విలువల విద్య - జీవన నైపుణ్యాలు

వాచకం, ఉపాధ్యాయుల కరదీపిక

6వ తరగతి

రాష్ట్ర విద్య, పరిశోధన, శిక్షణ సంస్థ

ఆంధ్రప్రదేశ్, హైదరాబాదు.

ముందుమాట

మానవులు సంఘజీవులు. తమ మనుగడకోసం అవసరమైన సమాజాన్ని నిర్మించుకొన్నారు. ఈ వ్యవస్థ నిర్వహణకు, కలిసికట్టుగా మనుగడసాధించడానికి, అభివృద్ధి పొందడానికి సరైన అవగాహన, విశ్వసనీయతలు అవసరం. దీనికి సమిష్టితత్త్వం, పరస్పరాధారిత భావాలు కూడా అవసరం. కాబట్టి మానవ సమాజాలకు జనమెరిగిన ఆమోదయోగ్యమైన ప్రవర్తనా నియమావళి అవసరం. మనం కోరుకొన్న విధంగా మనం ప్రవర్తించలేం. ప్రతి సమాజానికీ దానికి అనుగుణమైన నైతిక నియమావళి ఉంటుంది. ఈ నైతిక నియమాల బహుళత్వానికి కూడా అంతర్లీనంగా కొన్ని ఆమోదిత ఉమ్మడి నియమాలు ఉంటాయి.

నీతిసూత్రాలు మన నడవడికి మార్గదర్శకంగా ఉండే నియమాలు. కాబట్టి పిల్లలుకూడా వాటిని ఆకళింపుచేసుకోవాలి. నైతికాభివృద్ధి అంటే కొన్ని నిబంధనలను అనుసరించడమో లేక ఎవరో ఏర్పరిచిన ఆదర్శ నమూనాల ప్రకారంనడుచుకోవడం మాత్రమేకాదు. నైతికాభివృద్ధి అంటే ప్రతి సందర్భంలోనూ సరైన కారణాన్ని తెల్సుకోగలగడం, విచక్షణతో నిర్ణయాన్ని తీసుకొని దాని ప్రకారం నడుచుకోగల సామర్థ్యం కలిగి ఉండడం. నైతిక చైతన్య అభివృద్ధిలో తాను తీసుకోబోయే నిర్ణయంతో తాను స్థిరంగా ప్రశాంతంగా ఉండగలిగే సామర్థ్యంకూడా ఉంటుంది. “అది నాకలాగే చెప్పారు. కాబట్టి నేను చేస్తున్నాను” అనే భావనకు ఇది విరుద్ధం. అందుచేత ఒక వ్యక్తి తనకు తాను శాంతి సౌఖ్యాలతో, ప్రశాంతంగా, స్థిరంగా ఉండడమే నైతికాభివృద్ధి సారాంశం. ఇందుకవసరమైన నైపుణ్యాలు కలిగి ఉండడమే జీవననైపుణ్యాలు. వీటిలో సమస్యను పరిష్కరించుకోవడం కలసిపనిచేయడం, భావప్రసారంచేయడం, నాయకత్వం వహించడం, ఇతరులతో పరస్పర సంబంధాలను కల్గి ఉండడం వంటివి ముఖ్యమైనవి.

దురదృష్టవశాత్తు నేడు సమాజంలో నైతిక విలువలు పతనమైతున్నాయని ప్రతి ఒక్కరూ భావిస్తున్నారు. మనలో స్వార్థం పెరగడం, దురాశ పెరగడం, అవినీతికి అలవాటుపడడం, నైతిక నియమావళిని ఉల్లంఘించడం, లోభత్వం పెరగడం, నేను నాది వంటి అవలక్షణాలవల్ల వ్యక్తులు తమ జీవితాన్ని సంక్లిష్టం చేసుకోవడంతోపాటు సమాజంలోని వాతావరణాన్ని కలుషితం చేస్తున్నారు. ప్రతి ఒక్కరిలో అశాంతి పెరిగింది. నైతిక విలువల పతనంతోపాటు, పెరిగిపోతున్న ఒత్తిడిని, కనుమరుగైతున్న మానవతా విలువలు, మానవసంబంధాలను గమనించవచ్చు. ఇవన్నీ ఒకరోజులోనో, ఒక సంవత్సరంలోనో వచ్చినవి కావు. మన జీవితాలలో సంయమనం, సమతుల్యత, విచక్షణ లోపించడమే దీనికి కారణం. వాటి స్థానంలో దురాశ, వినిమయవాదం, దోపిడీలు చోటుచేసుకొంటున్నాయి. వాటి నికర ఫలితమే సమాజంలోని అభద్రతాభావం, అపనమ్మకం, విచ్ఛిన్నమైన కుటుంబవ్యవస్థ, విలువలపతనం, సమాజంలో అశాంతి వ్యాపించడం మొదలగునవి.

వీటిని అరికట్టడానికి విద్యను ఒక సాధనంగా భావించి మనం విలువల విద్య, జీవననైపుణ్యాలు అనే అంశాన్ని ఒక ప్రధాన సబ్జక్టుగా పాఠశాల విద్యలో ఒకటవ తరగతి నుండి పదవ తరగతి వరకు ప్రవేశపెట్టడం ద్వారా పిల్లలు పాఠశాల విద్య పూర్తయ్యేసరికి హేతుబద్ధమైన పౌరులుగా ఎదగడానికి అవసరమైన శిక్షణ పొందుతారు. ఉన్నతమైన విలువలు, వైఖరులు, త్యాగబుద్ధి కలిగి ఉండి సమాజంపట్ల, పర్యావరణంపట్ల, తోటివారిపట్ల సమన్యాయంతో ప్రతిస్పందించే బాధ్యతాయుత పౌరులుగా ఎదగడానికి అవసరమైన పాఠ్యప్రణాళికను (Syllabys) రాష్ట్రవిద్య, పరిశోధన, శిక్షణసంస్థ రూపొందించింది. పిల్లలు స్వేచ్ఛగా మాట్లాడడం, ప్రశ్నించడం, ప్రతిస్పందించడం, విచక్షణతో వ్యవహరించడం చేయగలగాలని రాష్ట్ర

విద్యాప్రణాళిక పరిధిపత్రం 2011లోని రాష్ట్ర దృక్పథం (State Vision)లో పేర్కొన్నారు. వీటిని దృష్టితో పెట్టుకొని రాష్ట్రంలో 1 నుండి 10వ తరగతి వరకు విలువల విద్య, జీవన నైపుణ్యాల పాఠ్యప్రణాళిక రూపొందించారు. అనంతరం తరగతి వారీగా బోధనాభ్యసన ప్రక్రియల నిర్వహణకోసం ఉపాధ్యాయుల కరదీపికలను రూపొందించారు. 1వ తరగతి నుండి 10వ తరగతి వరకు పెంపొందించాల్సిన 18 ప్రధాన విలువలను గుర్తించి ప్రతి తరగతిలో వీటికి సంబంధించిన పాఠాలను చేర్చారు. అవి, 1) స్వేచ్ఛ, 2) సంతృప్తిగా జీవించడం, 3) శీలనిర్మాణం, 4) జీవన నైపుణ్యాలు, 5) బాధ్యతవహించడం, 6) పొదుపుచేయడం, 7) ఆరోగ్యవిలువలు, 8) సంస్కృతి సంప్రదాయలపట్ల గౌరవం, 9) ఆరోగ్య విలువలు, 10) శాస్త్రీయదృక్పథం, 11) న్యాయం, 12) శాంతి, కలిసిమెలిసి జీవించడం, 12) శ్రమవిలువ, 14) సేవాభావం, 15) సమానత్వం, సోదరభావం, స్త్రీలపట్ల గౌరవం, 16) జాతీయ భావన – దేశభక్తి, 17) లౌకికతత్త్వం – మతసామరస్యం, 18) ప్రజాస్వామ్య విలువలపట్ల గౌరవం. వీటిలో ప్రాథమికస్థాయికి 12 ప్రధాన విలువలు, ఉన్నతస్థాయికి మొత్తం 18 విలువల ఆధారంగా ఒక్కొక్క విలువకు తరగతివారీగా ఉపవిలువలను నిర్ధారించి పాఠాలను పొందుపర్చారు.

విలువలు ప్రధానంగా బోధిస్తే వచ్చేవికావు. ఆచరిస్తే వచ్చేవి. కాబట్టి తరగతి వారీగా రూపొందించిన ఉపాధ్యాయ కరదీపికల్లో సన్నివేశాలు, సంఘటనల ఆధారంగా చర్చించడం, ఆచరించి అనుభవాలు చెప్పడం వంటి కృత్యాలతో కూడిన అభ్యాసాలు ఉన్నాయి. చర్చల ద్వారా వైఖరి నిర్మాణం జరగాలి. ఆచరణ ద్వారా ప్రవర్తనలో మార్పురావాలని ఆశించి పాఠాలను పొందుపరచారు. వీటిని నిర్వహించడం మన బాధ్యత. నిర్వహణతీరుతెన్నులను గురించి "ఉపాధ్యాయులకు సూచనలు" కూడా చేర్చారు. అట్లే విద్యార్థులకు సూచనలు కూడా ఉన్నాయి.

ఎంత మంచి కరదీపికైనా ఉపాధ్యాయుడికి ధీటుగాదు. ఉపాధ్యాయుడు తాను ఆదర్శంగా ఉంటూ విలువలను పెంపొందించడానికి కృషి చేయాలి. ప్రణాళికాబద్ధంగా తరగతి వారీగా రూపొందించిన కరదీపికల ఆధారంగా బోధనాభ్యసన ప్రక్రియలు నిర్వహించాలి. మన రాజ్యాంగం పీఠికలో పేర్కొన్నవిధంగా ఉన్నతమైన విలువలు, వైఖరులుకల్గిన హేతుబద్ధమైన పౌరులుగా ఎదగడానికి ఉపాధ్యాయులుగా మనవంతు కృషిచేయాలి. ఈ కరదీపికలోని అంశాలు మీకు కొంతమేరకు దిశానిర్దేశం చేస్తాయి. వీటికే పరిమితం కాకుండా అదనపు అంశాలు కూడా సేకరించవచ్చు. వినియోగించవచ్చు. విలువలతో కూడిన సమాజ నిర్మాణానికి మన ఈ చిన్న ప్రయత్నం గోరంతదైనా ఇది కొండంత వెలుగునిస్తుందనే విశ్వాసంతో ప్రయత్నిద్దాం. ఫలితాలు సాధిద్దాం!

తేది : 30-05-2014 **సంచాలకులు**

స్థలం : హైదరాబాద్. రాష్ట్ర విద్య, పరిశోధన, శిక్షణసంస్థ, ఆం.ప్ర., హైదరాబాద్.

యత్కర్మకుర్వతోఽస్యస్యాత్, సరితోషోఽం తరాత్మనః
తత్ ప్రయత్నేన కుర్వీత, విపరీతం తు వర్జయేత్ – మనుస్మృతి

ఏపని చేస్తే అంతరాత్మకు సంతృప్తి కలుగుతుందో, ఆపనులే చేయాలి. దానికి విపరీతమైన పనులు చేయకూడదు.

రూపొందించినవారు

శ్రీ సువర్ణ వినాయక్, కోఆర్డినేటర్, ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., హైదరాబాదు.

శ్రీ శ్రీనివాసుల రఘురాం, ఉపాధ్యాయుడు, ప్రా.పా., గ్రంథసిరి, గుంటూరు జిల్లా.

శ్రీ ఎల్.ఎం.ప్రసాద్, ఉపాధ్యాయుడు, ప్ర.ఉ.పా., సి.పి.ఎల్, అంబర్‌పేట్, హైదరాబాదు.

శ్రీ పసుల ప్రతాప్, ఉపాధ్యాయుడు, ప్రా.పా.గిమ్మ, జైనత (మం), ఆదిలాబాద్ జిల్లా.

శ్రీ బలగం రామ్మోహన్, ఉపాధ్యాయుడు, ప్రా.పా., రవీంద్రపూర్, ముథోల్ (మం), ఆదిలాబాద్ జిల్లా.

శ్రీ నందిగామ కిశోర్‌కుమార్, తెలుగు పండితులు, జి.ప.ఉ.పా., ఇప్పటూరు, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా.

శ్రీమతి కె.ఆర్.టి.ఎల్. జ్యోతిర్మయి, ఉపన్యాసకురాలు, ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., హైదరాబాదు.

శ్రీమతి యు. బుగ్గమ్మ, ఉపాధ్యాయిని, ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., హైదరాబాదు.

శ్రీమతి వి. స్వర్ణలత, ఉపాధ్యాయిని, జి.ఉ.పా., పాతపట్టిసం, పోలవరం, పశ్చిమగోదావరి జిల్లా.

శ్రీమతి అగుదూరి సరళమ్మ, ఉపాధ్యాయిని, ప్రా.పా., చెర్లోపల్లి, చిత్తూరు జిల్లా.

శ్రీమతి పల్లి మాధవి, తెలుగు పండితులు, భారతీయ విద్యాభవన్, ఆత్మకూరి రామారావు పాఠశాల, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాదు.

శ్రీమతి జి. సరళాదేవి, ఉపాధ్యాయిని, ప్రా.పా, గంగాపూర్, మహబూబ్‌నగర్

సహకరించినవారు

శ్రీ దొరవేటి చెన్నయ్య, సూల్ అసిస్టెంట్, జగద్గిరినగర్, రంగారెడ్డి జిల్లా.
శ్రీ వొజ్జల శరత్‌బాబు, తెలుగు పండితులు, సీతాఫల్‌మండి, హైదరాబాదు.
శ్రీ రామక విఠల్‌శర్మ, ఉపాధ్యాయుడు, కరీంనగర్ జిల్లా.
డా॥ రమాదేవి, ఉపన్యాసకురాలు, ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., హైదరాబాదు.
డా॥ దోనేపూడి నరేశ్ బాబు, తెలుగు పండితులు, జి.ఉ.పా., గోస్పాడు, కర్నూల్ జిల్లా.
డా॥ గుడిసేన విష్ణుప్రసాద్, స్కూల్ అసిస్టెంట్, కృష్ణా జిల్లా.
శ్రీ కలమట సోమేశ్వరరావు, ఉపాధ్యాయుడు, శ్రీకాకుళం జిల్లా.
శ్రీ దివ్వెల చిన్నారావు, తెలుగుపండితులు, విజయనగరం జిల్లా.
శ్రీ అయ్యగారి శ్రీనివాసరావు, స్కూల్ అసిస్టెంట్, విజయనగరం జిల్లా.

విషయనిపుణులు, ఎడిటింగ్

డా॥ఎన్.ఉపేందర్‌రెడ్డి,
ప్రొఫెసర్, విద్యాప్రణాళిక విభాగాధిపతి,
ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి., హైదరాబాదు.

శ్రీ సువర్ణ వినాయక్,
కోఆర్డినేటర్, ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి.,
హైదరాబాదు.

శ్రీమతి కె.ఆర్.టి.ఎల్. జ్యోతిర్మయి,
ఉపన్యాసకురాలు, ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి.,
హైదరాబాదు.

శ్రీ టి.వి.ఎస్.రమేశ్,
కోఆర్డినేటర్, ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి.,
హైదరాబాదు.

సలహాదారులు

శ్రీ జి.గోపాల్‌రెడ్డి, సంచాలకులు, రాష్ట్ర విద్య, పరిశోధన, శిక్షణ సంస్థ, ఆంధ్రప్రదేశ్, హైదరాబాదు.

కృతజ్ఞతలు

"విలువల విద్య - జీవననైపుణ్యాలు" కరదీపిక / వాచకాలను రూపొందించడంలో తమ అమూల్యమైన సలహాలు, సూచనలు అందజేసి అవసరమైన సామగ్రిని ఇచ్చి ప్రోత్సహించిన పెద్దలకు, ఆయా సంస్థలకు రాష్ట్ర విద్యా, పరిశోధన, శిక్షణ సంస్థ, పక్షాన ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు.

సలహాలు, సూచనలిచ్చినవారు :

శ్రీ కె.ఆర్.వేణుగోపాల్, విశ్రాంత ఐ.ఎ.ఎస్., అధికారి, హైదరాబాదు.

శ్రీ వాసగిరి లక్ష్మీనారాయణ, ఐ.పి.ఎస్., కమీషనర్ ఆఫ్‌పోలీస్, థానే, మహారాష్ట్ర.

డా|| వి.బ్రహ్మారెడ్డి, ప్రజావైద్యశాల, కర్నూలు జిల్లా.

శ్రీ దూస రామకృష్ణ, ఉపాధ్యక్షులు, విద్యాభారతి, అఖిలభారతీయ శిక్షాసంస్థాన్, న్యూఢిల్లీ మరియు సంచాలకులు, విజ్ఞానవిహార్, గడిలోవ, విశాఖపట్టణం.

శ్రీ రావుల సూర్యనారాయణ, తెలంగాణ, ఆంధ్రప్రదేశ్, కర్నాటక రాష్ట్రాల శైక్షణిక ప్రముఖ, సరస్వతి విద్యాపీఠం, బండ్లగూడ, హైదరాబాదు.

శ్రీ ఫాదర్ పల్లిదాసు, సంచాలకులు, పీపుల్స్ ఆక్సన్ ఫర్ రూరల్ అవేకనింగ్ (PARA), రావులపాలెం, తూర్పు గోదావరి జిల్లా.

శ్రీ సుదర్శనాచార్య, జాతీయ సంధానకర్త, లీడ్ ఇండియా సంస్థ, హైదరాబాదు.

శ్రీమతి పోరూరి కృష్ణకుమారి, ప్రజ్ఞ, కో-ఆర్డినేటర్, వికాస తరంగిణి, జియ్యర్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్ట్, హైదరాబాదు.

శ్రీ శితికంఠానంద, రామకృష్ణమఠం, హైదరాబాద్.

శ్రీ ప్రేమ్‌కుమార్‌సింగ్, రామకృష్ణమఠం, హైదరాబాద్.

డా|| పి.జయధీర్ రెడ్డి, విశ్రాంతప్రధానాచార్యులు, జిల్లా విద్యా శిక్షణ సంస్థ, కరీంనగర్.

శ్రీ రవీందర్, కో-ఆర్డినేటర్, వందేమాతరం సంస్థ, వరంగల్ జిల్లా.

శ్రీ కె.మాధవరెడ్డి, వందేమాతరం సంస్థ, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా.

సహకరించిన సంస్థలు :

- జియ్యర్ ఎడ్యుకేషన్ ట్రస్టు, హైదరాబాదు.
- రామకృష్ణమఠం, హైదరాబాదు.
- సత్యసాయి విద్యాసంస్థలు, హైదరాబాదు.
- బ్రహ్మకుమారీ సంస్థ, హైదరాబాదు.
- వందేమాతరం సంస్థ, వరంగల్, మహబూబ్‌నగర్.
- ఈనాడు, నమస్తే తెలంగాణ, ఆంధ్రజ్యోతి, సాక్షి, దినపత్రికలు.
- ఎమెస్కో పబ్లిషింగ్ సంస్థ, హైదరాబాదు.
- జాతీయ విద్యా పరిశోధన శిక్షణ సంస్థ (ఎస్.సి.ఇ.ఆర్.టి.), న్యూఢిల్లీ.

పైన తెల్పిన వ్యక్తులు, సంస్థలతోపాటు పరోక్షంగా కూడా సహకరించిన వ్యక్తులకు, సంస్థలకు, వాచకాలు / కరదీపికల రూపకల్పనలో పాల్గొన్న ఉపాధ్యాయులు, ఉపన్యాసకులు, విషయనిపుణులు, ఎడిటింగ్ చేసిన వారందరికీ ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు. **విలువల విద్య - జీవన నైపుణ్యాల** గురించి వాచకం కరదీపికను రూపొందించడంలో ఇది ఒక తొలి అడుగుమాత్రమే! దీన్ని మరింత వృద్ధిపరచుకోవచ్చు. ఇందుకోసం భవిష్యత్తులో కూడా అందరూ సహాయ సహకారాలను ఇలాగే అందిస్తారని ఆశిస్తున్నాం.

తేది : 30-05-2014 **సంచాలకులు**

స్థలం : హైదరాబాద్. రాష్ట్ర విద్య, పరిశోధన, శిక్షణసంస్థ, ఆం.ప్ర., హైదరాబాద్.

ఉపాధ్యాయులకు సూచనలు

- "విలువల విద్య – జీవన నైపుణ్యాలు" కోసం 1 నుండి 10 తరగతులకు తరగతివారీగా కరదీపికలు రూపొందించారు. వీటిని పిల్లలను ఉద్దేశించి తయారుచేశారు. అనగా వీటిని ఉపాధ్యాయులు బోధనాభ్యసన ప్రక్రియల నిర్వహణకు, పిల్లలు స్వయం అభ్యసనానికి వినియోగించవచ్చు.
- ఒక విద్యా సంవత్సరంలో పాఠశాల విద్యాశాఖ సబ్జక్టువారీగా కేటాయించిన పీరియళ్ళ భారత్వం ప్రకారం తరగతి వారీగా పాఠాలు పొందుపర్చారు.
- 6 నుండి 10 తరగతులకు వారానికి 48 పీరియళ్ళు ఉంటాయి. వీటిలో ఒక్కొక్క సబ్జక్టుకు కింది విధంగా భారత్వం ఉంటుంది.

ప్రథమ భాష	–	6 పీరియళ్ళు	సాంఘికశాస్త్రం	–	6 పీరియళ్ళు
ద్వితీయ భాష	–	3 పీరియళ్ళు	విలువలవిద్య, జీవననైపుణ్యాలు	–	2 పీరియళ్ళు
తృతీయ భాష	–	6 పీరియళ్ళు	శారీరక, ఆరోగ్యవిద్య	–	3 పీరియళ్ళు
గణితం	–	8 పీరియళ్ళు	కళలు, సాంస్కృతికవిద్య	–	3 పీరియళ్ళు
భౌతికరసాయనశాస్త్రం	–	4 పీరియళ్ళు	పని, కంప్యూటర్ విద్య	–	3 పీరియళ్ళు
జీవశాస్త్రం	–	4 పీరియళ్ళు	**మొత్తం**	**–**	**48 పీరియళ్ళు**

- విలువల విద్య, జీవన నైపుణ్యాల గురించి బోధనాభ్యసన ప్రక్రియల నిర్వహణకు ప్రాథమికస్థాయిలో వారానికి 1 పీరియడ్, ఉన్నతస్థాయిలో వారానికి 2 పీరియళ్ళు ఉన్నందున, ఇందుకనుగుణంగానే పాఠాలను పొందుపర్చారు.
- ప్రాథమిక స్థాయిలో 12 ప్రధాన విలువల ఆధారంగా ఒక్కొక్కదానికి ఒకటి చొప్పున 12 పాఠాలు ఉన్నాయి. అట్లే ఉన్నత స్థాయిలో 18 ప్రధాన విలువల ఆధారంగా ఒక్కొక్క దానికి ఒక పాఠం చొప్పున 18 పాఠాలు ఉన్నాయి.
- వీటితోపాటు విలువలను పెంపొందించడానికి తోడ్పడేలా పద్యాలు, కథలు, గేయాలు, పాటలు అదనంగా చేర్చారు. 3వ తరగతి నుండి స్ఫూర్తిదాతలను కూడా చేర్చారు.
- విలువల విద్య – జీవన నైపుణ్యాలను పాఠాలలో సగటున ఒక పాఠానికి 3 పీరియళ్ళు అవసరమైతాయి.
- ఒక పాఠంలోని విషయం అమరిక కింది విధంగా ఉంటుంది.

  •) పాఠం పేరు, •) ప్రధానవిలువ, •) ఉపవిలువ, •) ఆశించేఫలితాలు / లక్ష్యాలు, •) ఉపోద్ఘాతం, •) విషయం – సన్నివేశాలు / సంఘటనలు / కథనాలు, •) అభ్యాసాలు – 'ఆలోచించడం – ప్రతిస్పందించడం', 'తరగతి కృత్యం – జట్టుపని', 'ఆచరించడం – అనుభవాలు చెప్పడం', •) సూక్తి.
- విలువల విద్య, జీవన నైపుణ్యాలలోని అంశాలు ప్రధానంగా చర్చింపజేయడానికి ఉద్దేశించినవి. ఆచరించి అనుభవాలు చెప్పించడానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చారు. కాబట్టి వీలైనంతమేరకు వీటిని రాయించకూడదు.
- **ఆలోచించడం – ప్రతిస్పందించడం**లోని ప్రశ్నల ద్వారా తరగతిలో చర్చ నిర్వహించాలి. ఆ తర్వాత **'తరగతి కృత్యం – జట్టుపని'** నిర్వహించాలి. అట్లే **'ఆచరించండి – అనుభవాలు చెప్పండి'**లోని అంశాలను ఆచరింపజేసేలా చేసి పిల్లలతో వారి అనుభవాలు, అనుభూతులను చెప్పించాలి.
- మిగతా సబ్జక్టులవలెనే **విలువల విద్య – జీవన నైపుణ్యాల**ను కూడా మూల్యాంకనం చేయాలి. వీటిని సంగ్రహాత్మక మూల్యాంకనం సందర్భంగా చేయాలి. అనగా ఒక విద్యా సంవత్సరంలో మూడుసార్లు మూల్యాంకనం చేయాల్సి ఉంటుంది. ఇందుకోసం పరీక్షలు నిర్వహించకూడదు. పిల్లల్ని పరిశీలించడం, వారి అనుభవాలు, ఆచరణ, ప్రవర్తన, విలువలు మొదలగు వాటి ఆధారంగా మూల్యాంకనం చేయాలి.
- దీని మూల్యాంకనాన్ని 50 మార్కులకు నిర్వహించాలి. **విలువల విద్య – జీవన నైపుణ్యాలు** ఆధారంగా పిల్లల్లో విద్యాప్రమాణాలు సాధించాలి. అవి 1) మంచి, చెడు విచక్షణ జ్ఞానాన్ని ప్రదర్శించడం, సత్ప్రవర్తనకల్గి ఉండడం, 2) రాజ్యాంగ విలువలు పాటించడం, 3) వ్యక్తిగత విలువలు అనగా సహనం, దయ, సానుభూతి, తదానుభూతి

మొదలగునవి కల్గి ఉండడం, 4) జీవన నైపుణ్యాలు కల్గి ఉండడం, 5) ఉపాధ్యాయులు, పెద్దలు, సమాజం, ప్రభుత్వ ఆస్తుపట్ల సరైన వైఖరులు కల్గి ఉండడం.

- పైన తెల్పిన విద్యాప్రమాణాలను ఆయా పాఠాల ఆధారంగా పరిశీలించాలి. వీటిని సాధించడానికి అనుగుణంగానే ప్రధాన విలువకు సంబంధించిన పాఠాలు తరగతుల వారీగా ఉన్నాయి. ఒక్కొక్క సామర్థ్యానికి 10 మార్కుల చొప్పున 50 మార్కులకు నిర్వహించాలి. అనగా పరిశీలించి మార్కులు కేటాయించాలి.
- పిల్లల ప్రగతిని పరిశీలించి గ్రేడింగ్ నమోదుచేయాలి.

  A1 - 91%

  A2 - 71% - 90%

  B1 - 51% - 70%

  B2 - 41% - 50%

  C - 0 - 40%
- పిల్లల ప్రగతిని గురించి గ్రేడింగ్ నమోదు చేసినప్పుడు వాటికి సంబంధించిన గుణాత్మక రిమార్కులు కూడా నమోదుచేయాలి.
- బోధనాభ్యసన ప్రక్రియల నిర్వహణ విధానం - ప్రాథమిక స్థాయి

మొదటి పీరియడ్ :
- ఉపోద్ఘాతం గురించి తెలియజేయాలి.
- పాఠానికి సంబంధించిన విషయంలోని సన్నివేశాలు / సంఘటనలు / కథనాలను ఒకరితో చదివించాలి. లేదా చెప్పాలి.
- 'ఆలోచించండి - ప్రతిస్పందించండి' లోని ప్రశ్నల ఆధారంగా తరగతిలో చర్చ నిర్వహించాలి.

రెండవ పీరియడ్ :
- **'తెలుసుకోండి'**లోని విషయాన్ని గురించి పిల్లలకు చెప్పాలి లేదా ఒకరితో చదివించాలి. చర్చద్వారా అవగాహన కల్పించాలి.
- **'తరగతి కృత్యం - జట్టుపని'**ని తరగతిలో పిల్లను జట్లుగా విభజించి నిర్వహించాలి.
- ఒక్కొక్క జట్టువారు చేసిన పనులను ప్రదర్శించాలి.
- **'ఆచరించండి - అనుభవాలు చెప్పండి'** లోని అంశాలను ఇంటివద్ద ఆచరించమని చెప్పాలి.

మూడవ పీరియడ్ :
- పుస్తకం చివర ఉన్న 'అనుబంధం'లో చేర్చిన కథ / పాట / పద్యం / శ్లోకం / స్ఫూర్తిదాతల గురించి తరగతిలో పిల్లలతో చదివించాలి. చర్చద్వారా అవగాహన కల్పించాలి.
- ఆ తరవాత **'ఆచరించండి - అనుభవాలు చెప్పండి'** గురించి ఒక్కొక్కరితో మాట్లాడించాలి.
- పాఠం చివర ఉన్న సూక్తి గురించి తెలియజేయాలి.

- పాఠశాలలో **'విలువల విద్య - జీవన నైపుణ్యాలు'** పుస్తకాలను పిల్లలకు కూడా ఇవ్వవచ్చు. గ్రంథాలయ పీరియడ్ సమయంలో లేదా భోజన విరామ సమయంలో కూడా పిల్లలకిచ్చి చదువుకోమని చెప్పాలి.
- 'విలువల విద్య - జీవన నైపుణ్యాలు' లోని సన్నివేశాలు, సంఘటనలు, సూక్తులు, పద్యాలు, శ్లోకాలు, కథలు, స్ఫూర్తిదాతల వంటి ఇతర అంశాలు కూడా సేకరించి తెలియజేయవచ్చు. వాటి ఆధారంగా కూడా చర్చ నిర్వహించడం, జట్టుపనుల చేయించడం, 'ఆచరించండి - అనుభవాలు చెప్పండి' వంటివి నిర్వహించవచ్చు.
- పాఠశాల గ్రంథాలయంలోని పుస్తకాలు, మ్యాగజైన్లు, వార్తాపత్రికలు వంటి వాటిని వినియోగించాలి.
- విద్యార్థులకు సూచనలు కూడా ఉన్నాయి. వీటిని మొదటి పీరియడ్‌లోనే చదివి వినిపించాలి. వీటి గురించి అర్థం చేయించాలి. ఆ ప్రకారం పిల్లలు నడుచుకొనేలా చూడాలి.

విద్యార్థులకు సూచనలు

- పిల్లలూ! **'విలువల విద్య – జీవన నైపుణ్యాలు'** పుస్తకం మీకోసమే రూపొందించి పాఠశాలలకు పంపారు.
- వీటిలోని పాఠాలు, పద్యాలు, కథలు, శ్లోకాలు, పాటలు, స్ఫూర్తిదాతల గురించి మీకు మీ ఉపాధ్యాయులు బోధిస్తారు. లేదా మీరే చదవండి. ఇతరులకు చెప్పండి, వాటి గురించి చర్చించండి.
- వీటి గురించి మీకు వారానికి ఒకరోజు బోధిస్తారు.
- ఒక పాఠంలోని సన్నివేశాలు, సంఘటనలు గురించి మీలో ఒకరు చదివిన తర్వాత మీ ఉపాధ్యాయుడు, కొన్ని ప్రశ్నలు అడుగుతారు. వీరందరూ ఆ ప్రశ్నలకు ఆలోచించి జవాబులు చెప్పండి. చర్చలో పాల్గొనండి.
- తరగతిలో జట్టు కృత్యాలు నిర్వహిస్తారు. మీరు మీ మిత్రులతోకల్సి జట్టు పనుల్లో పాల్గొనండి. మీరు జట్లలో చర్చించిన విషయాల గురించి తరగతిలో చెప్పండి.
- **'ఆచరించండి – అనుభవాలు చెప్పండి'** అని కొన్ని పనులను మీకు పురమాయిస్తారు. ఆ ప్రకారం మీరు ఆచరించడండి. ఆ తరవాత వచ్చే పీరియడ్‌లో ఏం చేశారు? మీకెలా అనిపించిది? దీన్నుండి మీరేమి నేర్చుకొన్నారు? మొదలగు విషయాలను, మీ అనుభవాలను తెలియజేయండి.
- వీటిలోని అంశాలు ఎక్కువగా చర్చించడానికి, ఆచరించి అనుభవాలు చెప్పడానికి ఉద్దేశించినవి కాబట్టి రాయాలని భావించకండి. తప్పనిసరిగా చేయండి.
- మీరు తెల్సుకొన్న, చర్చించిన అంశాల ఆధారంగా వార్తాపత్రికలలో చూడండి. వాటి నుండి సేకరించిన విషయాలు, వార్తలు, వ్యాసాలు, సూక్తులు మొదలగువాటిని తరగతిలో చదివి విన్పించండి. ఆ తరవాత వాటిని తరగతిలోని గోడపత్రికలో ప్రదర్శించండి.
- వీటికి కూడా మూల్యాంకనం ఉంటుంది. ఐతే, వీటికి పరీక్షలు ఉండవు. మీరెలా పాల్గొంటున్నారు? మీ ప్రవర్తన ఎలా ఉంది? మీలో ఏం మార్పువచ్చింది? మొదలగు విషయాలను మీ ఉపాధ్యాయుల పరిశీలించి మార్కులు కేటాయిస్తారు. వాటి ఆధారంగా మీరు గ్రేడింగ్ ఇస్తారు.
- ఇలా ఒక విద్యా సంవత్సరంలో మూడుసార్లు మీ గురించి నమోదుచేస్తారు. మొదటి సంగ్రహణాత్మక, రెండవ సంగ్రహణాత్మక, మూడవ సంగ్రహణాత్మక మూల్యాంకనాలతోపాటు మిమ్మల్ని పరిశీలించి మీ ప్రగతిని గ్రేడుల రూపంలో నమోదుచేస్తారు.
- 10వ తరగతి మెమో / సర్టిఫికటులో కూడా ఈ వివరాలు ఉంటాయి.
- వంట ఎంత మంచిగా వండినా, దాంట్లో చిటికెడు ఉప్పు లేకుంటే రుచి ఉండదదని భాస్కరశతకంలోని పద్యం ఉంది. అట్లే మనం ఎంత చదువుకున్నా, ఎంత మంచి గ్రేడు వచ్చినా, మనలో 'వినయం, సహనం, శీలం, విచక్షణ' లేకుంటే మనకు విలువ ఉండదు. కాబట్టి విలువల విద్య – జీవన నైపుణ్యాలు పాఠాల ద్వారా మీరు గొప్పవారుగా ఎదగాలి.

విషయసూచిక

వ.సం.	ప్రధాన విలువ	నేర్పవలసిన విలువ	పాఠ్యాంశం	పేజీ
1.	స్వేచ్ఛ	బడిలో స్వేచ్ఛగా ప్రవర్తించడం	బడిలో స్వేచ్ఛ	1
2.	సంతృప్తిగా జీవించడం	ఇవ్వడంలో తృప్తి ఉందని తెలుసుకోవడం	ఇవ్వడమే ఆనందం	5
3.	శీల నిర్మాణం	నిరాడంబరత, గొప్పదనాన్ని గుర్తించడం, సత్యం పలకడం	నిరాడంబరత	13
4.	జీవన నైపుణ్యాలు	మానవ సంబంధాలు - జీవించడం ఒక కళ	మంచిగా జీవిద్దాం	19
5.	బాధ్యతవహించడం	ప్రకృతి వనరుల పరిరక్షణ మన బాధ్యత	ప్రకృతి వనరుల పరిరక్షణ	25
6.	పొదుపు చేయడం	సమయం విలువైనదని గుర్తిచండం, సమయపాలన పాటించడం	సమయం విలువైంది	30
7.	ఆరోగ్య విలువలు	ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మంచి ఆహారపు అలవాట్లు తెలుసుకొని ఆచరించడం	మంచి ఆహారపు అలవాట్లు	36
8.	సంస్కృతి, సంప్రదాయాలపట్ల గౌరవం	అతిథి దేవోభవ	అతిథులను ఆదరిద్దాం	41
9.	పర్యావరణ పరిరక్షణకు తోడ్పడం	నీటి వనరులను సంరక్షించడం - నీటి కాలుష్యం నివారించడం	నీటి చుక్కను కాపాడుకుందాం	46
10.	శాస్త్రీయ దృక్పథం	సమస్యలు ఎదుర్కోవడం, పరిష్కారానికి కృషిచేయడం	మనమే పరిష్కరించుకుందాం!	53
11.	న్యాయం	హక్కులను, బాధ్యతలను తెలుసుకోవడం, కాపాడుకోవడం	హక్కులు బాధ్యతలు	57

వ.సం.	ప్రధాన విలువ	నేర్పవలసిన విలువ	పాఠ్యాంశం	పేజీ
12.	శాంతి / కలిసి మెలసి జీవించడం	అహింస పరమధర్మమని తెలుసుకోవడం	హింసవద్దు	62
13.	శ్రమ విలువ	తల్లిదండ్రుల శ్రమను గుర్తించడం	వారిశ్రమను గుర్తిద్దాం!	66
14.	సేవాభావం	వికలాంగులకు సహాయపడడం	మేము సమర్థులమని తెలుసుకోండి!	71
15.	సమానత్వం, సోదరభావం, స్త్రీలపట్ల గౌరవం	అందిరి పట్ల సోదరభావం, సమానత్వ భావనను కలిగి ఉండడం	వివక్షవద్దు	77
16.	జాతీయ భావన – దేశభక్తి	దేశభక్తి జాతీయ భావనలను కలిగి ఉండడం	దేశభక్తి	82
17.	లౌకికతత్వం – మత సామరస్యం	వివిధ మతాల గురించి అవగాహన కలిగి ఉండడం	అన్ని మతాల సారం ఒక్కటే	87
18.	ప్రజాస్వామ్య విలువలపట్ల గౌరవం	కుటుంబంలో ప్రజాస్వామ్య విలువలు, నిర్ణయాలపై అవగాహన పొందడం	మంచి కుటుంబం	92

అనుబంధాలు

1. శ్లోకాలు 96
2. పద్యాలు 98
3. పాటలు / గేయాలు 100
4. కథలు 109
5. స్ఫూర్తిదాతలు 117

1 బడిలో స్వేచ్ఛ

I. ప్రధాన విలువ : స్వేచ్ఛ

II. ఉపవిలువ : బడిలో స్వేచ్ఛగా ప్రవర్తించడం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :

- బడిలో ఇచ్చిన స్వేచ్ఛను సద్వినియోగం చేసుకోవలసిన ఆవశ్యకతను తెలుసుకుంటారు.
- బడిలో ఇచ్చిన స్వేచ్ఛను దుర్వినియోగం చేయకూడదని తెలుసుకుంటారు.

IV. ఉపోద్ఘాతం : స్వేచ్ఛ ఉన్న చోటే అభివృద్ధి ఉంటుంది. స్వేచ్ఛను సద్వినియోగం చేసుకోవడం మన బాధ్యత, మనకిచ్చిన స్వేచ్ఛను సద్వినియోగం చేసుకుంటే మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. ప్రేమతో నమ్మి ఇచ్చిన స్వేచ్ఛను దుర్వినియోగం చేయడంవల్ల మనమే నష్టపోతాం. నమ్మకం కోల్పోతాం. క్రమశిక్షణ పేరుతో నియంత్రించబడతాం. స్వేచ్ఛను కోల్పోయి తిరిగి పొందడం అనేది చాలా కష్టమైనపని. బడిలో ఇచ్చిన స్వేచ్ఛను ఉపయోగించుకొని అభివృద్ధి చెందాలి. ఉత్తమ పౌరులుగా ఎదగాలి. మంచి పేరు సంపాదించుకోవాలి. బడిలో ఇచ్చిన స్వేచ్ఛను సద్వినియోగం చేసుకోవలసిన ఆవశ్యకతను తెలియజేయడం ఈ పాఠ్యాంశం ఉద్దేశం.

V. విషయం :

సంఘటన - 1

ఆరవ తరగతిలో తెలుగు టీచర్ పాఠం బోధిస్తున్నారు. ఆ రోజు ఆలస్యంగా వచ్చిన రాజు తరగతి గది గుమ్మం దగ్గర నిలుచుని ఉన్నాడు. రాజును గమనించిన టీచరు రాజుని లోపలికి రమ్మంది. ఆలస్యానికి కారణం అడిగింది. అమ్మకు ఒంట్లో బాగలేదని, ఆమెను ఆసుపత్రికి తీసికొని వెళ్ళి వచ్చానని చెప్పాడు. అరే! అలాగా అంటూ రాజును కూర్చోమంది. తిరిగి పాఠం చెప్పడం ప్రారంభించింది. నేను చెప్పిన అబద్ధాన్ని టీచర్ నమ్మేశారని లోలోపల సంతోషపడ్డాడు

రాజు. ఇలా తల్లికి బాగలేదన్న సాకుతో వారం రోజులు ఆలస్యంగా వచ్చాడు రాజు. ఆలస్యంగా రావడమే కాకుండా, ఈ నెపంతో హోంవర్కు చేయడం కూడా ఎగ్గొట్టాడు. ఏదో ఇంట్లో తల్లికి బాగాలేదని హోంవర్క్ రాయలేకపోతున్నాడని టీచర్ అనుకుంది. ఆటలకి బాగా అలవాటు పడ్డాడు.

పరీక్షలు మొదలయ్యాయి. ప్రశ్నాపత్రం చూసిన రాజుకి భయం వేసింది. ఆటల్లో పడి చదవడం అలవాటు తప్పిన రాజు ప్రశ్నలకు తగిన జవాబులు ఆలోచించలేకపోయాడు. సొంతంగా రాయలేకపోయాడు.

సంఘటన - 2

రామగిరి పాఠశాలలో పిల్లలు, తమకు ఇష్టంలేని అంశాలపై ఉపాధ్యాయులు మరియు ప్రధానోపాధ్యాయులతో నిర్భయంగా మాట్లాడుతారు. పాఠశాల నిర్వహణ, బోధన మరియు దండనలపై ప్రశ్నిస్తారు. తాము నేర్చుకోవడమనేది సంతోషంగా జరగాలి. కలిసి నేర్చుకోవాలని ఆశిస్తారు. పాఠాలు రెగ్యులర్‌గా జరగనున్న, దండనలు ఉన్న వాటిపై ప్రధానోపాధ్యాయులు మరియు ఉపాధ్యాయులు ప్రశ్నిస్తారు. భయం అనేది ఆ విద్యార్థుల్లో కనిపించదు. పాఠాలు అవగాహనకాకుంటే టీచర్‌చే అడిగి, నేర్చుకుంటారు.

సంఘటన - 3

మేరీ టీచర్ సంచి నిండా పుస్తకాలతో తరగతిలోకి వచ్చారు. సంచిలో ఏమి తెచ్చారు టీచర్ అని పిల్లలంతా కుతూహలంగా అడిగారు. మీ కోసమే మన తరగతి గ్రంథాలయానికి మంచి మంచి పుస్తకాలు తెచ్చానని చెప్పారు. పిల్లలకు చాలా సంతోషం కలిగింది. వీటన్నిటినీ మేము తీసి చదువుకోవచ్చా టీచర్ అన్నాడు శంకర్. ఇవన్నీ మీకోసమే. మీ ఇష్టం వచ్చిన పుస్తకం తీసి చదువుకోవచ్చు అని అన్నారు. చివరి పీరియడ్‌లో టీచర్ తెచ్చిన కొత్త పుస్తకాలను తీసి చదువుతున్నారు. ఇంతలో బడి గంగ మోగింది. కొంత మంది పిల్లలు పుస్తకాలు అలమరాలో సర్ది వెళ్ళారు. కొంతమంది పుస్తకాలు ఎక్కడివక్కడనే పడేసి సంచీలు తగిలించుకొని పరుగులు తీశారు.

తరగతిలోకి వచ్చిన టీచర్ పుస్తకాలు చిందర వందరగా పడి ఉండటాన్ని గమనించారు. వాటిని సర్దించి అలమరలా పెట్టించారు.

ఆ వారం జరిగే బాలల సభలో నాటిక వేయాలనుకొన్నారు. నాటికల పుస్తకం కోసం వెతికారు. పుస్తకం దొరకలేదు. పుస్తకం కనబడలేదని టీచర్‌కి చెప్పారు. టీచర్ మళ్ళీ పుస్తకాలన్నీ వెతికించారు. నాటికల పుస్తకం అలమర వెనుకవైపున పడి ఉంది.

సంఘటన - 4

ఆ బడిలో పిల్లలంతా ఎంతో చురుగ్గా ఉంటారు. చదువులోగాని, శుభ్రతలోగాని, క్రమశిక్షణలోగాని ఆటలలోగాని అన్నింటిలో ముందుంటారు. ఇదెలా సాధ్యం అని బడికెళ్ళి చూస్తే ఆ బడిలో పిల్లలంతా స్వేచ్ఛగా తమపనులు తాము చేసుకోవడం కనిపించింది. తరగతిలో టీచర్ ఉన్నప్పుడు పిల్లలు తమ సందేహాలను అడిగి తెలుసుకోవడం, జట్లలో చర్చించుకోవడం, పుస్తకాలు చదివేసాక ఎక్కడివి అక్కడ పెట్టడం వంటివి చాలా సహజంగా చేస్తున్నారు. ఆడుకునేటప్పుడు కూడా ఆటవస్తులు తీసుకెళ్ళి ఆడుకుని మళ్ళీ వాటి స్థానంలో పెట్టి వెళ్ళడం చాలా బాధ్యతగా పనులుచేస్తున్నారు. పిల్లల్ని

అడిగితే మా టీచర్లు మాకు అన్ని పనులు స్వేచ్ఛగా చేయనిస్తారు. మేముకూడా స్వేచ్ఛ ఇచ్చారని పిచ్చిపనులు చేయకుండా మా పనులు బాధ్యతగా చేసుకుంటాము. వాళ్ళు ఇచ్చిన ప్రోత్సాహం వల్లేనే మేము అన్నింటిలో పాల్గొని ముందుంటున్నాము. అందుకే మా బడి అంటే మాకు ఇష్టం.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. బడిలో స్వేచ్ఛ ఇవ్వడం అంటే మీరు ఏమనుకుంటున్నారు?
2. పై సంఘటనలలో పిల్లలకిచ్చిన స్వేచ్ఛ ఎవరు సద్వినియోగం చేసుకున్నారు?
3. మానవతా దృష్టితో ఒక టీచర్ రాజుకు ఇచ్చిన అవకాశాన్ని రాజు ఎలా వినియోగించుకొన్నాడు? ఇలా చేయడం మంచిదేనా?
4. గ్రంథాలయ పుస్తకాలు చదువుకునే స్వేచ్ఛ అందరికీ ఉంది. ఆ స్వేచ్ఛను ఎలా వినియోగించుకోవాలి? మీ బాధ్యత ఏంటి?
5. ఇచ్చిన స్వేచ్ఛను ఉపయోగించుకోకుండా దుర్వినియోగం చేసినందువల్ల ఏం జరుగుతుంది?
6. బళ్ళో ఇచ్చిన స్వేచ్ఛను దుర్వినియోగం చేస్తే వచ్చే నష్టాలు ఏమిటి? సద్వినియోగం చేసుకుంటే వచ్చే లాభాలు ఏమిటి?
7. బడిలో మీరు ఏ ఏ అంశాల్లో స్వేచ్ఛను కోరుకుంటారు? ఎలా ప్రవర్తిస్తారు? మీ బాధ్యతలు ఏవి?

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

1. ఈ వారం రోజుల మీ బళ్ళో మీకిచ్చిన స్వేచ్ఛను సద్వినియోగం చేసుకోండి. ఇలా చేసినందువల్ల మీరు పొందిన అనుభవాలు ఏంటి? చెప్పండి?
2. మీ తరగతిలో ఇచ్చిన స్వేచ్ఛను దుర్వినియోగం చేసినవారు ఎవరు? దీనివల్ల వారికి కల్గిన నష్టమేంటి? ఇతరులకు వాటివల్ల కలిగిన నష్టం ఏమిటి?
3. క్రమశిక్షణ అంటే ఏమిటి? క్రమశిక్షణ పాటించకపోవడంవల్ల ఏం జరుగుతుంది?

తెలుసుకోండి

కోపెన్హాగెన్‌లో 'న్యూ లిటిల్ స్కూల్' అనే ఒక బడి ఉంది. ఈ బడిలో చదువులు సాగే తీరు చాలా విచిత్రంగా ఉంటుంది. ఇక్కడ చదవడానికి ప్రత్యేక విద్యా కార్యక్రమాలేవీ ఉండవు. పాఠ్యప్రణాళిక వంటిదేమీ ఉండదు. తరగతులు ఉండవు. అధ్యయన బృందాలు ఉండవు. బోధన ఉండదు. పరీక్షలు ఉండవు. ఏమీ ఉండవు. మామూలుగా బయట ప్రపంచంలో పెద్దలు తాము స్వేచ్ఛని అనుభవిస్తూ పిల్లలకి ఆ స్వేచ్ఛని నిషేధిస్తూ ఉంటారు. కాని ఇక్కడ పెద్దల్లాగే పిల్లలు కూడా వాళ్ళకి ఏది కావలస్తే అది ఎప్పుడు కావలిస్తే అప్పుడు, ఎంత కావలిస్తే అంత, ఎవరి వద్ద కావలిస్తే వాళ్ళ వద్దకెళ్ళి చదువుకుంటూ ఉంటారు. అక్కడ పిల్లలందరికీ తెలిసినది ఏంటంటే పిల్లలకి ఎప్పుడు బుద్ధి పుట్టినా వాళ్ళ ప్రియతమ టీచరైన రాస్మస్ హాన్సెన్‌ని అడిగితే చదువు చెప్తాడు. ఇతడు ఆజానుబాహువు. కాని మృదుభాషి. పిల్లలంటే ఇతడికి ప్రాణం.

ఓ పిల్లవాడికో, పాపకో ఉన్నట్లుండి ఏదో చదువుకోవాలి అనిపించింది అనుకుందాం. ఓ పుస్తకం పట్టుకుని ఆ పాప నేరుగా రాస్మస్ దగ్గరికి వెళ్ళి 'నాతో కలిసి చదువుతావా?' అని అడుగుతుంది. 'ఓ యస్' అంటారు రాస్మస్. అలా మొదలవుతుంది వాళ్ళ చదువు. టీచర్ పక్కనే కూర్చుని చదువు మొదలెడుతుంది పాప. ఈ వ్యవహారంలో రాస్మస్ పెద్దగా జోక్యం చేసుకున్నట్లు కనిపించడు. మధ్య మధ్యలో మృదువుగా 'వెరీగుడ్, వెరీగుడ్' అంటుంటాడు. పాప బెదురుతోందని అనిపిస్తే తప్ప తప్పులు ఎత్తి చూపించడు. ఏదైనా పదం అడిగితే అది మాత్రం చెప్పి ఊరుకుంటాడు. ఈ తంతు ఓ ఇరవై నిముషాలు సాగుతుంది. పాప చదువుకోవడం ఆపేసి, పుస్తకం మూసేసి హాయిగా మరో పనిలో పడుతుంది.

పైన జరిగే వ్యవహారాన్ని 'బోధన', 'శిక్షణ' వంటి పదాలతో వర్ణించడం కొంచెం కష్టమే. పిల్లలకి చదవడం నేర్పడంలో మంచి శిక్షణ పొందినవాడు రాస్మస్. కాని ఎన్నో ఏళ్ళ అనుభవంలో రాస్మస్ తాను నేర్చుకున్న శిక్షణా పద్ధతులన్నీ ఒక్కొక్కటిగా వదిలిపెట్టాడు. పిల్లలకి కాస్తంత మద్దతు, చేయూత నివ్వడానికి మంచి మితిమీరిన ఉత్సాహంతో ఏం చేసినా అది అనుకున్న ఫలితాలనివ్వదన్న విషయం తన అనుభవంలో తెలుసుకున్నాడు రాస్మస్.

ఇక్కడ విశేషం ఏంటంటే పైన చెప్పిన 'న్యూ లిటిల్ స్కూల్'లో చదివిన పిల్లల్లో దాదాపు అందరూ జిమ్నేషియం ఉన్నత పాఠశాలకి వెళ్ళారు. ఇక్కడ చదువు చాలా కఠినంగా ఉంటుంది. ఇలాంటి బడులలో కూడా 'న్యూ లిటిల్ స్కూల్' పిల్లలు బాగా రాణించారు. అంటే ఎలా చదివినా, ఎంత చదివినా, ఎంత కాలం చదివినా, స్వతహాగా ముందుకొచ్చి చదివారు కాబట్టి వాళ్ళందరూ తదనంతరం మంచి విద్యార్థులే అయ్యారు.

సూక్తి : స్వేచ్ఛ మనిషికున్న హక్కు. స్వేచ్ఛను మంచిపనులకు ఉపయోగించుకుంటే మంచి పేరు, వ్యక్తిత్వం సంపాదించుకుంటాం. అదే స్వేచ్ఛను దుర్వినియోగపరిస్తే గౌరవం పోగొట్టుకోవడంతోపాటు స్వేచ్ఛను కూడా కోల్పోయే పరిస్థితి వస్తుంది.

2 ఇవ్వడమే ఆనందం

I. ప్రధాన విలువ : సంతృప్తిగా జీవించడం

II. ఉపవిలువ : ఇవ్వడంలో తృప్తి ఉందని తెలుసుకోవడం (దాన గుణం)

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :

- ఇచ్చి, పుచ్చుకోవడంలోనే తృప్తిని పొందగలుగుతారు.
- ఇతరుల అవసరాల్ని గుర్తించి, తన దగ్గరున్నది ఇవ్వడం నేర్చుకోగలుగుతారు.

IV. ఉపోద్ఘాతం : మానవుడు సంఘజీవి. కలిసి సహజీవనం చేయడమే దీని ఉద్దేశం. ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం, పంచుకోవడం, సహజీవనమే అవుతుంది. ఈ భావన నేటి సమాజంలో కన్పించకుండాపోయింది. అందుకే మనుషుల మధ్య, మనసుల మధ్య దూరం పెరిగింది. ప్రేమానురాగాలు, అప్యాయతలు తగ్గు ముఖం పట్టాయి.

ఇవ్వడంలోని తృప్తిని, తద్వారా పెరిగే మానవ సంబంధాలు, మనిషి ఉన్నతునిగా చేస్తాయి. మానవ మనుగడకు మార్గాలౌతాయి.

ఇప్పుడు ఇవ్వడంలోని తృప్తిని, ఆనందాన్ని కొన్ని సంఘటనల ద్వారా తెలుసుకుందాం.

V. విషయం :

సంఘటన – 1

హైదరాబాద్‌లోని ఎన్.ఎం.సె.క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ ప్రాంగణంలో కనుక దుర్గ ఆలయం ఉన్నది. ఆ ఆలయ పూజారి శ్రీనివాసశాస్త్రి, ఆయన భార్య లీల. ఈ దంపతుల్లో ఎవరో ఒకరు ప్రతి సాయంత్రం కుర్చీ, టేబుల్ వేసుకుని పేషెంట్లు తాలూకు అటెండర్లు క్యూలో నిదానంగా కదులుతుంటే వారి పేర్లను రిజిస్టర్లో నమోదు చేసుకుంటూ ఓ పావుకేజీ బియ్యం పాకెట్ చేతికందిస్తారు.

ఒక్క అడుగు ముందుకు వేయగానే మరొకాయన మూడు గరిటెల గడ్డ పెరుగును పాలిథిన్ కవర్లో పెట్టి, ఒక అరలీటర్ పాల ప్యాకెట్‌ను ఇస్తారు.

కులమత ప్రాంతాలతో నిమిత్తం లేకుండా, భిన్న భాషా సంస్కృతుల కూడలిగా కనిపించే ఆ స్థలం నిదానంగా గొప్ప ఉత్సాహాన్ని సంతరించుకుంటుంది. ఒకరు గిన్నెలో పాలు కాచుకోవడానికి లేస్తారు. మరొకరు కాసిన్ని బియ్యం కడిగి పొయ్యిమీద పెట్టడానికని బయలుదేరుతారు. వారంతా క్రమశిక్షణతో మళ్ళీ క్యూ పాటిస్తూ ఆ స్థలం ముందే ఉన్న గదిలోకి వెళతారు.

ఆ గదిలో మొత్తం ఎనిమిది గ్యాస్ స్టవ్‌లుంటాయి. వాటికి పదమూడు బర్నల్స్ ఉన్నాయి. ఒక్కో బర్నల్‌ని ఒకరు వినియోగించుకోవడంలో నిమగ్నం అవుతారు. వారిలో చాలా మందికి గ్యాస్ స్టవ్ వినియోగించడం తొలిసారి. దాంతో ఒక ఆడమనిషి ఆ పనిలో సహకరిస్తూ ఉంది.

ఇది సాయంకాల దృశ్యం.

మరి ఉదయం?

ఉదయాన్నే ఇంకా చాలా సరుకులు ఇస్తారు. పావుకిలో బియ్యం, రోజుకొక కూరగాయ, కాసిన్ని పచ్చిమిరపకాయలు. ఇవేగాక ఉప్పు, కారం, నూనె, కోడిగుడ్డుకూడా ఇస్తారు. వాటితో ఆ నిరుపేద క్యాన్సర్ పేషెంట్లు, వారి బంధువులు స్వయంగా ఇంట్లో వండుకుని తింటున్న సంతృప్తి పొందుతున్నారు.

గత 7 సంవత్సరాలుగా క్రమం తప్పకుండా ఈ సౌకర్యాలు అందుతున్నాయంటే అందుకు కారణం హాస్పిటల్ యాజమాన్యం అనుకుంటే పొరపాటే. ఆ విశేషానికి మూలం అనుమల బాబూరావు.

అనుమల బాబూరావు క్యాన్సర్ హాస్పిటల్ పక్కనే ఉన్న 'కెఫే నీలోఫర్' అనే ఇరానీ హోటల్ యజమాని. చక్కటి టీకి, రుచికరమైన బేకరీ పదార్థాలకు ఆయన హోటల్ పెట్టింది పేరు. ప్రతిరోజూ భోజన వసతిని సమకూర్చడానికే పరిమితం కాలేదు. ఇంకా చాలా సేవా కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నారు. నిరుపేద విద్యార్థులకు పుస్తకాలు ఇప్పించడం, పేదల అవసరాన్ని బట్టి వారికి సహాయం అందించడం. ఇలా తన సంపాదనలో కొంత ఇతరులకు, నిరుపేదలకు ఇవ్వడంలో అనుమాల బాబూరావు ఎంతో తృప్తిని, ఆనందాన్ని పొందుతున్నాడు.

సంఘటన – 2

అనగనగా ఓ పల్లె. కరవుకాలం. కష్టాల సమయం. ఊరంతా పస్తులే. ఎవరింట్లోనూ పొయ్యి వెలగడం లేదు. తీర్థయాత్రలకు వెళ్తూ వెళ్తూ ఓ స్వామీజీ ఆ ఊళ్ళో బస చేశారు. ప్రజల పరిస్థితిని చూశారు. ఆ గ్రామీణులకు ఏదో ఓ దారి చూపాలని నిర్ణయించుకున్నారు. అడవికెళ్ళి ఎండుపుల్లలు తీసుకురమ్మని శిష్యులను పురమాయించారు. బండరాళ్ళతో పొయ్యి పేర్చి, మంట వెలిగించారు. గ్రామస్థుల్ని అడిగి ఒక పెద్ద వంట పాత్ర తెప్పించారు. తనే ఓ తట్ట పట్టుకెళ్ళి గులకరాళ్ళు ఏరుకొచ్చారు. ప్రజల్లో ఆసక్తి పెరిగింది. ఊరి జనమంతా అక్కడే పోగయ్యారు. "గులక రాళ్ళతో అన్నం వండటం ఎలాగో మీకు నేర్పుతాను. ఇక ఎవరూ పస్తులుండాల్సిన పనుండదు. కాకపోతే, ఈ పన్లో మీ సహకారం కావాలి" అడిగారు స్వామీజీ.

"మా ఆకలితీరే ఉపాయం చెప్పండి. ఏం చేయమన్నా చేస్తాం" అని అభ్యర్థించారు గ్రామస్థులు. "అయితే ఓ షరతు ప్రతి ఒక్కరూ, నాకో కానుక ఇవ్వాలి. అది భోజనానికి సంబంధించిందై ఉండాలి" అని చెప్పారు స్వామీజీ అందరు సరేనన్నారు.

మా ఇంట్లో ఉప్పు ఉంది. ఇప్పుడే తీసుకొస్తా. కూరగాయలు బియ్యం ఎప్పుడో నిండుకున్నాయి. ఉప్పుతో పనేముందని డబ్బా అటకెక్కించాను అంటూ ఓ గృహిణి బయల్దేరింది.

"మా పెరట్లో మిరప మొక్కలున్నాయి. ఓ రోజు ఆకలి భరించలేక గుప్పెడు మిరపకాయలు కరకరా నమిలేశారు. కడుపులో ఒకటే మంట. అప్పట్నుంచి వాటి జోలికే వెళ్ళలేదు. తెస్తా ఉండండి" అంటూ ఇంటిదారి పట్టాడో వృద్ధుడు. మిగిలిన వారూ ఉత్సాహంగా ముందుకొచ్చారు. నాలుగు వంకాయలున్నాయని ఒకరు. నాలుగు బెండకాయలున్నాయని ఒకరు, కాస్తంత చింతపండు మిగిలిందని ఒకరు. స్వచ్ఛందంగా ఏదో ఒకటి తీసుకొచ్చారు. అరగంటలో వంట పూర్తయింది. ఇంకొందరు శ్రమనే కానుకగా ఇచ్చారు. ఓ నలుగురు విస్తళ్ళు వేశారు. ఓ నలుగురు వడ్డనకు ముందుకొచ్చారు. అంతా తృప్తిగా భోంచేశారు.

మరుసటి రోజు స్వామీజీ బయల్దేరుతుంటే ప్రజలంతా ఆయనకాళ్ళ మీద పడ్డారు. చాలా రోజుల తర్వాత కడుపు నిండా తిన్నాం. రాళ్ళతో వండటం మాకూ నేర్పండి అని అడిగారు.

"ఒక్క ఉప్పుతోనే వంటకాదు. ఒక్క కారంతోనే రుచి రాదు. ఉప్పుకారం కలిస్తేనే అద్భుతాలు చేస్తాయి. మీవద్ద ఉన్నవి పంచుకోవడం ద్వారానే మీరంతా కడుపు నిండా తినగలిగారు. పంచుకునే భోజనంలో నాలుగు ముద్దలు తగ్గితే తగ్గవచ్చుకాని, పంచుకు తిన్నామన్న సంతృప్తితోనే సగం కడుపు నిండిపోతుంది". అని బోధించి ముందుకు కదిలారు. స్వామీజీ. "అయితే, గులకరాళ్ళతో వండలేదా" అమాయకంగా ప్రశ్నించాడో గ్రామస్థుడు.

"నిజానికి నేను వాటిని వంట పాత్రలో వేయలేదు. ఇదిగో ఇక్కడున్నాయి" అంటూ ఓ సంచి చూపించారు. "ఇవి స్వార్థానికి ప్రతీకలు – మీరు స్వార్థాన్ని గెలిచారు. "ఇక వాటి అవసరం లేదు" అంటూ ఆ సంచిని పక్కనే ఉన్న గుట్టల్లోకి విసిరేశారు.

సంఘటన – 3

ఒక పాఠశాలలో రాణి అనే అమ్మాయి ఉండేది ఆమె ఎవరికి ఎలాంటి సహాయం చేసేదికాదు. ఎవరితోను స్నేహంగా ఉండేది కాదు. ఆ తరగతి ఉపాధ్యాయురాలు ఎన్ని సార్లు చెప్పిన ఆ అమ్మాయి ప్రవర్తనలో మార్పురాలేదు.

ఓసారి పాఠశాల నుండి విహార యాత్రలకు వెళ్ళారు. రాణి కూడా వెళ్ళింది. ఒక ప్రాంతంలో రాణి తప్పి పోయింది. ఆమె బ్యాగు బస్సులో ఉండటంవలన ఆమె దగ్గర డబ్బులు కూడా లేవు. ఏమి చేయాలో తెలియక ఏడుస్తూ కూర్చుంది. పక్కనే ఉన్న ఆ ఊరి పాఠశాల విద్యార్థులు అక్కడికి చేరుకొని రాణి సమస్యను అర్థం చేసుకొని, తమ బాక్సులోని అన్నం రాణికి పెట్టి, తమ దగ్గరున్న డబ్బంతా పోగుచేసి, రాణికి ఇచ్చారు. తమ ఉపాధ్యాయుని సహాయంతో రాణిని ఇంటికి చేర్చారు. రాణిని ఈ సంఘటన ఎంతో ప్రభావితం చేసింది. తాను ఇన్ని రోజులు ఎవరికీ ఏమీ పెట్టక, ఎవరితోనూ కలవక ఎలా ఉందో ఆలోచిస్తేనే సిగ్గు అనిపించింది. నిజంగా ఈ రోజు అలా పిల్లలంతా తనకు సాయంచేయకపోతే ఏమయ్యేది ఆలోచించింది.ఇతరులకు ఇవ్వడం, సంతోషం కలిగిస్తుందని గుర్తించింది.

సంఘటన - 4

రైల్లో పోతున్నాము డజను అరటిపండ్లు బయటకు తీశాము. ఎదురు సీట్లో ఉన్న వ్యక్తికి ఒక పండు ఇవ్వబోతాము. అతను తీసుకొనకపోవచ్చు. కాని అలా ఇవ్వచూపిన తర్వాతే, నువ్వు మిగతా పండ్లను సౌకర్యంగా తినగలవు. అలా ఆఫర్ చేయకుండా తింటూంటే, ఏదో తప్పు చేసిన ఫీలింగ్ ఉంటుంది కదా! **'ఎదుటివారికి పెట్టకుండా తినటం తప్పు'** అనబడే భావజాలం ముందుగా అందించబడిన వానికి తప్పుచేసిన ఫీలింగు ఉంటుంది. **"ఎవడెలా అయితే నాకేం"**, నేను ఎవరికీ పెట్టకుండా తింటాననే భావజాలం నేర్పించబడితే, ఆ భావజాల నియంత్రణలో, ఎదుటివానికి పెట్టకుండా తిన్నా, తప్పు చేస్తున్నాన్న ఫీలింగు రాదు.

దారిన పోయే వ్యక్తి నిన్ను ఆపి అడ్రసు అడిగితే చెప్తావు. చెప్పకపోతే చట్టప్రకారం నిన్నెవ్వరూ ఏమీ చేయలేరు. చట్ట నియంత్రణ నిన్నేమీ చేయదు. మరి అలా అడ్రసు ఎందుకు చెప్పావు! ఎదుటి వ్యక్తులు చిన్న చిన్న సాయాలు అడిగితే చేయాలనే భావజాల కుటుంబం నుంచీ, ఇరుగు పొరుగు నుంచీ, ఇతర పద్ధతుల ద్వారా ముందుగా ఎక్కించుకుంటే, ఆ భావజాల నియంత్రణ వలన ఆ విధంగా ప్రవర్తిస్తారు.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. బాబూరావు తన సంపాదనలో ఇతరులకు, పేదలకు ఇవ్వడంలో తృప్తి, ఆనందం పొందుతున్నాడని ఎలా చెప్పగలవు?
2. స్వామీజీ ఊరి వారికి అన్నం వండి పెట్టడం ద్వారా మనకు ఏమి సందేశమిస్తున్నాడు?
3. మీరు ఎవరికైన ఏమైన ఇచ్చారా? ఇలా ఇచ్చినప్పుడు మీరు పొందిన అనుభూతిని చెప్పండి.
4. మీకు ఎవరైనా ఏమైన ఇచ్చారా? అప్పుడు మీకు ఏమనిపించింది?
5. మీ ప్రాంతంలో ఇచ్చి సహాయపడేవారెవరు? వారిని చూస్తే మీకేమనిపిస్తుంది?
6. ఇవ్వడం అంటే కేవలం తోటి మనుష్యులకి కాదు.
    - పక్షులకు, జంతువులకు ఇవ్వడం.
    - చెట్లు, వృక్షాలకివ్వడం. వీటికి మీరేమిస్తున్నారు. ఆలోచించండి. చెప్పండి.

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

- ఇతరులకు ఇవ్వడం అనేది వారం రోజులు విధిగా చేయండి. అవి వస్తువులు కావచ్చు, తిండిపదార్థాలు కావచ్చు, పుస్తకాలు కావచ్చు. ఏవైనా కావచ్చు. ఇచ్చి చూడండి. ఎవరెవరికి ఏమేమి ఇచ్చారో జాబితా తయారుచేయండి. అలా ఇచ్చినప్పుడు మీకేమనిపించిందో చెప్పండి.

తెలుసుకోండి

పంచడంలోనే ఆనందం

అదిలాబాద్‌లోని సెయింట్ జోసెఫ్స్ కాన్వెంట్‌లోని టీచర్లు పిల్లలకు పాఠాలు చెప్పడం మాని పాఠశాల ఆవరణలో వంటలు చేయడం మొదలుపెట్టారు. వారిని అనుకరిస్తూ తమకు తెలిసిన వంటకాల రుచిని చూపించడానికి పిల్లలూ గరిటె పట్టుకున్నారు. ఫలితం... ఎన్నో రకాల స్వీట్లు, స్నాక్స్ తయారయ్యాయి. వాటికి తోడు మంచి మంచి బొమ్మల్నీ పుస్తకాల్నీ సేకరించారు విద్యార్థులు అన్నిటినీ పాఠశాల ఆవరణలోనే అమ్మకానికి పెట్టారు. ప్రయత్నం మంచిదైతే... ఫలితమూ మంచిగానే ఉంటుందన్నట్టు అన్నీ అమ్ముడు పోయాయి. డెబ్భైవేల రూపాయలు పోగయ్యాయి. ఆ మొత్తం మూత్రపిండాలు చెడిపోయి మంచాన పడ్డ ఓ పేద యువకుడి చికిత్స కోసం ఉపయోగపడింది. చదువంటే మార్కులొక్కటే కాదు. మానవత్వం కూడా అని చెప్పే సెయింట్ జోసెఫ్స్ కాన్వెంట్ తమ విద్యార్థుల్ని భాగస్వాములుగా చేస్తూ ఇప్పటి వరకూ ఇలాంటి మంచి పనులెన్నో చేసింది.

అలా మొదలైంది

1992లో ఉపాధ్యాయుల ప్రోత్సాహంతో విద్యార్థులు 'యంగ్ స్టూడెంట్ యూనియన్'గా ఏర్పడ్డారు. అప్పట్నుంచీ ఆరేళ్ళపాటు పాత బట్టలు సేకరించి పేదవారికి పంచిపెట్టారు. 2002లో జిల్లాలో వరదలు పోటెత్తడంతో అదిలాబాద్ మండల పరిధిలోని రామాయి, కచ్‌కంటి గ్రామస్థులు సర్వం కోల్పోయి నిరాశ్రయులయ్యారు. వారిని ఆదుకోవడానికి విద్యార్థులు విరాళాలు సేకరించగా రూ.50వేలు పోగయ్యాయి. యాజమాన్యం వాటికి మరో 50వేల రూపాయలను చేర్చి స్థానిక 'వసుధ ఫౌండేషన్' సహకారంతో ఒక్కో బాధితుడికీ ఒక జత దుస్తులు, దుప్పటి, అయిదు కిలోల బియ్యం, మూడు కిలోల పప్పులు, లీటరు వంటనూనెను అందజేసింది. తర్వాత తమ సేవలను మరింత విస్తరించాలనే ఉద్దేశంతో ప్రతి సంవత్సరమూ పాఠశాలలో 'ఆనందమేళా'ను జరపాలనుకుంది స్కూలు యాజమాన్యం.

విద్యార్థులను సేవాకార్యక్రమాల్లో పాలుపంచుకునేలా ప్రోత్సహిస్తూ నిర్వహించే ఈ మేళాలో పిల్లలూ, ఉపాధ్యాయులూ రకరకాల వంటకాలు తయారుచేస్తారు. వీటికయ్యే ఖర్చు మొత్తం వారిదే. వీటితో పాటు ఆట బొమ్మలూ, పిల్లలు సేకరించిన మంచి పుస్తకాలను కూడా అమ్మకానికి పెడతారు. ఇక, ఈ మేళాకు విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులతో పాటు అందరూ ఆహ్వానితులే. ఇక్కడ ఆహార పదార్థాలూ, వస్తువులూ కొనడంవల్ల ఓ మంచి పనికి తాముకూడా ఉపయోగపడతామనే ఉద్దేశంతో వచ్చినవాళ్ళు ఏదో ఒకటి కొంటుంటారు. అలా ఇప్పటి వరకూ పోగైన డబ్బులతో సెయింట్ జోసెఫ్స్ కాన్వెంట్ ఎన్నో సేవా కార్యక్రమాలను నిర్వహించింది. 2004లో వచ్చిన సునామీతో తీరప్రాంతాల్లోని ఎంతోమంది జీవితాలు అస్తవ్యస్తమయ్యాయి. వారికి సాయపడాలనే ఉద్దేశంతో ఆ ఏడాది నిర్వహించిన ఆనందమేళాలో పోగైన రూ.51 వేలను

జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ (డీఆర్‌డీఏ) ద్వారా సునామీ బాధితులకు పంపించింది స్కూలు యాజమాన్యం. పూరి గుడిసెలో ఉంటూ ఇబ్బందులు పడుతున్న మోయిన్ కుటుంబం గురించి తెలిసి వారు షెడ్డు నిర్మించుకోవడానికి 2006లో రూ. 25 వేలు అందించారు. తరవాతి సంవత్సరం విఠల్ అనే వ్యక్తి ఇల్లు కట్టుకోడానికి రూ. 45 వేలు ఇచ్చి సాయపడ్డారు. ఇవేకాదు. ప్రమాదకరమైన రోగాల బారిన పడిన నిరుపేదల్ని కూడా ఆనందమేళా ఆదుకుంది. మందమర్రి పట్టణంలో ఉండే ఓ యువకుడు మూత్ర పిండాలు చెడిపోయి శస్త్రచికిత్స కోసం డబ్బు లేక బాధపడుతుంటే అతనికి 50 వేల రూపాయలు అందించారు. అదిలాబాద్‌కు చెందిన పి. సచిన్ ఎమ్మెస్సీ పూర్తిచేశాడు. భవిష్యత్తులో ఎన్నో సాధించాల్సిన ఆ యువకుడు 'మైలో డిస్‌ప్లాస్టిక్ సిండ్రోమ్'తో మంచాన పడ్డాడు. పేదరికంవల్ల చికిత్స చేయించుకోలేక నానా కష్టాలూ పడుతున్నాడని తెలిసి గతేడాది రూ. 35 వేలను సచిన్ వైద్య ఖర్చులకోసం ఇచ్చారు. ఇక ఈ ఏడాది సెయింట్ జెసెఫ్స్ కాన్వెంట్ ఆనందమేళా ద్వారా రూ. 75 వేలను పోగుచేసింది. పిల్లలందరూ చేయీ చేయీ కలిపి సంపాదించిన ఆ డబ్బు రెండు మూత్రపిండాలూ చెడిపోయి శస్త్ర చికిత్సకోసం ఎదురు చూస్తున్న సైదపూర్ గ్రామానికి చెందిన అనిల్ వైద్య ఖర్చులకు ఉపయోగపడింది. ఇలా పాఠశాలలో పాఠాలు నేర్చుకోవడంతోపాటు సాటి మనిషికి సాయపడే వ్యక్తిత్వాన్ని కూడా పెంచుకుంటున్న అక్కడి విద్యార్థులు కొందరు వ్యక్తిగతంగా కూడా తమకు తోచిన సహాయం చేస్తున్నారు. ఈ కాన్వెంట్‌లో చదువుతున్న అన్నాచెల్లెళ్ళు శశాంక్, శ్రీనిధి తమ పుట్టినరోజును పేదల మధ్య జరుపుకుంటూ ఏడాది పాటు వారి కిడ్డీబ్యాంకులో దాచుకున్న డబ్బును పేద పిల్లలకు అందజేస్తారు.

పిల్లలు దేవుళ్ళంటారు. నిజంగానే వీరు మాకు సహాయం చేసేందుకు దిగివచ్చిన దేవుళ్ళు. వారినిలా ప్రోత్సహిస్తున్న కాన్వెంట్ ఉపాధ్యాయులకు కృతజ్ఞతలు'. సెయింట్ జోసెఫ్స్ కాన్వెంట్ నుంచి సహాయం అందుకున్నవారి మాటలివి. కానీ ఆ పిల్లలు ఏమంటారో తెలుసా ఇతరులకు మనకున్నది ఇవ్వడంలో లభించే తృప్తి దేనిలోనూ లేదంటారు. మరి మీరేమంటారు?

ఇలా అనుకోండి - ఆచరించండి

- ఇవ్వడం వల్లే నేను గొప్పవాడినవుతాను.
- సత్యాన్ని ఆచరిస్తాను, ధర్మాన్ని పాటిస్తాను.
- జాలి, దయతో అందరినీ ప్రేమిస్తాను.
- ఆపదలో ఉన్నవారికి సాధ్యమైనంత సహాయంచేస్తాను.
- ఇక నుండి ఇవ్వడాన్ని పెంచుకుని, పొందడాన్ని తగ్గించుకుంటాను. మానవత్వాన్ని పెంచుకుంటాను.
- ప్రతి పనిని త్రికరణశుద్ధిగా చేస్తాను.
- నేను విలువలు ఆచరించి, ప్రచారం చేస్తాను.

ఎవరి నుండి ఏమి పొందారు? వాళ్ళకు ఏమి ఇచ్చారో గుర్తించండి.

	నేను పొందినవి – A	నేను ఇచ్చినవి – B	A – B
తల్లిదండ్రులు			
ఉపాధ్యాయులు			
పాఠశాల			
గ్రామం / సమాజం / దేశం			
ప్రకృతి			

ఇవ్వడంలో 3 స్థాయిలు కలవు. దీనినే త్రికరణ శుద్ధి అంటారు.

కర్మణాః	అమల్‌సే
↑	↑
వాచా	లబ్‌సే
↑	↑
మనసా	ఖయాల్‌సే

'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 అనుకున్నదానికన్నా మాటల్లో వ్యక్తం చేసినప్పుడు సంతోషం, మాటల్లో వ్యక్తం చేసిన దానికన్నా నిజంగా చర్య ద్వారా ఆచరించినప్పుడు ఇంకా ఎక్కువ సంతోషం కలుగుతుంది. అంటే ఆచరణ ద్వారా వ్యక్తంచేయడం శ్రేష్ఠము. అదే నాయకత్వ లక్షణము.

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

కార్యచరణ

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

సూక్తి : ఇవ్వడం ద్వారా మాత్రమే గొప్పతనం వస్తుంది ఇవ్వడంలో మనకు స్వాతంత్ర్యం ఉంటుంది, ఇవ్వడం మనలోని మంచితనానికి నిదర్శనం ఇందులో లాభనష్టాలకు తావు ఉండకూడదు.

3 నిరాడంబరత

I. ప్రధాన విలువ : శీలనిర్మాణం

II. ఉపవిలువ : నిరాడంబరత గొప్పదనాన్ని గుర్తించడం, పాటించడం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :

- నిరాడంబరత గొప్పదనాన్ని తెలుసుకుంటారు.
- నిరాడంబరమైన జీవితం మనకు ఉన్నత స్థానాన్ని కలిగిస్తుందని తెలుసుకుంటారు.

IV. ఉపోద్ఘాతం : నిరాడంబరత మానవునికి వెలలేని ఆభరణం. ఆడంబరాలు, అలంకారాలు వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఏమాత్రం దోహదపడవు. "అన్నీ ఉన్న విస్తరి అణిగి మణిగి ఉంటుంది. ఏమీ లేని విస్తరి ఎగిరెగిరి పడుతుంది" అని లోకోక్తి. అన్ని హంగులు, సమర్థత కలిగినవారు నిరాడంబరంగానే ఉండేవారు చాలామంది ఉన్నారు. వాళ్ళు సమాజంలో మహోన్నత స్థానాన్ని పొందగలుగుతారు.

ఆడంబరం, అహంకారం, గర్వం – ఈ మూడు దుర్గుణాలు. ఇవి మానవుని పతనానికే ఉపకరిస్తాయి. కాబట్టి ఆడంబరాలకు అవకాశం ఇవ్వరాదు. అహంకారాన్ని దరిచేయనీయరాదు. గర్వం ఏమాత్రం కలిగుండరాదు. నిరాడంబర జీవితాన్ని ప్రతి ఒక్కరు అలవరుచుకోవాలి. నిరాడంబర జీవితం సమాజంలో గౌరవస్థానాన్ని కల్గిస్తుంది. ఉన్నతమైన, ఉత్తమమైన, ఆదర్శవంతమైన ఆలోచనలు కలిగి ఉండాలి. అతి సామాన్యంగా, నిరాడంబరంగా జీవించడం నేర్చుకోవాలి. నిరాడంబరంగా జీవించడంలో ఉన్న గొప్పదనాన్ని తెలియజేసే సంఘటనలు చూడండి.

V. విషయం :

సంఘటన – 1

స్వర్గీయ ప్రధానమంత్రి లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రి పార్లమెంటు భవనం నుండి తిరిగి వచ్చి తమ నివాసంలో ఉన్న తోటలో కూరగాయలు పండిస్తుండేవారు. పాదులు తవ్వేవారు. నీరు పెట్టేవారు. నౌకర్లువచ్చి అడ్డుకొనేవారు. "పరులకు ఉపదేశం ఇచ్చేవారు ముందు తాము పనిచేసి చూపించాలి. మనం కష్టించి పనిచేస్తే ఇతరులు కూడా అలాగే చేస్తారు" అని చెప్పారు. లాల్ బహదూర్ శాస్త్రి అద్దె ఇంట్లో ఉండేవారు. కేంద్రమంత్రి అయిన ఆయనకు సొంత ఇల్లులేదు. ఆయనను "గృహంలేని గృహమంత్రి" (A home less Home minister) అనేవారు.

సంఘటన – 2

పండిట్ దీనదయాల్ ఉపాధ్యాయ. ఆనాటి భారతీయ జనసంఘ్ పార్టీకి అధ్యక్షులు. ఆయన ప్రతిపాదించిన "ఏకాత్మ–మానవతావాద" సిద్ధాంతం. అప్పటికే ప్రపంచకీర్తిని పొందింది. ఇంతటి సిద్ధాంత సృష్టి కర్త అయిన వ్యక్తి ఎంతటి మహోన్నతుడో అని ప్రపంచం విస్తుబోయింది.

అమెరికా నుండి ఒక రీసెర్చి స్కాలర్ పండిట్ సిద్ధాంతాలపై పరిశోధన చేయడానికి వచ్చాడు. వారిని స్వయంగా కలుసుకొని ఇంటర్వ్యూ చేయాలనుకొన్నాడు. ఢిల్లీలోని వారి కార్యాలయానికి వెళ్ళాడు. పండిట్‌జీ అక్కడ లేరు. వారిగదిని చూపించండి అని అక్కడి వారిని అడిగాడు ఆ స్కాలర్. వారికి వేరే గదిలేదు ఈ హాలులోనే ఉంటారని అక్కడి కార్యకర్తలు చెప్పారు. ఆ స్కాలరుకు అర్థం కాలేదు. ఇదెలా సాధ్యం అనుకొని, 'పండిట్ జీ ఈ హాలులో ఎక్కడ ఉంటారు?' అని అడిగారు. "ఇక్కడే" అంటూ అక్కడ ఉన్న అల్మరా దగ్గర ఒక చోటును చూపించారు. వారి బెడ్ ఎక్కడ? అని అడిగాడు. ఇదిగో ఈ చిన్న మంచం అని చూపారు. అదే! అయితే వారి లైబ్రరీ అయినా చూపించండి అని అడిగితే, వారి దగ్గర ఏ పుస్తకాలు లేవు. ఒకటి రెండు ఉంటే వారి చేతి సంచిలో ఉంటాయి. వారికి పెట్టె అంటూ ఏమీ లేదు. వారి చేతి సంచిలోనే మరొక జత బట్టలు ఉంటాయి. ఒకటి, రెండు పుస్తకాలు ఉంటాయి. గుడ్డలు చిరిగిపోతే కుట్టుకోవడానికి సూది దారం ఉంటాయి. ఇదంతా వింటున్న ఆ స్కాలరు నోరు తెరచి అలానే ఉండిపోయాడు. మరి వారు చదువుకునేది ఎక్కడ? అడిగాడు. "వారు చదవదల్చుకొన్న పుస్తకాల నన్నింటిని లైబ్రరీకి పోయి చదువుకొంటారు. అని చెప్పారు కార్యకర్తలు. ఆ అమెరికన్ రీసెర్చి స్కాలరుకు ఇవి నమ్మలేని నిజాలు, ఊహకందని విషయాలు, పండిట్‌జీ జీవితం నిరాడంబరతకు పరాకాష్ఠ.

సంఘటన – 3

మహాత్మునిగా మనం పిలుచుకునే గాంధీజీ, నిరాడంబర జీవితాన్ని గడిపాడు. ఒక దోతి, పై కండువాతోనే గడిపాడు చిన్న కుటీరంలో నివసించాడు. ఆశ్రమంలో మేకలని పెంచుతూ, నూలు వడుకుతూ అతి సామాన్యంగా జీవించాడు. కేవలం మేకపాలు, చపాతి వంటి వంటకాలతోనే జీవితం గడిపాడు. భారత ప్రజల కష్టాలే తన కష్టాలు అని, వారి బాగుకోసం నిరంతరం శ్రమించాడు.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. పై సంఘటనలు చదివారు కదా! నిరాడంబరత అంటే మీరేమనుకుంటున్నారు?
2. కేంద్ర మంత్రిగా ఉండి, లాల్‌బహదూర్ శాస్త్రిలు ఉండేవారు ఇప్పుడు ఉన్నారా? తీరా కారణం ఏంటి?
3. మీ చుట్టు పక్కల ఎక్కువ ఆడంబరాలకు పోకుండా బతికేవాళ్ళను గురించి చెప్పండి.
4. నిరాడంబరత పిసినారితనం ఏమిటో చెప్పండి?
5. నిరాడంబరత వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఏమిటి? ఆడంబరాలకు పోతే కలిగే నష్టాలు ఏమిటి?
6. నిరాడంబరంగా జీవించడానికి మీరు ఏం చేస్తారో చెప్పండి?
7. అవసరాలకు మించి వస్తువులు ఉండడం సమంజసమేనా, చర్చించండి.

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

- మీ ఊరు / వాడలో ఎవరెవరి ఇంట్లో అవసరాలకు మించిన వస్తువులు ఉన్నాయి? పరిశీలించండి. ఇలా ఉండటంవల్ల కలిగే లాభాలు, నష్టాల గురించి చెప్పండి.

నిరాబండరతకు చిహ్నాలు

- అహంకారం గర్వం, నేనే గొప్ప అని భావించకుండా వినయంతో ఉండటం
- గొప్పలు చెప్పకపోవడం, గొప్పగ కన్పించాలని అనుకోకూడదు.
- మిక్కిలి ఖరీదైన బట్టలు బంగారం, నగలు, మొదలగు వాటిని ధరించి ఇతరులముందు ప్రదర్శించడం కూడదు.
- మన పని మనమే చేసుకోవాలి. కష్టపడి పనిచేసేవారిని గౌరవించాలి.
- ఆదర్శ జీవనం గడపాలి.
- వస్తు వ్యామోహం పనికిరాదు అనగా అవసరం లేకున్న ఎక్కువ జతల బట్టలు, చెప్పులు, నగలు ఇంట్లో పరికరాలు మొదలగునవి చేయరాదు.
- ఇతరులకు సహాయపడాలి. కలిసి పనిచెయ్యాలి. కలిసి జీవించాలి.

తెలుసుకోండి

నిరాడంబర జీవితమే నిజమైన జీవితం. ఆడంబరంగా ఉండడంలో కంటే నిరాడంబరంగా ఉండటంలోనే ఆనందం ఉంటుంది. అందరితో ఆత్మీయంగా ఉండటానికి అప్పుడే వీలుంటుంది. మహాపురుషుల జీవితాలలో మనకు కనిపించే నిరాడంబరత గురించి చదవండి.

సంస్కృత ఆచార్యులొకరు ఒకరోజు గాంధీజీని కలుసుకుందామని సబర్మతి ఆశ్రమానికి వెళ్ళాడు. అక్కడ ఒక వ్యక్తి బావి దగ్గర నీళ్ళు తోడుతున్నాడు. ఈ ఆచార్యుడు అక్కడికి వెళ్ళి "నేను మహాత్మాజీని కలవాలి. ఇప్పుడు ఆయన ఎక్కడుంటారు?" అని అడిగాడు. "వారితో ఏం మాట్లాడాలి?" అని అడిగి ఆవ్యక్తి చెట్ల వద్దకుపోయి నీళ్ళు పోస్తున్నాడు. ఆచార్యుడు కూడా చెట్ల వైపుకు మళ్ళి "చూడండి. ఆ విషయం మీకర్థంకాదు. నేను గాంధీగారిని కలిసి మాట్లాడాలి" అన్నాడు. ఓహో! అలాగా! మీరు నాతో బావి దగ్గరకు రండి. గాంధీగారిని కలుసుకోవచ్చు" అని ఇద్దరూ బావి దగ్గరకు వచ్చారు. ఆ వ్యక్తే కూర్చుని పాత్రలు కడుగుతున్నారు ఆచార్యుల వారు విసుక్కొంటూ "భలే వారండి మీరు. చూడండి, నా టైం ఎంత వేస్టు అయిందో! గాంధీజీ ఎక్కడ? అని అన్నారు. ఆ వ్యక్తి పాత్రలు తోముతూనే సౌమ్యంగా "నేనే గాంధీని మీరు నాతో ఏం మాట్లాడాలి? అన్నాడు. ఆచార్యులవారు నిర్ఘాంతపోయి చూస్తూ నిలుచుండిపోయాడు. మహాత్మాగాంధీ అంతటివాడు నీళ్ళు తోడటం, చెట్లకు నీళ్ళుపోయటం, పాత్రలు తోమటం వంటి చిన్న చిన్న పనులు చేస్తారా? అని ఆచార్యుడు అనుకొన్నాడు. కానీ గొప్పవాళ్ళు చిన్న చిన్న పనులు కూడా గొప్ప దృష్టితో చేస్తారని అర్థం చేసుకొన్నాడు.

ఇంకో సంఘటన చూద్దాం!

లక్నో విశ్వవిద్యాలయంలోని వృక్షశాస్త్ర విభాగ అధ్యక్షునిగా ఉన్న డా॥బీరబల్ సహానీని కలుసుకొనేందుకు ఓ విదేశీ శాస్త్రజ్ఞుడు వచ్చాడు. వసారాలో ఒక బల్లముందు సహానీ కూర్చుని ఉన్నారు. బల్లమీద పుస్తకాలు ఉన్నాయి సూక్ష్మదర్శినిలో కళ్ళుపెట్టి ఆయన దేనినో అధ్యయనం చేస్తున్నారు. వచ్చిన ఆ విదేశీ శాస్త్రజ్ఞుడు ఆశ్చర్యంతో ప్రొఫెసర్! మీకు వేరే గదిలేదా? అని అడిగారు. అప్పుడు సహానీగారు "గొప్పపనులు చేయడానికి ఆడంబరాలు అక్కరలేదు" అన్నారు.

అంతెందుకు? మన మాజీ రాష్ట్రపతి, ప్రఖ్యాత భారతీయ సైంటిస్టు ఎ.పి.జె.అబ్దుల్ కలాంగారు ఇంటిలో ఒక చిన్న గదిలో ఉండగా కొందరు వెళ్ళారు. గదిలో ఒక బల్ల, కుర్చీ, టేబుల్‌లైటు, కొన్ని పుస్తకాలు, చాప, పక్కగుడ్డలు ఉన్నాయి. వాటిని చూసి, ఇవేనా ఈయన సరంజామా అని వచ్చినవారు ఆశ్చర్యపోయారు.

మరో సంఘటన గమనించండి!

ఐన్‌స్టీన్ ఇరవైయవ శతాబ్దానికి చెందిన ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన శాస్త్రవేత్త. ఒకసారి బెల్జియం మహారాణి ఐన్‌స్టీన్ కోసం ఎదురుచూస్తున్నారు. ఐన్‌స్టీన్ అత్యంత నిరాడంబరుడు సాదాసీదాగా ఉండేవాడు. గొప్పవాడని, శాస్త్రవేత్త అని గుర్తించేందుకు ఏ ఒక్క లక్షణం ఆయనలోలేవు, స్టేషన్‌లో దిగిన ఐన్‌స్టీన్‌ని ఎవ్వరూ గుర్తించలేదు. తానే ఐన్‌స్టీన్‌ని అని

చెప్పుకునే మనస్తత్వం అతనిది కాదు. ఉన్నతాధికారులు బృందం ఎదురుచూసి తిరిగి వెళ్ళిపోయారు. ఈలోగా ఐన్‌స్టీన్ తన బ్యాగు పుచ్చుకొని రాజమహలుకు వెళ్ళాడు. రాణిగారు ఆయన్ని చూసి స్తబ్ధురాలైంది. స్వాగత సభ్యులు వచ్చి క్షమాపణ చెప్పుకొన్నారు. ఐన్‌స్టీన్ పెద్ద శాస్త్రవేత్త కదా! విలువైన దుస్తులతో, పెద్ద సరంజామాతో వస్తాడనుకొన్నారు. కానీ ఇలా మామూలు దుస్తులతో చిన్న చేతి సంచితో వస్తాడని వారనుకోలేదు.

ఆనాటి అమెరికా ప్రెసిడెంట్ జార్జి వాషింగ్టన్ ఒకరోజు షికారుకు వెళుతున్నారు. కొందరు కార్మికులు ఒక కొయ్యదూలాన్ని ఇంటిపైకి ఎక్కించటానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. కానీ వారికది సాధ్యం కాలేదు. ఇంకొక్క మనిషి తోడయితే ఆ దూలం పైకి పోతుంది. పని చేయించే మేస్త్రీ పక్కన నిల్చుని మొత్తం జులుం చేస్తున్నాడు. కానీ సహాయం చేస్తామని అనుకోవడం లేదు. వాషింగ్టన్ ఒంటరిగా మారువేషంలో వచ్చారు. వెంట అంగరక్షకులు కూడా లేరు. "మీరు కూడా ఒక చేయివేస్తే పని అయిపోతుంది కదా! అని వాషింగ్టన్ అన్నారు. "నాకేం పని నేను పనిచేయించే వాణ్ణి. అంతేకానీ , పనిచేయాల్సిన అవసరం లేదు అన్నాడు. అలాగా! అని వాషింగ్టన్ తానే స్వయంగా వెళ్ళి దూలం పట్టడంలో వాళ్ళకు సహాయం చేశాడు. దూలం సులభంగా పైకి చేరింది. అప్పుడు వాషింగ్టన్ మేస్త్రీని చూసి "మేస్త్రీగారూ! నమస్కారం. మళ్ళీ ఎప్పుడైనా ఇలాంటి అవసరం పడితే కబురు చేయండి వస్తాను. నాపేరు జార్జి వాషింగ్టన్" అని చెప్పాడు. అంతే! మేస్త్రీకి పై ప్రాణాలు పైనే పోయాయి.

పెద్దవాళ్ళం, మేము గొప్పవాళ్ళం చిన్న చిన్న పనులు చేస్తామా! అనే భావం లేకుండా, ఏపని అయినా చేయడానికి సిద్ధమయిన వాడే నిరాడంబరంగా ఉండగలడు. ఆడంబరమైన దుస్తుల వల్లనో, దాంబికంగా, దర్పంగా ప్రవర్తించడం వల్లనో తన చుట్టూ అంగరక్షకులను పెట్టుకొని తిరగడం వల్లనో నిజమైన గొప్పదనం రాదు.

ఇలా చెబుతూ పోతే మహాత్ములైనవారి నిరాడంబరతకు ఎన్నో ఉదాహరణలు ఉన్నాయి.

ధనమును విద్యయు వంశం
బును దుర్మతులకు మదంబు బొనరించును స
జ్జనులైన వారి కడకువ
యును వినయము నివియు తెచ్చు నుర్వీనాథా! అని మహాభారతంలో విదురుడు అన్నాడు.

అంటే విద్యావల్ల వినయం, వినయం వల్ల పాత్రత, పాత్రత వల్ల ధనం, ధనం వల్ల ధర్మం, ధర్మం వల్ల సుఖం లభిస్తాయని చెప్పారు. అందుచేత గొప్పవారు ఎప్పుడూ వినయంగా, అణకువగా ఉంటారు. నిరాడంబరంగా ఉంటారు.

నిరాడంబరంగా ఉండడం అంటే హీనంగా, లోభిగా ఉండడం కాదు. దయనీయమైన స్థితిలో ఏమీ లేని దరిద్రునిగా ఉండడం అంతకన్నా కాదు. ఇది దారిద్ర్యం కాదు. అజ్ఞాతదశ కాదు. నిరాడంబరత ఒక వ్రతం. ఒక నియమం. ఈ నియమాన్ని పాటించేవారు దయనీయంగా ఉండరు. మహోన్నతులుగా, ఆదర్శనీయులుగా, ఆదరణీయులుగా ఉంటారు. నిరాబండర జీవనంలోని సారళ్యాన్ని, మాధుర్యాన్ని, ఆనందాన్ని పొందాలంటే నిరాడంబరతను ఒక జీవన విధానంగా, ఒక వ్రతంగా స్వీకరించిన వారికే చెల్లుతుంది.

ధనం ఉండవచ్చు, అధికారం ఉండవచ్చు, విద్య ఉండవచ్చు, వంశగౌరవం ఉండవచ్చు. అన్నీ ఉన్నా నిరాడంబరతను జీవన నియమంగా పెట్టుకున్న వ్యక్తులే ఉన్నతిని పొందారు. సమాజంలో గౌరవస్థానాన్ని పొందారు. అందరికీ మార్గదర్శకంగా నిలువగలిగారు. నిరాడంబర జీవనం ఆధ్యాత్మిక ప్రగతికి కూడా దోహదకరం అవుతుంది.

శంకరన్, IAS

సొంత పనులకు ప్రభుత్వ వాహనం వాడేవారు కాదు. వారికి సొంత ఇల్లులేదు. వ్యక్తిగత – సాదా చెప్పులు, చొక్క, వేసుకునేవారు. బడుగు బలహీన వర్గాల కోసం పనిచేసారు పద్మభూషన్ తిరస్కరించారు. అధికారంలో ఉంటే బడాయిలకుపోయేవారు కాదు. మిక్కిలి సాదాసీదాగా జీవించే వ్యక్తి.

ఆయన తన జీతంను పేద, దళిత కుటుంబాల పిల్లల చదువుకు ఖర్చు చేసాడు. ఆయన తన బట్టలు తానే ఉతుక్కొనేవారు. వచ్చిన visitors కి తానే స్వయంగా Tee చేసి ఇచ్చేవాడు. ____________________________
____

సూక్తి : **ధనం, హోదా, పదవి, ఆస్థి వంటివి అడ్డుపెట్టుకొని గొప్పలకు పోతే మనిషి నైతికంగా పతనమైనట్టు. మనిషి వ్యక్తిత్వానికి, గొప్పదనానికి నిరాడంబరమైన జీవన విధానమే ఒక గుర్తింపు.**

4 మంచిగా జీవిద్దాం

I. **ప్రధాన విలువ** : జీవన నైపుణ్యాలు

II. **ఉపవిలువ** : మానవ సంబంధాలు – జీవించడం ఒక కళ

III. **లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు** :
- మానవ సంబంధాల గురించి, మనుషులు అంటే ఎలా ఉండాలో తెలుసుకోవడం.
- స్వార్థాన్ని విడనాడి ఇతరులకు ఉపయోగపడేలా జీవించాలని తెలుసుకోవడం.

IV. **ఉపోద్ఘాతం** : ప్రస్తుత సమాజంలోని మనుషుల్లో స్వార్థ చింతన పెరిగిపోయింది. అనుబంధాలను కూడా ఆర్థికపరమైన అంశాలతో ముడిపెడుతున్నారు. ఎంతసేపూ తాను బాగుండాలనుకుంటున్నాడే తప్ప తన చర్యల వల్ల, మాటలవల్ల ఇతరులు బాధపడినా పట్టించుకోవడం లేదు.

మనిషి పక్షిలా గాలిలో ఎగురగలుగుతున్నాడు. చేపలా నీటిలో ఈదగలుగుతున్నాడు కానీ మనిషిలా మానవత్వంతో జీవించలేకపోతున్నాడు.

జీవించడం అనేది ఒక కళ. ఇతరులను బాధించకుండా తాను బాధపడకుండా ఇతరులకు నష్టం కలిగించకుండా తాను నష్టపోకుండా సమర్థతతో ఉన్నదానితో తృప్తిపడుతూ, ఇతరులకు మన చేతనైన సహాయం చేస్తూ మనిషిగా పుట్టి నందుకు మానవత్వంతో జీవించాలి.

V. **విషయం :**

సంఘటన – 1

ఒక ఊరిలో రాజయ్య అనే రైతు ఉండేవాడు. అతని భార్యపేరు రాజమ్మ వారికి ఒక్కగానొక్క కొడుకు రఘు. రఘు తెలివైన పిల్లవాడు. వాని తెలివిని చూసిన రాజయ్య, రాజమ్మ ఎలాగైనా కొడుకును మంచిగా చదివించి వృద్ధిలోకి తీసుకొని రావాలనుకున్నారు. తాము పడిన బాధలు, ఇప్పుడు పడుతున్న బాధలు తమ కొడుకు పడకూడదని తాము తిని

తినక కష్టపడి డబ్బులు పోగుచేసి రఘును ఇంజనీరింగ్ చదివించారు. రఘుకు ఒక ప్రైవేటు కంపెనీలో మంచి ఉద్యోగం వచ్చింది. ఒక మంచి అమ్మాయిని చూసి పెళ్ళి చేశారు. ఉద్యోగం పట్టణంలో కనుక పట్టణంలో ఇల్లు తీసుకొని కాపురం పెట్టాడు. డబ్బు సంపాదనలో పడి తను ఇంతటి స్థితికి రావడానికి కారణమైన అమ్మా నాన్నలను మరచిపోయాడు రఘు. పలుకరించడం మానేశాడు. అసలు ఊరికి రావడమే మానేశాడు. అయినా రాజయ్య, రాజమ్మలు తమ కొడుకు చాలా పని ఒత్తిడిలో ఉండి రాలేకపోతున్నాడని సర్దుకుపోతున్నారు. కొంతకాలానికి వారి పని వారు చేసుకోలేని స్థితికి వచ్చారు. అయినా కూడా కొడుకు రాలేదు. పలుకరించలేదు. చుట్టు ప్రక్కల వారే వీరి స్థితిని చూసి జాలిపడి రోజుకొకరు వారికి అన్నం పెడుతున్నారు.

తనను పెంచి పెద్ద చేసి ఇంతవాణ్ణి చేసిన తల్లిదండ్రులను పట్టించుకోని ఆ కొడుకూ ఒక కొడుకేనా? తల్లిదండ్రులకు ఉపయోగపడని అతని జీవితమూ ఒక జీవితమేనా?... ఆలోచించండి.

సంఘటన - 2

అది హైదరాబాద్ నగరం సమయం ఉదయం 10 గం॥లు రోడ్లన్నీ వాహనాలతో రద్దీగా ఉన్నాయి. ఎవరి తొందరలో వారున్నారు. ఆ సమయంలో ఒక నడివయస్సు వ్యక్తి స్కూటరు మీద వెళ్తూ స్లిప్ అయి రోడ్డు మీద పడ్డాడు. తలకు చేతులకు గాయాలయ్యాయి. కొంత మంది చూసినా తమకు పట్టనట్లుగా వెళ్ళిపోతున్నారు. కానీ కొంతమంది తమ వాహనాలను పక్కకు ఆపి అతని వద్దకు వచ్చి లేపి పక్కన కూర్చోపెట్టి మంచినీళ్ళు తాగించి 108కు ఫోన్ చేశారు. ఒకరిద్దరు 108 వాహనంతోపాటు హాస్పిటల్‌కు తీసుకువెళ్ళి వైద్యం చేయించారు. వారి ఇంట్లో వారికి ఫోన్ చేశారు. వారి బంధువులు వచ్చిన తర్వాత అక్కడ నించి వెళ్ళారు.

స్వార్థం రాజ్యమేలుతున్న ప్రస్తుత కాలంలో కూడా కొందరిలో మానవత్వం మిగిలి ఉందనటానికి ఈ సంఘటనే నిదర్శనం. ఇలా అవసరమైన వారిని సమయానికి ఆదుకుంటూ, సహాయం చేస్తూ జీవించాలి. జీవించడమంటే ఇదే...

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. పై సంఘటనలను విన్నారు కదా! మానవ సంబంధాలు అంటే ఏమిటి? అవి ఎలా ఉండాలి?
2. మనిషి ఎలా జీవించాలి? అలా ఎందుకు జీవించాలి?
3. మీరు ఎలా జీవించాలనుకుంటున్నారు?
4. మీరు ఎప్పుడైనా ఎవరికైనా సహాయం చేశారా? ఆ సందర్భాలను తెలపండి.

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

- మీరు ఈ వారం రోజులు పెద్దలతో వినయంగా ప్రవర్తించండి, నిజాయితీగా ఉండండి. అవసరమైన వారికి మీ వంతు సహాయం అందించండి. మీరు అలా చేయడంవల్ల మీకు ఏ విధంగా అనిపించిందో అనుభవాలు చెప్పండి.

తెలుసుకోండి

మానవుడు సంఘజీవి. కనుక మానవుడు అనేక మందితో సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవలసి వస్తుంది. మొదటగా కుటుంబ సభ్యులతో తరువాత ఇరుగు పొరుగువారితో, సమాజంలోని సభ్యులతో, ఇతరులతో ఇలా ఎందరితోనో కలిసి మెలిసి జీవించాల్సి ఉంటుంది. ఎవరితో సంబంధం లేకుండా ఏ మనిషీ ఒంటరిగా సమాజంలో జీవించలేడు.

ఏ మానవ సంబంధాలకైనా మౌలికమైన సూత్రాలు అవగాహన, సర్దుబాటు, భావోద్వేగాలను అదుపుచేసుకోవడం. ఇవి లేనిచోట జీవితం నిత్య సంఘర్షణే.

ఈ కాలంలో మనుషులకి అసహనం చాలా ఎక్కువ అవుతున్నది. అవతల వారు తన ఆలోచనా సరళిలో లేరు అనుకోగానే ఆ మనిషిని 'ఎలా బాధించాలి' అనే ధోరణిలోకి వెళ్ళిపోతున్నారు. ఈ పరిస్థితికి కారణం ముఖ్యంగా పిల్లలకి చిన్నప్పటినుంచి సహనం, సహజీవన మాధుర్యం గురించి మన పెద్దలు చెప్పినట్లుగా మనం చెప్పే ప్రయత్నం చెయ్యటంలేదు. జీవితం యాంత్రికమైపోయింది. ఎవరితో ఎవరూ మనసువిప్పి మాట్లాడుకునే సమయం ఉండటం లేదు. సమస్యలు కుటుంబ సభ్యులతో పంచుకునే తీరిక ఉండడంలేదు. భావోద్వేగాలనేవి అందరు ఏదో ఒక సందర్భంలో అనుభవించేవే. మనకి సమస్య వచ్చినప్పుడు నిస్సంకోచంగా తల్లిదండ్రులతో చర్చించడం అలవాటు చేసుకోవాలి. అప్పుడు మనసు కొంచెం తేలిక పడుతుంది. వెంటనే అప్పటికప్పుడు సక్రమంగా ఆలోచించకుండా నిర్ణయం తీసుకుంటే, అది ఎప్పుడూ తప్పుదారిలోనే వెళుతుంది అని తెలుసుకోవాలి. మనోనిబ్బరం, ఓర్పు నేర్చుకుంటే ఎప్పుడైనా ఏ విషయమైనా పరిష్కరించుకోవచ్చు అని తెలుసుకోవడానికి మన చదువుని మన చుట్టూ సమాజంలో గమనిస్తున్న వ్యక్తుల అనుభవాన్ని ఉపయోగించుకోవడం అలవాటు చేసుకోవాలి. నేటి సమాజంలో వ్యాపార ధోరణి ఎక్కువ అయ్యింది. అన్నిటికీ లాభనష్టాల బేరీజులే. మనుషులు చదువుని, ప్రపంచం నుంచి తెలుసుకున్న విషయాలని జీవితంలో అన్వయించుకుంటే పరిష్కారాలు అవే దొరుకుతాయి. వెతికితే పరిష్కారం దొరకని సమస్యలు అనేవి ఉండవు.

మానవ సంబంధాలను పెంపొందింప చేసుకోవడానికి ఉద్వేగ నిర్వహణ సామర్థ్యం ఒక అవసరమైన నైపుణ్యం. ప్రతి వ్యక్తికీ ఉద్వేగాలు తగినంత స్థాయిలో ఉంటాయి. కోపం, ఉక్రోషం, రోషం, అసూయ, ప్రేమ, ద్వేషం, ఇష్టత, అసమ్మతి, అనంగీకారం అవే ఉద్వేగాలు మనలను అదుపుచేస్తుంటాయి. సాధారణంగా మనం నిర్దిష్టమైన పరిస్థితుల్లో ఈ ఉద్వేగాలకు లొంగిపోవడం జరుగుతుంది. వీటిని మనం నియంత్రించుకునే దశకు ఎదిగినప్పుడు మనం ఇతరులతో సంబంధాలను ఏర్పరచుకోవడం వాటిని బలోపేతం చేయడానికి మార్గం సుగమం అవుతుంది. అందరూ సాధారణంగా ఇష్టపడే ఉద్వేగాలను వ్యక్తీకరించడం ద్వారా పలువురిని ఆకట్టుకోవచ్చు.

ఎ) చిరునవ్వు : నీ ముఖాన ఎల్లప్పుడూ చిరునవ్వే ఉండాలి. అదేం కష్టం కాదు. అయినా అంతగా చేతగాకపోతే అద్దం ముందు నిలబడి ప్రాక్టీసు చేస్తే సరి. చిరునవ్వులో మీరెంత అందంగా ఉంటారో చూసుకున్నారా?

పెద్దగా నవ్వినా ఇబ్బందేమీ లేదు. హైదరాబాద్ అబిడ్స్ సెంటర్ కెళ్ళి పకపకా నవ్వితే అటూ ఇటూ పోయేవారికి నీ మీద 'అనుమానం' వస్తుంది. కాని ఎక్కడయినా చిరునవ్వుతో మాత్రం పేచీ లేదు. కొన్నిచోట్ల ఒక క్లబ్ పెట్టి వారానికోసారి స్నేహితులందరూ అక్కడచేరి ఊరికే పకపక నవ్వుతారు ఓ గంట. దీన్ని 'లాఫింగ్ క్లబ్' అన్నారు వాళ్ళు.

చిరునవ్వుతో 40 రకాల రోగాలు దరిచేరవు. నవ్వు నాలుగు రకాల చేటు అనేది చాలా పాతకాలం సామెత. అదీ ఆడవారిని దృష్టిలో పెట్టుకుని చెప్పారు. ఆడవారికయినా, మగవారికయినా చిరునవ్వు మేలు చేస్తుంది. ఇంత చెప్తున్నా, ఆ మూలనొకాయన ఏదో ఆయన సొమ్మంతా పోయినట్లు, మొహం పెనంలా పెట్టుకుని సీరియస్‌గా ఉన్నాడు. మొహాన జొన్నలు విసిరేస్తే పేలాలు అవుతాయి. 'పెనం ముఖం' మిత్రులారా! మీ వలన బాగుపడేది (మీరు తెచ్చుకోబోయే 40 రోగాల ద్వారా) డాక్టర్లు మాత్రమే. హల్లో! నవ్వండి కనీసం చిరునవ్వు నవ్వండి.

- మీరు దారినపోతూ ఉన్నారు. మీకే మాత్రం తెలియని వ్యక్తినయినా సరే, అతనివైపు చూసి చిరునవ్వు నవ్వండి. ఈ రోజే ప్రయత్నం చేయండి. అతను ఆగి "ఎవరండీ మీరు" అని అడుగుతాడు. "నా ఫ్రెండ్‌లా కన్పడితే నవ్వానండీ పలకరింపుగా". ఇది వరకతనెవరో కాని ఇప్పుడతను మీ ఫ్రెండు అవుతాడు. రైల్లో ప్రయాణాల్లో ఎదుటి సీటు వారిలో బోలెడు తగాదాలు రాకుండాపోతాయి చిరునవ్వు ఉంటే.
- ఒకసారి ఐ.ఎ.ఎస్. పోటీ పరీక్షల్లో ఇంటర్వ్యూ జరుగుతూంది. ఇతనికిది మూడోసారి ఇంటర్వ్యూ చివరి ఛాన్సు – ముగ్గురున్నారక్కడ ఇంటర్వ్యూ చేసే అధికారులు. అందులో ఒకరు ఈ ప్రశ్న వేశారు. "ఒక లారీ ఇటుకలు ఇస్తాను. ఏం చేస్తావు?" "వీళ్ళెవర్రా, తలమాసిన వెధవలు. ఐ.ఎ.ఎస్. ఇంటర్వ్యూ ఏంటి? లారీ ఇటుకలు ఏంటి? నెత్తికేసి కొట్టుకోక అనుకున్నాడు మనవాడు. అయినా తన చిరునవ్వును అలాగే ఉంచుకుని 'ఐ విల్ డ్యాం దెమ్" అన్నాడు. ఇదే వాక్యాన్ని చిరునవ్వుతో అంటే ఆ ఇటుకలతో "డ్యాం కడ్తానని" అర్థం వస్తుంది. ముఖం చిరాగ్గా పెట్టుకుని అదే వాక్యం వాడితే "ఆ ఇటుకలను విసిరిపారేస్తాను" అనే అర్థం వస్తుంది. అతని చిరునవ్వు వలన ఇంటర్వ్యూలో పాస్ అయ్యాడు. చూశారా!

నీకు తెలియని ఊరుకెళ్ళావు. నీ జేబులో అడ్రసుంది. ఆ అడ్రసుకు వెళ్ళాలి. 'పెనం ముఖం' ఉన్నతనికి ఆ పేపరు ఇచ్చావు. పేపరు అటూ ఇటూ తిప్పి "ఏందిది?" అన్నాడు.

"అడ్రసు" అన్నావు.

"ఏం అడ్రస్సు? అన్నాడు.

"ఏం అడ్రసు అంటే ఏం చెప్పాలబ్బా" అనుకుని, అతని చేతిలోని కాగితాన్ని లాక్కొని వెళ్ళి పోతున్నావు.

నీ వెనుక ఈ మాటలు విన్పడుతున్నాయి.

"పిచ్చి వెధవలు, కాగితాలు ఇస్తారు. అదేంటో చూసే లోపల లాక్కొని పోతారు."

ఆ కాగితం చిరునవ్వు ఉన్నతనికి ఇచ్చావు. అతను ఆగి, నీకు వివరాలు చెప్తారు. "అలా ముందుకు వెళ్ళండి. ఎడమ చేతి ప్రక్కకు తిరిగి అక్కడ కంచెలేని ట్రాన్స్‌ఫార్మర్ ఉంటుంది. అదే గుర్తు. అదే ఇల్లు" ఎంత తేడానో చూశారు కదా!

- ఆభరణాలు, బట్టలు ఇవ్వని అందాన్ని చిరునవ్వు ఇస్తుంది. అసలే మీరంతా పెళ్ళి కావలసిన వాళ్ళు. పెళ్ళి చూపుల్లో జాగ్రత్తగా ఉండండి. మీరు పెళ్ళి చేసుకోవాలనుకునే అబ్బాయి లేదా అమ్మాయి ముఖంలో చిరునవ్వు ఉందో లేదో కాస్త గుర్తుంచుకుని చూడండి. వాళ్ళకు ఆస్తులు లేకపోయినా ఫర్వాలేదు చిరునవ్వు ఉంటే చాలు. మీ జీవితం సాగిపోతుంది.

బి) పేరు పెట్టి పలకరించండి : ఏ మనిషికయినా అత్యంత ఇష్టమైన ఒకే ఒక్క పదం "తన పేరే". ఐదు నిముషాలు మాట్లాడితే "నేను, నా యొక్క" ఈ పదాలు పడకుండా మాట్లాడలేదు. నేను అనే భావన, నేను అనే గుర్తింపు, మానవ స్వభావంలోనే ఉంది. అది కొంత వరకు అవసరం కూడా.

- నీ స్నేహితుడు అల్లంత దూరంలో పోతున్నాడు. అతని పేరు శ్రీనివాస్, శ్రీనివాస్ అని పిలిస్తేనే పలుకుతాడు తప్ప, బాలాజీ అంటేపలకడు. శ్రీనివాస్, బాలాజీ రెండూ – వెంకటేశ్వరస్వామి పేర్లే కదా! అయినా శ్రీనివాస్ అంటేనే పలుకుతాడు. ఎందుకని? అది అతని పేరు కాబట్టి.
- కర్నూలులో డాక్టర్ రామచంద్ర రావు గారని ఒక ఫిజీషియన్ ఉన్నారు. రిటైర్ అయ్యి కూడా 20 సంవత్సరాలు దాటి ఉండవచ్చు. గత అరవై ఏళ్ళ నుండి తను చూసిన రోగులూ, వైద్యులూ ఎవరయినా సరే తనకు పరిచయం అయిన వాళ్ళందరినీ పేరు పెట్టి పలకరించగలడు.

ఒకరోజు ఆయన దగ్గరకు రామయ్య అనే పేరుగల రోగి వచ్చాడు. "ఏం రామయ్యా! బావున్నావా?" అన్నాడాయన. డాక్టరు గారు ఎవరినో పిలుస్తున్నాడు అనుకుని ఆ రామయ్య అటూ ఇటూ దిక్కులు చూశాడు. "నిన్నే రామయ్యా రా" అన్నాడాయన. "సార్ నా పేరు మీకు గుర్తుందా?" అన్నాడు. "నీ పేరే కాదు. అన్నీ గుర్తే, నువ్వు 2005 సంవత్సరం జనవరి 4వ తేదీన నా దగ్గరకు వచ్చావు. నీకప్పుడు రక్తపోటు ఉండేది. 'అటెన్' అనే మందు రాశాను. ఇప్పుడెలా ఉన్నావు?" అన్నాడు. "డాక్టరుది గొప్ప హస్తవాసి, చాలా బాగా చూశాడు. నువ్వు కూడా ఆయన దగ్గరే చూపించుకో" అని కనపడిన అందరికీ చెప్తాడు. ఆయన నిజంగా కూడా గొప్పడాక్టరే. అది వేరే విషయం రోగులను పేర్లతో పలకరించే డాక్టరూ, పిల్లలను పేర్లతో పలకరించే టీచరూ ఎప్పుడూ గొప్పవారే.

ఏ వృత్తిలో ఉన్న వారికయినా తనకు ఎదురు పడిన వారిని పేరుతో పలకరిస్తే ఆనందిస్తారు. దగ్గరవుతారు. మంచి మానవ సంబంధాల విషయంలో ఇదొక ముఖ్యమైన సూత్రం.

ఒక రాజకీయపార్టీ బహిరంగ సభ మొదలవుతుందక్కడ. రాజకీయ నాయకుడు స్టేజీ ఎక్కి, అటూ ఇటూ చూసి ఆ చివర్లో ఉన్న సుబ్బయ్యను పేరు పెట్టి పలకరించాడు. సుబ్బయ్య బిత్తరపోయాడు. బిక్కుబిక్కుమంటూ వచ్చాడు. అతని భుజంమీద చేయి వేసి అలా తీసుకుపోయాడు మాట్లాడుతూ. ఏం మాట్లాడి ఉంటాడు? ఏముంది? "బావున్నావా? మీ అమ్మానాన్నలు ఎలా ఉన్నారు? ఎక్కడ పని చేస్తున్నావు?" ఇంత కంటే ఏముంటాయి?

తనను పేరుతో పలకరించినందుకూ, తన భుజం మీద చేయివేసి, అలా ప్రక్కకు తీసుకువెళ్ళి మాట్లాడినందుకూ, అంటే తనకు గుర్తింపు ఇచ్చినందుకు సుబ్బయ్య యొక్క ఛాతీ మూడంగుళాలు ఉబ్బింది. ఒక చారిత్రాత్మక నిర్ణయం తీసుకున్నాడు.

మానవ సంబంధాలను మెరుగుపరచుకొని ఆనందంగా జీవించడానికి కొన్ని సూత్రాలు

- ఎప్పుడూ ముఖం మీద చిరునవ్వు ఉండాలి. ఎవరినైనా చిరునవ్వుతో పలుకరించాలి.
- ఎదుటివారి మాటలను శ్రద్ధగా విన్న తర్వాత ప్రతిస్పందించాలి.
- ఎవరైనా మంచిపనిచేసినప్పుడు వారిని అభినందించాలి.
- ఎవరైనా మంచిపనిచేసినప్పుడు వారిని అభినందించాలి.
- నిజాయితీగా ఉండాలి, భయం లేకుండా స్వేచ్ఛగా ఉండాలి.
- వినయంతో మెలగాలి.
- దొంగతనం చేయరాదు.
- మనను తక్కువ చేసే పనులు చేయకుండా మన ఆత్మగౌరవం కాపాడుకోవాలి.
- ఇతరులు మనకు మేలు చేసినప్పుడు కృతజ్ఞతలు తెలపాలి.
- ఎవరికైనా మన చేతనైన సహాయం చేయాలి.
- ఆపదలో ఉన్నవారిని ఆదుకోవాలి.
- ఇతరులను విమర్శించరాదు, దూషించరాదు.
- కోరికలే దుఃఖాలకు మూలమని తెలుసుకోవాలి.

ఆలోచించండి

- నేను ఆనందంగా ఉండాలి. మరి నీవు ఎంత మంది ఆనందానికి కారణమౌతున్నావు?
- నాకు ఇతరులు సహాయం చేయాలి. మరి నీవు ఎంత మందికి సహాయపడుతున్నావు?
- నన్ను అందరూ గౌరవించాలి మరి నువ్వు ఎంత మందిని గౌరవిస్తున్నావు?
- నాతో అందరూ బాగా మాట్లాడాలి. మరి నువ్వెంత మందితో బాగా మాట్లాడుతున్నావు?
- నేను చెప్పింది ఇతరులు వినాలి. మరి నువు ఎంత మంది చెప్పినవి వింటున్నావు?
- నాకు ఎవరూ ఏ కష్టమూ కల్గించకూడదు. మరి నువ్వు ఎవరికీ కష్టము కలిగించకుండా ఉన్నావా?
- అందరూ నన్ను మర్యాదగా చూడాలి. మరి నువ్వు ఎందరితో మర్యాదగా ప్రవర్తిస్తున్నావు?

సూక్తి : మన జీవితం మన చేతిలో ఉంది. మనం ఎలా జీవించాలనుకుంటే అలా జీవించగలం. ఉన్నతంగా జీవించే కళను అలవరచుకున్నప్పుడే జీవితానికి ఒక అర్థం ఉంటుంది.

5 ప్రకృతి వనరుల పరిరక్షణ

I. ప్రధాన విలువ : బాధ్యతలు నిర్వర్తించడం – కర్తవ్యపాలన

II. ఉపవిలువ : ప్రకృతి వనరుల పరిరక్షణ మన బాధ్యత

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :
- మన చుట్టూ ఉన్న పరిసరాలు, పరిసరాలనుండి లభించే వనరులను పరిరక్షించుకోవడంలో మన బాధ్యత గురించి తెలుసుకోవడం అందుకు అనుగుణంగా ప్రవర్తించడంపై అవగాహన చేసుకోవడం.

IV. ఉపోద్ఘాతం : మానవ జీవితాన్ని ప్రకృతినుండి విడదీయలేము. మనం జీవించడానికి అవసరమైన గాలి, నీరు, ఆహారము మొదలైనవన్నీ మనకు ప్రకృతి నుండే లభిస్తున్నాయి. ప్రకృతిని కాపాడుకుంటేనే మన జీవితకాలం కూడా పొడిగించబడుతుంది. ప్రకృతిలోని వనరులే మనకు ప్రాణాధారము. దీనికి సంబంధించిన అంశాలను గురించి తెలుసుకుందాం.

V. విషయం :

సంఘటన – 1

మన దేశంలో ప్రకృతి సౌందర్యానికి మారుపేరు కేరళరాష్ట్రం. అందమైన కొబ్బరిచెట్లు, పోకచెట్లతో ఎప్పుడూ పచ్చదనంతో కళకళలాడుతూ ఉంటుంది. ఏ ఇంటిలోకి వెళ్ళినా పోకచెట్లు, కొబ్బరిచెట్లు అన్నీ మనలను పలకరిస్తుంటాయి. ఇవే అక్కడి ప్రజలకు ప్రధానమైన జీవనాధారం కూడా. అయితే అలాంటి కొబ్బరిచెట్లకు, పోకచెట్లకు అనుకోని ప్రమాదం ఎదురయింది. అదేమిటంటే కొబ్బరి పంట దిగుబడి తగ్గడం, చెట్లు చనిపోవడం మొదలైంది. ఉన్నట్టుండి ఇలా పంట దిగుబడి తగ్గడమూ, కొబ్బరి చెట్లు చనిపోవడానికి కారణాలేమై ఉంటాయా అని అక్కడి వ్యవసాయ శాస్త్రవేత్తలు పరిశోధించారు. దీనికి కారణాన్ని అన్వేషించగా అక్కడి భూమి ప్లాస్టిక్‌వల్ల కలుషితమైపోతోందని గ్రహించారు. అంతేకాదు, కేరళ రాష్ట్రానికి అత్యధికంగా పర్యాటకులు వస్తుంటారు. వీరందరు ప్లాస్టిక్ బాటిల్‌లలో నీళ్ళను తాగి వాటిని వదలివేయడం, ప్లాస్టిక్ పాకెట్లలోని తినుబండారాలను తిని అక్కడే వదలి వేయడం ఇవన్నీ భూమిలో కలసి భూకాలుష్యంగా మారిందని, దీనివల్లే కొబ్బరి చెట్ల దిగుబడి తగ్గడము, చనిపోవడం జరుగుతున్నదని గుర్తించారు.

ఇందుకోసం వారేం చేసారు?

భూకాలుష్యాన్ని తగ్గించడానికి కేరళ రాష్ట్రంలో గ్రామ గ్రామంలో ప్లాస్టిక్ వినియోగాన్ని పూర్తిగా నిషేధించారు. దీన్ని పటిష్టంగా అమలు చేయడానికి ఆయాగ్రామాల్లోని బాలబాలికలకు బాధ్యతలప్పగించారు. వారు గ్రామంలోని ఇంటింటికి వెళ్ళి ప్లాస్టిక్ వినియోగం. గురించి దానివల్ల కలిగే నష్టాల గురించి తెలియజేశారు. పిల్లలే ప్లాస్టిక్ వినియోగం గురించి కలిగే నష్టాలను తెలియపరిచేలా కరపత్రాలను తయారు చేసి ఇంటింటికి పంచారు. పోస్టర్లు తయారుచేసి వాడవాడలా అతికించారు. గ్రామంలోకి ఎవరు ప్లాస్టిక్ బ్యాగులు, కవర్లతో వచ్చినా వారి వద్దకు వెళ్ళి ప్లాస్టిక్ నిషేధం గురించి తెలిపేవారు. ఎవరైనా వినకుంటే గ్రామపంచాయితీ సభ్యులకు చెప్పి జరిమానా విధించేవారు. ఇలా కేరళలోని గ్రామగ్రామంలో ప్లాస్టిక్ వినియోగంవల్ల కలిగే నష్టాలపట్ల చైతన్యపరచి భూకాలుష్యనివారణకు శ్రీకారంచుట్టారు.

దీంతోపాటే మరో అడుగు ముందుకు వేసి భవిష్యత్తు అవసరాల దృష్ట్యా పిల్లలందరూకూడా ఒక్కొక్కరూ చెట్లునాటే కార్యక్రమాన్ని ఉత్సుతంగా ఒక ఉద్యమంగా నిర్వహించారు. (కొబ్బరి, పోక మొదలగుచెట్లు) ప్రతివిద్యార్థి ఒక మొక్కను నాటి దాన్ని కాపాడి 20 రోజుల తర్వాత దానికి నామకరణ మహోత్సవాన్ని నిర్వహించి, నెల రోజులకొకసారి చెట్టు ఎంత ఎత్తు పెరిగింది. ఎన్ని ఆకులు ఉన్నాయి వంటి పూర్తివివరాలను ఒక డైరీలో రాసుకున్నారు. సంవత్సర కాలం తర్వాత ఆ చెట్లకు పుట్టినరోజు వేడుక కూడా జరిపారు. ఈ మొత్తం కార్యక్రమాన్ని నా చెట్టు (My Tree) అనే పేరుతో విజయవంతంగా నిర్వహిస్తున్నారు. దీనివల్ల కేరళ రాష్ట్రంలో ప్రకృతి వనరులైన భూమిని కాపాడుకోవడంతో అవి పెరిగి పెద్దయి ఫలాలనిచ్చేలా తమవంతు బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తున్నారు.

మన రాష్ట్రంలో కూడా పాఠశాలల్లోని బాలబాలికలందరూ NGC అనే ప్రభుత్వ సంస్థ ఆధ్వర్యంలో మొక్కలునాటడం ప్రకృతి వనరుల పరిరక్షణ కార్యక్రమాలను నిర్వహిస్తున్నారు. ఈ మధ్య కాలంలో వీరంతా జల కాలుష్యాన్ని నివారణలో భాగంగా వినాయక చవితి పండగ సందర్భంగా మట్టితో చేసిన విగ్రహాలకే వాడాలని, అలాగే సహజమైన రంగులు వేయడం ద్వారా జలకాలుష్యాన్ని నివారించవచ్చని పలు కార్యక్రమాల ద్వారా ప్రజలను చైతన్య పరుస్తున్నారు. అట్లే మన రాష్ట్రంలోని మహబూబ్‌నగర్ జిల్లాలో **Center for Green Revolution** అనే స్వచ్ఛంద సంస్థ బడిపిల్లల సహకారంతో ఏడాదికి లక్షమొక్కలను నాటే కార్యక్రమాన్ని చేపట్టారు. ఈ సంస్థ ద్వారా ఇప్పటికే మూడులక్షల మొక్కల్ని నాటారు.

ముగింపు

ప్రకృతిని కాపాడడం మనధర్మం. ప్రకృతిని మనం కాపాడితే ప్రకృతి మనలను కాపాడుతుంది. ప్రకృతిలో మనకు లభించే స్వచ్ఛమైన గాలి, నీరును మనందరం పొందడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండగల్గుతాం. ప్రకృతిలోని చెట్లు చేమలు కొండలూ మొ॥ అన్నీ కూడా మనకు ఎంతో ఆహ్లాదాన్ని, మానసిక ప్రశాంతతను కల్గిస్తాయి. వీటన్నిటినీ కూడా కాలుష్యం బారినుండి కాపాడుకుంటూ పరిరక్షించుకోవాల్సిన బాధ్యత మనందరిపైనా ఉంది.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. కేరళ రాష్ట్రంలో పర్యావరణానికి కలిగిన నష్టం ఏమి? దానికి కారణాలు ఏవి? మీ పరిసరాలలో పర్యావరణ నష్టం కలిగించేవి ఏవి?
2. పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించుకోవడానికి కేరళలో పిల్లలు ఏం చేశారు? మీరు మీ పరిసరాలను పరిరక్షించుకోవడానికి ఏమి చేస్తారు?
3. ప్రకృతినుండి మన అవసరాలకు ఏ ఏ వనరులు లభ్యమౌతున్నాయి? వాటిని పరిరక్షించుకోవడంలో మన బాధ్యత ఏంటి?
4. భవిష్యత్తులో వనరులను కాపాడుకోవడానికి మీరు ఏమేమి చర్యలు చేపడతారో చెప్పండి.

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

- ఐదుగురు విద్యార్థులు కలిసి ఒక జట్టుగా ఏర్పడాలి. ఏదైనా ఒక పర్యావరణ సమస్యను తీసుకొని దాని నివారణ మార్గాలను జట్లలో చర్చించండి. ఆ నివారణ మార్గాలను వారం రోజులు అమలు పరచి మీ అనుభవాలు చెప్పండి.

తెలుసుకోండి

పర్యావరణం అంటే మనం, మనతోపాటు చుట్టూ ఉన్న సజీవ, నిర్జీవ పరిసరాలు. పర్యావరణ పరిరక్షణ అంటే మనం మనల్ని, మన పరిసరాలనూ, చెట్టూ, పుట్టా, గాలీ, నీరు, కొండాకోనా, వాగూ వంకా పిట్టా పిచికా, అన్నింటినీ ముఖ్యంగా మన రేపును అనగా మన భవిష్యత్తును సంరక్షించుకునేందుకు నిరంతరం బాధ్యత వహించాల్సిన ఒక కార్యక్రమం.

భూమి మీదున్నటువంటి సజీవ నిర్జీవ కారకాలు, వాటి మధ్య సంబంధాలు, వాటి యొక్క సహజ సిద్ధ కార్యకలాపాలు ప్రకృతిని శోభాయమానంగా తీర్చిదిద్ది ప్రజలకు ఆహ్లాదాన్ని చేకూర్చుతున్నాయి. ప్రకృతిలో ఉన్న జీవరాసులలో అన్ని ప్రాణులకన్నా తెలివైన, అభివృద్ధి చెందిన మానవుడు ప్రకృతిని తనకు అనుకూలంగా మలచుకుంటూ, దాని నుండి అన్ని విధాలా లబ్ధిపొందుతూ, ప్రస్తుతం ప్రకృతి వినాశనకారిగా తయారైనాడు.

19వ శతాబ్ద ప్రారంభం నుండి జనాభా పెరుగుదల, వారి జీవన విధానంలో మార్పులు గణనీయంగా చోటుచేసుకున్నాయి. పెరుగుతున్న జనాభా అవసరాలను తీర్చడం కోసం, వారి అవసరాలకు అనుగుణంగా వారికి తగిన విధంగా శాస్త్ర-సాంకేతిక రంగాలను ఎంతగానో అభివృద్ధి చేశారు, చేస్తూనే ఉన్నారు. కానీ శాస్త్ర-సాంకేతిక రంగాలలో వస్తున్న వినూత్న మార్పులతో పాటు ప్రజాజీవనానికి, ఇతర జీవరాశుల మనుగడకు ముప్పుగా పరిణమిస్తోంది. కాలుష్యానికి సంబంధించిన కారకాలను నిర్మూలించకపోవడం, తగ్గించకపోవడం అసలు కాలుష్య కారకాల పుట్టుకకు సంబంధించిన విషయాలను పట్టించుకోకపోవడం, ప్రకృతిలోని వనరులను తన స్వార్థానికి వినియోగించుకుంటూ తన ఆశ్రయాలను తనే చేజేతులా నాశనం చేసుకోవడం, నేడు నిత్యం మనం చూస్తూనే ఉన్నాం.

మనం ప్రకృతిని కాపాడకపోయినా, నాశనం చేయకపోతే చాలు. ఎందుకంటే అది కళకళలాడుతూ, మనకు కల్పతరువు, కామధేనువుల్లా సమస్త జీవితావసరాలను, సదుపాయాలను కలుగజేస్తూ ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృద్ధిని కలిగించడానికి దోహదపడుతుంది. అయితే కేవలం లాభాపేక్షతోనే పారిశ్రామికీకరణ ప్రారంభించడంతో కాలుష్యం సైడ్ ఎఫెక్ట్‌గా ఉన్న టెక్నాలజీ ప్రాచుర్యం పొందడంతో మనుషులు జీవించలేని దారుణ అనారోగ్య పరిస్థితి దాపురించింది. స్వచ్ఛమైన గాలి, మంచినీరు, అనారోగ్యం కలిగించని ఆహారం, శుభ్రమైన పరిసరాలు ఉంటేనే పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంతో మనిషి జీవించడం సాధ్యం. అందుకే జీవించే హక్కు అర్థవంతంగా ఉండాలంటే ఇవన్నీ తప్పకుండా అవసరం అవుతాయి. ఆహ్లాదకరమైన పర్యావరణం దాని పరిరక్షణ మానవ జాతి మనుగడకు ఎంత కీలకమైనవో వేరే వివరించాల్సిన అవసరం లేదు.

మనిషి లేకపోయినా చెట్లు, నీరు, గాలి తదితరాలతో నిండి ఉన్న ప్రకృతికి ఏమీ కాదు. కాని ప్రకృతి లేకుంటే మానవ మనుగడే ప్రశ్నార్థకమవుతుంది. అందుకే ప్రకృతిని సంరక్షించుకోవడం ప్రతి మనిషి బాధ్యత, దానికి ధనిక, పేద, పాలితులు, పాలకులు అన్న తారతమ్యం లేదు. అసలు మనిషి ప్రకృతికి చేసిన దానికంటే దాని నుండి మనిషి లబ్ధిపొందుతున్నదే ఎక్కువ. అందుకే ప్రకృతి పరిరక్షణ అందరి బాధ్యత.

ప్రకృతి పరిరక్షించడమంటే మనల్ని మనం రక్షించుకోవడమే కాదు. భావితరాలకు ఆరోగ్యకరమైన జీవితాలను ఇవ్వడం కూడా. నేడు ఎడారులుగా మారిన పలు ప్రాంతాలు ఒకప్పుడు పచ్చదనంతో కళకళలాడేవి. అప్పుడు కొన్ని పొరపాట్లు, తెలియని తనం దానికి కారణం కావచ్చు,. అయితే సాంకేతికంగా విజ్ఞానపరంగా బాగా అభివృద్ధి చెందినా నేడు ఆ పరిస్థితిని మిగిలిన ప్రాంతాలకు రాకుండా చూసుకోవలసిన బాధ్యత అందరిమీద ఉంది. ప్రకృతిలో ఒకదానికొకటి అవినాభావ సంబంధం ఉంది. ఉదాహరణకు నీరు కాలుష్యమైతే దాని వల్ల భూమి విస్తారమౌతుంది. విస్తారమైన భూమిలో చెట్లు పెరగలేవు కనుక నేల బీడుపడిపోతుంది. మనిషికి ప్రాణాధారమైన ఆక్సిజన్‌ను చెట్లు వదలి కార్బన్‌డై ఆక్సైడ్‌ను పీల్చుకుంటాయి. చెట్లు లేని కారణంగా ఆ ప్రభావం మనిషి ఆయుర్దాయంపై పడి క్రమంగా ప్రాంతాలు ఎడారిగా మారిపోతే, మనిషి జీవనకాలం తగ్గి చివరకు అనారోగ్యాల బారిన పడి మరణానికి చేరువవుతాడు.

దీనిని బట్టి ప్రగతి పేరుతో ప్రకృతిని నాశనం చేయడం ఎంతవరకు సమంజసం అన్నది అందరూ ఆలోచించాల్సిన విషయం దీనిని నివారించడానికి పర్యావరణ పరిరక్షణను ఓ దీక్షగా స్వీకరించాలి. అందుకోసం పరిసరాల పరిశుభ్రత, చెట్లపెంపకం, నీటిని జాగ్రత్తగా వాడుకోవడం, ప్లాస్టిక్ వంటి హానికారక పదార్థాల తయారీని మానుకోవడం లేదా నిషేధించడం చేయాలి. పాఠశాలలో చదివే చిన్నారులకు సైతం పర్యావరణ పరిరక్షణపై అవగాహన కల్పించవలసిన అవసరం ఉంది. ఎవరికి తోచిన రీతిలో వారు ప్రకృతిని సంరక్షించాలి. అది ప్రకృతి కోసంకాదు. మనందరికోసం, భావితరాలకోసం, మానవ మనుగడకోసం. చెట్టు ఉన్న ఇల్లు చల్లగా ప్రశాంతంగా ప్రకృతికి దగ్గరగా ఉంటుంది. చెట్లు పెంచుదాం - ప్రకృతిని రమణీయంగా ఉంచుదాం.

సూక్తి : సామాజిక అభివృద్ధిలో అతి ముఖ్యమైనది పర్యావరణ పరిరక్షణ. చెట్లను నాటడం, వాటిని పెంచడానికి 'చెట్టు దత్తత' కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం, సహజ వనరులు దుర్వినియోగం కాకుండా చూడడం, ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని నిరోధించే ప్రచారం చేయడం, రసాయనిక పదార్థాల వినియోగంపై అప్రమత్తతను చేయడం, భూ కాలుష్యం, జలకాలుష్యం, వాయుకాలుష్యం గురించి మన గ్రామంలోని వారికి తెలియజేయాలి. పర్యావరణ పరిరక్షణలో అందరూ బాధ్యత వహించాలి.

౬ సమయం విలువైంది

I. ప్రధాన విలువ : పొదుపు

II. ఉపవిలువ : సమయం విలువైనదని గుర్తించడం, సమయపాలన పాటించడం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :
- మనం చేసే ప్రతి పని కాలంతో ముడివడి ఉంటుందని, మన పనులన్నీ ప్రణాళికాబద్ధంగా సరైన కాలవిభజన చేసుకొని దాన్ని తప్పక పాటించాలని తెలియజేయటం.

IV. ఉపోద్ఘాతం : సూర్యోదయానికి, సూర్యాస్తమయాలకు సమయం, చంద్రోదయానికి, చంద్రాస్తమయానికి సమయం, ఎండలకు, వానలకు, చలికి సమయాలు... ఇలా ప్రతిదానికి ఒక సమయం ఉంటుందని ఆయా సమయాలను పాటించాలని మనకు ప్రకృతి నేర్పుతున్న విద్య.

సమయానికి కావల్సిన పనులు కానప్పుడు మనం తీవ్ర ఇబ్బందుల్లో ఇరుక్కోవడం, ఇతరులను ఇబ్బందులను కలిగించడం అనేవి సంభవిస్తాయి. సమయానికి మేల్కొనడం, భోజనం చేయడం, ఆడుకోవడం, పడుకోవడం లాంటి ప్రతి పనికి సమయాన్ని పాటించడంవల్ల మనం ఎక్కువ పనులు చేయడానికి, ఎక్కువ నేర్చుకోవడానికి లేదా నేర్పటానికి అవకాశాలుండి అభివృద్ధి మార్గంలో వెళ్ళగల్గుతాం.

V. విషయం :

సంఘటన - 1

సమయపాలన పాటించే వారిలో మహాత్మాగాంధీ ఒకరు. ఒకసారి ఒక జపాన్ దేశస్థుడు ముఖ్యమైన విషయం మాట్లాడడానికి మహాత్మాగాంధీ వద్ద మూడు నిమిషాల సమయం తీసుకున్నాడు. జపాన్ దేశస్థుడు తనవంతు సమయం రాగానే గాంధీగారి వద్దకు వెళ్ళి ముఖ్యమైన విషయం మాట్లాడే ముందు మామూలు పరామర్శలతో మూడు నిముషాల సమయం గడిపి, ఒక ముఖ్యమైన విషయం మాట్లాడడానికి సన్నద్ధం అయ్యాడు. అప్పుడు మహాత్మాగాంధీ "మీకిచ్చిన మూడు నిమిషాల సమయం అయిపోయింది. ఇక మీరు బయలుదేరవచ్చు" అన్నాడు. ఇదే సమయానికి ఉన్న విలువ.

సమయపాలన - పాటించాల్సిన అంశాలు

1. ఒక 30 ని॥ కేటాయించి చేయాల్సిన పనుల జాబితా తయారుచేసుకోవాలి. అనగా

   మొదటి ప్రాధాన్యత : ఈ రోజు చేయాల్సిన పనుల జాబితా - చెయ్యాల్సిన పనులు ---------

   రెండవ ప్రాధాన్యత : రేపు సాయంత్రలోగా చేయ్యాల్సిన పనులు

   మూడవ ప్రాధాన్యత : ఈ వారంలో చేయాలి.

   నాల్గవ ప్రాధాన్యత : ఈ మాసంలో చేయాలి.
2. ఈ రోజు చేయాల్సిన పనులు కూడా అతిముఖ్యమైనవి ముందుగా చేయాలి. ఈ రోజు పనులు పూర్తి చేయాలి.
3. వారంలో చేయాల్సిన పనులు కూడా రోజు కొంతమేరకు పూర్తిచేయాలి. ప్రాధాన్యత క్రమంలో మొదలుపెట్టి చెయ్యాలి.
4. రేపు చేయాల్సిన పనుల జాబితాను కూడా ఈ రోజు రాత్రి నిద్రపోవడంకాక ముందే సిద్ధం చెయ్యాలి.
5. రోజులో ఏ సమయంలో మీరు బాగుగా పనిచేస్తారో నిర్ణయించుకోవాలి. అనగా ఉదయం, సాయంత్రం, రాత్రి మొ॥
6. ప్రతి పనికి అవసరమయిన టైంను నిర్ధారించుకోవాలి. పని మధ్యలో లేచి తిరగడం, ఆటలు ఆడడం, Relax కావాలి, పనిలో కొంచెం break ఇస్తే మళ్ళీ హుషారుగా చేసుకోవచ్చు. water, tea, coffee, milk తాగొచ్చు. fruits తినవచ్చు.
7. అయిపోయిన లేక పూర్తిచేసిన పనులను మీ జాబితాలో ఎప్పటికప్పుడు టిక్ పెట్టుకోవాలి (✕). పనుల పూర్తి మనకు కొత్త ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. సంతృప్తిని ఇస్తుంది. సాధించామనే తృప్తినిస్తుంది.
8. ఒక్కసారి కొత్త పనులు వస్తే, ఉన్న జాబితాకు కలపాలి. ఇతరుల సహాయం అవసరం అయితే తీసుకోవాలి.
9. టెక్నాలజీ ఉపయోగించి ఫోను, నెట్ ద్వారా పనులు త్వరగా చెయ్యెచ్చు.
10. ఆటలకు, ప్రకృతిలో తిరగడానికి టి.వి.కి కొంత సమయం కూడా కేటాయించాలి. దీని ద్వారా మరల ఉత్తేజితులు కావచ్చు.
11. రోజు కనీసం 7-8 గంటల నిద్ర అవసరం. మంచి సరిపోయే నిద్ర మీకు ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని ఇస్తుంది.
12. ఎక్కువ పనులు పెట్టుకొని సమయం చాలక stress కు గురికావద్దు.
13. మన సమయం వృథా ఎక్కడ అవుతుందో గుర్తించి వాటి జాబితాను తయారుచేసుకొని వాటికి దూరంగా ఉండాలి.

సంఘటన - 2

ఒక తరగతిలో రాము, రఘు అనే ఇద్దరబ్బాయిలుండేవారు. ఇద్దరు బాగా తెలివైనవారే. కాని రాముకి రఘుకంటే ఎక్కువగా మార్కులు వస్తాయి. రఘుకే తక్కువ మార్కులు వస్తాయి. ఎందుకంటే రాము సమయపాలన పాటిస్తాడు. ఒక ప్రణాళిక ఏర్పరచుకొని తన రోజూవారి కార్యక్రమాలను సమయానికనుగుణంగా చేస్తాడు. ప్రతిరోజు ఉదయానే లేచి క్రమానుగుణంగా కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని సమయానికి తయారయి. పాఠశాలకు ప్రార్థనా సమయానికి వెళ్ళుతూంటాడు. తరగతిలో టీచర్స్ చెప్పే ప్రతి విషయాన్ని రాసుకుంటాడు. ఎప్పటికప్పుడు హోమ్‌వర్క్ ప్రకారం చేస్తాడు. పనిని వాయిదా వేయడు. ఆదివారము సెలవు కదా! అని ఊరుకోకుండా శనివారం నాడు ఇచ్చిన హోమ్‌వర్క్ ఆరోజే పూర్తి చేస్తాడు. చదువొక్కటే కాదు. ఆటలు, భోజనం, TV, చూడటం, నిద్ర ఇతరేతర పనులు సమయానికి చేస్తాడు. అందుకే పరీక్షలప్పుడు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా గాబరా, ఆందోళన పడకుండా పరీక్షలు రాస్తాడు. ఉపాధ్యాయులందరూ రాముని బాగా మెచ్చుకొని సమయపాలనను పాటించినందుకు అభినందిస్తారు.

రఘు విషయానికి వస్తే బాగా చదువుతాడు కాని సమయపాలనను పాటించడు. ఏ పనులు సమయానికి చేయడు. పొద్దున ఆలస్యంగా లేవడం, పాఠశాలకు కూడా ఆలస్యంగా రావడం, రోజువారి హోమ్ వర్క్ ఎప్పటికప్పుడు పూర్తిచేయడు. అని పనులు రేపు చేద్దాం అని వాయిదా వేస్తాడు. శనివారం నాటి హోమ్‌వర్క్‌ని ఆదివారం దాకా వాయిదా వేస్తాడు. వాయిదా వేయడం ద్వారా ఆదివారం రోజు ఏదో ఒక పనిమీద బయటికి వెళ్ళడం జరిగినప్పుడు దాన్ని పూర్తిచేయలేకపోతాడు. మరుసటి రోజు యథావిధిగా పాఠశాలకు వెళ్ళుతాడు. హోమ్ వర్క్‌ని పూర్తిచేయలేనందున సంబంధిత ఉపాధ్యాయులు రఘుని కోప్పడుతారు. పరీక్షలు దగ్గరపడుతున్న సమయానికి చదవడం మొదలుపెడతాడు. రాత్రి పగలు కూర్చోని చదువుతాడు. అన్ని పనులు రేపు చేద్దాం అని వాయిదా వేస్తాడు. ఆందోళనతో చదవడం ద్వారా జవాబులు సరిగా గుర్తుకురాకపోవడం ద్వారా పరీక్షలు సరిగా రాయలేకపోతాడు.

సంఘటన - 3

రవి అనే అబ్బాయి 10వ తరగతి పరీక్షలు రాయడానికి తయారవుతున్నాడు. పరీక్షలు రానే వచ్చాయి. మరునాడే 9 : 30 ని॥లకు పరీక్ష సమయం. రేపే పరీక్ష కదా! అనుకొని పరీక్ష రోజునాడు పరీక్షకు సంబంధించిన వస్తువులు సర్దుకుని 30 ని॥లు ముందే బయలుదేరాడు. మధ్యలో ఆటో దొరకకపోవడం ద్వారా, 5 ని॥లు సమయం ఉండగా పరీక్షా కేంద్రానికి గేట్లు మూసే సమయానికి వెళ్ళాడు. కంగారుగా పరుగెత్తుకుంటూ లోపలికి వెళ్ళాడు. టెన్షన్‌లో ప్రశ్నాపత్రం చదివేంత సమయంలేక అర్థం కాక సమయానికి ప్రశ్నాపత్రం పూర్తిచేయలేకపోయాడు.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. పై సంఘటనలను విన్నారుకదా? వీటిద్వారా మీరు ఏమి తెలుసుకున్నారు?
2. సమయపాలన అంటే ఏమిటి?
3. సమయ పాలనను ఎందుకు పాటించాలి?

4. సమాయాన్ని పాటించకపోవడం వల్ల కలిగే నష్టాలేమిటి? మీ అనుభవాలు చెప్పండి.
5. సమయాన్ని పాటించడం వల్ల ఉపయోగాలేమిటి? మీరు ఏఏ పనులు చేయడం సమయపాలన పాటిస్తారు?
6. సమయాన్ని ఎలా సద్వినియోగం చేసుకోవాలి?

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

1. మీరు మీ యొక్క రోజువారి కార్యక్రమాలను శనివారం నుండి సోమవారం దాకా (మూడు రోజులు) ఉదయం నుంచె రాత్రి పడుకునే వరకు ఏమేమి ఏఏ సమయాల్లో చేసారో రాయండి.
2. మీరు ఎక్కడెక్కడ ఎప్పుడెప్పుడు సమయాన్ని వృథాచేస్తున్నారో గమనించండి. ఆ సమయాన్ని సద్వినియోగం (మీకు ఉపయోగపడేలా) చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.
3. మీ ఇంట్లో ఎవరెవరు సమయానికి తగినట్లు పనులు చేస్తారో గుర్తించి రాయండి.

ఇలా చేయండి

- మీరు ఏఏ పనులు ఎప్పుడెప్పుడు చేస్తున్నారు జాబితా తయారుచేయండి. అవి ఆ రోజుల్లో చేస్తున్నారా? లేదా పరీక్షించుకోండి.

ఏ పని	ఎప్పుడు	ఈ రోజు	రేపు	ఎల్లుండి

- ఏ రోజు పనులు ఆ రోజే చేస్తున్నారా?
- మీరు ఏ ఏ పనులు వాయిదా వేశారు?
- మీరు అనుకున్న పని అనుకున్న సమయానికి చేయకపోవడంవల్ల ఏం జరిగింది?
- మీరు అనుకున్న పనిని అనుకున్నట్టుగా చేసినప్పుడు మీకు ఎలా అనిపించింది?
- మీకు ఏ పని చేయడంలో ఎక్కువ సమయం పడుతోంది?
- మీరు రేపు చేయాలనుకున్న పనులు ఈ రోజే చేసిన సందర్భాలు ఉన్నాయా? అయితే ఏంటవి?

తెలుసుకోండి

సమయపాలనను అంటే ఒకానొక సమయమును నిర్ణయించుకొన్న పిదప ఆ సమయంలో ఆ పనిని తప్పక నిర్వహించడం. సమయ నిర్ణయం స్వంతంగా తమకు తాము చేసికొన్నది కావచ్చు లేక ఇతరులు నిర్ణయించింది కావచ్చు. ఒక వ్యవస్థలో అది భాగమై ఉండవచ్చు. ఉదాహరణకు మనం రైలుకు వెళ్ళాలి. సమయాన్ని పాటించక పోవటం వల్ల మనం పెట్టుకున్న నియమం, దానిని బట్టి క్రమశిక్షణల భంగం కావటం మాట అలా ఉంచి ముందు మన పని భంగమవుతుంది. స్కూలుకు నిత్యమూ సమయానికి వెళ్ళటం, రోజూ మనం ఫలానా సమయానికి నిద్రలేవాలి, అనుకొని ఆ ప్రకారంగా లేవడం, మనదైనందిన కార్యక్రమాలను ముందు నిర్ణయించుకొన్న, పద్ధతిలో నిర్వహించడం. ఒకరికి ఫలానా సమయానికి వస్తానని చెప్పి ఆ సమయానికి తప్పక వెళ్ళటం ఇలా రోజు మన దినచర్యలోని సర్వకార్యముల యందు సమయపాలన యొక్క ప్రాముఖ్యం ఎంతైనా ఉంది. సమయపాలన అనేవి నియమంగా పెట్టుకొనని వ్యక్తి జీవితంలో ఏ ఘనకార్యాన్నీ సాధించలేడు. ఘనకార్యల్లోనే కాదు నిత్య జీవితంలోని బాధ్యతలను కూడా సవ్యంగా నిర్వర్తించలేడు. సమయం యొక్క విలువ తెలిసిన వ్యక్తి రోజులో 24 గంటలనూ, నెలలో 30 రోజులను, సంవత్సరంలో 12 నెలలనూ ఇలా తన జీవితంలో గడిచే కాలాన్నంతా ఒక పథకం ప్రకారం గడుపుతాడు. ఒక పద్ధతి ప్రకారం జీవిస్తాడు. ప్రయత్నించి సత్కార్యములు సాధిస్తాడు. ఇలా సమయాన్ని కనిపెట్టి పనిచేస్తే కార్యములు నెరవేరతాయి కాని, "చేద్దాములే, చూద్దాములే" అని తాత్సారం చేస్తే సమయం మించి పోతుంది. పరిస్థితులు చేయిదాటిపోతాయి. పోయిన క్షణం మళ్ళీరాదు. చెడిన పని, తప్పిన మాట వెనకకు తీసుకోవడం అసంభవం.

ఒక తుమ్మెద ఇలాగే జాప్యం చేసి తన ప్రాణాలకు ముప్పు తెచ్చుకున్న సుభాషితం ఒకటి ఉన్నది. ఆ తుమ్మెద ఒక పద్మంలో దూరి మకరందాన్ని ఆస్వాదిస్తున్నది. ఇంతలో ప్రొద్దు గ్రుంకింది. సూర్యుడస్తమించగా పద్మం ముకుళించుకొని పోయింది. తుమ్మెద అందులో చిక్కుకొని పోయింది. అది అప్పుడు ఇలా అనుకున్నది. 'ఆ... ఇంతలో ఏం మునిగి పోయింది? ఈ రాత్రి గడిచిపోతుంది. ప్రభాత సమయం వస్తుంది. సూర్యుడు ఉదయిస్తాడు. పద్మం వికసిస్తుంది. నేను ఎగిరిపోతాను. ఇలా అనుకుంటూ ఉండగనే ఒక ఏనుగువచ్చి సరస్సులోకి దిగి, ఆ తామరతుండును పెకలించివేసింది.

డా॥ చంద్రశేఖర వెంకటరామన్ ఒక సభలో ఉపన్యసించటానికి వెళ్ళారు. మైసూరు రాజ్యంలోని పెద్ద అధికారులలో ఒకరు ఆ సభకు అధ్యక్షత వహించవలసి ఉంది. సభ సాయంత్రం 6-00 గం॥లకు ప్రారంభం కావాలి. రామన్ 10 ని॥ ముందుకువచ్చి వేదికపై ఆసీనులయినారు. అధ్యక్షులవారి జాడలేదు. ఇంతలో 6-00 గం॥ అయింది. సభానిర్వాహకుల ముఖాలపై నెత్తురు చుక్కలేదు. రామన్ కొద్దిసేపు ఎదురుచూచారు. లేచి నిల్చున్నారు. మైకు ముందుకు వెళ్ళి తన ఉపన్యాసాన్ని ప్రారంభిస్తూ "ఇంత వరకూ తమ దర్శన భాగ్యం కలిగించని అధ్యక్ష మహాశయా!" అని తన పక్కనే ఉన్న ఖాళీ కుర్చీని సంబోధించారు. తమ ప్రసంగాన్ని కొనసాగిస్తుండగా అధ్యక్షులవారు వచ్చారు. కిమ్మనకుండా అధ్యక్ష స్థానంలో కూర్చున్నారు. డా॥ రామన్ సమయపాలన విషయంలో మిక్కిలి పట్టుదలగా ఉండేవారు.

సమయం విలువ తెలియని వ్యక్తివల్ల, సమయపాలనము అనే సద్గుణాన్ని అలవరచుకోనట్టి వ్యక్తివల్ల ఒక్క అతని సమయమే కాదు ఇతరుల సమయమూ ఇతరుల కార్యమూ కూడా భంగమవుతాయి. ఒక్కొక్కసారి వేలాది మంది వ్యక్తుల సమయం వృధా అవుతుంది. వారి వారి పనులు భంగమవుతాయి. డబ్బుపోతే వస్తుంది. ఆరోగ్యం పోతే బాగుపడుతుంది. ఇల్లూ వాకిళ్ళూ పోతే వస్తాయి కాని పోయిన క్షణం మాత్రం తిరిగి రాదు.

సమయపాలవమ్ము సంస్కారమైనిల్చి
నియమపాలనేచ్ఛ నేర్పె మనకు
నియ పాలనేచ్ఛ నియమింప మన కను
శాసనమ్ము సులభసాధ్యమయ్యె.

సమయం చాలా విలువైనది, జీవితం ఇంకా విలువైనది. స్వార్థచింతనను వదలండి. జీవితానికి ఒక లక్ష్యం, దృక్పదం ఏర్పరుచుకున్నప్పటి నుండి సమయపాలన బాగుగా ఆచరణలోకి వస్తుంది.

It is time for change

కబీర్ దోహ :

- రేపటి పని ఇప్పుడే ఈరోజే చేయి.
- ఈ రోజు పని ఇప్పుడే చేయి.

పని వాయిదా వేయడం, ఎప్పటిపని అప్పుడే చేయకపోవడం. సోమరి లక్షణం. సోమరితనం ఎక్కడ ఉంటె అక్కడ అభివృద్ధి ఉండదు.

సూక్తి : జీవితంలో ప్రతి పనికి ఒక సమయమంటూ ఉంటుంది. ఆ సమయంలో ఆపని సక్రమంగా చేయాలి. అప్పుడే మనిషికి ప్రశాంత జీవనం లభిస్తుంది.

7 మంచి ఆహారపు అలవాట్లు

I. ప్రధాన విలువ : ఆరోగ్యవిలువలు

II. ఉపవిలువ : ఆరోగ్యంగా ఉండడానికి మంచి ఆహారపు అలవాట్లు అవసరమని తెలుసుకోవడం.

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :
- పిల్లలు మంచి ఆరోగ్యానికి ఆహారపు అలవాట్లు తెలుసుకొని ఆచరించడం.

IV. ఉపోద్ఘాతం : పిల్లలూ! ఆరోగ్యానికి సంబంధించి మంచి ఆహారం తీసుకోవడం చాలా అవసరం. అంతేగాదు ఎలాంటి ఆహారం తీసుకోవాలి. ఎలా తీసుకోవాలి అనేది కూడా చాలా ముఖ్యం. మనిషి అనారోగ్యానికి అతని ఆహారపు అలవాటే కారణమవుతుంటాయి. అందుకే మంచి ఆహారపు అలవాట్లు కలిగి ఉండాలి. అది ఎలాగో తెలుసుకుందాం.

V. విషయం :

సంఘటన - 1

రంగయ్య ఊరికి బయలుదేరాడు. దారిలో తినడానికి వాళ్ళమ్మ ఆహార పదార్థాలను వండి ఇచ్చింది. రంగయ్య రైలు ఎక్కాడు. రైలు బయలుదేరిన దగ్గరనుండి తినడానికి సంబంధించి ఎన్నో పదార్థాలు అమ్మకానికి వచ్చాయి. రంగయ్య అవీ ఇవీ అన్నీ కొనుక్కొని తిన్నాడు. ఇలా కొన్నాళ్ళు ఎప్పుడు, ఎక్కడపడితే అక్కడ కొని తినడం అలవాటు అయ్యింది. తరువాత అతనికి కడుపునొప్పి వచ్చింది. డాక్టరు దగ్గరకు పోతే "అల్సర్" అని తేలింది. ఒక సమయం లేకుండా ఇష్టం వచ్చినట్లు, నూనెలో వేయించిన ఉప్పు కారాలతో, మసాలాలతో కూడిన పదార్థాలు తినడంవల్ల అల్సర్ వచ్చిందని డాక్టర్ చెప్పాడు. కారం, మసాల పదార్థాల జోలికి అసలు వెళ్ళదన్నాడు. ఇంకొన్నాళ్ళు ఇలాగే కొనసాగితే ఆపరేషన్ చేయాల్సివస్తుందని చెప్పాడు.

సంఘటన - 2

రవి ఇంట్లో వాళ్ళందరితో కలిసి ఎగ్జిబిషన్‌కు వెళ్ళాడు. అక్కడ అతనికి నచ్చిన వడలు, మిర్చి లాంటివి కొనుక్కొని తిన్నాడు. రాత్రి చాలా ప్రొద్దుపోయేసరికి ఇంటికి వచ్చారు. అప్పుడు అన్నం తిని పడుకొన్నారు. మరుసటిరోజు స్కూలుకు బయలుదేరేముందు టిఫిన్ చేసాడు. దారిలో కొనుక్కొని తింటానికి నాన్న డబ్బులిచ్చాడు. బడికి వస్తూ రవి దారిలో ఉన్న షాపులో చిరుతిండికి సంబంధించినవి కొన్నాడు. కొన్ని తిన్నాడు. మరికొన్ని ఇంటర్వెల్‌లో తిన్నాడు. భోజన విరామ సమయంలో అన్నంతిన్నాడు. కాసేపటికి వాంతి అయింది. నీరసం వచ్చింది. డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళాడు.

సంఘటన - 3

ఒరేయ్! అన్నం సరిగా తినూ అరుస్తోంది మహేష్ వాళ్ళ అమ్మ, మహేష్ ఫ్రెండ్ ఇంటికి వెళ్ళే కంగారులో గబగబా తింటున్నాడు. ఒకవైపు గ్లాసులో నీళ్ళు. ఒక ముద్ద తినడం, కొంచెం నీళ్ళు తాగి మింగడం. ఈ హడావిడిలో కూరముక్క గొంతులో అడ్డంపడింది. అది బయటికిరాదు, లోపలికి పోదు. పొలమారి మహేష్ దగ్గుతున్నాడు. కళ్ళు తేలవేసే పరిస్థితి వచ్చింది. మహేష్ అమ్మ కంగారుపడిపోయింది.

సంఘటన - 4

అశోక్ ఎప్పుడు కడుపునొప్పి అని బాధపడతాడు. మంచి ఆహారం తీసుకున్న కూడా పొడుగు పెరగక, పొట్టిగా బలహీనంగా ఉంటాడు. డాక్టర్ దగ్గరకి తీసికెళ్ళినప్పుడు పరీక్షలు చేసి, ఇతని పొట్టలో నులిపురుగులు ఉన్నాయి. రోజు మట్టిలో ఆడి, చేతులు సబ్బుతో శుభ్రంగా కడుక్కోకుండా తినడంవల్లే మట్టిద్వారా ఈ పురుగులు కడుపులో చేరాయి. ఇతను తిన్న ఆహారం మొత్తం ఆ కడుపులో ఉన్న క్రిములే తింటున్నాయి. అని చెప్పారు. మలవిసర్జన తరువాత కూడా సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవాలి. సాంప్రదాయ వంటకాలైన రొట్టెలు, గుగ్గిళ్ళు, వేరుసెనగ ముద్దలు, నువ్వుల ముద్దలు తినాలి. ఇవి చాలా పౌష్టికమైన ఆహారం, పెరగడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి దోహదపడతాయి.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. పై సంఘటనలలో ఏమి జరిగిందో చెప్పండి. అలా జరగడానికి కారణమేమిటి?
2. మంచి ఆహారపు అలవాట్లు అంటే మీరేమనుకుంటున్నారు?
3. ఎటువంటి ఆహారం ఎలా తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి మంచిదని మీరనుకుంటున్నారు?
4. ఆహారం తీసుకోవడంలో ఎటువంటి జాగ్రత్తలు పాటించాలి?
5. మీరు తినే ఆహారపదార్థాలు ఏవి? ఏవేవి ఇష్టంగా తింటారు?
6. మీరు తీసుకున్న ఆహారంవల్ల ఎప్పుడైనా ఇబ్బంది కలిగిందా? ఏం జరిగింది?
7. బయటి ఆహారపదార్థాలు తినడం మంచిదా? కాదా? ఎందుకు?

(అ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

1. ఒక క్రమపద్ధతిలో ఆహారం తీసుకోండి. కొన్ని రోజుల తర్వాత మీ శరీరంలో ఎలాంటి మార్పు కలిగిందో చెప్పండి.
2. ఆరోగ్యానికి హాని కలిగించే పదార్థాలు తెలుసుకొని వాటిని దూరంగా ఉంచండి. ఇతరులకు చెప్పండి. ఆ తరువాత మీకు కలిగిన అనుభవాలు తెల్పండి.
3. విద్యార్థి శారీరకాభివృద్ధికై వారం దినచర్య : (చేశాను / చెయ్యలేదు)

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

తెలుసుకోండి

ఆరోగ్యానికి ఆహారం అవసరమే. అయితే ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి. ఎలా తీసుకోవాలి అనేవి చాలా ముఖ్యం. చాలా మంది ఒక సమయం లేకుండా ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తింటూ ఉంటారు. అలాగే రుచిగా ఉందని కావల్సిన దాని కన్నా ఎక్కువ తింటారు. దానివల్ల కడుపులో అనేక మార్పులు జరుగుతాయి. అరుగుదల ఉండదు. వికారంగా ఉంటుంది. ఉబ్బరంగా ఉంటుంది. శరీరానికి కావల్సినంత కాకుండా ఎక్కువగా తినడం కూడా అనారోగ్యానికి కారణమవుతుంది. రోజూ ఉదయం అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం భోజనం, సాయంత్రం అల్పాహారం, రాత్రికి మితంగా భోజనం చేయడం మంచి అలవాటు.

మనం తీసుకునే ఆహారం కూడా మనమీద చాలా ప్రభావం చూపుతుంది. ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, తాజాపండ్లు, మొలకెత్తిన విత్తనాలు, పాలు మొదలైన సాత్వికాహారానికి సంబంధించినవి తీసుకోవడం వల్ల త్వరగా జీర్ణమవుతాయి. శాంతం, కృతజ్ఞతాభావం మొదలైనవి కలుగుతాయి.

మసాలాలు, అధికమైన ఉప్పు కారాలతో కూడిన పదార్థాలను తీసుకోవడం, వేపుళ్ళు తినడం వల్ల కోపం, చిరాకు, రోషం, అసూయాద్వేషాలు మొదలైన భావాలు కలుగుతాయి.

మాంసాహారం చాలా మందికి ఇష్టం కావచ్చు. అది జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. కాబట్టి శక్తి, చురుకుదనం బదులు ఆయాసం, బద్ధకం ఏర్పడతాయి. అంతేకాదు నిల్వపచ్చళ్ళు, చల్లని పదార్థాలు, ఐస్‌క్రీమ్‌లు, ఫ్రిడ్జ్‌లో నిల్వ ఉంచిన పదార్థాలు తినడంవల్ల నిరుత్సాహం, స్తబ్దతకు కారణమవుతాయి.

చాలామంది పిల్లలు, పెద్దలు టీ.వి. చూస్తూ తినడం చేస్తారు. దానివల్ల ఏం తింటున్నామో, ఎంత తింటున్నామో తెలియదు. సమయానుకూలంగా కూడా తినరు. ఎక్కువసేపు మెలకువగా ఉండడం మొదలైనవన్నీ కూడా ఆరోగ్యంపై ప్రభావం చూపుతాయి.

ఈ విధంగా ఆహార నియమాలు, అలవాట్లను లేనివారు తరుచుగా ఎన్నో జబ్బులకు గురవుతారు. తినేటప్పుడు మాట్లాడటం, సరిగా నమలకపోవడం వంటివాటి వల్ల తేన్పులు, పొట్ట ఉబ్బరం కలుగుతుంది. వేగంగా తినడం నైపుణ్యం కాదు. నెమ్మదిగా నమిలి తినాలి. చాలా మంది సమయం లేదని, ఇంకేదో హడావిడిలో గబగబా తినేస్తుంటారు. దానివల్ల కడుపునిండినట్లు అనిపించక ఇంకా ఇంకా తింటూనే ఉంటారు.

ఈ రోజుల్లో పెళ్ళిళ్ళలో, వివిధ వేడుకల్లో "బఫె" పేరుతో నిల్చుని తినడం చేస్తున్నారు. దానవల్ల తినే పదార్థం నేరుగా పొట్టలోకి వెళ్తుంది. జీర్ణకోశంపై అధిక భారాన్ని మోపుతుంది. అందువల్లనే మనకు ఎంత తిన్నా శక్తిరాకపోగా నీరసం అనగా ఆయాసం వస్తుంది. మన సంప్రదాయంలో కింద కూర్చొని చక్కగా తినడం అనేది ఉంది. కూర్చొని తిన్నప్పుడు నోటి నుండి ముద్ద కడుపుచేరి కొంత సేపటికి జీర్ణకోశంలోకి చేరి జీర్ణమవుతుంది. అందుకే పొలాల్లో పనిచేసేవాళ్ళు తినగానే మళ్ళీ పని మొదలు పెడతారు. మనం విశ్రాంతి కోరతాము.

మనకు అన్నీ తెలుసు అనుకుంటాం కానీ ఆహారం తీసుకోవడంలోని మంచి అలవాట్లను మనం తెలుసుకోం.

మంచి ఆహారపు అలవాట్లు

- తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారం తీసుకోవాలి.
- మితంగా భుజించాలి.
- సమయానికి తినాలి.
- కాఫీ, టీలు లాంటివి ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు తాగకూడదు.
- చిరుధాన్యాలు, తాజా ఆకుకూరలు, కూరగాయలు, పండ్లు తీసుకోవాలి.
- చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు తీసుకోకూడదు.
- ఒకేసారి మితిమీరి కడుపు నిండా తినకూడదు.

- భోజనం చేసేటప్పుడు చేతులు కడుక్కోవాలి. ఇందాకే కడిగాం కదా! అని అనుకోకుండా తినేముందు మళ్ళీ కడుక్కోవాలి.
- ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా ఉంటే పాలు, పప్పులు లాంటివి తినాలి.
- రాత్రి భోజనానికి, నిద్రకు మధ్య కనీసం 3 గం॥ సమయం ఉండాలి. రాత్రిపూట పెందలకడనే భోజనం చేయాలి. తద్వారా ఆహారం జీర్ణమవడానికి ఎక్కువ సమయం ఇచ్చినట్లు అవుతుంది. దానివల్ల జీర్ణవ్యవస్థ ఎక్కువ కాలం పని చేస్తుంది.

మన ఆహారపు అలవాట్లను చక్కగా మార్చుకొని శరీరారోగ్యానికి కావలసిన పదార్థాలు తీసుకోవడంవల్ల ఆరోగ్యం మన సొంతమవుతుంది. చురుకుదనం, ఉత్సాహంతోపాటు చదువులో, క్రీడల్లో అన్నింటిలో రాణించగలుగుతాం. పూర్వకాలంలో మన పెద్దలు చక్కని ఆహారపు అలవాట్లను కలిగి ఉన్నారు కాబట్టే ఎక్కువ కాలం ఎటువంటి అనారోగ్యం లేకుండా జీవించారని మనం గుర్తుంచుకోవాలి.

ఇలాచేయండి

- ప్రతి రోజే 5 లీటర్ల నీటిని తాగండి. నిద్రలేవగానే 1.25 లీటర్ల నీటిని తాగండి. దీనివల్ల సులభంగా మలవిసర్జన జరుగుతూంది. శరీరంలో ఉష్ణం, వాయువులు, ఆమ్లాలు సమతుల్యం అవుతాయి. మలినాలు పరిశుభ్రమవుతాయి. ప్రతిపూట ఆహారం తీసుకునే ముందు ఒక గ్లాసు నీటిని తాగాలి. తినేటప్పుడు నీటిని తాగరాదు. భోజనానంతరం దాహం వేసినప్పుడల్లా నీటిని తాగాలి. ఇలా చేయడంవల్ల జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరుగుతుంది. తద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.
- సరైన ఆహారం ద్వారా శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ప్రతిరోజూ మీరు పౌష్టికాహారాన్ని తీసుకోవాలి. సమయానికి భోజనం చేయాలి. తినేటప్పుడు ఆహారాన్ని బాగానమిలి తినాలి. భోజనానికి రాత్రి నిద్రకు మధ్య 3 గం॥ వ్యవధి ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- మంచి నిద్ర శరీరభాగాలకు, మెదడుకు విశ్రాంతి నిస్తుంది. ప్రతి రోజూ 6 నుండి 8 గం॥ నిద్రపోవాలి. పెందరాళే నిద్రపోయి ఉదయం తొందరగా లేవాలి.
- ప్రతి రోజూ వ్యాయామం చేయాలి. వ్యాయామం శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.

సూక్తులు :
1. "శరీరమాధ్యస్త్రం ఖలు ధర్మసాధనం"
   (ధర్మార్థ కామ మోక్షాలకు సాధనకు దేహమే మూలాధారం)
2. ఆరోగ్యమే బలం, బలహీనతే మరణం
3. ఆరోగ్యానికి సమయపాలన, క్రమశిక్షణ అవసరం.

8 అతిథులను ఆదరిద్దాం

I. ప్రధాన విలువ : సంస్కృతి సంప్రదాయాలు

II. ఉపవిలువ : అతిథిదేవోభవ

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :

- అతిథులను దైవ సమానులుగా భావించి వారికి ప్రేమ, ఆప్యాయతలతో గౌరవ మర్యాదలు చేస్తారు.

మాతృదేవోభవ
పితృదేవోభవ
ఆచార్యదేవోభవ
అతిథిదేవోభవ

IV. ఉపోద్ఘాతం : భారతీయ సంప్రదాయం ప్రకారం తల్లి, తండ్రి, గురువు తర్వాత అతిథులను దైవసమానంగా భావిస్తూ గౌరవమర్యాదలతో వారిని సత్కరించడం మన సంప్రదాయం. ఇంటికి వచ్చిన అతిథులను సాక్షాత్తు ఆ భగవంతుని రూపాలుగా భావించి వారికి సంతృప్తిగా భగవంతునికి ఏవిధంగా పూజాది కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తామో అలానే అతిథులతో ప్రేమగా, ఆప్యాయతతో గడపడం, పరస్పరం సంభాషించుకుంటూ వారిని ఆదరించాలని మన పెద్దలు చెప్తూఉంటారు. 'అతిథిదేవోభవ' అన్న తైత్తరీయోపనిషత్తు వాక్యంలోని భావం ఇదే.

పిల్లలూ! అతిథులు అంటే ఎవరని మీరు భావిస్తున్నారు?

- అతిథులు మీ ఇంటికి ఏ ఏ సందర్భాలలో వచ్చారో చెప్పండి.
- "అతిథిదేవోభవ" అంటే మీరేమి అర్థంచేసుకున్నారో చెప్పండి.

అతిథులను ఎలా గౌరవించాలో, వారికి ఎలా ఆతిథ్యమివ్వాలో తెలియజేసే ఈ సంఘటనలను వినండి.

V. విషయం :

సంఘటన – 1

ఆయన పేరు జోస్ మజికా. దక్షిణ అమెరికాలోని ఉరుగ్వేదేశాధ్యక్షుడు. ఆయన చాలా నిరాడంబరంగా తనకున్న పొలంలో ఒక చిన్న నివాసంలో జీవనం కొనసాగిస్తూ ఉన్నారు. ఆ పొలంలోనూ కొంత నిరుపేదలకు పంచి, తన అవసరాలకు సరిపడినంత మాత్రమే ఉంచుకున్నారు. పొలాన్ని దున్ని – ధాన్యం, కూరగాయలు, పండ్లు పండిస్తారు. అతని బట్టలు అతనే ఉతుక్కుంటారు. అతని భార్య కూడా ప్రజాప్రతినిధేగానీ ఆమె గూడా భర్త అడుగుజాడల్లోనే జీవిస్తున్నారు. ఇంటికొచ్చినవారికి, ఆకలితో ఉన్నవారికి పట్టెడన్నం పెట్టకుండా అనవసరంగా మితిమీరి ఖర్చుచేసే నాగరిక సమాజమే ప్రపంచానికి, పర్యావరణానికి పెద్ద సవాలు అంటారు జోస్‌ముజికా. భోజన సమయానికి ఆయన్ను కలవడానికి ఎవరొచ్చినా వారిని అతిథిలా ఆహ్వానిస్తారు. తన పొలంలో పండించిన వాటితో చేసిన, తాను తింటున్న ఆహారాన్ని వారికీ వడ్డించి, వారి ఆనందాన్ని చూసి పరమానందభరితుడవుతారు. ఆయన పెట్టిన ఆహారం కంటే ఆయన వడ్డించే తీరు, నిర్మల మనస్తత్వం, నిష్కపటపుమాటలు, నిశ్చలముఖకవళికలు. ఆయన వడ్డించే సాధారణ కూరగాయల ఆహారానికి అద్భుత రుచినిచ్చి ఆస్వాదయోగ్యంగా మార్చి అమితానందాన్ని కలుగజేస్తాయని సందర్శకుడొకరు తన అనుభవాన్ని పంచుకున్నాడు. "ఆతిథ్యంలో ఆనందాన్ని మిగిల్చేది ఆహార పదార్థాల వైవిధ్యంకాదని, ఆతిథ్యమిచ్చేవారి అవ్యక్తీకృత ఆహార్యం, ఆత్మీయత, అనిర్వచనీయ ఆర్తి, అతి సహజంగా కనిపించే అభిమానం అంటూ అతను చెప్పిన మాటలు... అతిథి ఆకలితీర్చేందుకు ఉపక్రమించే ప్రతి ఒక్కరికీ ఆచరణీయాలే. ఈ సందర్భంలో మహాభారతంలో ఈ మాటలు చూడండి...

"భుక్తిం పృచ్ఛసి రాజేంద్ర ఆదరం కిం న పృచ్ఛాసి
భోజనం గత జీర్ణంచ ఆదరస్త్వ జరామరః.

భోజన విషయమే అడుగుతున్నావు, కానీ ఆదరణమాట అడగవేమి దుర్యోధనా! భోజనము జీర్ణమైన పిమ్మట ఏమీ కనపడదు కానీ ఆదరణ అయితే శాశ్వతంగా గుర్తుండేదేకదా! ఆదరణలేనిచోట భోజన ప్రసక్తి ఏల" అని రాయబార సందర్భంలో శ్రీకృష్ణుడన్న మాటలు ఎప్పుడు గుర్తుంచుకోవాలి.

ఆతిథ్యం ఇవ్వడంవల్ల కలిగే ఆత్మ సంతృప్తి అనే శాశ్వతసంపదను మరచి, ఎదుటివారి భౌతిక సంపదలపై దృష్టిసారించి ఈర్ష్యాసూయలతో ఇబ్బందిపెడుతూ ఇబ్బందిపడుతూ ఉండేవారు దుర్యోధనుడిలా అతిథుల ఆదరణపైకాక అహంకార ఆడంబర ప్రదర్శనతో అసహనంతో కూడిన అలజడికిలోనై ఆతిథ్య ఆనందాన్ని సంపూర్ణంగా పొందలేకపోతారు. హృదయపూర్వకంగా ప్రేమానురాగాలతో పెట్టని ఆహారం వెగటుదనం కలిగిస్తుంది. అతిథికి వడ్డించే వారి సత్వ, రజో, తమోగుణాలు ఆహారాన్ని ఆరగించే వారిపై అమిత ప్రభావాన్ని చూపుతాయి. ఆహారాన్ని వండి, వడ్డించేవారు ఆప్తులయితే ఆ అమృతత్వం తినేవారిలో పెరిగి, వారి ఆయురారోగ్య ఆనందాభివృద్ధికి హేతువులవుతారని, తద్వారా తిన్నవారి రోగనిరోధకశక్తి పెరిగి, వ్యాధులబారిన పడకుండా ఉంటారని, మన ఋషులు ఏనాడో చెప్పారు. మహాభారతంలో పాండవుల రాయబారిగా వెళ్ళిన శ్రీకృష్ణుడు దుర్యోధనుని ఆతిథ్యాన్ని కాదని, విదురుని ఆతిథ్యం స్వీకరించారు. ఆ సందర్భంలో విదురుడు అరటిపండు పారేసి, తొక్క ఇవ్వగా శ్రీకృష్ణుడు తిన్నట్లు ఒక కథ. రాముడు... శబరి ఆతిథ్యంలో తాదాత్మ్యం పొందడానికి కూడా కారణమదే అందుకే... తన ఇంటి కొచ్చినవ్యక్తి ఎలాంటి వారైనా తనకున్న దానిలో, తగిన రీతిగా ఆదరించాలి. కుశల ప్రశ్నాదులచే సంభాషించి శక్త్యానుసారం జలం, అన్నపానాదు లిచ్చి సంతోషపెట్టాలి. ఇది మన కర్తవ్యం. మన ధర్మం.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. అతిథులను ఎలా గౌరవించాలో చెప్పండి. ఎందుకు గౌరవించారో చెప్పండి.
2. 'అతిథిదేవోభవ' అన్నారు కదా! అలా అనడం సమంజసమేనా? ఎందుకు?
3. మీ ఇంటికొచ్చిన అతిథులను మీరెలా గౌరవిస్తారు?
4. శ్రీకృష్ణుని మాటలతో మీరు ఏకీభవిస్తారా? మీకు అలా భోజనం పెట్టినవాళ్ళు ఎవరైనా ఉన్నారా? చెప్పండి.
5. మనం ఎవరింటికైనా వెళ్ళినప్పుడు మనం ఎప్పుడు వెళ్ళిపోతామా అని వాళ్ళు ప్రవర్తిస్తే మనకెలా అనిపిస్తుంది?
5. 'అతిథిదేవోభవ' అని అతిథులను ఆదరించిన మహనీయులను గురించి లేదా మీకుతెలిసిన వ్యక్తుల గురించి చెప్పండి.
6. నేటి సమాజంలో అతిథులు తమ ఇంటికివస్తే ఎలా వారితో గడుపుతున్నారు? అది సరియైనదేనా? ఎందుకో చెప్పండి.

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

1. మీరు ఇంటికివచ్చిన వారికి అతిథికి మర్యాదలు చేయండి. ఎలా చేశారో చెప్పండి.
2. అతిథులను మీరు ఆదరించినప్పుడు మీలో కలిగిన అనుభూతులను చెప్పండి.

తెలుసుకోండి

"అతిథిదేవోభవ" అనే భావన కుటుంబ సంస్కృతిగా భావించే సమాజం మనది. ఇంటికి వచ్చిన అతిథులను భగవంతునిగా భావిస్తూ ఇంట్లోకి ఆహ్వానించి అతిథిమర్యాదలను ఆచరింపజేసి వారిని సంతుష్టులను చేయడమే ఉన్నతమైన ధర్మం. మహాభారతంలో కపోతోపాఖ్యానం ఉంది. సక్తు ప్రస్థనికథ ఉంది. దుర్వాసునికీ ఆయనతో వచ్చిన పదివేలమంది శిష్యులకూ ద్రౌపది ఇచ్చిన ఆతిథ్యగాథ ఉంది. అతిథిపూజ అనే ఈ సద్గుణం ఆర్థికమయిన ఒత్తిడులతో కూడిన ఆధునిక సమాజ జీవనంలో కూడా తప్పక అలవరచుకోవలసిన గుణం. అతిథులు ఇంటికి రావడం, వారితో గడపడంవల్ల ఒంటరితనం, మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి, జీవన గమనం ఒక సమన్వయ స్థితిని పొందగలుగుతుందన్నది మానసిక నిపుణుల అభిప్రాయం. ఈ నేపథ్యంలో హింసను, ద్వేషాన్ని, భయాలను, బాధలను, బలహీనతల్ని అధిగమించి ఆశావాహ దృక్పథంతో నేటియువత ఒక బలమైన జాతిగా ఎదగాలంటే అందరూ కలవాలి. పరస్పరం సంభాషించుకోవాలి. ఆహ్వానించుకోవాలి. ఆతిథ్యమిచ్చుకోవాలి. ఆదరించుకోవాలి. ఆనందించాలి...

నీదగ్గరికి ఎవరొచ్చినా, వారంతటి తక్కువ స్థితిలో ఉన్న వారైనా సరే... ఉన్నత స్థితిలోని వారితో ఎంత మర్యాదగా, ఆదరంగా ప్రవర్తిస్తారో పేదవారితోనూ అలాగే ప్రవర్తించు. "ఏ దేవతలు, ఎప్పుడు ఏ రూపంలో నీవద్దకొస్తారో నీకేం తెలుసు" అంటుంది బైబిల్. అతిథిగా ఇంటికొచ్చిన వారిని ఆర్థిక సామాజిక, రాజకీయ విజ్ఞాన స్థితిగతులను విచారించకుండా తాను వారి స్థానంలో నిలబడి, తనను ఇతరులు ఎలా ఆదరించాలనుకుంటాడో అలాగే ఇతరులను ఆదరించాలి. చివరకు శత్రువు వచ్చినాసరే సాదరంగా గౌరవించాలంటుంది మహాభారతం. "నీడనిచ్చే చెట్టు తనను నరకడానికి వచ్చిన వాడికి కూడా నీడనిస్తుంది గదా" అంటుంది భారతం. వచ్చినవారివల్ల మనకేంటి లాభం? అన్నివిధాలా మనతో సరితూగుతారా? ఇంతకు ముందు మనం వారి వద్దకెళ్ళినప్పుడు మనల్ని ఎలా ఆదరించారు? వంటి రకరకాల ఆలోచనలతో సతమతమవకుండా ప్రేమతో, ఆప్యాయతతో మనం మంచి నీళ్ళు ఇచ్చినాచాలు. మన బాధ్యత మనం నెరవేర్చాలి.

కొంచెమైనా పంచుకోవడం, ప్రేమతో నించిన స్పర్శ, ఆత్మీయమైన చిరునవ్వు, దయతో నిండిన చూపు, సాటివారి కోసం స్పందించే గుణం ఇవన్నీ భగవంతుడి రూపాలే. చూడగలిగేవారికి, చూపగలిగే వారికి, అతిథిగా వెళ్ళేవారికీ, అతిథులను ఆహ్వానించే వారికీ, అతిథులుగా ఈ భూమ్మీదకు వచ్చిన వారందరికీ! అయితే ఈ గుణాలనన్నీ అప్పటికప్పుడు అప్రయత్నంగా, అచేతనంగా అందరికీ అలవడవు. వ్యక్తిస్థాయిలో , కుటుంబస్థాయిలో, సంఘస్థాయిలో కొన్ని తరాలపాటు వెలకట్టలేని ఆస్తులుగా తర్వాతి తరాలకు అందజేస్తూపోతే చిన్నప్పటినుంచి అలవోకగా అలవడతాయి.

అంటే వ్యక్తి యొక్క సంస్కారం ఇంటికి వచ్చిన అతిథుల సత్కరించడంలో తెలుస్తుంది. "ప్రేమపూర్వకంగా సముచితంగా పెట్టే భోజనమే చక్కని భోజనం అవుతుందని కృష్ణుడు దుర్యోధనునితో చెప్పిన మాటలను గుర్తుంచుకుంటూ భక్తిశ్రద్ధలతో అతిథులను భగవంతునిగా భావించి శక్త్యానుసారం అతిథ్యమివ్వాలి.

అతి తెలివైన అతిథి గురించి ఈ కథ వినండి.

ఒక ఊళ్ళో సామన్య వ్యాపారి ఒకదుండేవాడు. ఇంటికి వచ్చిన అతిథులకు తృప్తిగా భోజనం పెట్టి పంపే అలవాటుండేది. అందుకు అతని సహధర్మచారిణి కూడా పూర్తి సహకారాన్నందించేది. "అతిథిదేవోభవ" అనే ఆర్యోక్తిని చక్కగా పాటిస్తున్నారని తెలుసుకున్న దూరపు బంధువు ఒకడు, ప్రతిరోజూ వేళకువచ్చి సుష్టుగా భోంచేసి వెళుతూఉండేవాడు.

ఒకే వ్యక్తి ప్రతిరోజూ ఇలా భోంచేసి వెళ్ళడం ఆ దంపతులుకు కాస్త విసుగు కలిగించింది. తమ మంచితనాన్ని తెలివిగా ఉపయోగించుకుంటున్నాడని తెలుసుకున్నారు. సూటిగా ముఖం మీదే చెప్పగలిగే గట్టిదనంలేక, కొద్దిరోజులు సతమతమయ్యారు. చివరికి ఒక పథకం వేశారు.

అతిథి వచ్చే సమయానికి భార్యభర్తలు ఇద్దరూ పోట్లాడుకుంటే అది చూసి అతను వెళ్ళిపోతాడనుకున్నారు. ఆ ప్రకారంగానే భార్య ఏదో వదరుతూ, గొణుగుతూ ఉంది. భర్త కొడుతూ ఉన్నాడు. ఇది గమనించిన అతిథి పుంగవుడు చల్లగా జారుకున్నాడు. తమ పథకం పారినందుకు వారెంతో సంతోషించారు. ఏమండీ! నేను నిజంగానే తిట్టినట్టే తిట్టాను కదండీ? అని భార్య, నేను నిజంగా కొట్టినట్లే కొట్టాను కదే? అని భర్త మురిసిపోతూ ఉండగా, ఆ అతిథి వెంటనే వచ్చి, నేను నిజంగా పోయినట్లే పోయి మరలా వచ్చేశానండీ అంటూ ఇంట్లోకి వచ్చాడు. ఆ దంపతులు అవాక్కైపోయారు.

పాపం ఆ దంపతుల పాట్లు గమనించిన పొరిగింటి పెద్దాయన వారి దగ్గరికి వచ్చి ఒక ఉపాయం చెప్పాడు. దాని ప్రకారం ఆ దంపతులు ఇంటికి తాళం వేసి వెళ్ళి ఆ బలవంతపు అతిథి పీడను వదిలించుకున్నారు.

కాబట్టి సున్నితమైన ఈ బంధాలు, బంధుత్వాలు "నొప్పింపక తానొకవ్వక" అంత్య నిష్ఠూరంకంటే ఆది నిష్ఠూరం మేలు లాంటి సూక్తుల ప్రకారం నడుచుకుంటే బంధువుల మధ్య అభిప్రాయభేదాలు , మొహం తిప్పుకోడాలు ఉండవు. నేటి సమాజంలో కొంతమంది వ్యక్తులు మా ఇంటికి వస్తే ఏం తెస్తావ్? మీ ఇంటికి వస్తే ఏం ఇస్తారు? అనే భావనతో ఉంటారు. అటువంటివారిపట్ల అప్రమత్తతో మెలగుతూ "అతిథిదేవోభవ" అనే ఆర్యోక్తిని పాటిస్తూ బంధుత్వాలను బలపరచుకోవాలి. అతిథులను ఆదరించాలి.

సూక్తి : ధనికుల ఇంటికి పిలిస్తేనే వెళ్ళాలి – పేదల ఇంటికి పిలవకనే వెళ్ళాలి.

౨ నీటి చుక్కను కాపాడుకుందాం

I. ప్రధాన విలువ : పర్యావరణ పరిరక్షణ

II. ఉపవిలువ : నీటివనరులను సంరక్షించడం – నీటికాలుష్యం నివారించడం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :

- నీటి వనరుల సంరక్షణ గురించి తెలుసుకోగలుగుతారు.
- నీటి యొక్క ప్రాముఖ్యతను గుర్తించగలుగుతారు.
- నీరు ఎలా కాలుష్యమౌతుందో తెలుసుకుంటారు.
- నీటి కాలుష్య నివారణ మార్గాలు అవగాహన చేసుకోగలుగుతారు.
- నీటి పొదుపును పాటించగలుగుతారు.

IV. ఉపోద్ఘాతం : సకల ప్రాణికోటికి నీరు జీవనాధారం. నీటిని మనం దాహం తీర్చు ద్రవంగా మాత్రమే భావించం. 'గంగామాత' అంటూ పవిత్రతను ఆపాదించాం. లక్షల సంవత్సరాల పూర్వం నీటిలో ప్రాణం ఉద్భవించింది. భూమి మీద ముప్పావు భాగం నీటితో నిండి ఉంది. నదుల వెంట మానవ నాగరికత మొదలైంది.

వర్షం సహజమైన అతిముఖ్యమైన నీటివనరు. బావులు, కాలువలు, చెరువులు, సముద్రాలు అన్నింటికి ఆధారం వర్షమే. వర్షాకాలంలోని వర్షపు నీరే సంవత్సరమంతటికి ఆధారం, ఇటువంటి అమూల్యమైన వర్షం వచ్చినప్పుడు భూగర్భ జలాలుగా ఇంకుతున్నది కొద్ది నీరు మాత్రమే. ప్రవాహాలుగా సముద్రంలో కలిసిపోయేది ఎక్కువ. పెరుగుతున్న జనాభాకు తోడుగా భూగర్భ జలాలు అవసరం కూడా రోజురోజుకు పెరిగిపోతుంది. కనుకనే వర్షపు నీరు సంరక్షించుకొని, భూగర్భ జలాలుగా మార్చుకోవడం అత్యావశ్యకం. వర్షాకాలంలో వర్షపు నీటిని పెద్ద పెద్ద ట్యాంకులు, రిజర్వాయర్‌లు, ఇంకుడు

గుంతలు, చెరువుల్లో నిల్వచేసి నేరుగా లేదా భూగర్భ జలాలుగా గాని అవసరం మేరకు వినియోగించుకోవాలి.

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ చెప్పిన ప్రకారం ప్రతి వ్యక్తికి రోజుకు 40–50 లీటర్ల నీరు అవసరం ఉంటుంది. ఇప్పుడు ఆరోగ్యకరమైన మంచి నీరు సహజంగా దొరకటంలేదు. భూగర్భంలో కింది పొరల్లోకి వెళ్ళే కొద్దీ ఆ నీటిలో ఫ్లోరైడ్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అలాంటి నీరు తాగితే ఎముకలు బలహీనం కావడం. వంకర్లు తిరగడం, దంతాలు పాడవడం, కీళ్ళ నొప్పులు వస్తాయి.

ఫ్యాక్టరీల నుండి వచ్చే వ్యర్థ రసాయనాలు భూమిలోకి పోవడం వల్లన భూగర్భజలాలు కాలుష్యమౌతాయి. చెరువుల్లోకి వదలడంవల్ల ఆ నీరు కాలుష్యమౌతుంది.

పంటపొలాల్లో వాడే పురుగు మందులవలన, రసాయనాల వలన, వర్షం పడినప్పుడు అవి నీటిలో కలిసి నీటిని కాలుష్యం చేస్తాయి.

నీటి మీదనే మన భవిష్యత్తు ఆధారపడి ఉంది. నీటివనరులను కాపాడుకోవడం, ఆ నీటిని కాలుష్యం కాకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం. నీటిని అవసరానికి బట్టి పొదుపుగా వాడుకోవడం అందరి బాధ్యత.

V. విషయం :

ఈ కింది విషయాలు చదవండి అవగాహన చేసుకోండి –

- రాజాపురం గ్రామంలో వర్షకాలంలో వర్షాలు బాగాకురుస్తాయి. అరుతడి పంటలు బాగా పండుతాయి. ఎండాకాలం వచ్చిందంటే ఒక్క చుక్క నీరు దొరకదు. రైతులు కూలీలు వలసలు వెళుతారు. తాగడానికి మంచి నీటికి 15 కిలోమీటర్లు దూరం నుండి ట్యాంకర్ల ద్వారా తెచ్చుకుంటారు. గత పది సంవత్సరాలుగా ఈ ఊరి ప్రజలకు వేసవి కష్టాలు తప్పటం లేదు.
- కొత్తూరు అనే గ్రామం ఫ్యాక్టరీలతో నిండి ఉంది. చెరువులు, కుంటలు బాగా ఉన్నాయి. వాటిల్లో నీరు పుష్కలంగా ఉంది. వర్షాకాలంలో వర్షం బాగా కురుస్తుంది. ఫ్యాక్టరీ కాలుష్యమంతా ఈ చెరువుల్లోకే చేరుతుంది. దాంతో రైతుల పొలాలు సరిగా పండక ఎక్కువ దిగుబడిని ఇవ్వటంలేదు. రైతులు పంటలు పండించలేక, అప్పులు పాలౌతూ, చివరికి భూముల్ని అమ్ముకుంటున్నారు. చెరువులు ఉన్నా ఉపయోగపడక నీళ్ళు బయటి నుండి తెచ్చుకొనే పరిస్థితి ఏర్పడింది.
- సురారం అనే గ్రామంలో ప్రజలు చాలా చైతన్యవంతులు. వర్షాకాలంలో కురిసే నీటిని ఇంకుడు గుంతలు, చెరువులు, కుంటలద్వారా భూగర్భజలమట్టం పెరిగేలా చేస్తున్నారు. కొండలకు, పొలాలలో వాటర్ షెడ్‌లు కట్టి, చెక్‌డ్యామ్‌లు నిర్మించి భూమిలోకి ఎక్కువ నీరు ఇంకేలా చూస్తున్నారు. వాన నీటిని ఇండ్లల్లో పెద్ద పెద్ద ట్యాంకులో నిలువచేస్తున్నారు. ఖాళీ స్థలాల్లో చెట్లు పెంచుతున్నారు. వ్యవసాయానికి, తాగునీటికి సమస్య లేకుండా జీవిస్తున్నారు. నీటిని పొదుపుగా వాడుతూ, పంటలు బాగా పండిస్తూ సుఖంగా జీవిస్తున్నారు.

- పండుగలు, పెళ్ళిళ్ళ మొదలైన శుభకార్యాలు సందర్భంలో వాడి పారేసే ప్లాస్టిక్ గ్లాసులు, ఇతర ప్లాస్టిక్ వస్తువులు విపరీతంగా ఉపయోగిస్తున్నాం. పనిని సులభం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాం. మనం వాడి పారేసిన గ్లాసులు, ఇతరవస్తువులు భూమిలో కలవడానికి వందల సంవత్సరాలు పడుతుంది. ఈ ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు భూమి మీద మేట వేసి, వర్షపునీటిని భూమిలోకి ఇంక కుండా ఆపేస్తాయి. అందువల్ల భూగర్భజలమట్టాలు తగ్గిపోతాయి. నీటిని కాలుష్యం చేస్తాయి. అటు వర్షపునీరు భూమిలోకి ఇంకక, ఆ నీళ్ళు మనకూ ఉపయోగపడక కలుషితమైపోతోంది. మనకు సహజసిద్ధంగా లభించే వర్షపునీరు కూడా వృథా అవుతోంది.
- ఒకప్పుడు జీవనదులుగా ఉన్న అన్ని నదులు కాలుష్య నీటిలో ప్రవహిస్తున్నాయి. హిందువులకు నది స్నానం పవిత్ర స్నానం-కాని నదులు, ఫ్యాక్టరీలు, వర్షాలతో పట్టణ మురుగునీరు నదులకు విడుదల చేయడంతో, పవిత్రమైన నదీస్నానం ప్రశ్నార్థకమవుతుంది.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. రాజాపుర గ్రామ ప్రజలు ఎండాకాలంలో మంచి నీటికి, సాగునీటికి ఎందుకు ఇబ్బంది పడుతున్నారు?
2. కొత్తూరు గ్రామ ప్రజలకు నీరు పుష్కలంగా ఉన్న ఎందుకు ఆ నీరు తాగలేకపోతున్నారు. పంటలు ఎందుకు ఎక్కువ దిగుబడి ఇవ్వటం లేదు. ఆలోచించి చెప్పండి.
3. సురారం గ్రామ ప్రజలు తాగునీరు, సాగునీరు పుష్కలంగా లభించడానికి కారణాలు ఏమని నీవు అనుకుంటున్నావు.
4. నదులు కాలుష్యం కాకుండా ఉండాలంటే ఏమి చేయాలో చర్చించండి.
5. నీటిని సంరక్షించుకోవాలంటే మనం ఏం చేయాలి?
6. ప్లాస్టిక్ వస్తువు భూగర్భజలాలను పెరుగకుండా చేస్తున్నాయి. నీటిని కాలుష్యం చేస్తున్నాయి కదా! మరి నీరు ఏ ఏ విధాలుగా కాలుష్యం అవుతున్నాయో చెప్పండి.

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

- వారం రోజులు నీటిని పొదుపుగా వాడండి. మీ ఇంటి వారి పొదుపుగా వాడెటట్లు చూడండి. మీ అనుభవాలను చెప్పండి.
- మీ చుట్టుపక్కల నీరు ఎక్కడెక్కడ కలుషితమౌతోందో గుర్తించండి. వాటిని అరికట్టడానికి మీరేం చేస్తారో చెప్పండి.

తెలుసుకోండి

నీటి చుక్కను కాపాడే యోధుడు

ఆదివారం వస్తే ఏం చేస్తాం? పిల్లలూ... యువకులూ... పెద్దలూ... దాదాపుగా అందరూ ఆ రోజు ఎంజాయ్ చేయడానికే కేటాయిస్తారు. కొద్ది మంది మాత్రం విభిన్నంగా గడుపుతారు. ఆ కొద్దిమందిలో ఆబిద్ సూర్తి కూడా ఒకరు.

78 ఏళ్ళ ఆబిద్... ఆదివారంనాడు ఓ పనివాడి అవతారమెత్తుతారు. ముంబైలోని మిరారోడ్డులో కొన్ని భవనాలను ఎంచుకుంటారు. తన వడ్రంగి, స్వచ్ఛంద సేవకులతో బయల్దేరతారు. ఎవరి కుళాయిల నుంచి నీరు వృథాగా పోతోందో... ఎవరి కుళాయిలకు మరమ్మతులు చేయాలో ఆ ఇళ్ళల్లోకి వెళ్తారు. మరమ్మతు పూర్తయ్యాక వచ్చేస్తారు. వాళ్ళు డబ్బులిచ్చినా తీసుకోరు. ఎందుకంటే... ఇలా ఉచితంగా చేయడం వాళ్ళకు అలవాటు.

బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి

గుజరాత్ రాష్ట్రం సూరత్‌లోని నిరుపేద కుటుంబంలో పుట్టి పెరిగిన సూర్తి... బాల్యం నుంచే కథలు రాసేవారు. ఆయన రాసిన కథలు పత్రికల్లోనూ ప్రచురితమయ్యాయి. ఆ తరవాత ఆయన రచనా వ్యాసంగాన్ని కొనసాగించారు. అలా నవలలూ, కథలూ, నాటకాలూ... ఇలా సుమారు 80 పుస్తకాలను ఇప్పటివరకూ ఆయన రాశారు. ఇవి దేశంలోని అనేక భాషల్లోకి అనువాదమయ్యాయి. అందులో తీస్రీ ఆంఖ్ (మూడో కన్ను) అనే కథల సంకలనానికి జాతీయ అవార్డు వచ్చింది. 2007లో ఉత్తరప్రదేశ్ ప్రభుత్వం... హిందీ భాషాభివృద్ధికి ఆయన చేసిన సేవలకు 'హిందీ సాహిత్య సంస్థ' అవార్డునిచ్చింది.

ఆబిద్ సూర్తి రచయితేకాదు... మంచి చిత్రకారుడు కూడా. ఆయన వేసిన చిత్రాలు అంతర్జాతీయస్థాయి గుర్తింపును సంపాదించాయి. 1950లలోనే ఆయన కార్టూన్ పాత్రని సృష్టించారు. అలా కార్టూనిస్టుగా ఎన్నో బొమ్మలూ వేశారు.

ఒక నీటిచుక్క...

ఓసారి సూర్తి ఒక స్నేహితుడి ఇంటికి వెళ్ళారు. గదిలో వాళ్ళిద్దరూ మాట్లాడుకుంటుంటే... సూర్తి చెవుల్లో ఏదో శబ్దం పడింది. ఏంటా అని వెళ్ళి చూస్తే... కుళాయి నుంచి చుక్కా చుక్కా నీరు కింద పడుతోంది. అప్పుడు సూర్తి... ఈ కుళాయికి మరమ్మతు చేయించవచ్చుకదా అన్నారు.

అప్పుడు వచ్చిన సమాధానం, సాధారణంగా మనందరికీ తెలిసిందే... 'సర్లేరా, చేయిస్తాను'.

ఎవర్నైనా పిలిచి బాగుచేయించవచ్చు కదరా... అని సూర్తి అంటే.

'ఈ చిన్నపనికి ఎవరూ రాలేం అంటున్నారు. ఏం చేస్తాం. అందుకే, అలా వదిలేశా అన్నాడా స్నేహితుడు. అప్పుడు సూర్తి ఆలోచనలో పడ్డారు. అదే సమయంలో ఓ వార్తాపత్రికలో నీటి గురించి వచ్చిన ఒక వార్త ఆయన దృష్టిని

ఆకర్షించింది. 'సెకనుకు ఒక చుక్క నీరు వృథాగా పోతోందంటే.... నెలకు వెయ్యిలీటర్ల నీరు పోయినట్టే' – ఈ మాట ఆయన్ను కదిలించింది.

'ఇలా చుక్కా చుక్కా నీరు... నా స్నేహితుడి ఇంట్లోనేకాదు. దేశవ్యాప్తంగా ఎన్ని ఇళ్ళలో వృథాగా పోతోందో? ఈ లెక్కన ఎన్ని లక్షల లీటర్ల నీరు వృథా అవుతోందో?

దీన్ని ఆపడానికి నా పరిధిలో ఏదైనా చేయాలనుకున్నాను. అందుకే, ఇలాంటి కుళాయిలను మరమ్మతు చేయాలని నిర్ణయించుకున్నాను' అంటారు సూర్తి.

అలా 2007లో ఆయన 'డ్రాప్ డెడ్' అనే స్వచ్ఛంద సంస్థను ప్రారంభించారు. మధ్యప్రదేశ్ ప్రభుత్వం 'హిందీ సాహిత్య సంస్థ అవార్డు'తో ఇచ్చిన లక్షరూపాయలను దీనికి కేటాయించారు. ఎవరి ఇంట్లోనైనా కుళాయిల మరమ్మతులు ఉంటే చేస్తానని ముందుగా కరపత్రాలు వేయించారు. వాటిని చూసి ఎవరైనా ఫోన్ చేస్తే వాళ్ళింటికి ఆదివారంనాడు బయల్దేరేవారు.

1600 ఇళ్ళలో...

ప్రతి ఆదివారం సూర్తి రూ.600 ఖర్చుపెట్టి... తనకు ఫోను చేసిన ఇళ్ళకు వెళ్ళి కుళాయిల మరమ్మతుల చేస్తారు. ఆయన బృందంలో ఉండేది రియాజ్ అనే వడ్రంగి, తేజాల్ అనే యువతి. ఆమె స్వచ్ఛందంగా ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొంటోంది. ఈ కార్యక్రమానికి విస్తృత ప్రాచుర్యం కల్పించేందుకు... సూర్తి 'నీటిని కాపాడండి' అనే నినాదాలతో టీషర్టులు తయారుచేశారు. వాటిని అమ్మి కొంత డబ్బు సేకరించారు. సూర్తి ఏటా సుమారు 1600 ఇళ్ళను సందర్శించి కుళాయిలకు మరమ్మతులు చేసేవారు. అలా ఈ ఏడేళ్ళలో సుమారు 55 లక్షల లీటర్ల నీటిని వృథా కాకుండా చూశారు.

'నేను కుళాయిలు మరమ్మతు చేయడానికి వెళ్ళినప్పుడు వాళ్ళతో మాట్లాడతాను. 'ప్రతి నీటిబొట్టూ విలువైనదే. రాజస్థాన్‌లో కొన్ని లక్షలమంది మహిళలు తాగునీటికోసం రోజూ కొన్ని కిలోమీటర్లు నడుస్తారు. కొన్ని ఆఫ్రికా దేశాల్లో అయితే మరీ దారుణం. సూర్యోదయానికి ముందే మహిళలు చెట్ల కిందకు వెళ్తారు... ఆకులపై ఉండే నీటిబిందువులను బిందెల్లో ఒడిసిపట్టుకోవడానికి. అందుకే నీటిని జాగ్రత్తగా వాడండి అని చెబుతాను. గంగా, యమునలను మనం కాపాడలేకపోవచ్చు. కానీ, మన ఇంట్లో నీటి వృథాను అరికట్టలేమా... ఆలోచించండి' అంటారు సూర్తి.

నిజమే... మనందరమూ ఆలోచించాల్సిన విషయమే ఇది, ఏమంటారు?

పర్యావరణ పరిరక్షణ

నగర జీవితంపై విసుగు చెందిన అరుణ్ దేశ్‌పాండే 1986లో సొంతూరు మహారాష్ట్రలోని సోలాపూర్ దగ్గర అంకోలి వచ్చేశారు. కానీ ఆయన చిన్నప్పుడు పెరిగిన అంకోలి వేరు. తాను చూస్తున్న అంకోలి వేరు. చిన్నప్పుడు అక్కడ బావుల్లో ఈతకొట్టే వారు అరుణ్. ఇప్పుడు బావుల్లో నీరు లేదు. పంటల్లేవు. పచ్చదనం లేదు. 300 అడుగుల లోతునా నీరు పడదు. ప్రభుత్వం పంపే ట్యాంకర్లపైనే ఆధారపడి బతుకుతున్నారు గ్రామస్తులు. ఇరవై ఏళ్ళపాటు నిరంతరం బోరుబావుల్ని ఉపయోగించి

భూగర్భ జలాల్ని పూర్తిగా తోడేయడంతో ఏర్పడిన పరిస్థితి ఇది. ఇవన్నీ చూశాక కూడా దేశ్‌పాండేకి 'పల్లెలో ఉందామా, నగరానికి వెళ్ళిపోదామా' అని సంశయం రాలేదు. పైగా తన అవసరం ఇక్కడే ఉందని బలంగా నమ్మారు. అరుణ్ భార్య సుమంగళి కూడా ఆయనకు మద్దతుగా నిలిచారు. దీనికి కారణం లేకపోలేదు. వీరిద్దరూ ప్రముఖ సంఘ సంస్కర్త బాబా ఆమ్టేతో దాదాపు నాలుగేళ్ళు కలిసి పనిచేశారు. అప్పుడే వారు దేశాభివృద్ధికి గ్రామాల స్వావలంబన ముఖ్యమనీ గాంధీ మార్గం అంటే అదేననీ అర్థం చేసుకున్నారు.

* * *

తమ ప్రాంతంలో నీరు త్వరగా ఆవిరైపోవడానికి పశ్చిమ కనుమల నుంచి వచ్చే వేడి గాల్పులు ఒక కారణమని తెలుసుకున్నారు అరుణ్. గ్రామస్తులు, పర్యావరణవేత్తలు, తన కుటుంబ సభ్యులతో కలిసి ఆ గాలుల్ని అడ్డుకోవడానికి మొక్కల్ని నాటారు. ఉన్న కొద్ది నీటితోనే వేప, సుబాబుల్, బెర్, బబూల్ మొక్కలు నాటారు. అయిదేళ్ళలో మొక్కలు పెరిగి చెట్లయ్యాయి. చెట్లు పెంచడంవల్ల కేవలం గాలుల్ని మాత్రమే ఆపడం కాదు. వాటి ఆకులు నేలమీద రాలి ఒక పొరగా ఏర్పడి ఉష్ణోగ్రతల్ని తగ్గించి నేల సారం పోకుండా కాపాడ్డానికి ఉపయోగపడ్డాయి. బావుల్లో నీటి నిల్వలు పెరిగాయి. ఆ నీటిని ఎంతో జాగ్రత్తగా లెక్కమీద ఉపయోగించడం మొదలుపెట్టారు. అంతా సవ్యంగా జరుగుతుందనుకుంటున్న సమయంలో విధి మరోలా తలచింది.

* * *

1998లో వచ్చిన తీవ్ర కరువుతో పరిస్థితి మళ్ళీ మొదటికి వచ్చింది. వర్షం పడితే నీటిని భద్రపరుచుకోవడం తెలుసు. కానీ ఆ ఏడాది వర్షాలు లేవు. ఊళ్ళో తాగడానికి కూడా నీళ్ళు లేవు. గ్రామ జనాభా ఐదువేల మందిలో దాదాపు వెయ్యిమంది నగరాలకు వెళ్ళిపోయారు. మరోవైపు పశువులు చచ్చిపోతున్నాయి. కానీ పల్లెను బతికిద్దామన్న దేశ్‌పాండే ఆశ మాత్రం చచ్చిపోలేదు. 'నీరు ఎంత వస్తోంది. ఎంత ఖర్చవుతోంది అన్న లెక్కలు వేయడం ప్రారంభించాం. అప్పటికి గానీ తెలియలేదు మేం చేస్తున్న పొరపాటు' అంటారు దేశ్‌పాండే. చెరకు, వరి సాగు, పౌల్ట్రీ, గొర్రెల పెంపకం వల్ల అధిక నీరు ఖర్చవుతోందని గమనించారు. దీనికి పరిష్కారంగా గ్రామ అవసరాలకు మించి పండించకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకున్నారు. ఖర్చు తగ్గించుకోవడానికి గ్రామంలో వస్త్ర తయారీ ప్రారంభించారు. సైక్లింగ్‌తో విద్యుత్తుని ఉత్పత్తిచేసే యంత్రాలు కొన్నారు.

ఆ కరవు కాలంలోనే నీటి సమస్యకు శాశ్వత పరిష్కారంగా 'వాటర్ బ్యాంకు' ఆలోచన దేశ్‌పాండేకు వచ్చింది. దానికోసం నీరు చేరే ఒక దిగుడు ప్రదేశంలో 26 అడుగుల లోతుండే చెరువు తవ్వించారు. దాని అడుగున ప్లాస్టిక్ 'జియో మెంబ్రేన్' కవర్‌ను వేయించారు. ఈ కవర్ విలువ రూ. ఏడు లక్షలు. అది నీరు ఇంకిపోకుండా అడ్డుకుంటుంది. అయిదు ఎకరాల విస్తీర్ణంలో ఉండే ఈ నీటి బ్యాంకులో అయిదు కోట్ల లీటర్ల నీటిని నిల్వచేయొచ్చు. చుట్టుపక్కల వర్షపు నీరంతా నీటి బ్యాంకులోకి చేరుతుంది. నీటి బ్యాంకులో దాదాపు 30 మంది రైతులు సభ్యులు ఉన్నారు. వీరు వర్షాకాలంలో తమ బావుల్లో అధికంగా ఉండే నీటని తోడి నీటి బ్యాంకులో పొదుపు చేస్తారు. మిగతా రోజుల్లో ఆ నీటిని విడతలుగా తీసుకుంటారు. ఎంత పొదుపు చేస్తే అంతే నీటిని తిరిగి తీసుకుంటారు. నీరు ఆవిరైపోకుండా నీటి బ్యాంకులో ఆవనూనెతో చేసిన ఒక సేంద్రీయ పదార్థాన్ని వదులుతారు. అది ఒక తెట్టులా తయారై నీరు ఆవిరైపోకుండా అవుతుంది. ఆవనూనెవల్ల

ఎలాంటి నష్టమూ ఉండదు. నీటని పంటలకీ, పశువులకీ, గృహ అవసరాలకు పొదుపుగా వాడుకుంటారు. ఒకసారి నింపితే రెండు వేసవులకు సరిపోయే నీరు నీటి బ్యాంకులో ఉంటుంది. ఈ నీటిని పొలాలకు తిరిగి ఉపయోగించేటప్పుడు మోటార్ సాయంతో కాకుండా ఎడ్లసాయంతో నడిచే అమరిక ద్వారా బయటికి తోడుతారు.

* * *

దేశ్‌పాండే కనిపెట్టిన నీటి బ్యాంకుకి మంచి స్పందన వచ్చింది. ఇప్పుడు ప్రభుత్వం, బ్యాంకులు కలిసి ఆ చుట్టుపక్కల గ్రామాల్లో 25 నీటి బ్యాంకులకు రుణాలిచ్చాయి. వాటి రూపకల్పనలో దేశ్‌పాండే బిజీగా ఉన్నారిపుడు అంతేకాదు గ్రామీణ జీవనం మెరుగుపర్చడం గురించి ఆయన వివిధ అంశాల్లో కృషిచేస్తున్నారు. 'పట్టణ సదుపాయాలతో పల్లె జీవనం' అనేది ఆయన లక్ష్యం. గ్రామీణాభివృద్ధి కోర్సులు చదివే కళాశాల విద్యార్థులు, ఇదే శాఖలో పనిచేసే ప్రభుత్వరంగ సంస్థలకు చెందిన ఉద్యోగులూ తరచూ అంకోలి క్షేత్రపర్యటనకు వస్తుంటారు.

దాదాపు వంద కుటుంబాలు గత పదేళ్ళలో నగరాల నుంచి తిరిగి అంకోలి వచ్చాయి. దేశ్‌పాండే ఆశించిన మార్పు అదే!

సూక్తి : ప్రతి నీటి చుక్కా వేల గొంతుల దాహాన్ని తీరుస్తుంది. అందుకే ప్రతి నీటి చుక్కా విలువైనది. ప్రాణాలు నిలబెట్టేదని మరువకు. జల వనరులను కాపాడుకుందాం. సకల ప్రాణులను రక్షిద్దాం.

10 మనమే పరిష్కరించుకుందాం

I. ప్రధాన విలువ : శాస్త్రీయ దృక్పథం

II. ఉపవిలువ : సమస్యలు ఎదుర్కోవడం, పరిష్కారానికి కృషిచేయడం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :
- సమస్యలకు కారణాలను విశ్లేషించగలరు. సమస్యను పరిష్కరించడానికి చక్కని పరిష్కారాలను కనుక్కోవడం నేర్చుకుంటారు.

IV. ఉపోద్ఘాతం : మానవుడు పైకి ఎదగడానికి ఎన్నో రకాలుగా ప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటాడు. అయితే అనుకున్న లక్ష్యాన్ని చేరడానికి ఎన్నో సమస్యలు ఎదురవుతూ ఉంటాయి. కొంత మంది సమస్యలను చూసి భయపడి లక్ష్యాన్ని చేరడానికి చేసే ప్రయత్నాలు విరమిస్తారు. కొంత మంది మాత్రం సమస్యలను నిబ్బరంగా ఎదుర్కుంటారు. సృజనాత్మకంగా ఆలోచించి వాటికి పరిష్కారాలు కనుగొంటారు. అయితే పరిష్కారాలు కనుగొనడంలో సమస్యను విశ్లేషించుకోవడంలో కొత్తగా ఆలోచించడం అవసరం. ఇలాంటి సమస్యను ఎదుర్కొన్న ఒక అబ్బాయి గురించి తెలుసుకుందాం.

V. విషయం :

సంఘటన - 1

పాఠశాలలో నరేష్ చురుకైన విద్యార్థి. అన్ని సబ్జెక్టులలో మంచి మార్కులు సంపాదిస్తాడు. కానీ, ఒక్క గణితంలో మాత్రం అతను అందరికంటే వెనుకబడి ఉంటాడు. మిగతా సబ్జెక్టులు చెబుతున్నప్పుడు తరగతిలో ఉపాధ్యాయులు అడిగే ప్రతి ప్రశ్నకు వెంటనే జవాబులు చెబుతాడు, చర్చల్లో ఎంతో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటాడు. గణితం పీరియడ్ రాగానే నోటి నుండి మాటరాదు. తరగతిలో మౌనంగా కూర్చుంటాడు. లెక్కలు చెప్పే ఉపాధ్యాయుడు నరేష్‌తో ఎన్నో సార్లు మాట్లాడించడానికి ప్రయత్నించినా తను నోరే విప్పేవాడుకాదు.

నరేష్ ఎన్నోసార్లు బాధపడుతుంటాడు. "తనకు లెక్కలు అర్థమేకావని, అందుకే తను ఆ పీరియడ్‌లో మాట్లాడకుస్త్రండా ఉంటానని, అలా ఉండటం తనకు ఇష్టంలేదని, అది తనకెంతో అవమానంగా అనిపిస్తుందని" బాధపడ్తూ ఉంటాడు.

ఒక రోజు నరేష్ ఇబ్బందిని గమనించిన అతని స్నేహితుడు వినయ్ "ఎందుకురా? లెక్కల పీరియడ్‌లో ఇలా ఉంటావు, నీ సమస్య ఏమిటి?" అని అడిగితే, అప్పుడు నరేష్ తన సమస్యను వివరించాడు. "అంతేనా! ఈ సమస్య పెద్దదేం కాదు, ఒక సారి మనిద్దరం లెక్కలు మాస్టారు దగ్గర కెళ్దాం పదా!" అని అనేసరికి "వద్దురా" అని వారించాడు. "లేదు నా మాట విను, ఈ సమస్యను నువ్వు ఇలానే వదిలేస్తే పై తరగతుల్లో నీకు మళ్ళీ ఎక్కువ ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి" అని వినయ్ చెప్పే సరికి "సరే"నని ఇద్దరు కలిసి ఉపాధ్యాయుని దగ్గరకెళ్ళి నరేష్ సమస్యను వివరించాడు వినయ్.

ఆ ఉపాధ్యాయుడు నరేష్‌ని దగ్గరకు పిల్చుకొని "సమస్య ఉందని నీలో నీవు బాధపడుతూ, భయపడుతూ అలాగే ఉంటే, అది ఎప్పటికి పరిష్కారం కాదు. ఆ సమస్యను ఎదుర్కోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉండాలి. ఇప్పటికైనా పరవాలేదు, నీ సమస్య నీకు తెలిసింది, ఇక నీకు సులభంగా అర్థమయ్యే రీతిలో చెబుతా, మొదలు చిన్న చిన్న లెక్కలతో మొదలుపెట్టి అవి చేసిన తరువాత పెద్ద లెక్కలు, సమస్యలు సాధించాలి అని చెప్పి ఆ విధంగా ఉపాధ్యాయుడు తోడ్పడాలి. ఇప్పుడు నరేస్ ఎంతో ఉత్సాహంతో ఉన్నాడు. ఇది కూడా నాకు ఇష్టమైన సబ్జెక్టు అనుకొని నేర్చుకో" అని వివరించాడు. ఆ మాటలు విన్న నరేష్ ఉత్సాహంతో "తప్పకుండా సార్" అని ఎంతో నమ్మకంగా జవాబిచ్చాడు. ఆరోజు నుండి నరేష్ లెక్కలు ఎలా చేయాలో వినయ్ సహాయంతో చేస్తూ వెళ్ళాడు. ఇంకా తెలవనివి ఉపాధ్యాయుని అడిగి తెలుసుకున్నాడు. ఇప్పుడు లెక్కలు అతనికి ఒక సమస్యేకాదు. దానిలో కూడా మంచి మార్కులు సాధించాడు.

సంఘటన – 2

పాఠశాలకు మరుగుదొడ్డి సమస్య :– ప్రధానోపాధ్యాయుడు, టీచర్లు విద్యార్థులు కలిసి – ఒక సమేవేశం పెట్టుకొని మాట్లాడారు. చందాలు పోగుచేసారు. శ్రమదానం చేసారు. గ్రామస్థులను కలుపుకొని పాఠశాలకు మరుగుదొడ్లు మరియు నీటి వసతి కల్పించుకున్నారు. గ్రామపంచాయితీని కూడా కల్సుకొని, మాట్లాడి సమస్యా పరిష్కారం చేసుకున్నారు. సమస్య చర్చల ద్వారా, సానుకూల దృక్పథం, ముందడుగు ద్వారా, బాధ్యతలు తీసుకోవడం ద్వారా పరిష్కారమవుతుంది.

VI. (అ) ఆలోచించడం – ప్రతిస్పందించడం

1. నరేష్ తన సమస్యను పరిష్కరించుకొనకపోతే ఏమై ఉండేది.
2. నరేష్ స్థానంలో నువ్వే ఉంటే ఆ సమస్యను ఎలా పరిష్కరించుకునేవాడివి.
3. మీరు ఏమైన సమస్యలు ఎదుర్కొన్నారా? ఎలాంటి సమస్యలు వచ్చాయి. వాటిని ఎలా పరిష్కరించుకున్నారు.
4. సమస్యలు వచ్చినప్పుడు మనం ఎలా ప్రవర్తించాలి.
5. మీ స్నేహితులకు ఏమైన సమస్యలు వస్తే వాటిని పరిష్కరించుకోవడానికి మీరు ఎలా సహకరిస్తారు?
6. ఎన్నో సంవత్సరాల నుండి పాఠశాలకున్న మరుగుదొడ్డి సమస్య ఎలా పరిష్కారమయింది?
7. మీ పాఠశాల సమస్యలను చర్చించండి. ఎలా ప్రతిస్పందించారో చర్చించండి, సూచించండి.

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

- ఈ వారం రోజులుగా మీ కుటుంబ సభ్యులు ఎదుర్కొన్న సమస్యలు ఏమిటి? వాటిని ఎలా పరిష్కరించుకున్నారు. వీటిని పరిష్కరించుకోవడానికి ఎవరు సహకరించారు? ఎలా సహకరించారు? రాసుకురండి - తరగతి గదిలో చర్చించండి.

తెలుసుకోండి

ఉత్తమ సమాజం అంటే సమస్యలులేని సమాజం. అంటే సమస్యలు అసలు ఉండవని కాదు. తెచ్చిపెట్టుకునే సమస్యలు ఉండవని.

- తెచ్చిపెట్టుకునే సమస్యలు. ఉదా॥ పొగత్రాగడం, సారాయి తాగడం, చెత్త తిండ్లు తినడం వంటివి మనం కోరి తెచ్చుకునే సమస్యలు ఇవి.
- సహజ సిద్ధంగా ఉండే సమస్యలు. ఉదా: ఆకలి, దాహము, నష్టాన్ని కలుగజేసే భావోద్రేకాలు. వీటిని ఎప్పటికప్పుడు పరిష్కరిస్తూనే ఉండాలి. మరలా కొంతసేపటికి అవి పుడ్తాయి. మళ్ళీ మనం పరిష్కరించుకుంటూనే ఉండాలి. ఇలాంటివి మన నిత్య జీవితంలో చాలానే ఉంటాయి. వీటిని కొన్ని మనకు మనమే పరిష్కరించుకోవాలి, కొన్ని ఇతరుల సాయంతో పరిష్కరించుకోవచ్చు.
- వచ్చిపడే సమస్యలు : ఇవి ఎప్పుడు వచ్చిపడతాయో చెప్పలేం. వీటిని ఎదుర్కోవడానికి సంసిద్ధులుగా ఉండాలి అంటే భరించాలి లేదా నివారించడానికి కృషిచేయాలి.

ఇలా మనకు జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురౌతూనే ఉంటాయి. వాటిని ఒక్కొక్కటి వదిలించుకునే కొద్దీ మనుషుల్లో సమాజం జరుగుతూ ఉంటుంది. సమస్యలను పరిష్కరించుకునే నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోవాలేగాని దానికి భయపడి వెనుకడుగువేస్తే ఆ సమస్య పెద్దదై మనలను మింగేస్తుంది.

కొన్ని సమస్యలు మనకు మనం పరిష్కరించుకోవలసి ఉంటే మరికొన్ని సమస్యలు అందరూ కలిసి పరిష్కరించుకోవలసి ఉంటుంది. సమస్యలను పరిష్కరించుకోవాలంటే మనం పనిచేయాలి. మనం చేసే పని సమస్యా పరిష్కారానికి దారితీయాలి. చిన్న చిన్న సమస్యలను పరిష్కరించుకుంటూపోవడం ప్రారంభిస్తే రేపు పెద్దసమస్యలైనా పరిష్కరించుకునే నేర్పు వస్తుంది. పని మొదలుపెట్టి మధ్యలో ఆపరాదు. పని చేస్తున్నట్టు నటిస్తే పరిష్కారం దొరకదు. చిత్తశుద్ధితో పనిచేయాలి.

ఏ సమస్యఅయినా పరిష్కరించే ముందు దాని గురించి ఆలోచించాలి. పరిష్కరించే దారులు వెతకాలి. ఎవరెవరిని కలుపుకొనిపోతే ఆ సమస్య పరిష్కారమవుతుందో ఆలోచించాలి. మనం చేసే పరిష్కారం మరిన్ని సమస్యలకు పరిష్కారానికి దారితీసేలా ఉండాలి. సమస్యలపై ఒక్కరికీ తగిన గుర్తింపు ఉండేలా పని ఉండాలి. సమస్యలను సరైన దృష్టితో చూడాలి. ఎవరైనా సమస్యలు చెప్పినప్పుడు అది సరైనదేనా? కాదా? దాని వెనుక నిజమెంతో ఆలోచించాలి. తగిన సమాచారాన్ని సేకరించాలి. ప్రణాళిక వేసుకొని ఆ సమస్యను పరిష్కరించే దిశగా పనిచేయాలి. ఇలా చిన్నవైనా,పెద్దవైనా, మనకు మనమే చేసినా, ఇతరుల సహాయంతో చేసినా సమస్యలకు ఎదురొడ్డి పరిష్కరించుకోవాలేకాని భయపడి పారిపోకూడదు. ధైర్యం, తెగువ, తెలివితేటలు, సమయస్ఫూర్తి, కలుపుకుపోయే లక్షణం ఇవన్నీ సమస్యాపరిష్కారానికి తోడ్పడతాయి.

సూక్తి : సమస్యలనేవి ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటాయి. అవి పరిష్కరించుకోవడంలోనే నేర్పును ప్రదర్శించాలి. ధైర్యంగా ఎదుర్కొని పరిష్కరించుకోవాలి.

11 హక్కులు బాధ్యతలు

I. ప్రధాన విలువ : న్యాయం

II. ఉపవిలువ : హక్కులను, బాధ్యతలను తెలుసుకోవడం, కాపాడుకోవడం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :
- జీవించడానికి హక్కులు ఎంత ప్రధానమో, బాధ్యతలు కూడా అంతే ప్రధానమని తెలుసుకోగలరు.
- బాధ్యతలు విస్మరిస్తే కలిగే పరిణామాలను అర్థం చేసుకోగలరు.

IV. ఉపోద్ఘాతం : మనిషికి పుట్టుకతోనే హక్కులు సంక్రమిస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరు తాము జీవించడానికి అనువైన హక్కులను అనుభవించాలనే ప్రయత్నిస్తారు. కానీ, చాలామంది హక్కులతో పాటు బాధ్యతలు కూడా నిర్వర్తించాల్సి ఉంటుందన్న విషయం మర్చిపోతారు. సమాజంలో తమకున్న బాధ్యతలు సక్రమంగా నిర్వహించినప్పుడే ఏ మనిషికైనా గౌరవ మర్యాదలు దొరుకుతాయి. హక్కులను అనుభవిస్తూ, తమ బాధ్యతలు మర్చిపోయి ప్రవర్తించిన ఈ సన్నివేశాలు పరిశీలించండి.

V. విషయం :

సంఘటన - 1

ఒక పల్లెటూరిలో వేణుగోపాల్, విజయ దంపతులు ఉండేవారు. వీరిది కష్టపడే మనస్తత్వం. ఉన్న రెండు ఎకరాలలో పంటను పండిస్తూ పద్ధతి ప్రకారం జీవించేవారు. వీరికి ఇద్దరు కొడుకులు. తన ఇద్దరు కొడుకులు బాగా చదివి మంచి ఉద్యోగాల్లో స్థిరపడాలని కోరుకునేవారు. తనలాగా వారు కష్టపడకూడదనుకునేవారు. అందుకు తగినట్లుగానే వారికి మంచి చదువులు చెప్పించారు. అందుకోసం చాలా చోట్ల వేణుగోపాల్ అప్పులు చేయాల్సి వచ్చింది.

కొన్ని రోజులకు ఇద్దరికి మంచి ఉద్యోగాలు వచ్చాయి. వేణుగోపాల్ దంపతులు సంబరపడిపోయారు. తమ కష్టాలు దూరం అయ్యాయని, ఇక తమ కొడుకుల దగ్గర హాయిగా ఉండవచ్చని అనుకున్నారు. కొడుకులకు పెళ్ళిళ్ళు

చేశారు. వారు వారి భార్యలతో కలిసి పట్నంలో నివసిస్తున్నారు. ఇక్కడ ఊరిలో ఉంటున్న వేణుగోపాల్ దంపతులు తమ కొడుకులు తమని పట్నం రమ్మంటాడని, ఇక వాళ్ళు అక్కడే ఉండవచ్చని ఆశతో రోజూ ఎదురు చూస్తున్నారు.

ఒక రోజు ఇద్దరు కొడుకులు తమ ఇంటికి వచ్చారు. వేణుగోపాల్ విజయ్ ఎంతో సంతోషపడ్డారు. చాలా రోజులకు తమ కొడుకులు వచ్చారని ఎన్నో రకాల పిండి వంటలు చేసి పెట్టింది వాళ్ళ అమ్మ. వీళ్ళు తమని తీసుకుపోవడానికి వచ్చారని మనసులో మురిసిపోతున్నారు. భోజనాలయ్యాక కొడుకులు వారి తల్లిదండ్రులతో "నాన్నా! మనకున్న 2 ఎకరాల భూమిని చెరో ఎకరంగా మాకు పంచి ఇవ్వండి" అని అడిగారు. ఆ మాటలు వింటున్న వేణుగోపాల్ దంపతులు ఒక్క సారిగా నిశ్చేష్ఠులయ్యారు. "అదేంట్రా అలా అడుగుతున్నారు?" అని నాన్న అడగగానే "మాకు మీరిచ్చే భూమిని అమ్ముకొని, ఆ డబ్బులతో పట్నంలో ఇల్లు కట్టుకుందామనుకుంటున్నాం" అని కొడుకులు సమాధానం చెప్పారు. "మరి ఈ భూమిని అమ్మితే మీ చదువులకోసం నేను చేసిన అప్పులను ఎలా తీర్చాలి. మేమెలా బ్రతకాలిరా?" అని ఆ తండ్రి అంటే "అది మీ ఇష్టం, నిన్ను ఎవరు అప్పుచేయమన్నారు, మాకు రావల్సింది మేము అడుగుతున్నాం. కొడుకులుగా ఆ భూమిని పంచుకోవడం మా హక్కు" అని కొడుకులు నిర్లక్ష్యంగా సమాధానం చెప్పేసరికి, ఆ దంపతులు కన్నీళ్ళను ఆపుకోలేకపోయారు. బాధతో "సరే" నంటూ ఆ భూమిని చెరో ఎకరం పంచి ఇచ్చారు.

చేసేది ఏమి లేక ఆ దంపతులు తాము ఉన్న ఇంటిని అమ్ముకుని అప్పులన్నీ తీర్చారు. అదే ఊరిలో వేరే చోట ఒక గుడిసె వేసుకొన్నారు. వయసు మీరిన వేణుగోపాల్, విజయలు రోజు కూలీ చేసుకుంటూ, కొడుకుల ఆదరణకు నోచుకోకుండా, ఎంతో కష్టంగా బ్రతుకుతున్నారు.

సంఘటన – 2

జందాపూర్ గ్రామంలో ప్రాథమికోన్నత పాఠశాల చాలా అందంగా ఉంటుంది. ఆ పాఠశాలలో అన్నీ ప్రత్యేకమైనవే. ముఖ్యంగా అక్కడి గ్రంథాలయం గురించి చెప్పుకోవాలి. పాఠశాలలో ఉపాధ్యాయులు, విద్యార్థులు అందరూ కలిసి ఒక చక్కని గ్రంథాలయాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. అందులో అనేక రకాల పుస్తకాలు ఉన్నాయి. ప్రతిరోజు గ్రంథాలయం పీరియడ్‌లో గ్రంథాలయ కమిటీలో ఉన్న విద్యార్థులు పర్యవేక్షిస్తారు. ఎవరెవరు ఏయే పుస్తకాన్ని తీసుకుంటున్నారో "పుస్తకాల ఇష్యు రిజిష్టర్"లో నమోదు చేస్తారు.

పాఠశాలలో విద్యార్థులు అనేక రకాలుగా ఈ గ్రంథాలయాన్ని వినియోగించుకుంటున్నారు. కొందరు పాటలు నేర్చుకుంటున్నారు. కథలు చదువుతున్నారు. కొందరు జోక్స్ పుస్తకాలను చదివి ఆనందిస్తున్నారు. ఇలా అనేక రకాలుగా ఉపయోగపడుతున్న గ్రంథాలయ పుస్తకాలంటే పిల్లలందరికి చాలా ఇష్టం.

ఒకరోజు రాహుల్ అనే విద్యార్థి తనకు నచ్చిన కొన్ని కథల పుస్తకాలను బ్యాగులో పెట్టుకొని వెళ్ళాడు. పాఠశాలలో ఎవరు పుస్తకాలను ఇంటికి తీసుకెళ్ళినా మరుసటి రోజు తప్పనిసరిగా తెచ్చి ఇవ్వాలి. కాని, రాహుల్ మాత్రం వాటిని తెచ్చి ఇవ్వక తన ఇంట్లోనే దాచుకున్నాడు. తెలుగు ఉపాధ్యాయుడు పాఠం చెబుతున్న సందర్భంలో ఒక కథను చెప్పాల్సి వచ్చింది. అందుకని లైబ్రరిలోని ఆ కథల పుస్తకాల కోసం వెతికితే దొరకలేదు. పుస్తకం ఏమైందని గ్రంథాలయ కమిటీ పిల్లలను ఆ ఉపాధ్యాయుడు పిల్లలను అడిగితే, వారు రిజిష్టర్ చూసి రాహుల్ తీసుకెళ్ళాడని చెప్పారు. అప్పుడు వీళ్ళు రాహుల్‌ని పుస్తకాల విషయం అడగగా "నేను ఆ పుస్తకాలను ఎప్పుడో తిరిగి తెచ్చి ఇచ్చాను" అని బుకాయించాడు.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. మొదటి సన్నివేశంలో కొడుకులు చేసిన పని సరైందేనా? ఎందుకు?
2. "తండ్రి తన కొడుకులను చదివించడం తన బాధ్యత కాదు" అని అనుకుని ఉంటే ఏమి జరిగి ఉండేది?
3. పాఠశాలలో గ్రంథాలయ పుస్తకాలను చదువుకునే హక్కు అందరికీ ఉంది, దానిని జాగ్రత్తగా పెట్టుకోవాల్సిన బాధ్యత కూడా ఉంది. అలా మన బాధ్యతలు మర్చిపోతే ఏమి జరుగుతుంది?
4. మీరు ఏదైన వినియోగించుకొని, దానిని బాధ్యతగా అప్పగిస్తున్నారా? అలా అప్పగించకపోతే ఏం జరుగుతుంది? ఇతరులు మిమ్మల్ని ఎలా అర్థం చేసుకుంటారు?
5. పిల్లలుగా మీకున్న హక్కులు ఏమిటి? బాధ్యతలు ఏమిటో తెలుసా?

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

1. మీ ఇంట్లో నీవు "నీకు అది కావాలి, ఇది కావాలని అడిగిన సందర్భాలు ఏమేమి ఉన్నాయి? మీ తల్లిదండ్రులు అప్పగించిన పనులు ఏమి? అవి ఎలా చేశావు?
2. మీ ఇంట్లో మీకు ఏ ఏ హక్కులున్నాయి? మీరు ఏ ఏ పనులు బాధ్యతగా చేస్తారు?

తెలుసుకోండి

ప్రాథమిక హక్కులు :

మన రాజ్యాంగంలో ప్రస్తావించిన ప్రాథమిక హక్కులు ఈ కింది విశిష్ట లక్షణాలు కలిగి ఉన్నాయి.

1. రాజ్యాంగంలో పొందుపరిచిన ప్రాథమిక హక్కులు శాసన సభలు, పార్లమెంటు రూపొందించిన సాధారణ చట్టాల కంటే ఉన్నతమైనవి.
2. ప్రవేశికలో పేర్కొన్న ప్రకారం న్యాయం, స్వేచ్ఛ, సమానత్వం, సౌభ్రాతృత్వం అనే తాత్విక ఆదర్శాలకు వాస్తవికతను చేకూర్చే విధంగా ప్రాథమిక హక్కులను వివరించడం జరిగింది.
3. ఇవి వ్యక్తి స్వేచ్ఛకూ రాజ్యాధికారానికి మధ్య సామరస్యాన్ని నెలకొల్పి కేంద్ర, రాష్ట్ర ప్రభుత్వాధికారంతోపాటు శాసన సభల అధికారాలను కూడా పరిమితం చేస్తున్నాయి.

4. ఇవి నిరపేక్షమైనవి, అపరిమితమైనవీ కావు. దేశ సమైక్యత, రక్షణ, శాంతిభద్రతల దృష్ట్యా కొన్ని హక్కులపై హేతుబద్ధమైన ఆంక్షలను విధించే అధికారం ప్రభుత్వానికి ఉంది. అయితే సదరు ఆంక్షల హేతుబద్ధతను పరిశీలించి నిర్ధారించే అధికారం న్యాయస్థానాలకు ఉంది. ఉదాహరణకు వాక్ స్వాతంత్ర్యం పేరుతో నింద, అపనింద, అపవాదు, దూషణ చేయరాదు. అలాగే ప్రభుత్వాన్ని విమర్శించడం "రాజ్య వ్యతిరేకం" కాదు. కాబట్టి ప్రజాక్షేమం శాంతిభద్రతల దృష్ట్యా హక్కులపై పరిమితులను విధించవచ్చు. ఈరకంగా రాజ్యాంగం వ్యక్తి స్వేచ్ఛకు సామాజిక భద్రతలకు మధ్య చక్కని సమన్వయం సాధించుకోవడానికి ప్రయత్నించింది.
5. రాజ్యాంగంలో ఉటంకించిన కొన్ని హక్కులు అల్ప సంఖ్యాక వర్గాల ప్రయోజనాలను కాపాడి, జాతి సమగ్రతను పరిరక్షించడానికి ప్రయత్నిస్తాయి. మన దేశంలో మెజారిటీ ఓట్ల ద్వారా రూపొందే శాసన సభలు అల్పసంఖ్యాకుల ప్రయోజనాలకు భంగం కలిగించేవిగా ఉండకూడదు. అందువల్ల వారికి మత, సాంస్కృతిక, విద్యా హక్కులను రాజ్యాంగంలో పొందుపరచడం జరిగింది.
6. రాజ్యాంగ ప్రదాత అంబేద్కర్ అన్నట్లు కొన్ని హక్కులు దేశ పౌరులకు మాత్రమే వర్తిస్తాయి. ఉదా॥ రాజకీయ హక్కులు. ఇతర హక్కులు అందరికీ లభ్యం అవుతాయి.
7. ప్రాథమిక హక్కులను గుర్తించుటయే కాకుండా వాటిని సంరక్షించే బాధ్యతను రాజ్యాంగం న్యాయస్థానాలకు అప్పగించింది. ఉదా॥ రాజ్యాంగ పరిహార (నిబంధన 32) హక్కు ద్వారా పౌరుడు తన హక్కుల అమలుకు న్యాయస్థానం జోక్యాన్ని అభ్యర్థించవచ్చు.
8. సాధారణ పరిస్థితుల్లో హక్కులు పౌరులకు లభ్యం అవుతాయి. అయితే కొన్ని ప్రత్యేక పరిస్థితుల్లో అంటే అత్యవసర పరిస్థితిని ప్రకటించినప్పుడు వ్యక్తి స్వేచ్ఛలను పరిమితం, లేదా తాత్కాలికంగా రద్దుచేసే అధికారం కేంద్ర ప్రభుత్వానికి ఉంది.
9. రాజ్యాంగంలో పొందుపరచిన హక్కులు మాత్రమే పౌరులకు లభిస్తాయి. రాజ్యాంగం ప్రస్తావించని హక్కులు వారికి లభ్యంకావు.

హక్కుల వర్గీకరణ :

వివిధ రాజ్యాంగాల్లో ప్రస్తావించిన హక్కులను పరిశీలించి భారత రాజ్యాంగంలో కింది వాటిని ప్రాథమిక హక్కులుగా రాజ్యాంగ నిర్మాతలు పేర్కొన్నారు. 12 నుంచి 35 వరకు ఉన్న నిబంధనలు మొత్తం 24 ప్రాథమిక హక్కులకు సంబంధించినవిగా పేర్కొంటున్నారు. వీటిలో కొన్ని వ్యతిరిక్త సంబంధిత హక్కులు, మరికొన్ని సంవర్ధక హక్కుల స్వభావాన్ని కలిగి ఉన్నాయి.

1. సమానత్వం హక్కు : నిబంధనలు 14 నుంచి 18 వరకు
2. స్వేచ్ఛా హక్కు : నిబంధనలు 19 నుంచి 22 వరకు
3. పీడన వ్యతిరేక హక్కు : 23 – 24 నిబంధనలు

4. మత స్వేచ్ఛ హక్కు : 25 – 28 నిబంధనలు

5. విద్యా , సాంస్కృతిక హక్కులు : 29 – 30 నిబంధనలు

6. ఆస్తి హక్కు : నిబంధన 31 దానికి సంబంధించిన హక్కును 1978లో ప్రాథమిక హక్కుల జాబితా నుంచి తొలగించారు.

7. రాజ్యాంగ పరిహార హక్కు : 32వ నిబంధన

ప్రాథమిక హక్కులు – విధులు – నిర్దేశిక నియమాలు :

ప్రాథమిక విధులు :

హక్కులూ విధులూ నాణానికి రెండు ముఖాలు వంటివి. కేవలం హక్కుల గురించే వానికి రాజ్యాంగం వివరించింది. అయితే 1976లో 42వ రాజ్యాంగ సవరణ చట్టం ద్వారా కొన్ని ప్రాథమిక విదులను కూడా రాజ్యాంగంలో చేర్చటం జరిగింది. రాజ్యాంగంలో ని 51వ (ఎ) నిబంధన ప్రకారం ప్రతి పౌరుడు కింది విధులను నిర్వహించాలి.

1. రాజ్యాంగానికి బద్ధులై ఉండి, దాని లక్ష్యాలను వ్యవస్థలనూ జాతీయ పతాకాన్ని జాతీయ గీతాన్ని గౌరవించాలి.
2. మన స్వాతంత్ర్య విధానాలకు జాతీయ ఉద్యమాన్ని ఉత్తేజపరచిన మహత్తర ఆదర్శాలను గౌరవించి, ఆదరించడం.
3. మన దేశ సార్వభౌమత్వాన్ని సమైక్యతను సమగ్రతను నిలుపుకొంటూ వాటిని పరిరక్షించాలి.
4. అవసరమైనప్పుడు దేశ రక్షణకూ జాతీయ సేవకు సంబంధించిన కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనాలి.
5. మతం, భాష, ప్రాంతీయ, వర్గ విబేదాలకు అతీతంగా దేశ ప్రజలు అందరి మధ్య సయోధ్య, సామరస్యాన్ని, సర్వమానవ సమానత్వాన్ని సహోదర భావాన్ని పెంపొందించాలి. స్త్రీల గౌరవ ప్రతిష్ఠలకు భంగం కలిగించే చర్యలకు పూనుకోరాదు.
6. మహత్తరమైన మన సమ్మిళిత సంస్కృతి వారసత్వం విలువలను గౌరవించి పరిరక్షించుకోవాలి.
7. అడవులు, సరస్సులు, నదీజలాలు, వన్యప్రాణులతో సహా ప్రకృతి పర్యావరణాన్ని పరిరక్షించి అభివృద్ధి పరుచుకోవాలి. ప్రాణికోటి పట్ల భూత దయ కలిగి ఉండాలి.
8. శాస్త్రీయ దృక్పథం, మానవత్వ విజ్ఞాన సంస్కరణల అభిలషణీయతను కలిగి ఉండాలి.
9. ప్రజా ఆస్తులను పరిరక్షించాలి. హింసాయుత చర్యలను విడనాడాలి.
10. వ్యక్తిగతంగా సమిష్టిగా సర్వతోముఖాభివృద్ధికి పాటుపడుతూ జాతిని ఉన్నత శిఖరాలకు చేర్చటానికి కృషిచేయాలి.

సూక్తి : బాధ్యతతతో పనులను సక్రమంగా చేసినప్పుడు మాత్రమే 'హక్కుల'ను కోరుకోవాలి.

12 హింసవద్దు

I. ప్రధాన విలువ : శాంతి / కలిసి మెలిసి జీవించడం

II. ఉపవిలువ : అహింస పరమ ధర్మమని తెలుసుకోవడం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :
- ఎవరినీ మాటల ద్వారా, తిట్టడం వంటి హింసాత్మక పనులు చేయరు.
- అహింస మార్గాన నడుస్తారు.

IV. ఉపోద్ఘాతం : హింస అంటే బాధ కల్గడం, బాధించబడడం, బాధపెట్టడం, మనిషిలోని హింసాత్మకమైన ఆలోచనల వలన మానవ సంబంధాలు దెబ్బతినడమే కాక అశాంతి నెలకొంటుంది. అందుకే చిన్న వయసులో నుండి అహింసా మార్గాన్ని అవలంబించాలి. అందుకు సహనం, ఓర్పు కలిగి ఉండడంతోపాటు ఉద్రేకాలను నియంత్రించడం జరగాలి. అశాంతిగా ఉన్న సమాజంలో అభివృద్ధి జరగదు. అందుకే అహింస అన్ని ధర్మాలలో ఉత్తమమైనదని తెలిపేదే ఈ పాఠం.

V. విషయం :

సంఘటన – 1

అది వనజ వాళ్ళ ఇల్లు. వనజ 6వ తరగతి చదువుతోంది. వనజ ఒకరోజు బడిలో కూర్చుని ఏడుస్తోంది. వనజ స్నేహితురాలు రాధ. వనజను అడిగింది. "ఎందుకు వనజ ఏడుస్తున్నావు?" "ఈ రోజు మా మామయ్య వచ్చాడు. దీనికి చదువెందుకు చదువక్కరలేదు. బడి మానిపించేయ్ అని అమ్మతో అన్నాడు. అంతేకాదు నన్ను బాగా తిట్టాడు. నాకు చదువంటే ఎంత ఇష్టమో తెలుసుకదా! ఆ తిట్లు భరించలేకపోయాం" అంది వనజ బాధగా.

సంఘటన – 2

'కొట్టకండి సార్! చచ్చిపోతున్నా, నేను ఆ డబ్బులు తీయలేదు సార్' అని అంజిగాడు హోటల్ ఓనర్‌ను బతిమాలుతున్నాడు. మా అమ్మ మీద ఒట్టుసార్! నాకేమీ తెలీదు. అంటూ ఎంత మొత్తుకుంటున్నా కనికరం లేకుండా ఓనర్ కొడుతున్నాడు. ఇంతలో ఆ డబ్బు నేనే తీసానాన్నా! అంటూ హోటల్ ఓనర్ కూతురు వచ్చి చెప్పింది.

సంఘటన - 3

ఒక ఇంట్లోకి దొంగ దూరాడు. ఇంట్లోని ఆడవాళ్ళని కత్తితో బెదిరించి నగలన్నీ ఇమ్మన్నాడు. ఆమె ఇచ్చేలోగా వాళ్ళ అబ్బాయి అడ్డొచ్చాడు. ఇంతలో ఆ దొంగ వాళ్ళ అబ్బాయిని కత్తితో పొడిచాడు. నగలను లాక్కొని పోయాడు. ఆ నగలు లాగినప్పుడు ఆడవాళ్ళ మెడలంతా కోసుకుపోయాడు.

సంఘటన - 4

మనోజ్ బడికి పోతున్నాడు. దారిలో ఒక కుక్క కనిపించింది. వెంటనే దాన్ని పెద్ద పెద్ద రాళ్ళు పెట్టి కొట్టాడు. అది కుయ్యో మొఱ్రో అనుకుంటూ వెళ్ళింది.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. వనజ ఎందుకు బాధ పడింది? మీరు ఎప్పుడైనా ఎవరి మాటలవలనైనా బాధపడ్డారా? అప్పుడు మీకు ఎలా అనిపించింది?
2. ఎవరైనా కొడితే మనకు బాధకల్గుతుంది కదా! అలా కొట్టడం శరీరానికి కాదు మనసుకూ కష్టం కలుగుతుంది కదా! అలాంటి సన్నివేశం మనకు జరిగినా, చూసినా ఏమనిపిస్తుంది?
3. దొంగ చేసిన పనివల్ల ఏం జరిగింది? ఇలాంటి సంఘటనల గురించి మీరు మాట్లాడండి.
4. మనుషులనే కాదు జంతువులను హింసించడం నేరం. దీన్ని సమర్థిస్తూ మాట్లాడండి.
5. తిట్టడం, కొట్టడం, చంపడం, దొంగిలించడం, ఇలాంటివన్నీ హింసలే... ఇంకా ఎలాంటి హింసలు మనుషుల్ని బాధిస్తాయో చెప్పండి.
6. జంతువులపై హింసాత్మక సంఘటనలు చెప్పండి.
7. పిల్లలు, మహిళలపై జరిగే హింసాత్మక సంఘటనలు వారిని బాధపెట్టించే సంఘటనలు చెప్పి చర్చించండి.

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

1. మీ ఇంట్లోగాని, చుట్టుపక్కల వాళ్ళుగాని పరిశీలించండి. హింస కనిపించిన సంఘటనలను రాయండి.

తెలుసుకోండి

అహింస పరమ ధర్మము

ఇతరులను చంపటమే హింసకాదు. ఇతరులను నొప్పించటం కూడా హింసే. హింస చేయకుండా ఉండటం అహింస. భారతీయ ధర్మానికి సత్యం – అహింస రెండు కండ్లు. రెంటిలో అహింస సత్యముకంటే గొప్పది. అహింసకు ఎక్కువ ప్రాధాన్యత ఇచ్చే రెండు మతాలు బౌద్ధమతము, జైనమతము. జైనులు ముక్కురంధ్రాలనుండి సూక్ష్మజీవులు పోతాయని ముక్కుకు బట్ట కట్టుకుంటారు. జీవులు తమ కాళ్ళ క్రిందపడి చస్తాయని చీపురుతో ఊడుస్తూ నడుస్తారు. బౌద్ధమతాన్ని అనుసరించి లక్షల మందిని చంపిన అశోకుడు అహింసావాది అయినాడు. అంత గొప్పది అహింస అంత సున్నితమైనది అహింస.

అహింస ఆచరణకు సులభ సాధ్యముకాదు. ఆచరణకన్నా ముందు అన్ని జీవరాసులు సమానము, అన్నింటిలో ప్రాణముంది అన్న నమ్మకముండాలి. వీలైనంత వరకు ఇతరులకు నొప్పి కలుగకుండ ప్రయత్నించాలి. మనము ప్రాణము పోయలేము కనుక ప్రాణము తీసేహక్కు మనకు లేదు. ఇంతెందుకు ఆత్మహత్య కూడా నేరం పాపం.

చిన్నతనంలో తూనీగలను దారంతో బంధించటం, తొండలను కొట్టడం మొదలైన పనులు చేస్తుంటాం. అదంతా జీవహింస, ఇలాంటి పనులు చేయకుండా తల్లిదండ్రులు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. జంతువులను తీవ్రంగా కొట్టడం, ఎక్కువ బరువులు లాగించడం కూడ హింసే! మనకు ప్రాణాపాయం కలిగినప్పుడు తప్ప మనం హింసకు పాల్పడరాదు.

ఇతరుల మనసులు గాయపడేటట్టు మాటలాడటం కూడ హింసే లోతుగా బాణం గుచ్చుకున్నా బాణం తీసివేస్తే పుండు మానుతుంది కాని కఠినమైన మాటలు కలిగించిన బాధ ఎన్నటికి మానదు. అందుకని మితంగా, హితంగా, ప్రియంగా మాట్లాడాలి. ఇతరులకు నొప్పి కలుగకుండా తియ్యగా మాట్లాడాలి. నెమ్మదిగా సరిచేయాలి. మనమాటల వలన చేతలవలన ఇతరులకు బాధ కలుగకుండా ప్రవర్తించటమే అహింస! అదియే పరమధర్మం.

మీకు తెలుసా!

హింస అనేది యుద్ధరంగాలలోనే కాదు. అంతకంటే ఎక్కువగా గృహాలలో, విద్యాలయాలలో, పార్టీలలో, అసెంబ్లీలలో, పార్లమెంటులో జరుగుతోంది. భార్యను హింసించడం, పిల్లలను దండించడం, నౌకర్లను నీచంగా చూడడం, ఇరుగు పొరుగు వారితో కలిసి హింసించడం, మిత్రులను వంచించడం, పేదలను పీడించడం, వృద్ధులను తిరస్కరించడం, రోగులను నిర్లక్షం చేయడం, అధికారాన్ని దుర్వినియోగం చేయడం ఇవన్నీ నానారకాల హింసలే. ఇవన్నీ ప్రపంచ యుద్ధం కంటే భయంకరమైనవి. ఈ హింసా ప్రవృత్తిని మాపి, సమాజంలో వ్యక్తుల నడుమ ఉండే పరస్పర సంబంధ బాంధవ్యాలు స్నేహపూరితంగా ఉండేందుకు అందరూ ప్రయత్నించాలి. అహింసా వాతావరణాన్ని నెలకొల్పాలి. గాంధీజీ అహింసామార్గాన స్వాతంత్ర్యాన్ని సాధించగలిగాడు. అహింస అనే సద్గుణాన్ని అందరూ పెంచుకోవాలి. అప్పుడే సమస్త మానవాళీ సుఖంగా జీవించగల్గుతాయి.

బౌద్ధమత సిద్ధాంతాలు

బుద్ధుని నాలుగు ఆర్యసత్యాలు :

- ప్రపంచం దుఃఖమయం.
- కోరికలే దుఃఖానికి కారణం.
- కోరికలను జయించడం ద్వారా దుఃఖనివారణ జరుగును.
- దానికై అష్టాంగ మార్గాన్ని ఆచరించాలని ప్రబోధించెను.

అష్టాంగ మార్గంలో 8 నీతిసూత్రాలు కలవు. అవి :

1. సరైన వాక్కు
2. సరైన క్రియ
3. సరైన జీవనం
4. సరైన శ్రమ
5. సరైన ఆలోచన
6. సరైన జ్ఞానం
7. సరైన నిశ్చయం
8. సరైన దృష్టి

సూక్తి : పరాభవ స్వీయ వఖాది మానసీ
నిందాపవాది కృతిస్తువాచికీ
దేహక్షతి శ్రీహరణాది కాయికీ
హింసా మతైవం త్రివధాహి నారకీ

ఇతరులను పరాభవించడం, తన వారిని చంపడం మొదలైనవి మానసిక హింస, నిందించడం, అవమానించడం, అపవాదులు వేయడం మొదలైనవి వాచికమైన హింస. కొట్టడం, ధనాపహరణం వంటివి శారీరక హింస. ఈ మూడు విధాలైన హింసలు నరకప్రాప్తి కలిగిస్తాయి.

13 వారి శ్రమను గుర్తిద్దాం

I. ప్రధాన విలువ	:	శ్రమ విలువ
II. ఉపవిలువ	:	తల్లిదండ్రుల శ్రమను ప్రేమను గుర్తించడం
III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు	:	♦ విద్యార్థులు తల్లిదండ్రుల యొక్క శ్రమ విలువను గుర్తించగలగడం.

IV. ఉపోద్ఘాతం :

తల్లిదండ్రులు ప్రత్యక్షదైవాలు. వారివల్ల మనకు సంక్రమించిన గొప్ప బహుమానం ఈ జీవితం మనకు జన్మనిచ్చిన తల్లిదండ్రులు మనల్ని ఉన్న స్థితి నుండి ఉన్నత స్థితికి తీసుకురావడానికి ఎంత శ్రమించి మన కోసం అనేక కష్టనష్టాలను భరిస్తూ జీవనం గడుపుతున్నాం. ఎక్కువ శాతం పొద్దున లేచిన దగ్గరన్నుంచి జీవనపోరాటంలో భాగంగా కూలీ నాలీ పనులుచేస్తూ, పిల్లలు బాగా చదువుకోవాలని కోరుకుంటూ వారికి సకల సౌకర్యాలు కల్పిస్తున్నారు. వారు కోరినవన్నీ కొనిస్తున్నారు. కానీ కొంతమంది, తల్లిదండ్రుల శ్రమను గుర్తించకుండా వారి సేవలను నిరంతరం వారినే నిందిస్తూ, బాధలకు గురిచేస్తున్నారు. మానసికంగా హింసకు గురిచేస్తున్నారు.

కష్టపెట్టబోకు కన్నతల్లిమనసు
నష్టపెట్టబోకు నాన్నపనులు
తల్లిదండ్రులన్న దైవసన్నిభులురా
లలిత సుగుణజాల! తెలుగుబాల!

అని పద్యాలను అప్పచెప్తుతున్నారుగానీ ఆచరణలో కనిపించడంలేదు. కానీ పిల్లలపై ప్రేమతో తమకష్టాల్ని మరచి, వారి విజయం కోసం ఆరాటపడుతున్నారు. తల్లిదండ్రులు తినడానికి రెండు రొట్టెలే ఉన్నాయి. తినేవారు ముగ్గురున్నారు. "నాకు ఆకలిగా లేదు" మీరు తినండని, ఆ యిద్దరికీ ఆ రెండు రొట్టెలనూ ఇచ్చి వారి తృప్తి సంతోషంలోనే తన తృప్తినీ, ఆనందాన్ని పొందే అమృతమూర్తే అమ్మ. అటువంటి తల్లిదండ్రుల శ్రమను పిల్లలపట్ల చూపుతున్న ప్రేమను గుర్తించకుండా వారికి అనేక ఇబ్బందులను సృష్టిస్తున్న ఈ సంఘటనలను వినండి.

V. విషయం :

సంఘటన - 1

వెంకటాపురంలో శ్రీశైలం, సత్యవతి అనే దంపతులు కూలినాలి పనులు చేసుకుంటూ జీవనం కొనసాగిస్తూ ఉన్నారు. వారికి కల్గిన నలుగురు సంతానంలో పెద్దమ్మాయి లక్ష్మి. పదవతరగతి వరకు అతి కష్టంమీద చదివించారు. ఆడపిల్లకు చదువెందుకంటూ ఐనా "మేమిక చదివించలేని పరిస్థితి" అని లక్ష్మిని చదువు మాన్పించారు. ఎంత అప్పైనా తెచ్చి పెళ్ళి చేసి పంపాలనుకున్నారు. నేటి సమాజంలో కట్నం భారీగా ఇస్తేగానీ పెళ్ళిళ్ళు కావడంలేదు. పిల్ల సుఖంగా జీవించాలని మంచి ఉద్యోగం ఉన్న వరుడికోసం వెదికారు. చివరకు తమ తాహతుకుమించి కట్నకానుకలను ఇచ్చి వివాహం చేశారు. వివాహం కోసం తమ కున్న కొద్దిపాటి పొలాన్ని అమ్మి, మరోచోట ఉన్న స్థలాన్ని అమ్మి పెళ్ళి ఘనంగా చేశారు. అలా నలుగురు పిల్లల్ని ఎంతో గొప్పగా చదివించారు. చివరకు ఏ ఒక్కరూ తల్లిదండ్రులను చూడడానికి వీలుకావడంలేదని ఒక వృద్ధాశ్రమంలో చేర్పించారు.

సంఘటన -2

ఒక్కగానొక్క కొడుకును బాగా చదివించి గొప్ప ఉద్యోగంలో తన కొడుకు రాజును చూడాలనుకున్నారు రామయ్య, దంపతులు. చిన్నప్పటి నుంచి కోరినవన్నీ కొనిస్తూ, హాస్టల్‌లో చదివిస్తూ ఇంటజీరింగ్ పూర్తిచేయించారు. ఉన్నత చదువుకోసం తమ ఆస్తులు అమ్మి అమెరికా పంపించి చదివించారు. బాగా చదివిన కొడుకు అమెరికాలోనే స్థిరపడి తల్లిదండ్రులకు పింఛనులాగా నెలలో 2000/- పంపిస్తూ వారి పట్ల ప్రేమాభిమానాలు లేకుండా ప్రవర్తించసాగాడు.

సంఘటన - 3

పండవగస్తుందంటే రవి వాళ్ళింట్లో అమ్మా నాన్నలకు గుండెదడ. ఎందుకంటే రవికి ఎన్ని బట్టలు కొన్నా ఇంకా కొత్త బట్టలు కావాలని ఏడిపిస్తూ తల్లిదండ్రులచే బట్టలు కొనిపించుకుంటూ ఉంటాడు. చాలీచాలని జీతాలతో పొట్టగడవడమే కష్టమైనప్పటికీ తల్లిదండ్రులు మాత్రం రవిని గారాబంగా పెంచారు. ఏది అడిగితే అది కొనివ్వాలి. లేకపోతే వాళ్ళమీద అలగడం, చిందులుతొక్కడం, అన్ని వస్తువులను విసిరి కింద పారేయడం రవికి అలవాటైపోయింది. కష్టసుఖాలు తెలుసుకోకుండా మొరటుగా తయారయ్యాడు రవి.

సంఘటన -4

వెంకటేశ్, రాణిలది మధ్య తరగతి కుటుంబం. తల్లి మిషన్ కుడుతూ డబ్బు సంపాదించి ఇల్లుగడుపుతూ ఉంటుంది. తండ్రి ఓ మిల్లులో గుమస్తాగా ఉద్యోగం చేస్తూ లత, వేణులను బాగా చదివిస్తూ ఉంటారు. తల్లి రాత్రి పగలు పిల్లల కోసం తన రక్తాన్ని చెమటగా ధారబోసి మిషన్‌పై బట్టలు కుడుతూ రాత్రి పగలు కష్టపడుతూ ఉండేది. అయినా ఆమెకు ఏ గుర్తింపులేదు. ఒక మిషన్‌లా రొటీన్‌గా తన జీవితం గడుపుతూ ఉంటుంది. పిల్లల కోసం అహర్నిశలు కష్టపడి వారిద్దరినీ ఒకరిని డాక్టర్‌గా, మరొకరిని లాయర్‌గా చేసింది. ఇంట్లో వచ్చిపోయేవారందరికీ వార్చి వడ్డించేది. ఇంత పనిచేస్తున్నా, ఇంట్లో అమ్మకు ఎటువంటి సాయం పిల్లలు చేయకపోగా ఆమెను ఒక పని మనిషిగా చూస్తూ, అవమానిస్తూ, కించపరుస్తూ మాట్లాడడం ఆమెను బాధించాయి.

సంఘటన -5

డబ్బాశగల కొడుకు గణేష్ భోజనం తరువాత తన తల్లికి ఒక చీటీ రాశాడు. నీవు నాకు రు. 25 బాకీ. ఇల్లు శుభ్రం చేసినందుకు రూ5, పాత్రలు తోమినందుకు రూ. 5, చెట్లకు నీళ్ళు పోసి, చెత్తా చెదారం తీసేసినందుకు రూ. 15 ఇవ్వాలి అని చీటిలో రాశాడు.

ఆ చీటీ చూసి తల్లి శకుంతల ఆశ్చర్యపోయింది. ఇలాంటి కొడుక్కి మంచి గుణపాఠం చెప్పాలను కొంది.

వాడి చీటికి జవాబిస్తూ తాను ఒక చీటీ రాసి డైనింగ్ టేబుల్ మీద పెట్టింది. అందులో రాసిందామె.

ప్రియమైన బాబు నీవు నాకేమి బాకీలేవు. నీ, నా లెక్కలు ఇలా ఉన్నాయి.

నీకు వంట చేసినందుకు – సున్న రూపాయలు

నీ బట్టల ఉతికి నందుకు – సున్న రూపాయలు

నీ బట్టలు ఇస్త్రీ చేసినందుకు – సున్న రూపాయలు

నీ బాత్ రూమ్ శుభ్రం చేసినందుకు – సున్న రూపాయలు

నిన్ను డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకొని వెళ్ళినందుకు – సున్న రూపాయలు

నిన్ను బడికి తీసుకొని వెళ్ళి, తిరిగి తీసుకొచ్చినందుకు – సున్న రూపాయలు

"చివరిగా నా ప్రియమైన పుత్రుడా, ఇంతచేసినా నీకు, నాకు అప్పులేవు. ఎందుకంటే నిన్ను నేను అభిమానిస్తాను".

కొడుకు ఈ చీటి చూసి చాలా బాధపడ్డాడు / పశ్చాత్తాపపడ్డాడు.

VI. (అ) ఆలోచించడం – ప్రతిస్పందించడం

1. "తల్లిదండ్రుల శ్రమను గుర్తించడం" అంటే మీరేమి అర్థం చేసుకున్నారో చెప్పండి.
2. పై సంఘటనల నుండి మీరు ఏమి గ్రహించారు.
3. 3వ సంఘటనలో రవి తల్లిదండ్రులను బట్టలకోసం, తన అవసరాలను, పంతాలను నెగ్గించుకోవడంకోసం మొండిగా ప్రవర్తించాడుకదా! మీరెప్పుడైనా అలా చేశారా? అప్పుడు మీకు ఏమనిపించింది.
4. మీ తల్లిదండ్రులు ఎప్పుడైనా మీ కోసం చేసే పనులు కష్టమని భావిస్తారా? మరి మీరు వాళ్ళకు అలాగే చేస్తారా?
5. 5వ సంఘటనలో తల్లి శకుంతల తన కొడుకైన నగేష్‌కు ఇచ్చిన సమాధానం నచ్చిందా? ఎందుకు?
7. మీకు చిన్నప్పటి నుండి మీ తల్లిదండ్రులు ఏ ఏ పనులు చేసారు? వారికి మీరు ఎలా సహకరిస్తున్నారో చెప్పండి.

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

1. ఒక వారం రోజులు తల్లి చేసే పనులు గమనించండి. ఒక రోజైనా రోజు ఆ తల్లి చేసే పనులను మీరు చేయండి. చేసిన తర్వాత మీకేమనిపించిందో చెప్పండి.
2. మీ నాన్న ఏ విధంగా మీకు సహకరిస్తున్నారో గమనించండి. అలా మీరూ చేయండి. తండ్రి చేస్తున్న సహకారానికి మీరు ఎలా కృతజ్ఞతలు చెప్తారో తెలియజేయండి.

తెలుసుకోండి

నవమోసాలు మోసి, కని ప్రేమతో పెంచి, మంచి బుద్దులు నేర్పి పెద్దవారిగా చేస్తున్న తల్లిదండ్రుల శ్రమను గుర్తించాలి. ప్రతి ఒక్కరూ వారిని ప్రేమించి, గౌరవించి, వారిచ్చే సహాయ, సహకారాలను జన్మలో మరువకూడదు. శ్రమించి, కష్టించి సంపాదించిన డబ్బును తాను మాత్రమే అనుభవించక, పిల్లల చదువుకు అభివృద్ధికి, అనుక్షణం తాపత్రయపడే తండ్రిని మనసారా ప్రేమించాలి. వారి శ్రమకు తగిన ఫలితం సాధించి తల్లిదండ్రులకు బహుమానంగా అందించినప్పుడు వారు పొందే ఆనందం మాటల్లో చెప్పలేనిది.

ఇంట్లో పరిస్థితులను గుర్తించి తల్లిదండ్రులకు సహకరించాలి. మొండిగా ప్రవర్తిస్తూ వారికి మీపట్ల ఉన్న ప్రేమానురాగాలను చులకనగా భావించకూడదు. తల్లిదండ్రుల చల్లని చూపులను నోచుకోలేని వారికి, వారి ప్రేమకు పాత్రులు కానివారికి, వారి అనుగ్రహం లేనివారికి దైవానుగ్రహం కూడా లభించదు. కనుక ప్రతి ఒక్కరూ తల్లిదండ్రుల శ్రమను గుర్తించండి. వారు మీ మీ కోసం పడిన ఆరాటం, పోరాటంను మరువకండి. ప్రతి ఒక్కరూ ముసలితనం తల్లిదండ్రుల యోగక్షేమాలను ప్రేమతో భక్తితో నిర్వర్తించండి. అది పిల్లల కర్తవ్యం.

ఈనాడు మనం మన తల్లిదండ్రుల శ్రమను గుర్తించకుండా వారిని నిర్లక్ష్యంచేస్తే, కంట తడి పెట్టిస్తే భవిష్యత్తులో మన పిల్లలు మనల్ని నిర్లక్ష్యం చేస్తారు. కంటతడి పెట్టిస్తారు. ఇది వాస్తవం. విస్మరించరాని నగ్న సత్యం. తల్లిదండ్రులను బాధించేవారికి భవిష్యత్తు ఉండదు. కనుక ఈ సత్యమును సహృదయంతో గుర్తించి, మనల్ని కని, పెంచి, పెద్దచేసిన తల్లిదండ్రులను శ్రమను గుర్తించండి. వారిని ప్రేమతో ఆదరించండి..

తన బిడ్డ గొప్పవాడు కావాలని, మంచివాడు కావాలని ప్రతి తల్లీ కోరుకుంటుంది. తల్లికి స్వార్థం ఉండదు. పిల్లల శ్రేయస్సే తల్లి లక్ష్యం. ఆ లక్ష్యసాధనకు ప్రతి తల్లీ తండ్రి నిస్వార్థంగా కృషిచేస్తారు. కనుక తనువునిచ్చిన తల్లిదండ్రులను ప్రేమించి గౌరవించి వారి శ్రమ విలువను గుర్తించి వారిని పూజించి పోషించడం పిల్లల కర్తవ్యం. ఈ కర్తవ్యాన్ని విస్మరించకండి.

నాలుగేళ్ళప్పుడు	–	*మా నాన్న గొప్పవాడు*
ఆరేళ్ళప్పుడు	–	*మా నాన్నకు అన్నీ తెలుసు*
పదేళ్ళప్పుడు	–	*నాన్న మంచివాడే కానీ కోపమెక్కువ*
పన్నెండేళ్ళప్పుడు	–	*నా చిన్నప్పుడు నాన్న నాతో బాగా ఉండేవాడు*
పద్నాలుగేళ్ళప్పుడు	–	*నాన్న ప్రతిదీ గుచ్చి గుచ్చి అడుగుతాడు*
పదహారేళ్ళప్పుడు	–	*ఏదడిగినా వద్దంటాడు. నాన్నకు బయటి ప్రపంచం గురించి ఏమీ తెలీదు*
ఇరవైయేళ్ళప్పుడు	–	*నావల్ల కావట్లేదు. నాన్నతో అమ్మ ఎలా వేగుతోందో!*
ముప్ఫై ఏళ్ళప్పుడు	–	*నా కొడుకు అల్లరి ఎక్కువైపోతుంది. భరించలేకున్నా. చిన్నప్పుడు నేను మా నాన్నకు చాలా భయపడేవాడిని*
నలభై ఏళ్ళప్పుడు	–	*నాన్న నన్ను చాలా క్రమశిక్షణతో పెంచాడు. నేనూ నా పిల్లల్ని అలాగే పెంచాలి.*
యాభై ఏళ్ళప్పుడు	–	*ఒక్కోసారి ఆశ్చర్యం వేస్తుంది. మమ్మల్ని పెంచడం కోసం నాన్న ఎంత కష్టపడ్డాడోనని*
అరవై ఏళ్ళప్పుడు	–	*మా నాన్న గొప్పవాడు*

తండ్రిని అర్థం చేసుకోవటానికి 56 ఏళ్ళు పడుతుందన్నమాట!

సూక్తి : “తండ్రిది బైటి పెత్తనం. తల్లిది ఇంటి పెత్తనం.”

“వృద్ధాప్యంలోని తల్లిదండ్రులను దగ్గరకు తీయని పుత్రుడు చనిపోయినవాడితో సమానం.”

“తల్లిదండ్రుల సేవే, దైవసేవ.”

14 మేమూ సమర్థులమని తెలుసుకోండి

I. ప్రధాన విలువ : సేవాభావం

II. ఉపవిలువ : వికలాంగులకు సహాయపడడం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :

- వికలాంగులకు సహాయ మందించడంలో బాధ్యతగా వ్యవహరిస్తారు.
- వికలాంగులను సహానుభూతితో అర్థం చేసుకొని తదనుగుణంగా ప్రవర్తిస్తారు.
- వికలాంగుల పట్ల సేవాభావాన్ని ప్రదర్శిస్తారు.

IV. ఉపోద్ఘాతం : వికలాంగులు అంటే ఏదో ఒక అవయవలోపం ఉన్నవాళ్ళు. అందులో ఎన్నో రకాలు. కొంతమంది చూపులేక గుడ్డివాళ్ళుగా ఉంటారు. వినబడక చెవిటివాళ్ళు, మాట్లాడలేక మూగవాళ్ళు, కాళ్ళు లేక, చేతులు సరిగా లేక వైకల్యం వలన నడవలేక, పనులుచేసుకోలేకపోయేవాళ్ళు. ఇలా రకరకాల వైకల్యాలతో బాధపడేవాళ్ళను మనం మన చుట్టూ చూస్తూఉంటాము. అలా వైకల్యంతో ఉన్న వాళ్ళ పట్ల మనం జాలి చూపడం కాదు. వాళ్ళకి ఎలా సహాయపడగలమో ఆలోచించాలి. వాళ్ళను అర్థం చేసుకొని వాళ్ళకు సహకరించాలి. కింది సన్నివేశాలను చూడండి. పిల్లలు ఎలా సమర్థిస్తున్నారో చూడండి.

V. విషయం :

సన్నివేశం - 1

గోవిందుకు పోలియో వచ్చి రెండు కాళ్ళు చచ్చుబడిపోయాయి. నడవలేడు. పెరిగేకొద్దీ శరీరం కూడా పెరిగి బాగా లావయ్యాడు. తనకు తానుగా లేవలేడు ఎవరైనా సాయం పట్టవలసిందే. గోవిందు చెల్లెలు ప్రసన్న అన్నయ్యకు అన్ని విధాల సాయంచేస్తుంది. ఇంట్లో అమ్మ, నాన్న గోవిందుకు స్నానం చేయించడం, బట్టలు తొడగడం చేస్తే, ప్రసన్న గోవిందు స్కూల్ బ్యాగ్ సర్దడం, క్యారేజీ సిద్ధం చేయడం వంటివి చేస్తుంది. గోవిందు 9వ తరగతి, ప్రసన్న 8వ తరగతి

ఇద్దరూ ఒకే స్కూల్‌లో చదువుతున్నారు. గోవిందును రోజూ స్కూల్‌కు తీసుకెళ్ళే బాధ్యత ప్రసన్నది. గోవిందుకు ప్రభుత్వం మూడు చక్రాల సైకిలు ఇచ్చింది. గోవిందును అమ్మ నాన్న సైకిలులో కూర్చోబెట్టుకోగానే ప్రసన్న దాన్ని తోసుకుంటూ బడికి తీసుకెళుతుంది. ప్రసన్న కొంచెం కూడా విసుక్కోదు. అన్నయ్య అంటే అంత ప్రేమ. బడిలోకి రాగానే గోవిందు స్నేహితులంతా చుట్టూ చేరిపోతారు. గోవిందును ఐదారుమంది పట్టుకొని సైకిలు నుండి దింపి తరగతిలోకి మోసుకుపోయి బెంచిపైన కూర్చోబెడతారు. బడి అయిపోయిన తర్వాత మళ్ళీ సైకిల్‌పైకి చేరుస్తారు. ఇది ప్రతిరోజూ జరిగే పని. పిల్లలంతా గోవిందుకు అలా సహాయపడడం గోవిందుకు తనకు కాలు లేదని నడవలేననే ధ్యాసే ఉండేదికాదు. బడి అన్నా, స్నేహితులన్నా, అంత ఆనందం.

సన్నివేశం - 2

అస్మద్ పుట్టుకతో గుడ్డివాడు. చాలా పట్టుదలతో చదివేవాడు. గుడ్డివాళ్ళకున్న ప్రత్యేక పాఠశాలలో చదివాడు. అలా పై చదువులు చదివి కాలేజీలో మొదట లెక్చరర్‌గా చేరి తర్వాత ప్రొఫెసర్ అయ్యాడు. అస్మద్ రోజూ యూనివర్శిటీకి బస్‌లో వెళతాడు. తన కాలనీలో నుండి యూనివర్శిటీ దాకా అందరికీ అస్మద్ ఎవరో తెలుసు. అంతేకాదు ప్రయాణికులు బస్ డ్రైవర్, కండక్టర్ అందరికీ అస్మద్ సుపరిచితుడు. రోజూ బస్ ఎక్కగానే తన సీటులో కూర్చున్న అస్మద్‌ను అందరూ పలకరిస్తారు. అస్మద్ దిగాల్సిన చోటు రాగానే డ్రైవర్ అస్మద్‌గారు మీ స్టాప్ వచ్చింది అంటాడు. ఇంతలో తోటి ప్రయాణికులు అస్మద్ దిగడానికి సాయపడతారు. అలా దిగగానే యూనివర్శిటీలో విద్యార్థులు అస్మద్‌ను తీసుకెళతారు. తన గదికి చేరగానే అస్మద్‌సార్ మంచినీళ్ళు ఇవిగో అంటూ అటెండర్ నీళ్ళు అందిస్తాడు. అసలు ఇదంతా చూస్తుంటే ప్రొఫెసర్ అస్మద్ తాను గుడ్డివాడనే సంగతే మరిచిపోతాడు. ఇది ఏదో ఒక రోజు జరిగే సంఘటన కాదు. ఆయన ఉద్యోగం చేస్తున్న అన్ని రోజులు ఇలాగే ఉంటుంది. నా చుట్టూ ఉన్న మనుషులు అందరూ ఎంతో సహాయంగా ఉంటారు. నేనంటే ఎంతో సహాయంగా ఉంటారు. నేనంటే ఎంతో ప్రేమ చూపిస్తారు. ఇలా నేను వాళ్ళ మధ్యలో బతకడం నా అదృష్టం అంటారు ప్రొఫెసర్ అస్మద్.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. పై రెండు సన్నివేశాలు విన్నారు కదా! మీకు ఏమనిపించింది?
2. మీరు ఎప్పుడైనా ఇటువంటి వారికి సహాయపడ్డారా?
3. వికలాంగులు ఏదో లోపం వలన కొన్ని పనులను చేయలేరు. మనకు అన్ని అవయవాలు సరిగా ఉండి. మనం అన్ని పనులు చేయగల్గుతున్నామా? మీ అభిప్రాయం చెప్పండి.
4. "మానవసేవే మాధవ సేవ" అంటారు కదా! దీనిపై మీ అభిప్రాయాన్ని చెప్పండి.

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

♦ పిల్లలూ! మీరు ఈ వారం రోజుల్లో ఒక గంటసేపు కళ్ళకు గంతలు కట్టుకొని పనులు చేయండి. అలాగే ఒక గంటసేపు ఎవరితోను మాట్లాడకుండా సైగలతోనే మీ అవసరాలు తీర్చుకోండి. మీకెలా అనిపించిందో చెప్పండి.

తెలుసుకోండి

వికలాంగులకు దారి చూపుతున్న జయశ్రీ

వికలాంగులంటే అందరిలా పనిచేయలేని వారు అనా? కాదు, అందరూ చేసే పనిని, అందరూ చేసే పద్ధతిలో కాకుండా మరో మార్గంలో చేసేవారు. అందుకే జయశ్రీ వారిని డిజేబుల్డ్ అనరు. డిఫరెంట్లీ ఏబుల్డ్ అంటారు. భిన్న మార్గంలో పనిపూర్తి చేయగలిగిన వారంటారు. ఈ జయశ్రీ ఎవరు? సమాజానికి ఒక ఆదర్శనీయ మార్గం చూపాలని ఎందుకు అనుకున్నారు?

ప్రతి మనిషికీ ఈ సమాజం నుంచి ఒకే రకమైన సహకారం అందదు. కొందరికి ఎక్కువ, కొందరికి తక్కువ న్యాయం జరుగుతుంది. నిజానికి వికలాంగులకు దేవుడు అన్యాయం చేశాడు అనుకుంటారు కాని వారికి నిజంగా అన్యాయం చేసేది సమాజమే. ఎందుకంటే వారికి వికలత్వం ఉన్నా కూడా సాధారణ వ్యక్తులతో పోటీ పడగల అదనపు సామర్థ్యాలను దేవుడు ప్రసాదించాడు. కానీ, సమాజం మాత్రం సహకారం మానేసి సానుభూతి చూపుతుంది. జన జీవన స్రవంతిలో కలుపుకోవడం మానేసి జాలి చూపుతుంది. 'మాపై జాలెందుకు?'... ఇదే ఇటీవల వారిలో వస్తున్న ప్రశ్న. ఆ ప్రశ్నను సంధించే ప్రతినిధిగా ముందుకు వచ్చారు జయశ్రీ రవీంద్రన్.

కేరళలోని పాలక్కాడ్ ఆడపడుచు జయశ్రీ. చెన్నైలో జాబ్ చేసుకుంటున్న జయశ్రీకి వికలాంగులను ఈ సమాజం చూస్తున్న కోణం నచ్చలేదు. తనకు సరిగా వినపడకపోవడంవల్ల తనలాంటి వారు ఎదుర్కొంటున్న సమస్యలు చాలా సులువుగా అర్థమయ్యాయి. అందుకే ఆ కోణాన్ని సమూలంగా మార్చివేయాలనుకున్నారు. అంతే, ఉద్యోగం పక్కనపెట్టి వారికోసం నిలబడ్డారు. ఇంగ్లీష్ సాహిత్యంలో పీహెచ్‌డీ చేసిన జయశ్రీకి ప్రపంచమంతటా పరిస్థితి ఎలా ఉందో, మనదేశంలో అలా లేదన్న సంగతి అర్థమైంది. ముందు తానేం చేయగలదో తెలుసుకుంటే, ఆ తర్వాత ఏం చేయాలో ఆలోచించొచ్చు. అందుకే ముందుగా 'ఎబిలిటీ' ఫౌండేషన్ నెలకొల్పారు. డిఫరెంట్లీ ఏబుల్డ్‌కు ఎలాంటి సాయం కావాలన్నా చేయడానికి 'ఎబిలిటీ' సిద్ధంగా ఉంటుంది. ఆ సంస్థ తరఫున తమలాంటి వారి శక్తి సామర్థ్యాలు ఏంటో ప్రపంచానికి తెలియజేయాలనుకుంది. ఆ మార్గంలో పుట్టుకొచ్చింది 'ఎబిలిటీ' పత్రిక. సమాజం వికలాంగులు అనుకుంటున్నవారు ఎంత సమర్థులో, వారు సాధిస్తున్న విజయాలేంటో కళ్ళకు కట్టే పత్రిక ఇది. వారు అవకాశాలిస్తే ఎదిగేవారే కాదు. అవకాశాలు సృష్టించుకునేవారు. సృష్టించేవారని నిత్యం చాటే పత్రిక 'ఎబిలిటీ'. 'అయినా ఈ రోజుల్లో శారీరక శ్రమకు చోటెక్కడుంది? ఉన్నదంతా మేథో శ్రమే. అందులో మేము ఎవరికి తీసిపోం. పనిచేసేది శరీరం కాదు. ఆలోచనతోనే!' అంటారు జయశ్రీ.

ఎందెందు చూసినా...

ఎబిలిటీ ఫౌండేషన్ ఏ ఒక్క పనికో పరిమితం కాలేదు. దేశంలోనే 'ఎంప్లాయబిలిటీ' అనే ఓ కొత్త ప్రక్రియకు తెరలేపింది. నౌకరీ, కెవిన్‌కేర్, పీఎన్‌బీ వంటి జాతీయ అంతర్జాతీయ సంస్థల సహకారంతో కేవలం వికలాంగుల కోసమే

ఏర్పాటుచేసిన ఉద్యోగమేళా ఇది. ఈ మేళా తరచుగా జరుగుతుంది. దేశ వ్యాప్తంగా ఉన్న డిఫరెంట్లీ ఏబుల్డ్ వ్యక్తులు ఇందులో పాల్గొని తమ సామర్థ్యాలు నిరూపించుకుంటే, మంచి ఉద్యోగాలు దొరుకుతాయి. చెన్నైలో 2004లో జరిగిన తొలి ఉద్యోగ మేళాలో 36 కార్పొరేట్ కంపెనీలు పాల్గొన్నాయి. తర్వాత వీటి సంఖ్య, అభ్యర్థుల సంఖ్య పెరుగుతూ వచ్చింది. కొద్దిరోజుల క్రితమే హైదరాబాదులో కూడా ఈ జాబ్‌మేళా జరిగింది. జాబ్ ఫెయిర్‌కు వస్తున్న వారిలో ఆంధ్రప్రదేశ్ వారు ఎక్కువగా ఉండటంతో హైదరాబాద్‌లో ఈ ఏడాది నిర్వహించినట్లు చెప్పారు జయశ్రీ. కేంద్ర ప్రభుత్వం చేసిన 'పర్సన్స్ విత్ డిజేబిలిటీ 2011' చట్టం రూపకల్పనలో జయశ్రీ కీలకపాత్ర పోషించారు. వికలాంగుల కోసం ఫిల్మ్ ఫెస్టివల్ (పాత్రలు, పాత్రదారులు, రూపకర్తలు వారే), వారికోసం ఒక రేడియో, ప్రత్యేక రేడియో కార్యక్రమాలు, వారికోసం ప్రత్యేకమైన అవార్డులు – ఇవన్నీ జయశ్రీ సృష్టించిన ఓ కొత్త ప్రపంచంలో భాగం.

'మాకు తెలుసు మేము సమర్థులమని, మీరూ తెలుసుకోండి' అని ఆమె తన చేతలతో నిరూపించారు.

స్ఫూర్తి : ఆమెను నడిపేది ఆత్మవిశ్వాసమే

ఆ రోజు రక్షాబంధన్. నాలుగేళ్ళ సరిత వాళ్ళమ్మతో కలిసి మేనమామ ఇంటికెళ్ళింది. అక్కడ కొందరు చిన్నారులు ఆడుకోవడం గమనించిన సరిత తానూ వాళ్ళతో కలిసిపోయింది. ఇంతలో ఎవరో పిల్లలు 'మేడ మీదకు కోతి వచ్చింది. అనగానే వాళ్ళతో కలిసి మేడపైకి పరుగెత్తింది. అంతలోనే 'అమ్మా... అంటూ ఓ కేక. పెద్దవాళ్ళంతా వెళ్ళేసరికి సరిత గాయాలతో జీవచ్ఛవంలా పడి ఉంది. కోతిని చూద్దామని మేడ మీదకు వెళ్ళిన సరిత తెగిపడి ఉన్న విద్యుత్తు తీగలను పట్టుకోవడం. వాటి నుండి హైవోల్టేజీలో విద్యుత్తు ప్రసరించడంతో విద్యుదాఘాతానికి గురైంది. అప్పటికే ఆమె శరీరం నల్లగా మాడిపోయింది. వైద్యుల దగ్గరకు తీసుకెళ్తే రెండు చేతులూ, కుడికాలూ, తీసేస్తే కనీసం అమ్మాయి ప్రాణమైనా దక్కుతుంది' అన్నారు. మధ్యతరగతి కుటుంబం కావడంతో డబ్బుకు ఇబ్బంది ఎదురైంది. మేనమామ సాయంతో వైద్యం చేయించినా.. సరిత ప్రాణమైనా దక్కినందుకు సంతోషించాలో తన పరిస్థితికి బాధపడాలో ఆమె తల్లిదండ్రులకు అర్థం కాలేదు. నాలుగైదు శస్త్రచికిత్సలూ తప్పలేదు. కనీసం ఎడమ కాలైనా సవ్యంగా ఉందనుకుంటే పాదం దగ్గర చచ్చుబడిపోయింది. రెండు నెలల చికిత్స తరువాత ఇంటికి చేరుకుంది సరిత. ఆమె తండ్రి ఆర్మీలో ఉద్యోగి. ముగ్గురు ఆడపిల్లలు, ఒక అబ్బాయి. అందర్లోకీ సరితే పెద్దది కావడంతో తల్లిదండ్రులు ఎంతో కుంగిపోయారు.

పట్టుదలగా పెన్ను పట్టింది...

ఆస్పత్రి నుంచి ఇంటికొచ్చాక ఓ గదిలో మంచానికే పరిమితమైంది. కానీ ఎదిగే కొద్దీ సరితకి తన పరిస్థితి అర్థం కావడం మొదలైంది. ప్రతిదానికీ తల్లిపై ఆధారపడటం తెలిశాక ఇతరులతో పోల్చుకొని కుంగిపోయేది. తన తోటి వారంతా పుస్తకాలు పట్టుకొని బడికెళ్తోంటే తనూ వెళ్తానని మారాం చేసింది. 'నువ్వు రాయలేవ్... నిన్నెవరూ బడిలో చేర్పించుకోరు' అని తల్లి చెప్పడంతో ఆలోచనలో పడింది. అదే ఆమెలో పట్టుదలను పెంచింది. తోబుట్టువులు ఎలా

రాస్తున్నారో గమనించింది. వారం రోజుల తరవాత వాళ్ళ దగ్గర కూర్చొని తనూ కాలి వేళ్ళ మధ్యలో పెన్నును ఉంచి అక్షరాలు నేర్చుకోవడం మొదలుపెట్టింది. మొదట్లో కాళ్ళతో పెన్ను పట్టుకోవడం కష్టమైనా, రాత్రింబవళ్ళూ కూర్చొని నేర్చుకునేది. రెండు నెలల తరవాత కాలితోనే వేగంగా రాసి తండ్రికి చూపించింది. మర్నాడే తనను పాఠశాలలో చేర్పించారు. సరిత పట్టుదలను మెచ్చుకున్న పాఠశాల యాజమాన్యం కూడా ఎంతో ప్రోత్సహించింది. మార్కుల్లో ముందున్నా.. అందరిలా ఆడుకోలేకపోతున్నాననే బాధను అధిగమించేందుకు సరిత చిత్రలేఖనం నేర్చుకుంది. నోటితో లేదా కాలితో పెన్సిల్ పెట్టుకొని బొమ్మలు గీసేది. ఇంట్లో చిత్రపటాలు చూస్తూ సాధన చేసేది. సరిత ప్రతిభను గుర్తించిన ఒక టీచర్ రాష్ట్రస్థాయి పెయింటింగ్ పోటీల్లో పాల్గొనేలా చేశారు. అక్కడ బహుమతి అందుకోవడమే కాదు. జాతీయ స్థాయి పోటీలకూ ఎంపికైంది. అందులోనూ మొదటి స్థానంలో నిలిచి రాష్ట్రపతి చేతుల మీదుగా బాలశ్రీ అవార్డును అందుకుంది. 'నా జీవితంలో మరచిపోలేని సంఘటన అంటే అదే' అనే సరిత ఇతరులమీద ఆధారపడకుండా ఉండటమే తన లక్ష్యం అనుకుంది. తన పనులు తాను చేసుకునేందుకు ప్రయత్నించేది. చదువుల్లో, కళల్లో ముందుండటంతో బెస్ట్ క్రియేటివ్ గర్ల్ ఛైల్డ్, గాడ్ ఫ్రే ఫిలిప్స్ నేషనల్ బ్రేవరీ అవార్డులూ ఆమెను వరించాయి.

నీకెందుకు అన్నారు...

పదోతరగతికి వచ్చాక మెహెందీ పెట్టడం, టాటూ డిజైన్లు వేయడంలో శిక్షణ తీసుకుంది. చాలామంది 'నీకెందుకు ఇవన్నీ...' అని విమర్శించినా పట్టించుకోలేదు. కాలి వేళ్ళతోనే మట్టి బొమ్మలు చేసేది. కేంద్రీయ విద్యాలయంలో ప్లస్ టూ పూర్తిచేసి... అలహాబాద్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఫైన్ ఆర్ట్స్‌లో చేరింది. ఓసారి యూనివర్సిటీ నుంచి ఇంటికి వెళ్తుంటే ఓ మురికివాడలో చిన్నారులు ఆడుకుంటున్నారు. ఆ దగ్గర్లో విద్యుత్తు వైర్లు వేలాడుతున్నాయి. పిల్లలకు అది తగిలితే ఏమవుతుందో తనకు తెలుసు. వెంటనే స్థానిక అధికారులతో మాట్లాడింది. తక్షణమే మరమ్మత్తులు జరిగేలా చూసింది. అదే సమయంలో ఆ చిన్నారుల్ని తీర్చిదిద్దాలనుకుంది. అక్కడి మురికివాడల్లోని చిన్నారులకు పెయింటింగ్, ట్యూషన్ చెబుతానని అంటే... ఆ పిల్లల తల్లిదండ్రులు నమ్మలేదు. చక్రాల కుర్చీతోనే తరచూ వారిళ్ళకు వెళ్ళి ఒప్పించేందుకు ప్రయత్నించింది. అది ఫలించడంతో ఆ చిన్నారులకు పెయింటింగ్ నేర్పి... వారు చేసిన చక్కటి చిత్రాలు ఆర్ట్ గ్యాలరీలకు అమ్ముతుంది. అలా వచ్చిన మొత్తాన్ని వారి చదువులకే ఉపయోగిస్తోంది. ఆసక్తి ఉండి... ఫీజు ఇవ్వగలిగిన వారికి మెహెందీ డిజైనింగ్, క్లే మౌల్డింగ్ తరగతులూ నిర్వహిస్తోంది. అలహాబాద్‌లో ఉన్నత పాఠశాలలూ, ప్రభుత్వ కళాశాలల్లో చదువుతున్న యువతకు నెలకోసారి వ్యక్తిత్వ వికాస పాఠాలు చెబుతోంది. రెండేళ్ళలో ఎంతో మంది చిన్నారుల జీవితాల్లో వెలుగులు నింపింది.

అంగ వికలుర దినోత్సవం

సృష్టిలో మానవులందరూ సమానమే! కాని కొన్ని కారణాల వల్ల కొందరు పుట్టుకతో అంగవికలురుగా పుడతారు. మరికొందరు అనారోగ్యంవల్ల, ప్రమాదాలవల్ల అంగవికలురౌతారు. వారిని మనం తక్కువగా చూడరాదు. మనకన్నీ అవయవాలు సరిగా ఉన్నాయి. కనుక అలాలేని వారికి సాయపడాలి. అంతేకాదు ఎంతో మంది అంగవికలురు అన్ని అవయవాలు సరిగా ఉన్నవారికన్నా ఎదిగి అద్భుతాలు సాధించారు. వెనుకబడిన మనలను ఏమనాలి?

లక్కోజు సంజీవరాయశర్మ అలాంటి ఒక అంగవికలుడు. అతడు పుట్టుగుడ్డివాడు. స్వయంగా అక్షరాభ్యాసం ఎరుగడు. కాని వయొలిన్ వాయిద్యంతోపాటు గణితంలో అసామాన్య ప్రజ్ఞ సాధించాడు. ప్రక్కవాడు చదివింది విని అర్థం చేసికొని ధారణ చేసి మెదడులో నిలుపుకొని ఎవరడిగినా చెప్పగలిగేవాడు. పెద్ద పెద్ద సంఖ్యల వర్గములు, ఘాతములు, మూలములు, సంవర్గమానములు, మూల సంఖ్యలు, ద్విరాసులు, త్రిరాసుల సమీకరణలు సైతం లెక్కించి క్షణాలమీద చెప్పగలిగేవారు.

గణిత శాస్త్రంలో ప్రపంచంలో ఆరోవ్యక్తిగా గుర్తింపబడ్డారు. మానవ కంప్యూటర్‌గా పేరొందిన గణిత శాస్త్రవేత్త శ్రీమతి శకుంతలగారు, సంజీవరాయశర్మగారిని మెచ్చుకొంటూ "శర్మగారికి చూపులేదు, చదువులేదు కాని తేది, నెల, సంవత్సరము ఇస్తే ఆ రోజు తిథి, వార, నక్షత్రాలు మూడు చెప్పగలరు. కాని నేను వారం మాత్రమే చెప్పగలను" అన్నారు. శ్రీ వేంకటేశ్వర విశ్వవిద్యాలయంవారు డాక్టరేట్ ఇచ్చారు. గుడ్డివాడినని క్రుంగిపోక గణితంలో అద్భుతాలు సాధించిన శ్రీ సంజీవరాయశర్మగారిని ఈ అంగవికలుర దినోత్సవం రోజు స్మరించుకొని స్ఫూర్తి పొందుదాం.

మయూరి అలాంటి అంగవికలురాలు. ఆమెకు నర్తకి కావాలనే కోరిక. ప్రమాదంలో కాళ్లు పోయాయి. ఐనా జైపూర్ కాళ్ళతో ఆమె ప్రఖ్యాత నర్తకి కావడమే కాకుండా సినిమా తార కూడ కాగల్గింది. అలాగే బ్రెయిలీ కూడ కండ్లుపోయిన తర్వాత గ్రుడ్డివారి ప్రత్యేక లిపిని అభివృద్ధి పరచిన మహానుభావుడు. హెలెన్ కెల్లర్ అనే వనిత కూడ అంధురాలైంది. గ్రుడ్డివారి కోసం అపూర్వ కృషి చేసింది.

అంగవికలురైనవారు క్రుంగిపోక తమకు వచ్చిన పనిలో రాణించవచ్చు. అన్ని అవయవాలు సక్రమంగా ఉన్నా మనం వికలాంగులను చూసి అపహాస్యం చేయక వారికి సహాయపడాలి. ప్రభుత్వం వారికి ప్రత్యేక పాఠశాలలు తెరచి వారి విద్యాభివృద్ధి, ఉద్యోగ కల్పనకు సాయపడాలి.

సూక్తి : అన్ని పనులూ అందరనూ చేయలేరు. ఒక్కొక్కరిలో ఒక్కొక్క వైకల్యం ఉంటుంది. అది మనం గుర్తించాలి. కొన్నింటినే వైకల్యాలుగా పేర్కొనడం ఎంత వరకు సరైనదో ఆలోచించాలి. ఎదుటి వాళ్ళ వైకల్యాలను కాదు వారిలోని సమర్థతను గుర్తించండి.

15 వివక్ష వద్దు

I. ప్రధాన విలువ : సమానత్వం, సోదరభావం, స్త్రీలపట్ల గౌరవం

II. ఉపవిలువ : అందరి పట్ల సోదర భావం, సమానత్వ భావనకలిగి ఉండటం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :

- అందరూ సమానమనే భావనను అలవర్చుకుంటారు.
- జాతి, మత, లింగ, ధనిక, బీద అనే భేదాలు లేకుండా అందరినీ సమానంగా గౌరవించాలని తెలుసుకోగలరు.

IV. ఉపోద్ఘాతం : నీవు ఒక్కడివే జీవిస్తే సమాజం అనిపించుకోదు. మనందరం కలిసి ఉంటేనే అది సమాజం. అలాంటి సమాజంలో నివసిస్తున్న మనందరం ఒక్కటే. ఇందులో ఒకరు ఎక్కువ, ఒకరు తక్కువ అన్న వివక్ష ఉండకూడదు. అలా ఉంటే అది ఎదుటివారి ఆత్మగౌరవాన్ని కించపర్చేలా చేస్తుంది. వారి మనస్సును కూడా గాయపరుస్తుంది. ఇలాంటి వివక్షకు గురైన ఇద్దరు మహనీయుల సన్నివేశాలను పరిశీలించండి.

V. విషయం :

సన్నివేశం - 1

గాంధీజీ ఒకసారి, దక్షిణాఫ్రికా దేశంలో రైలులో ప్రయాణించటం జరిగింది. శ్వేతజాతి ప్రజల కోసం రిజర్వ్ చేయబడిన కంపార్టుమెంటులో గాంధీజీ కూర్చున్నాడు. ఒక శ్వేత జాతీయుడు, గాంధీజీని కంపార్టుమెంటు నుండి బయటికి నెట్టివేసి, “నల్లజాతికి చెందిన ఒక భారతీయుడు, మా కంపార్టుమెంటులో ఎలా ప్రయాణిస్తాడు” అని ప్రశ్నించాడు. ఈ సంఘటన ఆయనని బాగా అవమాన పరిచింది. తన యొక్క ఆత్మగౌరవాన్ని, మానవ హుందాతనాన్ని శ్వేత జాతీయులు గుర్తించటం లేదని గాంధీజీ భావించాడు. ఈ చేదు అనుభవం భారతీయుల ఆత్మగౌరవాన్ని నిలబెట్టడానికి, గాంధీజీలో పట్టుదలను పెంచింది.

సన్నివేశం - 2

డాక్టర్ అంబేద్కర్ బాలుడిగా ఉన్నప్పుడు క్లాస్ రూమ్‌లో తనతోటి విద్యార్థులతో కలసి కూర్చోడానికి అనుమతించబడలేదు. నేలమీద వేసిన గోనె పట్టపై కూర్చొని, ఆయన తన పాఠాలను చదువుకున్నాడు. షెడ్యూల్డ్ కులానికి చెందిన బాలుడనే కారణంతో ఆయనను ఈ విధంగా బాధించారు. ఈ సంఘటన ద్వారా తన దళిత వర్గానికి

చెందిన కోట్ల కొలది సోదరీ సోదరులు చెప్పనలవికాని బాధలకు గురవుతున్నారన్న విషయాన్ని ఆయన గ్రహించాడు. ఈ అనుభవమే. తన దళిత ప్రజానీకం కోసం ఆయనలో పోరాట పటిమను మేల్కొలిపింది.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. మీ యొక్క అనుభవం ఆధారంగా కింది జాబితాలో పేర్కొన్న వ్యక్తులు ఎంత వరకు మానవుల గౌరవాన్ని పొందారు లేదా కోల్పోయారో తెల్పండి. సరైన బాక్స్‌లో టిక్ (✓) చేయండి.

నేను కలిసిన వ్యక్తులు	నా అభిప్రాయం ప్రకారం జాబితాలో పేర్కొనబడిన వారు పొందిన మానవ గౌరవవిలువ			
	చాలా ఎక్కువ	ఎక్కువ	తక్కువ	చాలా తక్కువ
ఊడ్చే మనిషి				
గృహసేవకుడు				
బిక్షమెత్తుకునే మనిషి				
సైకిల్ రిక్షా నడిపే మనిషి				
పేద నిరక్షరాస్యుడు				
ఆకలితో ఉన్న బాలుడు				
వ్యవసాయ కూలి				
వంట మనిషి				
వృద్ధుడు				
ప్రత్యేక ప్రతిభావంతుడు				
బాలకార్మికుడు				
విదవరాలు				
శారీరక వికలాంగుడు				

2. కింది కార్యకలపాలలో ఏవి హుందాతనాన్ని పెంపొందిస్తాయి. "అవును" అనుకున్నట్లయితే టిక్ (✓) మార్కు, "కాదు" అనుకున్నట్లయితే (✗) మాక్కు పెట్టండి. మీ సమాధానాలను కారణాలు తెలపండి.

కార్యకలాపాలు	ఒప్పు	తప్పు	కారణం
ఇతరుల్ని హీనంగా మాట్లాడడం			
ఇతరుల్ని తమతో సమానంగా భావించడం			
అత్త, కోడల్ని ఇబ్బందులు పెట్టడడం			
ప్రేమ పూర్వకంగా మాట్లాడటం			
తక్కువ వేతనం లేదా కూలీ ఇవ్వడం			
మహిళలకు / ఆడవారికీ / బాలికలకి సమాన హక్కులు ఇవ్వడం			
భయపెట్టడం ద్వారా నియంత్రించడం			
వరకట్నం తీసుకోవడం			
లంచాలు తీసుకోవడం			
ప్రాణుల పరిరక్షణ			
అసభ్యకరమైన వాల్‌పోస్టర్లకు అభ్యంతరాలు తెలపడం			
బలవంతాన ఒక అమ్మాయిని పెళ్ళికి ప్రేరేపించడం			
ఖైదీల్ని హింసించడం			
బాలల్ని కార్మికులుగా వినియోగించడాన్ని రద్దుచేయుట			
పేద ప్రజానికానికి వైద్య సౌకర్యాలు అందజేయుట			

3. స్త్రీల పట్ల గౌరవం :

ఒక్కసారి ఆలోచిద్దామా!

- ఇంట్లో అమ్మకు నాన్న, ఇంటిలోని పెద్దలు, అన్నయ్యలు ఎలాంటి గౌరవం ఇస్తున్నారు?
- మీ ఇంటి చుట్టుప్రక్కల ఇళ్ళలోని ఆడవారికి ఎంతటి గౌరవం లభిస్తుంది. మీ రెప్పుడైనా గమనించారా?
- ఆడవాళ్ళకు గౌరవం లేని ఇంటి పరిస్థితులు ఎలా ఉంటాయి?

అసమానతలు లింగ వివక్షతకు దారి తీస్తాయని, వివక్షతలు తీవ్రరూపం దాల్చితే అవి ప్రత్యక్షంగానో, పరోక్షంగానో హింసకు దారి తీస్తాయని బాలబాలికలు తెలుసుకోవాలి.

(అ) ఆచరించడం – అనుభవాలు చెప్పడం

- మీ తల్లిదండ్రులు, మీ ఉపాధ్యాయులు, మీ ఇంట్లో పనివాళ్ళు, బయట ఊడ్చేవాళ్ళు, అడుక్కునేవాళ్ళు ఇలా ఎటువంటి బేధం లేకుండా అందరినీ గౌరవించండి, సమానదృష్టితో చూడండి. మీకెలా అనిపించిందో వాళ్ళు ఎలా ప్రతిస్పందించారో మీ అభిప్రాయాలు చెప్పండి.

తెలుసుకోండి

"హక్కు" అంటే ఒక విధమైన స్వేచ్ఛ, సంక్రమించే అధికారం. ప్రతి వ్యక్తికి ప్రాథమిక హక్కులు, స్వేచ్ఛ సంక్రమించాయి. వాటిలో జీవించే హక్కు, స్వేచ్ఛ, ఆలోచనలు, భావవ్యక్తీకరణ హక్కు, చట్టం ముందు అందరూ సమానమే అనేవి ఇమిడి ఉన్నాయి. "మానవ హక్కులు" అత్యంత ముఖ్యమైనవి. "మానవ హక్కులు" మనకు సంక్రమించక పూర్వం ఎంతో మంది ఈ హక్కులు, స్వేచ్ఛకోసం పోరాడి తమ ప్రాణాలు అర్పించారు. వేల సంవత్సరాల పాటు ఈ పోరాటం కొనసాగింది. ఇప్పటికీ కొనసాగుతోంది. చాలా కాలం క్రితం వరకు మనకు మానవ హక్కులు లేనేలేవు. కాలక్రమేణ ప్రజలకు హక్కులు స్వేచ్ఛ కావాలనే భావన ఎక్కువైంది.

మొదట్లో కేవలం ధనికులు కొత్తగా వచ్చిన ఈ హక్కులతో లాభం పొందారు. సాధారణ ప్రజలకు ఏ విధమైన భద్రతా లేదు. ఏ హక్కులూలేవు. మానవ చరిత్రలోనే అత్యంత భయంకరమైన రెండో ప్రపంచ యుద్ధం తర్వాత ప్రపంచంలోని ముఖ్యదేశాలు మానవహక్కుల ఆవశ్యకతను గుర్తించి వాటికి రూపకల్పన చేయాలని నిర్ణయించాయి. అలా మానవ హక్కుల పత్రం రూపుదిద్దుకుంది. ఎన్నో ఏళ్ళుగా కలలుకంటున్న స్వప్నం సాకారమయ్యింది. ఈ హక్కుల పత్రమే "సార్వజనీన మానవ హక్కుల ప్రకటన"గా ఖ్యాతి పొందింది. ఈ మానవ హక్కుల ప్రకటన ద్వారా మనకు 30 హక్కులు సంక్రమించాయి. అవి...

1. పుట్టుకతోనే మనమంతా స్వేచ్ఛ, సమానత్వం పొందాం
2. వివక్ష చూపవద్దు
3. జీవించే హక్కు
4. బానిసత్వం లేదు
5. హింసకు, వేదింపులకు తావులేదు

6. ఎక్కడికైనా స్వేచ్ఛగా వెళ్ళే హక్కు
7. చట్టం ముందు అందరూ సమానమే
8. చట్టం మన మానవ హక్కులను పరిరక్షిస్తుంది
9. ఎవరినీ నిర్బంధించకూడదు
10. విచారణ హక్కు
11. నేరం రుజువు అయ్యేంతవరకు అందరూ నిరపరాదులే
12. ఏకాంతంగా జీవించే హక్కు
13. స్వేచ్ఛగా విహరించే హక్కు
14. భద్రంగా జీవించే ప్రదేశాన్ని కలిగి ఉండే హక్కు
15. జాతీయతను కలిగి ఉండటం
16. వివాహం - కుటుంబం హక్కు
17. సొంత వస్తువులపై హక్కు
18. భావ స్వాతంత్ర్యం
19. భావ ప్రకటన స్వేచ్ఛ
20. ప్రజలు సభలు, సమావేశాలు నిర్వహించుకునే హక్కు
21. ప్రజాస్వామ్య హక్కు
22. సాంఘిక భద్రత
23. కార్మికుల హక్కులు
24. ఆదుకునే హక్కులు
25. అందరికీ ఆహారం - నివాసం
26. విద్యా హక్కు
27. కాపీరైట్
28. మేలైన స్వేచ్ఛా ప్రపంచం
29. బాధ్యత
30. మానవ హక్కుల నుండి దూరం చేయని హక్కు

సూక్తి : ప్రకృతిలోని గాలి, నీరు, సూర్యుని వెలుతురు, భూమి, చెట్లు వీటిలో వేటికి ధనిక, పేద, తక్కువ, ఎక్కువ, ఆడ, మగ అనే తేడాలు ఉండవు. మరి మనిషికి మాత్రం ఈ వివక్ష ఎందుకు?

16 దేశభక్తి

I. ప్రధాన విలువ : జాతీయ భావన – దేశశక్తి

II. ఉపవిలువ : దేశభక్తి జాతీయ భావనలను కలిగి ఉండడం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :

- దేశభక్తి అంటే ఏమిటో అవగాహన చేసుకోగలుగుతారు.
- దేశభక్తుల చరిత్రలు విని స్ఫూర్తి పొందుతారు.
- దేశభక్తి భావనను పెంచుకుంటార, తగిన విధంగా ప్రవర్తిస్తారు.

IV. ఉపోద్ఘాతం :

దేశమును ప్రేమించుమన్నా
మంచియన్నది పెంచుమన్నా
వట్టి మాటలు కట్టి పెట్టోయ్
గట్ట మేల్ తలపెట్టవోయ్

స్వంత లాభం కొంత మానుకు
పొరుగు వారికి తోడు పడవోయ్
దేశమంటే మట్టికాదోయ్
దేశ మంటే మనుషులోయ్

ఈ గేయం ద్వారా గురజాడ అప్పారావుగారు దేశభక్తి అంటే ఏమిటో చక్కగా వివరించారు. చాలా మంది దేశభక్తి అంటే దేశ స్వాతంత్రోద్యమంలో జరిగిన సంఘటనలనే దేశభక్తిగా భావిస్తారు. దేశాన్ని రక్షించడం కోసం ప్రాణాలు అర్పించడం, పోరాడడం వలన మనకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చింది. ఇప్పుడు మనల్ని మనమే పరిపాలించుకుంటున్నాము. దేశభక్తి అవసరం లేదను కుంటే అది తెలివితక్కువతనం అవుతుంది. దేశాభివృద్ధిలో అంకిత భావంతో భాగస్వాములు కావడం, దేశగొప్పతనాన్ని పెంచే పనులు చేయడం, ఎవరి కర్తవ్యాన్ని వారు సక్రమంగా ఆచరించడం కూడా దేశభక్తి అవుతుంది.

ఇప్పుడు మనం కొన్ని దేశభక్తికి సంబంధించిన సంఘటనలను తెలుసుకుందాం!

V. విషయం :

సంఘటన – 1

1930 సం॥ అక్టోబర్ 7వ తేదిన ప్రత్యేక కోర్టు భగత్‌సింగ్, సుఖదేవ్, రాజగురులకు మరణశిక్ష విధించింది. తన బిడ్డ ప్రాణాలను కాపాడమని స్పెషల్ ట్రిబ్యునల్‌కి అప్పీలు చేశాడు భగత్‌సింగ్ తండ్రి సర్దార్ కిషన్ సింగ్. ఆ విషయం తెలుసుకున్న భగత్‌సింగ్ తన తండ్రికి లేఖ రాశాడు. "నన్ను లాహోర్ కుట్రకేసు నుంచి తప్పించడానికి స్పెషల్ ట్రిబ్యునల్‌కి తమరు అప్పీలు చేసినట్లు తెలిసికొని చాలా ఆశ్చర్యపోయాను. భారతదేశ దాస్య విముక్తికై, మీ జీవిత సర్వస్వాన్ని బలిపెట్టిన మీరేనా! ఈ పని చేసింది? అని బాధపడ్డాను. నాన్నగారు! ఈ విషయం నా మనస్సు నెంతగానో కలిచివేస్తున్నదండీ! నిర్దోషినని కోర్టుముందు వాంగ్మూలం యిచ్చి, ఏదో విధంగా బయటపడాలనే కోరిక నాకు ఏమాత్రం లేదు. మీ కొడుకునయినందులకు తండ్రిగా మీ ఆశల్ని, ఆకాంక్షలను గౌరవిస్తాను. కాని మీరనుకుంటున్నట్లుగా నా దృష్టిలో నా జీవితం అంత విలువైనది కాదు. సిద్ధాంతాలను సైతం బలిపెట్టేటంత అమూల్యమైనది మాత్రం కాదు నా జీవితం. ఈ సమయంలో దేశంలో విప్లవాన్ని చల్లార్చకుండా ఉండాలంటే ప్రాణత్యాగం చేయడం ఒక్కటే ఉత్తమ మార్గం" అని తండ్రికి లేఖ రాశారు భగత్‌సింగ్. దేశ స్వాతంత్ర్య మొక్కటే అతని లక్ష్యం. ఆ లక్ష్య సాధనలో ఎన్ని ఇక్కట్లు వచ్చినా వాటినన్నింటిని ధైర్యంతో ఎదిరించి ముందుకు కొనసాగిపోవడమే ఆయన ధ్యేయం. ఆ ధ్యేయసాధనలో తన జీవితాన్ని సమర్పించిన యోధుడు, వీరుడు భగత్‌సింగ్.

సంఘటన – 2

ఒక మహోన్నత లక్ష్యం కోసం జీవించే వ్యక్తికి నిర్భయత్వం సహజంగా అలవడుతుంది. తన ఆదర్శాన్ని సాధించేందుకు ఆ వ్యక్తి మరణాన్ని సయితం లెక్కచేయడు. తన జీవితాన్ని తృణప్రాయంగా అర్పించగల ధైర్యసాహసాలు, సన్నద్ధత అతనికుంటాయి. చంద్రశేఖర్ ఆజాద్ 15 యేండ్ల బాలుడుగా ఉన్నప్పుడే స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో పాల్గొన్నాడు. 'వందేమాతరం' నినాదాలు చేసినందుకు అతనిని బంధించి కోర్టులో హాజరుపర్చారు. కోర్టు గదిలో ఆంగ్లేయుడయిన మేజిస్ట్రేటు కఠిన స్వరంతో అడిగాడు.

'నీ పేరు?'

'ఆజాద్'

'తండ్రిపేరు'

'స్వాతంత్ర్యం'

'ఏమిటి ప్రేలుతున్నావు. నీవు కోర్టును అవమానిస్తున్నావు తెలుసా? నీ ఇల్లెక్కడ?'

'జైలు' ఆజాద్ నిర్భయంగా జవాబిచ్చాడు.

మేజిస్ట్రేటు బెత్తాలతో కొట్టమని శిక్ష విధించాడు.

'ఇంతేనా?' అన్నాడు.

బెత్తంతో దెబ్బలు కొడుతున్నా, చర్మం ఊడివస్తున్నా, నెత్తురు కారుతున్నా, బాలుడయిన ఆజాద్ నిర్భయ మూర్తియై 'వందేమాతరం' అనే నినాదం ఇస్తున్నాడే కాని, 'అమ్మా' అని కూడా అనలేదు. ముఖం మీద బాధపడుతున్న చిహ్నాలేవీ లేవు. విప్లవ వీరుడై బ్రిటిష్ వారిని తరువాత గజగజలాడించిన ఆజాద్‌కు పోలీసులు బ్రతికి ఉన్నంత వరకు సంకెళ్ళు వేయలేకపోయారు.

సంఘటన – 3

స్వామి రామతీర్థ జపాన్ వెళ్ళినప్పుడు కేవలం పండ్లను మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకొనేవారు. ఒకనాడు చాలా దూరం రైలులో ప్రయాణం చెయ్యవలసివచ్చింది. మార్గమధ్యంలో ఒకస్టేషన్‌లో పండ్లు కొనాలని చూశారు. కాని దొరకలేదు. తర్వాత రెండు మూడు స్టేషన్‌లలో కూడా దొరకలేదు. జపాన్‌లో పండ్లు దొరకవు కాబోలు అని పైకి అనేశారు. ఆ మాటలు విన్న ఒక జపాన్ యువకుడు ఎక్కడికో పరుగెత్తుకు వెళ్ళి, తిరిగి బండి బయలుదేరకముందే ఒక పండ్ల బుట్టను తీసుకొని వచ్చి స్వామీజీకి ఇచ్చాడు. స్వామీజీ క్షణకాలం ఆశ్చర్యచకితులై అతనినే చూస్తూండిపోయారు. తర్వాత పండ్ల ధరను తెలుసుకొని ఇవ్వబోయారు. అందుకు ఆ యువకుడు చిరునవ్వు నవ్వి "ధరా! మీరు మీ దేశం వెళ్ళి, జపాన్‌లో పండ్లు దొరకవు అని చెప్పకుండా ఉండడమే వీటి ధర" అని చెప్పాడు. ఆ యువకుని దేశభక్తిని చూసి ఎంతగానో ప్రభావితులైనారు రామతీర్థ.

సంఘటన – 4

డాక్టర్ అన్సారీ భారత్ నుండి ఫ్రాన్స్ వెళ్ళారు. ఒకనాడు ఆయన ప్యారిస్‌లో ఒక విశాలమైన బాటపైన నడుస్తున్నారు. ఆయన జేబులో చెయ్యి పెట్టగానే చేతికి ఒక కాగితం ముక్క తగిలింది. అది పనికిరానిది. డాక్టర్ అన్సారీ దాన్ని నలిపి ఉండగా చేసి అక్కడే రోడ్డుపై పడేశారు. అప్పుడు వెనుక నుండి ఒక పెద్దకారు వచ్చి ఆగింది. అందులో నుండి ఒక వ్యక్తి దిగాడు. అతను ఆ కాగితపు ఉండను తీసుకొని బాట ప్రక్కనున్న చెత్తకుండీలో వేశాడు. ఆ వ్యక్తి అన్సారీ భుజం మీద చెయ్యివేసి, "నేను ప్యారిస్‌ను ప్రేమిస్తున్నా, అది నా మాతృదేశం దాన్ని శుభ్రంగా ఉంచాలని నా కోరిక" అన్నాడు.

సంఘటన –5

శ్రీరాముడు వానరసేనను సమకూర్చుకొని లక్ష్మణునితో లంకాపురిపై దండెత్తుతాడు. రావణుని, అతని పరివారాన్ని సంహరిస్తాడు. లంకాపురి స్వాధీనమవుతుంది. అష్ట ఐశ్వర్యములతో తులతూగుతూ బంగారుమయమైన ఆ లంకాపురిని చూసి లక్ష్మణుడు మోహపడుతాడు. ఆ లంకాపురిలోనే ఉండి రాజ్యపాలన కొనసాగిద్దామని, బీదదైన, పేదదైన భారతదేశమునకు వెళ్ళవద్దని అన్నగారైన శ్రీరాముడ్ని అర్థిస్తాడు లక్ష్మణుడు. అప్పుడు శ్రీరామచంద్రుడు "ఓ లక్ష్మణా! లంకాపురి బంగారు మయమయిననూ నాకు ఇష్టంలేదు. తల్లియూ, జన్మించిన దేశము స్వర్గం కంటే కూడా గొప్పది" అని అన్నాడు. మాతృభక్తి, మాతృదేశభక్తి ఎంతటిదో తెలుస్తుంది.

"అపి స్వర్ణమయీ లంకా నమే లక్షణ రోచతే
జననీ జన్మభూమిశ్చ, స్వర్గాదపీ గరీయసి"

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. దేశభక్తి అంటే మీరేమి అర్థం చేసుకున్నారు?
2. పై సంఘటనల ద్వారా మీకు ఏమి అర్థమైంది?
3. భగత్‌సింగ్ దేశభక్తి సంఘటన ద్వారా మీరు ఏమి గ్రహించారు?
4. మన దేశాన్ని మాతృభూమి అంటారు. ఎందుకు? మరి అటువంటి మాతృభూమిని మనం ఎలా చూసుకోవాలి?
5. దేశం కోసం జీవించడం అంటే ఏమిటి?
6. దేశం కోసం మీరైతే ఏం చేయాలనుకుంటున్నారు?
7. నా దేశ వారసత్వ సంపద నాకు గర్వకారణమంటే ఏమిటి?

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

1. దేశం కోసం ప్రాణాలు అర్పించిన గొప్ప వ్యక్తుల గురించి తెలుసుకోండి. ఆ వివరాలు నమోదు చేయండి. మీరు ఏమి గ్రహించారో చెప్పండి.
2. భారతరత్న బిరుదును ఎందుకు ఇస్తారు? ఎవరైన ఒక భారతరత్న వివరణలు సేకరించి మాట్లాడండి.

తెలుసుకోండి

మూల్యం ఎంత చెల్లించాలి?

సూర్యరశ్మి, చల్లగాలి, వర్షపునీరు మినహా లోకంలో ఏ వస్తువూ ఉచితంగా లభించదు. ఏదీ డబ్బుపెట్టి కొనకుండా చేతిలో పడదు.

ప్రతి వస్తువుకూ వెల చెల్లించాలి. వేసవిలో కొన్నిచోట్ల బిందెడు నీళ్ళు రూపాయి కమ్ముతారు. పళ్ళు తోము పుల్లలు మొదలు బొగ్గుల బస్తా వరకు, స్నో సీసా మొదలు కూల్‌డ్రింక్స్ వరకు డబ్బులక్కడ పెట్టి మరీ తీసుకోవాలి. రేపిస్తానంటే రేపే వచ్చి తీసుకోమంటారు.

ఇంట్లో ఉన్నందుకద్దె, ఫోను చేసినందుకు చార్జీ, ఇలా కదిలితే డబ్బు మెదిలితే డబ్బు చెల్లిస్తూ ఉంటాం. మందు పుచ్చుకున్నందుకేగాక డాక్టరుతో మాట్లాడినందుకు ఫీజు చెల్లిస్తాం.

అయితే ఒక దేశం యొక్క భూభాగంలో నివసిస్తున్నందుకు, ఆ దేశానికి చెందిన భూమిలో పంట పండించుకుంటున్నందుకు, ఆ నేలమీద ఇల్లుకట్టుకున్నందుకు, అచటి జలమును త్రాగుచున్నందుకు, అచటి మలయమారుతం అనుభవిస్తున్నందుకు మనమేమి మూల్యం చెల్లిస్తున్నాం?

"దీనివెల ఎంత" అని సందేహం కొందరికి వస్తుంది. తల్లి బిడ్డను పెంచినందుకు ఖరీదెంత అంటే ఏమి చెప్పగలం? తన రక్తాన్ని పాలుగా మార్చి బిడ్డను పెంచి పెద్ద చేసినందుకు ఖరీదెంత? రూపాయలలో విలువకట్టలేనిది, అమూల్యమైనది.

ఏది లేకుండా మనము లేమో అటువంటి మాతృభూమి నుండి మనం పొందుతున్న ప్రయోజనాలకు ఖరీదెంత? ఎంత సొమ్ము చెల్లించాలి? ఏ రూపంలో చెల్లించాలి? అనే విషయాన్ని మనసులోకి తీసుకోవలసిన అవసరం ఉన్నది.

'ఇవి వాటంతటవి వచ్చిన అవకాశాలు. ఉచితంగా లభించేవి. వీటికి మనమేమి తిరిగి ఇవ్వనవసరంలేదు' అని పలువురి ఉద్దేశ్యం. అది పొరబాటు. డాక్టరు మందిచ్చినందుకు గాక అతనితో సంభాషించినందుకే కన్సల్టేషన్ ఫీజు చెల్లిస్తున్నప్పుడు మన ఉనికికి (existence) అవకాశమిచ్చిన భూమికి ఏమీ చెల్లించనవసరం లేదా?

దేశమంటే మనతో మాట్లాడలేని నేల మాత్రమే కాదు. దేశమంటే మనకు అనుదినమూ కనిపించే సజీవమైన సమాజం. 'ఈ సమాజ క్షేమంలోనే నా క్షేమం ఇమిడి ఉన్నది' అనే ఆలోచన, 'నాకుగల శక్తి సామర్థ్యాలు, మేధస్సు, ధనము – వీటన్నింటిని నా కొరకేగాక సమాజం కొరకు గూడ వినియోగిస్తాను' అనే గ్రహింపు అనుదినమూ మనస్సులోకి తెచ్చుకోవడమే దేశభక్తి.

సూక్తి : దేశం నాకేమిచ్చిందని కాదు, దేశానికి నేనేమిచ్చానని ఆలోచించు. దేశ కీర్తి ప్రతిష్టలు ఆ దేశ పౌరులు నిర్వర్తించే విద్యుక్తధర్మం, కర్తవ్యపాలనను బట్టి ఉంటుంది. ఉత్తమ పౌరులున్న దేశం ఉన్నతంగా నిలబడుతుంది. ప్రపంచానికంతా ఆదర్శంగా నిలుస్తుంది. అందుకే దేశభక్తి కలిగి దేశాభివృద్ధికై పాటుపడే పౌరులుగా పిల్లలు ఎదగాలి.

17 అన్ని మతాల సారం ఒక్కటే

I. ప్రధాన విలువ : లౌకికత్వం – మతసామరస్యం

II. ఉపవిలువ : వివిధ మతాల గురించి అవగాహన కలిగి ఉండడం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :
- మన దేశంలో ఉన్న వివిధ మతాలను గురించి తెలుసుకోవడం.

IV. ఉపోద్ఘాతం : దైవాన్ని లేదా మానవాతీత శక్తిని గురించి చెప్పడానికి ఉపయోగపడే మార్గాలు లేదా ఆయా నమ్మకాలే మతం. ఈ మతం అనేది అందరికీ, ఎప్పటికీ మంచినే బోధిస్తుంది. మన జీవితాల్ని చక్కగా తీర్చిదిద్దుకోవడానికి కావల్సిన మార్గాలను సూచిస్తుంది. ప్రతి మతం గొప్పదే అనే విషయం అందరూ గుర్తించాలి. అందుకే ప్రతి మతం గురించి మనం తెలుసుకోవాలి. వాటిపట్ల అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

V. విషయం :

మా ఊరు కథ

వేసవి సెలవులకు రాధ వాళ్ళ అమ్మమ్మవాళ్ళ ఊరికి వెళ్ళింది. ఆమె స్నేహితులైన కావ్య, ఫాతీమా, రమ, మేరీలు వచ్చి ఆమెను కలిసారు. మాటల మధ్యలో వారు ఒకరినొకరు అక్కా, చెల్లి అని పిలుచుకోవడం రాధకు ఆశ్చర్యం కలిగించింది. అదే మాట వారితో చెప్పింది. అప్పుడు రమ రాధతో నీవు పట్నంలో ఉండి ఎప్పుడో సెలవులకు ఇక్కడకు వస్తావు, మా ఊరి గురించి నీకు ఎంతో చెప్పాలి విను, అన్నారు.

మా ఊరిలో రెడ్డి, కమ్మ, బలిజ, వైశ్య, బ్రాహ్మణ మొదలైన కులస్థులు, ముస్లిములు, క్రైస్తవులు మొదలైన మతాలవారున్నారు. అందరం బంధువుల్లాగా వరుసలు పెట్టి పిలుచుకుంటాం. హిందూ ముస్లింలు అందరం కలిసి పీర్ల పండుగ గొప్పగా చేసుకుంటాం. రంజాన్ పండుగకు ముస్లిములు చేసిన షీర్‌కుర్మా లాంటివి అందరం కలిసి తింటాం. ఖాదర్‌బీని మేం పిన్ని అని పిలుస్తాం. ఆమెకు మా అమ్మంటే ఎంతో ఇష్టం. అమ్మను అక్కా అని పిలుస్తుంది.

అప్పుడు ఫాతీమా కల్పించుకొని మేము కూడా మీరు జరుపుకునే దసరా, దీపావళి, మొలకల పౌర్ణమి మొదలైన పండుగలప్పుడు రమ వాళ్ళ ఇంటికి వెళతాం. పిండివంటలను పంచుకొని తింటాం. అంతేకాదు మేం ఆడుకొనేటప్పుడు

ఒక్కొక్కరి ఇంటి నుండి ఒక్కొక్క పదార్థం అంటే బిరియానీ, పెరుగన్నం, పప్పు అన్నం, పులుసన్నం లాంటివి తెచ్చుకొని అందరం పంచుకొని తింటాం అని అంది.

మేరీ మాట్లాడుతూ "మేము హిందువులు, ముస్లిములు జరుపుకునే పండుగల్లో వేడుకల్లో పాల్గొంటాం. వాళ్ళు కూడా మా పండుగల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. నిజానికి మా ఊర్లో ఇది మా మతం, అది వాళ్ళ మతం అని తేడాలు ఉండవు. అన్నీ మావే. అన్ని పండుగలు మావే. ఒక్క పండుగలేకాదు మేము పిల్లలందరం కలిసి ఎన్నో రకాల ఆటలు ఆడుకుంటాం" అన్నది.

కావ్య మాట్లాడుతూ "పీర్ల పండుగ, మొలకల పౌర్ణమి, సంక్రాంతి, పశువుల పండుగ, క్రిస్టమస్ మొదలైన సంబరాల్లో పాల్గొని రమ్మని మా నాన్న ప్రోత్సహించేవాడు. ఐకమత్యం, సమానత్వం, పరమతసహనం, స్నేహభావాలు లాంటివి పెరుగుతాయని అనేవాడు. చిన్న పిల్లల మనస్సులో గొప్ప భావాలకు బీజాలు ఇక్కడే పడతాయనేవాడు" అని అన్నది.

ఇవన్నీ వింటూంటే రాధ ఎంతో ఆశ్చర్యపోయింది. కుల మత భేదాలు లేకుండా బంధువుల్లా అందరూ కలిసిమెలిసి ఉంటున్న ఆ ఊరిని, అక్కడి ప్రజలను మనసారా అభినందించింది. తాను అక్కడి వారితో కలిసి ఉంటున్నందుకు సంతోషపడింది.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. పాఠంలో చెప్పిన మతాలేమిటి? అవి కాకుండా మీకు తెలిసిన ఇతర మతాల పేర్లు చెప్పండి.
2. ఊరిలో అన్ని మతాల వారు కలిసిమెలిసి ఉన్నారుకదా! అలా ఉంటే ఏమవుతుందో చెప్పండి.
3. మా మతమే గొప్పది. అని ప్రతి మతం వాళ్ళు అనుకుంటే ఏం జరుగుతుంది?
4. "అన్ని మతాల సారాంశం ఒక్కటే" అంటే ఏమిటో చర్చించండి.
5. మీరు ఇతర మతస్థులతో ఎలా ఉంటున్నారు? వాళ్ళు మీతో ఎలా ఉంటున్నారు? ఎలా ఉంటే బాగుంటుందో చెప్పండి.
6. భారతదేశం మత ప్రమేయంలేని రాజ్యం, అని రాజ్యాంగంలో పేర్కొనబడింది. అంటే ఏమిటి?

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

1. ఇతర మతాల వారితో స్నేహం చేయండి? వారి పండుగలలో వేడుకల్లో పాల్గొనండి. అప్పుడు మీకు కలిగి అనుభవాలు చెప్పండి.
2. ఏ ఏ మతాలు ఏమి చెప్పాయో తెలుసుకొని రండి. వాటిలో ఒకేలా చెప్పిన వాటిని గుర్తించండి.

తెలుసుకోండి

వివిధ మతాల గురించి తెలుసుకుందాం

మన భారతదేశం విభిన్న మతాల సంస్కృతుల నిలయం. అందుకే మన దేశాన్ని ఓ 'చిన్నప్రపంచం'గా పిలుస్తూంటారు. ఎన్ని మతాలున్నప్పటికీ, ఎన్ని సంస్కృతులున్నప్పటికీ 'భారతీయత' అనే సూత్రం మీద మనందరం కలిసిమెలిసి జీవిస్తున్నాం. అందరికీ ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాం. మనం మనం కలిసి జీవించే మార్గంలో మన మతాల గురించిన కనీస అవగాహన మనకు తప్పకుండా ఉండాలి.

మనదేశంలో హిందు, ముస్లిం, క్రిస్టియన్, జైన, బౌద్ధ, సిఖ్ఖు మొదలగు ప్రధానమైన మతాలు ఉన్నాయి. ఒక్కోమతం గురించి క్లుప్తంగా తెలుసుకొందాం!

హిందు : దీన్నే సనాతన ధర్మం అని కూడా అంటారు. ఈ దేశంలో అనాదికాలం నుండి ఉన్న మార్గం. ఇతర మతాలకున్నట్లు దీనికి ప్రత్యేక ప్రవక్త లేదు. వీరిలో శివారాధకులు, విష్ణు ఆరాధకులు, శక్త్యారాధకులు ఇలా రకారకాల ఆరాధకులు కన్పడతారు.

వీరికి "భగవద్గీత" పరమ ప్రమాణ గ్రంథం. రామాయణం, భారతం, భాగవతం మొదలైనవి వీరికి పథ నిర్దేశం చేసే గ్రంథాలు. వీరి ప్రార్థనా మందిరం దేవాలయం.

వీరు దసరా, దీపావళీ, ఉగాది, సంక్రాంతి, హోళి మొదలగు పండుగలను జరుపుకుంటారు.

మద్యం సేవించడం, జూదమాడటం, ఇతరులను మోసం చేయటం, జంతువులను పక్షులను కీటకాలను హింసించడం, అబద్ధాలాడటం, పెద్దలను అగౌరవపరచటం, తల్లిదండ్రికి సేవచేయకపోవటం, అన్యాయంగా సంపాదించటం ధర్మాన్ని పాటించకపోవడం లాంటి వాటిని ఇది నిషేధించింది. ఉన్నతంలో తృప్తిగా జీవించమని, పేదలకు దానధర్మాలు చేయమని అతిథులను గౌరవించమని చెబుతుంది. వసుదైక కుటుంబం, సర్వేజనా సుఖినోభవంతు అని ఈ మతం చెబుతుంది.

ఇస్లాం : ఇస్లాం మత అనుయాయులను ముస్లింలు అంటారు. ఈ మార్గం అరబ్బు దేశాల్లోని "మక్కా"లో పుట్టింది. మక్కా వీరి పవిత్ర ప్రదేశం. ఈ మతానికి ప్రవక్త మహ్మద్-సలల్లాహో - అలై - సల్లాం.

వీరి పవిత్ర గ్రంథం "ఖురాన్". ప్రతి రోజు ఐదుసార్లు నమాజు చేయడం వీరి ప్రధాన లక్షణం. వీరి ప్రార్థనా మందిరం మసీదు.

వీరు రంజాన్, షబ్-ఏ-బరాత్, మొహర్రమ్ మొదలగు పండుగలను జరుపుకుంటారు.

ఈ మతం మద్యం సేవించరాదని, ఇతరులను అవమానించరాదని, తల్లిదండ్రులను బంధువులను ప్రేమించినవాడే 'అల్లా'ను చేరుకుంటారని, వడ్డీ సంపాదన చేయరాదని, నీకున్నంతలో పేదలకు దానం చేయమని అన్యాయాన్ని సహించవద్దని లాంటి విషయాల్ని బోధిస్తుంది.

క్రైస్తవం : జీసెస్ క్రీస్తును అనుసరించేవారు క్రిస్టియన్లు లేదా క్రైస్తవులు. ఈ మతం ----- ఖండంలో పుట్టింది. వీరి కేంద్ర ప్రదేశం వాటికన్‌సిటీ. ఈ మతానికి ప్రవక్త జీసెస్.

వీరి పవిత్ర గ్రంథం 'బైబిల్'. వీరి ప్రార్థనా స్థలం చర్చ్.

క్రిస్‌మస్, బాక్సింగ్‌డే, గుడ్‌ఫ్రైడే, ఈస్టర్ మొదలగునవి వీరి పవిత్ర పండుగలు.

ఈ మతం మనం ఇతరులకు తోడ్పడాలని, చెడ్డ అలవాట్లకు బానిసకారాదని, పేదలపట్ల కరుణ, జాలి చూపించాలని, ఆపదలో ఉన్న వారిని ఆదుకోవాలని, దైవం నీకిచ్చిన అవకాశాలను మంచికి ఉపయోగించాలనే విషయాలను బోధిస్తుంది.

జైనం : మహావీరుని అనుయాయులు జైనులు. ఇది భారతదేశంలోనే పుట్టింది. వీరి ప్రవక్తను "తీర్థంకరుదు" అంటారు. 24వ తీర్థంకరుడు మహావీరుడు.

వీరి పవిత్ర గ్రంథం "ఆగమాలు" వీరి ప్రధాన పండగ మహావీర్ జయంతి. వీరి పవిత్ర స్థలం–

తోటివారికి సహాయం చేయమని, మూఢనమ్మకాలకు దూరంగా ఉండమని నీతి నిజాయితీలతో బతుకమని శరీర ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి సరిపడే ఆహారం తీసుకొమ్మని క్రమశిక్షణతో మెలగమనే మొదలగు విషయాలు బోధన చేస్తుంది.

బౌద్ధం : బుద్ధుని అనుయాయులు బౌద్ధులు. ఇది భారతదేశంలో పుట్టినమతమే. దీని ప్రవక్త బుద్ధుడు లేదా గౌతమబుద్ధుడు, లేదా సిద్ధార్థుడు. వీరి పవిత్ర స్థలం లుంబిని.

వీరి పవిత్ర గ్రంథం 'త్రిపిటకాలు' వీరి ప్రధాన పండుగ బుద్ధజయంతి.

దొంగతనం చేయరాదని, అహింసామార్గంలో వెళ్ళాలని, సత్యాన్నే పలకాలని, మానవులంతా ఒక్కటేనని, ధర్మాన్ని శరణుపొందాలని, బుద్ధుడిని శరణుపొందమని లాంటి విషయాలను బోధిస్తుంది. కోరికలే అన్ని అనర్థాలకు మూలం మొదలైనవి.

సిఖ్ఖు : గురునానక్ అనుయాయులు సిఖ్ఖులు. ఇదీ భారతదేశంలోనే పుట్టింది. వీరి ప్రవక్త. గురుగోవింద్ సింగ్.

వీరి పవిత్ర గ్రంథం :

వీరి ప్రధాన పండగ : బైశాఖి

వీరి కేంద్ర స్థానం : అమృత్‌సర్ – స్వర్ణదేవాలయం.

ధైర్యసాహసాలతో జీవించాలని, శత్రువును ధర్మమార్గంలోకి తెచ్చుకోవాలని, నిన్ను నీవు కాపాడుకుంటూ పదిమందిని కాపాడాలని ఆకలితో ఉన్నవాడికి అన్నం పెట్టాలని, సత్యాన్ని ఆశ్రయించాలని బోధిస్తుంది.

పిల్లలూ! విన్నారు కదా! ప్రపంచంలో చాలా మతాలున్నాయి. మీరు విన్నదాంట్లో ఏ మతమైనా చెడుబోధిస్తున్నట్లు మీకు కనపడిందా? చెడుమార్గంలో వెళ్ళమన్నట్లు కనబడిందా? లేదుకదా! అన్నీ మంచినే బోధిస్తాయి. అన్నీ మంచి మార్గాల్నే సూచిస్తాయి.

సూక్తి : మతం మనిషిని సన్మార్గంలో నడిపించుటకు దోహదపడుతుంది.

18 మంచి కుటుంబం

I. ప్రధాన విలువ : ప్రజాస్వామ్యం

II. ఉపవిలువ : కుటుంబంలో ప్రజాస్వామ్య విలువలు, నిర్ణయాలపై అవగాహన పొందడం

III. లక్ష్యాలు / ఆశించే ఫలితాలు :

- ప్రజాస్వామ్యం విలువల గురించి తెలుసుకుని అవి కుటుంబాలలో ఎంతవరకు పాటించబడుతున్నాయో గ్రహింపజేయడం. తద్వారా పిల్లలకు కుటుంబంలో వాళ్ల స్థానాన్ని / పాత్రను తెలియజేయడం.

IV. ఉపోద్ఘాతం : కుటుంబం అంటే తల్లిదండ్రులు, పిల్లలు కలిసికట్టుగా ఆనందంగా ఉండే ఒక ప్రదేశం అందులో ప్రతి ఒక్కరు ఒకరిమీద ఒకరు ఆధారపడి బతుకుతుంటారు. కలిసి జీవించేటప్పుడు ఒకరి మాటలు ఒకరు వినడం గౌరవించడం అందరినీ కలుపుకుపోవడం జరగాలి. అప్పుడే కుటుంబ వ్యవస్థ సంతోషంగా ముందుకు నడుస్తుంది. ఇక్కడ ఏవైనా హెచ్చుతగ్గులున్నా, అసమానతలు ఉన్నా ఆ కుటుంబం చిన్నాభిన్నం అవుతుంది.

ప్రజాస్వామ్య విలువలలో ముఖ్యమైనవి స్వేచ్ఛ, సమానత్వం, సోదరభావం, ప్రశ్నించడం, సమిష్టి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం. అవి కుటుంబంలో ప్రతిబింబించినప్పుడే సమాజం బలపడుతుంది. ప్రజాస్వామ్య విలువలు కుటుంబంలో ఎలా ఉన్నాయో ఈ రెండు కుటుంబాల గురించి చూడండి.

V. విషయం :

(అ) లింగయ్య కుటుంబం

లింగయ్యకు భార్య ఇద్దరు పిల్లలు ఉన్నారు. లింగయ్య కూలిపనిచేసేవాడు. సంపాదించినదాంట్లో సగం తాగేసేవాడు మిగిలిన డబ్బులే ఇంట్లోకి ఖర్చులకు ఇచ్చేవాడు. లింగయ్యభార్య లక్ష్మి ఇంత తక్కువ డబ్బులతో ఇల్లు గడవడం కష్టమని తానుకూడా పనిలోకి పోయేది. లింగయ్య ఆ డబ్బులు కూడా లాక్కొనేవాడు. ఇదిగో ఇంట్లో ఏమి ఖర్చుపెట్టాలన్నా నన్నడిగి తీసుకోవాలి అనేవాడు. ఏదైనా ఎదురుమాట్లాడితే ఇష్టమొచ్చినట్లు కొట్టేవాడు. లింగయ్య పిల్లలు శీను, నిర్మలలైతే

తండ్రిని చూడగానే బిక్కచచ్చిపోయేవారు. ఏదైనా కావాలని అడగాలంటే భయం. అప్పుడప్పుడు తల్లి లక్ష్మి తాను దాచిన డబ్బులలో పిల్లలకు కావలసినవి కొనిపెట్టేది. లింగయ్య ఏమిచేసినా అడిగేవాళ్ళు ఉండరు. పైగా బయటవాళ్ళతో లింగయ్య నా కుటుంబం చూశారా నేనెంత చెబితే అంత నామాట అంత బాగా వింటారు. నేను చేయమన్నదే చేస్తారు. చెయ్యొద్దంటే చెయ్యరు. నా నిర్ణయానికి తిరుగులేదు అని తన గురించి గొప్పగా చెప్పుకొంటూ ఉంటాడు.

(ఆ) రాజయ్య కుటుంబం

రాజయ్య ఒక రైతు కూలి అతని భార్య సంపెంగి. రాజయ్యకు మధు, రజని అని ఇద్దరు పిల్లలు రాజయ్య రోజంతా కష్టపడి డబ్బు తీసుకువచ్చేవాడు. తెచ్చిన డబ్బును సంపెంగికి ఇచ్చేవాడు. సంపెంగి డబ్బంతా జాగ్రత్తచేసేది. రాజయ్య డబ్బులను దేనికి ఏవి ఖర్చుచేయాలో ఆ నెలలో ఏమేమి అదనపు ఖర్చులున్నాయో సంపెంగిని అడిగేవాడు. సంపెంగి ఇంటిఖర్చుకుపోను ఇతర ఖర్చులేవైనా ఉంటే చెప్పేది. రాజయ్య ఏవి ఖర్చుపెట్టాలో అందరినీ అడిగేవాడు. పిల్లలు కూడా వాళ్ళకి ఏమేమి అవసరాలున్నాయో చాలా స్వేచ్ఛగా నాన్న రాజయ్యతో చెప్పేవాడు. పిల్లలకు కావలసినవి కొనిపెట్టేవాడు. అంతేకాకుండా ఇంట్లో ఏవి కొనాలన్నా, ఎక్కడికి వెళ్ళాలన్నా అందరితో మాట్లాడి రాజయ్య నిర్ణయం తీసుకొనేవాడు. ఇంట్లో వాళ్ళకి తనవల్ల ఎటువంటి సమస్య రాకుండా వాళ్ళు సంతోషంగా ఉండాలని రాజయ్య కోరుకొనేవాడు. రాజయ్యతో ఎవరైనా ఏంది రాజయ్య! డబ్బంతా ఇంట్లోకి ఖర్చుపెడతావు, కష్టపడి సంపాదిస్తావు, నువ్వు జల్సాగా ఖర్చుపెట్టుకోవచ్చుకదా! అని అంటే మన స్వార్థంకోసం మనల్ని నమ్ముకున్న వాళ్ళను కష్టపెట్టడం హీనం, పాపం అనేవాడు. నా కుటుంబం సంతోషంలోనే నా సంతోషం ఉంది అనేవాడు. ఆ ఇంట్లో ప్రతి ఒక్కరికి స్వతంత్రత ఉండేది. తాము అనుకున్నది ఇతరులకు చెప్పి, చర్చించి నిర్ణయాలు తీసుకునేవారు. ఈ కుటుంబంలో ప్రజాస్వామ్యం ఉంటే, వ్యక్తులు నిర్భయంగా, తమ తమ భావనలు వ్యక్తం చేస్తారు. భయం, బిడియం ఉండదు. వ్యక్తుల మధ్య నమ్మకం ఉంటుంది. అటువంటి కుటుంబాలలో అబద్ధాలు చెప్పడం, దొంగతనం చేయడం అనేవి ఉండవు. ఒకరి భావాలకు ఇంకొకరు గౌరవం ఇస్తారు. ఒక్కోసారి తప్పు జరిగినా, ప్రజాస్వామ్యం ఉన్న కుటుంబాలలో ఆ తప్పులు చెప్పుతారు.

VI. (అ) ఆలోచించడం - ప్రతిస్పందించడం

1. లింగయ్య ఏకపక్ష నిర్ణయం తీసుకోవడం సరైనదేనా? మీరు ఏమనుకుంటున్నారు?
2. అందరితో చర్చించి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం మంచిదా? ఏకపక్ష నిర్ణయం తీసుకోవడం మంచిదా? మీరు దేన్ని - సమర్థిస్తారో చెప్పండి.
3. మీ ఇంట్లో తీసుకునే నిర్ణయాలు కాని, పాఠశాలలో తీసుకునే నిర్ణయాలలోగాని మీతో ఎవరైనా చర్చిస్తారా? మీ అభిప్రాయం ఏమిటి?
4. మీరు మీ మిత్రులతో ఉన్నప్పుడు అందరూ కలిసి నిర్ణయాలు తీసుకుంటారా? ఒకరే నిర్ణయం తీసుకుంటారా? మన బాధ్యతలు ఏమిటి?
5. మీ ఇంట్లో ఏ ఏ విషయాలలో మీ అభిప్రాయాలు అడిగారు?
6. రాజయ్య కుటుంబంతో మీ కుటుంబాన్ని పోల్చి చెప్పండి.

(ఆ) ఆచరించడం - అనుభవాలు చెప్పడం

- మీరు ఈ వారంరోజులు మీ ఇంట్లో పరిశీలిచండి. మీ కుటుంబంలో తీసుకున్న నిర్ణయాలు ఏమిటి? ఎవరెవరితో చర్చించారో రాసుకొని రండి.

తెలుసుకోండి

ప్రజాస్వామ్యం అంటే ఎన్నికలు మాత్రమే అనే ఒక అపోహ ఉంటుంది. ప్రజాస్వామ్యం అనేది ప్రజల జీవన విధానం. సమాజంలో జరిగే కార్యకలాపాలలో ప్రజలందరూ స్వేచ్ఛగా పాల్గొనడం సమానత్వంతో జీవించడం, వాళ్ళ అభిప్రాయాలను స్వేచ్ఛగా తెలియజేయడం, తప్పుచేసిన వారిని నిలదీయడం, ప్రశ్నించడం ఇవన్నీ ప్రజాస్వామ్య లక్షణాలు. అంతేకాకుండా ప్రజల బలాలు, బలహీనతలను గుర్తించడం సమాజ శ్రేయస్సు కోసం సమిష్టిగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం, ప్రజాస్వామ్య దేశంలో జరగవలసినవి. ఇందులో ప్రజలందరికి రాజ్యాంగం కొన్ని హక్కులను కల్పించింది. మన స్వాతంత్ర్యం, మనమేర్పాటుచేసుకున్న రాజ్యాంగం మనకిచ్చిన హక్కులను తెలుసుకోవడంతోబాటు వాటి పట్ల మన బాధ్యతలు తెలుసుకొని ఆచరించడం ప్రజాస్వామ్యంలో పౌరులందరూ చేయవలసిన పని.

భారతదేశం అతిపెద్ద ప్రజాస్వామ్య దేశం. మన ఈ భారతదేశంలో నివసించే పౌరులందరూ స్వేచ్ఛ, సమానత్వం, సోదరభావంతో బతకాలి. అసమానతలను ప్రశ్నించాలి. అభిప్రాయాలు చెప్పాలి. చాలా సందర్భాలలో మన ముందు. ఏం జరిగినా మనకెందుకులే అనే ధోరణి పెరిగిపోతోంది. మనం చూసిన చెడును చెప్పగలగాలి. తప్పుచేసినవాళ్ళు మనకు కష్టాలు కలిగించిన వాళ్ళు ఎంతటి అధికారంలో ఉన్నా, ధనవంతులైనా ప్రశ్నించాలి. మన సంప్రదాయాలను, మనం సమిష్టిగా తీసుకునే నిర్ణయాలను గౌరవించాలి. అన్ని మతాల పట్ల పరమత సహనం కలిగి ఉండి సోదరభావంతో మెలిగి సమాజాభివృద్ధికి తోడ్పడాలి. అందుకు ప్రజాస్వామ్య విలువలను ఆచరిస్తూ, గౌరవిస్తూ బాధ్యతాయుత పౌరులుగా అందరూ మెలగాలి.

సూక్తి : కుటుంబంలో పరస్పరం గౌరవించుకోవడం, ఒకరిమాటలకు ఇంకొకరు విలువ ఇవ్వడం, ఉమ్మడి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వల్ల ఆ కుటుంబం సంతోషంగా ఉండడమే కాదు సమాజంలో ఉన్నత స్థానాన్ని పొందుతుంది.

అనుబంధాలు

1. శ్లోకాలు
2. పద్యాలు
3. పాటలు, గేయాలు
4. కథలు
5. స్ఫూర్తిదాతలు

1. శ్లోకాలు

1) స్వగృహే పూజ్యతే మూర్ఖః, స్వగ్రామే పూజ్యతే ప్రభుః
స్వదేశే పూజ్యతే రాజా, విద్వాన్ సర్వత్ర పూజ్యతే.

భావం : మూర్ఖుడు తన యింటనే గౌరవించబడతాడు. అధికారి తన గ్రామంలోనే గౌరవించబడతాడు. రాజును అతని రాజ్యములోని వారంతా గౌరవించవచ్చు. మరి పండితుడన్ననో! అతడు సర్వత్రా పూజింపబడుతున్నాడు.

2) అసత్కార్యే నియోక్తారం గురుం వాపి ప్రబోధయేత్
నాతిక్రమే దపి లఘుం, క్వచిత్సత్కార్యసాధకమ్.

భావం : చెడు సలహాల నిచ్చుచో పెద్దలనైనను ధిక్కరించుము. భద్రమని హెచ్చరించుము. సత్కార్యముల చేయుమనిన యెడల చిన్నల మాటనైన తీసివేయక పాటించుము.

3) న తత్పరస్య సందధ్యాత్, ప్రతికూలం యదాత్మనః
ఏష సంక్షేపతో ధర్మః, కామా దన్యః ప్రవర్తతే.

భావం : తనకేది దుఃఖకారకమని తోచునో అద్దాని నితరులకు చేయరాదు. ఇదియే సర్వధర్మములకును సారము. మిగిలిన సర్వ వ్యవహారములున్నూ లోభమూలములుగానే ఉన్నాయి.

4) శాంతి తుల్యం తపోనాస్తిన సంతోషాత్పరం సుఖం
న తృష్ణాయాః పరోవ్యాధిః నచ ధర్మో దయాసమః

భావం : శాంతము వటి తపస్సు, సంతోషము కంటే సుఖం, తృష్ణను మించిన వ్యాధి, దయను బోలిన ధర్మమును లోకమునలేవు.

5) తే సుజనాః తే ధన్యాః తే కృతినః తేహి సుకృతినో లోకే,
యే కారణం వినాఽపి చ, పరహిత కరణాయ హస్త జీవన్తి.

భావం : ఎవరైతే ఎట్టి ప్రతిఫలాపేక్షయు లేకుండా వ్యాజరహితముగా పరులకు ఉపకారములనే చేస్తూ ఉంటారో వారే యోగ్యులు, వారే పుణ్య మూర్తులు అని చెప్పవలెను.

6) ఆస్థాస్వాస్థ్యేయది స్యాతాం, మేధయాకిం ప్రయోజనమ్
తే ఉభే యది న స్యాతాం, మేధయా కిం ప్రయోజనమ్.

భావం : పట్టుదల, ఆరోగ్యము, ఇవి రెండు ఉన్నచో యిక తెలివితేటలంతగా అక్కరలేదు. అవి రెండూ లేనట్లయితే తెలివి ఎంత ఉండిన్నీ ప్రయోజనము లేదు.

7) నదేవో విద్యతే కాష్ఠే, న పాషాణ్యే మృణ్మయే
భావేతు విద్యతే దేవః తస్మాద్భావోహి కారణమ్

భావం : కొయ్యలోను, రాతియందు, మట్టిలోను దేవుడు లేడు. భావము నందే దైవమున్నాడు. దానికి భావనయే కారణమైయున్నది.

8) బ్రహ్మే ముహూర్తే బుధ్యేత, ధర్మార్థౌ చాఽను చింతయత్
కాయక్లేశాంశ్చ తన్మూలాన్, వేద తత్వార్థమేవచ.

భావం : సూర్యోదయాత్పూమే (బ్రహ్మముహూర్తమున – సూర్యోదయమునకు రెండు ఘడియలు ముందు) మేలుకొని, ధర్మార్థములను సంపాదించుటకు తగిన మార్గములు అందులోగల శరీర శ్రమాదులు నిశ్చయించుకోవలెను, పరమాత్మ ధానమున్ను చేయవలెను.

9) న స్నాన మాచరేత్ ధుక్త్వా, నాతురోన మహానిశి,
న వాసోభి స్సహాఽజస్రం నాఽ విజ్ఞాతే జలాశయే.

భావం : భోజనాంతరము స్నానం చేయరాదు. జ్వరంగా ఉన్నప్పుడు అర్థరాత్రులు, కట్టుబట్టలతోను, తెలియని జలాశయములోను స్నానము చేయరాదు.

10) ఉపాధ్యాయాన్ దశాఽఽచార్యః ఆచార్యాణాంశతం పితా,
సహస్రంతు పితృాన్ మాతా, గౌరవేణాతించ్యతే.

భావం : పది మంది ఉపాధ్యాయుల కంటే ఆచార్యుడు అధిక గౌరవార్హుడు. నూర్గురు ఆచార్యుల కంటే తండ్రి, తండ్రి కంటే వేయి రెట్లు తల్లిన్నీ పూజనీయులు.

2. పద్యాలు

1) అడిగిన జీతం బియ్యని
మిడిమేలపు దొరను గొల్చి, మిడుకుటకంటెన్
వడిగల యెద్దులఁ గట్టుక
మడిదున్నుక బ్రతుకవచ్చు మహిలో సుమతీ!

2) అడియాస కొలువు గొలువకు
గుడిమణియము సేయఁబోకు; కుజనులతోడన్
విడువక కూరిమి సేయకు;
మడవినిఁ దో డరయ కొంటి నరుగకు సుమతి!

3) ఇచ్చునదె విద్య, రణమునఁ
జొచ్చునదే మగతనంబు, సుకవీశ్వరులన్
మెచ్చునదె నేర్పు, వాదుకు
వచ్చునదే కీడు సుమ్మి । వసుధను సుమతీ!

4) కొంచెపు నరు సంగతిచే
నంచితముగఁ గీడువచ్చుః । నది యెట్లన్నన్
గించిత్తు నల్లి కుట్టిన
మంచమునకుఁ బెట్లువచ్చు । మహిలో సుమతీ!

5) తనవారు లేని చోటను
జనవించుక లేనిచోట; జగడముచోటన్
అనుమానమైన చోటను
మనుజనకును నిలువఁ దగదు । మహిలో సుమతీ!

6) ఆత్మశుద్ధిలేని । యాచార మతి యేల?
భాండశుద్ధిలేని । పాకమేల?
చిత్తశుద్ధి లేని । శివపూజ లేలరా?
విశ్వదాభి రామ వినుర వేమ.

7) హీన గుణము వాని । నిలు సేర నిచ్చిన
నెంత వానికైన । విడుమ గలుగు;
నీఁగ కడుపుఁ జొచ్చి । యిట్టట్టు సేయదా?
విశ్వదాభి రామ వినుర వేమ.

8) ఆశకంటె దుఃఖ । మతిశయింపఁగ లేదు;
చూపు నిలుపకున్న । సుఖము లేదు;
మనసు నిలుపకున్న । మతి ముక్తిలేదయా!
విశ్వదాభి రామ వినుర వేమ.

9) అతిథిరాకఁ జూచి । యదలించి పడవైచి
కఠినచిత్తు లగుచుఁ । గానలేరు,
కర్మమునకు ముందు । ధర్మంబుఁ గానరో!
విశ్వదాభి రామ వినుర వేమ.

10) పలుచని హీనమానవుడు । పాటిదలంపక నిష్ఠురోక్తులం
బలుకుచు నుండుఁగాని, మతి । భాసురుఁడైన గుణప్రపూర్ణుఁడు
ప్పలుకులంబల్క బోవఁడు; ని । బద్ధిగ; నెట్లన వెల్తికుండ దాఉ
దొలఁకుచునుండుఁగాని, మతి । తొల్కునె నిండుఘటంబు భాస్కరా!

భావం : నీచుడు ఎప్పుడును కఠినపు మాటలను మాట్లాడుతూ ఉంటాడుకానీ, తెలివిగలవాఁడు అట్టి మాటల నెపుడును బలుకఁడు. వెలితికుండ తొణికినట్లు నిండుకుండ తొణకదు గదా!

3. పాటలు / గేయాలు

1. చెడు మాటలు అనకండి

చెడు మాటలు అనకండి – చెడు మాటలు వినకండి
చెడు పనులూ చూడకండీ – చెడిపోకండీ – మీరు చెడిపోకండీ ॥ చెడు ॥

1) మంచిని పెంచి, మంచిని పంచే మనిషే మనిషండీ
మంచిని మరచి వంచనచేసే మనిషే పశువండీ
బ్రతికితే మంచి మనిషిలా బ్రతకాలండీ,
పశువులా బ్రతికేకంటే మరణమే మేలండీ ॥ చెడు ॥

2) మానవులంతా ఒకే కులమనే మాటను చాటండీ
మానవసేవే మాధవసేవను బాటలో నడవండీ
మనసులేని మనిషిలా మసలొద్దండీ
సాటి మనిషినీ ఆదుకుంటే స్వర్గం కలదండీ ॥ చెడు ॥

2. అమ్మ మాట

అమ్మమాట కమ్మనైన మాటేనురా
అమ్మపాట మధురమైన పాటేనురా ॥ అమ్మ ॥

అమ్మంటే కనిపెంచే కమనీయ రూపమూ
అమ్మంటే కరుణించే అనురాగదీపమూ
అమ్మ ఉంటే లేదురా ఏ లోపమూ
అమ్మలేని ఆ బ్రతుకే ఓ శాపమూ... ॥ అమ్మ ॥

అమ్మంటే అంతులేని సహనానికి సంకేతం
అమ్మంటే ఉన్నతమౌ సుగుణాల సందేశం
అమ్మసేవ చేసుకునే బ్రతుకు ధన్యమూ,
అమ్మ ఋణం తీర్చుకోని బ్రతుకు వ్యర్థమూ ॥ అమ్మ ॥

అమ్మంటే ఆత్మీయత పెంచే అనుబంధమూ
అమ్మంటే అలరారు మమతల సుమ గంధమూ
అమ్మను ఆనందపరచు బ్రతుకొక వరమూ
అమ్మను అగచాట్లు పెట్టు బ్రతుకు నరకమూ ॥ అమ్మ ॥

3. వట్టి మాటలు కట్టిపెట్టవోయ్

దేశమును ప్రేమించుమన్న
మంచి అన్నది పెంచుమన్న
వట్టి మాటలు కట్టిపెట్టోయ్
గట్టిమేల్ తలపెట్టవోయ్
పాడి పంటలు పొంగి పొర్లే
దారిలో నువు పాటు పడవోయ్
తిండి కలిగితె కండ కలదోయ్
కండ కలవాడేను మనిషోయ్
ఈసురోమని మనుషులుంటే
దేశ మేగతి బాగుపడునోయ్
జల్దుకొని కళలెల్ల నేర్చుకు
దేశి సరుకులు నించవోయ్,
అన్ని దేశాల్ క్రమ్మవలెనోయ్
దేశి సరుకుల నమ్మవలె నోయ్
డబ్బు తేలేనట్టి నరులకు
కీర్తి సంపద లబ్బవోయ్
వెనుక చూసిన కార్యమేమోయ్
మంచి గతమున కొంచెమేనోయ్
మందగించక ముందు అడుగేయ్
వెనక పడితే వెనకేనోయ్
పూను స్పర్ధను విద్యలందే
వైరములు వాణిజ్య మందే
వ్యర్థ కలహం పెంచబోకోయ్
కత్తివైరం కాల్చవోయ్
దేశాభిమానము నాకు కద్దని

వట్టి గొప్పలు చెప్పుకోకోయ్
పూని యేదైనాను నొకమేల్
కూర్చి జనులకు చూపవోయ్
ఓర్వలేమి పిశాచి దేశం
మూలుగులు పేల్చేసినోయ్
ఒరులు మేలుకు సంతసిస్తూ
ఐకమత్యం నేర్చవోయ్
పరుల కలిమికి పొర్లి యేడ్చే
పాపికెక్కడ సుఖం కల్దోయ్
ఒకరి మేల్ తన మేలనెంచే
నేర్పరికి మేల్ కొల్లలోయీ!
సొంత లాభం కొంత మానుకు
పొరుగువాడికి తోడు పడవోయ్
దేశమంటే మట్టి కాదోయ్
దేశమంటే మనుషులోయ్
చెట్టపట్టాల్ పట్టుకుని దే
శస్థులంతా నడవవలెనోయ్
అన్నదమ్ముల వలెను జాతులు
మతములన్నీ మెలగవలెనోయ్
మతము వేరైతేను యేమోయ్
మనసు లొకటై మనుషులుంటే
జాత మన్నది లేచి పెరిగీ
లోకమున రాణించునోయ్!
దేశమనియెడి దొడ్డ వృక్షం
ప్రేమలను పూలెత్తి వలెనోయ్
నరుల చెమటకు తడిసి మూలం
ధనము పంటలు పండవలెనోయ్
ఆకులందున అణగి మణగి
కవిత కోయిల పలకవలెనోయ్
పలుకలను విని దేశమందభి
మానములు మొలకెత్త వలెనోయ్

– గురజాడ అప్పారావు

4. సంద్రంలో సందడి చూడూ

(కలిసి పాడుదాం గేయ సంపుటి, రచయిత : అమృతకూరి)

సంద్రంలో సందడి చూడూ
సగటు మనిషి సౌఖ్యం చూడూ
సంద్రానికి నగటు మనిషికీ
సామ్యం ఉందే మో చూడూ ॥ సంద్రంలో ॥

పెద్దదైన సంద్రం మనకూ పెన్నిధి యన్నది నిజమై
చిన్ని చీమ శ్రమజీవులకూ ఆదర్శం కాదనగలమా ॥ సంద్రంలో ॥

1. ఎపుడో విడిపోయిన నేస్తం అందరాని ఆ ఆకాశం
అందకపోతుందా – అని అర్రులు చాస్తుందీ సంద్రం
కెరటాల చేతులు చాచి ఆరాటపడుతూ వుందీ
అలుపెరుగక ప్రతి ఒక నిముషం –
ఆటు పోటు లౌతా ఉంది ॥ సంద్రంలో ॥

2. ఎపుడో రాబోయేకాలం ఎవరో చేసే ఆ సాయం
అందకపోతుందా – అని అర్రులు చాస్తూందీ లోకం
ఆశలకే చేతులు చాచి ఆరాటపడుతూ ఉందీ
అసలైన శక్తే తనదని తాను మరిచి పోతూ ఉంది ॥ సంద్రంలో ॥

3. శ్రమ జీవులు చెమటను నమ్మి సాగిస్తే జీవన యానం
బ్రతుకే ఒక మలుపౌతుందీ ప్రతి మలుపూ గెలుపౌతుందీ ॥ సంద్రంలో ॥

5. జయ జయ జయ ప్రియ భారతీ

జయ జయ జయ ప్రియ భారతీ
జనయిత్రీ దివ్యధాత్రి!
జయ జయ జయ శతసహస్ర
నరనారీ హృదయ నేత్రి!
జయ జయ సస్యామల సు
శ్యామ చలచ్చేలాంచల!
జయ వసంత కుసుమ లతా

చలిత లలిత చూర్ణకుంతల
జయ మదీయ హృదయాశయ
లాక్షారుణ పద యుగళా!
జయ జయ జయ ప్రియ భారతి –
జయ దిశాంత గత శకుంత
దివ్యగాన పరితోషణ!
జయ గాయక వైతాళిక
గళ విశాల పథ విహరణ
జయమదీయ మధురగేయ
చుంబిత సుందరచరణ

6. చిరుదీపం వెలిగించు

చీకటిని తొలగించగ చిరుదీపం వెలిగించు
చితికిపోవు బ్రతుకులకు చేయూత నందించు
దీన జనుల సేవయే దైవ సేవయని ఎంచు
మానవతా మూర్తివై ఈ మహిలో జీవించు ॥ చీకటిని ॥

ఏ స్వార్థం ఆశించి ఈ గాలి వీస్తుంది?
ఏ ఆశతో జాబిల్లి వెన్నెల కురిపిస్తుంది?
ఏమికోరి ఆ ఏరు నీరము నందిస్తుంది?
ఉపకారం చేయుటే ఉన్నతమని తెల్పుటకే ॥ చీకటిని ॥

ఏ కోర్కెతో ఇనబింబం కాంతిని అందిస్తుంది?
ఏ స్వార్థం ఆశించి ఆ మేఘం కురుస్తుంది?
ఏమి కోరి ఈ పుష్పం సుగంధాల నిస్తుందీ?
ఉపకారం చేయుటే ఉన్నతమని తెల్పుటకే ॥ చీకటిని ॥

ఏ ఆశతో అమరజీవి ఆత్మార్పణ చేసింది?
ఏ కోర్కెతో గాంధీజీ ఘనతను సాధించిందీ?
ఏమి కోరి థెరిస్సా దీనుల సేవించిందీ?
ఉపకారం చేయుటే ఉన్నతమని తెల్పుటకే ॥ చీకటిని ॥

7. మన ఐక్యత కాపాడాలి

తెలుగు పతాకం ఎగురని దిశయే లేదు
తెలుగు దివ్వె వెలుగనట్టి దిశయే లేదు
తెలుగు వెలుగు చేరలేని దేశం లేదు
తెలుగు వెలుగు దూరలేని కోశం లేదు
వేయి స్తంభముల గుడిని వెలయించిన చేతులు
వేయి యేండ్ల మన గాథలు వినిపంచే గీతలు
కాకతి రుద్రమను మరువగలుగునెవరు? సోదరీ
రాయల పౌరుషము మరువరాదెన్నడు సోదరా!
నాగార్జునాచార్య నవ బోధనలోన
నరుల నాగరకతయేనాట్యమాడేనులే
నందికొండ శిల్పాలకు నుతు లొనరించాలి
సుందరమగు రామప్పకు వందే అనాలి
గోదావరి తీరంలో 'కో' అంటే చాలును
నా దేశం వైభవము నాదాలై వినబడును
కృష్ణానది తరంగాల తృష్ణతీర్చు సుధాఝరులు
నాగార్జున సాగరాన నాట్యమాడు తరంగాలు
తిరుపతి కొండకు పోయియి తిరుమలేశు పూజిస్తే
పరమ భాగవతుల కిహము పదము కరతలా మలకము
శ్రీశైలం మల్లన్నను సేవిస్తే చాలును
చింతలన్ని తొలగిపోయి జీవితమే విరబూయును
నన్నయ పద్యమ్మొక్కటి నాల్క మీద ఉన్న చాలు
అన్ని విద్య లొకసారే ఆకళించినట్లను
తిక్కన పద్య మొక్కటి చక్కగ చదివిన చాలు
తెలుగు జాతి నుడికారము తెలిసికొన్న యటలన్
పోతన పద్య మొక్కటి ప్రీతిగ చదివిన చాలును
అమృతమునే రుచిచూచిన ఆదనందము కలుగును
విశ్వదాభిరాముడైన వేమన ఆటవెలదిలో
విశ్వమెల్ల ఇమిడిపోయి వేదాంతం విరియును
త్యాగరాజ కీర్తనతో తాదాత్మ్యం పొందితే

సంగీతం హృదయంలో జడివానై కురియును
కలకాలం మన ఐక్యత కాపాడాలి
తెలుగుజాతి గౌరవాన్ని నిలబెట్టాలి

– దాశరథి

8. ఏదేశమేగినా

ఏ దేశమేగినా, ఎందుకాలిడిన
ఏ పీఠమెక్కినా, ఎవ్వరేమనిన
పొగడరా! నీ తల్లి భూమి భారతిని,
నిలుపరా! నీ జాతి నిండు గౌరవము!
ఏ పూర్వపుణ్యమా, ఏ యోగ బలము,
జనియించినాడ నీ స్వర్గఖంమున
ఏ మంచి పూవులని ప్రేమించినావొ
నిను మోసె ఈ తల్లి కనక గర్భమున!
లేదురా ఇటువంటి భూదేవి యెందు
లేదురా మనవంటి పౌరు లికెందు!
సూర్యుని వెలుతురులే సోకునందాక,
ఓడల జెండాలు ఆడునందాక!
అందాక గల ఈ యనంత భూస్థలిని
మన భూమివంటి చల్లని భూమి లేదు!
పాడరా నీ తెన్గు బాలగీతములు
పాడరా నీ వీర భావభారతము!
తమ తనస్సులు ఋషులే ధారపోయంగ,
శౌర్యహారము రాజచంద్రులర్పింప,
భావ సూత్రము కవిప్రభువు లల్లంగ
రాగదుగ్దము భక్తరత్నములే పలుక
దిక్కుల కెగదన్ను తేజము, వెలుగ
రాళ్ళ తేనియ లూరు రాగాలు సాగ
జగముల నూగించు మగతనం బెగయ
సౌందర్య మెగబోయు సాహిత్య మలర

వెలిగిన దీ దివ్య విశ్వంబు పుత్ర!
దీవించె నీ పూర్వదేశంబు పుత్ర!
పొలముల రత్నాలు మొలిచెరా యిచట
వార్ధిలో ముత్యాలు పండెరా యిచట
పృథిని దివ్యౌషదుల్ పిడికెరా మనకు
కానల కస్తూరి కాచెరా మనకు
అవమాన మేలరా, అనుమాన మేల?
భరత పుత్రుడ నంచు భక్తితో పలుక!

– రాయప్రోలు సుబ్బారావు

9. అంటరానితనం నేరం

అంటరాని తనమన్నది అవివేకపు మాటరా
అంటరాని తనమన్నది అమానుషపు బాటరా
అంటరాని తనమన్నది అవనిలో లేదురా
అది అజ్ఞానం పలికించిన అహంకార భావనరా! ॥ అంట ॥

ఈ గాలికి, ఆ నేలకు అంటరాని తనముందా?
ఈ ఎండకు, ఆ కొండకు అంటరాని తనముందా?
ఈ పండ్లకు, ఆ పూలకు అంటనేది ఉంటుందా?
అన్నిటికీ లేని అంటు మనకెందుకు సోదరా! ॥ అంట ॥

ఈ నీళ్ళకు, ఆ నిప్పుకు అంటరాని తనముందా?
ఈ చెట్లకు, ఆ చేలకు అంటరాని తనముందా?
పశువులకూ, పక్షులకూ అంటనేది ఉంటుందా?
ఏ జాతికీ లేని అంటు మనకెందుకు సోదరా! ॥ అంట ॥

రంగులో, రక్తంలో అంటరాని తనముందా?
తలలో, తలరాతలో అంటరాని తనముందా?
మాటలో, మనసులో అంటనేది ఉంటుందా?
లేని అంటు ఉందనుచు అపరాధం చేయకురా! ॥ అంట ॥

10. ఆమని వచ్చిందీ

(రచయిత : అమృతకూరి)

ఆమని వచ్చిందీ అవనికి అందంతెచ్చిందీ
చిరు చిరు చివురుల చిరునవ్వులతో
ప్రకృతి తల్లి పరవశమందిందీ ॥ ఆమని వచ్చిందీ ॥

1. లేలేత కొమ్మల ఆకులతో లోతే తెలియని లోయల్లో
గాలి తెమ్మెఱుల గానంతో ఝుమ్మంటూ... ఊ...
ఝుం... ఝుమ్మంటూ... తుమ్మెద గొంతూ కలిపిందే ॥ ఆమని ॥

2. తుంటరి కోయిల ఒంటరిగా
మావిచిగురులా మాటులలో
కుహు కుహు మంటూ... ఊ...
కుహు కుహు మంటూ గాన కచేరీ చేసిందీ
వీనుల విందుగ రాగలహరి లో ముంచిందీ ॥ ఆమని ॥

3. అందాలొలికే అడవంతా అల్లీ బిల్లీ కొమ్మలతో
అరవిరిసిన పూరేకులు రాల్చి పుడమి తల్లికి
పూజలు చేసిందీ... పుట్టి నందుకూ జన్మధన్యమని
ప్రణతులు చేసిందీ పుడమికి ప్రణతులు చేసిందీ ॥ ఆమని ॥

4. కథలు

1. జ్ఞానోదయం

చోళరాజు ప్రభువైన కీర్తివర్మ తన రాజ్యములో దుష్టులకు, దుర్మార్గులకు అవినీతిపరులకు ఆస్కారంలేదని వారి నందరిని వెతికి పట్టుకుని దేశ బహిష్కారము చేసి పంపాడు. ఇలా ప్రతి సంవత్సరము ప్రతి కుటుంబము నుంచి ఎవరో ఒకరు వెళ్ళటం ప్రజల్లో ఆందోళన బయలుదేరింది. కొందరు యువకులు సమావేశమైన రాజుగారి పద్ధతి మార్చటానికి ఒక పథకం వేశారు.

ఆ పథకము ప్రకారం సరిహద్దు గ్రామాల నుంచి రోజు రాజు గారికి క్రూరమృగాలు పల్లెలపై పడి ప్రజలను చంపేస్తున్నాయి అని. రాజు "ఎప్పుడూ లేనిది ఇలా ఎందుకు జరుగుతోందో తెలియటంలేదు అనగా మహామంత్రి లేచి మహారాజా అరణ్యాలలో ఉండే ఆటవికులు తమ పొలిమేరల నుండి క్రూరమృగాలను తరిమేస్తున్నారు" అని చెప్పాడు.

వాటిని శిక్షించాలి లేదా అదుపుచేయాలి ఇతర ప్రాంతాలకి పంపడమేమిటి? అని ప్రశ్నించాడు రాజు, "మనం మన రాజ్యములో దుష్టులకీ, అవినీతిపరులకు ఇదే ప్రకారముగా చేస్తున్నాము కదా! అన్నాడు మంత్రి. వెంటనే మహారాజు అవినీతిపరులకీ, దుర్మార్గులకు కఠిన శిక్షలు అమలు పరచమని మంత్రిని ఆదేశించాడు. ఆ రాజ్యములో గల అవినీతి పరులు కఠిన శిక్షలకు భయపడి నీతివంతులుగా మారారు.

2. దెయ్యం చేసిన దానం

– శ్రీమతి సుధామూర్తి, ఇన్ఫోసిస్ ఫౌండేషన్

విలువ : ఇవ్వడంలో తృప్తి ఉందని తెలుసుకోవడం

పంచుకోవడటమనే సద్గుణం మనిషిని ఉన్నతమైన స్థితికి చేర్చుతుంది. తనకున్నది నలుగురితో పంచుకుంటే జీవితానికి ఓ సార్థకత లభిస్తుంది. ఈ విషయానికి సంబంధించి కళాశాలలో విద్యార్థులకు మేనేజ్‌మెంట్ పాఠాలు బోధించే సందర్భంలో ఎప్పుడూ ఓ కథను చెబుతూ ఉండేదాన్ని. దానం చేయకుండా దెయ్యంగా మిగిలిపోయిన ఓ వ్యక్తి ప్రధానపాత్రగా ఎప్పుడో చిన్నప్పుడు విన్న కథ ఇది.

ఒక ఊళ్ళో పండితుల ఇంట్లో పరమ మూర్ఖుడైన ఓ యువకుడు ఉండేవాడు. చదువు సంధ్యలు లేకుండా, పనీపాటా చేయకుండా ఊరంతా బలాదూరుగా తిరుగుతూ ఉండేవాడు. 'పండితుల ఇంట్లో ఎలా చెడపుట్టావయ్యా!' అని ఊరిజనమంతా అతన్ని చులకన చేసి మాట్లాడుతూ ఉండేవారు. ఆ అవమానం భరించలేక యువకుడు ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనుకొని, దూరంగా ఊరిపొలిమేరల దాకా వెళ్ళాడు. అక్కడ అతడికి ఒక పాడుబడిన బంగళా కనిపించింది. తన జీవితంలో చివరిరాత్రి ఆ భవనంలో గడపాలనుకొని లోనికి వెళ్ళిపోయాడు. ఇంతలో ఓ పెద్దాయన అతడికి ఎదురుపడి 'ఏం బాబూ! నీకేమన్నా పిచ్చా! అందులోకి వెళుతున్నావు. బతకాలనే ఉందా? అది దెయ్యాల కొంప!' అన్నాడు. అప్పుడు ఆ యువకుడు

వెతకబోయిన తీగ కాలికి తగిలినట్లు, కోరుకుంటున్న చావు కళ్ళముందుకే వచ్చిందని, పోయేదేదో ఆ దెయ్యం చేతిలోనే చనిపోతే బావుంటుందని ఆ భవనంలోకి ప్రవేశించాడు.

క్రమంగా చీకటి పడసాగింది. ఆ యువకుడు దెయ్యం ఎప్పుడొస్తుందా! అని ఎదురుచూడసాగాడు. ఇంతలో హఠాత్తుగా ఓ కంఠం వినిపించింది. 'ఏం బాబు! ఎవరు నువ్వు? నా గురించి తెలిసే ఇక్కడికి వచ్చావా? నేనంటే భయం లేదా?' అని హెచ్చరించింది. అప్పుడు ఆ యువకుడు ఎలాంటి బెదురులేకుండా 'అవును నీ గురించి తెలిసే వచ్చాను. నాకు బతకాలని లేదు. అందుకే ధైర్యంగా ఇందులోకి అడుగుపెట్టాను' అన్నాడు. అప్పుడు ఆ దెయ్యం ఖంగుతిని 'అంత కష్టం ఏమొచ్చింది నాయనా?' అని ప్రశ్నించింది. యువకుడు తన కథనంతా చెప్పాడు. దెయ్యం యువకుడి కథంతా విని జాలిపడి, 'సరే! నువ్వు కష్టపడి ఏదైనా నేర్చుకోవటానికి సిద్ధంగా ఉంటే, నీకు సంస్కృతం నేర్పుతాను! నేర్చుకుంటావా?' అని అడిగింది. అతడు సంస్కృతం నేర్చుకోవటానికి అంగీకరించాడు. మిగతా సమయమంతా భవనంలోనే ఒళ్ళొంచి ఆ పని, ఈ పని చేసుకోసాగాడు.

ఇలా సంస్కృత పాఠాలతో రోజులు, నెలలు సజావుగా గడిచిపోతున్నాయి. ఒక రోజు హఠాత్తుగా దెయ్యం యువకుడి ముందు ప్రత్యక్షమైంది. 'బాబు! సంస్కృతంపై మంచి పట్టు సాధించావు. ఇక నేను స్వర్గానికి వెళ్ళటానికి అనుమతిస్తావా?' అని దెయ్యం అడిగింది. ఆ యువకుడు ఆశ్చర్యంతో 'నీవు స్వర్గం వెళ్ళటానికి నేను అనుమతినివ్వటమేమిటి? అయినా నాకు తెలియక అడుగుతాను. నాకు ఇన్నాళ్ళు నువ్వు సంస్కృతం ఎందుకు నేర్పినట్లు?' అని ఆ యువకుడు ప్రశ్నించాడు. అప్పుడు దెయ్యం అసలు విషయం బయటపెట్టింది. 'ఏం చెప్పమంటావు నాయనా నా బాధ! ఒకప్పుడు నాకు చాలా సంపద ఉండేది. పాండిత్యంతో విర్రవీగేవాడిని. కాని నేను చాలా పిసినారిని, సంకుచిత స్వభావిని, ఎవరికీ ఏమీ సాయపడక పోయేవాడిని, పిల్లికి కూడా బిచ్చం పెట్టకపోయేవాణ్ణి. నా కళ్ళ ముందు ఆకలితో ఎవరైనా బాధపడుతున్నా పట్టించుకోకపోయేవాణ్ణి. నాకు తెలిసింది, పొరపాటున కూడా నలుగురితో పంచుకోకపోయేవాణ్ణి, ఎదుటివారు నా కన్నా మించిపోతారేమోనన్న ఈర్ష్యతో, అడిగినా ఎవరికీ ఏదీ చెప్పకపోయేవాణ్ణి. ఇలా పంచుకోవటమన్నా అలవాటే లేకుండా చనిపోయాను. నా ఆత్మ స్వర్గద్వారాల వరకూ వెళ్ళింది. కాని నా జ్ఞానాన్ని, సంపదను ఇష్టంగా నలుగురికి పంచేవరకూ నీకు ఇక్కడ చోటు లేందటూ, నా ఇంట్లోనే నన్ను దెయ్యంగా తిరగమని భటులు కిందకు తోసేశారు. అప్పటి నుంచి నాకున్న ఆస్తిపాస్తులనైతే పంపిణీ చేయగలిగాను. కాని నా జ్ఞానాన్ని పంచుదామంటే నాకు భయపడి ఎవరూ నా దగ్గర ఉండటానికి ఇష్టపడలేదు. ఇన్నాళ్ళకు నీవు నా దగ్గర ఉండి, సంస్కృతం నేర్చుకొని నేను స్వర్గానికి వెళ్ళటంలో సహాయపడ్డావు. నీకు నా ధన్యవాదాలు. ఇక నేను బయలుదేరతాను, కాని వెళ్ళే ముందు నీకు మా గురువుగారు చెప్పిన ఓ మాటను గుర్తుచేస్తున్నాను, అది 'పంచుకోవటాన్ని మించిన పరమానందం లేదు; అదే స్వర్గానికి మార్గం!' అంది దెయ్యం.

3. దయామహిమ

బోయవాడు ఉన్నాడు. వాడు పక్షుల్ని పట్టుకుని వాటిని అమ్మి పొట్టపోసుకుంటాడు. వాడి వృత్తి అంత మాత్రమే. పక్షులను అమ్మగా వచ్చే డబ్బుతో వాడు కుటుంబాన్ని పోషించుకుంటాడు.

ఒకనాడు ఆ బోయవాడు తన దుప్పటిని ఒక చెట్టుకింద పరచి తనపెద్ద వెదురుకర్రను తీసుకుని ఏదైనా పక్షి చెట్టుమీదకు వస్తుందేమోనని పరీక్షించసాగాడు. అంతలో తీతువుపిట్ట ఒకటి ఆర్తనాదం చేసుకుంటూ వచ్చి ఆ బోయవాడు పరచిన దుప్పటికింద దూరి తలదాచుకుంది.

తీతువును ఎవరూ పెంచుకోవడానికి కొనుక్కోరు. బోయవాడు దుప్పటిలో నుండి తీతువును పారద్రోలాలనుకున్నాడు. అదే సమయంలో పై నుండి ఎగురుతూ ఒక డేగ కనిపించింది.

భక్షించడానికే డేగవస్తున్నదనీ అందుకే ఆ తీతువుపిట్ట ప్రాణభీతితో తనదుప్పటిలో దాగినదని బోయవాడు గ్రహించాడు. ఆ చిన్నపిట్టమీద వాడికి దయకలిగింది. రాళ్ళు విసిరి వాడు డేగను తరమగా దుప్పటి నుండి ఆ పిట్ట స్వేచ్ఛగా వెళ్ళిపోయింది.

కాలగమనంలో కొన్నాళ్ళకు ఆ బోయవాడు జబ్బుపడి మరణించాడు. యమకింకరులు అతడిని తీసుకొని యమలోకం చేరారు. ఆ లోకంలో జ్వాలలు భయంకరంగా కన్పిస్తున్నాయి. ఒకచోట పెద్దపెద్ద పాత్రలలో నూనె సలసల మరుగుతున్నది. పాపాత్ములను యమకింకరులు అగ్నిలో వేయిస్తున్నారు. సలసలమరిగే నూనెలో పడవేస్తున్నారు. ఆ యమకింకరులు కొందరు పాపులను కొరడాలతో కొడుతున్నారు. గొడ్డళ్ళతో నరుకుతున్నారు. వర్ణనాతీతంగా వారిని శిక్షిస్తున్నారు. బోయవాడు అక్కడ అడుగు పెట్టగానే అసంఖ్యాకంగా పక్షులు వచ్చి 'వీడు నిరపరాధులమైన మమ్మల్ని వలవేసి బంధించి అమ్మివేశాడు. మేమువీడి కళ్ళను పొడిచేస్తాము. పొడిచి పొడిచి వీడి మాసాన్ని భక్షిస్తాము" అన్నాయి.

పాపం బోయవాడు భయంతో గడగడ వణికిపోసాగడు. అదే సమయంలో అక్కడకు తీతువు వచ్చి చేతులు కట్టుకుని యమధర్మరాజుతో "ప్రభూ! ఇతడు నా ప్రాణాలను కాపాడాడు. ఇతణ్ణి మీరు క్షమించండి" అని అర్థించింది.

"కింకరులారా! వీడు మహాపాపి. పక్షులన్నీ వీడిని పొడుస్తాయి. తరువాత కింకరులు వీణ్ణి గొడ్డళ్ళతో నరుకుతారు. కానీ ఈ చిన్న పక్షి వీణ్ణి రక్షించాలని వచ్చిందే. వీడు ఒకసారి ఈ పిట్ట మీద దయచూపించాడు. కనుక వీణ్ణి మరల భూమి మీదకు పంపివేసి ఓ సంవత్సరం బ్రతికే అవకాశం ఇవ్వండి" అని యమధర్మరాజు పలికాడు.

యమదూతలు బోయవాని జీవాన్ని వాని ఇంటి దగ్గరకు తీసుకువచ్చే సరికి వాని బంధువులు వాని శవాన్ని స్మశానానికి తీసుకుపోయి చితిమీద పెట్టడానికి సంసిద్ధంగా ఉన్నారు. అందరూ ఏడుస్తుండగానే బోయవాడు బ్రతికి కదలసాగాడు. వాని బంధువులు మహదానంద పరవశులయ్యారు. అందరూ ఇళ్ళకు మరలివచ్చారు.

బోయవానికి యమరాజు పలుకులు స్మృతికి ఉన్నాయి. వాడు పక్షులను పట్టుకోవడం మానివేశాడు. తన అన్నదమ్ములను కూడా ఆ పని మానిపించాడు వాడు కూలిపని చేసుకోసాగాడు. నాటి నుండి వాడు ఉదయం, సాయంత్రం యథాశక్తి పక్షలకు ఆహారం పెడుతున్నాడు. ఎన్నో పక్షులు వాడు పెట్టిన ఆహారం తింటున్నాయి. ఇప్పుడు వాడు నిత్యం దైవ ప్రార్థన చేస్తున్నాడు భగవన్నామాన్ని జపిస్తున్నాడు. దానితో వాని పాపాలన్నీ తొలగిపోయినాయి. సరిగ్గా సంవత్సరం తర్వాత వాడు మరణించగానే వాణ్ణి తీసుకుపోవడానికి దేవ విమానం వచ్చింది. వాడు స్వర్గం చేరాడు.

మీరు కూడా ఏ ప్రాణిని హింసించకండి. జీవులన్నిటి మీద దయచూపాలి. జీవులపైన దయచూపువానిపై పరమాత్మ ప్రసన్నుడై ఉంటాడు.

4. శక్తిని ఆశ్రయించే ధర్మం జీవిస్తుంది

ఒక ఊళ్ళో నరసయ్య అనే రైతు ఉన్నాడు. చాలా ఉత్తముడు. కష్టపడి వ్యవసాయం చేయడంతప్ప మరో లోకం తెలియని అమాయకుడు. అదే గ్రామంలో నరసయ్య ఇంటికెదురుగా ఒక ధనవంతుడైన జల్సారాయుడుండేవాడు. విలాసాలకు విపరీతంగా ఖర్చుచేస్తూ ఉండేవాడు. అవసరమైతే దౌర్జన్యాలకు కూడా పాల్పడుతూ ఉండేవాడు.

ఒక సందర్భంలో ఆ జల్సారాయుడు నరసయ్య దగ్గరకూడా రెండువేల రూపాయలు అప్పుగా తీసుకున్నాడు. ఎన్ని రోజులు గడిచినా, ఎన్ని పర్యాయాలు అడిగినా అప్పు తీర్చటంలేదు. నరసయ్య చేయగలిగినది లేక మోసాన్ని మింగలేక, దౌర్జన్యాన్ని ఎదిరించలేక కొన్ని రోజులు మౌనంగా ఉండిపోయాడు.

ఒక రోజు నరసయ్య భార్య భర్తతో "మనవైపు ధర్మం, న్యాయం, ఉన్నప్పటికీ జనబలం, కండబలం లేని కారణంగా మనం బలహీనులం. "దుర్భలస్యబలం రాజా" బలహీనుడికి బలంరాజే! కాబట్టి ఒక రోజు నీవురాజు దర్శనానికి వెళ్ళు, ఆయనకు జరిగిందంతా వివరంగా చెప్పి న్యాయం చేయమని ప్రార్థించి రారాదా?" ధర్మానికి అండ-దండలు రాజేకదా ఇవ్వాలి? అని భార్య చెప్పిన సలహా నరసయ్యకు బాగా నచ్చింది. వెంటనే నరసయ్య రాజు దగ్గరికి వెళ్ళాడు. తనకు జరిగిన అన్యాయాన్ని గురించి వివరంగా తెలియజేసుకున్నాడు. రాజు కూడా చాలా శాంతంగా రైతు చెప్పినదంతా విన్నాడు. రేపు ఉదయం నగర పర్యవేక్షణ నిమిత్తం మీ వీథికి వస్తాను "ఒక్కసారి ఆ ధనవంతుడు చూస్తూ ఉండగా అతడి వైపు నీ చేతి వేలును చూపించు! అన్నాడు రాజు. రైతు సరే అన్నాడు.

చెప్పినట్లుగానే మరుసటి దినం రాజు పట్టపుటేనుగుపై ఊరేగుతూ నరసయ్య ఉండే వీథికి వచ్చాడు. రైతు రాజువద్దకు వెళ్ళగా, రాజు అతడిని సగౌరవంగా పట్టపుటేనుగు పైకి ఎక్కించుకొని, తన ప్రక్కనే కూర్చుండబెట్టుకున్నాడు. ఈ దృశ్యాన్ని చూచిన గ్రామస్థులందరూ ఆనందాశ్చర్యాలకు లోనయ్యారు. ఈలోగా రైతు వద్ద అప్పుగా తీసుకున్న ధనికుడు కూడా వింతను చూచేదానికి ఇంటిబైటికి వచ్చాడు. వెంటనే రైతు ధనికుని వైపు వేలెత్తి చూపించాడు. రాజుకూడా చూచాను అన్నట్లుగా తల ఊపాడు. ఈ తతంగమంతా చూస్తున్న ధనవంతుడికి గుండె ఆగినంతపనైంది. ఆరోజు మధ్యాహ్నమే ధనవంతుడు స్వయంగా రైతు ఇంటికి వచ్చి, ఇవ్వవలసిన పైకం మొత్తం వడ్డీతోసహా లెక్కగట్టి ఇచ్చివేశాడు. తన దుర్మార్గాన్ని క్షమించమని ప్రార్థిస్తూ రైతు పాదాలమీద పడ్డాడు.

5. ఆత్మ విశ్వాసం

కళింగ, విదర్భ రాజ్యాలు ప్రక్క ప్రక్కనే ఉండేవి. ఎప్పుడూ గొడవలుపడుతూ ఉండేవారు. విదర్భసైన్యము పెద్దది. కళింగ సైన్యము తక్కువ. కళింగ రాజ్యసైనికులు తాము లొంగిపోవటం ఖాయమని, రాజ్యానికి అవమానమనీ తలుస్తూ సేనాధిపతి విక్రమ్ వెంట బయలుదేరారు.

సేనాధిపతి విక్రమ్ వెంట వెళుతున్నారేగానీ, గెలుపు సాధించే నమ్మకము ఎవరిలోనూ లేదు. వాళ్ళు గుసగుసలాడుకోవటం సేనాధిపతి విక్రమ్ గమనించాడు. వెళ్ళే మార్గములో ప్రాచీన కాళికాలయము ఉంది. సైనికులలో ఆత్మవిశ్వాసము కలిగించే ఉద్దేశముతో కాళికాలయము వద్ద గుర్రాన్ని ఆపి లోపలికెళ్ళి కాళికాదేవికి నమస్కరించి బయటకు వచ్చి "మీలో యుద్ధములో మనం గెలవగలమన్న నమ్మకం లేనట్టుగా ఉంది. ఈ విషయంలో కాళీమాత సంకల్పము ఎలా ఉందో తెలుసుకుందాం" అని వెండి నాణెము తీసి చూపించి "నేను బొమ్మా బొరుసు వేస్తాను. నాణెముపై గల రాజముద్రిక పడిందంటే కాళీమాత దీవించినట్లే విజయము మనదే. బొరుసుపడితే ఓటమిగా తీసుకుందాం" అని నాణెము కుడి చేతిలోకి తీసుకొనిపైకి ఎగురవేశాడు.

నేలమీదపడిన నాణెముపై రాజముద్రిక కనిపించగానే వారిలో ఉత్సాహము ఉరకలు వేసి గంగా ప్రవాహంలా సైన్యము ముందుకు సాగింది. గెలుపు తమదేననే ఆత్మవిశ్వాసముకలిగింది. శత్రుసైనికులను చీల్చి చెండాడి విజయాన్ని కైవసము చేసుకున్నారు.

'యుద్ధము ముగిసిన తర్వాత అల్ప సంఖ్యాకులమైన మనము విజయం సాధించటం ఆశ్చర్యముగా ఉందిలి అన్న దళనాయుకునితో సేనాధిపతి విక్రమ్ నవ్వుతూ తాను కాళికాదేవి ఆలయము వద్ద బొమ్మ బొరుసును వెండి నాణెము చూపించాడు. రెండువైపులా రాజముద్రిక ఉండటం గమనించి సేనాధిపతి ఆశ్చర్యపోయాడు.

6. మారిన దొంగ

రుద్రయ్య పెద్ద గజదొంగ. ఒకనాటి రాత్రి దొంగతనం చేస్తుండగా ఇంటి యజమాని కాపుకాసి పట్టుకుని 'దొంగ దొంగ' అంటూ బిగ్గరగా కేకలు వేశాడు. రుద్రయ్య అతడిని ఒడుపుగా ప్రక్కకు నెట్టేసి పరుగందుకున్నాడు. ఆ ఇంటికి ప్రహరీ గోడ చాలా ఎత్తుగా ఉంది. అయినా అది రుద్రయ్యకు ఒక లెక్క కాదు. కానీ ఆ రోజు వాడిని దురదృష్టం వెన్నంటి ఉన్న కారణంగా గోడ దాటేటప్పుడు కాలు జారి ఆవలివైపున ఉన్న బండపైన పడ్డాడు. తలకు బలమైన గాయమైంది. రక్తం బాగా కారసాగింది. పడినచోటు నుండి కదలలేక అలాగే ఉండిపోయాడు.

ఇంటి యజమాని వేసిన కేకలకు మేల్కొన్న గ్రామ జనం కొద్దిసేపట్లోనే గుంపుగా చేరారు. చేతి కందిన దానితో కొట్టబోయి వాడి పరిస్థితిని చూసి కొంచెం వెనక్కి తగ్గారు.

అయ్యా! నా ప్రాణాలు పోయేటట్టున్నాయి. నన్ను వైద్యుని దగ్గరకు చేర్చి పుణ్యం కట్టుకోండి "అని దీనాతిదీనంగా వేడుకున్నాడు. గుంపులోని గోవిందయ్య ఒకడు 'ఒరేయ్! నువ్వు చస్తే లోకానికేదో పెద్ద కొరత ఏర్పడబోతుందన్నట్లు అరుస్తావే, నీవల్ల అందిరికీ కీడు తప్ప మేలెవరికైనా జరుగుతుందా? చీడపురుగులాంటి నీకు ఇటువంటి శాస్తి జరగాల్సిందే. నీవు చస్తే కళ్ళారా చూడాలి. పీడ విరగడైందని మేమంతా సంతోషించాలి" అన్నాడు.

అన్నలారా! నా భార్య అవిటిది. నా పిల్లలు పసికూనలు నేను పోతే వాళ్ళు అనాథలైపోతారు అంటూ బ్రతిమాలాడాడు. అబ్బో! సరేలేవోయ్. నీవు దొంగతనం చేసిన ఇంట్లోని వారంతా అనాథలైపోలేదా? దాచుకున్న సొత్తంతా దోచుకోవడంతో ఎంత మంది ఆడపిల్లల పెళ్ళిళ్ళు ఆగిపోయాయి. రేయనక, పగలనక చెమటోడ్చి కష్టపడి దాచుకున్న సొమ్మును కాజేసిన కారణంగా ఎంత మంది పిల్లల చదువులు ఆగిపోయాయో! ఎంత మందికి వైద్యం అందక చచ్చిపోలేదు? ఇంత మంది ఉసురుపోకున్న నీపై దయచూపాలా? ఇంతకాలానికి దేవుడే నీకు శిక్షవేసి దొరికేలా చేశాడు. ఇలా గుంపులోని వారంతా తలోమాట అంటూండగా గ్రామపెద్ద అక్కడికి వచ్చాడు. జరుగుతున్నదంతా చూసి చాలా బాధపడ్డాడు.

"మీలో జాలి, దయ, కరుణ ఏమీ లేవా? ఒక మనిషి చావుబతుకుల్లో ఉంటే అవకాశం దొరికింది కదా అని ఇలాగా మాట్లాడేది? చాలా తప్పు. ముందు వైద్యుని దగ్గరకు తీసుకెళదాం పదండి. పోగొటుకున్న సొమ్మును తిరిగి సంపాదించుకోవచ్చు. ప్రాణాలు పోతే ఏమి చేసినా తిరిగి సంపాదించలేం. ప్రాణాపాయ స్థితిలోని వారినెవరినైనా రక్షించడం మానవత్వం" అని జనానికి నచ్చచెప్పాడు గ్రామపెద్ద. ఆయన మాటలు అందరికీ న్యాయంగా అనిపించాయి. అందరూ కలిసి దొంగను వైద్యుని దగ్గరకు తీసుకెళ్ళారు.

కొద్ది రోజులకు దొంగ కోలుకున్నాడు. తనింకా బ్రతికుండడం చాలా ఆశ్చర్యం కలిగించింది. గ్రామ పెద్దలాంటి మంచివాళ్ళు ఉన్నందువల్లనే తాను బతకగలిగానని, ఇలా అందరికీ మంచి జరగాలంటే దొంగతనం మానేసి కాయకష్టం చేసి బతకాలనుకున్నాడు. రాక్షస బతుకుకు స్వస్తి చెప్పాలని నిశ్చయించుకున్నాడు.

తగిలిన గాయాలన్నీ మానిపోయాక ఒక రోజు పోలీసుల దగ్గరకు వెళ్ళి లొంగిపోయి, తన తప్పులను ఒప్పేసుకున్నాడు. శిక్ష పడింది. శిక్ష ముగిసాక కష్టం చేసుకుంటూ కష్టాలలో ఉన్నవారికి తనకు చేతనైన సహాయం చేస్తూ జీవించసాగాడు.

7. అష్టావక్రుడి అద్భుత బోధ

అష్టావక్రుడు ఆత్మజ్ఞాని. ఆయన రచించిన 'అష్టావక్ర గీత' భగవద్గీతకు సమంగా జ్ఞానబోధను ప్రసాదిస్తుంది. అష్టావక్రుడు తల్లి గర్భంలో ఉన్న సమయంలో, ఆయన తండ్రి వేదాలను అసంబద్ధంగా పఠించసాగాడు. తండ్రి చేసిన పొరపాటు కారణంగా అష్టావక్రుడు ఎనిమిది వంకరలతో జన్మించాడు. శారీరకంగా వైకల్యం ప్రాప్తించినా, విద్వత్తులో మాత్రం అష్టావక్రుడు అసాధారణ ప్రజ్ఞను సంపాదించగలిగాడు. అలా జ్ఞానిగా పన్నెండేళ్ళ వయసులో అష్టావక్రుడు ఒక రోజు సీతాదేవి తండ్రి అయిన జనక మహారాజు కొలువుకు వెళ్ళాడు.

శారీరక వైకల్యంతో అతను ప్రతి చోటా అవమానాలనే ఎదుర్కొనేవాడు. చివరకు జనక మహారాజు కొలువులో కూడా అష్టావక్రుడు అడుగుపెట్టగానే, అపహాస్యాలు వినిపించాయి. తలపండిన మేధావులు, పండితులు, విద్వాంసులు కూడా సాధారణ జనం మాదిరిగానే అష్టావక్రుడిని చూడగానే ముసిముసిగా నవ్వుకోవడం, గేలి చేయడం ప్రారంభించారు. వాళ్ళందరి వైఖరిని చూసి అష్టావక్రుడు కూడా బిగ్గరగా నవ్వసాగాడు. ఒక్కసారిగా జనకుడు అమితాశ్చర్యంతో "అష్టావక్రా! వారందరూ ఎందుకు నవ్వుతున్నారో నేను అర్థం చేసుకోగలను! కానీ అసలు నువ్వెందుకు నవ్వుతున్నావో నాకు అవగతం కావటం లేదు?" అన్నాడు.

అష్టావక్రుడు ప్రశాంత చిత్తంతో, వికసిత వదనంతో "జనక మహారాజా! నేను మీ సభలో మేధావులు, పండితులు ఉంటారని, వారిని దర్శించుకొని తరిద్దామని వచ్చాను. కానీ ఇక్కడ కూడా సాధారణ చర్మకారులే ఉంటారని అనుకోలేదు. వాళ్ళకు చర్మాన్నే తప్ప, దాని వెనుక ఉన్న విశేషగుణాన్ని చూసే దృష్టి, శక్తి లేవని తెలుసుకున్నాను. ఆకాశం వంకరలు తిరుగుతుందా? మట్టికుండ పగిలిపోయినంత మాత్రాన అందులోని చిదాకాశం చితికిపోతుందా? అనంతమైంది; అవిచ్ఛిన్నమైంది ఆకాశం! అలాగే నా శరీరం మెలికలు తిరిగిందే కానీ, 'నేను' కాదు."

సభ ఒక్కసారిగా సిగ్గుతో తలదించుకుంది. జనక మహారాజు వినమ్రంగా అష్టావక్రుడికి సాష్టాంగ ప్రణామం చేశాడు; గురువుగా భావించి పూజించాడు.

8. చంపా దేశాభిమానం

రాణాప్రతాపసింహుడు చిత్తోడ్‌ను రాజధానిగా చేసుకొని పరిపాలన సాగిస్తున్నప్పుడు మొగలు రాజుల నుండి చాలా ఇబ్బందులు ఎదురవుతుండేవి. వాళ్ళ సార్వభౌమత్వాన్ని అంగీకరించి, సామంతరాజుగా జీవితం గడిపితే, ఆయన రాజభోగాలన్నీ అనుభవిస్తూ జీవితం హాయిగా వెళ్ళదీయగలిగేవాడే. కాని ఇతరుల దయాదాక్షిణ్యాల మీద ఆధారపడి జీవించడం ఆయనకు ఎంతమాత్రమూ ఇష్టంలేదు. అందుకే వాళ్ళ దాడులు అధికమైనప్పుడు పరిసరాల్లోని అడవుల్లోకి వెళ్ళి, ఆకులు అలములు తింటూ జీవనం గడిపేవాడేగాని, ఏనాడూ లొంగిపోలేదు.

అడవిలో నెలల తరబడీ భార్యాబిడ్డలతో గడిపే సందర్భంలో ఒక్కొక్కసారి గడ్డితో రొట్టెలు చేసుకుని తినేదుస్థితి కల్గేది. ఒకసారి వర్షాకాలంలో వానలు విడువకుండా కురుస్తున్నాయి. రొట్టెలకు గడ్డికూడా దొరకలేదు. పెద్దకుమార్తెకు తీవ్రమైన జ్వరం. అంతఃపురంలో రాజభోగాలనుభవించాల్సిన భార్యాపిల్లలు ఆకలితో నకనకలాడుతున్నారు. ఈ పరిస్థితికి కలత చెందిన రాణాప్రతాపుడు చక్రవర్తి అక్బరుకు తానులొంగిపోతున్నట్లు ఒక లేఖ రాశాడు. ఈ సంగతి జ్వరంతో బాధపడుతున్న పదేళ్ళ చంపావతికి తెలిసింది. ఆ అమ్మాయి మరింత కృంగిపోయింది.

త్వరలో తమ కష్టాలు తీరిపోతాయని, మంచిరోజులు వస్తాయని బిడ్డను అనునయించాడు రాణాప్రతాపసింహుడు.

“నాన్నా! కష్టమంటే ఏమిటి?” అంత జ్వరంలోనూ సూటిగా అడిగింది చంపావతి.

“మనసుకు శరీరానికి కల్గే ఏ బాధ అయినా కష్టమే.”

“నా శరీరానికి కల్గిన ఈ జ్వరం అనే కష్టం మీరు లొంగడం వల్ల తీరుతుందా? మనసు చంపుకుని, అభిమానాన్ని తాకట్టు పెట్టి, సుఖంకోసం స్వాతంత్ర్యాన్ని అమ్ముకుంటే, అది ఎవరికి సంతోషం నాన్నా?” మరింత గట్టిగా అడిగింది చంపా.

మాట్లాడలేకపోయాడు రాణా.

“స్వేచ్ఛగా జీవించడమనేది సుఖంగా గడపడంకన్నా ఎంతో గొప్పది నాన్నా. మానాన్న స్వాతంత్ర్యంకోసం పోరాడుతున్నాడన్న ఒక్కమాట మా గుండెల్లో కొండంత బలాన్ని నింపుతుంది నాన్నా! మాకోసం మీ స్వాతంత్ర్యాన్ని తాకట్టు పెట్టొద్దు. అది మేవాడ రాజ్యప్రజలందరి

ఆత్మ గౌరవం...... చంపుకోవద్దు నాన్నా!”

జ్వరంలో అమ్మాయి ఎక్కువగా మాట్లాడుతుందనుకున్న రాణా ప్రతాపుడు “నువ్వు విశ్రాంతి తీసుకోమ్మా – తర్వాత మాట్లాడదాం!” అన్నాడు బిడ్డ తలనిమురుతూ.

“నాకొక్క మాటివ్వండి నాన్నా ముందు” అంటూ చెయ్యిసాచింది చంపా.

“చెప్పమ్మా! నీకోసం ఏం చేయమన్నా చేస్తాను” కూతురు చేతిని తన చేతిలోకి తీసుకున్నాడు లాలనగా.

“మీరెప్పుడు స్వతంత్రులుగానే ఉంటారని. ఎవరికీ తలవంచరని నాకు మాట ఇవ్వండి అంటూ” తండ్రి కళ్ళలోకి సూటిగా చూసింది చంపా.

కదిలిపోయాడు రాణా! ఇంతసేపూ తనకూతురు కలవరించలేదని, పూర్తి స్పృహలోనే ఉండి మాట్లాడిందని అర్థమయ్యింది. స్వతంత్ర జీవనంలోని ప్రతిక్షణాన్నీ పూర్తిగా అనుభూతించిన రాణా, తన పిల్లలకోసమే వ్రతభంగానికి సిద్ధపడ్డాడు. కాని, వాళ్ళే దాన్ని వ్యతిరేకించడం అతణ్ణి రోమాంచితుడ్ని చేసింది.

“తల్లీ! నా మాతృభూమి మీద ప్రమాణంచేసి నీకు మాటిస్తున్నాను. ఈ రాణా ప్రతాపుడు కంఠంలో ఊపిరి ఉన్నంతవరకూ స్వతంత్రుడుగానే జీవిస్తాడు. ముమ్మాటికీ ఇది నిజం! నిజం!! నిజం!!!” అంటూ దృఢంగా పలికాడు.

చంపాకళ్ళు ఆనందంతో మెరిసాయి. తండ్రి ఒడిలో తలపెట్టుకొని మురిసిపోతూ ప్రాణాలు వదిలింది చంపా.

9. యుక్తి

పూర్వము కళింగ రాజ్యములో వినయవంతుడనే దొంగ ఉండేవాడు. వాడు రాజభటులను తప్పించుకొని యథేచ్ఛగా దొంగతనాలు చేసేవాడు. ఒక రోజు సాధువు వేషములో రాజవీథిలో సంచరిస్తున్నాడు. అతన్ని పట్టి ఇచ్చిన వారికి వెయ్యి వరహాలు. రాజు కొలువులో ఉద్యోగము ఇస్తానని ప్రకటించారు.

రాజ వీథిలో సంచరిస్తున్న దొంగ సాధువుపై అక్కడికి వచ్చిన విక్రమ్‌కు అనుమానము కలిగింది. విక్రమ్ ప్రక్క వీథిలో భార్యతో కాపురముంటున్నాడు. కొంతసేపటికి ఇంటికి తిరిగివచ్చాడు విక్రమ్. ఆ దొంగసాధువు కూడా ఆ ఇంటి

అరుగుపై కూర్చున్నాడు. భార్య మంచి నిద్రలో ఉంది. కిటికీలోంచి చూశాడు. సాధువు లేచి ఎదురింటి తలుపు గొళ్ళెము ఊడదీసే ప్రయత్నములో ఉన్నాడు. వెంటనే కిటికీ తలుపుతీసి 'పాము, పాము' అని అరిచాడు. ఒక నల్లటి త్రాడు క్రిందకి విసిరివేశాడు. దొంగ సాధువు పామని భయంతో పరుగుతీయటం ప్రారంభించాడు. పరుగెత్తుతున్న సాధువుని రక్షకభటులు బంధించారు.

ఇంతలో విక్రమ్ వచ్చి తలుపులు ఊడదీసిన వైనం జూసి, ముసుగు తొలగించి చూస్తే అతడే భయంకరమయిన గజదొంగ. అతని వద్ద ప్రజల సొమ్ము బాగా దొరికింది. విక్రమ్‌కి రాజకొలువు, వెయ్యివరహాలు ఇచ్చి రాజు సత్కరించాడు. ప్రజలలో దొంగల్ని పట్టుకోవాలనే ఆసక్తి పెరగటంవల్ల ఆ రాజ్యములో దొంగతనములు తగ్గి ప్రజలు సుఖశాంతులతో జీవించారు. విక్రమ్ తెలివితేటలకు భార్య సంతోషించింది. యుక్తిగా పట్టి ఇచ్చినందుకు ఆ ప్రాంతవాసులు మెచ్చుకున్నారు. విక్రమ్ అతని భార్య కలిసి సుఖసంతోషాలతో జీవితము గడిపారు.

10. స్వాతంత్ర్య సుఖం

ఒకనాడు ఒక ఒంటె తన యజమాని బంధం నుండి తప్పించుకొని పశ్చిమంగా పారిపోసాగింది. దారిలో ఓ నది అడ్డం వచ్చేవరకూ అది పరిగెత్తింది. ఇక ముందుకు పరుగుతీసే దారి లేకపోయింది. అది దారిలో పచ్చపచ్చటి పొలాలనూ, దట్టమైన పొదలనూ, సాంద్రమైన వేపచెట్లనూ వదలి వచ్చేసింది. కావాలనుకుంటే అది తన పొడవైన మెడను పైకెత్తి ఆకులను తినేది. కాని, అది అక్కడి నుండి బహుదూరం వచ్చేసింది.

ముందు విశాలమైన గంభీరమైన సెలయేరు. తీవ్రవేగంతో ప్రవహిస్తున్నది. వెనకవైపు ఎత్తైన దిబ్బ ఉంది. రెండు వైపులా బహుదూరం వరకు ఇసుక తప్ప మరేమి కానరావటం లేదు.ఎక్కడా నామమాత్రానికి కూడా పచ్చదనం కనిపించలేదు. పాపం ఒంటె అక్కడికి వచ్చి ఆగిపోయింది. అలసిపోవడంతో కూర్చుండిపోయింది. అది భయంతో ఎలాంటి శబ్దము చేయలేకపోతున్నది. ఎక్కడ తన యజమాని వచ్చి బంధిస్తాడేమోనన్న భయం. దానికి బాగా ఆకలివేస్తున్నదికాని అక్కడ నీళ్ళు తప్ప మరేమీ లేవు. అది వివశ అయిపోయింది.

రెండు మూడు రోజులు గడచిపోయాయి. ఆకలితో ఒంటె సగం చచ్చినదానిలా తయారయింది. అదే సమయంలో అక్కడకు ఓ కాకివచ్చింది. ఒంటె స్థితిని చూసి దానికి దయకలిగింది. ఒంటెకేసి చూస్తూ అది ఇలా పలికింది – "సోదరా! నేను ఎగురుతుంటాను. నువ్వు నావెనకనేరా. నిన్ను నేను పచ్చటి పొలాలవరకూ తీసుకువెడతాను."

ఒంటె మహాదానందపడింది. అది కాకికి ధన్యవాదాలు చెప్పింది. దానితో వెళ్ళడానికి సిద్ధపడింది. అదే సమయంలో దానికి ఏదో జ్ఞాపకం రాగా ఇలా ప్రశ్నించింది. 'సోదరా! ఆ పొలాల్లోకి మనుష్యులెన్నడూ రారు కదా?

కాకినవ్వింది. "మేల్మేలు. పచ్చటి పొలాలు ఎక్కడైనా మనుష్యరహితంగా ఉంటాయా?"

"అయితే నేనిక్కడే సుఖంగా ఉన్నాను". ఖిన్న వదనంతో ఒంటె సమాధానం ఇచ్చింది.

"ఇక్కడైతే నువ్వు ఆకలితో చచ్చిపోతావు! కాకి నచ్చచెప్పబోయింది.

"ఇక్కడ ఎవరూ బంధించి రాత్రింబవళ్ళూ పీడించరు కదా? ఒంటె సంతోషంగా గర్వంగా, సమాధానం ఇచ్చింది. యదార్థమిదే కదా.

పరాధీనులు స్వప్నమమందును సుఖించరు.

5. స్ఫూర్తి దాతలు

గౌతమ బుద్ధుడు

బుద్ధుడు... ఈ పేరు మదిలోకి రాగానే ప్రశాంతంగా కళ్ళు మూసుకొని, ధ్యానముద్రలో ఉన్న బోధిసత్త్వుడి నిర్మల రూపం మనకు గుర్తుకువస్తుంది. అహింసా సిద్ధాంతం గుర్తొస్తుంది. జీవికి కష్టాలెందుకు అని ఆలోచించి, అన్వేషణ మొదలుపెట్టిన గొప్పతనం జ్ఞాపకానికి వస్తుంది. చింతలన్నింటికీ కోరికలే కారణమని నిగ్గుతేల్చిన అపూర్వమేధస్సు సాక్షాత్కరిస్తుంది. శాంతంతో కోపాన్ని, సాత్వికతతో హింసను, దానంతో లోభాన్ని, ప్రేమతో ద్వేషాన్ని, సత్యంతో అసత్యాన్ని జయించండి, సర్వప్రాణుల పట్ల సానుభూతిని కలిగి ఉండటమే నిజమైన ధర్మం, మతమని ప్రపంచానికి చాటిన మహనీయుడు ఆయన. బుద్ధుడి బోధనలు మానవుడికి పవిత్ర, ధర్మబద్ధజీవనానికి దారి చూపాయి. అందుకే... ఆయన జన్మించి 2500 ఏళ్ళు గడిచినా, ఆయన చూపిన మార్గం ఇంకా అప్రతిహతంగా సాగిపోతోంది. అలాంటి మహనీయుడు జ్ఞానోదయం పొందిన చోటును ముష్కరులు లక్ష్యంగా చేసుకోవడం ప్రపంచాన్ని నివ్వెరపరుస్తోంది.

సర్వం త్యజించి...

గౌతమ బుద్ధుడి అసలు పేరు సిద్ధార్థుడు. క్రీస్తు పూర్వం 563లో శుద్ధోదనుడు, మహామాయదేవి దంపతులకు కపిలవస్తు సమీపంలోని లుంబిని గ్రామంలో జన్మించాడు. రాచకుటుంబంలో పుట్టిన ఈయన కొన్నేళ్ళపాటు సకల సుఖాలనూ అనుభవించాడు. యశోధరను వివాహమాడాడు. వారికి రాహులుడు అనే కుమారుడు ఉన్నాడు. ఒకరోజు ఆయన వ్యాహ్యాళికి వెళ్ళినప్పుడు తొలిసారిగా ఆయన వృద్ధుడిని, రోగిని, మృతదేహాన్ని చూశాడు. ఇది ఆయన మదిలో

కలతను మిగిల్చింది. ఈతి బాధల గురించి ఆయనకు తెలిసివచ్చింది.. దుఃఖానికి కారణాన్ని వెతకాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. అంతే... సకల సౌఖ్యాలను, కుటుంబాన్ని త్యజించి, సన్యాసిగా మారాడు. దేశాటన చేస్తూ... గయకు సమీపంలోని నిరంజన తటాకం ఒడ్డుకు చేరాడు. క్రీస్తు పూర్వం 531 సంవత్సరంలో రావి చెట్టు (బోధి వృక్షం) కింద కూర్చొని కొన్ని రోజులపాటు ధ్యానంలో మునిగిపోయాడు. శరీరం శుష్కించినా, చర్మం, ఎముకలు, మాంసం కరిగిపోయినా జ్ఞానోదయం కానిదే.. ధ్యానం నుంచి కదలరాదని గట్టిగా తీర్మానించుకున్నాడు. ఆయన ఆశయం సిద్ధించి, జ్ఞానోదయం అయ్యింది. ఈతి బాధల నుంచి విముక్తి కలిగింది. అప్పుడు సిద్ధార్థుడు... బుద్ధుడిగా మారాడు. “ఇదే నా చివరి జన్మ. ఇక ముందు నాకు ఎలాంటి జన్మలు ఉండవు” అన్నవి ఆయన తొలిపలుకులుగా చెబుతారు. ఆ తర్వాత సార్‌నాథ్ చేరుకొని తొలిసారిగా శిష్యులకు ఉపదేశం చేశాడు. ‘దీన్ని ధర్మ చక్ర పరివర్తనం’ అంటారు. అప్పటి నుంచి తన బోధనలతో ప్రపంచం దృష్టిని ఆకర్షించారు.

బోధనలు

శోధనలో అనేక అంశాలను బుద్ధుడు గమనించాడు. వాటి ఆధారంగా బోధనలు చేశారు. ముఖ్యంగా జీవించడానికి అనుసరించాల్సిన త్రిరత్నాలు ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రసిద్ధిని పొందాయి. అవి...

బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి

(బుద్ధి... మనస్సుకు దారి చూపే చుక్కాని)

ధర్మం శరణం గచ్ఛామి

(ధర్మం అనేది మనం నడవాల్సిన మార్గం)

సంఘం శరణం గచ్ఛామి

(మనతోపాటు జీవించే మానవ సమాజంతో కలసి మనం నడవాలి)

ప్రతి ఒక్కరూ ఈ మూడు సూత్రాలను అనుసరించాలని హితవు చెప్పాడు. కోరికలే దుఃఖానికి హేతువని తేల్చాడు. వాటిని ఎలా జయించాలో శోధించాడు. సృష్టిలో ఏదీ శాశ్వతం కాదని, మంచి-చెడు ఏదైనా వచ్చిపోయేవని చెప్పాడు. ఈ అశాశ్వత సిద్ధాంతాన్ని అర్థంచేసుకొని, మేలు, కీడు దేనికీ పొంగిపోకుండా, కుంగిపోకుండా తామరాకుపై నీటిబొట్టులా ఉండాలని బోధించాడు. అప్పుడు జీవితంలో దుఃఖానికి తావే ఉండదని తేల్చిచెప్పాడు. ఏ జీవినీ హింసించొద్దని హితవు పలికాడు. ఇంద్రియాలను నియంత్రణలో ఉంచుకుంటూ, కష్టసుఖాలకు అతీతంగా ఉండాలన్నాడు. మనస్సును పూర్తిగా శ్వాసమీద లగ్నం చేస్తే చింత, చింతన ఉండదంటూ విపశ్యనా పద్ధతిని తేలిగ్గా బోధించాడు. ధ్యాన పద్ధతిని అనుసరిస్తే కష్టం, దుఃఖం తలెత్తవని చెప్పాడు.

సుత్త, వినయ, అభిదమ్మ అనే త్రిపిటకాలను బుద్ధుడు అందించారు. ఇవన్నీ పాళీ భాషలో ఉన్నాయి. బౌద్ధులు ఆచరించాల్సిన జీవన విధానాలను ఇందులో పొందుపరిచారు. జీవహింస చేయరాదు. అబద్ధం ఆడరాదు. ఇతరుల ఆస్తిని ఆశించకూడదు. మత్తుపానీయాలు సేవించరాదు. అవినీతి పనులు చేయకూడదు అనే పంచశీల సూత్రాలను బోధించారు. నీతి నియమాలతో కూడిన అష్టాంగ మార్గాన్ని సూచించారు. ఇందులో సరైన దృష్టి, సత్యసంకల్పం, సత్యవాక్కు,

సత్కర్మ, సత్యజీవనం, సత్యయత్నం, సత్యచింతనం, సత్యలక్ష్యం అనే ఎనిమిది విధాలు ఉంటాయి. వీటిని అవలంబించినవారికి శాంతి, ఉన్నత బుద్ధి, ప్రేమ, వివేకం కలుగుతాయని బోధించారు. క్రీస్తుపూర్వం 483లో కుశి నగరంలో కాకుస్థ నదీ తీరాన బుద్ధుడు మహాపరినిర్వాణం చెందాడు. "సంయోగద్రవ్యమంతా నశిస్తుంది. జ్ఞానం పొందడానికి తీవ్రంగా ప్రయత్నించండి" అన్నవి ఆయన చివరి పలుకులుగా చెబుతారు.

- వ్యక్తిగత దేవుడిపై వీరికి విశ్వాసం ఉండదు. ఇది మానవత్వానికి, దైవానికి మధ్య సంబంధం అనే సూత్రానికి సంబంధించినది కాదు...
- బౌద్ధమతంలోనూ అనేక వర్గాలు ఉన్నాయి. వీటిలో ప్రధానమైనవి... థేరవాద బౌద్ధం, మహాయాన బౌద్ధం, థేరవాద బౌద్ధం.. శ్రీలంక, కంబోడియా, థాయ్‌ల్యాండ్, లావోస్, మయన్మార్‌లోను, మహాయాన బౌద్ధం.. టిబెట్, చైనా, తైవాన్, జపాన్, కొరియా, మంగోలియలో బలంగా ఉన్నాయి.
- ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా 37.6 కోట్లమంది బౌద్ధ ధర్మాన్ని పాటిస్తున్నారు.
- బుద్ధుడి జీవితంతో ముడిపడి ఉన్న నాలుగు ప్రధాన యాత్రా స్థలాల్లో బుద్ధగయ ఒకటి. మిగతావి.. కుసినగర్, లుంబిని, సార్‌నాథ్.

ఎన్నటికీ ఇగిరిపోని గంధం :

బౌద్ధమతం పురుడుపోసుకొని 2500 సంవత్సరాలు గడిచిపోయినా... అది ఇంకా పసివాడని మొగ్గలాగే ఉంది. ఎన్నో ఆటుపోట్లు, ఎన్నో ఎత్తుపల్లాలు చూసింది. అయినా నిరంతర ఝరిలాగా కొనసాగుతూనే ఉంది. ప్రజలను సన్మార్గంలో నడిపిస్తూనే ఉంది. బౌద్ధాన్ని కాలపరిధులు లేని 'అకాలిక'గా పేర్కొంటారు. కాలదోషానికి తావులేని ధర్మాలు, విస్తృత ఆమోదయోగ్యత కారణంగా బౌద్ధం ఇంకా మనగలుగుతోంది. అనేకమతాలు అహింసను అనుసరిస్తున్నాయంటే అందుకు ప్రేరణ బుద్ధుడే.

బౌద్ధుల గురువు దలైలామా మాటల్లో చెప్పాలంటే... "ఆధునిక సమాజంలో బౌద్ధ మతానికి ప్రత్యేక పాత్ర ఉంది. మిగతా మతధర్మాలకు భిన్నంగా... బౌద్ధ మతం స్వాతంత్ర్య భావనను బలంగా ప్రతిపాదిస్తోంది. ఇది ఆధునిక సైన్స్ ప్రాథమిక సూత్రాలకు దగ్గరగా ఉంది" అని ఆయన చెప్పారు. "బౌద్ధాన్ని మనం మూడు విభాగాలుగా చూడొచ్చు. తత్వం, శాస్త్రం, మతం, మతం విభాగంలో సూత్రాలు, మత విధానాలు బౌద్ధంతోనే ముడిపడి ఉన్నాయి. అయితే ఒకరిపై ఒకరు ఆధారపడుతూ... జీవనాన్ని సాగించాలన్నదే బౌద్ధ తత్వం, మనస్సు, మానవ భావోద్వేగాలతో కూడిన బౌద్ధ శాస్త్రంతో అందరికీ ప్రయోజనం కలుగుతుంది అని పేర్కొన్నారు. వివేకానందుడు, మహాత్మాగాంధీ, సర్వేపల్లి రాధాకృష్ణన్ వంటి వారెందరికో ఆయన బోధనలు ఆదర్శం. "బుద్ధుడు ప్రబోధించిన సత్యాలు సార్వకాలికం, సార్వజనీనం అని వివేకానందుడు చెప్పాడు. హింసతో నిండిపోయిన నేటి ప్రపంచానికి ఆయన వచనాలు ఒక ఊరట.

వేదవ్యాస మహర్షి

చదువుకోవడానికి అనువుగా వేదాలను ఈయన విభజించాడు. వేదాలు అర్థమవడానికి ఉనిషత్తులు రాశారు. అవి అర్థమవడానికి మీమాంస చేశాడు. ఈయన చేసిన ఈ కృషే మానవ వికాసానికి దారి తీసింది.

భారతీయ వాఙ్మయానికి మూల పురుషుడు. ఆది పురుష/డు వాల్మీకి అయితే, రెండవవాడు వేదవ్యాస మహర్షి ఈయనకు కృష్ణద్వైపాయనుడు అను మరొక పేరు కూడా కలదు. ఈయన శరీరం నల్లదైనందున ఈయనకీ పేరు వచ్చింది. ఈయన శంతనుని భార్య సత్యవతికి పరాశర మహర్షి ద్వారా కలిగాడు. ఈ సత్యవతి ఉపరిచరవసువనే రాజర్షి కూతురు. బెస్తరాజు వద్ద పెరిగింది. క్షత్రియ కన్య.

అపౌరుషేయాలైన వేదాలను నాలుగు భాగాలుగా విభజించడం వలన ఈయనకి వేదవ్యాసుడని పేరొచ్చింది. ఈయన వలన వేద విభాగం జరిగింది. కాబట్టే వేదాలు చదువుకోవడానికి వీలైనది. ద్వాపర యుగాంతరంలోనే మహాభారత యుద్ధానికి పూర్వమే ఈయన జన్మించి ఉండటం వలన ఆ మహాయుద్ధ పూర్వాపరాలను, కంటితో చూచిన వాడైనందువలన ఆ చరిత్రను యధాతథంగా రాశాడు. ఈ మహాభారతం ఐదువేల నూరు సంవత్సరాల క్రితం ఈయన చేత రాయబడింది. ఈ కావ్యం 18 పర్వాలు కలిగి, లక్షశ్లోకాలు గల గ్రంథమిది. వీటిని ఈయన శిష్యుడు శుకమహర్షి రాసి సూతునకు చెప్పగా, వారు అభిమన్యుని మనుమడైన జనమేజయునకు చెప్పారు. అప్పటి నుండే ఈ గ్రంథం ప్రజలు వినుటకందుబాటులోకి వచ్చింది.

ఈ మహాభారతంలో లేని కళగాని, రసముగానీ లేదు. సర్వరస కళల భూయిష్టమైన కావ్యమిది. మానవజన్మ మొదలు మోక్షము పొందుటకు గల అంతర్ దశల విభాగాలను చెప్పుటయేకాక 'మానవుడు ఉత్తముడుగా ఆఖరుకు దేవుడుగా కూడా కాగలడు. ఆ విధంగా ఎలా అయ్యేది ఈ గ్రంథంలో మనకు లభ్యమవుతుంది.

మహాభారతం ఉత్తమోత్తమమైన కథ. మానవ వికాసానికి ఇందనేక విషయాలు నిక్షేపించి యున్నవి. ఇందలి పాత్రలు, వారి విభిన్న మనస్తత్వాలు, వారి పట్టుదలలు, కృత్య అకృత్యాలేగాక మనకెంతో ఆదర్శనీయమైన మహాగ్రంథమిది. ఇందుల అనేక ప్రశ్నలు ఉన్నాయి. ఏ పాత్రకాపాత్ర ప్రత్యేక ప్రతిపత్తి కలిగినవే. ఈ గ్రంథాన్ని ఒకసారి చదివితే చాలు. మానవ జీవితం సర్వతోముఖాభివృద్ధి చెందుతుంది.

ఇందనేక నీతులు, శాస్త్రాలు మానవ జీవితానికి ఉపయోగంగా ఉన్నవి. ప్రపంచ చరిత్రలో ఇంతటి గొప్ప గ్రంథం మరొకటి లేదు.

ఈయన వేదాలు అర్థమగుటకు, ఉపనిషత్తులు రాశాడు. అవి అర్థమవడానికి మీమాంస చేశాడు. ఆ మహామహుడు చేసిన కృషే ఈనాటి మన వికాసానికి కారణమయింది.

భగవద్గీత గ్రంథం ఈ మహాభారతంలోనిదే. జైమిని మహర్షి కూడా బాగా రాశాడు. అదీ ప్రాచుర్యములోనే ఉన్నది.

భారత చిరంజీవులలో ఈయన ఒకరు.

రాజా
రాంమోహనరాయ్

బహుముఖవేముషి దురంధరుడయిన శ్రీ రాజా రాంమోహనరాయ్ .... సంవత్సరం బెంగాల్ రాష్ట్రంలో జన్మించాడు. ఈయన తండ్రి రమాకాంత్... అబుద్దౌలా ఆస్థానంలో ప్రముఖునిగా ఉండేవాడు. అయితేనేం ఆయన ..... మక్కుటమయిన హిందూ బ్రాహ్మణ మతాభిమాని. ఆయన భార్యకు హిందూస్తాని వారంటే ఎంతో భక్తి. విశ్వాసాలుండేవి. తల్లి దండ్రులిద్దరూ హిందూ మతాభిమానులగుట వలన రాజారాంమోహన్‌రాయ్ మొదటి నుండి మతాన్ని గురించి ప్రచారంచేయడం ప్రారంభించాడు. ఆయన 9వ ఏటనే అరబ్, పర్షియన్ భాషలు నేర్చుకున్నాడు. 12వ సంవత్సరం వచ్చేసరికి కాశీ వెళ్ళి హిందూ తత్వశాస్త్రాన్ని ... సంపూర్తిగా తెలుసుకోవాలని తత్వశాస్త్ర గ్రంథాలు చదువనారంభించాడు. ఈయనకు 16వ సంవత్సరం వచ్చేసరికి హిందూ సంఘంలో... ఉన్న కొన్ని మూఢాచారాలను రూపుమాపాలని నిశ్చయించుకున్నాడు. ఈయన భావాలు బయటవారికే గాక, తల్లిదండ్రులకు గూడా నచ్చలేదు. ఆయన ఆ వయస్సులోనే ఎంతో వ్యతిరేకతను ఎదుర్కొనవలసి వచ్చింది. అయినప్పటికి ఈయన అవి ఏవి లెక్క చేయక సొంత ఇంటిని వదలి దేశాటనకు బయలుదేరాడు. టిబెట్టులో ఈయనకు ఎంతో గౌరవం. ఆయన భావనలతో మన్నన లభించింది. అలాగే మరికొన్ని ప్రాంతాలలో కూడా కొంతమంది అధికారికవాదులు ఈయనకు తమ చేయూతనిచ్చారు.

అంతేకాదు, సతీసహగమన విషయంలో ఈయన విజయాన్ని సాధించాడు. వ్యక్తి స్వాతంత్ర్యానికి, అభిప్రాయాలకు గౌరవం ఇవ్వాలని ఈయన... ఆ రోజులలో చాలా మందిని ఆకర్షించింది. క్రిష్టియన్ మిషనరీల శాంతి, కరుణను ఆయన గట్టిగా వ్యతిరేకించాడు. అది క్రమేణా కాలేజీగా మారింది.

ఈయన తొలిసారి కలకత్తాను 1812లో వచ్చాడు. ఆయనక్కడ చాలామంది ఇంగ్లీషు వారితో స్నేహంచేసి వారిని తనకనుకూలంగా మార్చుకున్నాడు. ఈయన అనేక గ్రంథాలు రాశాడు. వాటిలో "వేదాంత" అన్న ఆయన గ్రంథం ఎక్కువ ప్రజాదరణ పొందింది. తన సిద్ధాంతాల ప్రచారం వివిధ ప్రదేశాలలో ఈయన అనేక ఉపన్యాసాలిచ్చాడు. అనేకమందికి చెప్పి తన భావాల కనుగుణంగా ఆచరణలో చేసి చూపాడు. 1830లో ఈయన ఇంగ్లాండు వెళ్ళి సతీసహగనం భారతదేశంలో నిషేధించవలసినదిగా వారికి నచ్చజెప్పి విజయుడయినాడు. 1828లో ఈయన బ్రహ్మ సమాజం స్థాపించాడు. తన సిద్ధాంతాలతో, నమ్మకాలతో భారతీయ స్వరూప, స్వభావాలనే మార్చిన యుగప్రవక్త ఈయన. 1838 సెప్టెంబరు 27న ఈ మహాపురుషుడు ఇంగ్లండులో పరమపదించాడు.

దహగం లక్ష్మీనారాయణ

ఇప్పటి కరీంనగర్ జిల్లాలో మంథెన గ్రామం ఉన్నది. సుమారు నూటయాభయి సంవత్సరాల క్రితం ఆ గ్రామం నుంచి పురోహితుడొకాయన మధ్య రాష్ట్రాలకు ఉదర పోషణార్థం వలస వెళ్ళాడు. ఇంటిపేరు దహగం వారు. పేరు పుల్లయ్య.

కాంప్టి పట్నంలో స్థిరపడి పౌరోహిత్య వృత్తి చేసుకొని జీవనం చేసేవాడు. అక్కడి పౌరుల మధ్య, ముఖ్యంగా తనలాగే ప్రవాసం వచ్చిన తెలుగువారి మధ్య పలుకుబడి, గౌరవమూ సంపాదించగలిగారు. సంసారాన్ని చక్కదిద్దుకుని నిలబెట్టుకొనేలోపుగానే పుల్లయ్యగారు అకస్మాత్తుగా దివంగతులయ్యారు. అప్పటికాయనకు ముగ్గురు కొడుకులు. ఒక కూతురూను. అతి ధైర్యసాహసాలతో పుల్లయ్యగారి భార్య, పిల్లలని వృద్ధిలోకి తీసుకురావడానికి కృతనిశ్చయంతో శ్రమించింది.. ఆ పట్టణంలోనే ఆంధ్ర ప్రాంతాల నుంచి వలస పోయిన మరో గృహస్థునింట వంటపనిలో చేరి పిల్లలిని పోషించటం ప్రారంభించింది. ఆ గృహస్థు ఒక చిన్న వ్యాపారి. కొంచెం సంపన్నుడు. నిస్సంతు, పరోపకారశీలి. పుల్లయ్యగారి పిల్లలకు చదువుచెప్పించారు. ఆ పిల్లలలో పెద్దవాడు లక్ష్మీనారాయణ చురుకైనవాడు. కుశాగ్రబుద్ధి, చదువుమీదా, ప్రపంచంమీదా ధ్యాస ఉన్నవాడు. కళాశాలలో విద్యాభ్యాసం కోసం నాగపూర్ వచ్చారు. అక్కడ హిస్లాప్‌కళాశాలలో ఇంటర్మీడియట్ పరీక్ష కోసం ప్రవేశించాడు. నాగపూర్‌లో చదువుతున్నప్పుడే అక్కడ భారీ ఎత్తున జరిగే మైకా గనుల వ్యాపారాన్ని ప్రత్యక్షంగా చూడటం తటస్థించింది. అదేకాక తాను విద్యార్థిగా ఉన్నప్పుడే తనుకు తన కుటుంబానికి సహాయపడుతున్న గృహస్థు చేసే వ్యాపారంలో ఆయన కోరికమీద శ్రద్ధ తీసుకుంటుండేవాడు.

ఇంటర్మీడియట్ పరీక్షలో ఉత్తీర్ణుడయిన తరువాత తన కుటుంబాన్ని పోషించిన గృహస్థు చేసే వ్యాపారంలో సహాయం పడేందుకని విద్యాభ్యాసానికి స్వస్తిచెప్పాడు. మైకాను గనుల నుంచి కొనుగోలు ప్రదేశాలకు, బొంబాయి వంటి రేవు స్థలాలలకు రవాణా చేసే వ్యాపారం బహులాభదాయకంగా ఉందని గ్రహించి ఆ గృహస్థుని ఆ వ్యాపారాన్ని చేపట్టేట్టు చేశాడు. ఆ మూలకంగా అతడు మరింత సంపన్నుడయినాడు. అతనికి లక్ష్మీనారాయణగారితో అత్యంత విశ్వాసం కుదరడం చేత వ్యాపారపురోగతి ఆయనకే వదిలివేశాడు.

లక్ష్మీనారాయణగారు కాలక్రమంగా మైకాగనులను గుత్తకు తీసుకున్నాడు. అప్పటి నుంచి వ్యాపారంలో రాబడిలో వెనుచూపులేదు. లక్షల ఆదాయం ఉండేది. ఇంతలో అకస్మాత్తుగా ఆ గృహస్థు కనుమూయటం యావద్వ్యాపారాన్ని లక్ష్మీనారాయణగారికి దత్తం చేయటం జరిగింది.

అప్పటిదాకా మనదేశంలోని ఖనిజసముదాయాన్ని విదేశాలకు ఎగుమతి చేసే వ్యాపారం కేవలం ఆంగ్లేయులకే పరిమితమైన ఉండేది. అతి సాహసంతో లక్ష్మీనారాయణ గారు ఎగుమతి వ్యాపారాన్ని చేపట్టి కృతకృత్యులయ్యారు. విద్యాధికులైన ఆంగ్లేయులను తన కింద ఉద్యోగస్థులుగా చేర్చుకున్నారు. ఖనిజాల్లో ఎగుమతి వ్యాపారం చేపట్టిన ప్రథమ భారతీయుడు లక్ష్మీనారాయణగారని చెప్పవచ్చును.

మైకా గనుల వ్యాపారంలో ఉన్నప్పుడు లక్ష్మీనారాయణగారికి మనదేశంలో సాంకేతిక నైపుణ్యం చాలా స్వల్పమయినదని గ్రాహ్యమయింది. ప్రతీ స్వల్ప సాంకేతిక సమస్యా పరిష్కారానికి విదేశీయులనే ఆహ్వానించవలసి వచ్చేది.

లక్ష్మీనారాయణగారు ప్రజాహిత కార్యరంగంలో కూడా ప్రవేశించారు. జిల్లా బోర్డు సభ్యుడిగానూ, ఆనరరీ మేజిస్ట్రేట్‌గానూ, మధ్యరాష్ట్రాల ఇండస్ట్రియల్ బోర్డు సభ్యుడిగానూ, నాగపురం పయొనీర్ ఇన్సూరెన్స్ సంస్థ అధ్యక్షుడిగాను వ్యవహరించారు. 1920లో మధ్యరాష్ట్రాల శాసనసభ్యుడిగా ఎన్నికయ్యారు. 1930లో కేంద్ర శాసనసభలో సభ్యులయారు. రావుబహద్దుర్ అయారు. ఆయనకు ఆంధ్రాభిమానం అకుంఠితం.

1927లో ఆంధ్ర విశ్వవిద్యాలయాన్ని స్థాపించారన్న వార్తవిని ఆనందభరితుడైనారు. తన యావదాస్తినీ ఆ విశ్వవిద్యాలయానికి దానంగా ఇచ్చేయాలని సంకల్పించుకున్నారు.

మదరాసు గవర్నరుకూ, విశ్వవిద్యాలయోపాధ్యక్షులయిన కట్టమంచి రామలింగారెడ్డి గారికీ లేఖాపూర్వకంగా ధన సహాయాన్ని ప్రకటిస్తూ, తానివ్వబోయే నిధిని ఎలా సద్వినియోగం చెయ్యవలసిందో ఉపాధ్యక్షులతో సంప్రదించదలచుకున్నానని రాశారు.

ఈ ప్రతిపాదన మీద రామలింగారెడ్డిగారు తగినంత శ్రద్ధ తీసుకోకపోగా ఉపేక్ష చేశారు. తనకున్న విద్యాధిక్యతతో లక్ష్మీనారాయణగారిని చిన్నచూపుతో చూశారు. లక్ష్మీనారాయణగారు ఉండబట్టలేక ఆంధ్రాభిమానంతో బెజవాడ వచ్చారు. వచ్చేముందు రామలింగారెడ్డిగారికి ఉత్తరం కూడా రాశారు. తీరా లక్ష్మీనారాయణ గారు బెజవాడలో దిగేటప్పటికి స్టేషన్లో విశ్వవిద్యాలయం వారి జాడలేదు. ఆయన మెల్లిగా వెయిటింగ్ రూమ్‌లో చేరి విశ్రాంతి తీసుకుంటున్నప్పుడెవరో ఒక చిన్న ఉద్యోగి రామలింగారెడ్డిగారి తరపున వచ్చి రామలింగారెడ్డిగారు కార్యాంతరనిమగ్నులై ఉన్నారనీ, విశ్వవిద్యాలయమన్నది ఇంకా ఏమీ బెజవాడలో రూపొందలేదనీ, అంచేత లక్ష్మీనారాయణ గారు చూడదగ్గదేమీ లేదని చెప్పడం జరిగింది. లక్ష్మీనారాయణ నిలువునా కూలిపోయారు. హతాశతో నాగపూరుకు తిరుగురైల్లో వెళ్ళిపోయారు.

తరువాత తన ధానధర్మాలన్నీ నాగపురం విశ్వవిద్యాలయానికిచ్చారు. ముప్పయి అయిదు లక్షల రూపాయలు ఆ విశ్వవిద్యాలయానికి దానం చేశారు. లక్ష్మీనారాయణ ఇన్‌స్టిట్యూట్ ఆఫ్ టెక్నాలజీ అనే ఉన్నత విద్యాలయాన్ని ఏర్పాటుచేశారు.

నాగపూరు న్యాయశాస్త్ర కళాశాలకూ, విశ్వవిద్యాలయానికీ, న్యాయస్థానానికీ ఉచితంగా నివేశన స్థలాలను దానం చేశారు. తన దానమూలకంగా ఏర్పడే విద్యాలయం పక్కన ఆంధ్ర విద్యార్థులకు ప్రత్యేకంగా హాస్టల్ ఒకటి ఉండాలని షరతు పెట్టారు. ఆంధ్రాభిమానం చంపుకోలేక ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయానికి అమూల్యమైన తన పుస్తకభాండాగారాన్ని దత్తం చేశారు. దానికోసం మా నాన్నగారు నాగపురం పోయి వారింట్లో బసచేసి పుస్తకాల నన్నింటినీ బెజవాడకు తీసుకువచ్చారు. దానికి సవివరణంగా జాబితా తయారుచేశారు. అదే ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయ ప్రథమ ప్రచురణ. లక్ష్మీనారాయణగారు 1930లో మరణించారు.

వైద్య రంగంలో ధృవతార డాక్టర్ యల్లాప్రగడ సుబ్బారావు

తమ్ముడు పదిరోజులుగా బాధపడుతున్నాడు. రక్తహీనతవల్ల నానాటికి కృశిస్తున్నాడు. పలుమార్లు విరేచనాలవుతున్నాయి. వ్యాధి మరింత తీవ్రమైంది. తమ్ముని బాధను చూస్తూ నిస్సహాయుడై నిల్చున్నాడు అన్న. పెద్ద వైద్యం చేయించేందుకు డబ్బుల్లేని వాడు ఆ బాలుని తండ్రి. చూస్తుండగానే తమ్ముడు శాశ్వతంగా కన్నుమూశాడు. పన్నెండేళ్ళ అన్న కన్నీళ్ళు కారుస్తూ,' ఈ రోగానికి మందేలేదా? అని తనలో తాను ప్రశ్నించుకున్నాడు.

'భయంకరమైన ఈ వ్యాధిని నిర్మూలించాలి. ఇందుకు మందు కనిపెట్టాలి. నేను డాక్టర్ని కావాలి' అని ఆ బాలుడు నిశ్చయించుకున్నాడు. ఆ బాలుడే దీక్ష, నిరంతరశ్రమ, పరిశోధనల వల్ల గొప్ప వైద్యశాస్త్రవేత్తగా ప్రపంచ ప్రజల మన్ననలందుకున్న డాక్టర్ యల్లాప్రగడ సుబ్బారావు.

యల్లాప్రగడ సుబ్బారావు 1-7-1896వ రాజమండ్రిలో జన్మించాడు. తండ్రి తాలూకా కచేరీలో గుమాస్తా. వారిది బీద కుటుంబం. దానికి తోడు బాల్యంలోనే తండ్రిని కోల్పోయాడు. బాల్యం నుంచి దైవచింతన కలవాడు.

విద్యాభ్యాసం :

మద్రాసులో విద్యార్థిగా ఉండే రోజులలో ఆయన ఉపనిషత్తులు, గీత, బైబిల్, ఖురాన్‌లను పఠించేవాడు. అప్పుడే ఆధ్యాత్మిక జీవితంపై మక్కువ చూపి, రామకృష్ణ సేవాసంస్థలో చేరి సన్యాసి కావాలనుకున్నాడు. తనకు అభిమాన విషయం గణితశాస్త్రం అయినప్పటికీ రామకృష్ణ సేవాసంస్థవారి సలహాపై మద్రాసు మెడికల్ కాలేజిలో ప్రవేశించాడు. 1921లో ఎం.బి.బి.యస్. పట్టభద్రుడై, అదే కాలేజీలో ఒక సంవత్సరం ఫిజియాలజీ డిమాన్ స్ట్రేటర్‌గా పనిచేశాడు.

విజ్ఞాన తృష్ణ కలిగిన సుబ్బారావు డిమాన్ స్ట్రేటర్ ఉద్యోగం ఇష్టపడక, 1922లో ఇంగ్లండ్ వెళ్ళి, "స్కూల్ ఆఫ్ ట్రాఫికల్ మెడిసిన్"లో చేరి డి.టి.ఎం. డిప్లామాను పొందాడు. ఇక్కడే బోస్టన్‌లోని హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్‌లో ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేస్తున్న డాక్టర్ రిచర్డ్ స్ట్రాంగ్‌ను కలుసుకున్నాడు. సుబ్బారావులోని ఉత్సాహాన్ని గమనించి, ఉన్నత విద్యాభ్యాసానికి

హార్వర్డ్ రావలసిందిగా ఆయన్ను స్ట్రాంగ్ ఆహ్వానించాడు. ఆ విధంగా 1923 సెప్టెంబర్‌లో సుబ్బారావు అమెరికా వెళ్ళాడు. విదేశాలు వెళ్ళిన తొలిరోజులలో కాకినాడలోని మల్లాది సత్యలింగం నాయకర్ ధర్మనిధుల నుంచి ఆయనకు కొంత ఆర్థిక సహాయం లభించినా, తర్వాత చాలా సంవత్సరాలు ఆయన ఆర్థికంగా అవస్థలు పడవలసి వచ్చింది.

జీవరసాయన శాస్త్రం (Bio-Chemistry) లో కృషి :

హార్వర్డ్ ట్రాపికల్ మెడిసిన్ స్కూల్లో డాక్టర్ స్ట్రాంగ్ వద్ద 1923 నుంచి 1924 వరకు సుబ్బారావు పనిచేశాడు. అప్పుడే ఆయనకు బయోకెమిస్ట్రీ మీద అభిరుచి ఏర్పడింది. తర్వాత రెండు సంవత్సరాలు ప్రఖ్యాత బయోకెమిస్టు డాక్టర్ ఓట్టోఫోలిన్ వద్ద "రీసెర్చి ఫెలో" గా పనిచేశాడు. తర్వాత మరి రెండు సంవత్సరాలు "రాక్ ఫెల్లర్ ఫౌండేషన్ ఫెలో"గా ఉండి 1930లో హార్వర్డ్ విశ్వవిద్యాలయం నుంచి బయోకెమిస్ట్రీలో పి.హెచ్.డి. డిగ్రీ పొందాడు. అంతకుముందే డాక్టర్ ఫిస్క్‌తో కలిసి పనిచేసి సుబ్బారావు జీవరసాయన శాస్త్ర రంగంలో కీర్తిప్రతిష్ఠలు సంపాదించుకున్నాడు. భాస్వరాన్ని నిశ్చయించడానికి "ఫిస్క్ – సుబ్బారావు ప్రిన్సిపుల్"నే 1925 నుంచి నేటివరకూ శాస్త్రజ్ఞులు ఉపయోగిస్తున్నారు. 1926లో ఫిస్క్‌తో కలిసి సుబ్బారావు కండరాలలోని "ఫాస్ఫో క్రియాటివ్" ను వేర్పరచి కనిపెట్టిన విధానం, కండరాల చలనానికి సంబంధించిన పరిశోధనా రంగంలో నూతన శకాన్ని ప్రారంభించింది. ఈ పరిశోధనలే తర్వాతి సంవత్సరాలలో "ఎడినోసిన్ ట్రైఫాస్ఫేట్"ను కనిపెట్టడానికి దారితీసి, "కార్బోహైడ్రేట్ మెటబాలిజం"లో నూతన అధ్యాయానికి శ్రీకారం చుట్టాయి.

సుబ్బారావు తన పి.హెచ్.డి. పూర్తవగానే స్వదేశానికి తిరిగి రావాలనే తలంపుతో కలకత్తాలోని "హైజీన్ – ప్రజారోగ్య సంస్థ"లో బయోకెమిస్ట్రీ ప్రొఫెసర్ పదవికి రాక్ ఫెల్లర్ ఫౌండేషన్ వారి ప్రోత్సాహంతో ప్రయత్నించాడు. కానీ అప్పటి ఆంగ్ల ప్రభుత్వం ఆ ఉద్యోగం ఆంగ్లేయులకే ప్రత్యేకించిందని తెలిపి,పరిశోధనావకాశాలు లేని మరోపదవి ఇవ్వజూపారు.

పదవులు :

పదేళ్ళపాటు సుబ్బారావు హార్వర్డ్ మెడికల్ స్కూల్లో జీవరసాయన శాస్త్ర విభాగంలో వివిధ పదువులను నిర్వహించాడు. 1930 – 1936 మధ్యకాలంలో 'ఆస్టిన్ టీచింగ్ ఫెలో' గాను, 1936 నుంచి 1938 వరకు ఇన్‌స్ట్రక్టర్ గాను,తర్వాత రెండు సంవత్సరాలు అసోసియేటెడ్ ప్రొఫెసర్‌గానూ పనిచేశాడు. విద్యార్థులకు బోధించడంలో కొంత సమయం గడిపినప్పటికీ, ఎక్కువ భాగం ఆయన లేబొరేటరీలోనే నిమగ్నుడై ఉండేవాడు. ఈ సమయంలో ఆయన దృష్టి 'బి–కాంప్లెక్సు' విటమిన్‌లమీద, 'సెల్లాగ్రా' అనే వ్యాధిని నిరోధించే 'నికోటినిక్ యాసిడ్' పైన, 'బి–12' విటమిన్‌పైన లగ్నమైంది. ఆ రోజులలో హార్వర్డులోనే పనిచేస్తున్న మైనట్, మర్ఫీ, కాన్ అనే శాస్త్రజ్ఞులు 'పెర్నిషియస్ ఎనీమియా' రోగ చికిత్సకోసం పరిశోధన చేస్తున్నారు. వారుచేసిన కృషిని కొనసాగించి సుబ్బారావు నూతన విధానాలను కనిపెట్టాడు.

1933లో లెడర్లీ లాబొరేటరీతో ఆయనకు ఏర్పడ్డ సంబంధం ఆయన జీవితంలో నూతనాధ్యాయాన్ని ప్రారంభించింది. లెడర్లీ వారు ఆయన పరిశోధనల నిమిత్తం, పాక్షికంగా పరిశుద్ధమైన 'లివర్' భాగాలను అందజేస్తూండేవారు. 'పెర్ల్' నదీ తీరాన ఉన్న లెడర్లీ లాబొరేటరీకి ప్రతి వారాంతరం సుబ్బారావు వెళ్ళి, వారి 'బి–కాంప్లెక్సు' విటమినుల ఉత్పత్తిలో తోడ్పడుతుండేవాడు. 1940లో లెడర్లీలో "అసోసియేట్ రీసెర్చ్ డైరెక్టర్"గా ప్రవేశించి, 1942లో "రీసెర్చ్ డైరెక్టర్" పదవి పొందగలిగాడు. వ్యాధుల బారినుంచి మానవకోటిని రక్షించాలనే తన జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఈ లాబొరేటరీలోనే ఆయనకు అవకాశం లభించింది.

లక్ష్యసాధనలో విజయం :

1945 జూలై 20వ తేదీ సుబ్బారావు జీవితంలోనేకాదు, ప్రపంచ వైద్య చరిత్రలోనే సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించ దగిన రోజు. ఆ రోజునే సుబ్బారావు ఆయన సహచరులు భయంకరమైన 'ట్రాపికల్ స్ప్రూ' వ్యాధికి దివ్య ఔషధం అయిన 'ఫోలిక్ యాసిడ్' అనే విటమిన్‌ను కనిపెట్టి చరితార్థులయ్యారు. సుబ్బారావు తన జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించాడు. నాటి నుంచి ఆ ఔషధం 'స్ప్రూ' వ్యాధితో బాధపడుతున్న లక్షలాది రోగులనేగాక, ఉష్ణదేశాలలో తరచు వచ్చే 'మైక్రోసైటిక్ ఎనీమియా' వ్యాధిగ్రస్తులను కూడ కాపాడ గలుగుతున్నది. తర్వాత కొంతకాలానికి 'ఫోలిక్ యాసిడ్'కు ప్రత్యామ్నాయమైన 'ఏమైనో స్టెరిన్', 'మెనాస్టెరిన్', అనే ఔషధాలు కూడా ఆయన ఆధ్వర్యంలో కనిపెట్టబడ్డాయి. ఆ ఔషధాలను 'లుకేమియా' అనే రక్తసంబంధమైన క్యాన్సర్‌లో ఉపయోగిస్తున్నారు. అలాగే 'ఫైలేరియా 'బోద), 'ట్రాపికల్ ఇసినోఫిలియా' వ్యాధులలో ఉపయోగించే 'హెట్రజాన్' కూడా సుబ్బారావు ఆధ్వర్యంలో కనిపెట్టబడ్డాయి.

పెన్సిలిన్, స్ట్రెప్టోమైసిన్ లాంటి యాంటిబయాటిక్ మందులకు లొంగని రికెట్సియా మొదలైన వ్యాధులకు ఉపయోగించే 'ఆరియోమైసిన్' కనిపెట్టడం ఆయన సాధించిన మరో ఘనవిజయం. ప్లేగు మొదలైన వ్యాధులలో పనికివచ్చే 'టెట్రాసైక్లిన్' జాతికి చెందిందే ఈ 'ఆరియోమైసిన్'. 1948లో 'నికోటినిక్ యాసిడ్ హైడ్రజైడ్'పై ఆయన చేసిన కృషి ఆధారంగానే క్షయవ్యాధిలో వాడే అతి ముఖ్యమైన మందు 'ఐసోనికోటిని కాసిడ్ హైడ్రజైడ్'ను తదుపరి కాలంలో శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టారు.

వ్యక్తిత్వం :

విద్యార్థులంటే డాక్టర్ సుబ్బారావుకు ఎంతో ప్రేమ. చాలామంది విద్యార్థులకు ఆయన ఆర్థిక సహాయం అందించారు. ఆయనలోని మానవుడు, పరిశోధకునని కంటే గొప్పవాడై వెలిగాడు. తనతోపాటు పరిశోధన సాగిస్తున్న యువ పరిశోధకురాలు క్షయవ్యాధితో శానిటోరియం చేరితే, ఆమె చికిత్సకోసం తన వేతనం నుంచి ఆరుసంవత్సరాలపాటు ఆర్థికసహాయం ప్రతినెలా పంపేవాడు. తాను అనాథనని ఏ రోగీ భావించరాదని చెప్పేవాడాయన.

'నేను పుట్టుకతో ఏమీ పట్టుకొని రాలేదు. చనిపోయేటప్పుడు ఏమీ తీసికెళ్ళను. నా ఆదాయవ్యయాలు నా జీవనోపాధికి తగినంత ఉండినచాలు' అనే ఉదారాశయం కలిగినవాడాయన. నైష్ఠిక బ్రహ్మచారి.

1948లో అమెరికా ఆయనకు పౌరసత్వమిచ్చి గౌరవించింది. లెడర్లీ వైద్యపరిశోధనాకేంద్రం ముఖద్వారం దాటిన తర్వాత పెద్ద కాంస్య ఫలకంపై ఉన్న డా॥ యల్లాప్రగడ సుబ్బారావు చిత్రం కింద "యల్లాప్రగడ సుబ్బారావు, 1896-1948 – పరిశోధకులు, విదాఌ్యవేత్త, తత్వవేత్త, దయామయుడు, లెడర్లీ పరిశోధనా సంస్థ డైరెక్టర్" అన్న వాక్యాలు అందరి దృష్టినీ ఆకర్షిస్తాయి.

ఆయనలో అత్యంత శ్లాఘనీయమైన గుణం జ్ఞానతృష్ణ, ఏ విషయాన్ని గురించి తెలుసుకోవాలన్నా, ఆ విషయం గురించి సమస్త గ్రంథాలను, జర్నల్స్‌ను కూలంకషంగా చదివి తత్సంబంధమైన శాస్త్రజ్ఞులతో ఉత్తర ప్రత్యుత్తరాలు జరిపేవాడు. తన సందేహాలను నివృత్తి చేసుకోవడానికి, వారాల తరబడి గ్రంథాలయాలలోనే గడిపేవాడు. సమస్య లోతుపాతులను సునిశిత దృష్టితో సమగ్రంగా పరిశీలించి, తర్కానికి నిలబడని వాదాలను విడిచివేసి, సంశయ నిష్పత్తి చేసుకొని నిశ్చితాభిప్రాయానికి వచ్చేవాడు. ఇంత సాధించినా తన కృషి కంటే, తన సహచరుల కృషే ఈ మహోన్నత విజయాలకు కారణమనీ, వారిలో తానొకడిననీ మాత్రమే ఉద్ఘాటించిన నిరాడంబరుడు, నిస్వార్థజీవి.

తన పరిశోధనలను ప్రకటించే వ్యాసాల్లో కూడా తన సహచరుల పేర్లు ముందు రాసి చివరకు తన పేరును రాసుకునేవాడు. సహచరులను ప్రోత్సహించి, వారి కష్ట సుఖాలలో పాలుపంచుకున్న ఉదాత్త హృదయుడు. తన అవసరాలకు పోను మిగిలిన ధనాన్నంతా సేవాసంస్థలకు, చర్చిలకు దానం చేసేవాడు. ఇలాంటి త్యాగపురుషుడు, ప్రపంచ ప్రఖ్యాత వైద్య పరిశోధకుడు విద్యావంతులందరికీ ఆదర్శమూర్తి.

తెలుగునేలకు, భరత భూమికి, యావత్ప్రపంచానికి కూడా గర్వకారణమైన సుబ్బారావు 'కరోనరి థ్రాంబసిస్' అనే వ్యాధితో 1948 ఆగస్టు 9న అమెరికాలో కన్ను మూశారు. ఈ ప్రముఖ భారతీయ వైద్యునిపట్ల గౌరవ సూచకంగా ముంబాయిలోని బల్సార్‌లో నిర్మించిన తమ ప్రయోగశాలకు 'డా॥ యల్లాప్రగడ సుబ్బారావు సంస్థ' అని నామకరణం చేశారు లెడర్లీ సంస్థవారు.

ప్రముఖ వైద్యశాస్త్రవేత్త విలియం డామ్‌షేక్ "1900 నుంచి 1950 వరకు జీవించిన, అంతర్జాతీయ ఖ్యాతిగాంచిన రక్తవిజ్ఞాన శాస్త్రవేత్తలు (హిమటాలజిస్టులు) పది మందిలో సుబ్బారావు అగ్రగణ్యుడు" అని సుబ్బారావును ప్రశంసించాడు. 'న్యూయార్క్ హెరాల్డ్ ట్రిబ్యూన్' లాంటి పత్రికలు ఆయనకు జోహార్లు అర్పించాయి.

ఆయన మానవాళి కందించిన వైద్య విధానాలు చిరకాలం జీవించి ఉంటాయి.

శకుంతలాదేవి

కంప్యూటర్లకే కంప్యూటర్ అయిన శ్రీమతి శకుంతలాదేవి కర్నాటకలోని సుప్రసిద్ధులైన బ్రాహ్మణ భాగవతుల ఇంట పుట్టింది.

కూచిపూడి భాగవతుల వంశంవారు ప్రాచీనకాలంలో నేలటూరు, శూలమంగళం గ్రామాలకు వెళ్ళి అక్కడ స్థిరపడి భాగవత నాట్యకళను ఉద్ధరించారు. అక్కడ ఈమె కుటుంబీకులు వేషాలు వేసుకుని తమ తమ సంగీత నాట్యకళా నైపుణ్యాలను చూపిస్తూ ప్రజలకు వినోదం కలిగిస్తూ మాన్యాలు, బహుమానాలు పొంది జీవించడం వీరి వృత్తి. బాల్యంలో ఈమె కొన్నాళ్ళు వారితో పాటు ఊళ్ళు తిరుగుతుండేది.

బాల్యంలో చిన్న చిన్న మేజిక్‌లతో ప్రారంభమైన ఈమె విద్య, రాను రాను ఎన్నెన్నో అద్భుతాలు చేసి అందర్నీ ఆశ్చర్య చకితులను చేస్తుండేది.

ఓసారి మైసూర్ విశ్వవిద్యాలయంలో ఆచార్యులు చేస్తుండే గణితాలను చేసి చూపి అందరినీ ఆశ్చర్యపరిచింది! ఎవరికీ అంతుబట్టని లెక్కలను తీసుకుని అతి సులువుగా సెకన్లలో చేసి చూపేది.

గణిత శాస్త్రంలో ప్రపంచంలో ఈమెకు సాటి పోటీ ఎవ్వరూ లేరు.

అలాగే క్రీస్తుపూర్వం ఫలానా సంవత్సరంలో ఫలానా నెలలో ఓ తేదీ చెప్పి – ఆ రోజు ఏ వారం అంటే ఆ వారం పేరు సెకన్లలో చెప్పగలదు. అలాగే రానున్న శతాబ్దాలలో ఓ తేదీ చెప్పి – ఆ రోజు ఏ వారం వస్తుందన్నా సెకన్లలో అద్భుతంగా చెప్పగలుగుతుంది.

ఈమె మేధాశక్తికి ప్రపంచ మేధావులే ఎంతో ఆశ్చర్యపడుతున్నారు. ఇదేదో మంత్రశక్తి అని అన్నవారికి ఇది తనకు భగవంతుడిచ్చిన కానుక అని చెప్పుకుంటుంది శకుంతలాదేవి.

ఈమెను ప్రపంచంలోని అనేక దేశాలవారు ఆహ్వానించి ఈమె అత్యద్భుత మేధాశక్తిని స్వయంగా చూచి పరీక్షించి తన్మయులైనారు.

1977లో అమెరికాలోని వాషింగ్‌టన్ డి.సి. వారు కొత్తగా తాము కనిపెట్టిన అత్యంత అధునాతనమైన యునివ్ ఎ.సి. 1108 కంప్యూటర్‌ను కనిపెట్టి శకుంతలాదేవిని పోటీకి పిలిచారు. అది ఎంత ఆధునికమైనదంటే మానవుల మేధస్సు కంటే వేగంగా పనిచేస్తుందది.

శ్రీమతి శకుంతలాదేవికిది గొప్ప పరీక్షా సమయం. అయితే ఆమె తొణకక, బెణకక తన సామర్థ్యానికి సవాల్‌గా తీసుకుంది. 201 స్థానాలు గల ఆ అంకెను 23కు తీసుకురావాలి.

ఇది సాధించడానికి ఆధునికమైన ఆ కంప్యూటర్‌కు ఒక నిమిషం ఒక సెకండు పట్టగా - ఈమెకు 50 సెకన్లు మాత్రమే పట్టింది. ఆమె అద్భుత తెలివికి అక్కడివారు ఆశ్చర్యపోయారు. కంప్యూటర్ కంపెనీవారు తాము సాధించామనుకున్న ప్రగతికి సిగ్గుపడ్డారు.

ఈ అద్భుత సంఘటనను అమెరికా పత్రికలు వేనోళ్ళ ప్రశంసించినవి. ముఖ్యంగా 'డల్లాస్ టైమ్స్' పత్రిక Most Authetic Heroine of 20th Century అని పతాక శీర్షిక పెట్టి వార్త ప్రచురించారు. (20వ శతాబ్దాపు నిజమైన గణిత శాస్త్రజ్ఞురాలు).

ఈమె ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పొందిన ఖ్యాతికి 'గిన్నీస్ బుక్ ఆఫ్ వరల్డ్ రికార్డ్'లో ఎక్కింది.

ఈమె తాను స్వయంకృషితో సాధించిన తన మేధస్సును వృధాగా పోకుండా సాటి ప్రజానీకానికి ఉపయోగపడాలని అనేక పుస్తకాలు రాసింది.

గుక్క తిప్పుకోకుండా లెక్క ఏదైనా చేయకుండానే అవలీలగా జవాబిస్తుంది.

ఈమె మంచి సంప్రదాయవాదిని. ఆ మధ్య ఇలస్ట్రేటెడ్ వీక్లి పత్రిక ఈమెను - దేశంలో బ్రాహ్మణీకం ఇంకా ఈ కాలంలో కూడా ఉండాలా - కులాలు మతాలు భేదాలు లేకుండా ఒక్కటైతే బాగుంటుంది కదా అని ఈమెను ప్రశ్నించినప్పుడు - బ్రాహ్మణులు ప్రత్యేకంగానే ఉండాలి ఉంటేనే దేశానికి మంచిది. అసలు బ్రాహ్మణకాన్ని ఎందుకు పోగొట్టుకోవాలి అని ఎదురు ప్రశ్నించింది.

కుల, వర్ణ, ధర్మాలు, స్పష్టమైన, ఉపయోగకరమైన అంతర్విభజనగా నేనంగీకరిస్తాను. వ్యక్తులకంటే కుటుంబములు, వాడలు, సంఘమునకు సహజ భాగములని నే ఒప్పుకుంటాను అన్న మిస్ ఏ.ఎమ్ హోర్డ్‌కాజిల్ మాటలే శ్రీమతి శకుంతలాదేవి అభిప్రాయాలు.

ఈమె ఎన్ని దేశాలు తిరిగినా, ఎవరితో మాట్లాడినా, తన ఆచారాలనే పాటించే ఉత్తమ ఇల్లాలు.

రాణీ చెన్నమ్మ

1857 ఝాన్సీరాణి లక్ష్మీబాయి ఆధ్వర్యంలో జరిగిన ప్రథమ స్వాతంత్ర్య సమరానికి 34 సంవత్సరాల ముందే కిత్తూర్ రాణి చెన్నమ్మ బ్రిటీషు పాలకులకు వ్యతిరేకంగా స్వాతంత్ర్యాన్ని ప్రకటించి యుద్ధం చేసింది.

ఈ కిత్తూర్ కర్నాటకలోని ధార్వాడ్ బెల్గాంల మధ్యఉన్న చిన్న రాజ్యం కిత్తూర్ వంశస్థులైన మల్ల నర్జా అనే రాజు 1782లో కిత్తూర్ సింహాసన మెక్కాడు. ఈయన రెండవ భార్యే రాణి చెన్నమ్మ. ఈ కిత్తూర్‌నే కొందరు చిత్తూరు అని కూడా పిలుస్తుంటారు.

మల్ల నర్జా ఈస్టిండియా కంపెనీవారితో స్నేహముగా ఉంటూ రాజ్యాన్ని ఎంతో అభివృద్ధిపరిచాడు. అప్పుడు మహారాష్ట్రను పీష్వాలు పాలిస్తున్నారు.

పక్కరాజ్యం అందునా బ్రిటీషువారితో స్నేహముగా ఉంటూ అభివృద్ధి గాంచడం మరాటా పీష్వాలకు ఇష్టము లేకుండెను. పీష్వాల అసూయ క్రమేపీ పెరిగి ఆనాటి బ్రిటీషు గవర్నరు జనరల్ అయిన వెలస్లీకి, కిత్తూరును స్వాదీనపరచుకోమని పీష్వాలు సలహా ఇచ్చారు. అప్పట్లో వెలస్లీ అందుకంగీకరించలేదు. కారణం మిగతా స్వదేశీ రాజులను ఆమె రెచ్చగొడుతుందని భయపడ్డాడు.

అయితే అంతఃకలహాల మూలంగా పీష్వాలే కిత్తూరు మీదపడి మల్లా నర్జాను బందీగా తీసుకుపోయి 1816లో వదిలారు. అతడు చాలాకాలం ఖైదులో ఉండుట వలన విడుదలై రాగానే మృత్యువాత పడ్డాడు. ఆ వెంటనే ఆయన మొదటి భార్య కొడుకు శివలింగరుద్ర నర్జా కిత్తూరు రాజైనాడు. రాజ్యాభివృద్ధి కంటే సాహిత్యం యందు, తత్వ శాస్త్రాల యందభిమానం కలవాడయినందున రాజ్యవ్యవహారాలు సక్రమంగా నిర్వర్తించలేకపోయాడు. స్వార్థపరులైన ఓ ఇద్దరు సర్దారులు ఈస్టిండియా కంపెనీవారితో ఒప్పందం ఒకటి చేయించి, ఖానాపూర్ ప్రాంతాన్ని బ్రిటీషువారి కిచ్చేయడంతో రాణి చెన్నమ్మ ఈ ఒప్పందానికి బాధ పడింది.

అయినా చేసేది లేక బ్రిటీషువారి దుష్టబుద్ధిని గ్రహించి ఎందుకయినా మంచిదని సైన్యాన్ని ఆయత్త పరిచింది.

ధార్వాడ్‌లో ఉన్న బ్రిటీషు సైన్యాధికారి థేకరే ఇది గ్రహించి కిత్తూరు రాజులు దారి దోపిడీ దొంగలయిన, థగ్గులకు, బందిపోట్లకు ఆశ్రయమిస్తున్నదని పైవారికి ఆరోపణ చేశాడు.

1824లో శివలింగరుద్ర సర్జా ఆరోగ్యం క్షీణించింది. వెంటనే దాయాదుల పిల్లవాని నొకనిని తల్లి చెన్నమ్మ, సలహాతో దత్తత చేసుకున్నాడు. ఆ వెంటనే ఈ విషయము బ్రిటీషు ప్రతినిధియైన థేకరేకుతెలియపర్చారు. 11-9-1824న శివలింగరుద్ర సర్జా మరణంతో రాణీ చెన్నమ్మ, కిత్తూరు దుర్గానికి రాణి అయింది. థేకరే ఈ దత్తతచెల్లదని శివలింగదుర్గ సర్జాకు ఈ దత్తత ఉద్దేశ్యం లేదని, అబద్ధాలన్ని పోగుచేసి తనపై అధికారి చాప్లిన్‌కు తెలియపర్చాడు. అనుమాస్పదముగా జరిగిన ఈ దత్తత చెల్లదని కిత్తూరు కోశాగారాన్ని ముందు స్వాధీనము చేసుకోమని చాప్లిన్ థేకరేకు జాబు రాశాడు.

ఏ అవకాశం చూసకుని ఎలా స్వతంత్ర రాజ్యాలను కబళించి వేద్దామా అని గోతి కింద నక్కలాగా చూస్తున్న బ్రిటీషు రాజనీతి ప్రకారం థేకరే కోటలోని విశ్వాసపాత్రులైన ఉద్యోగులను మాన్పించి ఆస్థానాలలో తన మనుషులను పెట్టాడు. రాణివాసాన్ని ఖైదులాగా బయటి వారెవ్వరితో సంప్రదింపులు లేకుండా చేశాడు. ఇది గ్రహించిన రాణి చెన్నమ్మ, కోడలిని తీసుకుని కాశీ వెళ్తానన్నది. థేకరే అందుకు ఒప్పుకోలేదు. వెళ్ళదలిస్తే ఒక్క చెన్నమ్మనే వెళ్ళమన్నాడు.

దానితో మండిపడిన చెన్నమ్మ, 18-10-1824న తన సైనిక సర్ధారులను సమావేశపరచి బ్రిటీషు వారి ఆగడాలను ఎదిరించకపోతే మనం బానిసల్లాగా బ్రతకవలసి వస్తుందని మీరంతా అంగీకరిస్తే బ్రిటీషు వారితో యుద్ధము చేద్దామని చెప్పింది. ప్రజలు - ప్రభుత్వోద్యోగులు, సైనికులు దేశభక్తి పూరితులై సేనానాయకుడు సమ సిద్ధప్ప నాయకత్వములో యుద్ధమును ప్రకటించింది. 40 మంది బ్రిటీషు వారిని పట్టుకుని వారిని కోటలో బంధించింది. అయినా ఆమె వారిని ఎంతో మర్యాదగా ఏ లోపం లేకుండా చూసింది. థేకరేతో సహా అనేకమంది బ్రిటీషు సైనికులు ఆ యుద్ధములో మరణించారు.

థేకరే మరణంతో చాప్లిన్ ఇతర ప్రాంతాల నుంచి తమ పటాలాలు వచ్చేదాకా రాజీ సంప్రదింపుల పేరుతో కాలయాపన చేస్తూ గవర్నర్ జనరల్ వెల్లస్లీకి తక్షణమే పటాలాలు పంపమని కబురంపాడు. రాజీసూత్రాల ప్రకారం తోటలో బందీలైన వారినందరినీ వదిలిపెట్టింది చెన్నమ్మ.

చాప్లిన్ పొరుగు ప్రాంతాల నుండి సైన్యాన్ని పిలిపిస్తాడని, ఆ సైన్యాన్ని ఎదుర్కొనే శక్తి తమకు లేదని రాణి చెన్నమ్మకు తెలిసే ఓడిన వారయినా వారు పెట్టిన షరతులకే ఆమె ఒప్పుకుంది. కేవలం కాలయాపన కోసము చేస్తున్న చాప్లినం బ్రిటీషు సైన్యం రాగానే కోటను మాకు స్వాధీనము చేయమని లేకుంటే యుద్ధానికి సిద&ధపడమని కబురంపాడు. రాణి చెన్నమ్మ అందుకంగీకరించక యుద్ధానికే సిద్ధపడ్డది. 3-12-1824న యుద్ధము ప్రారంభమై, 4-12-1824 ఒక్క రోజులోనే కోట లోపల బ్రిటీషువారు ప్రవేశించి 5-12-1824కు కోట పూర్తిగా స్వాధీనమైంది. వేలమంది కిత్తూరు సైనికులు ఆ స్వాతంత్ర్య సమరములో మరణించారు. రాణి చెన్నమ్మతో బాటు మరో ఇద్దరు రాజకుటంబ స్త్రీలు బందీలుగా చిక్కారు. వారిని బైలం హోంగల్ కోటలో బంధించారు. 2-2-1829న రాణి చెన్నమ్మకు సహాయపడటానికి బయలుదేరితే అతనిని త్రోవలోనే బ్రిటీషువారు అడ్డగించారు. దానితో అతను సహాయము చేయలేకపోయాడు.

వ్యాపార నిమిత్తముగా వచ్చిన ఈస్టిండియా కంపెనీ వారు ఈ విధంగా స్వదేశీ సంస్థానాల విషయంలో, చిన్న చిన్న రాజ్యాల విషయంలో జోక్యం చేసుకుని, ఒక్కొక్క రాజ్యాన్నే కబళించి మొత్తం భారతాన్ని తమ ఏలుబడిలోనికి తెచ్చుకున్నారు. వారి కుటిల రాజనీతి కంటే ఇక్కడి రాజుల అంతఃకలహాలు వారి విజయానికి ముఖ్యకారణాలు.

ముఖ్యంగా ఆధునికమైన ఆయుధాలు లేకపోవడము, సైన్యానికి కొత్త పద్ధతులలో శిక్షణ లేకపోవడం, సైనికాభివృద్ధి చేసుకోకపోవడం, ఎవరి బ్రతుకు వారు బ్రతుకుదామనే తృప్తి, భారతదేశము పరాయిపాలన క్రిందకు పోవడానికి ముఖ్యకారణాలు.

బ్రిటీష్ వారి నెదిరించడంలో పురుషులతోబాటు మన స్త్రీలయిన ఝాన్సీలక్ష్మీబాయి. రాణి చెన్నమ్మ మొదలయిన రాణులు తమ వంతు బాధ్యత నిర్వహించారుగానీ ఫలితము లేకపోయింది.

ఫాతిమా బీ

పంచాయితీ ఎన్నికలలో స్త్రీలకు 33% రిజర్వేషన్లు ప్రకటించటంతో స్త్రీలు అధికారంలోకి రావటం మొదలైనప్పుడు, "ఈ ఆడవాళ్ళకేం తెలుస్తుంది. వెనుక భర్తలు ఉండి వాళ్ళిలా చేయమంటే అలా చేస్తార"నే విమర్శ అన్ని చోట్ల నుండీ వచ్చింది. ఐతే పంచాయితీలలో స్థానం సంపాదించిన కొద్ది రోజులలోనే స్త్రీలు పంచాయితీ పనితీరుని అర్థం చేసుకుని సమర్థంగా తమ అధికార విధులను నిర్వహించటం ప్రారంభించారు. 1998వ సంవత్సరంలో న్యూయార్క్ వెళ్ళి యు.ఎన్.డి.పి. "బీదరికానికి వ్యతిరేకంగా వేసే ముందడుగు" పేరుతో ఇచ్చిన అవార్డును తీసుకున్న ఫాతిమాబీ రాజకీయరంగంలో స్త్రీల సామర్థ్యానికి ఒక మంచి ఉదాహరణ.

1995వ సంవత్సరంలో ఫాతిమా బీ కర్నూలు జిల్లా ఓర్వకల్లు మండలంలోని 'కాల్వ' గ్రామ సర్పంచ్ అయ్యారు. అసలు జరిగిన విషయం ఏమిటంటే – ఫాతిమాబీ భర్త సయ్యద్ మొహియుద్దీన్ భాషా సర్పంచ్ పదవికి నామినేషన్ వేశాడు. ఆయనకు భూములున్నాయి. వ్యాపారం ఉంది. తీరా ఆయన పోటీకి దిగే సరికి ఆ పదవి స్త్రీల కోసం రిజర్వ్ చేయబడిందని తెలిసింది. దాంతో ఆయన నామినేషన్ ఫారాలు ఇంటికి తెచ్చి, అంతవరకూ పర్దాలో ఉన్న ఫాతిమాబీకి కాగితాలిచ్చి సంతకం చేయమన్నాడు. సంతకం చేస్తున్నప్పుడు ఫాతిమా బీ కూడా వ్యవహారాలన్నీ భర్త చూసుకుంటాడనే అనుకున్నారు.

ఆ సమయంలోనే ఆ గ్రామంలో యు.ఎన్.డి.పి. ప్రారంభించిన రుణ సదుపాయం, పొదుపు కార్యక్రమాలలోకి వచ్చే స్త్రీల సంఖ్య బాగా పెరుగుతోంది. ఫాతిమాబీకి ఊరి పరిస్థితిని అర్థం చేసుకునేందుకు ఒక సంవత్సరం పట్టింది. సంవత్సరంలో ఆ గ్రామంలోని పొదుపు సంఘాల స్త్రీలు ఫాతిమాబీని పనిలోకి దించారు. సర్పంచ్‌గా, ప్రజలకు కావల్సిన సదుపాయాలు చూడటం, గ్రామాభివృద్ధి పనులతో సంవత్సరంలో ఫాతిమాబీ. కాల్వ గ్రామ స్త్రీలూ, ఆ గ్రామాన్నీ తమ జీవితాలనూ మార్చుకున్నారు.

ఆ గ్రామంలోని స్త్రీలందరూ కలిసి నీళ్ళ ట్యాంకును మరమ్మత్తు చేయించుకున్నాడు. రోడ్లు వేశారు. చెక్‌డ్యాంలు నిర్మించారు. పాఠశాల భవనాలు బాగుచేసుకున్నారు. చిన్న వ్యాపారాలకూ, దుకాణాలకూ అప్పులిచ్చారు. వ్యవసాయ కూలీల పిల్లల కోసం "అమ్మబడి" పేరుతో క్రెష్ ఏర్పాటు చేసుకున్నారు. "జీవనజ్యోతి" పేరుతో ఏ ఆధారమూ లేకుండా ఒంటరిగా జీవించే స్త్రీలకు ఇళ్ళు కట్టించటం, జీవనోపాధి చూపించటం వంటి పనులు చేశారు. ఆ గ్రామంలోని ఐదువందల ఎకరాలకు నీళ్ళు వచ్చే కాలువను తవ్వారు. యు.ఎన్.డి.పి. కార్యక్రమంలో భాగమైన స్వయం సహాయ సంఘాలు కూడా వేగంగా అభివృద్ధి చెందాయి. మూడు వందల మంది స్త్రీలు రెండు లక్షల రూపాయలు పొదుపు చేశారు.

ఈ స్త్రీల ఉత్సాహం చూసి యు.ఎన్.డి.పి. కొత్త కార్యక్రమాన్ని ప్రయోగాత్మకంగా చేయాలని తలపెట్టింది. పంచాయితీ సర్పంచ్ అయిన ఫాతిమా బీ నాయకత్వంలో గ్రామాభివృద్ధి సంఘం ఏర్పడి యు.ఎన్.డి.పి. నుంచి పన్నెండు లక్షల సీడ్ క్యాపిటల్‌నూ, రాయలసీమ గ్రామీణ బ్యాంకు నుంచి ఐదు లక్షలనూ సంపాదించి గ్రామాభివృద్ధి కార్యక్రమాలను ముమ్మరం చేశారు. పంట కాలవ నిర్మాణం కోసం స్త్రీలందరూ కలిసి ముప్పైవేల రూపాయలు పోగుచేశారు. జన్మభూమి కార్యక్రమం కింద ప్రభుత్వ సహాయంతో ఆ పని పూర్తిచేశారు. ఈ పనులన్నిటి వల్లనే ఫాతిమాబీ యు.ఎన్.డి.పి. అవార్డుని. ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రధాన కార్యదర్శి కోఫీ అన్నన్ నుండి అందుకున్నారు.

సరోజినీ నాయుడు

"మాది నిజమైన తెలంగాణ? నైజాము ప్రాంతంలో ఎక్కువ భాగం తెలుగునాడే. వమీరందరూ (మద్రాసు ప్రాంతంలో ఉండే ఆంధ్రులు) నిజమైన ఆంధ్రభూమిలో నిసించుట లేదు. ఆంధ్రుల పూర్వ చరిత్ర, ప్రసిద్ధి కెక్కిన ఆంధ్ర వంశీయుల చరిత్ర అంతా తెలంగాణాకు సంబంధించి ఉన్నది. వరంగల్ మొదలైన తెలంగాణా ప్రాంతాలలో జాగ్రత్త చేయబడిన శిలాశాసనాలు చూస్తే ఆంధ్రుల కీర్తి బోధపడుతుంది".

సరోజినిదేవి తల్లిదండ్రులు బెంగాలీవారైనా హైదరాబాదులో స్థిరపడ్డారు. తండ్రి అఘోరనాథ చటోపాధ్యాయుడు హైదరాబాదులో నిజాం కళాశాల ప్రారంభకులలో ఒకరు. ఆ కళాశాలలోనే ఆచార్యుడిగా చివరివరకూ పనిచేశారు. ఆమె లండన్ కింగ్స్ కాలేజీలోనూ, కేంబ్రిడ్జిలోనూ చదువుకున్నారు. అనారోగ్య కారణాలతో ఇంగ్లండ్ నుంచి స్విట్జర్లాండ్ వెళ్ళారు. అంతకు ముందే సరోజినీ దేవి ఆంగ్లంలో కవితలు రాసేవారు. స్విట్జర్లాండ్‌లో ఆ కవితా వ్యాసంగం మరింత చురుకుగా సాగింది. ఆమె రాసిన కవిత్వం నాలుగు సంపుటాలుగా తర్వాతికాలంలో వెలువడింది. మధురమన కవితల వల్ల ఆమెకు "నైటింగేల్ ఆఫ్ ఇండియా" అనే పేరు వచ్చింది. సరోజిని కులాంతర వివాహం చేసుకున్నారు. డాక్టర్ గోవింరాజులు నాయుడుతో ఆమె వివాహాన్ని కందుకూరి వీరేశలింగం గారు జరిపించారు. 1905వ సంవత్సరంలో జాతీయోద్యమంలో ప్రవేశించాక ఆమె భారత రాజకీయరంగంలోని కీలక ఘట్టాలన్నింటిలో తన ముద్రను వేశారు. అప్పటి నుంచీ ఆమె జీవి చరిత్రకూ జాతీయోద్యమ చరిత్రకూ పెద్ద తేడా ఉండదు.

సరోజినీ దేవి స్వరాజ్య నినాదంతో భారతదేశమంతటా పర్యటించి ఆ నినాదం వెనుక ప్రజలను సమీకరించారు. కాన్పూరులో జరిగిన (1925) కాంగ్రెస్ మహాసభకు అధ్యక్షురాలయ్యారు. కాంగ్రెస్ మహాసభకు ఒక మహిళ సారథ్యం వహించటం పరాధీన భారతంలో అదే మొదటిసారి. 1937 ఎన్నికలలో పాల్గొనటం ఆమెకు వ్యక్తిగతంగా ఇష్టం లేకపోయినా కాంగ్రెస్ తరపున దేశమంతా తిరిగి ప్రచారం చేశారు. ఆమె మంచి ఉపన్యాసకురాలు. ఉప్పు సత్యాగ్రహ సమయంలో గాంధీజీతో పాటు దండికి బయలుదేరిన సాహసి సరోజినీదేవి. గాంధీ నెహ్రూ అరెస్టుల తర్వాత సరోజినీ నాయకత్వం

కింద ఉప్పు కొఠారుల మీదకు వెళ్ళిన సత్యాగ్రహుల బృందాన్ని ఆపేందుకు పోలీసులు ప్రయత్నం చేసి చివరకు సరోజినీ దేవిని అరెస్టు చేశారు. ఆరోగ్య పరిస్థితిని కూడా లెక్కజేయకుండా క్విట్ ఇండియా ఉద్యమంలోనూ అరెస్టయ్యారు. దేశం స్వతంత్రమయ్యాక ఈమె సంయుక్త రాష్ట్రాల గవర్నర్‌గా పనిచేశారు.

ఒక అగ్రసేణి నాయకురాలిగా జాతీయోద్యమం వంటి పెద్ద ఉద్యమంలో ఉండటం సామాన్యమైన విషయం కాదు. ఉద్యమంలో నిర్ణయాధికార స్థానంలో ఉండేందుకు కావలసిన మేధ, చొరవ, వాక్చాతుర్యం, ధైర్యం వంటి గుణాలన్నీ సరోజినీదేవిలో ఉన్నాయి. కాంగ్రెస్ పార్టీలో అంతర్గత సంక్షోభ సమయాలలో సరోజినీ దేవి కీలకపాత్ర వహించేవారు. హాస్యంతో, చమత్కారంతో కూడిన ఆమె సంభాషణా చాతుర్యం ఎంత క్లిష్ట సందర్భాన్నయినా తేలిక చేయగలిగేది. గాంధీ నుంచీ మొదలుబెడితే ఎవరూ ఆమె హాస్య, వ్యంగ్య వాగ్బాణాల్నించి తప్పించుకోలేకపోయారు.

'పరుగుల రాణి' పి.టి.ఉష

అది 1986వ సంవత్సరం సెప్టెంబరు నెల. సోల్ నగరంలో ఆసియా క్రీడలు జరుగుతున్నాయి. అక్కడ ఆ క్రీడల్ని చూట్టానికి వచ్చిన జనం డెబ్బయి అయిదు వేల వరకూ ఉంటారు. స్త్రీల పరుగు పందాలు ప్రారంభించారు. అందులో ఒక అమ్మాయి వేగం అందర్నీ ఆకర్షించింది. అది 200 మీటర్ల పరుగు. అందరికన్నా ముందు అతివేగంగా పరుగెత్తే ఆమెను అంతా ఆశ్చర్యంగా, కనురెప్పలు వాల్చకుండా చూస్తున్నారు. అందర్నీ వెనకవేసి ఆమె గమ్యం చేరింది. బంగారు పతకం ఆమెకే! చూచేవాళ్ళు ఆనందంతో ఎంతసేపు చప్పట్లు కొట్టారో! ఎంతగా అభినందించారో! అక్కడే వెంటనే 400 మీటర్ల పరుగు, 400 మీటర్ల హార్డిల్స్ పరుగు, 400 మీటర్ల రిలే పరుగు జరుగుతున్నాయి. వాటితోనూ ఆమెదే ముందడుగు. ఈ నాలుగు బంగారు పతకాలు ఆమెకే! ఆవగింజంతలో నూరు మీటర్ల పరుగు చేజారింది. దీన్లో వెండి పతకం లభించింది. ఇలా ఒకేసారి ఐదు పతకాలు గెలిచి ఖండాంతర కీర్తిని సాధించిన ఈ పరుగుల రాణి ఎవరు? మన భారత దేశానికే కీర్తి కిరీటాన్ని సాధించిన పి.టి.ఉష.

మనదేశపు పశ్చిమ తీరంలో కేరళ రాష్ట్రం ఉంది. ఆ రాష్ట్రం పచ్చటి టెంకాయ తోటలతో, పొలాలతో అందంగా ఉంటుంది. ఆ అందాల కేరళ రాష్ట్రంలో 'పయోలి' ఒక చక్కటి పల్లెటూరు. ఆ ఊర్లో ఇ.పి.మన్నన్ పైథల్, అతని భార్య లక్ష్మమ్మ ఉండేవాళ్ళు. వాళ్ళు సామాన్య కుటుంబికులు. వాళ్ళ కొక చిన్న గుడ్డల అంగడి. అదే వాళ్ళ జీవనం. వాళ్ళముద్దుల కూతురే పిలవుళ్ళకాండి తెక్కెవరంబిల్ ఉష. సంక్షిప్తంగా చెప్తే పి.టి.ఉష.

1964వ సంవత్సరం మే నెల 20వ తేదీన లక్ష్మమ్మ కూతలి గ్రామంలో ఒక బిడ్డను కన్నది. అప్పుడు లక్ష్మమ్మ తండ్రి 'కేలప్పన్' మళయాళంలో ప్రసిద్ధమైన 'అనిరుద్ధ చరిత్ర' చదువుతువున్నాడు. ఆ కావ్యంలో నాయకురాలి పేరు 'ఉష'. అందుకని కేలప్పన్ తన ముద్దుల మనవరాలికి 'ఉష' అనే పేరు పెట్టాడు. ఉష, కిరణాల లాగా ఆమె పేరు కూడా క్రమంగా ఆ గ్రామం నుంచి కేరళ రాష్ట్రానికి, భారత దేశానికి, ఇతర ఖండాలకు కూడా వ్యాపించింది.

పిల్లలపైన పరిసరాల ప్రభావం ఉంటుంది. ఉషకు తాత కేలప్పన్ అంటే చాల ఇష్టం. ఎందుకవి? కేలప్పన్ మంచి పండితుడు. తన చిన్నారి మనవరాలికి తియ్య తియ్యని, కమ్మ కమ్మని కథలు చెప్పేవాడు. మంచి మంచి పాటలు, పద్యాలు చదివి వినిపించేవాడు. భారత వీరుల కథలు వివరించేవాడు. మన సంస్కృతిని గురించి చెప్పేవాడు. ఇలా ఆయన అనేక అంశాలను ఆమెకు ఉగ్గుపాలతోనే రంగరించి పోశాడు. అందువలన ఆమెకు అప్పటినుంచే 'తానుకూడా పెద్దయి, ఏవైనా మంచి పనులు చేసి మంచి పేరు తెచ్చుకోటవాలి' అనే కోరిక కలిగింది. దీనికి ప్రేరణ కేలప్పన్ ఇచ్చాడు. చూశారా, బాల ఉష తాను విన్నవాటిని దృష్టిలో ఉంచుకొని ఎలాంటి కోరిక కోరిందో! అంతేనా? ఆ కోరిక నెరవేరడానికి ఎంతో కృషి చేసింది! చివరికి ఆ కోరికను సాధించింది. ఇదే గొప్ప వాళ్ళ లక్షణం.

ఆమె చక్కగా బడికి వెళ్ళేది. బడిలో చెప్పినవాటిని శ్రద్ధగా వినేది. చక్కగా చదువుకొనేది. ఆమె వినయం, విధేయతలు ఉపాధ్యాయులకు, తోటివాళ్ళకు కూడా నచ్చాయి. అందుకే అంతా ఆమెతో స్నేహంగా ఉండేవాళ్ళు. ఆమె అజాత శత్రువు. చదువులో ఎప్పుడూ ముందుండేది. ఇలా క్రమంగా నాలుగో తరగతికి వచ్చింది.

ఈ బడిలో వ్యాయామ విద్యకు బాలకృష్ణన్ అనే ఒక మంచి ఉపాధ్యాయుడుండేవాడు. ఆయన స్వయంగా ఆటల్లో పాల్గొంటూ, తన విద్యార్థుల్లో పోటీలు పెట్టి వాళ్ళల్లో వ్యాయామ విద్యపట్ల, క్రీడల పట్ల ఆసక్తిని కలిగించేవాడు. ఆయన ప్రోత్సహంవల్ల ఆ పాఠశాల విద్యార్థులు ఇరుగు పొరుగు పాఠశాలల్తో పోటీపడి నెగ్గేవాళ్ళు. ఒక రోజు ఒక వింత జరిగింది. అది ఒక సాయంకాలం. పిల్లలు ఆట మైదానంలో ఆగుకొంటున్నారు. ఒకచోట కొంతమంది అమ్మాయిలు దాగుడు మూతలు ఆడుతున్నారు. బాలకృష్ణన్ మాష్టరు ఆడేవాళ్ళల్లో ఒక సన్నని చిన్న అమ్మాయి మెరుపులాగా పరుగెడుతూంది. మిగిలినవాళ్ళకు చిక్కడం లేదు. ఆయన అలానే కొద్దిసేపు పరీక్షించి చూశాడు. కళ్ళు ఇంతవి చేసి చూశాడు. నిజమే ఆ చిన్నపిల్ల జింకలాగా పరుగెడుతూంది. ఆమె కాళ్ళల్లో విద్యుత్తు ఉందా? లేకపోతే అంత వేగమా! ఆనందంతో ఆయన ఆ అమ్మాయి దగ్గరకు వెళ్ళి – 'ఇదుగో ఓ చిన్నా! నీ పేరేంటి?' అని అడిగాడు. ఆ అమ్మాయి సిగ్గుతో తలవంచి మెల్లగా 'ఉష' అంటూ వేగంగా జారుకొంది. ఐనా ఆమె పరుగువేగం మాత్రం ఆయన మనసులోనే నిలిచింది. మరుసటి రోజు ఆ మాష్టరు ఆ పాఠశాల పరుగులో ఛాంపియన్ ఐన సరళను పిలిపించాడు. ఉషను కూడా పిలిపించాడు. అప్పుడు ఉష వయసు 10 సం॥లు. ఆమె చదివేది 4వ తరగతి. మరి సరళ వయసు 13 సం॥లు. ఆమె ఏడో తరగతి. ఆ ఇద్దర్నీ పరిగెత్తించాడు. పరుగుల ఛాంపియన్ సరళకన్నా ఉష వేగంగా పరుగుతీసింది. ఒకటికి మూడుసార్లు పరీక్షించినా – ఫలితం మాత్రం అదే. ఐనా ఆయనకు అది నమ్మబుద్ధి కాలేదు. మరుసటిరోజు కూడా అదే పోటీ. అదే ఫలితం. ఆ మాష్టరు ఆనందానికి అవధులు లేవు. ఔను తాను ఒక నూతన ఛాంపియన్‌ను గుర్తించాడు గదా! విద్యార్థుల ప్రతిభను గుర్తించి, మెరుగులు దిద్ది, వాళ్ళ కీర్తి పతాకాలను చూస్తే ఏ ఉపాధ్యాయుడు ఆనందించడు? ఇలా బాలకృష్ణన్ జాతీయ, అంతర్జాతీయ కీర్తి గడించిన ఒక 'పరుగుల బాలను' గుర్తించాడన్న మాట!

సామాన్యంగా ప్రాథమిక, మాధ్యమిక పాఠశాలల్లో వ్యాయామ విద్యకు అంతగా గుర్తింపు లేదు. తల్లిదండ్రులు కూడా – పిల్లలు ఆట పాటల్లో పడి సరిగా చదవరని – ఆటలకు వాళ్ళ పిల్లల్ని ప్రోత్సహించరు. అందులో ఆడపిల్లల్ని బొత్తిగా క్రీడలవైపుకే వెళ్ళనివ్వరు గదా! కాని బాలకృష్ణన్ ప్రోత్సాహంవల్ల ఉష పాఠశాలలో రోజూ పరుగు "ప్రాక్టీసు" చేస్తూండేది. ఒక్క పరుగే కాదు, దూరం దూకడం, ఎత్తుకు ఎగరడంలో కూడా. ఆమె పట్టుదల, అలుపులేని ప్రాక్టీసు, సాధించే వేగం అన్నీ ఆయనకు ముచ్చటగొలిపేవి. 1975 సం॥లో జిల్లా స్థాయిలో పాఠశాలలకు ఆటల పోటీలు జరిగాయి. ఆమె ఆ పోటీల్లో కాలికి గాయం చేసికొంది. గాయం బాధపెడుతున్నా, ఆ బాధను దిగమ్రింగి, పోటీల్లో పాల్గొన్న ధైర్యం ఆమెది. ఆమె కృషి ఫలించి జిల్లా స్థాయిలో రెండు పరుగు పందాల్లోను, ఎత్తు ఎగరడం, దూరం

దుమకంలోను మొత్తం నాలుగు ప్రథమ స్థానాలు సాధించింది. అప్పుడు ఆమె ఆనందం ఎంతని! ఇలలా చాలా చిన్న వయసులోనే జిల్లాస్థాయికి ఎదిగింది. దీనినే 'పిట్టకొంచెం కూత ఘనం' అంటారు.

ఆమె ప్రతిభకు ఆ పాఠశాల చాలలేదు. ఆమెకు మరింత మెరుగైన తరిఫీదు కావాలి. ఎలాగా! అప్పుడే కన్ననూర్‌లో 'స్పోర్ట్సు డివిజన్'ను స్థాపించారు. అక్కడ విద్యార్థులకి క్రీడల్లో తర్ఫీదు (శిక్షణ) ఇస్తారు. ప్రభుత్వం అందుకు మంచి కోచ్‌లను నియిమిస్తుంది. విద్యార్థులకు ప్రోత్సాహకాలు ఇస్తుంది. ఇది గమనించిన బాలకృష్ణన్ ఆమెను కన్ననూర్ పంపమని మన్నన్ పైథల్‌ని ఒత్తిడి చేశాడు. మన్నన్ ఆదాయం తక్కువ. ఆమెను పొరుగూరికి పంపి చదివించడం ఖర్చుతో కూడింది. అందునా ఆటల కోసమా? ఆయనకు ఇష్టంలేదు. ఐతే ఉపాధ్యాయులు ఆయనకు నచ్చజెప్పారు. చివరికి ఆయన 'సరే' నన్నాడు.

'స్పోర్ట్స్ కౌన్సిల్'లో చేరడానికి పరీక్షలు, పోటీలు ఉంటాయి. ఉష అన్నింటినీ జయప్రదంగా పూర్తిచేసింది. అందులో ప్రవేశాన్ని పొందింది. ఈ ప్రవేశం ఆమె జీవితాన్నే మార్చివేసింది. భారతదేశానికే పేరు తెచ్చిన గొప్ప క్రీడాకారిణిని తయారుచేసింది.

ఉషకు శాస్త్రీయమైన శిక్షణ ఇక్కడి నుంచే ప్రారంభం అయింది. కొద్ది రోజులు ఆమె మిగిలిన విద్యార్థుల్లానే ఉండింది. క్రమంగా అక్కడ ఉన్న కోచ్ మాధవన్ నంబియార్ ఈమె ప్రతిభను గుర్తించాడు. ఈయన గొప్ప క్రీడాకారుడు. శిక్షన ఇవ్వడంలో మంచి అనుభవ మున్నవాడు. మంచి క్రమశిక్షన గలవాడు. మాధవన్ నంబియార్ ఉషకు ప్రత్యేక శిక్షణనిచ్చాడు. ఆమె ఆయన సూచనల్ని పాటించేది. ఆమెకు ఆ గురువుపై గురి కుదిరింది. ఆయన మార్గదర్శకత్వంలో ప్రాక్టీసుచేసి వేగాన్ని బాగా పెంచుకొంది. పయోలీలో ముడి వజ్రంలా గున్న ఆమె ఇప్పుడు సానబట్టిన వజ్రంలా అయింది. నంబియార్‌కు కూడా ఆమె ఇప్పుడు సానబట్టిన వజ్రంలా అయింది. నంబియార్‌కు కూడా గురి కుదిరింది. ఈమె ఎప్పటికయినా జాతీయ స్థాయికి వస్తుందనే దృఢ విశ్వాసం ఏర్పడింది. ఆ గురు శిష్యుల నిరంతర కృషి ఫలించింది.

1977వ సం॥లో కేరళ రాష్ట్రస్థాయిలో జరిగిన పోటీల్లో ఉష బంగారు పతకం గెలిచింది. అదే సంవత్సరం డిశంబరులో నూరు మీటర్ల పరుగులో ఆమె జాతీయ రికార్డును స్థాపించి, రాష్ట్రస్థాయి నుంచి జాతీయ స్థాయికి ఎదిగింది. జూనియర్ వయసులో ఉన్న ఉష సీనియర్లతో పోటీపడి పాత రికార్డుని బద్దలుకొట్టింది. ఆ విజయాన్ని మళయాళ పత్రిక 'మాతృభూమి' మిక్కిలిగా మెచ్చుకొంది. ఉష ఫోటోను ప్రచురించింది. అలా ఆమె ఎంతో మందికి పరిచయం అయింది. పయోలీ గ్రామంలో ఒక బాల క్రీడాకారిణి జాతీయ క్రీడా నక్షత్రంగా వెలుగుతోంది. ఇలా కేరళ క్రీడారంగంలో వెలుగుతోన్న ఉష కీర్తి దశదిశలా వ్యాపించింది. ఆమె విజయాలను ఆ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం గుర్తించింది.

అది 1978వ సంవత్సరం మార్చి నెల 11వ తేదీ. కేరళ రాష్ట్ర ప్రభుత్వం కొందరు క్రీడాకారుల్ని సత్కరిస్తోంది. వయసులో అందరికన్నా చిన్నదైన ఉష కూడా ఆ సత్కారానికి వచ్చింది. బహుమతి ప్రదానం ఆ రాష్ట్ర ముఖ్యమంత్రి చేస్తారు. పెద్ద జనసందోహం. అంత పెద్ద సభలో బెరుకు బెరుకుగా వచ్చి ఉష ముఖ్యమంత్రి చేతుల మీదుగా బహుమతిని అందుకొంది. సభలో జనం చప్పట్లతో అభినందిస్తున్నానెరు. అప్పుడు ఆమె పొందిన ఆనందం అంతులేనిది. ఆమె గురువులు, తల్లిదండ్రులు కూడా ఎంతగా ఆనందించారో! తల్లిదండ్రులకి ఆనందం అందించడంకన్నా గొప్పేముంది!

ఒక అప్పటినుంచి ఉష తన ధ్యాస అంతా క్రీడలపైనే ఉంచింది. 1979 సం॥లో హైదరాబాదు నగరంలో జరిగిన జాతీయ క్రీడలకు ఆమె కూడా హాజరైంది. అప్పుడు 100 మీటర్ల దూరాన్ని 12.9 సెకండ్లలో పరుగెత్తి అందర్నీ ఆశ్చర్యంలో ముంచెత్తింది. అప్పుడు ఆ క్రీడల్లో ప్రధానతార ఉషే. అందరి చర్చనీయాంశం ఉషే! ఎవరికీ అర్థంకానిది ఆమె వేగమే.

1980 సం॥లో 'మాస్కో' నగరం ఒలంపిక్స్‌కు రంగస్థలం. మన దేశం నుండి చాలా మంది క్రీడాకారులు మాస్కోకు వెళ్ళారు. వాళ్ళందరిలోకి అల్ప వయస్సురాలు ఏషే! అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరిగిన ఈ ఒలంపిక్స్ ఆమెకు ఒక అవకాశాన్ని, మంచి అనుభవాల్ని ఇచ్చాయి. క్రమంగా ఈ అనుభవాలు భవిష్యత్తుకు పునాదులైనాయి.

1980 మార్చిలో కరాచీలో క్రీడలు. అక్కడికి రమ్మని ఉషకు ఆహ్వానం వచ్చింది. ఈ అవకాశం పోగొట్టుకోగూడదని ఆమె తలచింది. ఐతే కరాచీకి పోను – రాను ఖర్చులు! తండ్రి అంత డబ్బు ఇవ్వలేదు. ఆమె చాలా మథనపడింది. ఒక దశలో ఆ ఆశ కూడా వదులుకొంది. ఐనా పట్టుదలగల వాళ్ళకి అదృష్టం కూడా కలిసిస్తుంది.

'కేథమలిక్ సిరియన్ బ్యాంక్' వాళ్ళు ఆ ఖర్చులు ఇచ్చారు. ఆ డబ్బును అతి జాగ్రత్తగా వాడుకొంటూ కరాచీ ట్రిప్పు ముగించింది.

భారతదేశపు క్రీడల్లో 1982వ సంవత్సరం సువర్ణాక్షరాల్తో రాయదగింది. ఆసియా ఖండానికి చెందిన పలుదేశాలు ఆటల పోటీలకు మన దేశం వచ్చాయి. ఆ సంవత్సరపు ఆసియా క్రీడల్ని మనం జరిపాం. భారతదేశపు క్రీడాకిరీటంలో ఇదొక కలికితురాయి. దేశ దేశాల క్రీడాభిమానులతో ఢిల్లీ నగరం కిలకిటలాడింది. ఇందుకు ప్రత్యేకంగా క్రీడాస్థలాల్ని, స్టేడియాల్ని రూపొందించారు. పలుదేశస్తులకు తగినన్ని వసతులు, వంటకాలు సమకూర్చారు. ఆ క్రీడల్లో అనేక జాతులవాళు ్ళ కలిసి, ఒకే కుటుంబంగా కలిసిమెలిసి తిరిగారు. భాష, ప్రాంతం, దేశం వేరైనా మానవులంతా ఒకటే అనే భావం అంతటా కనిపించింది. ఆ క్రీడా స్థలాలు మానవ సముద్రంగా మారాయి. ఢిల్లీ నగరం క్రీడాకారుల్తో కళకళలాడింది. ఈ పోటీలు నిజంగా ఉషకు ఒక (ఛాలంజ్) సవాలు. ఏం దురదృష్టమోగాని ఒక్కడ ఉష పరుగు ప్రారంభంలో కొద్దిగా తబ్బిబ్బు అయింది. అందువలన నూరు మీటర్ల పరుగులో రెండో స్థానంలో ఉండిపోయింది. 200 మీటర్ల పరుగులో మొదటి నుంచి ఉష అందరికన్నా ముందే ఉంది. అందరి కళ్ళూ ఆమె పైనే. భారతీయులైతే మిక్కిలి ఉత్కంఠతో చూస్తున్నారు. గెలుపు ఉషదే అని అనుకొంటున్నారు. ఇంకో ఇరవై మీటర్లలో గమ్యం. చిత్రం! అంతవరకూ ఉష వెనుకే పరుగెత్తుతున్న జపాన్ అమ్మాయి, ఒక్కసారిగా మెరుపులాగా ముందుకు దూసుకువెళ్ళింది. గమ్యం చేరనే చేరింది. అంతవరకూ ముందున్న ఉషకు వెంట్రుకవాసిలో ప్రథమ స్థానం జారిపోయింది; ఆమె రెండో స్థానంలోనే ఉండిపోవలసి వచ్చింది. అప్పుడు జపాన్ అమ్మాయికి బంగారు పతకం, ఉషకు వెండి పతకం ఇచ్చారు. ఆ వెండి పతకం అందుకొంటున్న ఉషకు కన్నీళ్ళపర్యంతం అయింది. ఔను మరి! ఆమె ఆశలు అడియాసలైనాయి. ఆమె ఇంతకాలం చేసిన ప్రయత్నాలన్నీ బూడిదలో పోసిన పన్నీరు అయ్యాయి.

పి.టి.ఉష మూడుసార్లు ఒలంపిక్ క్రీడల్లో పాల్గొంది. ఆసియా ఖండ స్థాయిలో జరిగిన ఏడు పోటీల్లో పాల్గొంది. ఇవిగాక మరెన్నో! మొత్తం మీద మన దేశానికి 56 సార్లు ప్రాతినిధ్యం వహించింది. 55 పతకాలు గెలుచుకొంది. కొన్ని క్రీడల్లో ఓడినా, అధైర్యపడలేదు. ఓటమి గెలుపుకు సోపానం అని మరింత శ్రమించేది. ఇందుకు ఆమె తల్లిదండ్రులు, కోచ్ నంబియరాం, ఆమె అభిమానులు ఆమెకు ఇచ్చిన ప్రోద్బలమే కారణం.

ఆమె మిత భాషిణి. వినయ విధేయతలు ఆమెకు పెట్టని ఆభరణాలు తల్లిదండ్రుల్ని, గురువుల్ని అమితంగా గౌరవిస్తుంది. మిత్రులతో మిక్కిలి స్నేహంగా ఉంటుంది. షైనీ విల్సన్, వలసమ్మ, అశ్వినీ నాచప్ప వంటి క్రీడాకారిణుల్తో ఆమె స్నేహంగా ఉండేది. ఆమెకు సంగీతం, తోటపని అంటే ఇష్టం. ఫుట్‌బాల్, బాలీబాల్, టెన్నిస్ వంటి క్రీడల్లో కూడా ప్రవేశముంది. ఆమెలో పట్టుదల, శ్రమించి పనిచెయ్యడం, లక్ష్యాలను చేరడానికి నిరంతర కృషి, అంకితభావం అధికం. విజయం సాధించాలనేదే ఆమె తపన. అదే ఆమె దీక్ష. పయోలీ గ్రామంలో పెరిగి, మంచి రైలు వేగంతో పరుగెత్తే ఆమెను 'పయోలీ

ఎక్స్‌ప్రెస్’ అంటారు. ఇలా ఇలా క్రమంగా ఆమె తన తల్లిదండ్రులు, గురువుల గర్వపడేటట్లుగా తన గ్రామం, రాష్ట్రం, మొత్తం దేశానికే గర్వకారణంగా కీర్తిని తెచ్చింది. మన జాతీయ పతాకాన్ని దేశదేశాల్లో రెపరెపలాడించింది. ఆమె జీవితం ధన్యం.

ఆటల్లో, పోటీల్లో మునిగి తేలుతూన్న ఆమె పొందిన బహుమానాలు, సత్కారాలు ఎన్నో! సోల్ క్రీడల్లో ఆమె ఐరిఔదు పతకాలు గెలిచింఇ. ఆమెకు ఢిల్లీలో గొప్ప స్వాగతం లభించింది. అది అపూర్వం. ఎందరో క్రీడాభిమానులు విమానాశ్రయాన్ని జేజే ధ్వనులతో మార్మోగించారు. అప్పటి మన రాష్ట్రపతి ఆమెను ప్రత్యేక అతిథిగా గుర్తించి విందు ఇచ్చారు. నాటి మన ప్రధాని రాజీవ్ గాంధీ ఆమెను మెచ్చుకొని విందు ఏర్పాటుచేశారు. కేరళ ముఖ్యమంత్రి ఆమెకు మంచి కారు, ఇల్లు ఇచ్చారు.

ఆమెను మన కేంద్ర ప్రభుత్వం ఘనంగా సత్కరించింది. 1983 సంవత్సరంలో ఉత్తమ క్రీడాకారులకి ఇచ్చే అర్జున్ అవార్డు ఇచ్చింది. 1985 సంవత్సరంలో ఉషను గొప్పవాళ్ళ సరసన చేర్చి ‘పద్మశ్రీ’ బిరుదునిచ్చింది. ఉషను గౌరవించడమంటే మనల్ని మనమే గౌరవించుకోవడం అన్నమాట.

ఉషకు ఎంత గుర్తింపు ఉందో ఒక చిన్న సంఘటన చూస్తే తెలుస్తుంది.

ఒక విదేశీయుడు పి.టి.ఉషకు అభిమాని అయినాడు. ఆయన ఆమెను అభినందిస్తూ ఒక ఉత్తరం రాశాడు. ఐతే చిరునామా మాత్రం పి.టి.ఉష, ఇండియా అని రాశాడు. ఇండియా అంటే చిన్న దేశమా! ఐతే ఆ ఉత్తరం నేరుగా కేరళ రాష్ట్రంలోఉన్న ఉషకు మామూలుగానే చేరింది. దీన్నిబట్టి ఏం గమనించారు? ‘ఉష’ అంటే భారతదేశంలో అంత ప్రసిద్ధి అన్నమాట!

పూలవల్ల దారానికీ కూడా వాసన వస్తుంది గదా! అలానే శిష్యులవలన గురువులకు సైతం గుర్తింపు వస్తుంది. మాధవన్ నంబియార్ ఉషకు ఇచ్చిన శిక్షణకు గుర్తింపుగా ప్రభుత్వం ఆయనను కూడా సత్కరించింది. ముఖ్యంగా ‘ద్రోణాచార్య’ బిరుదు నివ్వడం ద్వారా ఈ సత్కారం జరిగింది. ఇలా గురువులకు కూడా గుర్తింపు తెచ్చే శిష్యులు లభించడం ఉపాధ్యాయుల పుణ్యం కదా!

1991 సంవత్సరం ఆమె జీవితంలో చాలా ప్రధానమైంది. ఆ సంవత్సరం మార్చి నెలలో ఉషకు ఆమె తల్లి దండ్రులు పెళ్ళిచూపులు ఏర్పాటుచేశారు. వరుడు కూడా క్రీడాకారుడే. కేంద్ర పారిశ్రామిక భద్రతా విభాగంలో సర్కిల్ ఇన్స్‌స్పెక్టర్. పేరు శ్రీనివాస్.

ఉష, శ్రీనివాస్ ఒకరికి ఒకరు నచ్చారు. పెద్దలు ఆశీర్వదించారు. అదే సంవత్సరం కేరళలోని ‘గురువాయూర్’ ఆలయంలో సంప్రదాయం ప్రకారం వాళ్ళ వివాహం జరిగింది. అప్పటి నుంచి ఆమె ఆటల పోటీలకు దూరంగా ఉండసాగింది. ఆమె భర్తకూడా క్రీడాసక్తిగలవాడే. అందువలన ఆమెను ప్రోత్సహిస్తూనే ఉన్నాడు.

ఆ దంపతులకు 1992లో ‘ఉజ్వల్’ అనే అబ్బాయి పుట్టాడు. వాళ్ళ ఆనందానికి అవధులు లేవు. అబ్బాయి ఆటలు చూస్తూ ఉష తన పూర్వ జీవితాన్ని జ్ఞాపకం చేసుకుంటూ ఉంటుంది. అందుకే ఆమె క్రీడాజగత్తునుండి పూర్తిగా రిటైరు కావడంలేదు. తిరిగి జాతీయ, అంతర్జాతీయ స్థాయిల్లో పరుగు పందాల్లో పాల్గొనాలని ఉవ్విళ్ళూరుతూంది. ఆమె ఆశయం ఫలించాలని ఆశిద్దాం.