ లేదురా || 2 ||  
గతమునంత మరువరా గగనమె నీ హద్దురా ...  
కలాం కలలు నిజము చేయ కదలి ముందుకేగరా || 2 ||  
||స్వర్ణ||

లీడ్ ఇండియా 2020... || 2 ||

అలనాటి ఉద్యమం క్లిప్ ఇండియా పోరాటం  
నేటి యువత ప్రగతియే లీడ్ ఇండియా ఉద్యమం  
అగ్రగామి భారతీ కలాం కలల వారధి  
కలాం కలలు నిజము చేయ కదలి ముందుకేగరా ||స్వర్ణ||

లీడ్ ఇండియా 2020... || 2 ||

## 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. దేశ సమస్యలు	20
6. యువత సమస్యలు	21
7. మీ అభివృద్ధి - దేశాభివృద్ధి	24
1. జీవితం, లక్ష్య దృష్టి (Life & Vision)	25
2. విద్య, ఉద్యోగ, వ్యాపార అభివృద్ధి నైపుణ్యాలు (Education, Employment& Entrepreneurial Skil Development)	30
3. శారీరకాభివృద్ధి (Physical Development)	45
4. మానసికాభివృద్ధి (Mental Development)	50
5. సామాజికాభివృద్ధి (Social Development)	60
6. మానవతా విలువలు (Human Development)	62
7. ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి (Spiritual Development)	78
8. జాతీయాభివృద్ధి -LINC ( National Development-LINC)	80
9. లీడ్ ఇండియా నేషనల్ క్లబ్ -LINC	94

# 1. స్నేహం - ఆరోగ్యం - ఆనందం

మీరు ప్రతి ఒక్కరు దేశానికి ఒక గొప్ప సంపద. లీడ్ ఇండియా 2020-ఆప్ బథో దేశ్తో బడావో శిక్షణ కార్యక్రమంలో పాల్గొని “మీ ఆరోగ్యం - మీ ఆనందం” కొరకు క్రింది ప్రాథమిక మరియు ముఖ్యమైన నియమాలను శిక్షణ సమయమునందు మరియు తదనంతరం కూడా పాటించవలసినదిగా కోరుకుంటున్నాము. ముందుగా మనందరం జాన్ జిగ్రీ దోస్ట్లుగా నన్ను మీరు అందరూ అంగీకరిస్తారా? అయితే అందరూ మీ స్థానం నుండి మీ చేయిని నా వైపు చూపండి అప్పుడు జాన్ జిగ్రీ దోస్ట్ అని అందరితో అనిపించండి మనమందరం ప్రాణ స్నేహితులమని మరవకండి.

1. నవ్వడము
2. ఓపెన్ మైండ్ - నేర్చుకొనే మనస్తత్వం
3. నిజం చెప్పడం (సత్య సంధత)
4. సానుకూలం దృక్పథం, 100% పాల్గొనటం
5. ఇతరులను ప్రోత్సహించుట.

**1. నవ్వడం:** ఒక మహాకవి ‘నవ్వు’ను గురించి చెబుతూ,

నవ్వడం ఒక యోగం  
నవ్వించడం ఒక భోగం  
నవ్వక పోవడం ఒక రోగం!

పై పద్యం ద్వారా మనకు తెలిసే నీతి :

నవ్వడం వలన ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా వుండగలం. మన బొడ్డు (నాభి) 72,000 నాడి మండల కేంద్రం. నవ్వడం వలన ఆ కేంద్రం ఒకేసారి చైతన్యవంతం అవడంవలన ప్రతి కణం కదులుతుంది. తద్వారా అన్ని అవయవాలు చురుగ్గా పనిచేస్తాయి. మరియు మన మెదడులో ఎండాల్సన్ అనే హార్మోన్ విడుదలవుతుంది. మనస్సులోని లక్షల న్యూరాన్లు ఉత్తేజితమయ్యి, పాజిటివ్ శక్తినిస్తాయి.

నవ్వు వలన శరీరం, మనస్సు లిలాక్ అవుతుంది. సమస్యల వత్తిడి, కోపతాపాల వత్తిడి, విసుగు తగ్గుతుంది. శాంతి నెలకొంటుంది. శరీరం, మనస్సు, ఆత్మ ఒకటవడం వలన ఆనంద యోగాన్ని అనుభవించగలం.

మానసిక ఒత్తిడి వలన పైత్యగ్రంథి (Pancreasee) ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గి డయాబిటీస్‌కు దారితీస్తుంది. గుండె దడ పెరిగి B.P. దారి తీస్తుంది. W.H.O. లెక్కల ప్రకారం ప్రతి పదిమందిలో నలుగురు షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులవుతున్నారు. నవ్వడం వలన, శరీరంలోని ప్యాంక్రియాస్ గ్రంథి సరిగా పనిచేయడం వలన షుగర్ వ్యాధిని నియంత్రించ వచ్చును.

నవ్వడం వలన శరీరం మరియు శారీరక స్థితులు ఉత్తేజితమై మనస్సు ప్రశాంతంగా వుండడం చేత, B.P, గుండె, జీర్ణకోశ, శ్వాసకోశ వంటి అనేక వ్యాధులను తగ్గించ వచ్చును.

Activity : మూడుసార్లు నవ్వాలి. తద్వారా వారిని నవ్వించడం ద్వారా, మీ శరీరం మరియు మానసిక స్థితిపై ప్రభావం పరిశీలించవచ్చును.

2. మీరు పెదవులను వెడల్పు చేసి నవ్వు ముఖంతో కూర్చోండి. ఈ స్థితిలో మీరు సమస్యలను పరిశీలించండి.

3. నవ్వును జాతీయ ఉద్యమంలో ఒక ఆయుధంగా వాడాలి. అనగా, ఏ ఇద్దరు భారతీయులు ఎదురుపడినా, వారిరువురు నవ్వుతూ పలకరించుకోవడమనే ప్రక్రియను దేశం నలుమూలలో వ్యాప్తి చెందుటకు ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేసి ఉద్యమాన్ని ముందుకు నడిపించగలరు.

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

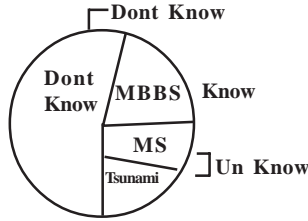
నవ్వే మన ఉద్యమం  
 సాగాలి. . . సాగాలి. . . నవ్వుతూ  
 నవ్వుతూ . . . నవ్విస్తూ  
 నవ్వే మన ఉద్యమం !  
 లీడిండియ ఉద్యమం !

**2. విశాల దృక్పథం : (నేర్చుకునే మనస్తత్వము)**

ఉదాహరణకు ఒక విద్యార్థి M.B.B.S., పూర్తి చేసాడనుకుందాం. అంటే తనకు M.B.B.S., లో వున్న పాఠ్యాంశాల గురించి తెలుసు. కాని M.D. గురించి కాని, ఇతర అంశాలైన ఇంజనీరింగ్, C.A.,తదితర అంశాల గురించి తెలియదు.



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



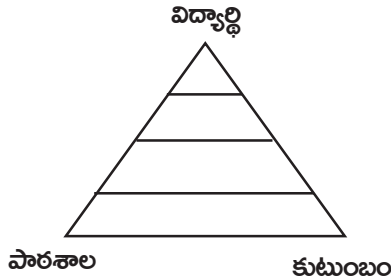
Known is a drop  
Unknown is an ocean

(తెలిసింది నీటి బొట్టంత (నీటిచుక్క) తెలుసుకోవలసింది సముద్రమంత)

ఏ నిమిషం నుండైతే మానవుడు అంతా నాకు తెలుసు అని భావిస్తాడో, ఆ క్షణం నుండి తన అభివృద్ధి తగ్గిపోతుంది.

అలా కాకుండా, తాను నేర్చుకోవలసింది చాలా వుంది అనే భావనలో ఉన్నప్పుడు తన మేధాశక్తిని, విజ్ఞాన సంపదను పెంపొందించుకొని అభివృద్ధి పథంలో పయనించ వచ్చు.

అందుకే “Learnign is a continuous process”. కావున, శిక్షకులు నేర్చుకొనే మనస్తత్వము (ప్రవృత్తి) కలిగి వుండి శిక్షణ పూర్తయ్యేవరకు open mind తో కలిగి యుండి శిక్షణ అంశాలను క్షుణ్ణంగా అర్థం చేసుకొనుటకు ప్రయత్నించవలసినదిగా తెలియజేయ వలెను.



విశాల దృక్పథం :- విశాల దృక్పథం కలిగి ఉండండి. ప్రపంచంలో ఎంతో విజ్ఞానం, ఎంతో మంది జ్ఞానులు ఉన్నారు. ఎల్లప్పుడు 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 వ్యక్తిత్వాన్ని అలవరచుకుని గొప్ప వ్యక్తిగా మారవచ్చు.

**3. సత్య సంధత (నిజాయితీ) :** మనం ఏం మాట్లాడుతున్నామో, అది ఆచరించాలి. నీతి, నిజాయితీలు మనిషికి సమాజంలో ఒక గుర్తింపునిస్తాయి. గౌరవాన్ని పెంచుతాయి. నమ్మకాన్ని ఇస్తాయి.

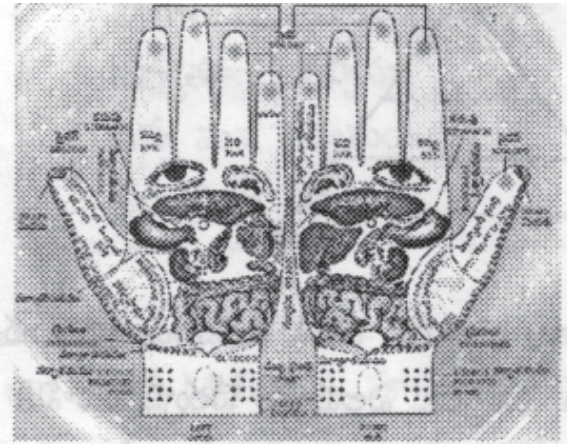
ప్రతి ఒక్కరు నీతి, నిజాయితీలున్న వ్యక్తిని విశ్వసించడమే కాక, అలాంటి వ్యక్తిని ఉన్నత స్థానంలో ఉంచడానికి ఉత్సాహం చూపిస్తారు. మంచి నాయకుడిగా గుర్తింపు పొందుతారు.

**4. 100% నిమగ్నత :-** శిక్షణ జరిగేటప్పుడు, శ్రద్ధగా అనుభవాలను మిగిలిన వారితో పంచుకోవాలి. అభిప్రాయాలను తెలపాలి ఆటలలో, చర్చలలో పాల్గొనాలి. శిక్షణను ఆనందిస్తూ, ప్రతి విషయములోను, ఉత్సాహంగా పాల్గొనాలి.

**ఏకాగ్రత :-** ఏ పని చేసేటప్పుడైనా, మీ సర్వేంట్రియాలు ఆ పనిమీద నిమగ్నమయ్యేలా జాగ్రత్త వహించడం దాని వలన 100% ఫలితాన్ని పొందగలుగుతారు. అలాగే శిక్షణలో కూడా ట్రైనర్ చెబుతున్నది శ్రద్ధగా వింటూ, అర్థం చేసుకొని, ఆచరించగలిగితే జీవితంలో ఎంతో ఉన్నతని సాధిస్తారు.

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

మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో



చప్పట్లు కొట్టండి ఆరోగ్యం పొందండి

**క్లాఫింగ్ టెక్నిక్స్ :-** ఎవరైనా ఒక మంచి మాట చెప్పినా, మంచి పని చేసినా విజయం సాధించినా, చప్పట్ల ద్వారా అభినందిస్తాము. కానీ ఎప్పుడు ఒకే విధమైన చప్పట్లు కొట్టే వారికి, స్వీకరించే వారికి విసుగు కలగవచ్చు. అందువల్ల మన లీడ్ ఇండియా, చప్పట్లలో ఒక నూతనత్వాన్ని ప్రవేశపెట్టింది. ఈ నూతన చప్పట్లు, తమాషాగా ఉండటమే కాక, సృజనాత్మకంగా కూడా ఉండి కార్మిక్రమానికి అదనపు ఉత్సాహాన్ని, ఆనందాన్ని అందిస్తాయి.

**1. ఫుల్ ఫుల్ వండర్ ఫుల్ క్లాప్స్**

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

**2. రెయిన్ క్లాప్స్**

పద్ధతి : అందరూ ఎడమ చేతిని పైకి తలకు ఎదురుగా ఎత్తి కుడి చేతి ఒక్కొక్క వేలితో 1 2 3 4 5 4 3 2 1గా కొట్టవలెను. వర్షం పడింది. ఆగింది.

**3. రాకెట్ క్లాప్స్**

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

**4. సైలెన్స్ క్లాప్స్**

పద్ధతి : అందరు చేతులు పైకెత్తి రెండు చేతుల వేళ్ల చివరలు కలిసేలా ఆడిస్తూ ఉండాలి. సమావేశంలో ప్రసంగిస్తున్నప్పుడు, మంచి విషయాలు చెప్పినప్పుడు ఇబ్బంది లేకుండా ప్రోత్సహించడం ఈ క్లాప్స్ ప్రత్యేకత. ఇతరులు మంచి పనులు చేసినప్పుడు ఈ క్లాప్స్ తో ప్రోత్సాహము తెలియ చేయవచ్చు.

**5. టీక్ టీక్ క్లాప్స్ :**

పద్ధతి : రెండు చేతుల వేళ్లతో చిటిక వేస్తూ 1 2 3, 1 2 3 అనే విధంగా అందరూ ఒకేసారి సరదాగా చేయాలి. ప్రతి సారి చప్పట్లు 3 సార్లు మాత్రమే కొట్టాలి.

**ఫ్రెండ్షిప్ సిగ్నల్లో ఆడించే ఆటలు :-**

ప్రేక్షకుల నుండి కొంతమందికి ఈ ఆటలలో పాల్గొనాలి. కనీసం 10 మంది వారిని వారే వేదిక మీదకు వచ్చి ఆడితే బాగుంటుంది.

ఈ ఆటలు నాయకత్వ లక్షణాలను, అంతర్లీనంగా ఉన్న సామర్థ్యాలను వెలికి తీయడమేకాక, అనవసర భయాలను, ఆందోళనలను సంక్షోభాలను తీసివేస్తుంది.

Blindgame : స్టేజిపై 10 మందిని కళ్ళు మూసుకొని భుజాలు తడుముతూ ఎత్తుల ప్రకారం నిలబడేలా ఆడించాలి.

### 1. జ్ఞాపక శక్తి పెంచే ఆట :

విద్యార్థులను గుండ్రంగా కూర్చోబెట్టి ఒక విద్యార్థిని ఒక పువ్వు పేరు చెప్పమనాలి. ఉదా: మల్లె, రెండో విద్యార్థి మొదటి విద్యార్థి చెప్పిన పువ్వు పేరు చెప్తూ రెండో దానిని చెప్పాలి. ఉదా: మల్లె, చేమంతి, మూడో విద్యార్థి, మొదటి, రెండవ వారు చెప్పిన పువ్వుల పేర్లు వరుసలోనే చెప్తూ మూడు పేరు చెప్పాలి. ఉదా: మల్లె, చేమంతి, గులాబి ఇలా 4వ విద్యార్థి, మొదటి ముగ్గురు చెప్పిన పూల పేర్లు చెప్తూ 4వ పువ్వు పేరు ద్వారా పదజాలాభి వృద్ధి చేసుకొనుచూ, జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకొనును.

మీలో కలిగిన మార్పులను వ్రాయండి :-



## 2. జాతికీ కలాం పిలుపు

ఒక శతాబ్దానికి పూర్వం భారతీయులందరూ ఏకమై 'దేశ స్వాతంత్ర్యమే' దేశ లక్ష్యంగా వెళిరాడి స్వాతంత్ర్యం సంపాదించారు. మరి నేటి భారతదేశానికి అటువంటి లక్ష్యం

కొరవడింది. కాబట్టి మనమంతా ఏకమై నేటి దేశ జనాభాలో 54% యువతకు దిశను, దిశను నిర్దేశించే "లీడ్ ఇండియా 2020" రెండవ జాతీయ ఉద్యమం చేపట్టవలసి వుంది. దీనిలో ప్రతి వ్యక్తి, ప్రతి సంస్థ ప్రజాస్వామ్యంలోని ప్రతి ఒక్కరూ భాగస్వాములు కావాలి.

### అభివృద్ధి చెందిన భారత్

మనందరం 2020 నాటికి అభివృద్ధి చెందిన భారత్ ను సాధించినచో దేశంలో పేదరికం, నిరక్షరాస్యత, నిరుద్యోగం ఇత్యాది సమస్యలన్నీ తీరుతాయని నూటా ఇరవై కోట్ల భారతీయుల మనసులన్నీ ఏకమై, ఒక గొప్ప శక్తిగా ఆవిర్భవించినచో అభివృద్ధి భారత్ ఏర్పడుతుందని మాజీ రాష్ట్రపతి డా॥ కలాంగారు చెప్పారు.

### అభివృద్ధి చెందిన భారత్ - కార్యాచరణ

"మీరు అభివృద్ధి చెందండి! దేశాన్ని అభివృద్ధి చేయండి" అనే సిద్ధాంతంతో ప్రత్యేక శిక్షణను ఇచ్చి, యువతలో దాగిన చైతన్య శక్తిని, దేశభక్తిని మేల్కొల్పి 2020 లోపుగా అభివృద్ధి చెందిన భారత్ ను సాధించడమే కార్యాచరణ. మన డా॥ కలాంగారు "ఇది తప్పకుండా సాధ్యమౌతుంది" అంటూ మనమంతా ఆశాజీవులుగా జాతి నిర్మాణానికి ఎలా పాటు పడాలి వివరిస్తున్నారు.

### నవతరం నిర్మాణం ఎలా?

తరతరాల ప్రజల ఆలోచనలను నిజం చేసేందుకు నిరంతరం ఉత్సాహంతో శ్రమించడం ద్వారా జాతి నిర్మాణం జరుగుతుంది. ఒక తరం తమ కృషి ఫలాలను తరువాతి తరానికి బదిలీ చేస్తుంది. తరువాతి తరం కూడా తమ కృషిని, కలల్ని, ఆశయాల్ని వాటికి జతచేసి, జాతీయ లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించడానికి, దాన్ని సాధించడానికి కృషి చేస్తుంది. ఈవిధంగా ముందుకు సాగుతూ జాతి శక్తి వంతంగా రూపొంది, దేశకీర్తి, ప్రతిష్టలు ఉన్నత శిఖరాలకు చేరుకుంటాయి.

అగ్రగామి భారత్ నిర్మాణానికి మనకు అపారమైన మానవ వనరులు, సహజ వనరులు ఉన్నాయి. వాటిని భారతీయులందరూ ఏది ఎలా అభివృద్ధికి వినియోగించాలో తెలుసుకొని ఉద్యమ రూపంలో చేస్తే 'అగ్రగామి' భారత్ 2020 లోపే ఆవిర్భవిస్తుంది. మన భారతీయ యువత అభివృద్ధి చెందుతూ తద్వారా దేశాన్ని ప్రపంచ అగ్రగామిగా చేయడానికి మన ప్రాచీన భారతదేశం ఏ విధంగా ప్రపంచ అగ్రగామిగా ఉండిందో తెలియజేయాల్సిన అవసరం ఉంది.



### 3. నాటి వైభవ పునరుద్ధరణ - నేటి బాధ్యత

“స్వామి వివేకానందుడు” భారతీయ సంస్కృతికి వారసునిగా పాశ్చాత్య ప్రపంచాన్నంతా ఒప్పించి మెప్పించినాడు. నాలుగు సంవత్సరాల ప్రచారం తరువాత మద్రాసు విమానాశ్రయంలో దిగగానే ఆయన తన మాతృభూమికి ప్రణామాలర్పించి, కాస్త మట్టితీసి, తలపై చల్లుకొని తన దేశంపై గల గౌరవాన్ని చాటాడు. -“నేను భారతీయుడై నందుకు గర్వపడుతున్నాను” అన్నాడు.

ఈ రోజు మనలో ఎంతమంది భారతీయులుగా జన్మించినందుకు గర్వపడుతున్నారు? ఆ గర్వం ఇప్పుడెందుకు కనుమరుగైంది? మన పూర్వీకుల గొప్పతనం గురించి మనకు తెలియదు. ఈ అజ్ఞానం వలనే మనము భారతీయులుగా గర్వించలేకపోతున్నాము. విశ్వసాంస్కృతిక నాయకత్వము

ప్రాచీన భారతీయులంతా “వసుధైక కుటుంబమ్” అనే వైదిక సిద్ధాంతం ప్రకారం జీవనయాత్ర సాగించారు. ఈ తృతీయ సహస్రాబ్దిలో ప్రచారం పొందుతున్న ప్రపంచమంతట ఒకే గ్రామం ‘గ్లోబల్ విలేజ్’ (Global Village) అనే అత్యాధునిక భావన భారతీయులదే. మానవ సృష్టాబ్ది నుండి భారతీయులచే విశ్వసించబడి, ఆచరింపబడిన కొన్ని సిద్ధాంతాలు ఇవే:

- ⇒ వారు ఈ విశ్వాన్నంతటినీ ఒకే కుటుంబంగా భావించారు.
- ⇒ వారి ప్రార్థన ‘లోకాస్థమస్తా స్సుఖినోభవంతు’ ప్రపంచమంతా సుఖంగా ఉండాలి.
- ⇒ వారి జీవన సూత్రం - ధర్మార్థ కామ మోక్షాలను ఆచరించి జీవించడం. అంటే ధర్మమైన సంపాదన, ధర్మమైన కోరికలు మోక్ష మార్గానికి తీసుకొని పోతాయని భావించారు.
- ⇒ వారి జీవితకాలం - బ్రహ్మ చర్యశ్రమం, గృహస్థాశ్రమం, వానప్రస్థాశ్రమం, సన్యాసాశ్రమనే నాలుగు భాగాలుగా జీవించేవారు.
- ⇒ వారి సాంఘిక విధానం స్త్రీలను గౌరవించడం.

⇒ వారి వ్యక్తి గత విలువలు 'మాతృదేవోభవ, పితృదేవోభవ, ఆచార్య దేవోభవ, అతిథి దేవోభవ'

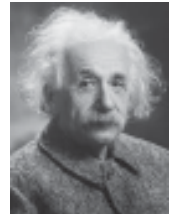
ఈ విధంగా ప్రాచీన భారతీయులంతా ఐకమత్యంతో జీవించారు. ఈ ఆధ్యాత్మిక భావన, మానవీయ విలువలు, శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస వారిని సుసంపన్నులుగా చేసి, భారతదేశాన్ని 'విశ్వగురువుగా' నిలబెట్టాయి.

### విజ్ఞాన శాస్త్రంలో నాయకత్వం

విశ్వశాంతికి మన పూర్వుకులు ఆచరించిన సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలతో పాటు, విశ్వాభివృద్ధికి మనం ఆచరించిన శాస్త్రీయ పరిశోధనలను, కొన్ని వాస్తవాలను గమనిద్దాం.

- ⇒ ప్రపంచంలో విజ్ఞాన ఙోతులు వెలిగించబడక ముందే విజ్ఞాన శాస్త్రం, గణితం, ఖగోళం, జ్యోతిషం, తత్వ వేదాంతం అందరికీ అందించాం.
- ⇒ 5వ శతాబ్దంలోనే భాస్కరాచార్యుడు 365 రోజులు అంటే ఒక సంవత్సరం క్యాలెండర్‌కు ప్రమాణాన్ని అందించాడు.
- ⇒ ఆర్యభట్ట "0" శూన్యాంకం-జీరోథియలీ'ని ప్రపంచానికి అందించాడు.
- ⇒ చరకుడు 2500 సంవత్సరాలకు పూర్వమే ఆయుర్వేద పితామహుడుగా ప్రఖ్యాతి గాంచాడు.
- ⇒ మహర్షి శుశ్రుతుడు 2600 సంవత్సరాలకు పూర్వమే శస్త్ర చికిత్సా పితామహుడుగా పేరు పొందాడు.
- ⇒ కణాదమహర్షి అణు సిద్ధాంతాన్ని మొదటిసారిగా ప్రపంచానికి అందించాడు.
- ⇒ ప్రపంచంలోని మొట్టమొదటి విశ్వ విద్యాలయం క్రీ.పూ॥ 700 సం॥లోనే తక్షశిలలో ప్రారంభించబడి ప్రపంచం నలుమూలల నుండి వచ్చిన పదివేల ఐదు వందల

మంది విద్యార్థులకు విజ్ఞానాన్ని ప్రసాదించింది. అందుకు గాను ప్రపంచ ప్రఖ్యాత శాస్త్రవేత్త ఆల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్ ప్రాచీన భారతీయులకు ఈ విధంగా కృతజ్ఞతలర్పించారు.



'మనం భారతీయులకు ఎంతో ఋణపడి ఉన్నాం. వారు మనకు ఎలా లెక్కించాలో నేర్పారు. అది తెలియకపోతే ఇప్పటి వరకు ప్రపంచంలో ఇంత శాస్త్రీయ పరిశోధన జరిగి ఉండేదే కాదు'.

**ప్రపంచ ఆర్థిక స్థితిలో నాయకత్వం**

వైజ్ఞానికంగానూ, ఆధ్యాత్మికంగానూ ప్రపంచ అగ్రగామిగా ఎలుగెత్తి చాటుకోగల్గిన దేశం భారతదేశం. ఆర్థిక రంగంలో సైతం భారతదేశానిదే అగ్రస్థానం.

- ⇒ గుప్తుల యుగం స్వర్ణయుగమంటాం. వజ్రాలు, రత్నాలు, వీధుల్లో రాశులుగా పోసి అమ్మేవాళ్ళు.
- ⇒ చోళులు, పల్లవులు, పాండ్యులు, శ్రీలంక, మలయా, జావా, వియాత్నం, బర్మా
- ⇒ దేశాలలో వ్యాపారాలు చేశారు. భారతీయ వలస రాజ్యాలను స్థాపించారు.
- ⇒ పాహియాన్, హ్యూయన్ త్సాంగ్ వంటి చైనా చరిత్రకారులు భారత వైభవాన్ని ప్రపంచానికి తెలిపారు.
- ⇒ 17వ శతాబ్దంలో ఆంగ్లేయులు భారతదేశంలో ప్రవేశించే వరకు ఆర్థిక పరంగా ప్రపంచ దేశాలలో అగ్రస్థానంలోనే ఉన్నాం.

**పిడిపాపడం పల్లె పడిపాయాం**

మనలో మనకు ఏర్పడిన అసూయాద్వేషాలు, అంతర్గత కలహాలు, ఆవేశాల వల్ల గత వైభవాన్నంతా కోల్పోయాం. ఈ చెడు గుణాలతో, మన వేలుతో మన కన్నే ఎలా పాడుచుకున్నామో మీకు తెలుసా?

అంబి అనే రాజు అలెగ్జాండర్ భారతదేశాన్ని జయించడానికి సహాయపడ్డాడు.

మహమ్మద్ ఘోరీ పృథ్వీరాజును జయించగలగటానికి కారణం అతని బావమరిది యైన జయచంద్రుని ద్రోహ బుద్ధియే.

పంజాబ్ గవర్నర్ అయిన దౌలత్ ఖాన్ ఢిల్లీ పాదుషా అయిన ఇబ్రహీం లోడిని పిడిచడానికి బాబరును ఆహ్వానించాడు. అదే మొగలు సామ్రాజ్య స్థాపనకు కారణమైంది. మన విద్యా విధానం, సంస్కృతిని ఎలా కోల్పోయాం?

నేను యావత్ భారత దేశమంతా ప్రయాణించాను ఒక బిక్షగాడిని కాని, ఒక దొంగని కాని చూడలేదు. అలాంటి సిరిసంపదలున్న భారతదేశాన్ని చూశాను. అక్కడి అత్యున్నమైన మానవ విలువలు, సమర్థవంతమైన జ్ఞానవంతులను చూసిన తర్వాత నాకు అనిపించింది ఎప్పటికీ భారతదేశాన్ని గెలవలేమని ఈ దేశాన్ని ఆక్రమించాలంటే దాని వెన్నెముకైన ఆధ్యాత్మికత, సంస్కృతి సంప్రదాయాలను దెబ్బతీయాలి. వాటికంటే పాశ్చాత్య సంప్రదాయాలు, ఆంగ్ల భాష గొప్పదని చాటి, వారి ఆత్మ గౌరవాన్ని కోల్పోయే విద్యా విధానాన్ని ప్రవేశపెట్టాలి. అప్పడు వారు మన చెప్పే చేతల్లోకి వస్తారు. మనం భారతదేశాన్ని పరిపాలించవచ్చు.

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



డా॥ ఎపిజె అబ్దుల్ 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, తురుష్కులు, మొగలాయిలు, పోర్చుగీసువారు, ఫ్రెంచివారు, ఆంగ్లేయులు, డచ్చివారు - ఇలా వీరందరూ వచ్చి మన దేశాన్ని కొల్లగొట్టారు. కాని మనం ఏ ఇతర దేశం పట్ల ఇలా ప్రవర్తించలేదు. ఎవరి భూమిని ఆక్రమించలేదు. ఎవరి నాగరికతను ధ్వంసం చేయలేదు. మన జీవన విధానాలు, ఆచారాలను ఎవరిపైనా రుద్దలేదు. ఎందుకంటే మనం ఇతరుల స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యాలను గౌరవిస్తాం కాబట్టి!

**ఐకమత్యంతో మనం స్వాతంత్ర్యం సంపాదించాం**

అవమానాలు, తలవంపులు, అణచివేతలు, భారతీయులను ఒక గొడుకు క్రిందకు చేర్చి భారతదేశాన్ని పాశ్చాత్యుల పరిపాలన నుండి దాస్య విముక్తి చేయడమే లక్ష్యంగా స్వాతంత్ర్యోద్యమాన్ని ప్రారంభించారు. క్రీ॥శ॥ 1857లో గ్వాలియర్ లో ప్రారంభమైన తిరుగుబాటు ‘మొదటి స్వాతంత్ర్య సంగ్రామ పోరాట యోధులెవరో చూద్దాం!



వీపుపై కుమారుడు, ఒక చేతిలో ఖడ్గం, మరో చేతిలో డాలుతో తుది శ్వాస వరకు పోరాడి వీరస్వర్ణం పొందిన వీరనారి ఝాన్సీ, ‘ఖూబ్ లడీ మర్దానీ వాహాభీ ఝాన్సీవాలీ రాణీ’



సుభాష్ చంద్రబోస్ ‘అజాద్ హింద్ షాజీ’ను స్థాపించి ‘జైహింద్’ అనే నినాదాన్ని మన కందించాడు.



‘వందేమాతరం’ అని ఎలుగెత్తి చాటుతూ భగత్ సింగ్ పంజాబ్ అసెంబ్లీపై బాంబు విసిరి స్వాతంత్ర్య పోరాట ప్రకటనను చేశాడు.



గాంధీజీ 1942లో ‘క్విట్ ఇండియా’ ఉద్యమాన్ని ప్రకటించాడు. ‘సత్యాగ్రహం’ అనే సాధనంతో దేశానికి స్వాతంత్ర్యం తెచ్చాడు.

విద్యార్థుల స్వీయ పరిశీలన చేసుకొని (ఎవరికి వారు) వ్రాసుకోవాల్సిన నిర్ణయాలు

చేయవలసిన చర్యలు :

- నా నిర్ణయాలు**
1. భారతదేశ చరిత్రను అందరికీ తెలియజేస్తూ, ప్రాచీన భారతదేశ ఔన్నత్యాన్ని పందిమందికి చాటుతాను.
  2. భారతదేశ ఔన్నత్యాన్ని చరిత్రను, విజ్ఞాన శాస్త్ర విశిష్టతలను నేటి చదువుతో ఊడిస్తాను.
  3. భారతీయ సంస్కృతికి వారసుడిగా భారతీయ జీవన విధానంతో జీవిస్తాను.
  4. ఐకమత్యంతో స్వాతంత్ర్యం సంపాదించాం. కాబట్టి కులమతాలకు అతీతంగా సమాజంలో ఐకమత్యాన్ని పెంచి మళ్ళీ భారత్‌ను విశ్వనేతగా చేయడానికి కృషి చేస్తాను.
  5. “కులం, మతం, వృత్తిగతం” మొదట నేను భారతీయుడనని చాటుతాను.

**4. స్వాతంత్ర్య భారతదేశం - నేటి పరిస్థితులేమిటి?**

స్వాతంత్ర్యం లాంటి జాతీయ లక్ష్యం లేకుండా 60 సంవత్సరాలు గడిచిన ఈ సమయంలో ప్రపంచ దేశాలతో పోల్చుకుంటే నేటి భారతదేశ స్థితి ఎలా ఉందో బాధ్యతాయుత పౌరులుగా తెలుసుకోవడం మన కర్తవ్యం.

అమెరికా, జపాన్లతో పోల్చుకుంటే నేటి మన దేశ స్థాయి ఏమిటి?

దేశం	జీవన ప్రమాణం	జీవన ఔన్నత్యం	ఇతర దేశాలకు సహాయ పడటం	తలసరి ఆదాయం	పరిశోధన, అభివృద్ధి రంగాలపై ఖర్చు
అమెరికా	3వ స్థానం	4వ స్థానం	మొదటి స్థానం	2	216 బిలియన్లు
జపాన్	9వ స్థానం	9వ స్థానం	రెండవ స్థానం	13	108 బిలియన్లు
భారత్	ర్యాంక్ లేదు	ర్యాంక్ లేదు	ప్రపంచంలో సహాయం పొందే దేశాలలో ఎనిమిదవ స్థానం	156	3 బిలియన్లు

**ఆర్థికాభివృద్ధి (భారతదేశం)**

రంగము	ఉపగ్రహాలు అంతరిక్షం, వజ్రాలు, సినిమాలు	వ్యవసాయం పాడి పరిశ్రమ	ఐ.టి. రంగాలు క్షిపణులు	కమ్యూనికేషన్ దేశ కొనుగోలు శక్తి
ప్రపంచ ర్యాంకు	1	2	4	4

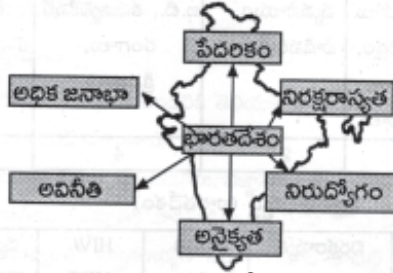
**మానవాభివృద్ధి (భారతదేశం)**

రంగము	పేదరికము	నిరక్షరాస్యత	అవినీతి స్కాములు	HIV/ AIDS	వ్యక్తిగత కొనుగోలు శక్తి
ప్రపంచ ర్యాంకు	130/188	ప్రపంచ జనాభాలో 30%	3	3	ర్యాంకు లేదు

**గమనించండి !**

కొన్ని ప్రధానంగా పాలు, బియ్యం, గోధమలు, కూరగాయలు, పండ్లు, మందులు, సిమెంటు, సినిమాలు, వజ్రాల ఉత్పత్తిలో భారతదేశం ప్రపంచంలో అగ్రస్థానంలో ఉండటం మనకెంతో సంతోషాన్ని, సంతృప్తిని కలిగిస్తుంది. ఇంతేగాక ఆధునిక సాంకేతిక రంగాలైన ఉపగ్రహాలు, క్షిపణులు, అణుశక్తి, కంప్యూటర్లు, సమాచార సాంకేతిక రంగాలు కూడా భారతదేశాన్ని ప్రపంచంలో మకుటాయ మాన స్థితిలో నిలుపుతున్నాయి. కానీ మరొకవైపు సాంకేతిక, ఆర్థికాభివృద్ధికి, మానవాభివృద్ధికి ఎన్నో తేడాలు ఉన్నాయి. దేశ కొనుగోలు శక్తి ప్రపంచంలో 4వ స్థానంలో ఉంటే దేశవాసుడి కొనుగోలు శక్తికి ర్యాంకే లేదు. మానవాభివృద్ధి మన దేశంలో దిగజారిపోయింది. దీనికి కారణమైన నేటి మన దేశ ప్రధాన సమస్యలేమిటి?

## 5. దేశ సమస్యలు



ఇవన్నీ 60 ఏళ్ల స్వాతంత్ర్య భారత్ తీర్చుకోలేని సమస్యలు. వీటికి తోడు గణాంకాలను గమనించండి. ఈ సమస్యల వల్ల మానవాభివృద్ధికి మూలమైన భారతీయుల జీవితాలపై ఎలాంటి ప్రభావం పడుతున్నది?

- ◆ ఈనాడు భారతదేశంలో ప్రతి 10 మందిలో నలుగురు పేదరికంలో ఉన్నారు.
- ◆ 2.5 కోట్లమంది పిల్లలు ఐదు సంవత్సరములలోపు వయస్సులోనే మరణిస్తున్నారు. పేద మహిళలు కనీస విద్య, వైద్య, సదుపాయాలు లేక రోగగ్రస్తులవుతున్నారు.
- ◆ ఇక అవినీతిలో, హెచ్.ఐ.వి. /ఎయిడ్స్లో ప్రపంచంలోనే 2వ స్థానం వహిస్తున్నాము. గుండెను పిండే ఇంత అసమానతలకు పరిష్కారం లేదా? జపాన్ అభివృద్ధి రహస్యం ఏమిటి?

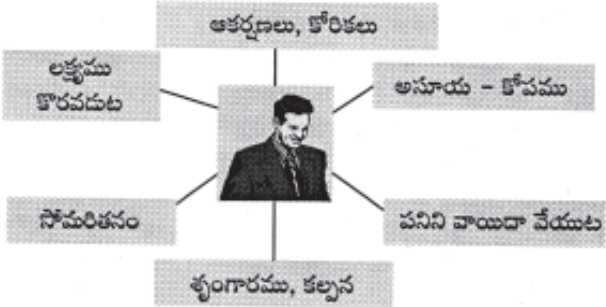
రెండవ ప్రపంచయుద్ధంలో సర్వనాశనమైపోయిన జపాన్ ఒక చిన్న దేశం. మానవ వనరుల విషయంలో గాని, సహజ వనరుల విషయంలో గాని అది భారతదేశానికి సాటికాజాలదు. అటువంటి జపాన్ నేడు ప్రపంచ అగ్రదేశం. దాతలలో రెండవది. భారతదేశం ఎక్కువ సహాయం పొందే దేశాలలో ఎనిమిదవ స్థానంలో ఉంది. మన దేశం ఇంతటి దుస్థితిలో ఉండటానికి కారణం ఏమిటి?

జపాన్ దేశపు అభివృద్ధి రహస్యం ఆ దేశ ప్రజల ఐకమత్యం, దేశభక్తి, “నీవెవరవు” అని ఒక జపాన్ దేశస్థుణ్ణి అడిగితే “నేను జపాన్ దేశస్థుడను” అంటాడు. అతను చేసే పనిని గురించి అడిగితే ఒక ఉపాధ్యాయుడు గాని, ఒక అధికారిని, ఒక రాజకీయ నాయకుడిని గాని ఎవరైనా సరే “నేను జపాన్ అభివృద్ధి కోసం పాటుపడుతున్నాను” అని చెబుతారు.

పనిపట్ల వారికి నిబద్ధత కూడా ఇదే విధంగా ఉంటుంది. వారేదైనా ఒక పనిని చేపడితే, అది పూర్తి అయితేనే కాని విశ్రమించరు. వారి నిఘంటువులలో “నేను ప్రయత్నం(Try) చేస్తాను” అనే మాట ఉండదు. “నేను తప్పక పూర్తి చేస్తాను” అని మాత్రమే ఉంటుంది. అతి కొద్ది సమయంలో జపాన్ ప్రగతి సాధించడంలో ఉన్న రహస్యం ప్రధానంగా ఇదే.

ఇంతవరకు దేశ సమస్యలను పరిశీలించాం. ఇప్పుడు మనదేశ భవిష్యత్ యువతపై ఆధారపడి వుంది. కాబట్టి యువత సమస్యలేమిటో పరిశీలిద్దాం. దేశ సమస్యలకు యువత సమస్యలకు సంబంధాలేమిటో గమనిద్దాం !

**6. యువత సమస్యలు**



మన యువత ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలన్నీ విశ్లేషిద్దాం. సామాన్యంగా వారెదుర్కొనే సమస్యలను ఈ క్రింది విధంగా గుర్తించడం జరిగింది.

సాధారణంగా ప్రజలు ‘జాతీయ సమస్యలను పరిష్కరించే బాధ్యత ప్రభుత్వానిదే’ అని నమ్ముతుంటారు. అలాగే తమ సమస్యలు వ్యక్తిగతమైనవి గానే భావిస్తుంటారు. అసలు నిజమేమిటి! ‘లీడ్ ఇండియా’ పరిశోధన ద్వారా తెలియ వచ్చిందేమిటంటే ‘వ్యక్తి గత సమస్యలే జాతీయ సమస్యలకు ’ దారితీస్తున్నాయి. అది ఎలాగో 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 స్ఫూర్తి, క్రమశిక్షణ నశిస్తుంది.

తద్వారా ఉత్పత్తి తగ్గి, మరో ప్రక్క జనాభా పెరిగి, దేశంలో పేదరికం, నిరుద్యోగం, నిరక్షరాస్యత వంటి సమస్యలు పెరుగుతున్నాయి.

కాబట్టి ఎట్టి పరిస్థితిలోను సోమరితనం దరికి రానీయకుండా, పనిని వాయిదా వేయకుండా, ప్రణాళికాబద్ధంగా ఎప్పటి పని అప్పడు చేస్తూ, మనలో దాగిన చైతన్య శక్తిని మేల్కొల్పుతూ, నిర్దేశించిన లక్ష్యాన్ని సాధిస్తూ, మన చుట్టూ ఉన్న వాళ్ళలో కర్తవ్య నిర్వహణ పట్ల చైతన్యం కలగజేస్తూ జాతీయ ఉత్పత్తిని పెంచాలి. తద్వారా దేశంలో పేదరికం, నిరక్షరాస్యత, నిరుద్యోగ సమస్యలను నిర్మూలించిన వాళ్ళమవుతాం.

**స్వార్థం - అవినీతి :-**

ఆకర్షణలు కోరికలకు దారితీస్తాయి. అవసరానికి మించిన కోరికలు స్వార్థాన్ని పులికొల్పుతాయి. స్వార్థం పెరిగి, భోగలలాసతకు అలవాటు పడి, చివరకు అవినీతికి దారితీస్తుంది.

**వ్యక్తిగత విభేదాలు - దేశ అనైక్యతకు కారణాలు :-**

కులం, మతం, భాష, ప్రాతిపదికన వ్యక్తుల మధ్య ఏర్పడే సంబంధాలు వారు కొన్ని గ్రూపులుగా ఏర్పడటానికి కారణమౌతున్నాయి. అప్పుడు వ్యక్తులలో ఉండే కోపం, అసూయ వంటి లక్షణాలు గ్రూపు లక్షణాలుగా మారుతున్నాయి. దానివల్ల గ్రూపుల మధ్య రాజకీయాలు, సంఘర్షణలు, దాడులు జరుగుతున్నాయి. ఈ ముఠాత్వం సంస్థలను నాశనం చేసి, పరిశ్రమలో ఉత్పత్తిని దెబ్బతీస్తుంది. చివరకు ఇవన్నీ భారతీయులలో అనైక్యతకు దారితీసి, సమైక్యతను దెబ్బతీస్తున్నాయి. ఈ వ్యతిరేక భావావేశాలు, జాతి ఐక్యతను దెబ్బ తీయటమే గాక వ్యక్తిగతాభివృద్ధికి కూడ నష్టం కల్గిస్తున్నాయి.

**ఆకర్షణలు - HIV/AIDS :-**

అదే విధంగా యువతలో కలిగే ఆకర్షణల వల్ల యువత శృంగార కల్పనకు గురి కావడం వలన జీవిత లక్ష్యాలను మరచి క్షణికమైన సుఖం కొరకు యువత తప్పదోపపడుతున్నారు. ఫలితంగా HIV/AIDS లాంటి మహమ్మారి బారిన పడుతున్నారు.

విషయంలో భారతదేశం ప్రపంచంలోనే మూడవ స్థానాన్ని, ఆంధ్రప్రదేశ్ భారతదేశంలో ప్రథమ స్థానాన్ని సంపాదించాయి.

**HIV ఎలా సంక్రమిస్తుంది?**

ఇది భారతజాతికి, యువతకు ఎంతో ప్రమాద సమయం. అనారోగ్య లైంగిక సంపర్కం, రక్తమార్పిడి, శుభ్రం చెయ్యని సూదులు, వివాహేతర లైంగిక సంబంధాల ద్వారా ఈ HIV/AIDS లు వ్యాపిస్తున్నాయి. ఆంధ్రప్రదేశ్ లో 80% మహిళలకు HIVకి సంబంధించిన సరైన పరిజ్ఞానం లేదు.

## HIV ఏ విధంగా నివారించబడుతుంది?

HIV కు సంబంధించి ఎక్కువ విషయం జ్ఞానాన్ని పొందటం. భాగస్వామితో విధేయతతో ఉండటం. ముందు జాగ్రత్త చర్యలు తీసుకోవడం. ప్రతి వ్యక్తిలోనూ 24 సం॥ల వరకు ఎముకలు, కండరములు, నరముల పెరుగుదల జరుగుతాయి. ఈ వయసులో శృంగారంలో పాల్గొంటే శరీరభాగాల పెరుగుదల కుంటు పడుతుంది, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గుతుంది. అంతేకాకుండా ఈ ఆకర్షణలు వ్యక్తిగత లక్ష్యాలను చేధించుటలో తీవ్ర ఆటంకాలను కల్గిస్తాయి. యువత ఆకర్షణలు, కోరికలను మనోనిగ్రహంతో చేధించినపుడే యువత వారి అభివృద్ధి సాధించగలుగుతారు.



### 24 సంవత్సరాలలోపు యువతకు ప్రకృతి ఇచ్చే హెచ్చరిక ...!

ప్రకృతే ఒక మొగ్గను పూవుగాను, చివరకు పండుగాను మారుటట్లు చేస్తుంది. ఆ మొగ్గను మొదట్లోనే తుంచివేస్తే అది పండుగా మారలేదు. మానవుడు కూడా అంతే. ఒక చూపు, ఒక మాట, ఒక స్వర్ణ స్త్రీ, పురుషుల మధ్య లైంగిక ఆలోచన చర్చలకు ప్రేరేపిస్తాయి. పూసే పూవులను తెప్పేస్తే పండుగ ఎలా మారలేదో అలాగే అపరిపక్వ స్థితిలో సంసారదశ ప్రారంభించటం ప్రకృతి ధర్మానికి విరుద్ధం. విచక్షణా జ్ఞానం అనేది కేవలం మానవజాతికి మాత్రమే ఉంది. ఆకర్షణలు, కోరికలకు లోనై స్వేచ్ఛతో కూడిన జ్ఞానాన్ని హస్త ప్రయోగాలు ఇత్యాది ప్రకృతి వ్యతిరేక చర్చలకు పాల్పడితే మనం దాని చేదు ఫలితాలను రుచి చూడవలసి వస్తుంది.

### విద్యార్థులచే చేయించాల్సిన కార్యాచరణ

1. నేను చెడు ఆకర్షణలకు లోనుకాను.
2. ఇక నుంచి సోమరితనం వదిలేస్తాను.
3. నా అభివృద్ధికి ఉపయోగపడే గొప్ప కోరికలనే కోరుకుంటాను.
4. నేను ధూమపానం, మద్యపానం త్రాగను, త్రాగేవారిని మాన్విస్తాను.
5. నేను అవినీతికి వ్యతిరేకంగా పోరాడతాను. ఎన్నికల సమయంలో అమ్మానాన్న, బంధువులు ఎవరూ అవినీతికి పాల్పడకుండా చర్చలు తీసుకుంటూ నిజాయితీగా ఓటు వేయిస్తాను.
6. అమ్మకు, నాన్నకు, బంధువులకు చదవటం, వ్రాయటం నేర్పిస్తాను.
7. కుల, మత, భాష, ప్రాంత విభేదాలకు తావు ఇవ్వను. మనమంతా భారతీయులం అనే భావనతో జీవిస్తాను.

## 7. “మీ అభివృద్ధి- దేశాభివృద్ధి”

‘దేశమంటే మట్టికాదోయ్ - దేశమంటే మనుషులోయ్’ అన్నాడు ఆనాడు గురజాడ. కానీ ఈనాడు దేశమంటే యువతేనోయ్, యువత అభివృద్ధి దేశాభివృద్ధి అంటున్నారు కలాంగారు. కాబట్టి యువతాభివృద్ధి.

మీ అభివృద్ధి అంటే చదువులోను, డబ్బులోను అనుకుంటాం. ‘నువ్వు ఏమి అవ్వాలనుకుంటున్నావ్’ అంటే ‘డాక్టర్, ఇంజనీరో’ అంటారు. కానీ వీటితో పాటు అనేక వృత్తులున్నాయి, అభివృద్ధి మార్గాలున్నాయని తెలుసుకోవాలి.

నేటి పోటీ ప్రపంచంలో అగ్రగామి అవటానికి కావల్సిన లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి కావలసిన విషయ జ్ఞానం, నైపుణ్యం పొందటం చాలా అవసరం.

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

వ్యక్తిలో దాగి ఉన్న చైతన్య శక్తిని, దేశభక్తిని మేల్కొల్పి ప్రతి ఒక్కరూ అభివృద్ధి సాధించి వారి కుటుంబ, దేశాభివృద్ధికి బాధ్యతాయుత పౌరులుగా, విశ్వనేతలుగా తయారు చేయడము ఈ శిక్షణ ముఖ్య ఉద్దేశ్యం.

### LEAD అనగా

- L = LEADERSHIP           (నాయకత్వం)
- E = EXCELLENCE           (నైపుణ్యం)
- A = AWARENESS           (జాగృతి)
- D = DEVELOPMENT         (అభివృద్ధి)

**LEAD - Loss of Evil, Awareness of Divinity**  
(రాక్షసత్వాన్ని పోగొట్టుకొని, దైవత్వాన్ని పెంపొందించుకో)



లీడ్ ఇండియా పరిశోధనాంశములు :

1. జీవితం, లక్ష్య దృష్టి (Life & Vision)
2. విద్య, ఉద్యోగ, వ్యాపారాభివృద్ధి నైపుణ్యాలు  
(Education, Employment & Entrepreneurial skill Development)
3. శారీరకాభివృద్ధి (Physical Development)
4. మానసికాభివృద్ధి (Mental Development)
5. సామాజికాభివృద్ధి (Social Development)
6. మానవ విలువలు (Human Values)
7. ఆధ్యాత్మికాభివృద్ధి (Spiritual Development)
8. జాతీయాభివృద్ధి - Linc (National Development - LINC)

ఈ అభివృద్ధి అంశములన్నీ కూడా సొంత ఆలోచనతో ప్రశ్నిస్తూ పరిశీలిస్తూ విషయ విజ్ఞానాన్ని తమదైన ఆలోచనలతో అనుభవములోకి తెచ్చుకుంటూ చదువుతూ, చల్లిస్తూ, వ్రాస్తూ వీటి అభివృద్ధికి మనలో మనము నిర్ణయాలు తీసుకుని ఆచరిస్తే అభివృద్ధి చెందుతాము.

## 1. జీవితం - లక్ష్యదృష్టి Life & Vision

ఈ లోకంలో ప్రతి ఒక్కరికీ అత్యంత ప్రధానమైంది ఏమిటి?

జ. జీవితం.

'జీవితం' అంటే ఏమిటి?



“మనిషి పుట్టిన దగ్గర నుంచి మరణించే వరకు మధ్యలో సాగించే ప్రయాణమే జీవితం”

జీవితంలో అన్నీ సవ్యంగా సాగాలనే అందరూ అనుకుంటారు. కొందరే ఎందుకు గొప్పవారు అవుతున్నారు? వీటికి కారణమేమిటి? జీవితంలో అన్నీ ఖచ్చితమైన ప్రణాళికలు వేసుకొని చేస్తారు. కాని మొత్తం జీవితం గురించి ప్రణాళిక వేసుకొన్నారా?

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

జీవితం ఒక ఆట - ఆడి గెలుపు

జీవితం ఒక ప్రయాణం - కొనసాగించు

జీవితం ఒక యుద్ధం - పోరాడి గెలుపు

జీవితం ఒక బహుమానం - స్వీకరించు

జీవితం ఒక రహస్యం - పరిశోధించు

జీవితం ఒక నాటకం - నీ పాత్రను ప్రదర్శించు

జీవితం ఒక ఛాలెంజ్ - ధైర్యంగా ఎదుర్కో

“జీవితంలో ఎన్నిసార్లు ఓడిపోయినా గెలవడానికి మరో అవకాశం ఉంటుంది”

వెనకడుగు వేయకు - ముందడుగేసి ఆగకు

**జీవితంలో కొన్ని నగ్న సత్యాలు :**

నీటి బుడగలాంటి ఈ జీవితం ఎప్పుడు పోతుందో తెలియదు.

“పుట్టిటప్పుడు ఒంటరిగా పుడతాము - పోయేటప్పుడు ఒంటరిగానే పోతాము”

ఉన్నంతవరకు డబ్బు, అధికారం, కీర్తి అనే కోరికలతో సతమతమౌతాం.

డబ్బుతో ఆహారాన్ని కొనగలరు. కాని ఆకలిని కొనగలరా?

డబ్బుతో నిద్రపోవడానికి కావల్సిన పట్టు పొన్నుకొనగలరు, కాని నిద్రను

కొనగలరా?

డబ్బుతో మంచి పుస్తకాన్ని కొనగలరు . కాని విజ్ఞానాన్ని కొనగలరా?

ఎంత డబ్బు, ఎంత హోదా సంపాదించామని కాదు. ఏం సాధించామని మనల్ని మనం ప్రశ్నించుకోవాలి. ప్రతి క్షణం మనలాగ ఎంతోమంది 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 ఆత్మస్థైర్యం కావాలి :** విజయం కోసం ప్రయాణించే దిశలో ఎన్నో అవరోధాలు ఎదురౌతాయి, వాటిని ఎదుర్కొని ఆత్మస్థైర్యంతో ముందుకు వెళ్ళు.

**2. జీవితంలో గెలవడానికి నేర్చుకొనే గుణం కావాలి:** అన్ని విషయాలు ఒక్కరికే తెలియవు కాబట్టి కొత్త విషయాలు నేర్చుకునే గుణం పెంపొందించుకో.

**3. జీవితంలో గెలవడానికి పరస్పర సహకారం కావాలి :** అన్ని పనులు ఒక్కరే చేయలేరు. కాబట్టి పరస్పరం ఇతరుల సహకారం పొందుతూ ముందుకు వెళ్ళు.

సుఖంతో పుట్టి సుఖంలోనే పెరిగి సుఖంగా మరణించే వారివరే!  
 దుఃఖంలో పుట్టి దుఃఖంలో పెరిగి దుఃఖంతో పరులించే వారివరే !

సుఖము కొంచెం దుఃఖము కొంచెం కలిసి ఉన్నదే జీవితం !

నిప్పులో కాలి నీరైతేనే మెరుగుపడునే స్వర్గం !

ఓటమి కూడా గెలుపే కదా!

జీవనసారం ఇదయేగా!

జీవిత లక్ష్యం

“లక్ష్యం లేని జీవితం గమ్మం లేని పడవ ప్రయాణం లాంటిది”. నీ లక్ష్యం నక్షత్రం అయితే కనీసం చంద్రుడినైనా చేరుకోగలవు. మన తాత ముత్తాతలు ఎంతో మంది పుట్టారు చనిపోయారు. వారెవరో మనకు తెలియదు కానీ గాంధీ తాత తెలియని వారు ఉండరు. కాబట్టి అందరూ గాంధీ తాతలాగ ప్రపంచం గుర్తుంచుకునే లక్ష్యం పెట్టుకోవాలి. చరిత్ర సృష్టించాలి. గాంధీజీ కూడా అందరిలా మాములువాడు, గొప్ప లక్ష్యాన్ని ఎంచుకొని మహాత్ముడుగా మారాడు. 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 ఆత్మస్థైర్యంతో ఎదుర్కొని ముందుకు సాగాలి. ఒక మనిషికైనా, దేశానికైనా, ఒక సంస్థకైనా ఖచ్చితంగా ఒక లక్ష్యం అంటూ వుండాలి. లక్ష్యం ఉన్నప్పడే ఎంతటి సమస్యనైనా అధిగమించి విజయాన్ని పొందగలం. మరి మీ ప్రస్తుత లక్ష్యం ఏమిటి? మీ జీవిత లక్ష్యం ఏమిటి? లక్ష్యం నిర్దేశం :

నీ లక్ష్యాన్ని నువ్వు ఏర్పరుచుకుంటే దానిని నెరవేర్చుకునే బాధ్యత నీదే అవుతుంది. కాబట్టి నీవు ఎంచుకున్న లక్ష్యాన్ని నీవు నివసించే గదిలో, తరగతిలో, నోట్ బుక్ మొదటి పేజీలో పెద్ద అక్షరాలతో ఒక చార్టుగా తయారు చేసి పెట్టుకోవాలి. అది చూసి లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చుకోవాలనే ఆకాంక్ష బలంగా ఏర్పడుతుంది.

ఆ లక్ష్య సాధనకు ఒక ప్రణాళిక వేసుకొని, దానిని నెరవేర్చుకోవటానికి సమయానుకూలంగా పనులను నిర్వహిస్తే, సాధించడానికి మార్గం ఏర్పడుతుంది. ప్రణాళికలోని భాగాలు ఏ విధంగా నెరవేరుతుంటే ఆ విధంగా తన ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. తరగతి గదిలో, బయట కూడా నేర్చుకోవడానికి ఇది దోహద పడుతుంది. నేర్చుకొని అభివృద్ధి చెందడానికి కావలసిన శ్రద్ధ, పట్టుదల, నిరంతరం శ్రమించే తత్వం, జీవితాంతం నేర్చుకునే గుణం ఆలోచన శక్తి, ఇవన్నీ మీ జీవితాంతం అభివృద్ధి చెందడానికి ఉపయోగపడతాయి.

నీ లక్ష్యం SMARTY గా ఉండాలి.

S	= Specific	=	నిర్దిష్టంగా
M	= Measurable	=	గణించే విధంగా
A	= Achievable	=	సాధించగలిగేలా
R	= Reality / Reachable	=	వాస్తవానికి దగ్గరగా, చేరుకునే విధంగా
T	= Time Bound	=	నిర్దిష్ట సమయం
Y	= Your own	=	నీ సొంతమైనది.



**సమయం విలువ :**

ప్రపంచంలో ప్రతి ఒక్కరూ ఏదీ సాధించాలన్నా వారికి ఉండేది రోజుకు 24 గం||ల సమయమే. గొప్ప విజయాలు సాధించిన వారికి ఎక్కువ సమయం, అపజయాల పాఠాతున్న వారికి తక్కువ సమయం అంటూ ఉండదు. “ప్రణాళిక లేని చదువు రోడ్డులేని ప్రయాణం వంటిది”. ఉన్న సమయాన్ని ప్రణాళిక బద్ధంగా పూర్తిగా వినియోగించుకున్న వారు తప్పకుండా “విజేతలు” కాగలుగుతారు.

ప్రతి ఒక్కరికీ అన్నిటి కంటే విలువైనది సమయం. వెళ్ళిపోయిన ఏ క్షణం కూడా తిరిగి రాదు. అందుకే మంచి ప్రణాళిక వేసుకొని చదవండి. అనుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించండి.

సమయం విలువ తెలుసుకోండి :-

- ఒక సంవత్సరం : పరీక్షలో ఫెయిలైన విద్యార్థిని అడగండి.
- ఒక నెల : నెల జీతంపై ఆధారపడే ఉద్యోగిని అడగండి
- ఒక వారం : వారంతపు మ్యూగజైన్ సంపాదకుడిని అడగండి
- ఒక రోజు : రోజు వారి కూలీలను అడగండి
- ఒక గంట : పరీక్ష వ్రాస్తున్న విద్యార్థిని అడగండి
- ఒక నిమిషం : రైలు లేదా బస్సు మిస్సైన ప్రయాణికుడిని అడగండి
- ఒక సెకండు : ప్రమాదం తప్పించుకున్న వారిని అడగండి
- ఒక మిల్లి సెకండు : ఒలంపిక్ మెడల్ చేజార్చుకున్న ఆటగాడిని అడగండి

కార్యాచరణ : మీరు మీ జీవిత లక్ష్యానికి ప్రణాళిక ఈ విధంగా తయారు చేసుకోండి.

లక్ష్యాలు	తేదీలు	రోజు	నెల	సంవత్సరం
1. నీ ప్రస్తుత లక్ష్యం				
2. నీ మధ్య కాలిక లక్ష్యం				
3. నీ జీవిత లక్ష్యం				
4. ఇతర లక్ష్యాలు				

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

1. జీవిత లక్ష్యం వ్రాయండి.
2. లక్ష్యాన్ని అద్దం మరియు నోట్ పుస్తకాలపై అంటించుట.
3. డైరీ వ్రాయుట.
4. లక్ష్య సాధనకు అవసరమైన వనరులను సమకూర్చుట.
5. అనుకరించు, సాధించు.
6. 10 సం॥ ప్రణాళిక తయారు చేసుకోవటం.

## 2. విద్య, ఉద్యోగ, వ్యాపార అభివృద్ధి నైపుణ్యాలు

(Education, Employment & Entrepreneurial Skill Development)

ఇంతకు ముందు మనం చదువుకున్న అంశము

ఏమిటి? జీవిత లక్ష్యం

మన జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవడానికి గొప్ప  
లక్ష్యం ఉండాలని తెలుసుకున్నాం. గొప్ప లక్ష్యాన్ని  
విర్వరుచుకున్నాం. మరి



ఆ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి మనకు ఏం కావాలి? “కష్టపడి పనిచేయడం, పట్టుదల, ఏకాగ్రత మొదలగునవి ఉండాలని చెబుతారు. అంటే లక్ష్యం సాధనకు ప్రత్యేక నైపుణ్యాలు అవసరమా? కాదా! అవసరమే అంటారు. మరి ఎలాంటి నైపుణ్యాలు ఉండాలి తెలుసుకుందాము.

**విశ్వనాయకత్వ నైపుణ్యాలు ఎందుకు ?**

నేటి మన దేశ జనాభాలో 55% మంది 25 సం॥ల లోపు వయస్సు వారు అందులో 34% ప్రజలు 15 సం॥ల లోపు వారు. 2020 సం॥ నాటికి పనిచేసే సగటు భారతీయుని వయస్సు 29 సం॥రాలు ఉంటుంది. అదే అమెరికన్లు, యూరోపియన్లు సగటు వయస్సు 60 సం॥లు ఉంటుంది. కాబట్టి ప్రపంచంలోని అన్ని దేశాలు మానవ వనరుల కోసం మన వైపు చూస్తాయి. రాబోయే 5 సం॥ ప్రపంచంలోని 1/3 వంతు ఉద్యోగులు మన భారతీయులే ఉంటారని ప్రపంచబ్యాంకు ఒక పరిశోధన ద్వారా తెలిపింది.

## విద్య, ఉద్యోగ, వ్యాపార అభివృద్ధి నైపుణ్యాలు

విద్యార్థులలో వారి జీవితానికి అవసరమైన గ్లోబల్ స్కిల్స్‌ను (విశ్వనాయకత్వ నైపుణ్యాలు) పెంపొందించడానికి ఇవి ఉపయోగపడతాయి.

1. స్వీయాభివృద్ధి
2. శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస
3. ప్రయోగాత్మక విద్య
4. సమగ్ర అవగాహన
5. భావవ్యక్తీకరణ
6. నాయకత్వ లక్షణాలు
7. (టీం వర్కు) కలిసి పని చేయటం
8. ఆంగ్ల భాషా పరిజ్ఞానం
9. కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం
10. ఉన్నత విద్యపై అవగాహన

నేటి సమాజంలో భావి పౌరులకు ఇవి ఎంతో అవసరం

### 1. స్వీయాభివృద్ధి

మన చుట్టూ జరుగుతున్న అభివృద్ధిని గమనించుకుంటూ స్వీయ అధ్యయనం ద్వారా, కృషి, పట్టుదలతో జీవితంలో సొంతంగా అభివృద్ధి చెందటాన్ని స్వీయాభివృద్ధి అంటారు.

### స్వీయాభివృద్ధి సాధించడానికి పాటించాల్సిన అంశాలు / చర్యలు

- ⇒ ఎల్లప్పుడూ పాజిటివ్ ఆలోచనలు కలిగి ఉండాలి.
- ⇒ నీ చుట్టూ జరుగు అభివృద్ధిని గమనించాలి. మంచిని నీలో అభివృద్ధి చేసుకోవాలి.
- ⇒ నీ చుట్టూ జరిగే మార్పులను అస్తవ్యస్తం ఎదుర్కొని, వాటిని ప్రేమించాలి.
- ⇒ అపఖ్యాతి పరిస్థితిని కూడా చిరునవ్వుతో స్వీకరించి దానిని ఎదుర్కోవాలి.
- ⇒ నీదైన సైబిలో అభివృద్ధికై సాహసించాలి, సాధించాలి.
- ⇒ కష్ట, నష్టాలలో క్లిష్ట పరిస్థితులలో సమయం స్ఫూర్తిని ప్రదర్శించి సమస్యలను అధిగమించాలి.
- ⇒ దూర దృష్టితో నీ లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఒక దృక్పథాన్ని ఏర్పరచుకొని ఆ దృక్పథంలో నీ చుట్టూ ఉండే వారిని భాగస్వాములను చేసి అందరితో కలిసి వుండి అభివృద్ధిని సాధించాలి.

⇒ ఎప్పటికప్పుడు సరికొత్త ఆలోచనలతో లక్ష్యాన్ని సాధించు కార్యచరణకు ప్రణాళికలు వేసుకొని అవరోధాలను అధిగమిస్తూ అభివృద్ధిని సాధించాలి.

⇒ “ప్రతి రోజు నీ అభివృద్ధికి కొద్ది కొద్ది మార్పులు చేసుకోవాలి”

⇒ నిరంతర మార్పులు చేస్తూ వుంటే గొప్ప ఫలితాలు సాధించి నీ జీవితంలో స్వీయభివృద్ధిని సాధించవచ్చు.

### నా అభివృద్ధి - నా కార్యచరణ

చేసిన పనులు	లక్ష్యానికి సంబంధించిన పనులు	వాయిదా వేసిన పనులు	రేపు చేయాల్సిన పనులు
-------------	------------------------------	--------------------	----------------------

పై పట్టికను ప్రతి రోజు పరిశీలించుకుంటూ, వాయిదా పనులను తగ్గించు కుంటూ లక్ష్యానికి సంబంధించిన పనులు పెంచుకుంటూ ఉండాలి. చుట్టూ జరుగుతున్న పనులను పరిశీలించు, పరిశోధించు, ప్రతిష్ఠించు. ప్రతి పనిలో 100% పాల్గొనాలి. ఎల్లప్పుడు చిరునవ్వుతో ఉండాలి. ఓపెన్ మైండ్ తో ఉండి నేర్చుకునే తత్వాన్ని పెంపొందించుకోవాలి.

## 2. శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస (Scientific Temper)

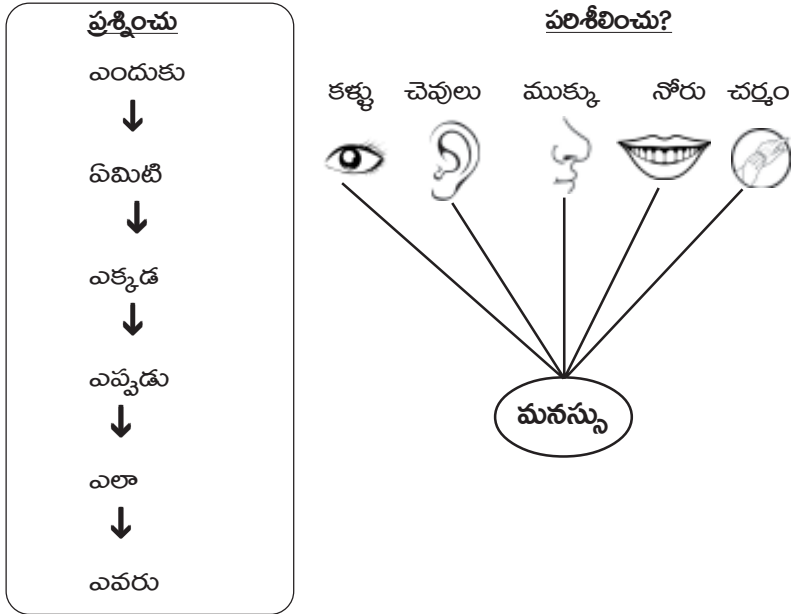
శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస అనగానేమి? దాన్ని పెంపొందించుకోవడం ఎలా? ఆసక్తితో కొత్త దనం కోసం ఆలోచనలు, ఊహ, సృజనాత్మక జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవటానికి ప్రతి విషయాన్ని ఎందుకు? ఏమిటి? ఎక్కడ? ఎలా? అనే ప్రశ్నల ద్వారా పరిశీలించడమే శాస్త్రీయ జిజ్ఞాస.

### ప్రశ్నించు, పరిశీలించు

న్యూటన్ చెట్టుక్రింద పడిన ఆపిల్ పండును గమనించాడు. ఆపిల్ తో పాటు ఏ వస్తువైనా క్రింద పడుతుందా అని పరిశీలించాడు. ఎందుకు పడుతుంది? ఏమిటి? ఎప్పుడు పడుతుంది? ఎక్కడ పడుతుంది? ఎవరు పడేస్తున్నారు? ఎలా పడుతుంది? అని ఆలోచించాడు. భూమికి ఆకర్షణ శక్తి వుందేమోనని ఊహించాడు. పట్టుదలతో సృజనాత్మక శక్తితో పరిశోధించాడు.



భూమికి ఆకర్షణ శక్తి వుందని కనిపెట్టి శాస్త్రవేత్తగా ఎదిగాడు. అందుకే విద్యాభివృద్ధికి ప్రతి విషయాన్ని క్రింది విధంగా



**విద్యాభివృద్ధికి కార్యాచరణ :**

చదివినది సులభముగా గుర్తుంచుకునే విధానం :

ఉదా :- 1. 5 W'S 1 H -

**3. ప్రయోగాత్మక విద్య :**

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

అందువల్ల ప్రతి పనిని ప్రయోగ పూర్వకంగా చేసి చూసిన వాటి ద్వారా విజ్ఞానం పెంపొందించుకోవాలి. దీన్నే ప్రయోగాత్మక విద్య అంటారు.

ఉదా :

అమెరికా లాంటి దేశాలలో విద్య అనేది 85% ప్రయోగాల ద్వారా బోధించడం జరుగుతుంది. 15% థియరీ ద్వారా నేర్పించడం జరుగుతుంది. కానీ మన భారతదేశం లాంటి అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల్లో 85% థియరీ ఉంటుంది. 15% మాత్రమే ప్రయోగాల ద్వారా చదువు చెప్పడం జరుగుతుంది. కాబట్టి ప్రతి పనిని ప్రయోగపూర్వకంగా నేర్చుకుని విజ్ఞానం పెంపొందించుకోవాలి.

**అదే విధంగా ప్రతి పనిని / విషయాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా చేయాలి**

1. ఉద్దేశ్యం, కావలసిన వస్తువులు, ప్రయోగం, ఫలితం

<p><b>విజ్ఞానాన్ని పెంచే పట్టిక</b></p> <p>చదవడం</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>చర్చించడం</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p>రాయటం</p>	<p><b>ప్రయోగ పూర్వకంగా నేర్చుకోవడం.</b></p> <p><b>విద్యార్థి కార్యచరణ :</b></p> <p>పదిసార్లు చదవడం = ఒక్కసారి వ్రాయడంతో సమానం</p> <p>పదిసార్లు వ్రాయడం = ఒక్కసారి చేయడంతో సమానం</p> <p>అందుకే ప్రతి విషయాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా నేర్చుకుని అనుభవజ్ఞానాన్ని పొందు.</p>
--	--

#### 4. సమగ్ర అవగాహన :

ఏదేని విషయం గూర్చి, ఆ విషయంపై పూర్తిగా తెలుసుకొని ఉండుటయే సమగ్ర అవగాహనగా చెప్పవచ్చు. పాఠశాలలోని విద్యార్థులకు ఆరు Subject ఉంటే వాటన్నింటిపై వారికి పూర్తి అవగాహన కలిగి ఉండడాన్ని సమగ్ర అవగాహన అంటారు.

ఉదా : అడవిలో ఒక చెట్టును గూర్చి మాత్రమే అవగాహన కలిగించటం అది సమగ్ర అవగాహ కాదు. అడవిలో అన్ని చెట్లను గూర్చి సరైన అవగాహన కల్పించడం దాన్ని మనం సమగ్ర అవగాహనగా చెప్పవచ్చు.

సమగ్ర అవగాహనకు దోహదపడే అంశాలు : చదవడం, వినడం, చర్చించడం ప్రతిరోజు చర్చ, సెమినార్లు మొలగు వాటిలో పాల్గొనటం.

#### 5. భావవ్యక్తీకరణ (Communication Skills)

తనకు తెలిసిన విషయాన్ని ఇతరులకు అర్థమయ్యే విధంగా తెలియజేయడమే భావ వ్యక్తీకరణ.

మనలో ఉన్న భావాలను ఇతరులకు తెలియజేయాలన్నా విజ్ఞానాన్ని పదిమందికి పంచాలన్నా మనలో భావ వ్యక్తీకరణ బాగుండాలి. మన భావ వ్యక్తీకరణ సరిగా ఉన్నప్పుడే మనం అనుకున్నది అనుకున్నట్లు ఇతరులకు తెలియజేయగలం.

#### భావ వ్యక్తీకరణ మూడు రకాలు :

- 1) సందర్భోచితంగా, క్రమ పద్ధతిలో మాట్లాడటం
- 2) అర్థవంతంగా వ్రాయడం
- 3) మనో భావలు ప్రతిబింబించేలా చిత్రాలు గీయటం

శిక్షకులకు సూచన : పై విషయాన్ని వివరించే ముందు ఒక ఆట ఆడించాలి. ఒక పిల్లవాడిని పిలిచి చిన్న కథ చెప్పాలి (చెవిలో) ఆ కథను వరుసగా ముగ్గురు ఒకరు తరువాత ఒకరు చెప్పిస్తో చెప్పమనాలి.

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

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

“ ఎవరైతే సరిగా వినగలరో వారు మాత్రమే చక్కగా మాట్లాడగలరు ”.

చక్కగా మాట్లాడటం అనేది విశ్వనాయకత్వానికి కావలసిన అతి ముఖ్యమైన నైపుణ్యంగా చెప్పవచ్చు. తరువాత ఒక అభ్యాసకుని పిలిచి ఏదైనా ఒక విషయం గూర్చి మాట్లాడించాలి. అతన్ని గమనించమని చెప్పాలి.

చాలా మంది పది మందిలో మాట్లాడడానికి (స్టేజిపైన) భయపడతారు ఎందుకు ?

- ⇒ భయం.
- ⇒ చెమట పట్టడం.
- ⇒ నాలుక తడబడటం.
- ⇒ శ్వాస తొందరగా తీసుకోవటం.
- ⇒ గుండె వేగంగా కొట్టుకోవటం.
- ⇒ కాళ్ళు చేతులు వణకడం.
- ⇒ ఎదుటి వారు ఏమనుకుంటారో
- ⇒ చెప్పేది తప్ప అవుతుందేమోనని

**చక్కగా మాట్లాడటం :**

ఏ విషయం గురించైనా మన భావాలను, ఆలోచనలను ఎదుటి వారికి అర్థమయ్యేలా మాట్లాడాలి. అంటే చెప్పే విషయం పూర్తిగా మనకు తెలిసి ఉండాలి. సరళమైన భాషను వాడుతూ, ఎదుటివారికి . . . . . Simple గా మాట్లాడాలి.

S = Suitable.	తగు విధంగా (రసోచితంగా)
I = Impressing .	ఆకట్టుకునే విధంగా
M = Modulation.	హెచ్చుతగ్గులు (స్వరంలో)
P = Pronunciation.	భాషా సరళి
L = Loud.	గట్టిగా
E = Enthusiasm.	ఉత్సాహంగా

ఏదైన సభ / సమావేశంలో ఉపన్యాసం ఇవ్వవలసినపుడు సాధారణంగా నాలుగు రకాల వ్యక్తులను చూడవచ్చును.

- ◆ ఎంత చెప్పినా మాట్లాడటానికి ఒప్పకోనివారు లేదా ఏదో ఒక కారణం చెప్పి తప్పించుకునే వారు.

- ◆ చెప్పగా, చెప్పగా చివరికి ఒప్పుకునే వారు.
- ◆ అవకాశం ఎప్పుడు వస్తుందని ఎదురు చూసేవారు.
- ◆ అవకాశం రాగానే అవసరం ఉన్నా లేకున్నా వదలకుండా లేదా
- ◆ అసందర్భంగా మాట్లాడేవారు.

ఈ అంతర్గత సమస్యలను అధిగమించి, మనం మంచి వక్తగా పేరు పొందడానికి “చక్కగా మాట్లాడే విధానం” ఉపకరిస్తుంది.

- ⇒ శరీరాన్ని వదులు చేసుకోవాలి. దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుని నెమ్మదిగా వదిలేయాలి. అదే విధంగా భుజాలు, చేతులను వదులు చేసుకోవాలి.
- ⇒ గొంతును సవరించుకోవాలి.
- ⇒ లీడ్ ఇండియా అని గట్టిగా చెప్పాలి. ఒకేచోట ఉండకుండా అటూ, ఇటూ కదులుతూ ఉండాలి.
- ⇒ ముందుగా మిమ్మల్ని మీరు పరిచయం చేసుకోవాలి.
- ⇒ మాట్లాడబోయే అంశాలను చిన్న కాగితం పైన ఒక క్రమానుసారంగా వ్రాసుకోవాలి.
- ⇒ మనం చెప్పాలనుకున్న విషయాన్ని సంక్షిప్తంగా, అర్థవంతంగా, రసోచితంగా, చెప్పడం అలవాటు చేసుకోవాలి.
- ⇒ మనం చెప్పే విషయాలలో వాస్తవమైన ఉదాహరణలను చెప్పాలి.
- ⇒ ఇతరులను అనుకరించడం కాకుండా మనదైన శైలిలో మాట్లాడాలి.
- ⇒ అందరినీ చూస్తూ, అప్పడప్పడు చిన్నగా అటూ ఇటూ కదులుతూ మాట్లాడాలి.
- ⇒ ఉపన్యాసం మధ్యలో శ్రోతలకు ప్రశ్నలు అడగడానికి అవకాశం ఇవ్వాలి.
- ⇒ సమయానుకూలంగా (కేటాయించబడిన సమయసర్దుబాటు) మాట్లాడాలి.

**ఉపన్యాసంలో మూడు భాగాలు :**

1. ఉపోద్ఘాతము
2. విషయం
3. ముగింపు



ఎవరైనా ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా ఉపన్యాసం ఇచ్చేటప్పుడు పాటించవలసిన విషయాలు

⇒ ముందుగా మిమ్మల్ని మీరు పరిచయం చేసుకోవాలి.

⇒ మీరు చెప్పబోయే ముఖ్యమైన అంశాన్ని ప్రశ్నలతో, కథలతో, ఉదాహరణలతో చెప్పాలి.

⇒ చెప్పిన అంశాలను ఒక్కసారి తిరిగి చివరలో సంక్షిప్తంగా చెప్పాలి.

⇒ చివరలో ఉపన్యాసం ఇవ్వడానికి అవకాశం ఇచ్చిన వారికి కృతజ్ఞతలు తెలిపి, ఏవైనా తప్పలుంటే క్షమించమని చెప్పాలి.

**చదవడం:** బాగా చదివే వారు బాగా మాట్లాడగలరు. బాగా వ్రాయగలరు. చదవడమంటే, చదివిన దాన్ని అర్థం చేసుకుని సొంత పద్ధతిలో చెప్పగలగాలి. వ్రాయగలగాలి.

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

⇒ ఇందుకోసం తప్పనిసరిగా పాఠశాల గ్రంథాలయ పుస్తకాలు చదవాలి.

⇒ వివిధ వార్తాపత్రికలు, మ్యాగజైన్లు, కథల పుస్తకాలవంటివి చదవాలి.

⇒ ఇతరులు రాసిన కవితలు, గేయాలు, పాటలు చదవాలి.

⇒ మనకు ఉపయోగపడే రిఫరెన్సు పుస్తకాలు చదవాలి.

### వ్రాయడం :

మనో భావాలను, అనుభూతులను, ఆలోచనలను ఇతరులకు తెలియచేయుటకు వ్రాస్తారు. వ్రాయటం క్రమపద్ధతిగా, సులభమైన పదాలతో తప్పలు లేకుండా వ్రాయాలి. వ్రాయడం కూడా నిరంతర అభ్యాసంతో కూడినదే ! వ్రాస్తుంటేనే వ్రాయడం వస్తుంది.

◆ పదాల మధ్య తగినంత ఖాళీ వదిలిపెట్టాలి. అలాగే రెండు వరుసల మధ్య కూడా ఖాళీ వదిలిపెట్టాలి.

◆ అక్షరాలు మరీ చిన్నవిగాను, మరీ పెద్దవిగాను కాకుండా సమంగా స్పష్టంగాకనిపించేలా వ్రాయాలి.

◆ తెలుగు అక్షరాలను గుండ్రంగా వ్రాయాలి. ఇంగ్లీషు అక్షరాలను కుడి చేతి వైపు వంచి వ్రాయాలి.

- ◆ డైలీ వ్రాయడం, తెలిసిన దాని గురించి వ్రాయడం, సంక్షిప్తంగా వ్రాయడం, కవితలు వ్రాయడం అభ్యాసం చేయాలి.
- ◆ మానవుడు బుద్ధిజీవి. భగవంతుడు అందరికీ ఒకే బుద్ధిని ఇచ్చాడు. మరి దానిని తెలుసుకోలేక పోతున్నాం. నేను కూడా చక్కగా వ్రాయగలను అనే సంకల్పంతో ప్రయత్నిస్తే ఎవరైనా వ్రాయగలరు.

**వినడం :**

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

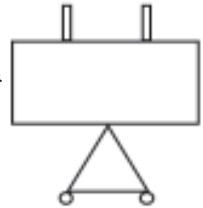
శ్రద్ధగా వినాలంటే దానికి స్వయం పరిశీలన మరియు స్వయం క్రమశిక్షణ అవసరం.

**శ్రద్ధగా వినే విధానం :**

- ◆ ఎదుటి వారు చెప్పే ప్రతి విషయాన్ని వ్రాసుకునే అలవాటు చేసుకోవడం.
- ◆ మధ్యలో మనకు వచ్చిన అనుమానాలను నివృత్తి చేసుకోవడం.
- ◆ భావ వ్యక్తికరణను ప్రక్కన పెట్టి చెప్పే విషయం పట్ల ఆసక్తి చూపడం.
- ◆ వ్యక్తి మాట్లాడుతున్నప్పుడు ముఖ్యమైన విషయాలను మనం వ్రాసుకోవాలి.

**కార్యాచరణ :**

ఒక అభ్యాసకున్ని పిలిచి ఈ విధంగా ఒక బొమ్మను అతన్ని ఎవరికి చూపించ కుండా అందరితో గీయించమనాలి. తర్వాత అతని దగ్గర ఉన్న బొమ్మతో అతని భావ ప్రకటన పోల్చాలి.



**కవిత, పాట రాయగలరా!**

అభ్యాసకులను మీలో ఎవరైనా కవులున్నారా అని ప్రశ్నించాలి? చాలా మంది సమాధానం ‘లేదు’ అని వస్తుంది. మిమ్మల్ని అందరిని 10 ని||లలో కవులను, కవయిత్రులను చేస్తాను అని చెప్పండి.

బ్లాక్ బోర్డ్పై ఒకే అక్షరంతో ముగిసే పదాలను కొన్నింటిని, ఒకే అంశానికి చెందిన పదాలను రాయాలి. ఒక వాక్యాన్ని అభ్యాసకులే రాసి చూపించాలి.

శీర్షిక ఎన్నుకో... ఉదా : లీడ్ ఇండియా ఉద్యమం

పదాలు వెతుక్కో.

- లీడ్ ఇండియా ఉద్యమం
- సోమలితనం
- నిరుద్యోగం
- పేదరికం

“ఉద్యమం ఉద్యమం ఇది లీడ్ ఇండియా ఉద్యమం ఫోగోడుతుంది ఫోగోడుతుంది సోమలితనం”

ఇదే పద్ధతిలో బోర్డుపై ఉన్న పదాలను ఉపయోగించి కవిత రాయమని చెప్పాలి.

ఈ ప్రక్రియ మొత్తం 15 నిమిషాల్లో పూర్తిచేయాలి.

#### 6. నాయకత్వ లక్షణాలు :

నాయకత్వ లక్షణాలను గూర్చి తెలుసుకునే ముందు మనం ఒక ఆటతో ప్రారంభిద్దాం. అని శిక్షితుని ప్రేరేపించాలి. (ఆట ఆడించే శిక్షకుడు సిద్ధం చేసుకోవలసిన వస్తువులు).

ఆట ఆడించే శిక్షకుడు సిద్ధం చేసుకోవలసిన వస్తువులు.

- 1) మూడు గాజుగ్లాసులు
- 2) కొంత చక్కెర
- 3) కొంత మట్టి
- 4) ఒక చిన్న బండరాయి

#### ఆడించే విధానం :

మీరు ముందుగా మూడు గాజు గ్లాసుల్లో సగానికి పైగా నీరు తీసుకోవాలి. అందులో ఒక గాజు గ్లాసులో కొంత మట్టివేసి కాసేపటి తరువాత గాజు గ్లాసులో వేసిన నీటిని ఉన్న మట్టిని గమనించమని చెప్పాలి. తరువాత మరో గ్లాసులో చక్కెర వేసి దానిలో రాయివేసి కాసేపు గమనించమని చెప్పాలి.



ఆటలోని అంతరార్థం :

ప్రతి వాడు నాయకుడు కావాలనుకుంటాడు. కానీ కాలేకపోతున్నాడు. కారణం పై ఆట మాదిరిగా ప్రతి వాడు మట్టి రాయి, చక్కెర, అనేది నాయకుడు అనుకుంటే గాజుగ్లాసు అనేది దేశం అనుకుంటే నీరు అనేది ఆ దేశ ప్రజలు అనుకోవచ్చు. అలాంటప్పుడు నాయకుడు ఎలా ఉండాలి. చక్కెరలా అందరితో కలిసి మెలిసి ఉండాలి.

“ఫ్రట్టుకతో ప్రతి ఒక్క భారతీయుడు నాయకుడు” అన్నాడు స్వామి వివేకానందుడు.

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

- ◆ నిస్వార్థపరునిగా ఉండేవాడు అంటే స్వార్థం లేకుండా ఉండాలి.
- ◆ సమర్థుడు అంటే ఏ పనిని అయినా చేయగలిగేలా ఉండాలి.
- ◆ సమస్య వచ్చినప్పుడు ధైర్యంగా ఎదుర్కోవాలి. చొరవ తీసుకోవాలి. బాధ్యతగా
- ◆ ప్రతిపనిని పూర్తి చేయాలి.
- ◆ మార్గదర్శకంగా ఉంటూ తోటి వారిని ప్రోత్సహించేలా ఉండాలి.
- ◆ ‘ సేవకుడే నాయకుడు’గా ఉండాలి.
- ◆ కార్యసాధకుడిగా, స్ఫూర్తిదాయకంగా ఉంటూ సేవకుడిగా ఉండాలి.
- ◆ నాయకుడు అనేవాడు ఎక్కడినుండో రాలేదు. మనలో నుండే వచ్చాడు.

ఉదా: మహాత్మాగాంధీ నిస్వార్థంగా, సమర్థవంతంగా గొప్ప సేవ చేసి, ప్రజలందరికీ మార్గదర్శకంగా ఉంటూ దేశానికి స్వాతంత్ర్యం సంపాదించటంలో కీలక పాత్ర వహించి గొప్ప నాయకుడు అయ్యారు.

- మానవతా విలువలు కలిగి వుండి సహాయం చేయడంలో ముందుండాలి.
- ఎప్పుడూ చిరునవ్వుతో ఉంటూ విజయాన్ని కోరుకోవాలి.
- ఎంత ఒత్తిడిలోనైనా ఇష్టపడి పని చేయాలి.
- ఓపికతో ఉత్సాహంగా ఉండాలి.
- ఒక సమస్య వచ్చినప్పుడు సమస్యలో భాగం కాకుండా సమస్య పరిష్కారం వైపు కృషి చేయాలి.

## నాయకుడు ఏం చేయాలి?

- ముందు తనను తాను తెలుసుకుని, లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకోవాలి.
- తన పనిని కాకుండా అందరి పనిని కూడా తన పనిగా భావించాలి.
- నాయకుడి మంచి ఆలోచనల ద్వారా, మంచి ప్రవర్తన ద్వారా విజయం అనేది సమకూరుతుంది.

నీవు ఏ ఏ సందర్భాలలో, విషయాలలో, సమస్యల పరిష్కారాలలో మంచి నాయకత్వం వహించావో వ్రాసుకో.....

ఉదా : నేను మా టీచర్ రాని రోజున తరగతి గదిలోని నాతోటి విద్యార్థులను క్రమశిక్షణతో ఉంచి నాయకత్వం వహించారు.

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

## 7. టీం వర్క్ (Team Work) కలిసి పనిచేయడం :

మన శరీరంలో వేరు వేరు భాగాలు కలిసి ఒకే శక్తిగా ఎలా పనిచేస్తాయో అదే విధంగా టీం వర్క్ తో కూడా ప్రతి సభ్యుడు నిర్మలమైన మనస్సుతో, స్పష్టమైన అవగాహనతో కలిసి పనిచేయడమే టీం వర్క్.

- ఐకమత్య భావనతో కలిసి పనిచేయడం
- ప్రతి ఒక్కరిని పనిలో నిమగ్నం చేయడం.

టీం వర్క్ గురించి ఇప్పడొక కథను చూద్దాం! / విందాం!

కథ : ఒక వేటగాడు పావురాల కొరకు వలపన్ని పట్టుకుందామని ఒక అడవిలోని చెట్టు క్రింద గింజలు చల్లి వలపన్ని కొద్ది దూరంలో ఉండి చూస్తూ ఉన్నాడు. ఆకాశంలో ఎగురుతూ వస్తున్న పావురాల గుంపులోని ఒక పావురం గింజలు చూసి తిందామని మిగిలిన పావురాలతో అంటుంది.

అందులో ఒక తెలివైన పావురం వద్దని వాలించినా, కానీ, మిగిలిన పావురాలు ఆ సలహా వినకుండా అన్నీ కలిసి క్రిందకు వాలి గింజలను తింటూ మెల్లగా అన్నీ వేటగాడు పన్నున వలలో చిక్కుకున్నాయి. వేటగాడు రావడం చూసి తెలివైన పావురం సలహా మేరకు అన్నీ కలిసి ఒక్కసారిగా వలతో సహా పైకి ఎగిరిపోయాయి. అలా ఎగురుతూ తమ మిత్రుడు మూషికరాజు వద్దకు చేరి తమ కట్టను విడిపించమని అడుగగా, అతడు కట్టు కొరికి వాటిని విముక్తులను చేసాడు.

### కలిసి పనిచేయడం వల్ల లాభాలు

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

Together  
Every one } TEAM  
Acheives

More

### 8. ఆంగ్ల భాషా పరిజ్ఞానం :

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

### ఆంగ్ల భాషా ఉపయోగమేమిటి?

ఇతరులతో సంబంధాలు ఏర్పరచుకోవడానికి పుస్తక పఠనం చేయుటకు, కంప్యూటర్ వినియోగంలో ఆంగ్ల భాషకు ప్రాధాన్యత ఉంది. అందుకే మనమందరం మాట్లాడ గలగాలి. చదువ గలగాలి, అర్థం చేసుకోవాలి.

### ఇందుకోసం ఈ క్రింది విధంగా చేద్దాం.

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

1. ప్రతి నెలకొకసారి చివరివారంలో ఆంగ్లంలో బృందాల వారీ చర్చ నిర్వహించాలి. దానివల్ల వారికి ఆంగ్లంలో మాట్లాడే సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.
2. ప్రత్యేకంగా ఒక నోట్‌బుక్ పెట్టి విద్యార్థులు ప్రతీ రోజు ఒక ఆంగ్ల పదం అర్థం తెలుసుకొని వారు ఆ పదాలను 2 లేదా 3 సొంత వాక్యాలలో (Sentence Formation) వ్రాసుకోవాలి. దీని కొరకై విద్యార్థులు నిత్య జీవితంలో ఆంగ్ల భాషలో ఆలోచించే ప్రవృత్తిని పెంపొందించుకోవాలి.
3. సాధారణంగా విద్యార్థులు తెలుగులో ఆలోచించి ఆ తరువాత ఆంగ్లములోకి అనువదిస్తారు. దీనితో భాషాభివృద్ధి జరగదు.
4. పాఠశాలలో, ఇంటిలోని వస్తువులకు వాటిని ఆంగ్లంలో ఏమంటారో దాని చీటిపైన వ్రాసి వస్తువుపై అంటించాలి. ఆ వస్తువులను చూసినపుడల్లా ఆ పదాన్ని చదువుకోవాలి. ఉదా : - Chair - కుర్చీ , Window - కిటికీ
5. అసెంబ్లీలో ప్రతి రోజు దినపత్రిక చదివించే కార్యక్రమంలో వారంలో ఒకరోజు ఆంగ్ల దినపత్రిక చదివించాలి.
6. ప్రతి రోజు పాఠశాలలో విద్యార్థులకు “రీడింగ్ పిరియడ్” లో ఒక ఆంగ్ల దిన పత్రిక లేదా ఆంగ్ల పుస్తకాలు చదవటానికి అందుబాటులో ఉంచాలి.
7. ప్రతి రోజు ఒక పేజి ఆంగ్లములో వ్రాసే అలవాటు చేసుకోవాలి.

### 9. కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం

కంప్యూటర్ అనేది విజ్ఞాన సముపార్జనకు ఒక ఆధునిక సాధనం. దీనివల్ల ఎంతో విజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకోవచ్చు. ప్రస్తుత పోటీ ప్రపంచంలో ఉన్నతంగా ఎదగడానికి చదివే చదువుతో పాటు కంప్యూటర్ పరిజ్ఞానం అతి ముఖ్యమైనది. ఎన్నో విద్యార్థులకు ఉన్నప్పటికీ, దాదాపు అన్నీ కంప్యూటర్ వాడకంతో ముడిపడి ఉన్నాయి. చదువుకు తగిన నైపుణ్యత ఉంటే “యువత తమ కలలను నిజం చేసుకోవడం అసాధ్యమేమీకాదు”

**గమనిక:** ప్రతి ఒక్క విద్యార్థి ఎవరికి వారు కంప్యూటర్ మెయిల్ ఐ.డి. తయారు చేసుకోండి.

మీకు వచ్చే సందేహాలు లీడ్ ఇండియా ద్వారా తీర్చుకోవడానికి

leadindia 2020.org@gmail.com కి సమాచారం అందించండి.

## శారీరకాభివృద్ధి (Physical Development)

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

“ధర్మార్థ కామ మోక్షాణాం ఆరోగ్యం మూలముత్తమం”

అంటే ధర్మాన్ని ఆచరించాలన్నా, అర్థాన్ని (ధనాన్ని) సంపాదించాలన్నా, కోరికల్ని తీర్చుకోవాలన్నా, మోక్షం పొందాలన్నా ఆరోగ్యమే మూలమైంది, ఉత్తమమైనది. అందుకే “ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం” అన్నారు పెద్దలు  
Health is wealth.

**‘ఆరోగ్యం’ అంటే ఏమిటి?**

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

**మరి సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాధించడం ఎలా?**

పరిపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని సాధించడానికి ప్రధానమైన 6 శారీరక ధర్మాలు :

- |               |                    |
|---------------|--------------------|
| 1. ప్రాణధర్మం | 4. విశ్రాంతి ధర్మం |
| 2. నీటి ధర్మం | 5. విసర్జన ధర్మం   |
| 3. ఆహార ధర్మం | 6. వ్యాయామ ధర్మం   |

**1. శరీరానికి ఏది లేకపోతే ఏ ప్రాణి కొన్ని నిమిషాలు కూడా నిలువలేదు? గాలి**

**ప్రాణధర్మం :**

ప్రాణ వాయువు ద్వారా ప్రాణశక్తిని పెంచుంటే ప్రాణ ధర్మం. ప్రతి జీవి బ్రతకాలంటే పెంపొందించుకోవడమే శ్వాసక్రియ అవసరం  
శ్వాసక్రియ వేగాన్ని బట్టి వివిధ జీవుల ఆయుష్షు ఆధారపడి ఉంది.

జీవి	శ్వాసప్రక్రియ (నిమిషానికి ఎన్నిసార్లు)	ఆయుప్రమాణము
కుక్క	50-80 సార్లు	13 సం॥లు
గుర్రం	30-40 సార్లు	25 సం॥లు
మనిషి	12-18 సార్లు	70 సం॥లు
తాబేలు	5-8 సార్లు	300 సం॥లు

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

పైన తెలిపిన పట్టిక ప్రకారం ఒక నిమిషానికి ఎక్కువ సార్లు శ్వాసపీల్చే జీవి తక్కువ సంవత్సరాలు బ్రతుకుతుంది. అదే విధంగా ఒక నిమిషానికి తక్కువసార్లు శ్వాస పీల్చే జీవి ఎక్కువ సంవత్సరాలు బ్రతుకుతుంది. అంటే, ఎక్కువ కాలం జీవించాలంటే మనం ప్రతి నిమిషానికి తక్కువ సార్లు ఎక్కువ దీర్ఘశ్వాసను తీసుకోవాలి. శ్వాసను నెమ్మదిగా పీల్చగల్గినంత దీర్ఘశ్వాస తీసుకోవాలి. వీలైనంత దీర్ఘంగా వదలాలి.

“ దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకో - దీర్ఘాయుష్షు 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 ప్రతి రోజూ స్నానం చేయడం ద్వారా బాహ్య శరీరానికి వున్న మలినాలను శుభ్రం చేసుకుంటాం. మరి, శరీరం లోపల ఉండే కడుపు లోపల వున్న మలినాలను ఎలా శుభ్రం చేసుకోగలం? మనం ప్రతి రోజూ ఆహారం తీసుకుంటాం కాబట్టి, మన కడుపులో చాలా మలినాలు పేరుకొని వుంటాయి. వీటిని కూడా మనం ప్రతి రోజూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఎందుకంటే

Stomach is the root cause of all diseases.

అంటే సర్వరోగాలకు కడుపులోని మలినాలే మూలము.

ప్రతి వ్యక్తి రోజుకి 5 లీటర్ల నీటిని తాగాలి. ప్రతి రోజూ కడుపును కదిలించే వ్యాయామం చేయాలి. ఉదయం నిద్రలేవగానే 1.25 లీటర్ల నీటిని తాగాలి. దీనివల్ల సులభంగా మలవిసర్జన జరుగుతుంది. శరీరంలోని ఉష్ణం, వాయువులు, ఆమ్లములు ఇత్యాది అసమతుల్యాల సమతుల్యం అవుతాయి. మలినాలు పరిశుద్ధమవుతాయి. ప్రతి పూట ఆహారం తీసుకునే ముందు ఒక గ్లాసు నీటిని త్రాగాలి, తినేటప్పడు నీటిని త్రాగరాదు. అవసరమైతే తప్పకుండా తాగాలి.

భోజనానంతరం దాహం వేసినప్పడల్లా నీరు త్రాగాలి. ఇలా చేయడం వలన జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. తద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము

“ అధికనీరు సేవించండి - అంతర్ శుద్ధి చేసుకోండి ”

### 3. శరీరానికి ఏది లేకపోతే కొన్ని వారాలు కూడా బతకలేము? ఆహారం

**ఆహార ధర్మం :** సరియైన ఆహారం ద్వారా శరీర ఆరోగ్యాన్ని పొందడమే ఆహార ధర్మం. ఒక ప్రాణి బ్రతకడానికి గాలి, నీరు ఎంత అవసరమో తీసుకునే ఆహారం కూడా అంతే అవసరం. మనం ఆరోగ్యంగా వుండాలన్నా, పనిచేయడానికి శక్తి కావాలన్నా ప్రతి రోజు మనం శాష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలి. అంటే పిండిపదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, పీచు పదార్థాలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. మాంసాహారాన్ని తగ్గించి ప్రకృతి సహజ సిద్ధమైనవి సులభంగా జీర్ణమయ్యే మంచి శక్తినిచ్చే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ఉదా : తాజా కూరగాయలు, ఆకు కూరలు, పండ్లు, పాలు, పప్పు దినుసులు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు మొదలైనవి. సమయం ప్రకారం భోజనం చేయాలి. భోజనానికి రాత్రి నిద్రకు మధ్య 3 గం|| వ్యవధి ఉండేటట్లు తీసుకోవాలి. అంటే ఎలాంటి ఆహారం తీసుకుంటామో మన మనస్సు, ఆరోగ్యం అలాగే ఉంటుంది.

“సాత్వికమైన పౌష్టిక ఆహారాన్ని తీసుకో శరీర దారుడ్యాన్ని పెంచుకో”

### 4. శరీరానికి ఏది లేకపోతే ఉత్సాహంగా ఉండలేము ? విశ్రాంతి

**విశ్రాంతి ధర్మం :-**

కనీసం ఆరుగంటలు విశ్రాంతి ద్వారా శరీరం పునఃశక్తిని తెలిపేదే విశ్రాంతి ధర్మం. పనిచేయడం వల్ల కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పొందటానికి అలసిపోయిన మనసుకు స్వాంతన కల్పించే ప్రక్రియ విశ్రాంతి.

1. శారీరక విశ్రాంతి
2. మానసిక విశ్రాంతి

మంచి నిద్ర ద్వారా శరీర భాగాలకు, మెదడుకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది. క్షీణించిన కణాలు తిరిగి శక్తిని పొందుతాయి. కాబట్టి ప్రతి రోజు వయస్సును బట్టి 6 నుండి 8 గంటలు నిద్రపోవాలి. ధ్యానం 15 ని|| నుండి 60 ని|| వరకు చేయాలి, పెద్దలు అతిగా నిద్రపోవడం వల్ల బద్ధకం పక్షవాతం వచ్చే ప్రమాదముంది.

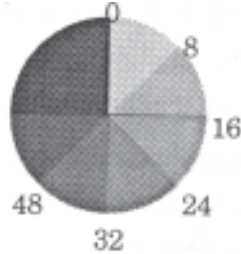
**5. ఇన్ని ఉన్నా ఏ చర్య చేయకపోతే శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉండలేదు? విసర్జన**

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 చెప్పకున్నట్టు “సర్వరోగ-మలాశ్రయ” కాబట్టి ప్రతి రోజు ప్రాతం:కాలముననే కాలకృత్యాలు విధిగా తీర్చుకోవాలి.

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

**6. ఏ చర్య చేయకపోతే శరీరం పూర్తిగా పనిచేయలేదు? వ్యాయామం**

**వ్యాయామ ధర్మం :** వ్యాయామం ద్వారా శరీర కదలికలతో ఆరోగ్యం గురించి తెలిపేదే వ్యాయామ ధర్మం, వ్యాయామము మనిషిని ఆరోగ్యంగా, ఉత్సాహంగా ఉంచుతుంది. వ్యాయామము వలన శరీరములోని అన్ని అవయవములు, కణములు ప్రేరేపించబడుతాయి, చురుకుగా పనిచేస్తాయి. చక్కగా ఆరోగ్యంగా ఉండగలుగుతాము. ప్రతి 8 సం॥ ఒక్కసారి మానవుని శరీరంలోని మార్పులను ఈ క్రింది విధంగా గమనిద్దాం.



0 నుండి 8 సం॥ల (బాల్యదశ) వరకు శరీర నిర్మాణం పూర్తవుతుంది. (పాల పళ్లు రాని శాశ్వత పళ్లు వస్తాయి. 8 నుండి 16 సం॥ల (కౌమారదశ) వరకు ఆడ మగ అవయవ నిర్మాణం పూర్తవుతుంది. 16 నుండి 24 సం॥ల (యవ్వన) మధ్య దీనిని అభివృద్ధి దశ అంటారు. ఈ దశలో ఎముకలు నిర్మాణం పూర్తగును. (ఎత్తు, లావు అస్థిపంజరము) కండరములు బలిష్ఠమగును., నరములు దృఢమగును, రోగ నివారణ శక్తి పెరుగును. వివాహము సంతానోత్పత్తి స్థాయి చేరుకుంటారు. 24 నుండి 32 సం॥ల (వివాహదశ) వరకు, 32 నుండి 40 సం॥ మధ్య వయస్సు బాధ్యతలు నిర్వర్తించు దశ, 40 నుండి 48 వృద్ధాప్యపు సంకేతమునిచ్చును. కళ్లు కనబడక, చెవులు వినబడక, చర్మం ముడతలు, నరముల బలహీనత జట్టు తెల్లబడుట మొ॥నవి.

“ ఆరోగ్య ధర్మాలను పాటిద్దాం - ఆరోగ్యం గా జీవిద్దాం ”



సమగ్ర శారీరకాభివృద్ధికై చేయవలసిన కార్యాచరణ :

విద్యార్థి శారీరకాభివృద్ధికై వారం దినచర్య : (చేశాను / చెయ్యలేదు)

క్రమ సంఖ్య	అంశాలు	ఆది	సోమ	మంగళ	బుధ	గురు	శుక్ర	శని
1.	నిద్రలేవగానే 1.25 లీ॥ రోజులో 5 లీటర్లు నీరు త్రాగాను							
2.	ప్రతి రోజు లేవగానే మల మూత్ర విజర్జన చేశాను							
3.	ప్రణవనాదం చేశాను, యోగా ప్రాణాయామం చేశాను. సూర్య నమస్కారాలు చేశాను.							
4.	శౌష్ఠికాహారం:పండ్లు, కూరగాయలు, పప్పులు, పాలు, పెరుగు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు తిన్నాను.							
5.	ప్రతి రోజు 6 నుండి 8 గంటలు నిద్రపోతున్నాను.							

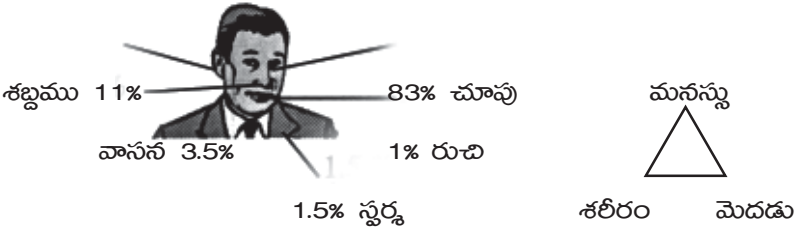
## 4. మానసికాభివృద్ధి (Mental Development)

**ఇప్పుడు ఒక చిన్న చర్యను చేద్దాం :**

మీ కుడిచేయిని పైకి లేపి, చేతివ్రేళ్ళన్నింటిని మూసివేసి చిటికిన వ్రేలును పైకి, క్రిందికి ఆడించండి! ఇప్పుడు శిక్షితులను ప్రశ్నించాలి. ఈ చిటికిన వ్రేలు దానికదే ఆడుతుందా! ఎలా ఆడుతుంది? ఎవరైనా ఆడమంటే ఆడుతుందా? ఆలోచించండి.

మనసుకు ప్రయోగం చేయాలనే ఆలోచన వచ్చింది? ఆ ఆలోచనను అనుసరించి మెదడు చేతివ్రేళ్ళకి ఆదేశం జారీ చేసింది. అప్పుడు వ్రేలు ఆడడం ప్రారంభించింది. అంటే శరీరం మనస్సు యొక్క పనిముట్టు మాత్రమే.

మనసు ఏమిటి? ఆలోచనలేమిటి?



మనసు ఒక ఆలోచనల పుట్ట. సముద్రంలో అలలలాగా మనసులో నిరంతరం ఆలోచనలు వస్తుంటాయి. మనసులోని ఆలోచనలకు జ్ఞానేంద్రియములు ద్వారములు అని పైన ఉన్న పటం ద్వారా పరిశీలన చేస్తే చెవి అనగా శబ్దము ద్వారా 11% ఆలోచనలు, ముక్కు అనగా వాసన ద్వారా 3.5% ఆలోచనలు, కన్ను అనగా చూపు ద్వారా 83% ఆలోచనలు, నాలుక అనగా రుచి ద్వారా 1% ఆలోచనలు, చర్మం అనగా స్వర్ణ ద్వారా 1.5% ఆలోచనలు మనకు వస్తాయి. మెదడు, మనసు ఈ రెండింటి మధ్య తేడాలు ఉన్నాయి.

దీనిలో మనకు రెండు విషయాలు ఉన్నాయి 1) మెదడు 2) మనస్సు ఈ రెండింటి మధ్య తేడాలు

మెదడు	మనస్సు
1. ఇది శరీరంలో ఒక అవయవం, స్థిరంగా ఉంటుంది.	1. ఇది శరీర అవయవం కాదు, స్థిరంగా ఉండదు.
2. ఇది భౌతికమైనది, కంటికి కనిపిస్తుంది.	2. ఇది అభౌతికం, కంటికి కనిపించదు.
3. దీనికి శస్త్ర చికిత్స చేయవచ్చు.	3. దీనికి శస్త్ర చికిత్స చేయలేము. కౌన్సిలింగ్ ద్వారా స్థిమితం చేయవచ్చు.
4. శరీరంతో పాటు పుడుతుంది, శరీరంతో పాటు నాశనం అవుతుంది.	4. ఇది శరీరమునకు అతీతమైనది.
5. హార్డ్‌వేర్ లాంటిది.	5. సాఫ్ట్‌వేర్ లాంటిది.

**మనసు స్వభావం - లక్షణాలు :**

**1. ప్రత్యేకమైనది (విలక్షణమైనది) :** ఏ రెండు మనస్సులు ఒకేలా ఆలోచించవు, ఏ ఇద్దరు ఒకే దృక్పథం కలిగి ఉండరు. ఇలా ప్రతి ఆలోచనా, దృక్పథం ప్రతి ఒక్కరికి ప్రత్యేకంగా ఉంటాయి.

**2. చంచలమైనది :** మనసు ఎప్పుడు ఒకే చోట ఉండదు, ఎప్పుడూ గతం గురించి చింతిస్తుంది. భవిష్యత్తు గురించి ఆందోళన చెందుతుంది. వర్తమానంలో స్థిరంగా ఉండదు. చంచల స్వభావం కలిగినది మనసు . ఇది ఎల్లప్పుడు మార్పు కోరుకుంటుంది. ఉదా : బట్టల షాపుకు వెళితే చూసినవి, బాగున్నవి అన్న కొనాలనిపిస్తుంది తరగతిలో కూర్చోని ఇంటికి వెళ్లి వస్తుంది.

**3. తెలిసిన దానిని గురించే ఎక్కువగా ఆలోచిస్తుంది.**

ఉదా : నేను ఈ రోజు ఉదయం “జిగిబిగి” అనే టిఫిన్ తిన్నాను. అదేంటో చెప్పకోండి అని ప్రశ్నించాలి. ఎవరూ సమాధానం ఇవ్వలేరు. ఎందుకంటే మనసు తనకు తెలియని విషయాలను గుర్తించలేదు.

ఆరోగ్యమైన మనసుకు ఉండు బలం - శక్తులేమిటో తెలుసుకుందామా !

1. ఆలోచనాశక్తి - అనంతమైన ఆలోచనలు చేయగలదు.
2. గ్రహణశక్తి - (అర్థం చేసుకునే శక్తి) ఏ విషయం అయిన అర్థం చేసుకోగలదు.
3. జ్ఞాపకశక్తి - ప్రతి ఆలోచన మనసులో దాగి ఉంటుంది. అట్టి ఆలోచనలు ఎప్పుడైనా, ఎంతైన గుర్తు తెచ్చుకోగల జ్ఞాపక శక్తి కలదు.
4. ఊహశక్తి - గ్రహించిన దాని ఆధారంగా ఎంతైనా ఊహించ గల శక్తి మనసుకు గలదు.
5. కల్పనా శక్తి - ఏ ఆధారము లేకున్నా కల్పించుకుని ఆలోచించే శక్తి కల్పనా శక్తి
6. సృజనాత్మక శక్తి - ప్రతి పనిని నిత్య నూతనంగా చేసే శక్తి సృజనాత్మక శక్తి

ఈ విధంగా మనసు యొక్క శక్తి అనంతమైనది. గొప్ప ఆలోచనలతో మనిషి శారీరకముగా పనిచేయుటకు ఖర్చు అగు శక్తిని (క్యాలరీస్) కొలవవచ్చు. కాని మనసు ఆలోచన చేయడానికి అగు ఖర్చు శక్తిని కొలవలేము. కాబట్టి నిత్యము చేసే అనవసరమైన ఆలోచనలు, మానసిక ఒత్తిడులు, ఆందోళనలు మానవశక్తిని నిర్వీర్యం చేస్తాయి. అందువలన మానసిక ఆరోగ్యం బాగుంటే శారీరక ఆరోగ్యం బాగుంటుంది. మానసికాభివృద్ధి అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం!

భావావేశాన్ని అదుపులో వుంచుకొని, విచక్షణ జ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకొని, సృజనాత్మకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకొని ఎంచుకున్న లక్ష్యాన్ని సాధించగల మానసిక శక్తియుక్తులను సాధించడమే మానసికాభివృద్ధి.

ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే మనలో అంతర్గతంగా ఉన్న శక్తులను అసలైన లీతిలో వినియోగించుకోవడమే మానసికాభివృద్ధి అంటే శరీరం దానంతట అదే పనిచేయదు. అది మనసు ఆదేశం ప్రకారమే పనిచేస్తుంది. నీ శరీరం మనసు యొక్క పనిముట్టు అని అవగాహన కలిగింది కదా! ఈ మాయలు చేసే మనసును నేస్తం చేసుకోండి మనసు మర్తం తెలుసుకోండి, అర్థం చేసుకోండి. బంగారు భవిష్యత్తుకు మార్గం వెతుక్కోండి. మామూలు మనిషి, సైతం మహా మనిషిగా ప్రపంచం గుర్తుంచు కునే వ్యక్తిగా ఎదగవచ్చు.

## నీ లక్ష్యాన్ని చేరుకునేలా చేసే రహస్య మార్గదర్శిని

విద్యార్థి పేరు .....జీవిత లక్ష్యం.....చేరుకునే సం॥.....

మార్పు రహస్యం

మారు చేయాల్సిన ప్రక్రియ

మనస్సు



మీరు గొప్ప కలలు కనండి. మీకంటూ ప్రపంచం గుర్తించే గొప్ప లక్ష్యాన్ని నిర్దేశించుకోండి! మనసు ద్వారాలు ఎప్పుడు తెరిచి ఉంచండి!

ఆలోచనలు



మీదైన శైలిలో దూరదృష్టితో, సృజనాత్మకంగా, పాజిటివ్ ఆలోచనలు చెయ్యండి. అనవసరమైన ఆలోచనలు “కాదు, రాదు, అనే నెగటివ్” ఆలోచనలు చేయకండి

కోరికలుగా



ఎలాగైనా లక్ష్యాన్ని సాధించాలనే ధృఢమైన కోరిక ఉండాలి. అన్నిటిలో అగ్రగామిగా, ఆదర్శముగా, నైపుణ్యముగా కొత్త విషయాలు నేర్చుకునే కోరికలను మాత్రమే కోరాలి.

మాటలు



స్పష్టంగా, నిర్దిష్టంగా, సరళంగా, తగినంత సందర్భానుసారంగా, ప్రేమతో, సత్కముగా, హృదయ రంజకముగా నవ్వుతూ మాట్లాడాలి. ఇచ్చిన మాట తప్పకూడదు.

పనులుగా



ఆరోగ్యం, పరిశుభ్రత, విజ్ఞానం, పెద్దలకు ఆనందం కలిగించి, లక్ష్యాన్ని నెరవేర్చే పనులు చేయుట, చదువుట, వ్రాయుట, చల్లించుట.

అలవాట్లుగా



ఏ రోజు పని ఆ రోజు పూర్తి చేయుట, మరుసటి రోజు పనుల పట్టిక వేసుకొనుట, చేసేపని ఇష్టంతో, అంకిత భావంతో, పరిశీలనాత్మకంగా చిరునవ్వుతో చేసే అలవాట్లు చేసుకోవాలి. సామాజిక బాధ్యతతో చొరవ తీసుకొని నాయకత్వం వహించాలి.

ప్రవృత్తులు



ప్రతి విషయాన్ని ఏమిటి? ఎందుకు? ఎక్కడ? ఎవరు? ఎప్పుడు? ఎలా అని ప్రశ్నించి, పరిశోధించే ప్రవృత్తులు పెంచుకోవాలి. చేపట్టిన పని పూర్తి చేయాలి. ప్రవృత్తులను గుర్తించి నివృత్తి చేసుకోవాలి.

గుణాలుగా(శీలం)



సత్కం, ధర్మం, ధైర్యం, ప్రేమ, క్రమశిక్షణ, ఏకాగ్రత, పట్టుదల తదితర మంచి గుణాలు పెంచుకోవాలి.

గమ్యం ఆఖరుకు

పై మార్పులు చేసిన వ్యక్తి లక్ష్యాన్ని సాధించి, తన గమ్యాన్ని చేరుకోగలరు

ఆలోచన - ఆచరణ :

మనం ఏదైతే ఒక లక్ష్యంగా నిర్ణయించుకున్నామో మన ఆలోచనలన్నీ ఆ లక్ష్యం చేరుకునే దిశగానే వుండాలి. లక్ష్యసాధనలో ఎన్ని అవాంతరాలు ఎదురయినప్పటికీ లక్ష్య సాధనలో వెనుకడుగు వేయకుండా లక్ష్యాన్ని సాధించే దిశగా ముందుకు పోవాలి. మన ఆలోచనలు ఎప్పుడూ సవ్యంగా వుండాలి. సవ్యమైన ఆలోచనలు చక్కని మాటల రూపంలో పైకి రావాలి. మాటలు అనేవి ఆయుధాల కంటే శక్తివంతమైనవి. ఏదైతే మాట్లాడామో అవి కార్యరూపం దాల్తాయి.

ఉదా : ఒక రంగంలో అత్యంత గొప్పవారు ఇతర రంగాల్లో వారు జీరో కావచ్చు. కానీ వారి స్థానంలో రంగంలో వారే గొప్పవారు.

ఉదా : హీరో అయినవారు, సచిన్ టెండూల్కర్ కు మద్దల వాయింపటం రాకపోవచ్చు. లతా మంగేష్కరుకు కూచిపూడి రాకపోవచ్చు. మదర్ థెరిస్సాకు పెయింటింగ్ రాకపోవచ్చు కానీ వారి వారి రంగాల్లో వారు అద్వితీయులు

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

మనసులో ఆలోచనలు ప్రపంచం గుర్తించే గొప్ప డాక్టర్ కావాలనే లక్ష్యాన్ని ఎంచుకున్నాను. నేను డాక్టర్ కావాలంటే ఏం చెయ్యాలి, ఏం చదవాలి ఆలోచిస్తాను. నా చుట్టూ ప్రక్కల వచ్చే వ్యాధులు, వాటి లక్షణాల గురించి నేను డాక్టర్లైనా తర్వాత ఈ వ్యాధులు ఏ విధంగా రూపుమాపగలను అనీ, పేదవాళ్లకు, అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికి ఎలా సేవ చేయగలననీ ఆలోచిస్తాను.



కోరికలు మాటలు నా లక్ష్యానికి సంబంధించిన కోరికలు కోరుకుంటాను. డాక్టర్ కావాలంటే ఏమి చదవాలి, ఏం చేయాలి అనే విషయాలను డాక్టర్లను గానీ, ఉపాధ్యాయులను గానీ తెలిసిన వారి నెవలనైనా అడిగి తెలుసుకుంటాను. నేను గొప్ప డాక్టర్లైన పేదవాళ్లందరికీ ఉచిత వైద్య సేవలు అందిస్తానని తల్లిరంధ్రులు, ఉపాధ్యాయులు, స్నేహితులు బంధువులందరికీ చెప్తాను. నా ప్రాంతాల్లోని వ్యాధులు, వాటి లక్షణాల గురించి వాటిని సంబంధించిన మందుల గురించి డాక్టర్లని అడిగి తెలుసుకుంటాను.



పనులు మెడికల్ ప్రవేశ పరీక్షలకు సంబంధించినవి బాగా ప్రీవీర్ అవుతాయి. మెడిసిన్ కోర్సుకు అవసరమైన పుస్తకాలు చదువుతాను. మా ప్రాంత హాస్పిటల్, డాక్టర్లను సందర్శిస్తాను. గొప్ప గొప్ప డాక్టర్లకు సంబంధించిన 'పత్రికల కటింగ్స్' సేకరించి ఆర్జమ్మలా తయారు చేసుకుంటాను. నా చుట్టూ ప్రక్కల ఎవరికైనా అనారోగ్యం ఉంటే వారిని హాస్పిటల్ కి తీసుకెళ్తాను.



అలవాట్లు పైన చేసిన పనులు మళ్ళీ మళ్ళీ చేయటం ద్వారా వాటిని అలవాట్లుగా మార్చుకుంటాను. మంచి డాక్టర్ కు ఉండవలసిన మంచి అలవాట్లు - పనికిబ్రత, చిరునవ్వుతో ప్రేమతో పలకరించుట, సేవాతత్వరత అలవరచుకుంటాను.



ప్రవృత్తులు గుణాలు కోపం, చిరాకు, అసహనం, బద్ధకం ఇత్యాది చెడు ప్రవృత్తులను మార్చుకుంటాను. వైద్య విద్య విజయవంతంగా పూర్తి చేయడానికి కావలసిన ఏకాగ్రత, క్రమ శిక్షణ, ధైర్యం, అడ్డయిన ప్రణాళికా బద్ధంగా కృషి చేయడం, పట్టుదల, సత్కం, మొదలైన మంచి గుణాలను పెంచుకుంటాను, చెడుగుణాలను వదిలేస్తాను.



గమ్యం పైనన్నీ పాటించి వైద్య కళాశాలలో సీటు సంపాదించి కోర్సు పూర్తి చేసి గొప్ప డాక్టర్ గా నా లక్ష్యాన్ని సాధించి పేదవారికి ఉచితంగా వైద్యసేవ చేస్తాను.

**మనసులో ఆలోచనలకు జ్ఞానేంద్రియములు ద్వారములు ఎలా అవుతాయి?**

గమనించండి! శరీరంలో ఏ జ్ఞానేంద్రియం ద్వారా ఎంత శాతం ఆలోచనలు వస్తున్నాయో చూపు ద్వారా 83 శాతం ఆలోచనలు, వినడం ద్వారా 11 శాతం ఆలోచనలు, వాసన ద్వారా 3.5 శాతం ఆలోచనలు, రుచి ద్వారా 1 శాతం ఆలోచనలు, స్పర్శ ద్వారా 1.5 శాతం ఆలోచనలు వస్తాయి. ఇంద్రియ లోలత్వానికి ప్రకృతి నేర్చే పాఠాలు ఇంద్రియ జ్ఞానం. ఇవి ఒక జారుడు బండ. మనం ఏ మాత్రం అప్రమత్తంగా లేకున్నా వాటి వలన సమకూరే జ్ఞానం మన పరిసరాలతో మమేకమై మనలను కాంక్షల వైపు ప్రోత్సహిస్తుంది. ఈ కాంక్షలు మనలను మన లక్ష్యాల నుంచి దూరం చేయగలవు కూడా, మన ఆధ్యాత్మిక పురోగతిని పంచేంద్రియాలు ఎలా అడ్డుకొనగలవో గమనిద్దాం!

ఇంద్రియనిగ్రహలోపాలు - పతనాలు

మిణుగురు పురుగులు	దృష్టి	కళ్ళు	83 శాతం
జింక	శబ్దం	చెవులు	11 శాతం
తేనెటీగ	వాసన	ముక్కు	3.5 శాతం
ఏనుగు	స్పర్శ	చర్మం	1.5 శాతం
చేప	రుచి	నాలుక	1 శాతం
మనిషి	?	?	?

కాంక్ష అనేది జీవులను ఎలా ప్రభావితం చేస్తుందో పై పట్టిక తెలియజేస్తుంది. పైన పేర్కొన్న పట్టికలోని అంశాలను బట్టి కాంక్షలు, ఆకాంక్షలు జీవిత గమనాన్ని ఎలా నిర్దేశిస్తాయో, ప్రభావితం చేస్తాయో చూద్దాం.

జింకను ఎలా పట్టుకుంటారు?

మధురమైన సంగీతాన్ని వినిపిస్తే జింక ఆ వైపుగా పరుగులు తీసి అటుగా వున్న వలలో పడుతుంది.

ఏనుగును బంధించడం ఎలా?

కందకం ఏర్పాటు చేసి దానిపై ఆకులు కప్పి అవతలి వైపు వృత్తిరేక లింగానికి చెందిన ఏనుగుని నిలబెడితే దాని ఫీంకారాలు, శరీర పరిమళాలకు ఆకర్షితమైన ఏనుగు దాన్ని తాకడానికి ఆ దిశగా పరుగులు తీస్తూ వచ్చి కందకంలో దిగబడుతుంది.

కీటకాల గురించి అందరికీ తెలుసు.

దీనిని వెలిగించి పెడితే ఆ కాంతి కీటకం ఆకర్షితమై వచ్చి మంటలో దహించుకుపోతుంది.

చేపలను పట్టేందుకు గాలానికి చివర ఎరను పెడతాం.

తేనె కుండలో పడి తేనెటీగ మరణిస్తుంది.

మరి మనిషిని దహించే ఇంద్రియ గ్రహణశక్తి ఏది? అని అడగండి. సమాధానం , మనిషి పంచేంద్రియాలకు బానిస. ఆలోచనలకు జ్ఞానేంద్రియాలు తలుపులు లాంటివి. ఆ తలుపులను తెరిచి ఉంచామంటే మనకు తెలియకుండా ఆలోచనలు రావడం సహజం.

జ్ఞానేంద్రియాల ద్వారా ఇన్ని అనర్థాలు జరుగుతున్నాయి. ప్రాణి పతనానికి అవి కారణమవుతున్నాయి. అంటే జ్ఞానేంద్రియాలు ప్రాణాలకు చెడు మాత్రమే చేస్తాయా? లేదు. అవి రెండువైపుల పదునున్న ఖడ్గం వంటివి. మంచికీ, చెడుకీ ఉపయోగించుకోవచ్చు. అయితే మంచికంటే ఎక్కువ తొందరగా చెడు అలవడుతుంది. కాబట్టి మనం చెడువైపునకు నడుస్తున్నాం. దీనిని అధిగమించాలంటే ఈ క్రింది ప్రక్రియను చేయాలి.



### స్మృతివర్ధిని - డైరీ రాయడం

స్మృతి అనగా జ్ఞాపకం - వర్ధిని అనగా పెరుగుట. స్మృతివర్ధిని అనగా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకొనుట. ముద్రణ సౌకర్యం లేని రోజులలో మన ఋషులందరూ నేదాలను స్మృతుల ద్వారా నేర్చుకొనేవారు. ఇది ఒక వ్యక్తికి తనను తాను పరిశీంచుకునే అవకాశం కల్పించే ఒక ప్రక్రియ. వారిని తన లక్ష్యం వైపు నడిపించే శక్తివంతమైన వాహకం. దీనిని క్రమం తప్పకుండా పాటించినప్పుడు జ్ఞాపకశక్తి పెరిగి తాను చేసే పనులలో దినచర్యలో మంచి పరివర్తన కలుగుతుంది.

**చేసే విధానం:** ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో కూర్చోవడం, చేసేటప్పుడు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా, భంగం కలుగని ప్రదేశాలలో వజ్రాసనంలో కానీ, సుఖాసనంలోకానీ, వెన్నుపూస నిటారుగా ఉంచి చూపుడు వ్రేలును, బ్రొటనవేలును కలుపుతూ, ముద్రలో చేతులు ఉంచుతూ, కళ్ళు మూసుకుని ధ్యానస్థితిలో ఈ క్రియను చేయాలి. ఈ ప్రక్రియను ప్రతి రోజు 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 తెలియని విషయాలు, సజ్జెక్టులపైన వచ్చిన సందేహాలను ఉపాధ్యాయులను గానీ / స్నేహితులు/ తల్లిదండ్రులు/ పుస్తకాలు/ ఇంటర్నెట్ ద్వారా తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేసానా?
6. ఈ రోజు ఏ పాఠ్యాంశాలు చెప్పబడినవి, వాటిలో ముఖ్యాంశాలు ఏమిటి?
7. ఈ రోజు నేను చదివిన సజ్జెక్టు ఏమిటి? దానిలో నేర్చుకున్న పాఠాలేమిటి.
8. రేపటికి నేను ఎక్కువగా చదవాల్సిన సజ్జెక్టు 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, టీచర్లు, వాతవారణ పరిస్థితులు, ఇతర విషయాలు).
11. రేపటి రోజును అద్భుతంగా చేసుకొనుటకు, బాగా చదువుకోనుటకు ఏమి చేయాలి.
12. నాలో ఉన్నటువంటి బలహీనతలను గుర్తించాను. వాటిని అధిగమించి విజయం సాధిస్తాను.

**డైరీ రాసే విధానం :** స్మృతివల్లని చేసిన వెంటనే పై ప్రశ్నల ఆధారంగా డైరీ రాయాలి. తద్వారా నిన్ను నీవు పరిశీలించుకుని నీ తప్పలను సరిదిద్దుకోవాలి. స్మృతివల్లని 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, కాన్క్రీట్ స్పెల్ ఫోన్స్.....)

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

నిత్య జీవితంలో మనం చూసే వాటి వల్ల ఏమి ప్రభావం కలుగుతుంది.

టీవి, సీరియల్స్	ఉద్వేగాలు
సినిమా	రోమాన్స్ / కామము
అదేపనిగా/ తరచుగా చూడటం	ఆకర్షణ
ప్రేమ	కలలు
కలలు	కోరికలు
అదే విధంగా చూడటం	భ్రమలు
భ్రమలు	వాస్తవికతకు దూరంగా విహరించటం

వాంఛలు

ఫలితం కొద్ది మంది చేసే వివిధ చర్యలను చూసి దాన్ని అన్వయించుకొని, కలావిహీనులుగా అవటం.

7. మూడు బొమ్మలు తెలుసా?

ఎక్కువ శాతం ఆలోచనలు, చూపులు, చెవులు, మాటల ద్వారానే వస్తున్నాయి. అందుకే మన మహాత్మ్య గాంధీ గారు చెడు చూడొద్దు, చెడు వినద్దు, చెడు మాట్లాడొద్దు, అని ఈ బొమ్మలా ద్వారా వివరించారు. see no evil

8. మీలోని చెడు గుణాలు - మంచి గుణాలు పట్టిక తయారు చేయండి.

మంచి గుణాలు (మంచి అలవాట్లు)      చెడు గుణాలు (చెడు అలవాట్లు)

1.	
2.	
3.	
4.	

నాలో నేను చేసుకునే మార్పు :

1. ప్రతి రోజు పడుకునే ముందు నేను నా అభివృద్ధికై చేసిన మంచి పనులు మరియు ఆటంకం కలిగించే చెడు పనులను స్మృతి వర్ణని చేసుకుని నాలోని లోపాలను సవరించుకుని గొప్ప వ్యక్తిగా ఎదుగుతాను.
2. ప్రతిరోజు స్మృతివర్ణని చేస్తాను. డైరీ వ్రాస్తాను.
3. దూరదృష్టితో, సృజనాత్మకంగా ఆలోచిస్తాను.
4. ఎల్లప్పుడు అనుకూలమైన ఆలోచనలు చేస్తాను.
5. నా కోరికలు ఎప్పుడూ లక్ష్యానికి తోడ్పడే విధంగా వుంటాయి.
6. నిజాయితీగా, నిర్లబ్ధంగా, స్పష్టంగా, సరళంగా సభ్యతగా మాట్లాడుతాను.
7. నా లక్ష్యసాధనకు తోడ్పడే పనులు చేస్తాను.
8. ఏ రోజు పనులు ఆ రోజే పూర్తి చేస్తాను.
9. మంచి నడవడిక, నీతి, నిజాయితీ, ప్రేమ, శాంతి అలవాటు చేసుకుంటాను.
10. నా మనసులో తప్ప ఒప్పలను నేనే ప్రశ్నించుకుని మంచి ప్రవృత్తులను పెంచుకుంటాను.
11. ఏమిటి? ఎందుకు? ఎప్పుడు? ఎక్కడ? ఎవరు? ఎలా అనే ప్రశ్నించే తత్వాన్ని పెంచు కుంటాను.
12. నేను 'గొప్పవాడనవుతాను' అనే ఆత్మవిశ్వాసాన్ని, ధైర్యాన్ని పెంచుకుంటాను.

## 5. సామాజికాభివృద్ధి (Social Development)

సమాజం అంటే ఏమిటి?

“వ్యక్తుల యొక్క సమూహం మంచి చెడుల యొక్క సమాహారమే సమాజం” ప్రతి విద్యావంతుడు పేద, నిరక్షరాస్యులను విద్యావంతులుగా చేసి పైకి తేలేకపోయినట్లైతే అతడు ఒక పాపాత్ముడే. ఎందువల్లనంటే వారు కట్టిన పన్నులతోనే అతడు చదువుకుంటున్నాడు .....

- స్వామి వివేకానంద

### 1. వారసత్వ ఋణం :

మన తల్లిదండ్రులు , తాత ముత్తాతలు, పూర్వం అందించిన సేవలు, చేసిన త్యాగాలు ముందు తరాలకు సంబంధించినవి . తల్లిదండ్రులను సేవించడం , సాంప్రదాయాలను పాటించడం అలాగే తల్లిదండ్రుల ఆకాంక్షలకు అనుగుణంగా బ్రతకడం వారి పేరు నిలపడం ఇవన్నీ కూడా వారికి ఇచ్చే ఋణాలుగా పరిగణించాలి. అందుకే మాతృదేవోభవ, పితృదేవోభవ అన్నారు.

### 2. ఉపాధ్యాయులకు ఋణపడటం :

సంస్కృతంలో ఋషి అంటే ఉపాధ్యాయుడు అని అర్థం అధ్యాపకుడి నుండి మనం పొందే జ్ఞానం అపారమైన విలువ కలది. వారు మన పట్ల చూపే ఆదరణ, తీసుకునే శ్రద్ధ, చూపే ప్రేమ వారు మనల్ని మనకు మార్గనిర్దేశం చేయడం మొదలైన అంశాలకు డబ్బు రూపంలో విలువ కట్టలేము. అందువల్ల వారిని మనం కళ్ళకు కనిపించే దేవుళ్ళుగా పరిగణించవచ్చు, అందుకే ఆచార్యదేవో భవ అన్నారు. వారికి మనం ఋణగ్రస్తులం . వారు బోదించిన విలువలను అనుసరిస్తే ఆ ఋణం తీర్చినట్లే . వారి ద్వారా మనకు లభించిన జ్ఞానాన్ని మరొకరికి అందిస్తే చాలు.

**3. జన్మభూమి :** అమ్మ నాకు ఎక్కడ జన్మనిచ్చిందో అదే జన్మభూమి. పుట్టినప్పటి నుండి పెద్దగా అయ్యే వరకు నాకు మంచి, మర్యాదలు, సాంప్రదాయాలు అన్ని ఈ జన్మభూమి నేర్పుతుంది.

**4. దేశ ఋణం :** విద్య, వైద్యం, రవాణా, ఉద్యోగం, వాణిజ్యం, ఆరోగ్యం ఇత్యాదివన్నీ

మనదేశం మనకు ఇస్తుంది. కాని మన దేశం కోసం ఏమి చేస్తున్నాము? ఏ విధముగా దేశ ఋణం తీర్చుకుంటాము?.

**5. ప్రకృతికి మనం ఋణగ్రస్తులం :**

మన శరీరం పంచభూతాలతో నిర్మితమైనది. మనం బ్రతికేది మరణించేది పంచభూతాలతోనే . గాలి , నీరు, అగ్ని , భూమి, శూన్యం తదితర పంచభూతాలతో మన శరీరం నిర్మితమైనది.పలురకాల జంతువులు, పక్షులు, కీటకాలు, మొక్కలు, వృక్షాలు, నదులు, జలాలు మొదలైనవి మన మనుగడను నిలబెడతాయి. ప్రభుత్వాలు, సమాజాలు, ప్రజలకు లభ్యమైయ్యే వసతులు సహజీవనం చేస్తాయి.అందుకే మనం ప్రకృతికి మనం ఋణగ్రస్తులం దీన్ని మనం భూత ఋణం అంటారు. దేశానికి సేవ చేస్తే ఈ ఋణం తీరినట్లే .

**నా ఆత్మ పరిశీలన - ఋణ విముక్తి**

	నేను పొందినవి - A	నేను ఇచ్చినవి - B	A-B ఋణము బాకీ	ఋణము తీర్చుటకు నా కార్యాచరణ ప్రణాళిక
తల్లిదండ్రులు				
ఉపాధ్యాయులు				
జన్మభూమి				
దేశం				
ప్రకృతి				

## 6. మానవతా విలువలు (Human Values)

**'మానవతా విలువలు' అనగానేమి?**

మానవుడు తాను తయారు చేసే వస్తువులలో మంచివాటిని గుర్తించటానికి వస్తువులకు ఐ.యస్.ఐ. కంపెనీలకు ఐ.యస్.ఓ. గుర్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. మరీ మానవుడు తనకి తాను మంచివారుగా గుర్తింపబడటానికి ఏమైనా విలువలు పెంపొందించుకొంటున్నారా?

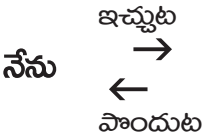
**మీలో ఎంత మంది గొప్పవాళ్ళు కావాలనుకుంటున్నారు? ఎలా అవుతారు?**

ఉన్నత జీవన ప్రమాణాలను పెంచేందుకు సమాజంలో మీరు గొప్ప వ్యక్తులుగా రూపాంతరం చెందుటకు తోడ్పాటునిచ్చేవే మానవ విలువలు.

ఒక పదార్థం విలువ దాని గుణంపై ఆధారపడి వుంటుంది. ఉదాహరణకు చెట్టుకు విలువ దాని పండ్లపైన, చెరకుకు విలువ దాని రసంపైన, ఎద్దుకు విలువ దాని బలంపైన, అదే విధంగా మనిషికి విలువ వారి గుణాలపైన ఆధారపడి ఉంటాయి.

సత్యం, ధర్మం, నిజాయితీ, త్యాగము, శాంతి, ప్రేమ, క్రమశిక్షణ, అహింస, దానం, ధైర్యం వీటన్నింటినీ మానవ విలువలుగా చెప్పకోవచ్చు.

ఈ గుణాలు మనిషికి విలువను, సమాజంలో గుర్తింపును ఇస్తాయి. కాబట్టి వీటిని మానవ విలువలు అంటారు. అనగా మానవ విలువలను పొటించడం ద్వారా సమాజంలో ఒక మంచి గుర్తింపును పొందడం ద్వారా గొప్పవారిగా ఎదుగుతాం. ఇప్పుడు విద్యార్థులను “సీప్రు ఇప్పుడం వల్ల గొప్పవాడినవుతావా లేక పొందడం వల్ల గొప్పవాడివి అవుతావా?” అని ప్రశ్నించి ఆలోచించడానికి (1ని॥) చర్చించుకోవడానికి (2ని॥) సమయాన్ని ఇవ్వండి.



ఎంతమంది పొందినప్పుడు, ఎంతమంది ఇచ్చినప్పుడు గొప్పవాళ్ళవుతారో అని ప్రశ్నించి చేతులను ఎత్తడం ద్వారా సమాధానం ఇవ్వమనండి. ముందుగా “పొందినప్పుడు గొప్పవాడినవుతానని” చెప్పినవారిలో ఒకరిద్దరిని ఎలా అవుతారో వివరించమనండి.

ఉదాహరణ 1

ప్రతి విద్యార్థి ఎక్కువ మార్కులు పొందాలి అనుకుంటాడు. మరి పొందాలంటే కష్టపడుట, త్యాగం, క్రమశిక్షణ ఇత్యాది గుణములను ఇచ్చినప్పడే మంచి మార్కులు పొందగలడు అనే విషయాన్ని విద్యార్థి నుండి రాబట్టాలి.

ఉదాహరణ 2

విద్యార్థులను “ఎంతమందికి నెలకి లక్ష రూపాయల జీవితాన్ని పొందాలను కుంటున్నారు?” అని ప్రశ్నించాలి. “లక్ష రూపాయలు పొందాలంటే మీ యాజమాన్యానికి కనీసం 10 లక్షల పనిని నీవు ఇచ్చినప్పడు మాత్రమే నీవు పొందగలవు.

ఇవ్వనిదే పొందలేము, ఇవ్వడం ద్వారా మాత్రమే గొప్పవారం అవుతాము  
అను విషయాలను విద్యార్థుల నుండి రాబట్టాలి”

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

“విద్యార్థులకు ఇవ్వడంలో స్వాతంత్ర్యం ఉందన్న విషయాన్ని విద్యార్థుల నుండి రాబట్టాలి.”

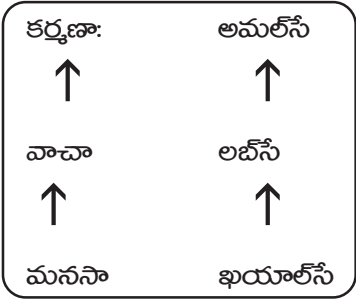
### కార్యాచరణ

ఇప్పుడు మీరు ఒక చిన్న చర్చను చేయాలి! తల్లిదండ్రులు, గురువులు, పాఠశాల, సమాజం / దేశం, ప్రకృతి నుండి ఏమి పొందారో, ఎడమవైపున, మీరు ఏమి ఇచ్చారో కుడివైపున వ్రాసి ఒక పట్టికను తయారు చేయండి.

నేను పాందినవి-A నేను ఇచ్చినవి-B A-B

తల్లిదండ్రులు			
ఉపాధ్యాయులు			
పాఠశాల			
గ్రామం / సమాజం / దేశం			
ప్రకృతి			

ఇవ్వడంలో 3 స్థాయిలు కలవు. దీనినే త్రికరణ శుద్ధి అంటారు.



'త్రికరణ శుద్ధి' అంటే ఈ మూడు ఒకటిగా ఉండడం. అంటే అనుకున్నది చెప్పండి. చెప్పింది చేయండి.

ఉదాహరణ

ఆచార్యులు ఒక 30 సెకండ్లు మౌనంగా ఉండాలి. నేను మనసులో ఒకటి అనుకున్నాను. మీకు తెలిసిందా అని ప్రశ్నించండి. సమాధానం లేదు అని వస్తుంది. 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 మనస్సులో అనుకున్న దానికన్నా మాటల్లో వ్యక్తం చేసినప్పడు సంతోషం, మాటల్లో వ్యక్తం చేసిన దానికన్నా నిజంగా చర్చ ద్వారా ఆచరించినప్పడు ఇంకా ఎక్కువ సంతోషం కలుగుతుంది. అంటే ఆచరణ ద్వారా వ్యక్తం చేయడం అతి శ్రేష్ఠము. అదే నాయకత్వ లక్షణము.

గుణాలు మూడు రకాలు :	గుణ ఫలితాలు
దైవత్వం	కేవలం ఇవ్వడం మాత్రమే నీది నీదే, నాది నీదే/ తేరాహీ తారా, మేరాభి తేరా/ ధైన్ ఈజ్ ధైన్, షైన్ ఈజ్ ధైన్ .
మానవత్వం	ఇవ్వడం, పొందడం రెండు సమానంగా ఉంటాయి. నీది నీదే , నాది నాదే/తేరాహీ తేరా, మేరాభి మేరా/ ధైన్ ఈజ్ ధైన్, షైన్ ఈజ్ షైన్.
రాక్షసత్వం	కేవలం పొందడం మాత్రమే. నాది నాదే, నీది నాదే/మేరాభిమేరా, తేరాభి మేరా/ షైన్ ఈజ్ షైన్, ధైన్ ఈజ్ షైన్

ఈ విషయంలో మనస్సులో ముద్రికలించడానికి హాస్యం కలిగించేలా, (డ్రప్ప, డోలు) అభినయం ద్వారా ఆచార్యులు వ్యక్తం చేయాలి.

### కార్యాచరణ

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

రాక్షసత్వం నుండి మానవత్వానికి, మానవత్వం నుండి దైవత్వానికి ఎదగాలి. ఇవ్వడం ద్వారా మాత్రమే గొప్పతనం వస్తుంది. ఇవ్వడంలో మనకు స్వాతంత్ర్యం ఉంటుంది. కానీ పొందడంలో లేదు. కావున మనందరికీ ఇవ్వడం ద్వారా గొప్పవాళ్ళం అయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

## విలువలు అనగానేమి?

మానవుడు తాను తయారు చేసే వస్తువులలో మంచివాటిని గుర్తించటానికి వస్తువులకు ఐ.యస్.ఐ. కంపెనీలకు ఐ.యస్.ఓ. గుర్తులను ఉపయోగిస్తున్నారు. మరి మానవుడు తనకి తాను మంచివారుగా గుర్తించబడటానికి ఏమైన విలువలు పెంపొందించుకొంటున్నాడా?

మహోన్నతమైన మానవజన్మ ఎత్తినందుకు ప్రతి మనిషిలో మానవ విలువలు ఉండాలని చెబుతూ వుంటారు. మరి, మానవ విలువలను పొందడం ఎలా? వాటిని ఆచరించడం ఎలా? ఇప్పుడు ఒక చిన్న ఉదాహరణ ద్వారా తెలుసుకుందాం.

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

## పరిశుద్ధీకరణ అనేది పాండుపరిచే ప్రక్రియనా? తొలగించే ప్రక్రియనా ?

విలువ అనేది పరిశుద్ధీకరణ ద్వారా వస్తుంది. అంటే ఇది తొలగించే ప్రక్రియ. ఇదే మార్పుకు మార్గం. ఈ మార్గే విలువలకు మూలం. మార్పు రావాలంటే అది ఓర్పు, నేర్పు, సహనం, పట్టుదలపై ఆధారపడి వుంటుంది. ప్రతి మనిషిలోనూ విలువలు నివురుగప్పిన నిప్పలా ఉంటాయి. కప్పివేసిన చెడును తొలగించడం ద్వారా విలువలు తమంతటా తాము బయటకు వస్తాయి.

లాంతరు ఉదాహరణ

లాంతరు గాజుకు ఉండే మసివల్ల వెలుగు ఎక్కువగా రాదు. దాన్ని శుభ్రం చేసినప్పుడు వెలుతురు ఎక్కువగా వస్తుంది. అంటే వెలుగు దానిలోనే ఉంది. ఎక్కడి నుండో తీసుకురావలసిన పనిలేదు. అనగా సర్వం నీలోనే ఉన్నాయి అని గుర్తించు.

నేడు మనకు మానవతా విలువలు ఎంతవరకు అవసరం?

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

**ఉదాహరణ**

మీ ఇంట్లోని పనిమనిషికి ఏ లక్షణాలు ఉండాలనుకుంటారు? మీరు పనిచేసే చోట ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నారు.? అని ప్రశ్నించాలి. వాళ్ళు చెప్పే జవాబులను బోర్డు పైన వ్రాయాలి.

పనిమనిషికి	నావ్యక్తిగతంగా
⇒ సత్వవంతం	⇒ నాకు స్వేచ్ఛ ఉండాలి.
⇒ సమయపాలన	⇒ వేతనం ఎక్కువ ఉండాలి.
⇒ అంకిత భావం	⇒ సెలవులు ఎక్కువ ఉండాలి.
⇒ కష్టపడి పనిచేసే తత్వం	⇒ మంచి గుర్తింపు ఉండాలి.
⇒ వినయం, సహనం	⇒ పని తక్కువ ఉండాలి.
⇒ మంచితనం	
⇒ తక్కువ వేతానానికి పనిచేయాలి	
⇒ సెలవు తీసుకోకూడదు.	

మన ఇంట్లో పనిచేసే పనిమనిషి కూడా తక్కువ జీతానికి నమ్మకంగా, నిజాయితీగా కష్టపడి పనిచేయాలని మనం అనుకుంటాం. కానీ, మనం పని చేసేటప్పుడు ఆ విలువలు అన్నీ 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 పరివారం బాగుండాలి  
నా ఇల్లు బాగుండాలి  
మా పాఠశాల బాగుండాలి  
మన సమాజం బాగుండాలి  
నా దేశం బాగుండాలి  
నేను మంచి ప్రపంచంలో ఉండాలి  
వాటిని నీవు పొందాలనుకుంటున్నావు.

కానీ.... నీవు ఇవ్వడే పొందగలవా ????

నువ్వు మాలినపుడు విలువల్ని పాటించినపుడు, నలుగురిని మార్చినప్పుడు తప్పకుండా పైవన్నీ నీకు చేరువవుతాయి. నీ మార్గ్ - దేశ మార్పు, “ నీ అభివృద్ధి 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 వాణియే సత్యము. మరో విధంగా త్రికరణ శుద్ధి (అనుకున్నది చెప్పటం, చెప్పింది చెయ్యటం) గా వ్యవహరించడం అని కూడా చెప్పకోవచ్చు.

**సత్యం ఆచరించటం వలన లాభాలేమిటి?**

**సామూహిక చర్య చేసే విధానం**

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

68 నేగటివ్ శబ్దములను వాడరాదు.

మీ అభివృద్ధి దేశాభివృద్ధి

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

- ☉ నమ్మకం      ☉ ఆత్మవిశ్వాసం      ☉ గౌరవం
- ☉ ధైర్యం      ☉ నిర్ణయత్వం      ☉ సంతోషం
- ☉ ఆనందం

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

**సత్యాన్ని ఆచరించకపోవటానికి గల కారణాలు**

సత్యం వలన ఇన్ని లాభాలున్నప్పుడు సత్యాన్ని ఎందుకు పాటించడం లేదు? (సభ్యులను ప్రశ్నించాలి)

ఎందుకు పాటించడం లేదంటే

ఈ క్రింద పేర్కొన్న సమాధానాలను విద్యార్థుల నుండి రాబట్టాలి.

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

విద్యార్థులను లాభాలు, నష్టాలను గమనించి మరి వారు గొప్పవారు కావాలంటే ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలో వాళ్ళ పుస్తకాలలో వ్రాసుకుని ఆచరించ వలెనని చెప్పాలి.

**మానవతా విలువలు పెంపొందించుటకు మార్గాలు :**

1. విలువలు బోధించబడవు గ్రహించబడతాయి.
2. ఆచరణ ద్వారా మాత్రమే ప్రచారం
3. మంచిని చూడు , చెడును వీడు.
4. ఇతరులకు ఆదర్శంగా ఉండాలి.
5. విలువలు ఆచరించిన వారిని గుర్తించి పదే పదే ప్రోత్సహించాలి.
6. త్రికరణశుద్ధిగా పనిచేయాలి (అనుకున్నది చెప్పండి, చెప్పిందే చేయండి)
7. నిన్ను నీవు పరిశీలించుకో.
8. ప్రతి రోజు కొంత సమయం మౌనం పాటించు
9. నీలోని అంతర్వాణిని 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 పెరుగుతుంది. అప్పుడు వ్యక్తిలోని చెడు తొలగిపోతుంది. వ్యక్తిలోని మహోన్నతమైన శక్తి అనుభవములోకి వస్తుంది. అదే నిజమైన నాయకత్వం.

### పాఠశాలలో నిర్వహించాల్సిన కృత్యాలు :

విద్యార్థులలో ప్రతి విలువకు సంబంధించిన అవగాహన ఏమిటి? ఎందుకు? అనే ప్రశ్నల ద్వారా కలిగించాలి. (అన్ని విలువలకు సంబంధించి) ఒక్కొక్క విలువకు ఒక్కో వారం కేటాయించాలి. సత్యం వారోత్సవాలు, క్రమశిక్షణ వారోత్సవాలు మొ॥నవి.

**సూచన :** ఉపాధ్యాయులు ఈ విధంగా మిగతా అన్ని విలువల పైన విద్యార్థులతో చర్చను నిర్వహించి సందేహాలు 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 అందరిముందు వారిని ప్రశంసించాలి. ఇంకా అటువంటి పనులు చేసేలా వారిని గుర్తించి ప్రోత్సహించాలి.

**సత్యం వారోత్సవాలు :**

విద్యార్థులు ఒక వస్తువు దొరికినప్పుడు దానిని తీసుకువచ్చి ఉపాధ్యాయునికి ఇవ్వడం, ఎవరైనా ప్రక్క విద్యార్థి దొంగతనం చేసినప్పుడు ఆ విషయాన్ని ఉపాధ్యాయునికి చెప్పడం వంటివి చేసినప్పుడు ఆ విషయాలను ఉపాధ్యాయుడు అసెంబ్లీలో తెలిపి ఆ విద్యార్థిని ప్రశంసించాలి. (వినూత్న కార్తవ్యమాల్లోని 'నిజాయితీ పెట్టి' ను వినియోగించ వచ్చు)

## నిర్వహణ విధానం

- ❖ పాఠశాలలో ఒక పెట్టెను (ఖోయా పాయా పెట్టె) (పోయిన, దొరికిన వస్తువులను భద్రపరిచే పెట్టె) ఏర్పాటు చేయాలి. ఈ పెట్టెలో విద్యార్థులు ఆ రోజు తమకు దొరికిన వస్తువులపై వారి పేరు వ్రాసిన కాగితమును అతికించి అందులో వేయాలి. వస్తువులు పోగొట్టుకున్న వ్యక్తి ఒక చీటీలో తనపేరు, వస్తువు పేరు వ్రాసి ఆ డబ్బాలో వేయాలి. ప్రతిరోజు అసెంబ్లీలో ఆ పెట్టెను తెరచి అందులో ఎవరి పేరు వ్రాసిన వస్తువులు ఉన్నాయో వారిని ప్రత్యేకంగా అభినందించాలి. మిగతా వారు కూడా ఈ విధంగా చేసేలా వారిని ప్రోత్సహించాలి.
- ❖ ప్రతి రోజూ ఆ రోజులో తాను చెప్పిన నిజాల వల్ల ఎవరికైనా లాభం కలిగిన సందర్భాలు, తనకు లాభం కలిగిన సంఘటనలను అసెంబ్లీలో చెప్పించాలి. (లేదా) ఒక పేపర్‌పై వ్రాసి గోడపత్రిక పై (వాల్ పేపర్) అతికించాలి.
- ❖ వారంలో / ఒక పీరియడ్‌లో దానికి సంబంధించినది ప్రదిర్చించాలి. పిల్లల అనుభవాలను, అనుభూతులను చెప్పించి అభినందించాలి.
- ❖ విలువలు ఇతరుల కొరకు అనే భావన త్యజించి ఈ విలువలు నా కోసం, నా అభివృద్ధి కోసం అనే భావనతో ఒక నాయకునిలాగా ఆచరించాలి.

## క్రమశిక్షణ వారోత్సవాలు :

- 1) క్యూ పద్ధతిని పాటించడం
- 2) వరుస క్రమంలో కూర్చోవటం
- 3) చెప్పేట వరుసగా పెట్టుట
- 4) పిల్లలకు సమయం విలువను తెలుపడం
- 5) మంచి ఆహారపు అలవాట్లు

## 1. క్యూ పద్ధతి పాటించడం :

1. అసెంబ్లీ నుంచి తరగతి గదిలోకి వస్తున్నపుడు
2. జాతీయ పండుగలు మొదలైన సందర్భాలలో ఏర్పాటు చేసిన ర్యాల్‌లలో
3. విహార యాత్రలకు వెళ్ళినపుడు ప్రదేశాలు/వస్తువులు సందర్శించే సమయంలో
4. పాఠశాలకు వెళ్ళేటపుడు, ఇంటికి వెళ్ళే సందర్భంలో
5. స్కూల్ బస్సు ఎక్కేటప్పుడు, దిగేటప్పుడు.

## 2. వరుస క్రమంలో కూర్చోవటం :

1. తరగతి గదిలో పాఠాలు వినేటప్పుడు
2. సభలు, సమావేశాలు ఏర్పాటు చేసినపుడు
3. భోజన సమయంలో

## 3. చెప్పలు వరుసగా పెట్టుట :

1. తరగతి గదిలోకి వచ్చేటపుడు గది ముందు
2. ఆటలు ఆడేటప్పుడు క్రీడా మైదానంలో ఒక ప్రక్కకు  
(చెప్పలు లేకుండా ఆడే ఆటలలో)
3. కంప్యూటర్ ల్యాబ్, సెమినార్ హాల్ కు వెళ్ళేటప్పుడు బయట

## 4. పిల్లలకు సమయం విలువను తెలుపడం :

1. రోజూ వారు చేసే పనులను, వాటికి కేటాయించే సమయాన్ని ఒక పేపర్ పై రాయించాలి. అందులో ఏ పనిని ఎంత సమయంలో చేయవచ్చో తెలుసుకున్న తర్వాత వారి దినచర్చను టైమ్ టేబుల్ రూపంలో తయారు చేయించి ప్రతి రోజూ ఆచరించేలా చూడాలి.
2. అతను రోజూ చేసే పనులకు ఎంత సమయం వెచ్చిస్తున్నాడో రాసుకొని, నిజంగా ఆ పనులకు అయ్యే సమయాన్ని ఒకసారి చేసి చూసి ఆ సమయాన్ని రాసుకొని ఈ రెండు సమయాల మధ్య గల భేదాన్ని గుర్తించి తాను ఎంత సమయాన్ని వ్యధా చేస్తున్నాడో తానే గమనించేలా చేయాలి. అలా వ్యధా చేస్తున్న సమయం వేరే పనులకు ఉపయోగించడం ఒకటి. అసెంబ్లీ ద్వారా ఎంత లాభం ఉంటుందో 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. క్యూలోనే కాక చేసే ప్రతి పనిలో అంటే సమయపాలన, చదువు, భోజనం, నిద్ర, పుస్తకాలు ఇత్యాదివన్నీ సరైన విధంగా క్రమ పద్ధతిలో అమర్చాలి.



**5. ఆహారాన్ని భుజించటం :**

1. మధ్యాహ్న భోజనం తినే సమయంలో పద్ధతిగా కూర్చోవటం, ఆహారాన్ని క్రింద పడకుండా, వృధా చేయకుండా తినేలా చూడాలి.
2. చేతులను శుభ్రంగా సబ్బుతో కడుక్కోవాలి. అందరూ వరుసగా కూర్చోవాలి. తినేటపుడు చెప్పలు వరుసగా వదలాలి. తినేటప్పుడు స్థలాన్ని శుభ్రపరచుకొని సుఖాసనంలో కూర్చోవాలి. భోజనానికి ముందు ఇష్టదైవాన్ని ప్రార్థించుకోవాలి. నిశ్శబ్దంగా కృతజ్ఞతాభావంతో భుజించాలి. ఆహారాన్ని వృధా చేయరాదు. తిన్న తర్వాత చేతులను, నీటి వసతి ఉంటే ప్లేట్లను కూడా శుభ్రంగా కడగాలి.

**ధైర్యం వారోత్సవాలు :** విద్యార్థులలో భయాన్ని తొలగించే ప్రక్రియ

1. ప్రతి పీరియడ్ చివరన పాఠ్యాంశాలలో వారికి ఉండే సందేహాలను అడుగుటకు (సందేహాలు వోగొట్టి ధైర్యాన్ని పెంపొందించటానికి సమయం) 5 ని॥లు కేటాయించి అలా అడిగిన వారికి సరియైన సమాధానాలు ఇచ్చి వారు మరకొన్ని అడిగేలా ప్రోత్సహించాలి.
2. అసెంబ్లీలో ప్రతి రోజు ఒకరి చేత 'వార్తలు' మరొకరిచేత 'నేటి ఆలోచన' మరొకరి చేత 'ప్రార్థన' చెప్పించాలి.
3. బృందాల వారీ చర్చ, సెమినార్లలో ప్రతి ఒక్కరికి అవకాశం ఇచ్చి అందరూ నిర్ణయంగా మాట్లాడేలా చూడాలి.
4. ఎవరైనా తప్పు చేసినపుడు ఆ విషయాన్ని ఉపాధ్యాయులకు లేదా విద్యార్థులందరికీ ధైర్యంగా చెప్పేలా వారిని ప్రోత్సహించాలి. అలా చేసిన వారిని ప్రోత్సహించాలి. అలా చేసిన వారిని ప్రశంసించాలి. ఉదా॥ ఒక విద్యార్థి పాఠశాలలోని మంచి నీటి కుండను పగులకొట్టినపుడు మరో విద్యార్థి చూసినపుడు ఆ చూసిన విద్యార్థి వచ్చి నిర్ణయంగా ఉపాధ్యాయుడికి జరిగిన విషయాన్ని నిజాయి తీగా చెప్పినపుడు ఆ విద్యార్థిని అసెంబ్లీలో అభినందించడం వల్ల ఇతర విద్యార్థులు కూడా అదే విధంగా చేస్తారు.

5. అలాగే విద్యార్థి తాను చేసిన తప్పును ధైర్యంగా ఒప్పుకొనే లక్షణం పెంపొందించాలి.

ఉదా : క్లాస్ లో ఎవరిదైనా ఒక వస్తువు పోతే తీసిన వారు వారంతట వారో

తప్పును ఒప్పుకొని ఆ వస్తువును తిరిగి యిచ్చేలా ప్రోత్సహించాలి.

6. పండుగ తేదీలు, ప్రత్యేక దినాలలో ఆయా విషయాలను గురించి పిల్లలతో తరగతి గదిలో కాని, అసెంబ్లీలో గానీ మాట్లాడించాలి.

7. Friendship Sessionలో ఏర్పాటు చేసిన విధంగా ఉన్న ఆటలు లేదా పాటలు పాడించటం మొదలైన పోటీలు నిర్వహించి వాళ్ళలోని సిగ్గు / బడియం, భయాన్ని తొలగించి ధైర్యంగా మాట్లాడేలా ప్రోత్సహించాలి.

ఉదా :

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

కృత్యం -1 : ప్రతి పాఠశాల / తరగతి గదిలో ఉపాధ్యాయుడు ప్రతి నెలలో ఒక్కసారి ఫ్రెండ్ షిప్ స్నేహభావముపై సెషన్స్ ఖచ్చితంగా నిర్వహించాలి. విద్యార్థులందరూ ఈ కార్యక్రమాల్లో చురుకుగా, పాల్గొని స్నేహభావంతో కలసిపోయేలా చూడాలి. (పాఠశాలలోని విద్యార్థుల సంఖ్య 200 కంటే తక్కువగా ఉంటే వారందరికీ ఒకేసారి ఫ్రెండ్ షిప్ సెషన్స్ నిర్వహించాలి. ఎక్కువగా ఉంటే వేరువేరుగా తరగతుల వారీగా నిర్వహించాలి.) స్నేహం చేయడం వల్ల లాభాలు, ఉపయోగాలు సవివరంగా ఉదాహరణలతో చెప్పటం వారి ప్రత్యక్ష అనుభవ, అనుభూతులు వివరించి చెప్పి ఇక మీదట మనం కూడా ప్రాణ స్నేహితులం జాన్ జర్నీ దోస్తులం) అన్న ఒక స్నేహపూర్వక భావనను వెలిబుచ్చి అందరిని చిరునవ్వుతో పలకరిస్తూ షేక్ హ్యాండ్ ఇవ్వడం చేయాలి. ఫ్రెండ్ షిప్ సెషన్స్ ఆటలే కాకుండా వినూత్నమైన ఆటలు, పాటలు, కథలు, నాటికలు, హాస్య ప్రధానమైనవి వారి వారి సృజనాత్మకతతో చేయించదగ్గ కృత్యాలు చేయించాలి.

కృత్యం -2 : ప్రతి నెల ఫ్రెండ్ షిప్ సెషన్స్ జరిగే రోజున ప్రతి విద్యార్థిని ఒక గిఫ్ట్ (పెన్, పెన్సిల్, నోట్ బుక్, పువ్వులు మొ॥) తీసుకురమ్మని చెప్పి ఆ రోజు వారికొక ఆత్మీయ మిత్రుణ్ణి పరిచయం చేస్తామని చెప్పాలి. వారు గిఫ్ట్ ను తీసుకువచ్చిన తర్వాత ఫ్రెండ్ షిప్ సెషన్స్ లో మొదట వారిని గిఫ్ట్ పట్టుకొని తరగతి గదిలో తిరగమనాలి. వారు అలా తిరుగుతున్నప్పుడు ఏదైనా శబ్దం (చప్పట్లు గాని, డప్పు మ్యూజిక్ మొ॥నవి) చేయిస్తూ ఉండాలి. ఆ శబ్దాన్ని ఆపగానే విద్యార్థులు ఎక్కడివారు అక్కడ ఆగాలి. అప్పుడు వాళ్ల ముందు ఎవరు వుంటే వాళ్ల గిఫ్ట్ లు మార్చుకోవాలి.

ఇలా 5-6 సార్లు చేయించి చివరికి వారు తెచ్చిన గిఫ్ట్ ఎవరిదగ్గరైతే ఉంటుందో వారే మీ ఆప్తమిత్రుడు అని తెలియజేయాలి. అప్పుడు విద్యార్థులు అతనిని ఒక గొప్ప స్నేహితునిగా (జాన్ జర్నీదోస్టాగా) స్వీకరిస్తారు.

కృత్యం - 3 : ప్రతిరోజూ తల్లిదండ్రులకు లేదా ఉపాధ్యాయులకు సంతోషం కల్పించే ఒక పనిని చేసేలా చేయడం, పెద్దల పట్ల విద్యార్థులు చేసిన పనిని అసెంబ్లీలో అందరి ముందూ చెప్పి వారిని ప్రశంసించడం ద్వారా మిగిలిన వారు కూడా అలా చేసేలా చేయటం.

తల్లి ప్రేరణ : రెండో ప్రపంచ సంగ్రామంలో పాల్గొన్న ఒక ఫ్రెంచి సైనికుడంటాడు. :  
 “ నా విజయాలకు కారణం మా అమ్మ వ్రాసిన ఉత్తరాలు”

“రోగంతో మందులు తీసుకుంటూ కూడా నా విజయాలను ప్రశంసిస్తూ, ప్రోత్సహిస్తు ఉత్తరాలు వ్రాసింది. నేను పొందిన బహుమతులను ఆమెకు చూపాలనే ఆశ్రయంతో వెళ్లను. ఆమె చనిపోయి మూడేళ్లు అయిందని ఆమె స్నేహితురాలు చెప్పింది. మరి ఉత్తరాలు ఎలా వచ్చాయంటే, నేను ఆమెను ఆఖరుసారిగా కలిసినపుడే ఇక ఎక్కువ కాలం బ్రతకననే అభిప్రాయానికి వచ్చి 300 ఉత్తరాలు వ్రాసి సమయానుకూలంగా పోస్ట్ చేయమని తన స్నేహితురాలికిచ్చిందట.

ఉపాధ్యాయుడే గొప్పవాడు : నవలా రచయిత, సినిమా రచయిత అయిన జేమ్స్ మైఖైలర్ ని అమెరికా అధ్యక్షుడు ఐసెన్ హావర్ వైట్ హౌస్ కి డిన్నర్ కి ఆహ్వానించాడోసారి. అందుకు ఆ రచయిత సమాధానంగా ఇలా ఉత్తరం వ్రాశాడు.:

ఉదాహరణకు ‘అనరబుల్ ప్రెసిడెంట్, మీ ఆహ్వానానికి కృతజ్ఞుణ్ణి. కానీ, నా ఇంగ్లీషు టీచర్ గౌరవార్థం జరిగే డిన్నర్ ఫంక్షన్ కూడా అదే రోజున. నేను ఇందులో పాల్గొని మాట్లాడతానని అంగీకరించిన నాలుగు రోజులకి మీ ఆహ్వానం అందింది. నేను రాకపోతే మీరు బాధపడతారు. అలాగే నా ఇంగ్లీషు టీచర్ కూడా. జీవితకాలంలో ఎవరికైనా పది, పదిహేను మంది ప్రెసిడెంటుంటారు. కానీ, ఇంగ్లీషు టీచర్ ఒక్కరే ఉంటారు. నేను మీ ఆహ్వానాన్ని మన్నించనందుకు క్షమించగలరు’.

తల్లిదండ్రులకు / ఉపాధ్యాయులకు / పెద్దలకు సంతోషం కలిగించే పనులు, వారిని గౌరవించే పనులు :

గురువులు ఎక్కడైనా కన్సిస్టెంట్ గౌరవించడం నమస్కరించడం లేదా ‘లీడ్ ఇండియా’ అని చెప్పడం

గురువులు, తల్లిదండ్రులకు పాదాభివందనం చేయడం, తల్లిదండ్రులకు ఇంటి పనులలో సహాయం చేయడం, పెద్దవారు ఏవైనా పనులు చేయలేని స్థితిలో ఉంటే వారికి సహాయం చేయడం, పెద్దవాళ్ళు, గురువులు వచ్చినప్పుడు గౌరవ సూచకంగా లేచి నిలబడటం, వారు కూర్చోవడానికి కుర్చీ చూపించడం, క్యూలో మనకన్నా వెనుక పెద్ద వారు 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 రాయించాల్సిన నిర్ణయాలు

1. ఇవ్వడం వల్లే నేను గొప్ప వాడినవుతాను.
2. సత్కాన్ని ఆచరిస్తాను, ధర్మాన్ని పాటిస్తాను.
3. జాలి, దయతో అందించి ప్రేమిస్తాను.
4. ఆపదలో ఉన్న వారికి సాధ్యమైనంత సహాయం చేస్తాను.
5. ఇకనుండి ఇవ్వడాన్ని పెంచుకొని, 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 ప్రతి రోజు 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 ఖాతా నెంబర్ ఇవ్వబడుతుంది.

ప్రతి విద్యార్థి తమకు తామే ఖాతా నెంబర్ పెట్టుకోవాలి. ఒక సేవా బ్యాంకు బుక్ ను పెట్టుకుని దానిలో వారం రోజులు చేసిన మంచి పనులు, చెడు పనులు అందులో వ్రాసి పెట్టుకునేలా ప్రోత్సహించాలి.

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

కష్టపెట్టబోకు కన్నతల్లి మనస్సు  
నష్ట పెట్టబోకు నాన్న పనులు  
తల్లిదండ్రులన్న దైవ సన్నిభూతులురా  
లలిత సుగుణజాలా తెలుగు బాల

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

ప్రతిక్షణం మీరు మీ మాటలను, పనులను, ఆలోచనలను, గుణములను, హృదయమును నిశ్శబ్దముగా గమనించాలి. దానివల్ల నీలో మంచి - చెడుల విచక్షణా జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అప్పుడే చెడు దూరమవుతుంది. మహోన్నతమైన శక్తి గోచరిస్తుంది. అలాంటి యువ నాయకుల ద్వారా అగ్రగామి భారతం నిర్మాణ మవుతుంది.

## 7. ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి (Spiritual Development)

అనంతమైన శక్తి నీలో ఉంది అన్నారు స్వామి వివేకానంద. మరి నాలో అనంతమైన శక్తి ఉంటే నేను ఎందుకు భయానికీ, ఆందోళనకు, సమస్యలకు గురి అవుతున్నాను. ఈ అనంతమైన శక్తి ఎలా ఉంది? ఆ శక్తి నేను ఎలా పొందగలను. నేను ఎలా శక్తివంతంగా జీవించగలను. ఇదే ఆధ్యాత్మిక వికాసం. ఆధ్యాత్మికత అంటే ఏదో అంతా అయిపోయిన తర్వాతా చేసేది కాదు. అనంతమైన శక్తిని నేను ఈ క్షణం నుండే అనుభవించాలి. మరి ఇది నాలో ఉందంటే నా గురించిన అస్వేషణ చేయాల్సి ఉంది, తెలుసుకోవాల్సి ఉంది. చదివే చదువులో నా కంటే బయట వున్న విషయాలను గూర్చి నేను తెలుసుకుంటున్నాను.

☛ Maths, Science, English మొదలగునవి తెలుసుకున్నాను. ఇప్పుడు నా గూర్చి నేను తెలుసుకుంటాను. ఈ ప్రపంచంలోనివన్నీ ప్రకృతి నుండి వచ్చినవే నేను కూడా ప్రకృతి నుండి వచ్చాను.

ఇప్పుడు ఒక ప్రక్రియ చేద్దాం. అంతర్ముఖ ప్రక్రియ దానిలో కొన్ని నియమాలున్నాయి. ఈ ప్రక్రియ చేసేటప్పుడు ఒకరినొకరు తాకరాదు, వెన్నెముక నిటారుగా పెట్టి కళ్ళు మూసుకొని మనకు బోధించినవి, మనం చదివినవి, విన్నవి... పక్కన పెట్టి ఆలోచించండి. నిజాయితీగా ఒక పసిపాపలాగ నిర్మలమైన మనసుతో మీలో మీరు. . . మిమ్మల్ని మీరు ఒక ప్రశ్న వేసుకోండి.

నేను ఎవరు?

అనే ప్రశ్న మీలో మీరు వేసుకోండి. మీ నుండి ఏం జవాబు వచ్చిందో. లేదా సమాధానం రాకుంటే గమనించండి. ప్రశ్నించుట, పరిశీలించుట ద్వారా మనం లౌకిక జ్ఞానం, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం పొందుతాము. ఇప్పుడు నిదానంగా కళ్ళు తెరిచి మీకు వచ్చిన సమాధానాన్ని మీ నోట్ బుక్ లో నెం. 1 వేసి వ్రాయండి.

ఈ విధంగా 3 సార్లు చేయాలి.

ప్రశ్నకు జవాబు రాలేదు / అర్థం కాలేదు / 3 సార్లు వేర్వేరుగా జవాబులు సరిగా తెలియలేదేంటి అనే అనుభవాలు మీకు రావచ్చు.

ఈ ప్రశ్నకు నేను సమాధానం చెప్పలేను, కాని సమాధానం ఎందుకు రాలేదో చెప్పగలను. దీనికీ బుద్ధిని ఉపయోగిద్దాం.

- (i) నేను ఫ్యాన్ ను చూస్తున్నాను. నేను వేరు ఫ్యాన్ వేరు. నేను దేన్నైతే చూస్తున్నానో అది నేను కాను
- (ii) ఇది నా పెన్ను... నేను పెన్నునా? కాదు నేను నా పెన్నును చూస్తున్నాను. నేను దేన్నైతే చూస్తున్నానో? అది నేను కాను.
- (iii) నేను నా చెప్పని చూస్తున్నాను. నేను చేయినా? కాదు. నేను దాన్నైతే చూస్తున్నానో అది నేను కాను
- (iv) నేను నా దేహంను చూస్తున్నాను. నేను దేన్నైతే చూస్తున్నానో అది నేను కాను.

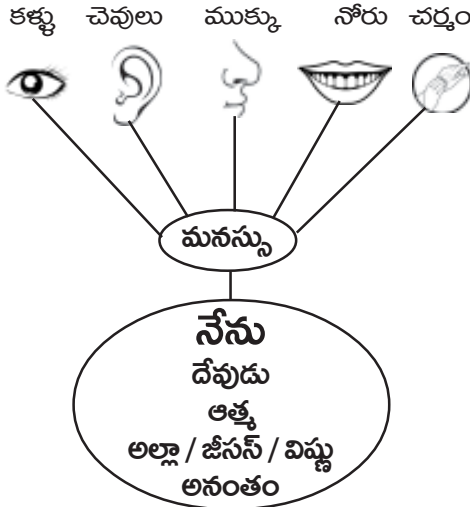
(V) ఆలోచనల యొక్క సమూహమే మనసు, నేను నా ఆలోచనను గమనిస్తున్నాను, నా ఆలోచన నాకు తెలుస్తుంది. నేను దేన్నైతే చూస్తున్నానో అది నేను కాను అంటే నేను మనసును కాను.

✦ చాక్పీస్ చూపిస్తూ.. ఇది ఏమిటి? చాక్ పీస్

నేను 3 సార్లు కాదు 100 సార్లు అడిగినా చాక్పీస్ అంటాం.

✦ నేను దేహాన్ని కాదు.. మనసుని కాదు... మరి నేను ఎవరిని... ఒకవేళ నేను దేహాన్నైతే దేహం అనే సమాధానం 3 సార్లు... వచ్చేది. ఒక వేళ నేను మనసునైతే మనసునైతే మనసు అనే సమాధానం 3 సార్లు వచ్చేది.

✦ ఎందుకంటే ఈ “నేను” అనేది దేహం, మనసుకన్నా సూక్ష్మమైనది, అనంతమైనది.



✦ (మాట్) లో కూడా అనంతం ఉంటుంది. దాన్ని మనం నిర్వచించలేము. అదే కాన్స్యూయస్, ధైవం, ఆత్మ, అల్లా, జీసస్, విష్ణు.. దానికి ఎన్నో పేర్లు. ఈ నేను అనేదే అనంతమైన శక్తి

✦ ఎవరు ఏదైనా అనుకోవచ్చు. నీటిని హిందీలో పానీ అంటాం. ఆంగ్లములో వాటర్ అంటాం. తమిళంలో తన్నీర్ అంటాం. అంటే భాషలు వేరైనా పదార్థం ఒక్కటే.

✦ ఆత్మ సర్వ శక్తివంతమైనది. ఎవరు ఎంత వరకు ఆత్మశక్తిని తెలుసుకుంటారో అంత ఆనందంగా ఉంటారు.

✦ నిత్య, కుద్ధ, బుద్ధ, ముక్త, నిర్మల స్వరూపిణి ఈ 8 ధైవ గుణాలు.

ఉన్నవాడు, అనువాడు, ఆల్ఫా ఒమెగా

## 8. జాతీయాభివృద్ధి (National Development)

భారతదేశం సిరిసంపదల నిలయము. 12 సం॥ల పరిశోధన అనంతరం, డా॥ అబ్దుల్ కలాం గారు క్రింది 5 అంశాలలో అభివృద్ధి సాధిస్తే, భారత్ అభివృద్ధి చెందిన దేశంగా మారుతుందని కనుగొన్నారు.

1. వ్యవసాయం మరియు ఆహార రంగం
2. విద్యా, వైద్యం
3. విద్యుత్ శక్తి
4. టెలికాం మరియు ఐ.టి. రంగం

1. వ్యవసాయం మరియు ఆహార రంగం :

☛ ఈ రంగం అభివృద్ధి వలన గ్రామీణ ప్రాంతాలు వృద్ధి చెంది, జాతీయ అభివృద్ధి జరుగును.

☛ బయోటెక్నాలజీ, విత్తనశుద్ధి, వ్యవసాయ నిర్వాహణ, ఆహార పదార్థాల మార్కెటింగ్ తదితర విషయాలతో 2వ హరిత విప్లవం సృష్టించుట.

☛ 78 మిలియన్ల... 13.6 బిలియన్ల డాలర్ల వ్యాపారంతో భారతదేశం ప్రపంచంలో అత్యధిక పాల ఉత్పత్తి దేశంగా గుర్తింపు పొందినది.

పై అంశాలను ఆధారంగా, పై రంగాలపై దృష్టి సాలించి దేశాభివృద్ధి సాధించవచ్చును.

2. విద్యా - వైద్య రంగం :

☛ దేశాభివృద్ధికి విద్యా రంగం పునాది వంటిది.

☛ విద్యారంగం ద్వారా 100% అక్షరాస్యత సాధిస్తూ ఉద్యోగ కల్పన ద్వారా అభివృద్ధి చెందవచ్చును.

☛ ఇల్లాలి చదువు - ఇంటికి వెలుగు

☛ స్త్రీ & బాలల ఆరోగ్యంపై ప్రత్యేక దృష్టి అవసరం .

☛ విద్య & వైద్య రంగాలు పరస్పర సంబంధ రంగాలు. ముందు జాగ్రత్త చర్చలైన టీకాలు, వాక్సిన్ ... మొ॥ వాటి వలన ఆరోగ్యం మరియు అక్షరాస్యత వలన ఉపాధి సమస్యలను తగ్గించవచ్చును. అధిక జనాభాను మానవ వనరులుగా మార్చుకోవచ్చును.



### **3. ఐ.టి & కమ్యూనికేషన్ రంగం :**

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

### **4. విద్యుత్ రంగం :**

- ☛ దేశ సామాజిక - ఆర్థిక అభివృద్ధికి విద్యుత్ రంగం కీలకమైనది.
- ☛ రాబోవు 20 సం॥లలో ప్రస్తుతం అవసరమై 100,000 MW విద్యుత్ 3 రెట్లు అవుతుంది.
- ☛ 80,000 గ్రామాలకు నేటికీ విద్యుత్ సరఫరా లేదు. సరఫరా చేయుటకు అనుకూల పరిస్థితులు కూడా లేవు.
- ☛ కావున, సాంప్రదాయ ఇంధన వనరులైన బయోమాస్, గాలి, సూర్యశక్తి ద్వారా ఇతరమైన విద్యుత్ ఉత్పాదన జరగాలి.

### **5. PURA - రక్షణ, మౌలిక సదుపాయాలు & పరిశ్రమలు :**

- ☛ భారత్ పై రంగాలలో మిక్కిలి అభివృద్ధి సాధించినది. ముఖ్యంగా మిస్సైల్ టెక్నాలజీ. కంట్రోల్ రిజైమ్... లలో
- ☛ భారత్ తన సత్తాను ప్రపంచానికి GSLV, Tejas బ్రహ్మాన్, అగ్ని 5 తదితరు రూపాలలో ప్రదర్శించినది.

గ్రామీణాభివృద్ధి కార్యక్రమము :

పైన తెలిపిన ప్రధానమైన రంగాలతో పాటు డా॥ అబ్దుల్ కలాం గారు క్లస్టర్ (గ్రామాల సమూహం) పద్ధతిలో గ్రామ స్వరాజ్యాన్ని సాధించుటకు PURA (Providing Urban Rural Amentites) గ్రామీణ ప్రాంతాలలో క్రింది మౌళిక వసతులు అనుసంధానం కొరకు ఉపయోగపడుతుంది.

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

- వీటిద్వారా గ్రామ స్వరాజ్యం సాధించవచ్చును.

సమాజం అంటే ఏమిటి?

“వ్యక్తుల యొక్క సమూహం మంచి చెడుల యొక్క సమాహారమే సమాజం”

సమాజ అభివృద్ధి అంటే ఏమిటి?

ఒక సమాజం అన్ని రంగాల్లో అభివృద్ధి చెంది ఆ సమాజంలోని అన్ని వర్గాల ప్రజలందరు అభివృద్ధి చెందడం అనగా విద్యా, నైపుణ్యం, ఆరోగ్యం, పర్యావరణం, ఉపాధి, ఉత్పత్తి, వ్యవసాయం, పారిశ్రామిక మొదలైన రంగాలలో అభివృద్ధిని సాధించడం. వీటిలో ప్రజలందరికీ సరైన న్యాయం జరగాలి. సమానత్వం సాధించబడాలి. మానవ సంబంధాలు మెరుగుపడాలి. ప్రశాంత జీవనం కలిగి ఉండాలి. భయాందోళనలకు అవకాశం లేకుండా ఉండడం, భావ ప్రకటన స్వేచ్ఛను కలిగి ఉండి ప్రజాస్వామిక విలువలతో కూడిన జీవన విధానం చోటు చేసుకోవాలి.

సమాజ అభివృద్ధికి ఆటంకాలు

ప్రస్తుత మన సమాజంలో అభివృద్ధి చోటు చేసుకున్నప్పటికీ ఇంకా మరెంతో అభివృద్ధి చెందాల్సి ఉంది. మన సమాజంలో అభివృద్ధికి ఆటంకాలుగా ఈ క్రింది వాటిని పేర్కొనవచ్చును.

1. నిరక్షరాస్యత
2. అవినీతి (లంచగొండితనం)
3. సాంఘిక దురాచారాలు (మూఢనమ్మకాలు, బాల కార్మికత, బాల్యవివాహాలు, వరకట్నం, శిశు హత్యలు)
4. అనైక్యత
5. సంఘ విద్రోహచర్యలు (ఉగ్రవాదం)
6. పర్యావరణ కాలుష్యం
7. పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతినడం
8. వ్యక్తిలో నైతిక విలువలు పతనమవడం
9. మానవ సంబంధాలు దెబ్బతినడం
10. అధ్యయనం పరిశోధన సంస్కృతి లోపించడం మొదలైనవి  
నేటి సమాజంలో భావి పౌరులకు ఇవి ఎంతో అవసరం

## 1. నిరక్షరాస్యత:

అందరూ చదువుకుంటేనే అభివృద్ధి జరుగుతుంది. అందుకే బడికూడు పిల్లలంతా బడికి వెళ్ళాలి. చదువుకోవాలి. చదువుకోవడం వల్ల జ్ఞానం పెరుగుతుంది. ప్రభుత్వ పథకాలపై అవగాహన పెరుగుతుంది. ఇప్పటికీ మనదేశంలో సుమారు 30% మంది నిరక్షరాస్యులు ఉన్నారు. నిరక్షరాస్యులైన తల్లిదండ్రులు తమ పిల్లల్ని బడికి పంపకుండా పనులకు పంపుతున్నారు. పిల్లలు చదువుకోకుండా పనిచేస్తే వారి బాల్యం దెబ్బతింటుంది. వారు అన్ని రకాలుగా అభివృద్ధి నుండి దూరమౌతారు. అందుకే నిరక్షరాస్యులు లేకుండా చేయాలి. చదవడం, రాయడం రానివారిని నిరక్షరాస్యులు అంటారు.

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

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

“నిరక్షరాస్యత మనదేశానికి తలవంపులు తెస్తున్న తీరని కళంకం. ముందుగా దానిని నిర్మూలించుకోవాలి”

-గాంధీజీ

## 2. అవినీతి (లంచగొండితనం)

చేయాలైన పనిని నిజాయితీగా 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 నిర్మూలించకుంటే ఇది క్యాన్సరులా అభివృద్ధిని తినివేస్తుంది. వ్యక్తిలో స్వార్థం, అత్యాశ, అధికార దాహం, జవాబుదారితనం లేకపోవడం వల్ల ఆ వ్యక్తిని అవినీతిపరుడుగా చేస్తుంది.

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

ఉదాహరణకు పల్లెలో రైతుల విత్తనాలకు అప్పకావాలన్నా, సబ్సిడీలపై ఎరువులు, పశువులు, ట్రాక్టర్లు, పంపుసెట్లు ఏమీ కొనాలన్నా మొదలగు అవినీతి పనులకు పాల్పడ్డారు.

వార్తాపత్రికలలో టీ.వి.లలో చూస్తుంటారు. పట్టణాలలో నిరుపేద యువకులు ఆటో నడుపుకోవాలన్నా, డ్రైవింగ్ లైసెన్స్ సంపాదించుకోవాలనుకున్నా, సామాన్యుడు రేషన్ కార్డు తెచ్చుకోవాలనుకున్నా ప్రతి చిన్న పనికీ కూడా లంచం ఇవ్వనిదే పని అడుగు కూడా ముందుకు పడదు. ఎంతో ఉన్నత స్థానంలో ఉన్న అధికారులు సైతం అవినీతికి పాల్పడిన సంఘటనలు ప్రతి రోజు వార్తాపత్రికలలో వస్తున్నాయి. ఇలాంటి సంఘటనల వల్ల వారు వారి గౌరవాన్ని, ఉన్నతస్థానాన్ని కోల్పోవడమే కాకుండా జైలు పాలవుతున్నారు.

దేశ సమగ్ర అభివృద్ధి సమ సమాజ స్థాపన ఇంకను జరగక పోవడానికి, మరియు సమస్త ఘోరాలకు ఏకైక కారణం అవినీతి లంచగొండితనం నిత్య జీవితములో గమనించి అనుభవం పొందిన అవినీతి సంఘటనలను పిల్లలచే చల్లించపచేయాలి.

**3. సాంఘిక దురాచారాలు :**

నిరక్షరాస్యత వల్ల మూఢనమ్మకాలు కలిగి ఉండడం, మూఢనమ్మకాలు కలిగిన వారిని కొంతమంది మోసగించడం జరుగుతుంది. బాల కార్మికత, బాల్య వివాహాలు, వరకట్నం, భూణ హత్యలు, చేతబడులు, బాణామతి వంటి అనేక రకాల సాంఘిక దురాచారాలకు సంబంధించిన సంఘటనలు ప్రతి రోజు వార్తా పత్రికలలో చదువుతుంటాము.

ఇలాంటి సాంఘిక దురాచారాలను అరికట్టడానికి ప్రభుత్వ పరంగా చర్యలు తీసుకుంటున్నది. అయినప్పటికీ ప్రజలలో మార్పు రావాలి. సాంఘిక దురాచారాలను వ్యతిరేకించాలి. ఇవన్నీ సమాజంలోని అభివృద్ధికి ఆటంకాలు. వీటివల్ల అభివృద్ధి జరగదు.

**4. అనైక్యత :**

ఎప్పుడైనా కలిసి ఉంటే కలదు సుఖం! ఐకమత్యమే మహాబలం అని అంటారు. విడిపోతే బలం తగ్గుతుంది. బ్రిటీష్ వారు మనదేశాన్ని పరిపాలించుటకు మూలకారణం మనలోని అనైక్యతే! అనైక్యత వల్ల మనలో ఏర్పడిన అసూయ, ద్వేషాలు, అంతర్గత కలహాలు, ఆవేశాల వల్ల గత వైభవాన్నంతా కోల్పోయాం. మన వేలుతో మన కన్నే పాడుచుకున్నాం. మన దేశంలోని వారంతా ఐకమత్యంగా ఉండి బ్రిటీష్ వారిని ఎదుర్కొని ఉంటే అన్ని సంవత్సరాలు మనం పరాయి పాలనలో ఉండేవాళ్లం కాదు. నేడు మన దేశంలో మళ్ళీ వేర్పాటువాదం కనిపిస్తుంది. కుల, మత, ప్రాంతీయ విభేదాలు పెరుగుతున్నాయి.

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

**5. సంఘ విద్రోహ చర్యలు :**

ఉగ్రవాదం, బాంబులు పెట్టడం, బస్సులను దహనం చేయడం, ప్రభుత్వ, ప్రైవేటు ఆస్తులను ధ్వంసం చేయడం, కుల, మత, ప్రాంతీయ విభేదాలను రెచ్చగొట్టడం, ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో పశువులను కట్టివేయడం, అపరిశుభ్రం చేయడం వంటివన్నీ సంఘవిద్రోహ చర్యలు అంటారు.

ఉదా : సంచలనం సృష్టించిన 1993 మార్చిలో ముంబాయిలో చోటు చేసుకున్న వరుస పేలుళ్లు. ఈ దుర్ఘటనలో దాదాపు 257 మంది అమాయకులు మరణించారు.

హైదరాబాద్ నగర నడిబొడ్డులో గోకుల్ ఛాట్, లుంబిని పార్క్ లో జరిగిన బాంబు ప్రేలుళ్లలో ఎంతో మంది అమాయక ప్రజలు బలయ్యారు.

సమాజానికి ఉపయోగపడే వాటికి నష్టాలు కలగకుండా చేయడం, ప్రజలకు నష్టం కలిగించడం, ప్రజల ఆస్తులకు, ప్రాణాలకు ముప్పు కలిగించడాన్ని నిరోధించాలి.

**6. పర్యావరణ కాలుష్యం :**

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

**7. పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతినడం :**

అడవులను విచక్షణా రహితంగా నరికివేయడం, భూగర్భ జలాలను దుర్వినియోగ పరచడం వల్ల పర్యావరణ సమతుల్యత దెబ్బతింటుంది. ఋతువులు క్రమం తప్పడం జరుగుతుంది. అకాల వర్షాలు, తుఫానులు చెలరేగుతాయి.

మన ఆధునిక యుగంలో నిత్యం మనం ఉపయోగించే వాహనాలు, ఫ్రీజ్లు, కూలర్ల వల్ల వాతవరణంలోకి కార్బన్ మోనాక్సైడ్ వాయువు చేరి ఓజోన్ పొరను క్షీణింపచేయడం చేత సూర్యకిరణాలలోని అల్ట్రావయోలెట్ రేస్ (అతిసీల లోహిత కిరణాలు) భూమిని చేరుకుంటున్నాయి. ఈ హానికర కిరణాలు మనకు చర్మ క్యాన్సర్ వ్యాధిని కలుగచేస్తాయి. కార్బన్ మోనాక్సైడ్ వాయువు వల్ల ఉష్ణం, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన అనేక రకాల వ్యాధులకు గురయ్యే ప్రమాదం ఉంది. ప్రపంచం “గ్లోబల్ వార్మింగ్” అనే ప్రమాదంలో పడుతుంది. దీనిని అరికట్టడానికి తక్షణ చర్యలు చేపట్టాలి. వాతవరణ సమతుల్యతను పరిరక్షించాలి.

**8. వ్యక్తుల్లో నైతిక విలువలు పతనమవడం :**

వ్యక్తుల్లో మంచి, దయ, సానుభూతి, సేవ, ప్రేమ భావాలు కొరవడి, లంచగొండితనం పెరగడం, బాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వర్తించకపోవడం, స్వార్థం పెరిగిపోవడం, చేసే పనిలో నిజాయితీ లోపించడం, క్రమశిక్షణ లేకపోవడం, గౌరవభావం లోపించడం వంటి అనేక లోపాలు నేడు అడుగడుగునా కనిపిస్తున్నాయి. సృష్టిలో తానే గొప్పవాడినన్న అహంకారంతో మనిషి తన గొయ్యి తానే తీసుకుంటు న్నాడు.

- ఒక డాక్టరు సరిగా వైద్యం చేయకుంటే ఏం జరుగుతుంది?
- ఒక పోలీసు తన విధి సరిగా నిర్వర్తించకపోతే ఏమౌతుంది?
- ఒక శాస్త్రవేత్త తన పరిశోధనను దేశద్రోహుల పాలు చేస్తే ఏం జరుగుతుంది?

ఈ విధంగా పైవన్నీ సక్రమంగా జరగకపోతే ఆ దేశం / 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, పాఠశాల సమాజంలోని కీలక స్థానాలు, వ్యక్తుల మధ్య సంబంధాలను, ఆప్యాయతలు అనుబంధాలను గురించి తెలియజేసి, అనుభవాలను, అనుభూతులను పెంపొందింపజేసే సంస్థలు, దురదృష్టవశాత్తు నేడు తల్లిదండ్రులను గౌరవించని సంతానం, అవకాశాలుండి కూడా పిల్లల్ని అభివృద్ధి పేరిట హాస్పిళ్లలో విడిచే తల్లిదండ్రులు , వృద్ధాప్యంలో పడ్డ తల్లిదండ్రులను ఆశ్రమాలలో చేర్చే కుమారులు, కుమార్తెలు, ఉపాధ్యాయులను గౌరవించని విద్యార్థులు, అంకిత భావం లేని ఉపాధ్యాయులు, అధికారలు, ఉద్యోగుల మధ్య సత్సంబంధాలు లేకపోవడం. . . ఇలా ఏ వైరాగ్యాన్ని తీసుకున్నా ఆ వర్గాల మనుషుల మధ్య సంబంధాలు తెగిపోయి యాంత్రికత చోటు చేసుకుంటుంది.

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

**10. అధ్యాయనం, పరిశోధన సంస్కృతి లోపించడం :**

మనిషి అభివృద్ధి చెందాలంటే అధ్యయనం చేయాలి. ఎందుకు? ఏమిటి? 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 చెందదు.

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

మానవడు సంఘజీవి. ప్రతి వ్యక్తి అభివృద్ధి చెందాలంటే తల్లిదండ్రులు, కుటుంబ రక్షణ, పోషణ కావాలి. గురువులు, పెద్దల ద్వారా బుద్ధి జ్ఞానం పొందాలి. ఒక కుటుంబం అభివృద్ధి చెందాలంటే బంధుమిత్రులు, తోటి కుటుంబాల సహాయ సహకారాలు కావాలి. సమాజాభివృద్ధికి ఆ దేశం సౌలభ్యాలు కలుగ చేయాలి. దేశాభివృద్ధికి ప్రపంచదేశాలు పరస్పర వాణిజ్యం, వ్యాపార, స్నేహ సంబంధాలు కావాలి.

ప్రపంచదేశాలు, మానవాళి సంతోషకరమైన సహజీవనం చేయాలంటే పంచభూతాలు, ప్రకృతి సహకరించాలి. ప్రకృతి సమతుల్యత ఉండాలి.

**వ్యక్తి అభివృద్ధి :**

ఒక వ్యక్తి తనకు తానుగా తనకు అవసరమైన వస్తువులన్నింటిని, సౌకర్యాలన్నింటిని సమకూర్చుకోగలిగినపుడు వ్యక్తి అభివృద్ధి జరిగిందని అంటారు. ప్రస్తుత సమాజంలో చాలా మంది వ్యక్తి (స్వంత) అభివృద్ధికి ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. వ్యక్తి తన స్వంత అభివృద్ధి కోసం ఆలోచించడం వల్ల వ్యక్తి ఆస్తులు పెరుగుతున్నాయి. కాని 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. కాని నేటి సమాజంలో అభివృద్ధి చెందిన వ్యక్తి కుటుంబ అభివృద్ధి పట్ల ఎక్కువ ఆసక్తి చూపక వ్యక్తిగత అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యం ఇవ్వడం జరుగుంది. ఉదా || చల్లించండి.

### **గ్రామాభివృద్ధి :**

ఒక గ్రామం అభివృద్ధి చెందింది అని చెప్పాలి అంటే ఆ గ్రామంలోని సామాజిక ఆస్తులు (పాఠశాల, గ్రంథాలయాలు, ఆస్పత్రులు, ప్రార్థనా స్థలాలు మొ॥నవి) అందరికీ అందుబాటులో ఉండాలి. గ్రామాభివృద్ధికి కేవలం పై అంశాలు అందుబాటులో ఉండటం వల్లనేఈ అభివృద్ధి జరుగదు. వాటిని పరిరక్షించుకొని ప్రతి ఒక్కరు వాటినిన్నింటినీ తమ సొంత ఆస్తులుగా అభివృద్ధి పరుచుకోవాలి. ఒక గ్రామం విద్య, వైద్యం, వ్యవసాయం, ఆరోగ్యం, పర్యావరణ, ఉపాధి రంగాలలో అభివృద్ధి సాధిస్తేనే అభివృద్ధి చెందినట్లవుతుంది. ఉదా || గ్రామాభివృద్ధిపై చర్చించండి.

### **సామాజికాభివృద్ధి :**

ఒక గ్రామమైనా, సమాజమైనా, దేశమైనా అభివృద్ధి చెందాలంటే అందరికీ ఉపయోగపడే సామాజిక వనరులు పరిరక్షించుకోవాలి. ఉదా: బండ్లు, ధర్మాలు నిర్వహించినపుడు సామాజిక ఆస్తులైన ప్రభుత్వ ఆస్తులు (బస్సులు, ప్రభుత్వ కార్యాలయాలు) ధ్వంసం చేయబడుతున్నాయి. వీటిని నివారించాలి. ఇలాంటి ఎన్నో సంఘ విద్రోహ చర్యల్ని అరికట్ట గలిగినపుడే సమాజ అభివృద్ధి జరుగుతుంది. అదే విధంగా సహజ వనరులను పరిరక్షించగల్గినపుడు, పెంపొందించ గల్గినపుడు సమాజ అభివృద్ధి జరుగుతుంది. తద్వారా దేశం అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఉదా: మొక్కలను పెంచడం, పెరిగిన చెట్లను నరకకపోవడం, పరిసరా పరిశుభ్రత మొదలైనవి. దేశం అభివృద్ధి చెందినప్పుడు ప్రపంచం అభివృద్ధి చెందుతుంది. ఈ విధంగా ఒక వ్యక్తి అభివృద్ధి, కుటుంబ అభివృద్ధి, సమాజ అభివృద్ధి, దేశాభివృద్ధి, ప్రపంచాభివృద్ధి ఒక దానిపై ఒకటి పరస్పరం ఆధారపడి ఉన్నాయి. కాబట్టి ప్రతి వ్యక్తి అభివృద్ధికి ఇవన్నీ సహాయపడుతున్నాయి. ఉదా|| సమాజంలో ఉన్న అన్ని వార్తల అభివృద్ధి ఎలా ఉన్నది. కారణాలు చర్చింపచేయండి.



## ప్రపంచాభివృద్ధి

ప్రపంచంలోని అన్ని ప్రాంతాలు ఒకే విధంగా లేవు. కొన్ని సహజ వనరులను, కొన్ని ఖనిజాలను కలిగి ఉన్నాయి. ప్రపంచం వసుధైక కుటుంబంగా ఇచ్చిపుచ్చుకునే ధోరణి పెంపొంది శాంతి, సౌభ్రాతత్వం పెంపొందాలి. 21వ శతాబ్దంలో ప్రపంచం ఒక కుగ్రామంగా భావిస్తున్నాం. అన్ని దేశాల ప్రజలు శాంతి, సౌభాగ్యాలతో జీవించినప్పడే ప్రపంచం అభివృద్ధి చెందినట్లు, కాని కొన్ని ప్రాంతాలు అత్యంత ఆధునికంగా, కొన్ని పేదరికంలో, కొన్ని ప్రాంతాలు అలజడులతో ఉన్నాయి. ప్రపంచంలో ఏ మూలన వున్న వ్యక్తి అయినా శాంతి సౌభ్రాత్యత్వం, స్వేచ్ఛా స్వాతంత్ర్యములతో జీవించిన నాడు ప్రపంచాభివృద్ధి జరిగినట్లు. మన దేశంలో అనాదికాలం నుండి విశ్వ మానవ సౌభ్రాత్యత్వాన్ని కోరుకున్నారు. వసుధైక కుటుంబాన్ని ఆశించినారు. జగతిలోని జనులందరు ఏ మూలన ఉన్నా సుఖ శాంతులతో క్షేమంగా ఉండాలని కోరుకున్నారు. ఇది మన పూర్వీకులు మనకందించిన వరం. ఈ భావన ప్రతి ఒక్కరిలో ఉన్న నాడే శాంతి సౌభాగ్యాలతో ఈ జగతి విలసిల్లుతుంది.

## సమాజం అభివృద్ధిలో మనవంతు పాత్ర :

### నిరక్షరాస్యత నిర్మూలన :

మన చుట్టూ ఉండేవారంతా చదవడం, రాయడం చేయగలిగేలా చూడాలి. అవసరమైతే నిరక్షరాస్యులకు సాయంత్రం పూట చదవడం, రాయడం నేర్పాలి.

### బాలకార్మికుల నిర్మూలన :

బడికి వెళ్లే మనమంతా బడికి రాని పిల్లలను బడికి వచ్చేలా చేయాలి. పనికి వెళ్లే పిల్లలతో మాట్లాడాలి. పని చేయించుకొనే యజమానులతో మాట్లాడాలి. బాల కార్మికుల తల్లిదండ్రులతో మాట్లాడాలి. పిల్లల్ని బడిలో చేర్పాలి.

### సంఘ విద్రోహ కార్యక్రమాలు :

బంద్లు, ధర్మాలు, రాస్తారోకో వంటి వాటికి దూరంగా ఉండాలి. దేశి గురించైనా నిరసన తెలపాలంటే చేసే పనికి అటంకం కలుగకుండా, ప్రజలకు ఇబ్బంది కలుగకుండా నిరసన వ్యక్తం చేయడం, నల్లబ్యాడ్జీలు ధరించడం చేయండి. ప్రభుత్వ ఆస్తుల ధ్వంసం జరుగుతుంటే ఎదుర్కోవాలి. పరిరక్షణకై పాటుపడాలి.

**సామాజిక దురాచారాల నిర్మూలన:**

గ్రామాల్లో ప్రధానంగా బాల్యవివాహాల నిర్మూలనకై పాటుపడాలి. నిజామాబాద్ జిల్లా, రంగారెడ్డి జిల్లా, నల్గొండ జిల్లాల్లో బాల్యం పరిరక్షణ దళాలు ఉన్నాయి. వీరు బాల్యవివాహాలు జరుగుతుంటే పోలీసుల దృష్టికి తీసుకెళ్తారు. అలాగా వ్యక్తిగతంగా మనం వరకట్న దురాచారానికి, మూఢనమ్మకాలకు వ్యతిరేకంగా ఉంటామని ప్రతినబూని ప్రవర్తించాలి.

**ఉత్తమమైన విలువలు కలిగి ఉండడం :**

సమయపాలన పాటించడం, స్వీయ క్రమశిక్షణ కలిగి ఉండడం, నిజాయితీ, ధైర్యం, సత్కం, ప్రేమ కలిగి ఉండాలి. నిజాయితీ పెట్టెను నిర్వహించాలి. స్మృతివల్లని ఆధారంగా డైరీ రాయాలి.

**మానవ సంబంధాలు మెరుగుపడడం :**

మనం ఎప్పుడు ఇతరులను /తోటివారిని పేరుతోనే పిలవాలి. మనకంటే పెద్ద వారిని అన్నయ్య / అక్కయ్య అని సంబోధించాలి. పెద్దల పట్ల గౌరవ భావం కలిగి ఉండడం ఎంత ముఖ్యమో, వారి ఆలోచనలను అమలు పరచడం అంతే ముఖ్యం. ఇచ్చిన మాట నిలబెట్టుకోవాలి. ఎదుటి వారితో 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 ఏర్పడుతుంది. అలాగా మన గ్రామంలో జరిగే పండుగలు, ఉత్సవాలు, జాతరలు వంటి వాటిలో సేవాదళ కార్యకర్తలుగా సేవలు చేయాలి.

**అధ్యయనం, పరిశోధన ధృక్పథం కలిగి ఉండడం :**

మనం ఎంత బాగా పుస్తక పఠనం అలవాటు చేసుకుంటే అంతబాగా అభివృద్ధి చెందుతాము. గొప్పవారందరికీ ఉన్న మంచి అలవాట్లలో పుస్తక పఠనం ఒక అలవాటు. మనం తప్పని సరిగా ప్రతి రోజు వార్తాపత్రికలు చదవడం, మంచి పుస్తకాలు చదవడం, గ్రంథాలయంలోని లిఫ్టరెన్సు పుస్తకాలు, గొప్ప వ్యక్తుల జీవిత చరిత్రలు, నీతి కథలు, పద్యాల వంటి వాటిని చదవడం అలవాటు చేసుకోవాలి.

అలాగే సైన్స్ పాఠాలను చదువుతున్నప్పుడు, పాఠాలలోని ప్రయోగాలు చేసి చూడడం, తోటివారితో, ఉపాధ్యాయులతో చర్చించడం చేయాలి. అర్థం కాని విషయాలను బట్టి పట్టకుండా, అడిగి తెలుసుకోవాలి. ప్రశ్నించడం నేర్చుకోవాలి.

**అనైక్యత :**

ఐకమత్యమే మహాబలం. కాబట్టి మనమంతా ఐకమత్యంతో ఉండడానికే లీడ్ ఇండియా నేషనల్ క్లబ్‌లుగా ఏర్పడింది. పాఠశాలలోనే కాకుండా సమాజంలోని అక్కయ్యలు, అన్నయ్యలను కూడా క్లబ్‌లో సభ్యులుగా చేరమనాలి. వారంలో ఒకరోజు అందరం కలిసి సమాజంలో జరుగుతున్న అంశాలపై చర్చించుకోవాలి. మంచి చెడులపై మాట్లాడుకోవాలి. మన ఐకమత్యాన్ని చాట్‌లా సామూహికంగా అందరు పాల్గొనే ఉత్సవాలు, ర్యాలీలు, సభలు, సమావేశాలలో పాల్గొనాలి.

**పర్యావరణ పరిరక్షణ :**

సామాజిక అభివృద్ధిలో అతి ముఖ్యమైనది పర్యావరణ పరిరక్షణ. చెట్లను నాటడం, వాటిని పెంచడానికి “చెట్టు దత్తత” కార్యక్రమం నిర్వహించడం, సహజ వనరులు దుర్వినియోగం కాకుండా చూడడం, ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని నిరోధించే ప్రచారం చేయడం, రసాయనిక పదార్థాల వినియోగంపై అప్రమత్తులను చేయడం, భూ కాలుష్యం, జల కాలుష్యం, వాయు కాలుష్యం గురించి మన గ్రామంలోని వారికి తెలియజేయాలి.

అందరూ నీరు తెచ్చుకొనే ప్రాంతాన్ని పరిశుభ్రంగా ఉండేలా చూడాలి. అపరిశుభ్రంగా ఉండే ప్రదేశాలను శుభ్రపరచడానికి మనమే శ్రమదానం చేయాలి. మన పాఠశాలలో కూడా మన తరగతి గది పరిశుభ్రంగా ఉంచడం, తాగునీటి పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా, పాఠశాల పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండేలా మనం కృషి చేయాలి.

**విద్యా ఆరోగ్య కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం :**

నిరక్షరాస్యత నిర్మూలన, బాల కార్మిక వ్యతిరేక కార్యక్రమాలతో పాటు మన బడికి వచ్చే పిల్లలో హాజరు కాని పిల్లల ఇండ్లకు వెళ్లి వారు బడికి సక్రమంగా హాజరయ్యేలా చేయాలి. అలాగే పల్స్ పోలియో కార్యక్రమం గురించి గ్రామంలో తెలియజేయాలి. వర్షాకాలంలో వచ్చే డయేరియా, డెంగ్యూ, మలేరియా వంటి వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తులను చేయాలి. దోమల నివారణపై చైతన్యపరచాలి.

## సహజవనరుల సంరక్షణ :

1. నీరు
2. పర్యావరణం
3. పచ్చదనం - పరిశుభ్రత
4. విద్యుత్ శక్తి ఆదా

సహజ వనరులకు నిలయం మన భారతదేశం. ప్రతి ఒక్కరు ఉన్న వనరులను పొదుపుగా వాడుకుంటూ భావితరాల వారికి వాటిని అందించాలి. సహజ వనరులను సద్వినియోగం చేసుకోవాలి. నిరక్షరాస్యత వల్ల కూడా ఈ వనరులు సక్రమ నిర్వహణ జరగకపోవచ్చు. అందుకే విద్యార్థులు ఈ కృత్యాలు చేయాలి.

**1. నీరు :** విద్యార్థులకు నీటి పొదుపు అవసరాన్ని తెలియజేయాలి. నీటిని వృధా చేసినట్లయితే ప్రస్తుత తరాలు, రాబోవు తరాలు ఎలాంటి కష్టాలు అనుభవిస్తాయో తెలపాలి. నీటిని మనం ఎలా పొదుపు చేయగలమో ఆలోచింప చేయాలి.

ఉదా :

1. కుళాయి వద్ద పండ్లు తోముకునేటప్పుడు, శరీరం శుభ్రపరచుకునేటప్పుడు అవసరమైన నీటిని తీసికొని వెంటనే కుళాయి కట్టి వేయాలి. మనం శుభ్రపరచు కొన్నంతసేపు కుళాయి వదలరాదు.
2. స్నానం చేసిన నీటిని మొక్కలకు మణ్ణించవచ్చు.
3. మంచినీళ్ల కుళాయి నుండి క్రిందపోయిన నీటిని కూడా మొక్కలకు మణ్ణించ వచ్చు.

**2. పర్యావరణ పరిరక్షణ:** ప్రతి విద్యార్థి ప్రకృతి పట్ల తన బాధ్యతను తెలుసుకొని మొక్కలు నాటుట, పరిసరాలను పరిశుభ్రం చేసుకోవడం చేస్తాడు.

1. ప్రతి విద్యార్థి తన బృందాలతో కలిసి ఒక్కొక్కరు 10 మొక్కల చొప్పున నాటి వాటికి నీరుపోసి పెంచే బాధ్యత తీసుకొంటారు.

(ఎ) కొందరు విద్యార్థులతో ఆసక్తితో వారి ఇంటిలో కూడా మొక్కలు పెంచేలా ప్రోత్సహించవచ్చు. బాగా చేస్తున్న వారిని అభినందించవచ్చు.

(బి) పాఠశాలకు గ్రౌండ్ ఉన్నట్లయితే దానిని భాగాలుగా చేసి ఒక్కో భాగాన్ని ఒక్కో బృందానికి అప్పగించి విద్యార్థులతో చెట్లు పెంచేలా చేయవచ్చు.

### 3. పచ్చదనం - పరిశుభ్రత :

2 పనికీరాని పాతడబ్బాలు, మట్టి పాత్రలను సేకరించి వానిపై 'చెత్త బుట్ట', "నన్ను ఉపయోగించండి" మొదలగునవి వ్రాసి వానిలో అవసర వస్తువులు వేయడానికి ఉపయోగించాలి. అవి నిండిన తరువాత వాటిని తగు ప్రదేశంలో వేసేలా చూడాలి. వంతుల వాటిగా విద్యార్థులు ఈ బాధ్యతను నిర్వహించవచ్చు. మన బడి అనగా ఆవరణ, తరగతి గదులు పరిశుభ్రంగా ఉన్నాయో, మన ఇల్లు పరిశుభ్రంగా ఉన్నాయో, నేనేమి చేయగలను, నా పాత్ర ఏమి అని ఆలోచించుకొని, పనిచేయాలి. విద్యుత్ ను ఆదా చేయడానికి పాఠశాలలో మనం ఏమి చేయగలం?

### 4. విద్యుత్ శక్తి ఖర్చు - పాదుపు

విద్యుత్ శక్తి పాదుపు చేస్తే విద్యుత్తును ఉత్పత్తి చేసినట్లే. మనకు అవసరం లేదు అనిపించిన వెంటనే కరెంటు దీపాల్ని, ఫ్యానుల్ని ఎ.సి. ఇతర సాధనాల్ని నిలిపి వేయండి. దీని ద్వారా మనం విద్యుత్తును ఆదా చేసిన వారమవుతాం. విద్యుత్తును ఆదా చేసే లైట్లను ఉపయోగించండి. ఒక నెలలో మీ ఇంటిలో అయ్యే విద్యుత్ శక్తి వాడకం ఖర్చును వ్రాసి చూసుకోండి. పైన చెప్పిన విధంగా విద్యుత్తును ఆదా చెయ్యడం ద్వారా కరెంటు బిల్లులో ఎంత ఆదా చెయ్యగలిగారో గుర్తించండి.

1. ప్రస్తుతం మన విద్యుత్తును ఆదా చెయ్యడం ద్వారా కరెంటుబిల్లులో ఎంత ఆదా చెయ్యగలిగారో గుర్తించండి.

2. ప్రస్తుతం మన విద్యుత్ బిల్లు ఈ నెలలో.....యూనిట్స్ ఉంది. దీనిని రాబోయే నెలలో తగ్గించగలమా? ఎలా?

ఉదా :

1. తరగతి అయిపోగానే లైట్లు, ఫ్యాన్లు ఆపుట.
2. తరగతి జరుగుతున్నప్పుడు అవసరం వున్న లైట్లు, ఫ్యాన్లు మాత్రమే వేయుట.
3. విద్యార్థులకు వంతు5అల వాటిగా బాధ్యతలు అప్పగించుట.
4. ఈ పనిలో చురుకుగా పాల్గొంటున్న విద్యార్థులను అభినందించుట

## లీడ్ ఇండియా నేషనల్ క్లబ్ (LINC)

**యువత అనుసంధానం :**

☛ సిరి సంపదలతో పాటు భారత్ లో అతి విలువైన మానవ వనరులు అభివృద్ధి కలవు.

☛ భారత్ అభివృద్ధి కోసం డా॥ అబ్దుల్ కలాం గారు దూర దృష్టితో విద్యార్థులు, యువత ఉత్తమ పౌరులుగా ఎదుగుటకు 10 సూత్రాల ప్రతిజ్ఞ ప్రతిపాదించారు.

☛ పై అంశాలను డా॥ ఆచార్య సుదర్శన్ గారి నాయకత్వంలో లీడ్ ఇండియా 2020, అధ్యయనం చేసి, ఆచరించి నిరూపిస్తున్నది, భారత్ అభివృద్ధి సుసాధ్యమని !

**లింక్లు (LINC) లీడ్ ఇండియా నేషనల్ క్లబ్ లు :**

☛ లింక్ల వ్యవస్థ దేశాభివృద్ధిలో అతి ముఖ్యమైన అంశం.

☛ వీటిని గ్రామాలలో / మండలంలో / జిల్లాలో / రాష్ట్రంలో / విద్యాలయాలలో/ పరిశ్రమలలో... నెలకొల్పవచ్చును.

☛ విద్యార్థులు విద్యాలయాల లింక్లలో ప్రధాన భూమికను పోషిస్తారు.

☛ లింక్లలో మార్పు ప్రతినిధులు (Change Agents) తాము అభివృద్ధి చెందుతూ, తమ కుటుంబాలలో మార్పు తీసుకువస్తూ అంతిమంగా సమాజాన్ని దేశాన్ని అభివృద్ధి దిశగా తీసుకెళ్లటం వీటిని ప్రధాన బాధ్యత.

**లింక్లను ఎలా ఏర్పాటు చేయవచ్చును :**

☛ గ్రామాల సంస్థలలోని యువతకు లీడ్ ఇండియా శిక్షకులు శిక్షణనిచ్చి లింక్ల ఏర్పాటుకు సహాయపడెదరు.

☛ లింక్ల వలన ఒక వ్యక్తికి గ్రామీణ స్థాయి నుండి అంతర్జాతీయ స్థాయి వరకు సంబంధం ఏర్పడి సామాజిక సమస్యలను పరిష్కరించుకోవచ్చును.

**లింకులు : బృందాలు**

☛ స్థానికంగా ఉండే సామాజిక సమస్యలను పరిష్కరించుకొనుటకు లింక్లను ఏర్పాటు చేయవచ్చును.

☛ సాధారణంగా, లింక్లలో క్రింది 7 కమిటీలు కలవు.

1. విద్యా పరిశోధనా బృందం
2. క్రమ శిక్షణా బృందం
3. అక్షరాస్యత & సాంస్కృతిక బృందం
4. ఆరోగ్య - పరిశుభ్రత బృందం
5. ఆటలు & వ్యాయామము బృందం
6. సామాజిక అభివృద్ధి బృందం
7. స్వచ్ఛ భారత్ & పర్యావరణ బృందం

**విద్యాలయాల్లో లింక్ల ఏర్పాటు :**

☛ పాఠశాలలో, ప్రధానోపాధ్యాయుని అధ్యక్షతను లింక్ను ఏర్పాటు చేయవచ్చును.

☛ ఈ లింక్లో ఏడవ తరగతి నుండి 9వ తరగతి వరకు నలుగురు, 10వ తరగతి నుంచి ఇద్దరు చొప్పున కనీసం 14 మంది విద్యార్థులు & ఇద్దరు ఉపాధ్యాయులు ఉపాధ్యక్షులుగా వ్యవహరించెదరు.

☛ 14 మంది విద్యార్థులకు లీడ్ ఇండియా మార్పు ప్రతినిదులు ప్రత్యేక శిక్షణ ఇచ్చెదరు.

**లీడ్ ఇండియా - సభ్యత్వం :**

☛ సభ్యుల సంఖ్య & నాణ్యత ఉద్యమ స్థూర్తి తెలుపుతుంది.

☛ 2020 కల్లా దేశాభివృద్ధి పథంలో నడుస్తూ తన చుట్టూ ఉన్న వారి ఎదుగుదలకు కృషి చేయాలి.

☛ మన స్వాతంత్ర్యం కోసం మన పూర్వీకులు పై 25 రుసుముతో సభ్యత్వం తీసుకొని దేశం కోసం కష్టపడ్డారు. లింక్లో 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 ఇవ్వబడును.

☛ దాని తరువాత, లీడ్ ఇండియా ప్రతినిధిగా, మీరు శిక్షణా కార్యక్రమాలు చేపట్ట వచ్చును.

**లీడ్ ఇండియా శిక్షకులు (Trainers) :**

☛ 5 రోజుల శిక్షకులకు శిక్షణ (TOT) కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలి.

☛ విజయవంతంగా పూర్తి చేశాక, ఒక ఐ.డి. కార్డుతో పాటు శిక్షకుల కిట్ ఇవ్వబడును.

లీడ్ ఇండియా ట్రైనర్ గా, ఉద్యమాన్ని ముందుకు నడిపించి, సభ్యులను నమోదు చేయిస్తూ, మార్పు, ప్రతినిధులను ప్రోత్సహిస్తూ శిక్షణా కార్యక్రమాలు నిర్వహించవచ్చును.

**లీడ్ ఇండియా**

☛ “ఆప్ బఢో దేశ్కో బఢావో” 3 రోజుల శిక్షణా కార్యక్రమంలో పాల్గొనాలి !

☛ తదుపరి, లీడ్ ఇండియా ----- గా గుర్తిస్తారు !

మీకు ఒక ఐ.డి. కార్డుతో పాటు ----- కిట్ ఇవ్వబడును.



# LEAD INDIA NATIONAL CLUB™

**THOUGHT FOR THE DAY**



School Name :

Chairman :

Vice-Chairman :

Groups	Daily	Weekly	Monthly	Yearly
1. Education & Scientific Development Group I. II.	✓ Buddy Pair – Adopting dull students by bright Student ✓ Smruti Vardham ✓ Dairy Writing	✓ Scientific Temper Board	✓ Pasting new words in the school	✓ Goal Chart
2. Discipline Group I. II.	✓ Queue ✓ Leave footwear in order ✓ Bopana mantra ✓ Thought for the Day	✓ Truth Box	✓ Monitoring Full Attendance	✓ Discipline during the National Festivals
3. Literacy & Cultural Group. I. II.	✓ Saving Water & Electricity ✓ Hand washing with soap ✓ Yoga ✓ Meditation ✓ Naada Prkriya	✓ Patriotic Songs	✓ Poem Writing	✓ Sing Lead India Songs on National Festivals
4. Health-Hygiene Group I. II.	✓ Saving Water & Electricity ✓ Hand washing with soap	✓ Monitoring Personal Hygienic	✓ Discussion on 6 Dharmas of Health	✓ Demo on world hand Washing Day (Oct 15)
5. Sports & Games Group I. II.	✓ Lead India Greetings	✓ Conducting Games	✓ School Level Compactions, Games	✓ Competitions on Oct. 15 ✓ Dr. Kalam Birth Day Celebrations ✓ Lead India 2020 Day
6. Community Development Group I. II.	✓ Use me Ban ✓ Watering the plants	✓ Each one Stop Bad Habits of 5 People ✓ Swatch Bharat (School Ground)	✓ Social Balance Sheet - What I got, What I got from community	✓ Each one Teach Ten (Summer Season) ✓ Rally on Individual Problems & National Problems
7. Swacha Bharat & Environment Group I. II.			✓ Rearrangements of Class room ✓ Caring for plants	✓ Each One Plant Ten ( Rainy Season)

Helpline : 9515546510

e-mail: leadindia2020.org@gmail.com

visit us: www.leadindia2020.org

చేయి చేయి కలుపుదాం ఉద్యమాన్ని ముందుకు నడుపుదాం  
పదండి ముందుకు భయం ఎందుకు వీడి ఇండీయా ఉందిగా మనందరికీ అండగా.



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

వ.నెం.	ప్రతిజ్ఞ	వ్యక్తిత్వాభివృద్ధి	దేశాభివృద్ధి
1.	నేను నా చదవును లేదా పనిని నిబద్ధతతో నిర్వహిస్తాను. అందులో నైపుణ్యం సాధిస్తాను.	అంకిత భావం, పరిపూర్ణత	పరిపూర్ణ దేశం
2.	కనీసం పదిమంది నిరక్షరాస్యులకు నేటి నుంచి తప్పకుండా చదువు చెబుతాను	నాయకత్వం, భావ ప్రకటన శక్తి, సమాజిక బాధ్యత	సంపూర్ణ అక్షరాస్యత దేశం
3.	కనీసం పది మొక్కలు నాటుతాను. అవి చక్కగా పెరిగి పెద్దయ్యేలా శ్రద్ధ తీసుకుంటాను.	శ్రద్ధ క్రమశిక్షణ, పరిశుద్ధ వాతావరణ స్పృహ	కాలుష్యరహిత పరిశుద్ధ దేశం
4.	గ్రామాలకు, పట్టణాలకు వెళ్ళా కనీసం ఐదుగురిని తాగుడు, జూదం నుండి విముక్తుల్ని చేస్తాను.	చెడు అలవాట్లకు దూరం	ఆరోగ్యవంతమైన దేశం
5.	కష్టాల్లో ఉన్న నా తోటి వారి బాధలను తొలగించడానికి నేను నిరంతరం కృషి చేస్తాను.	సానుభూతి, సేవా తత్పరత కలిగిన నాయకత్వం	సుఖ శాంతులు నిండిన దేశం
6.	కుల, మత, భాషాపరమైన ఎలాంటి విభేదాలకు నేను ఎంత మాత్రం తావు ఇవ్వను	సమత్వము, సమైక్యతా భావము	నేను మొదటి భారతీయుడిని
7.	నేను నిజాయితీగా ఉంటాను.. అవినీతి లేని సమాజం ఏర్పడేలా కృషి చేస్తాను.	నీతి, నిజాయితీగా	నీతి, నిజాయితీ గల దేశము
8.	విజ్ఞానవంతుడైన పౌరునిగా ఎదిగేందుకు నేను కృషి చేస్తాను. నా కుటుంబాన్ని సరైన మార్గంలో నడిపిస్తాను.	ఉత్తమ పౌరసత్వము, ధర్మ నిబ్ధత	ధర్మబద్ధమైన దేశం
9.	శాలీరక, మానసిక వికలంగులకు నేను మిత్రుడిగా వ్యవహరిస్తాను. వారూ మామూలు వారిగా మారేందుకు సహకరిస్తాను.	స్నేహము, దయ, సానుభూతి	సర్వ మానవ సమానత్వంతో నిండిన దేశం
10.	నా దేశ పౌరుల విజయాలను నేను సగర్వంగా అభినందిస్తాను. పండుగ చేసుకుంటాను.	దేశభక్తి	గర్వించదగ్గ దేశం

**వ్యక్తి అభివృద్ధి దేశ అభివృద్ధి**

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

వ.నెం.	ప్రతిజ్ఞ	వ్యక్తిత్వాబివృద్ధి	దేశాభివృద్ధి
1.	అన్నిటికంటే ముందుగా బోధనను ప్రేమిస్తాను. బోధనే నా ఆత్మ	బోధనలో నైపుణ్యాన్ని సాధిస్తాను.	భరతజాతి ఔన్నత్యం సాధిస్తుంది.
2.	ఈ భూమ్మీద పిల్లలను కేవలం నామమాత్ర విద్యార్థులుగా కాకుండా అత్యంత శక్తివంతులుగా తీర్చి దిద్దుటకే అంకితమౌతాను.	బాధ్యత, అంకిత భావం	శక్తివంతమైన దేశం
3.	మామూలు విద్యార్థిని గొప్ప నైపుణ్యం, సామర్థ్యం పొందే విధంగా తీర్చిదిద్దుటే నా ధ్యేయం	సామర్థ్యం, అత్త విశ్వాసం, మంచి పనితనం	సమర్థులతో నిండిన దేశం
4.	నా జీవితమే విద్యార్థులకు ఆదర్శప్రాయంగా ఉండేలా నా జీవితాన్ని మార్చుకుంటాను.	ఆదర్శవంతులుగా తయారు కావడం.	ఆదర్శవంతమైన దేశం
5.	నా విద్యార్థులను ఎల్లప్పుడూ ప్రశ్నలు అడిగేటట్లు ప్రోత్సహిస్తూ, వారిలో కొత్త విషయాలు తెలుగునుకొనే జిజ్ఞాసను పెంచి, సృజనాత్మకతతో కూడిన సౌరులుగా తయారు చేస్తాను.	విచారణ చేసి తెలుసుకునే చైతన్యం, హృదయ నిర్మలత్వం పెంపొందును.	జ్ఞానవంతమైన దేశం
6.	మతం, కులం, భాషా భేదములకు తావివ్వకుండా విద్యార్థులందరినీ సమానంగా ఆదరిస్తాను.	అధ్యాత్మికమైన ఏకత్వం	జాతి సమగ్రత
7.	నేను క్రమంగా నా బోధనా పటిమను పెంచుకుంటూ సమర్థవంతంగా మంచి విద్యను నా విద్యార్థులకు అందిస్తాను.	ఉత్తమ విద్యా బోధన	ఉత్తమ జాతి
8.	ఉపాధ్యాయునిగా ఉంటూనే దేశ అభివృద్ధికి నా వంతు కృషి చేయాలని భావిస్తున్నాను.	దేశ భక్తి చైతన్యం	దేశభక్తుల జాతి
9.	ఉన్నత భావాలతో నా హృదయాన్ని నింపుకుంటూ, విద్యార్థులలో నింపుతూ వాటి అమలుకు కృషి చేస్తాను.	ఉన్నత భావాలు, విలువలు, సత్యవర్తన	జాతి ఔన్నత్యం
10.	నా విద్యార్థుల విజయాలను విజయోత్సవాలుగా జరుపుతాను.	ఆచరణ, విజయం	విజయవంతమైన దేశం / జాతి

**ఉపాధ్యాయులే దేశ నిర్మాతలు**

పల్లవి మిశ్రులారా తెలుసుకోండి ఉపాధ్యాయ వృత్తి మాది  
 వృత్తులన్నింటిలోనే అదర్శమైనది || 2 ||  
 వృత్తి నిర్మాణమే దేశ నిర్మాణము  
 ఆప్ బఢో దేశో బఢావో నినాదంతో  
 లీడ్ ఇండియా, లీడ్ ఇండియా లీడ్ ఇండియా 2020  
 యువ జాతీయోద్వమాన్ని నడిపిస్తాం, నినదిస్తాం.

చరణం 1: విజ్ఞానపు విత్తనాల్ని నాటి  
 శాస్త్రీయపు జిజ్ఞాసను పెంచుదాం  
 ప్రతి విషయాన్ని పరిశీలించి || 2 ||  
 ప్రశ్నించే ఆత్మవిశ్వాసమే పెంచుదాం || 2 ||  
 || మిశ్రులారా ||

చరణం 2: సద్గుణాల సంపదనే పెంచి  
 దేశభక్తి ఎదెదలలో నింపుదాం  
 సదాచారమే సదాశయంగా || 2 ||  
 ఆచార్యదేవోభవ అనిపిస్తాం || 2 ||  
 || మిశ్రులారా ||

చరణం 3: కులమత భేదాలనే మరిచి  
 సమతా మమతలనే పెంచుదాం  
 మనమందరమూ... భారతీయులేనని || 2 ||  
 జాతిని ఒకటి చేసే శక్తిగా మారుతాం. || 2 ||  
 || మిశ్రులారా ||

అభివృద్ధి భారత్ కై డా॥ ఏ.పి.జె. అబ్దుల్ కలాం గారి ప్రతిజ్ఞను జోడించిన

ప్రతిజ్ఞ

భారతదేశం నా మాతృ భూమి, భారతీయులందరూ నా సహోదరులు.  
నేను నా దేశాన్ని ప్రేమించుచున్నాను. సుసంపన్నమైన, బహు విధమైన  
నా దేశ వారసత్వ సంపద నాకు గర్వకారణం.  
బీదికి అర్హత పొందడానికి సర్వదా నేను కృషి చేస్తాను.  
నా తల్లిదండ్రుల్ని ఉపాధ్యాయుల్ని, పెద్దలందరిని గౌరవిస్తాను.  
ప్రతి వారితోను మర్యాదగా నడుచుకుంటానని ప్రతిజ్ఞ చేస్తున్నాను.  
వారి శ్రేయోభివృద్ధిలో నా ఆనందానికి మూలం.  
నేను సత్యంగా, ధర్మబద్ధుడనై, నీతి, నిజాయితీలతో  
ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానముతో జీవిస్తాను.  
నేను అభివృద్ధి చెందుతూ, నా కుటుంబమును, నా పాఠశాలను, నా గ్రామాన్ని,  
నా దేశాన్ని 2020 నాటికి అగ్రగామి దేశంగా చేస్తాను.

శీడ ఇండియా  
శీడ ఇండియా  
శీడ ఇండియా

గమనిక : పాఠశాల అసెంబ్లీలో ప్రతి రోజూ ఈ ప్రతిజ్ఞ చేయించగలరు.

భోజన మంత్రం :

పంచభూతాలకు, పండించిన రైతుకు, రవాణా చేసిన వారికి, వండిన  
వారికి, వడ్డించిన వారికి, కృతజ్ఞతాభివందనాలు. ఈ భోజనం నా దేహానికి  
మంచి బుద్ధిని, కరుణతో కూడిన మనసును ఇచ్చి, నాచే మంచి పనులు  
చేయించి, నా లక్ష్యం చేరుకొనుటకు నాకు సహాయపడుక గాక!  
మీ ఇష్ట దైవాన్ని పూజించుకొని, మౌనముగా భోజనము స్వీకరించండి.

గమనిక : పాఠశాల మధ్యాహ్న భోజన సమయములో ప్రతి రోజూ ఈ ప్రార్థన చేయించగలరు.

## లీడ్ ఇండియా / శిక్షణ అనంతరం నా నిర్ణయాలు

### నా అభివృద్ధి కోసం :

1. “ఇనుప ఖండరాలు, ఉక్కునరాలు కలిగిన శరీరాన్ని తయారు చేసుకోవడానికి ప్రతి రోజు వ్యాయామం చేస్తాను. ఆరోగ్య నియమాలను పాటించి శాలీరకంగా అభివృద్ధి చెందుతాను.
2. ప్రతి రోజు యోగా, ప్రాణాయామం చేస్తాను సరైన పొద్దికాహారాన్ని తీసుకుంటాను.
3. ప్రతి రోజు నిద్రించే ముందు స్వీయ పరిశీలన చేసుకొని డైలీ వ్రాసుకుంటాను.
4. ఎల్లప్పుడూ పాజిటివ్ గానే ఆలోచిస్తాను నా లక్ష్యాన్ని సాధిస్తాను.

### నా కుటుంబ అభివృద్ధి కోసం :

నా తల్లిదండ్రులకు పాద నమస్కారం చేసి గొప్ప లక్ష్యాన్ని పెట్టుకొని సాధించి వారి కలలను నిజం చేస్తాను. నిరక్షరాస్యులైన నా తల్లిదండ్రులను, బంధువులను అక్షరాస్యులుగా చేస్తాను.

### నా పాఠశాల అభివృద్ధి కోసం :

పాఠశాలలో లీడ్ ఇండియా క్లబ్ ను ఏర్పాటు చేస్తాను. పాఠశాలలో నిర్వహించే వివిధ క్రీడలలో, కార్తక్రమాలలో నాయకత్వం వహించి పాఠశాలకు రాష్ట్ర స్థాయిలోనే గొప్ప పేరు తీసుకువస్తాను.

### నా గ్రామాభివృద్ధి కోసం :

- + మధ్యలో బడి మాసిన పిల్లలను గుర్తించి బడికి వెళ్ళేలా ప్రోత్సహిస్తాను.
- + నిరక్షరాస్యులను గుర్తించి కనీసం చదవడం, వ్రాయడం నేర్పిస్తాను.
- + కనీసం నలుగురిని చెడు అలవాట్ల నుండి మాన్పిస్తాను.

### నా దేశాభివృద్ధి కోసం :

- + “కులం, మతం, వ్యక్తిగతం” మొదట నేను భారతీయుడనని చాటుతాను.
- + ముందునేను అభివృద్ధి చెంది, నా ద్వారా నా దేశాభివృద్ధికి కృషి చేస్తాను.
- + దేశ పౌరునిగా రాజ్యాంగ హక్కులతో పాటు ప్రాథమిక విధులను, బాధ్యతలను నిర్వహిస్తాను.

### ఉద్యమాభివృద్ధి కోసం :

- + శిక్షణలో నేను నేర్చుకున్న విషయాలను ఒక నాయకునిగా అందరికీ చెప్పి అవగాహన కల్పిస్తాను.
- + నా గ్రామంలో ఉన్న నిరుద్యోగులను గుర్తించి సంస్థకి సమాచారం అందిస్తాను.
- + నాకు సమయం ఉన్నంతవరకు ఉద్యమాభివృద్ధిలో నా వంతు పాత్ర పోషిస్తాను.

ఆగస్టు 15, జనవరి 26, అక్టోబర్ 2, సెప్టెంబర్ 5, అక్టోబర్ 15, నవంబర్

14 మొదలైన ముఖ్య జాతీయ దినములలో లీడ్ ఇండియా ర్కాలీని నిర్వహించి ఉద్యమం అందరికీ అవగాహన అయ్యేలా నా వంతు కృషి చేస్తాను.

## వీడ్ ఇండియా 2020 ఫౌండేషన్ రసీదు

తేదీ : .....

రశీదు నెం.....

నేను చి|| / శ్రీ / శ్రీమతి ..... మాస్టర్ టైనర్ / క్రియాశీల

సభ్యుడిని ఐ.డి. నెం. ....రూ. 1/50/1000/10000

చి|| శ్రీ/శ్రీమతి .....

గాల వద్దనుండి సాధారణ / క్రియాశీల సభ్యత్వ రుసుము తీసుకున్నాను.

తీసుకున్నవారి సంతకం

చెల్లించిన వారి సంతకం

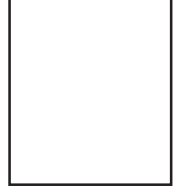
జిల్లా శాఖ.....

కోడ్ ఏ.పి. / జిల్లా కోడ్ / ప్ర. సం|| నెం.

రశీదు నెం .....

“ మీ అభివృద్ధి దేశాభివృద్ధి” ఉద్యమంలో పాల్గొని, గ్రామీణ, నిరుపేద  
యువత, మహిళల, విద్యు ఆరోగ్య అభివృద్ధికి కృషి చేస్తూని నిరక్షరాస్యత,  
అవినీతి నిర్మూలనకు పాటుపడతానని జిల్లాకు లక్ష మంది చొప్పున ప్రతిన  
పూనుదాం !

**వీడ్ ఇండియా 2020**  
(2వ జాతీయ ఉద్యమం)  
**సభ్యత్వ ధరఖాస్తు పత్రం**



పూర్తి పేరు : తండ్రి / భర్త పేరు :  
 వయస్సు : తరగతి వృత్తి :  
 ఫోన్ నెం : ఇ-మెయిల్ ఐ.డి. :  
 చిరునామా : ..... మం|| .....  
 జిల్లా || ..... ఆంధ్ర. పిన్. నెం.

శిక్షణ పొందిన తర్వాత మీలో కలిగిన మార్పులు .....  
 మీరు ఎంచుకున్న లక్ష్యం ఏమిటి .....

1. నేను (పేరు)..... వీడ్ ఇండియా ..... సభ్యునిగా నమోదు చేసుకొనుటకు కోరుచున్నాను.
2. నేను సాధారణ / క్రియాశీల సభ్యునిగా చేరదలచి రూ. 1/50/1000/10000 వీడ్ ఇండియా మాస్టర్ ట్రైనర్/క్రియాశీల 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 సంస్థకు గాని, సంస్థ కార్యక్రమాలకు గాని మరియు ఉద్యమ భావానికి ప్రత్యక్షముగా గాని, పరోక్షంగా గాని వ్యతిరేకంగా ప్రవర్తించినా, మీరు తీసుకునే ఎలాంటి క్రమశిక్షణా/ చట్టపరమైన చర్యలకైనా నేను సంసిద్ధుడను. వీడ్ ఇండియా నియమ నిబంధనలకు లోబడి నా శాయశక్తులా కృషి చేయుదునని త్రికరణ శుద్ధిగా ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

## సభ్యుని ప్రతిజ్ఞ

నేను (పేరు) .....

గ్రామం / వీధి .....మండలం .....

జిల్లా .....

రెండవ జాతీయ ఉద్యమానికి నాయకత్వం వహిస్తాను. ఇందులో భాగస్వామిగా రూఠి .....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.

మొదట భారతీయుడనని చాటుతాను - భారతీయునిగా జీవించుతాను.

2. నేను కనీసం పదిమందికి చదవడం, రాయడం, కనీసం లెక్కలు, సంతకం నేర్పిస్తాను.

బడికిపోని వారిని గుర్తించి బడికి వెళ్లాలి నేను ప్రోత్సహిస్తాను. నిరక్షరాస్యతను నిర్మూలిస్తాను.

3. నేను నీతి, నిజాయితీతో జీవిస్తాను. అవినీతి లేని సమాజాన్ని నిర్మిస్తాను.

4. నేను విద్యుత్తు, నీరు, ఇంధనం, డబ్బు మరియు ఇతర సహజ వనరులను వృధా చేయకుండా పాదుపు చేస్తాను.

5. ఈ దేశ పౌరునిగా నా రాజ్యాంగ హక్కులతో పాటు ప్రాథమిక బాధ్యతలను నిర్వహిస్తాను.

6. నేను అభివృద్ధి చెంది, నా ద్వారా దేశం 2020 నాటికి అగ్రగణ్య కావడానికి కృషి చేస్తాను.

తేదీ : .....

సంతకం