



బాల నీతి విద్యామృతం



బాల నీతి విద్యామృతము

వచన కవితానువాదము

టి. తారా మనోహర్

(విశ్రాంత హిందీ భాషా పండితులు)

హిందీ మూలం

కీ॥శే॥ హనుమాన్ ప్రసాద్ పాద్దార్

గీతా పెన్ గోరఖ్‌పూర్ వారి సౌజన్యముతో

ప్రచురణ

చెరుకూలి గ్రూప్

ప్లాట్ నెం.29, ఫేజ్-1, మెయిన్ రోడ్, వనస్థలిపురం,

హైదరాబాద్ - 70. Ph : 040-24125356, Fax : 040-24120399.

బాలసీతి విద్యామృతము

(బాల సాహిత్యం)

(హిందీ మూలం)

అనువాద రచన శ్రీ టి.తారా మనోహర్

ప్రచురణ - సర్వధారి శ్రావణమాసం (ఆగష్టు 2008)

ప్రచురణ/కాపీరైటు© - చెరుకూరి గ్రూప్, వనస్థలిపురం,
హైదరాబాద్-70.

ప్రథమ ముద్రణ - 1000 ప్రతులు

ప్రతులకు - టి. తారా మనోహర్
Q # B-1256,
వైభవ్, వినాయక వీధి,
ఎన్.జి.వోస్ కాలనీ,
వనస్థలిపురం, హైదరాబాద్ - 500070.
ప్రముఖ పుస్తకాలయాలు.
Ph : 040-24241361, 9701006972

DTP, ముఖచిత్ర - చి॥ షబ్బీర్ అహ్మద్,
కళా రూప కల్పన - సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్, చెరుకూరి గ్రూప్

వెల - రూ॥ 25/-

రచయిత అకాంక్ష

ప్రియమైన అభిభావకులు (అమ్మ-నాన్నలు)

ఆత్మీయులైన ఉపాధ్యాయులు,

ఆర్యులారా!

“మనం ప్రపంచాన్ని మార్చాలి అనుకున్నప్పుడు,
అందుకు మన కృషి పసి బిడ్డల మనసు నుండే ప్రారంభించాలి”.

- ఇందిరా గాంధీ

అని ఇందిరా గాంధీ ఒకప్పుడన్నారు. వాస్తవానికి మనం ఈ ప్రాథమిక సత్యాన్ని నిర్లక్ష్యం చేశాం. మనం స్వతంత్రులమై 60 సం॥ గడిచినా స్వతంత్ర జాతి పునర్నిర్మాణానికి పునాది అయిన విద్యావిధానాన్ని, మన సంస్కృతి, సాంప్రదాయాలకు అనుగుణంగా ఒక జాతీయ దేశీయ విద్యా విధానాన్ని రూపొందించి, అమలు చేయలేకపోయాం. మనకంటూ ఓ విద్యా విధానం ఉందా? వుంటే అది ఏ ప్రాతిపదిక మీద ఉండాలి? దాని ద్వారా మనం ఏం సాధించాలి? అనేది మనకింత వరకు స్పష్టమైన అవగాహన కుదురలేదు, దానికి కారణం, దశాబ్దాల తరబడి పరదాస్యంలో మ్రగ్గి భౌతిక సంపదలతో పాటు సంస్కృతి సంప్రదాయాల సంపదలను పోగొట్టుకున్నాం. ఒకనాడు తక్షశిల, నాగార్జున, నలందా వంటి విశ్వవిద్యాలయాల్లో విద్యాభ్యాసానికై విదేశాల నుండి విద్యార్థులు వచ్చేవారు, ఫాహియాన్, హ్యూన్సాంగ్ లాంటి విదేశి చరిత్రకారులు, యాత్రికులు, ఆనాటి మన విద్యా వైభవాన్ని, సంస్కృతి సంప్రదాయాలను, నైతిక విలువలను సామాజిక కట్టుబాట్లను, ఎంతగానో శ్లాఘించారు, కాని వర్తమాన కాలంలో, మన యువ విద్యార్థులు పరాయి దేశాలకు వలసపోయి, వారి మేధో సంపదను, విదేశీ సేవలకు, తాకట్టుబెడుతున్నారు. ధనార్జనకై తమతమ ఆత్మ గౌరవాలను అమ్ముకుంటున్నారు. దానికి కారణం వారు కాదు, మన విద్యా విధానానికి పట్టిన దురవస్థ. ప్రస్తుతం ఆ తరానికి చెందిన వయోవృద్ధులను, మేధావులను, దేశభక్తులను, విద్యావేత్తలను, శాస్త్రజ్ఞులను విచార గ్రస్తులను చేస్తున్నది. అందుకే మన విద్యావిధానంలో అమూల్యమైన మనదైన జాతీయ శాస్త్రీయ విధానం గురించి, మేధావులు, శాస్త్రజ్ఞులు, సంప్రదాయ వాదులు, రాజకీయ నాయకులు చర్చిస్తున్నారు.

ఈ నేపథ్యంలో పసిపిల్లల మనసు నుండి, మన కృషి ప్రారంభం కావాలనే ప్రయత్న ఫలితమే మీ చేతిలోనున్న యీ చిన్న పుస్తకం.

నేటి మన ప్రాథమిక విద్యలో, సమస్త భౌతిక సాధనాలు సమకూర్చి ప్రధానమైన నైతిక విద్యను, మరిచిపోయాం, వర్తమాన పాఠ్య ప్రణాళికలో నైతిక నీతి సంబంధిత పాఠ్యాంశానికి స్థానం లేకుండా చేశారు మన పాలకులు. మేము విద్యార్థులుగా ఉన్నప్పుడు మాకు (నిజాం కాలంలో) అఖిలాభియాత్ (నైతిక విద్య) పేరుతో ఒక పీరియడు ఉండేది. శతక నీతి పద్యాలు బోధించేవారు.

ప్రస్తుతం మనం భౌతిక సుఖాలకు బానిసలై నీతి నియమాలకు తిలోదకాలిచ్చి, దైవ భీతి - పాపభీతి లేని విశ్వంఖల జీవితం గడుపుతున్నాం. అందుకే, నేటి సమాజంలో భద్రత కరువైంది. ఇలా సమాజాన్ని తిట్టుకుంటూ కూర్చోవడం కంటే మనవంతు ప్రయత్నంగా, పసిబాలల్లో నైతిక విద్య ప్రవేశపెట్టి, వారిని నిజాయితీ గల భావిపౌరులుగా, తీర్చిదిద్దాలనే ప్రయత్నమే బాల నీతి విద్యామృతం.

‘ఇంట గెలిచి రచ్చ గెలుపు’ అను సామెత ప్రకారం, పసిపాపల్లో నైతిక బీజాలు వేయవలసిన బాధ్యత, వారల అమ్మా-నాన్నలదే, ఆ పునాదులపైననే పాఠశాలలోని అధ్యాపకులు, తమ వంతు బాధ్యత నిర్వహించగలుగుతారు. సమాజంలో వీరిద్దరు తమ-తమ గురుతరమైన బాధ్యత నిర్వహించిన నాడే సత్ఫలితాలను ఆశించగలం. సమాజంలో నైతిక పతనం ఏ రూపంలో పతనమైనా ఆ దేశం అరాచకాన్ని అనుభవించక తప్పదు. ఇది అందరూ గమనించాలి.

ఇంతటి బృహత్తర, బాధ్యాయుత కార్యక్రమాన్ని అమలు పరుచాలనే తపన గల మహానుభావుడు, సమాజ సేవా తత్పరుడు, సనాతన ధర్మాలు నైతిక విలువలను పునరుద్ధరించాలనే సదుద్దేశ్యంతో ‘ఆధ్యాత్మిక పునాదులపై బాలబాలికలలో నైతిక విలువల ప్రచార వేదిక’ స్థాపించి కార్యాచరణలోకి దిగిన శ్రీ చెరుకూరి రామారావు గారి (చెరుకూరి గ్రూప్ అధినేత) నైతిక విలువల ప్రచార వేదికకు అనుగుణంగా పాఠ్యాంశంగా యీ పుస్తకం రూపొందించబడింది.

ఈ పుస్తకాన్ని మూడు అనుబంధాలుగా విభజించాం.

1. ప్రాథమిక స్థాయి - 5 సం॥ పిల్లలకు
2. మాధ్యమిక స్థాయి - 9-12 సం॥ పిల్లలకు
3. ఉన్నత స్థాయి - 13-15 సం॥ పిల్లలకు

ఆయా స్థాయి బాల బాలికల శారీరక-మానసిక వయస్సులకు అనుగుణంగా, జీర్ణించుకోగల సద్గుణాలను తల్లిదండ్రులే నేర్పాలి. వారల తరువాతనే పాఠశాల ఉపాధ్యాయుల బాధ్యత. ఈ సందర్భముగా “శిశు విద్యా మానసిక శాస్త్రం (Child Educational Psychology) ఏమంటుందో క్షుణ్ణంగా పరిశీలిద్దాం.

సృష్టిలో సమస్త జీవులు, పశు పక్ష్యాదులలోకెల్లా, మానవ శిశువు మాత్రమే అత్యంత బలహీనుడు, అసహాయుడుగా జన్మిస్తాడు. ప్రతి ప్రాణిలో, ఆహార, నిద్ర భయ, మైథునాలనే సహజ గుణాలుంటాయి. యిట్టి గుణాలను శాస్త్రీయంగా, సహజాతములు (instincts) అంటారు.

మానవేతర ప్రాణుల్లోని సహజాతములు అపరివర్తనీయాలు. అందుకే అవి తమ-తమ సహజాతములను, మార్పు లేకుండా గ్రుడ్డిగా, అనుకరించి ఆచరిస్తాయి. సృష్టి ప్రారంభం నుండి మానవేతర జీవులు, అదే గడ్డి ఆకులములు తిని జీవిస్తున్నాయి. వాటి గూళ్ళ నిర్మాణాల్లో, శరీర రక్షణలోను, మార్పు కనిపించదు. కాని ఇందుకు భిన్నంగా మానవుని ఆచరణలో, పరివర్తన కనిపిస్తుంది. అందుకే మనం ఆది మానవుడి నుండి ఆధునికి మానవునిగా ఎదిగాం. శిశువు ప్రారంభ దశలో (5 సం॥ లోపు) సహజాతములలో పెద్దగా మార్పు కనిపించదు. వయస్సు పెరిగే కొద్ది తల్లి శిక్షణలో, సహజాతములు అలవాట్లుగా మారుతాయి.

శిశువులోని సహజాతములు (instincts) సంఖ్యాపరముగా ఎన్ని ఉంటాయి అనే విషయంలో విద్యా మానసిక శాస్త్రజ్ఞులలో ఏకాభిప్రాయం లేదు. మనం ప్రస్తుతం, శిశువులోని నాలుగు ప్రవృత్తులను మాత్రమే పరిశీలిద్దాం. (1) ఆహారం (2) నిద్ర

(3) భయం (4) మైథునం (నాల్గవ ప్రవృత్తి ప్రస్తుత చర్చనీయాంశము కాదు).

శిశువులో యీ సహజాతముల నుండి ప్రేరించబడిన ఆచరణ (instinctive behaviour) సంవేగ, ఉద్వేగాలను (emotions) సరియైన మార్గములో క్రమ బద్ధం చేయడమే శిశువు జీవితంలో అత్యంత కీలకం. ఇక్కడే, మాతాపితరుల, అధ్యాపకుల బాధ్యత అతులనీయం బాధ్యతాయుతం, అద్వితీయం మైంది. శిశువు భవిష్యత్ జీవితానికి యీ దశలోనే బలమైన పునాదులు (foundation) పడాలి. ఈ శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని ప్రముఖ బాలమానసిక శాస్త్రజ్ఞులు పండిట్ లాల్ జీరామ్ శుక్లా గారు తమ “బాల మనో వికాస్” గ్రంథంలో యిలా అంటారు.

“శిశువుల జన్మజాత గుణాలను (instincts) వేగంగా ప్రవహించే, సెలయేరుతో పోలిస్తే శిశువుల్లో అదృశ్య, అవ్యక్త మేధస్సు నుండి సహజాతములు, వేగంగా తీవ్రంగా ఉద్భవిస్తాయి. అట్టి సహజాతముల ప్రవాహానికి ఆడ్డుకట్ట వేసి కాలువల రూపంలో ఎడారి వైపు మళ్ళించి శిశువు ఉద్వేగాన్ని అణచివేస్తే అది మానసిక శోషణ అవుతుంది. ఇది అపరాధం.

అదే ప్రవాహాన్ని సహజంగా సముద్రం వైపు మళ్ళించక ప్రాజక్టు నిర్మించి, పిల్ల కాలువల రూపంలో పంట పొలాల వైపు మళ్ళించడం సహజ ప్రవాహ మార్గాంతీకవణ మవుతుంది.

ఫలితంగా ధరితి సస్యశ్యామల మవుతుంది. అదే జలాన్ని వేడి చేసి ఆవిరిలోకి మారిస్తే విద్యుత్ రూపంలో యంత్రాలు నడుస్తాయి, వెలుగులు ప్రసరిస్తాయి, లోక కళ్యాణ మవుతుంది.

బాలునిలో యీ మూల ప్రవృత్తులు (instincts) 5 సం॥నుండి అంకురిస్తాయి. శిశువు తల్లి ఒడిలో ఉగ్గుపాలతో ప్రేమానురాగాలతో తన భాష సంప్రదాయం అలవాట్లు, పరిశుభ్రత, క్రమ శిక్షణ, గౌరవం, ఆచరణ, దైవభక్తి, దానసౌశీల్యాల లాంటి కళ్యాణ గుణాలు అలవరచుకోవాలి. ఆ అలవాట్లే పాఠశాల వాతావరణంలో సుశిక్షితులైన

అధ్యాపకుల కర్తవ్య పరాయణత్వంతో బాలునిలో సహజాతములు పల్లవించి, పుష్పించి ఫలిస్తాయి. ఆ బాలురే రేపటి ఆదర్శ పౌరులుగా నీతివంతులుగా, దేశ భక్తులుగా సమాజంలోకి అడుగు పెడతారు.

ఇంతటి సదాశయంతోనే “బాలనీతి విద్యామృతాన్ని” శాస్త్రీయంగా 3 భాగాలుగా విభజించాను. నేటి బాలబాలికలు మాతృ భాషలకు దూరమై వారల అక్షరాభ్యాసం ఆంగ్ల వర్ణమాలతో ప్రారంభమై రైమ్స్ - మమ్మీ, డాడి, అంకుల్ లాంటి చిలుక పలుకులతో మాతృ భాషకు (గృహ వాతావరణం) ఆచార, సాంప్రదాయాలకు దూరమవుతున్నారు. యిలా అనడం ఆంగ్ల భాషా ద్వేషం కాదు, స్వభాష, స్వదేశ, వేష, సాంప్రదాయాల పునాదులపైననే, ప్రపంచ భాషలన్నీ నేర్చి, విజ్ఞానవంతులు కావలసిందే.

మాతృ భాషలో విద్యాబోధన శాస్త్రీయ మనడంలో సందేహం లేదు. విద్యార్థికి మాతృభాషలో ఉండే పట్టు పరభాషలో లభించదు. మాధ్యమం మార్చు బాలుని అభ్యాసంపై ఉంటుంది. ఉన్నత విద్యలో ఆంగ్ల భాష అనివార్యమే. ఇంతటి శాస్త్రీయ దృక్పథంతోనే మన జాతిపిత మహాత్మా గాంధీ స్వతంత్ర భారతంలో మా బాలబాలికలకు సెకండరీ స్థాయి వరకు వారి వారి మాతృభాషల్లో విద్యాభ్యాసానికి, అవకాశమిస్తా మన్నారు.

నేటి మన పాలకులు దేశాన్ని భాషల పరంగా విభజించారు. సంతోషమే కాని, సెకండరీ స్థాయి వరకు మాతృభాషల్లో అనివార్యముగా విద్యాభ్యాసం జరుగుతుందనే సాహసోపేతమైన నిర్ణయం తీసికోగలరా? ప్రస్తుతం చదువు బీదవర్గాల ప్రజలకు దూరమైంది. ప్రభుత్వ పాఠశాలలు “గుడిశెలవాళ్ళ” పాఠశాలలుగా పిలువ బడుచున్నాయి. భారత రాజ్యాంగంలోని ప్రాథమిక హక్కుల్లో అధికరణం 21-ఎ ప్రకారం, విద్య ప్రాథమిక హక్కుగా గుర్తించింది, కాని ఆచరణలో జరుగుతున్న విషయాలు అందరికి తెలిసినవే, వివరణలోనికి వెళ్ళడం అప్రస్తుతం. ఇంతగా బలపడిన వర్తమాన

విద్యావ్యవస్థను, మనం మార్చలేము, కనీసం మీ పిల్లలకు శైశవ దశలోనే (5 సం॥ వయస్సు) యీ “బాల సీతి విద్యామృతం”ను జీర్ణింపజేయమని యీతరం అమ్మా-నాన్నలను వినమ్రుంగా విన్నవిస్తున్నాను.

ఈ చిన్న పుస్తకం చిత్తుప్రతిని ఎంతో నిశితంగా, అక్షర, శబ్ద, వాక్యాల ముద్రణా దోషాలను దిద్ది (Proof Reading) నిర్లుప్తమైన మేలు ప్రతికి రూపమిచ్చిన నా అధ్యాపక మిత్రులు బహుగ్రంథ రచయిత శ్రీమాన్ ఎ. పండరీనాథ్ గారికి నా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.

“కనుకింపైనదే కడుపుకింపు” అను తెలుగు సామెత ప్రకారం యీ బాల సాహిత్య పుస్తకానికి అందమైన అర్థవంతమైన కవరు పేజీతో సొబగులు సమకూర్చిన చి॥ షబ్బీర్ అహ్మద్ కు (సీనియర్ ఎగ్జిక్యూటివ్, చెరుకూరి గ్రూప్) నా మనః పూర్వక ఆశీర్వచనములు.

నా యీ రచనా ప్రయత్నానికి, తమ-తమ అమూల్య అభిప్రాయాలు, సమీక్షలు, ప్రశంసలతో యీ చిరు పుస్తకానికి నూతన విలువలనాపాదించిన, నా సాహితీ మిత్రులందరికి సదా కృతజ్ఞతలు.

ఈ పుస్తకావిర్భావానికి ప్రేరకులు, పోషకులు, ప్రచురణకర్తయైన, ఆత్మీయ మిత్రులు శ్రీ చెరుకూరి రామారావు గారి వదాన్యత అద్వితీయము, వారికి నా పక్షాన పాఠకుల పక్షాన సదా కృతజ్ఞతలు.

సెలవు

ఇట్లు మీ

టి. తారామనోహర్

H.No. B-1256 (వైభవ్), ఎన్.జి.వోస్. కాలనీ,

వనస్థలిపురం, హైదరాబాద్ - 70.

మార్పు నా తీర్పు

ఒక మనిషి తన జీవన కాలంలో ఎలా ప్రవర్తించాలో, ఎలా ప్రవర్తించకూడదో తెలిపే విధి నిషేధాలనే స్మృతులంటారు. స్మృతులంటే ధర్మ శాస్త్రాలు. ఒక్కొక్క యుగంలో ఒక్కొక్క స్మృతికి ప్రాధాన్యముంటుంది. ఇప్పుడు భారత రాజ్యాంగ స్మృతే మనకు పరమ ప్రమాణం. ఆ స్మృతిని కూడా 1950 నుండి మన అవసరాలకనుగుణంగా, దేశ కాల పరిస్థితులను బట్టి మార్పుకొంటూ వస్తున్నాం. దానిననుసరించే భారత దేశంలోని అన్ని ప్రాంతాలు (రాష్ట్రాలు) కూడా చట్టాలు చేసికొంటున్నాయి. “మార్పు నా తీర్పు” అన్నాడో కవి.

కృతేతు మానవ ప్రోక్తాః

త్రేతాయా గౌతమాః॥

ద్వాపరేశంఖలిఖితాః

కలౌపారాశర స్మృతాః॥

కృత యుగంలో మనుస్మృతిని, త్రేతాయుగంలో గౌతమ స్మృతిని, ద్వాపరంలో శంఖలిఖిత స్మృతిని, కలియుగంలో పరాశర స్మృతిని అనుసరించాలి అని ఓ ఆభాణక శ్లోకం (చాటువు) చెబుతున్నది. దీనిని చాలా మంది పరమ ప్రమాణంగా స్వీకరిస్తారు. భారతం - భగవద్గీత రెండూ స్మృతులే అన్నారు ఆదిశంకరులవారు.

పరాశర స్మృతిలో స్త్రీ పునర్వివాహానికి సంబంధించి ఇలా ఉంది.

నష్టే, మృతే, పరివృజితే

క్లిబేచ, పతితే, పతౌ॥

పంచసు ఆపత్సునారీణాం

పతిరన్య ద్వాహతే॥

కనిపించకుండా పోయినా, మరణించినా, సన్యసించినా, నపుంసకుడైనా, పతితుడైనా ఈ అయిదు సందర్భాలలో స్త్రీ మళ్లీ పెళ్లి చేసుకోవచ్చు. పరాశర స్మృతి ఎంత ఉదారంగా నియమాలు చేసిందో పరిశీలిస్తే అదొక మానవ మనస్తత్వ పరిశీలనా

గ్రంథంగా కళ్ల ముందు నిలుస్తుంది.

కొన్ని ఈకాలానికి అక్కరకు రావు, వాటిని ఆకాలంలోనివిగా భావించి గ్రహించాల్సిన అవసరం లేదు. అమ్మాయి యుక్త వయస్సురాలై మూడు సం॥లైనా తండ్రి పెళ్లి చేయలేకపోతే, ఆ యువతి తనంతకు తానుగా వరాన్వేషణ చేయవచ్చునని మనుస్మృతి అంటున్నది. కుల వర్ణ వర్గ ప్రాంతాల దృక్పథంతో గాక ఒక ఐతిహాసిక ఆవశ్యకత పరిపూర్తి నిమిత్తం, సామాజిక నియమచాలన నిమిత్తం వచ్చిన ఈ స్మృతుల్ని సంయమనంతో అధ్యయనం చేయవలసిన అవసరం ఉంది.

ఇప్పుడు బాల బాలికల నిమిత్తం హిందీలో వచ్చిన ఈ గ్రంథం హనుమాన్ ప్రసాద్ పొద్దార్ గారిది. మిత్రులు శ్రీ టి. తారామనోహర్ గారు సూత్ర ఫక్టీ అనువాదంతో మనకు అందిస్తున్నారు. ఇది దాదాపు స్మృతి గ్రంథమే. బాలబాలకల ధర్మ శాస్త్రం, నీతి విద్యామృతం.

ఉదయం మేల్కోన్నప్పటి నుండి నిద్రపోయే వరకు ఎలా వ్యవహరించాలో దినచర్య చెబుతున్నది. ఒకరితో ఎలా మెలగాలో హిత వచనాలు చెబుతున్నాయి. సమాజంలో ఉండవలసిన రీతి గురించి సామాజిక ధర్మాలు వివరిస్తున్నాయి.

అన్నీ వ్యాకరణ సూత్రాల్లో ఉంటాయి. ఆ సూత్రానికి మనం వ్యాఖ్యానం వ్రాస్తే అదొక మహా గ్రంథమవుతుంది.

ప్రతి నిత్యం ఉదయమే మేల్కోవాలి. ఇది దిన చర్యలోని మొదటి సూత్రం. ఉదయమంటే ఏ సమయం, ఆ ఉదయమే ఎందుకు మేల్కోవాలి, నేను మేల్కోను ఏమవుతుంది. అని ఇలా ప్రశ్నలు వేసి వాటికి సమాధానం వ్రాస్తే 10 నుండి వంద పుటల గ్రంథమవుతుంది. శుభ్రమైన నిర్మలమైన నీళ్లలోనే స్నానం చేయాలి. ఈ సూత్రమూ అంతే.

మన ఇంటికి “వచ్చిన వారిని చిటు నవ్వుతో పలకరించాలి”. ఎందుకు పలకరించాలి, పలకరించను ఏమవుతుంది, ముఖం ముటకరించుకొని కూచుంటాను, నన్నెవరేంచేస్తారు.. అని ప్రశ్నలు వేసే వారికి కూడా 10 నుండి వంద పుటల సమాధానం అవసరమవుతుంది. ఇది హిత వచనాలలోనిది.

‘నీ వేషం నీ భాష, నీ భోజనం సీదా సాదాగా ఉండాలి’ ఇది మూడవభాగమైన సామాజిక ధర్మాలలోనిది. నా వేషం నా ఇష్టం, నా భాష నా ఇష్టం, నా భోజనం నా

ఇష్టం అనే వారికి వెయ్యి పుటల సామాజిక చరిత్రవిప్పి చెప్పాల్సి వస్తుంది.

ఈ మూడు భాగాలు ఏయే స్థాయి బాలబాలికలకో తమ ఆకాంక్షలో అనువాదకులు శ్రీ టి. తారామనహార్ గారు స్పష్టంగా చెప్పారు. ఇలా సరళ సుందరంగా మన కందించిన ఈ చిన్ని గ్రంథం ప్రపంచంలోని ప్రతి బాలిక ప్రతి బాలుడు చదవాలి. ఇదివరకే హిందీలో ఉంది కాబట్టి ఆ భాష నుండి ప్రపంచంలోని అన్ని భాషల్లోకి ఈ ఉత్కృష్ట గ్రంథం వెళ్లవలసి ఉంది. పదాల చమత్కారాలు లేవు, పదబంధాలు లేవు, నుడికారాలు లేవు, నీళ్లు త్రాగి నంత హాయిగా ప్రతి విషయం సుస్పష్టంగా కళ్ల ముందు బొమ్మగట్టేట్టుగా ఉంది.

మన తెలుగులో కుమారీ, కుమారా శతకాల్లో తెలుగు బిడ్డ, ముద్దు బిడ్డ, చిట్టి పాప, తెలుగుబాల, తెలుగు యువత, తెలుగు మహిళ శతకాల్లో ఇటువంటి భావాలున్నాయి. అవి ఛందస్సులో బంధింప బడ్డాయి. ఇవి నిశ్చందంగా - స్వచ్ఛందంగా మన మనస్సులను తట్టుతున్నాయి. అంతే కాదు పిల్లల్ని ఆకర్షించే బొమ్మలున్నాయి.

ఒక ప్రయోజనాన్ని ఆశించి రచించే గ్రంథానికి చదివించే గుణం (రీడబిలిటీ) ఉండాలి. ఇది వంద (వేల) ప్రయోజనాల్ని ఆశించి వస్తున్న గ్రంథం. మనం పశుత్వం నుండి మానవత్వం వైపుగా, మానవత్వం నుండి దివ్యత్వం వైపుగా సాగిపోదామంటున్న నిరలంకృత నిర్మల గ్రంథం. నిన్ను నీవు కల్లివేట్ చేసికో, మార్పు నా తీర్పు అని ముందుకు సాగిపో అని నిన్నూ నన్నూ పిలుస్తున్న గ్రంథం. అందుకే ఇది బాలబాలికలకే కాదు సర్వజన శిరోధార్యమైన పవిత్ర ప్రయోజనాత్మక గ్రంథం. ఇది కోటి ప్రతులై పది కోట్ల తెలుగు వారు చదవాల్సిన గ్రంథం. తారా మనోహరంగా మహా మంచి గ్రంథం..
స్వస్తి

ఆచార్య కసిరెడ్డి
అధ్యక్షులు, జాతీయ సాహిత్య పరిషత్
ఆంధ్ర ప్రదేశ్

అభినందన తారా తోరణం

భావతారా మనోహరుడు హృదయ ధారా మనోహరముగా ఒక చిన్నచక్కటి పుస్తకాన్ని వెలువరించారు. విద్యా ఎడారిలో నైతిక విలువలు మృగతృష్టలా తయారై తీవ్రమైన అసంతృప్తిని కల్గిస్తున్నాయి. సమాజము, దేశము కూడా క్షిప్తమైన సంక్షోభాన్ని ఎదుర్కొంటున్నాయి. స్వార్థ భౌతిక వాద శక్తులు విశృంఖల వేగంతో మానవ జీవిత కొణాలను స్పృశించి వారిని దానవులుగా మారుస్తున్నాయి. ఆధ్యాత్మిక స్ఫోరకమైన నీతి నియమాలు పూర్తిగా తుడిచి పెట్టుకు పోయాయి. నిర్వీర్యమై నీరవనిశ్శబ్ద స్థితికి చేరుకున్నాయి. అతివేగంగా, భయంకరంగా వ్యాపిస్తున్న ఈ జాడ్యానికి చికిత్స అవసరం. దానిని గుర్తించిన వారెందరో ఉన్నారు. వారిలో తీవ్రమైన భావసంవేదనకు లోనైన వారు శ్రీ తారా మనోహర్ గారు.

దేశంగానీ, సమాజంగానీ, ఉజ్జ్వల భవితవ్యాన్ని సాధించాలంటే నైతిక స్థైర్యం చాలా అవసరం. దానిని విద్యా రంగంలోనే ప్రాథమిక దశలోనే ప్రారంభం చేయాలి. అప్పుడే వికసిస్తున్న కుసుమాలలాంటి వారి హృదయ ఫలకాలపై చక్కని భావాలను క్రమ శిక్షణాత్మకమైన జీవిత విధానాన్ని ముద్ర వేయాలి. సద్భావ ప్రేరేపితులైన ఆ బాల బాలికలే, రేపటి జాతి నిర్మాతలై భారత దేశ భవిష్యత్తును స్వర్ణ రంజితం చేస్తారు. చక్కటి లక్ష్యంతో తారా మనోహర్ గారు ఈ గ్రంథ రచన చేశారు. అలతి అలతి వ్యాక్యాతతో కర్తవ్య బోధ చేస్తూ, ఆదర్శపు శిఖరాలను అధిరోహింప చేయాలన్న తారామనోహర్ గారి ప్రయత్నము సర్వం సహా హర్షదాయకం. తాను అనుభవాన్ని గడించిన ఉపాధ్యాయుడు కావటం వల్ల అందునా హిందీ బోధించే ఉపాధ్యాయుడు కావడం వల్ల గోరఖ్ పూర్ వారు ప్రచురించిన చిన్ని పుస్తకాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని ఒక బృహత్తర భావప్రణాళికను రూపొందించారు. చిన్న చిన్న కార్యక్రమాల నుండి ఉన్నతమైన ఆదర్శాల వరకూ ఆయన పొందు పరిచిన అంశాలు విశిష్టంగా వున్నాయి. ఆయన రచనా ప్రభావం పసివారి హృదయాలపై తప్పని సరిగా పడుతుంది.

మూడు ఖండాలుగా సాగిన ఆయన భావ పరంపరలో ఒక విశిష్టమైన పరిణామ రీతి కన్పిస్తుంది. మొదటి ఖండంలో బాల బాలికలు దినచర్య వర్ణింపబడింది. రెండవ ఖండంలో ఒక చక్కని స్పందన బాధ్యతతో కూడుకున్న జీవ చింతన గోచరిస్తుంది. మూడవ ఖండంలో సామాజిక నిష్ఠ జాతీయ భావ స్ఫూర్తిని తెలియజేస్తుంది. దీనిలో భాష సామాన్యమే కాని భావం మాత్రం గంభీరం. మానవ జీవన సంపదనా విధానంలో

ఇది పరశు వేదిగా పని చేస్తుంది. సమాజానికి భవిష్యత్తుకు బాల బాలికలకు ఉపయుక్త పరమైన రత్నాలగని లాంటి ఈ చిన్న గ్రంథంలో తారామనోహర్ గారి విరాట్ స్వరూపాన్ని దర్శించవచ్చు.

తల్లిదండ్రులు పెద్దలు ఉపాధ్యాయులు సంఘ సేవాభిలాషులు ఈ గ్రంథాన్ని బాల బాలికల చేత చదివించాలి. తారా మనోహర్ గారి ప్రయత్నాన్ని అభినందిద్దాం.

ధారా సత్యనారాయణ శర్మ, M.A.

Retd. Dean and Head of the Department.

బాలసాహిత్యంలో వేలలేని ముత్యాలు - ఈ జీవిత సత్యాలు

మన భారతీయ సంస్కృతీ సౌరభాలను విరజిమ్మే పవిత్ర గ్రంథాలు, భారత, రామాయణాదులు. కర్తవ్య నిర్వహణను బోధించే 'భగవద్గీత'లోని ప్రతి మాట అమృతతుల్యం మానవ జీవన వికాసానికి ఆ గ్రంథాలు తోడ్పడతాయి. అందులో జీవితం వుంది. కుటుంబ వ్యవస్థ వుంది. సహజీవన సిద్ధాంతానికి అక్కడ వేసిన పునాదుల వల్లనే మన వ్యవస్థ సమిష్టి వ్యవస్థగా మారింది. ఆయా గ్రంథాలలోని మహామునుల యొక్క రాజుల యొక్క వ్యక్తిత్వములు, ప్రవర్తనలు నేటి మానవులకు అందించే విధానము కరువైనది. పూర్వము యివి మన విద్యా విధానంలో చోటు చేసుకోవడం వల్ల విద్యార్థులకు మన భారతీయుల మూల జీవనం గురించి తెలిసేది - పాఠశాలలో ప్రత్యేకంగా నీతి కథలకు ఒక పీరియడ్ను వదిలేవారు. మోరల్ టీచింగ్లో బాలలకు నచ్చే శైలిలో అలతి అలతి పదాలతో నీతి కథలు వాచకాలు లభించేవి. ఇప్పుడా విధానం ఎక్కడా లేదు. రోజురోజుకు విద్యార్థులలో పెరుగుతున్న అసహజమైన కోరికలు, హింసా విధానం అసహనం, అనైకృత, గురునింద, సమాజం మీద అవగాహన లేకపోవడం వంటి దుర్గుణాలనుండి దూరం చేసే విధానం రావలసి వుంది. అది చేయవలసింది మన విద్యా వ్యవస్థయే మంచి నీతి పుస్తకాలు - బాల సాహిత్యం కొరవడి వుంది ఆ లోటును తీర్చి బాలలకు తేనెతేటల వంటి చిరుచిరు వాక్యాల వల్ల ఆనందాన్ని ఉల్లాసాన్ని కలిగించే బాలసాహిత్యం అందిస్తున్నారు శ్రీ తారామనోహర్ గారు వీరు హిందీ పండితులుగా విద్యాశాఖలో పనిచేసి అవిశ్రాంతంగా బాలసాహిత్య నిర్మాణ దీక్షలో తపస్విలా "బాలనీతి విద్యామృతాన్ని" మధనం చేసి అందిస్తున్నారు.

బాలబాలికలకు దినచర్య నుండి పవళింపు వరకు చేయవలసిన పనులను చక్కగా వివరించారు. సహజంగా కవితా శక్తిగల వీరు ప్రసిద్ధ హిందీ కవి హనుమాన్ ప్రసాద్ పొద్దార్ గారి భావజాలాన్ని సరళ తెలుగులోనికి అనువదించి గొప్ప మేలు చేశారు. ఈ నీతి వాక్యాలను ప్రాథమిక, మాధ్యమిక, ఉన్నత స్థాయి విద్యార్థులకు వేరు వేరుగా అందించడం ఇంకో విశేషం.

మొదట- ఉదయం నిదుర నుండి లేచినప్పటి నుండి ఏం చేయాలో చెప్పారు. పెండలకడ లేచే వారు రోజంతా ఉల్లాసంగా వుంటారు, లేవని వారు సోమరులు అంటారు. "కరాగ్రేవసతే లక్ష్మీ - కరమధ్యేతు సరస్వతీ - కరమూలేతు గోవిందం -

ప్రాభాతే కరదర్శనం” - ఉదయం లేవగానే ఎవరి ముఖమో చూచి తిట్టుకునే బదులు ఎవరి చేతులు వారు చూసుకోవడం మేలంటూ - పరమాత్మను, తల్లిదండ్రులను స్మరించుకోమంటారు. అలాగే దంతధావనం, స్నానం, వస్త్ర ధారణతో పాటు నమస్కారం యొక్క విలువలనూ వివరించారు. అన్నం పరబ్రహ్మ అన్న వాక్యం యొక్క పరమార్థాన్ని చెప్పారు. నిద్రలోని ఆనందాన్ని తెలియజేశారు.

రెండవ భాగంలో - నీవు భారత మాత పుత్రుడవన్న మాట మరవ వద్దు. జాతి ప్రతినీధివి విద్వాంసులను - పండితులను - మేధావులను గౌరవించే సంస్కారశీలాన్ని పొందిన జాతికి వారుసడవని గుర్తు చేయడం ఈ తరానికి అవసరం. స్వేహం అంటే ‘నూనె’. నూనెలోని జిడ్డు పదార్థం వదలనట్టే స్నేహం కూడా విడువరానిది. నీ హితం కోరే వాడు మిత్రుడు. చీకట్లో దారిని చూపేవాడే అసలైన స్నేహితుడని ‘మనిషి’గా మారేవాడే మిత్రుడనే సత్య సందేశాన్ని మల్లెపూల మాటల్లా పొదిగి యిచ్చారు నేటి బాలబాలికలకు. అన్నిటినీ మించి మేలు చేసిన వారిని మరువవద్దు. వారికి కృతజ్ఞతగా భావంగా ఉండడం నేటి యువతీ యువతులకు, బాలబాలికలకు తెలియ జెప్పాల్సిన అవసరం వుంది. మంచి మాట మంత్రంగా పనిచేస్తుంది. పెదవి దాటితే పృథివి దాటుతుందనే నిజం తెలుసుకోవాలి. తల్లి దండ్రులను సేవించాలి. శ్రీరామ చంద్రుని జీవితాన్ని ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి. అన్నంపెట్టిన వారిని దాహం తీర్చిన వారిని మరువవద్దంటారు, ఇది అక్షరాలా నిజం.

ఇక మూడవ విభాగం - 8, 9, 10 తరగతుల వారిని ఉద్దేశించినవి. భారత దేశం పురాణ పురుషులు, నవభారత నిర్మాతల గురించి వ్రాశారు. సత్య హరిశ్చంద్రుడు, శ్రీరాముడు, భీష్ముడు, రఠిదేవుడు, శిబి, దధీచి వంటి మహా పురుషుల త్యాగ శీలాన్ని సోదాహరణంగా చెప్పారు. కారణ జన్ములు వారంతా. వారి జీవిత ధర్మాలే నేటి వారికి వ్యక్తిత్వ వికాసానికి సోపానాలుగా భావించాలి. అహింసా పూజారి గాంధీజీ. సాంస్కృతీ సంప్రదాయాల సారథి స్వామి వివేకానందుడు, విశ్వకవి రవీంద్రుడు, బంకిం చంద్ర చటర్జీల వారసులమని గర్వించాలి. జాతి గౌరవాన్ని కాపాడుతూ, దురలవాట్లకు దూరంగా వుంటూ క్షమాగుణమే భూషణంగా మెలగాలి. అప్పుడే నీలో మానవత్వం చిగురులెత్తి త్యాగ గుణం వికసించి పరిపూర్ణ మానవతా ఫలితాలను పొందగలవనే నీతివాక్యాలు అందరికీ శిరోధార్యాలు.

నీతి వాక్యాలు చెబితే వినరని చిన్న కోతి కథను కూడా జోడించారు. ఇది బోధనా పద్ధతిలో ఒక కళ. బోధనోపకరణాలు చిత్రపటాలు ఇవి నేడు అవసరమని

విద్యాలయాలు గుర్తించాయి. బోధనానుభవ పరిణతి కనిపిస్తుంది వీరు చెప్పే ప్రతిమాటలో. చివరగా మానవుడు మహితాత్ముడు కావాలనే కోరిక, 'మనిషి - మనీషిగా' మారాలి అనే మహదాశయం తీరాలని కోరుకుందాం. మనిషి సర్వగుణ సంపన్నుడై వెలగడమే మానవ జీవితానికి అర్థం పరమార్థం.

ఉపసంహారము - మంచి ఆశయంతో బాలబాలికలకు పంచదార చిలుకల వంటి మాటలను ఏర్పి కూర్చి సమర్పించుకుంటున్న వీరి పరిశ్రమ వృధా కాదు. హనుమాన్ ప్రసాద్ పొద్దార్ గారు హిందీలో ఏమి చెప్పారో అదే అందంగా తెలుగులో తెలిపారు. రెండు విషయాలు ఇక్కడ చెప్పుకోతగ్గవి. ఒకటి హిందీ భాషా పాండిత్యము, బోధనానుభవ గతంతో అనువాద కుశలత - ఈ రెండూ ఈ పుస్తకాలకు గీటురాయి వంటివి.

విశ్రాంతి తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. విద్యార్థులకు అందించవలసినదెంతో వుందని తపిస్తూ - నీతి కథామాలికలను 'బాలసాహిత్యం'లో వెలలేని ముత్యాలుగా అల్లిన వీరి మాలా నైపుణ్యం తెలుగునేల ప్రశంసింపక ఉండదని భావిస్తున్నాను. వీరి అనన్య కృషి సదా శ్లాఘనీయం.

శేషం రామానుజాచార్యులు

LIG-27, ఫేజ్ - IV, వనస్థలిపురం, హైదరాబాద్ - 70.

నైతిక విద్యకు నీరాజనాలు

గీతా ప్రెస్, గోరఖ్ పూర్ వారి సౌజన్యంతో శ్రీ టి.తారా మనోహర్ గారు తేట తెలుగులో భావానువాదం చేసిన బాలనీతి విద్యామృతం అను పుస్తకాన్ని ఆసక్తితో చదివాను. అనువాదం సరళంగాను సహజ సుందరంగాను ఉన్నది. ఈ పుస్తకంలోని క్లిష్టమైన భావ ప్రకటనలు విద్యార్థులకు సులభ గ్రాహ్యంగా కూడ ఉన్నవి. ఆధ్యాత్మిక ధార్మిక నైతిక విలువలతో పరిపుష్టమైన జీవన విధానమే భారతీయుల సత్ సంప్రదాయం వారసత్వం కూడా. పరిపూర్ణ వ్యక్తి వికాస సాధనకు విద్యా బుద్ధులు, చదువు సంధ్యలు రెండూ అవశ్యమని మన పెద్దలు ఏనాడో తెలియజేసినారు. అనగా విద్యతో పాటు సద్బుద్ధిని చదువుతో పాటు దైవ భక్తిని పరిపోషించుకోవాలని ఆ విజ్ఞుల అంతర్భావం అదియే భారతీయ సంస్కృతిలోని విశేష లక్షణం, విశిష్ట వైభవం కూడా. సత్యవ్రతమే మన నీతి ధర్మనిష్ఠయే మన రీతి (జీవన విధానము) త్యాగ నిరతియే మన ఖ్యాతి.

బాలనీతి విద్యామృతం ఒక చిన్న పుస్తకం. అయినా బాల బాలికలు సుభ్రాతం నుండి సుషుస్తి (గాధనిద్ర) వరకు శ్రద్ధగా ఆచరించవలసిన ఆరోగ్యపరమైన పలు ప్రక్రియలూ, సభ్య సమాజంలో పాటించవలసిన వివిధ ధర్మాలూ యీ పుస్తకంలో చక్కగా వివరించబడినవి ఇంకనూ విద్యార్థి దశలో బాల బాలికలు తమ కర్తవ్యమును ఎట్లు నిర్వర్తించాలో యీ పుస్తకం హృద్యంగా ప్రబోధిస్తున్నది. అంతే గాక విద్యాభ్యాసం ఆశల కొరకు గాక ఆదర్శాల నిమిత్తం కొనసాగాలని స్ఫూర్తిదాయకంగా సుబోధకంగా యీ పుస్తకం వివరిస్తున్నది.

“భారత దేశము వేదాల పట్టుగొమ్మ. యజ్ఞ యాగాది క్రతవులకాట పట్టు. పెక్కు అవతారములు గన్న పెద్ద తల్లి. నీతినియమాల యోగి యీ భాగ్య భూమి” అన్నారు భగవాన్ శ్రీ సత్యసాయి బాబా వారు. దైవ ప్రీతి, పాప భీతి, సంఘనీతి భారతీయ సంస్కృతిలో ప్రధానాంశములుగా ఉద్దీపిస్తున్నవి. అందు వలన పరిపూర్ణ మానవత్వం పరిమళించే కళ్యాణ గుణ సంపన్నులుగా విద్యార్థులు రూపుదిద్దుకోవాలి.

ఈనాడు మానవుడు సాంకేతిక విజ్ఞాన శాస్త్ర రంగాలలో ఊహించని అద్భుత విజయాలను సాధించి, ఆ విధంగా లభించిన భౌతిక సుఖసౌకర్యాల ప్రళయ ప్రభంజనంలో తన సహజ ధర్మాలను విస్మరిస్తూ మానవత్వాన్నే మరుగు పరుస్తున్నాడు. మట్టు పెడుతున్నాడు. నిరంతర ఆరాటంతో, పోరాటంతో పాశవిక ప్రవృత్తినే ఆహ్వానిస్తున్నాడు, అదరిస్తున్నాడు. భౌతికంగా జీవించి ఉన్నాడే గాని నైతికంగా

అనునిత్యం మరణ వేదన పొందుతూనే ఉన్నాడు.

ఇట్టి విపత్కర పరిణామ దశలో శ్రీ టి.తారా మనోహర్ గారు ఒక పరిణతి పొందిన ఉత్తమ ఉపాధ్యాయుడిగా నానాటికి క్షీణిస్తున్న నైతిక విద్యా విలువలను కాలగర్భం నుండి వెలికి తీసి వాటిని విద్యార్థి దశలోనే ఆచరింపజేయాలని మహత్తర కృషి చేసినారు. ఈ సమున్నత సద్భావన, సత్కార్యము అత్యంత ప్రశంసనీయము, ఆదరణీయము. రచయిత నైతిక విద్యను అమృతతుల్యంగా పేర్కొనడం ఎంతో సముచితంగా ఉన్నది.

కారణం నీతి విద్యాభ్యసనమే సమస్త లౌకిక విద్యలకు ధార్మిక స్ఫూర్తిని వెలుగునూ చేకూర్చి సర్వతోముఖ సమాజాభ్యుదయానికి దోహద పడుతుంది, శాశ్వత సుఖశాంతులను కూడా ప్రసాదిస్తుంది. వేదం కూడా మానవులను అమృతస్వపుత్రా అని సంబోధించింది అనగా మానవులు శాశ్వతానంద పరబ్రహ్మ స్వరూపులుగా జన్మించారని భావము. అందువలన నీతి విద్యామృత మాధుర్యమును అమృత పుత్రులుగా బాల్యము నుండే అనుభవించి ఆనందిచటం మన సహజ ధర్మము నిజ జీవనము.

కావున తల్లిదండ్రులు యీ నైతిక విద్యా విలువల పవిత్రతను, ప్రాముఖ్యాన్ని చక్కగా గ్రహించి తమ బాల బాలికలు నిత్యం వాటిని పాటించేలా దీక్షతో ప్రయత్నించి సత్ఫలితాన్ని అందుకోవాలని హృదయ పూర్వకంగా విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాను.

ఇట్లు

శ్రీ సాయి పాదరేణువు

డి.వి.కృష్ణా రావు

(ఏశాంత, జిల్లా విద్యాధికారి)

తారా మనోహరం

“బాల బాలికల దినచర్య - సుప్రభాతం నుండి పవళింపు వరకు” అన్న హనుమాన్ ప్రసాద్ పొద్దూర్ గారి హిందీ మూలానికి తెలుగు అనువాదములో, సాధారణ పదాల ప్రయోగంతో “తారా మనోహర్” అక్షర సక్షత్రాలతో బాల బాలికల లేత మేధస్సులో చొప్పించడానికి చేసిన ప్రయత్నం అభినందనీయం.

సోమరులు, బద్ధకస్తులు ఆలస్యంగా లేస్తారన్న వాస్తవంలో ఒక వైపు చురకవేస్తూ పిల్లలు ఉషోదయంతో లేవాలని సూచించడంలో కవి అభిరుచిని వ్యక్తం చేయడం, దయామయుడైన ఆ పరమాత్ముని అనునిత్యం స్మరించాలన్న ఆధ్యాత్మిక చింతన పసితనం నుండే అలవాదాలన్న భావన, ప్రస్తుటంగా తెలియజేయడం, పెద్దల పట్ల విసమత, విధేయతకు తార్కాణంగా, నమస్కరించాలన్న సంస్కారాన్ని సవివరముగా, వివరించడంలో, తారా మనోహర్ గారి ఔచిత్యం గోచరిస్తుంది.

చరాచరాన్ని సృజించే విరించికి సైతం “అమ్మ” లేదు, కానీ మానవాళికే ‘అమ్మ’ అన్న ప్రత్యక్ష దైవం ఉందన్న పవిత్ర ఆలోచన పిల్లలకు దక్కేలా చేయడంలో ‘తారామనోహర్’ గారి ఘనత కనిపిస్తూ భవితను బంగారు బాటలో మలుచుకోవాలని, బాల బాలికల మేధస్సులో ఉషస్సులు విరజిమ్మేలా పూయించడం కవి రచనా ప్రత్యేకతను వ్యక్తీకరిస్తుంది.

మోతానికి పొత్తం సామాజిక స్పృహను రేకిత్తించేలా తన అనుభవాల సుగంధాలను రంగరించి, విరసీవిరయని మనస్సుల్లోకి చొప్పించగలిగిన ‘తారా మనోహర్’ గారి కలం నుండి సరళతకు చోటుచేసుకునే రీతిలో మరిన్ని వచన కవితా సంపుటాలు ప్రత్యక్షం కావాలని ఆశిస్తూ, అభిలషిస్తూ...

సాహితీ మిత్ర బొమ్మనబోయిన సోమసుందరం

నేటి బాలలే రేపటి పౌరులు

శ్రీమాన్ టి.తారామనోహర్ గారు ఇంత కాలానికి హిందీ సాహిత్యాన్ని తెలుగులోనికి అనువదించి బాలలకు ఉపయోగకరమైన ఒక మంచి సాహిత్య సంపదను జనులకు అందించే యత్నం చేస్తున్నారు, ముదావహం.

వారు ఉపాధ్యాయులు కావడం, బాల బాలికల మనస్తత్వం బాగా తెలిసి ఉండటం ప్రస్తుతం రాష్ట్ర ప్రభుత్వ పాఠ్య ప్రణాళికలో నీతి, ధర్మ సూత్రాలకు సంబంధించిన విషయాలు ప్రాథమిక మాధ్యమిక స్థాయిలలో తగినంత ప్రాధాన్యం లేకపోవటం ఇటువంటి విషయాలు సహజంగా పిల్లల భవిష్యత్తును ఆకాంక్షించే వారికి బాధ కలిగిస్తుంది. తారా మనోహర్ గారు బాలబాలికల భవిష్యత్తును చక్కగా తీర్చి దిద్దాలనే సదుద్దేశం కలిగిన మంచి వ్యక్తి. అటువంటి వారి కలం నుండి స్వర్ణీయ హనుమాన్ ప్రసాద్ పొద్దార్ గారు హిందీలో రచించిన బాల బాలికల సాహిత్యాన్ని తెలుగు నుడి కారంతో వచన కవితగా అనువాదం చేశారు. ఒక మంచి బాల నీతి విద్యామృతము అనే పుస్తకం వెలువడబోతున్నది. ఇది ఒక మంచి ప్రయత్నం. ప్రాథమిక స్థాయి పిల్లలకు సంస్కారాలు హిత వచనాలు ఉన్నత స్థాయి పిల్లలకు సామాజిక ధర్మాలు ఆదర్శ జీవనం గురించిన అనేక విషయాలు వీరి రచనలో మనం చూడవచ్చును.

నేటి బాలలే రేపటి పౌరులుగా ఎదుగుతారు కాబట్టి విద్యావేత్తలు బాల బాలికలకు మంచి అలవాట్లు నీతి హిత వచనాలు సామాజిక ధర్మాలు సంస్కారాలు, ప్రాచీన ధర్మాలు మొదలైనవి బోధించే యత్నం చేయటం, తగిన సంక్షిప్త సాహిత్యం అందుబాటులోనికి తేవడం ఎంతైనా అవసరం.

రేపటి తరం పౌరులుగా రాబోయే నేటి బాలబాలికలలో మంచి సంస్కారాలు పాదుకొల్పవలసిన అవసరాన్ని గ్రహించి బాలనీతి విద్యామృతమును రచించి ఈ విషయములో ఒక మంచి కృషి చేసిన శ్రీ తారా మనోహర్ గారిని అభినందించి తీరవలసిందే.

ఇట్లు

శ్రీ పణిదేవు పాండు రంగ ప్రసాద్

సెక్షన్ ఆఫీసర్ రిటైర్డ్, ఆం.ప్ర. సెక్రటేరియట్

తెలుగు రచయిత

బాల నీతి విద్యామృతము

అంకితం

ఈ తరం అమ్మ-నాన్నలకు

అమ్మ! నీ భాషా... అక్షరాలను,
అలవోకగ పలుక లేని, నీ బాబుకు.
అమ్మను “మమ్మీ”యని
అలవాటుగ పిలచే నీ పాపకు.
మన జాతి - నీతి బోధించే,
చదువుల తల్లివి నీవే!
వారిని, సరస్వతీ పుత్రులుగా
సుసంస్కార వంతులుగా
ఒజ్జ బంతులుగా, దేశ భక్తులుగా
నీవే! తీర్చి దిద్దగలవని,
ఈ “బాల నీతి విద్యామృతం” పుస్తకాన్ని
నీకే! అంకితమిస్తున్నా!
మంచి మనసుతో స్వీకరించు.
నీ కర్తవ్యం నిర్వహించు.
మన జాతి గౌరవం రక్షించు.

బివ్య స్మృతి

నన్ను కని పెంచి
సంస్కారామృతం పంచినా||
మా అమ్మ-నాన్నలు
కీ||శే|| లక్ష్మి లక్ష్మణ స్వాముల
దివ్యపాదార విందములకు

రచయిత

ఓ చిన్నమాట

ఈ “బాల నీతి విద్యామృతం” పుస్తకం వెలకట్టలేని నైతిక విలువల నిలయంగా తీర్చిదిద్ది తెలుగులో సులభ శైలిగా అనువదించిన శ్రీ తారా మనోహర్ గారి కృషి ఎంతో అభినందనీయం.

ఈ పుస్తకాన్ని పాఠ్యాంశముగా గుర్తించి ప్రాథమిక, మాధ్యమిక మరియు ఉన్నత స్థాయి విద్యా ప్రణాళికలో చేర్చించుటకు ప్రభుత్వంపై వత్తిడి తెచ్చుటకు మనమంతా కృషి చేయాలని రాష్ట్ర పట్టభద్రుల సంఘం సంకల్పించింది. అందుకే ఈ బాలనీతి విద్యామృతం పుస్తకం పట్టభద్రుల సంఘం ఆధ్వర్యంలో శ్రీ చెరుకూరి రామారావుగారి సౌజన్యంతో మన రాష్ట్ర గౌరవ ముఖ్యమంత్రి డా॥ వై.యస్. రాజశేఖర్ రెడ్డి గారి కరకమలములలో ఆవిష్కరించబడినందులకు ప్రత్యేకత సంతరించుకొన్నదనుట ముదాహరణ. మునుముందు ప్రభుత్వ పాఠ్య పుస్తకంగా గుర్తించాలని ఆశిస్తూ.....

కె. లక్ష్మయ్య, M.A., LL.B.
చైర్మన్, రాష్ట్ర పట్ట భద్రుల సంఘం,
హైదరాబాద్. ఆంధ్ర ప్రదేశ్.



నైడరాబాదు

11.8.2008

కుంభమంత్రి
ఆంధ్రప్రదేశ్

డా॥ వై.యస్. రాజశేఖర రెడ్డి

సందేశం

ప్రముఖ విశ్రాంత హిందీ భాషా వండితులు శ్రీ టి.తారా మనోహర్ అనువదించిన 'బాల నీతి విద్యామృతం' పుస్తకాన్ని ఏ.పి.గ్రాడ్యుయేట్స్ అసోసియేషన్ వారు ఆవిష్కరించబూనటం మిక్కిలి ముదావహం.

ఏ శాస్త్రమైనా, విజ్ఞానమైనా 'మొక్కై వంగందే మానై వంగునా' అన్నట్లు మొదటిగా తల్లిదండ్రుల ద్వారానే అతిపిన్న వయసు నుండే బోధించినప్పుడే దానికి సార్థకత చేకూరుతుంది. ఈ పుస్తకంలో ఉదయం లేచినప్పుటి నుండి రాత్రి నిద్రించే వరకు బాలబాలికలు పాటించవలసిన దినచర్య, ఆరోగ్య సూత్రాలు, వ్యక్తిత్వ వికాసం, విద్య, వినయం వంటి అనేక ప్రాథమిక నీతి సూత్రాలు అతి సులువుగా ప్రతి ఒక్కరికి అర్థమయ్యేలా సాంధుపరిచారు రచయిత.

ఈ పుస్తకం బాల బాలికలకే కాకుండా ప్రస్తుత వేగవంతమైన కాలంలో అన్ని వయసుల వారికి కూడా ఉపయుక్తంగా పుంటుందని ఆకాంక్షిస్తూ సామాజిక సేవాభిలాషతో మీరు చేస్తున్న ప్రయత్నం సఫలం కావాలని కోరుకుంటున్నాను.

(వై.యస్.రాజశేఖర రెడ్డి)

కె.లక్ష్మయ్య
చైర్మన్

ఫలశ్రుతి



మహోన్నతము, మహిమాన్వితమైన మన భారతీయ సంస్కృతి-సంప్రదాయ దివ్యజ్యోతి పాశ్చాత్య నాగరికత పెనుతుఫానులో, కొడిగట్టుతున్న ఈ సంధికాలములో, 'బాలనీతి విద్యామృతం' అను మహా యజ్ఞానికి మీరు ఋత్విక్కులుగా మేము హోతలముగా, మార్పునా తీర్పుగా, నేటి బాల బాలికలు రేపటి పౌరులుగా, నీతి విద్యకు నీరాజనాలిచ్చి, అభినందన తారాతోరణంతో తీర్చిదిద్దిన ఈ చిన్న పుస్తక ప్రచురణకు, మనసా, వాచా, కర్మణా, చేయూత యిచ్చిన మీరు అభిభావకులుగా, మేము ఉపాధ్యాయులుగా మన యీ యజ్ఞ ప్రసాదం (ఫలశ్రుతి) బాలబాలికలు ఆచరించి కళ్యాణ గుణ సంపన్నులు కాగలరని ఆశిద్దాము.

లోకా నమస్తాః సుఖినోభవంతు



**బాల బాలికల దినచర్య
సుప్రభాతం నుండి
పవళింపు వరకు**

సుప్రభాతం నుండి పవళింపు వరకు

విషయ సూచిక

క్ర.సం.	శీర్షిక	పేజీ సంఖ్య
1.	సుప్రభాతము	03
2.	నిదురలేవగానే ఏం చేయాలి	04
3.	కాలకృత్యాలు తీర్చుకో	06
4.	దంత (ధావనం) శుభ్రత	08
5.	స్నానం ఎలా చేయాలి	09
6.	వస్త్ర ధారణ	10
7.	నమస్కరించు	11
8.	భుజింపదగిన పదార్థాలు	12
9.	భుజింపకూడని పదార్థాలు	12
10.	చదువు	15
11.	ఆటలు	17
12.	నిద్రకు ఏర్పాట్లు	18
13.	పవళింపు	20

బాల బాలికల దినచర్య

సుప్రభాతం

ఉదయమే నిదురలెమ్ము

ప్రతి నిత్యం ఉదయమే మేల్కొనాలి.

సూర్యోదయానికి ముందే మేల్కొనాలి

ఇంట్లో అందరి కన్నా ముందే లేవాలి.

సోమరులు ఆలస్యంగా లేస్తారు.

రోగులు ఆలస్యంగా లేస్తారు.

బద్ధకస్తులు ఆలస్యంగా లేస్తారు.



నీవు సోమరివి కారాదు.

నీవు బద్ధకస్తుడవు కారాదు.

నీవు దరిద్రుడవు కారాదు.

నీవు రోగివి కారాదు.

అందుకే!

త్వరగా త్వరగా నిదుర నుండి మేలుకో

త్వరత్వరగా బద్ధకం విదలించుకో

త్వరత్వరగా నిదురను వదలించుకో.

-



నిదుర లేవగానే ఏం చేయాలి?

నిదుర వదిలి ఒడలు విరిచి త్వరగా లేచి కూర్చో బద్ధకం విదిలించుకొని కూర్చో.

నీ రెండు అరచేతులను కలిపి రాచుకో,
నీ రెండు అరచేతులను చూచుకో,
అర చేతులను ముందు వెనుక చూచుకో.



మనసులో పరమాత్ముని స్మరించుకో,
నీ ఇష్టదైవానికి నమస్కరించు.

ఈ జగత్తును సృష్టించిన వాడిని,
నీకు యీ మానవ జన్మ ఇచ్చిన వాడిని,
నీకు అమ్మా-నాన్నను సమకూర్చిన వాడిని,
సకల సంపదలిచ్చిన వాడిని.



ఆ సర్వేశ్వరుని స్మరించుకో,
చేతులు జోడించి నమస్కరించు,
శిరస్సు వంచి ప్రణమిల్లు.

ఆ దయామయుని నామం స్మరించు.
కూర్చోనే ఆలోచించు, కూర్చోనే నిర్ణయించుకో,
అమ్మానాన్న మాట వింటానని,
మాష్టారు ఆజ్ఞ పాటిస్తానని.
సకాలంలో బడికి వెళ్తానని,
సకాలానికే ఆటలాడుతానని.

నేను నా పాఠాలను చదువుకొంటానని
ఎవరితో తగవులాడనని,
దినమంతా సత్యమే పలుకుతానని
దీనులపై దయ చూపుతానని,
ఇతరుల వస్తువులను తీసికొననని
ఎవరితోను దురుసుగా మాట్లాడనని,
దృఢంగా నిశ్చయించుకో.

భూమాతకు నమస్కరించు,
పృథ్వీమాతకు శిరసు వంచి ప్రణమిల్లు.
భూదేవి మనను తనఓడిలో చేర్చుకుంది,
భూదేవి మన భారాన్ని భరిస్తుంది.
భూమాత సకల సంపదలిస్తుంది.
అంతటి పృథ్వీమాతకు కృతజ్ఞతలు తెలుపు.
పడకనుండి లేచి కూర్చో - మంచాన్ని వదిలి లేచి కూర్చో.



కాలకృత్యాలు తీర్చుకో

లేవగానే పనులు ప్రారంభించు,
మలమూత్ర విసర్జనకై మరుగుదొడ్డికి వెళ్ళు.
పరిశుభ్రమైన శౌచాలయానికి వెళ్ళు.
ప్రతి నిత్యం నియమంగా, కాలకృత్యాలు తీర్చుకో,
అనివార్యంగా అలవాటు చేసుకో.



మరుగు దొడ్డిలోని కొళాయి నీళ్ళు, మరుగు దొడ్డికి కుడి వైపు వదులు.
నీటిబక్కెట్టు పెట్టుకో, మల విసర్జన తరువాత,
విసర్జన అంగాన్ని పదే-పదే నీటితో శుభ్ర పరుచుకో,
అన్ని చాటు అంగాలను కడుక్కో.

తక్కువ నీటితో శుభ్ర పరిచావంటే,
అదరా బాదరాగా శుభ్ర పరిచావంటే,
మల మాలిన్యం అలానే ఉండిపోతుంది.
మాలిన్యంతో, దురద-చర్మ వ్యాధులొస్తాయి.
దురద చర్మ వ్యాధి ఎంతగానో బాధిస్తుంది.
నిరంతరం చికాకు పరుస్తుంది.
పదిమందిలో పరువుతీస్తుంది.
మిత్రులలో నవ్వుల పాలవుతావు
అందుకే

అన్ని విసర్జనాంగాలను చల్లటి నీళ్ళతో సంతృప్తిగా శుభ్ర పరుచుకో.

మలవిసర్జన తరువాత చేతులు కడుక్కో
 చేతులను సబ్బుతో శుభ్ర పరుచు,
 రెండు చేతులను వేళ్ళ మధ్య శుభ్ర పరుచుకో.
 మూడు నాలుగు సారులు శుభ్రపరుచుకో,
 మరుగు దొడ్డిలోని పాత్రను శుభ్రపరుచు.
 కుడి-ఎడమ చేతుల్ని కలిపి, రెండు పాదాలను, కాళ్ళను కలిపి,
 ధారాళమైన నీటితో శుభ్ర పరుచుకో,
 త్వర పడక నెమ్మదిగా కడుగుకో,
 నోట్లోకి నీళ్ళు తీసుకొని పుక్కిలించు,
 రెండు మూడు సార్లు నోటిని శుభ్రపరుచుకో.



దంత (ధావనం) శుభ్రత

చల్లటి నీటితో పదే-పదే పుక్కిలించు
రెండు వ్రేళ్ళతో - పళ్ళను - చివుళ్ళను,
నాలుకను శుభ్రపరుచు.

చల్లని నీళ్ళతో ముక్కు చీది శుభ్ర పరుచు.
కళ్ళను చల్లటి నీళ్ళతో శుభ్రపరుచు.



టూత్ బ్రష్ పై పేస్టు వేసి పళ్ళు తోముకో,
మెత్తటి దంతమంజన్తో పళ్ళు తోముకో,
వేప-తుమ్మ పుల్లలతోనైనా పళ్ళను శుభ్రపరుచుకో.



నిలబడి పళ్ళు తోముకోవద్దు,
నడుస్తూ-నడుస్తూ తోముకోకు,
ప్రశాంతంగా కుదురుగా కూర్చొని చేసుకో.

పళ్ళను గట్టిగా అదిమి కడుగు
టంగ్ క్లీనర్తో నాలుకను శుభ్రపర్చు
పండ్ల పుల్లను నడిమికి చీల్చి
నాలుకను శుభ్రపరుచు.
వాడిన పండ్ల పుల్లను శుభ్రపరిచి
నీటికి దూరంగా, పారవేయి

నలుగురు నడిచే మార్గాన పడవేయకు
నీటి బావికి దూరంగా,
చెరువునీటికి దూరంగా
కొళాయికి దూరంగా పారవేయి.



స్నానం ఎలా చేయాలి

ప్రతి నిత్యం ఉదయమే స్నానం చేయాలి.
 చల్లటి నీటితోనే స్నానం చేయాలి.
 వీలైతే ప్రవహించే (నది) నీటితో స్నానం చేయాలి.
 చెరువు గట్టుపై స్నానం చేయాలి.
 బావి దగ్గర స్నానం చేయాలి. ఇంట్లో బాత్‌రూంలో
 చేయాలి.



ప్రతి రోజు ఒకసారి స్నానం చేయాలి,
 వేసవిలో రెండు సార్లు స్నానం మంచిది.
 స్నానం ప్రభాతవేళనే చేయాలి. వేసవిలో ఉదయ/సాయంత్రం
 చేయాలి.
 నది చెరువులో నీళ్ళలో మునక వేసి స్నానం చేయాలి.
 ఒంటిపై నీళ్ళు ఒలికించుకొని స్నానమాడాలి.
 ఒక్క తడుపుకొని, పరుగులెత్తు స్నానాలు “పిచ్చుక”
 స్నానాలంటారు

అదరా-బాదరా-ఉరుకులు-పరుగులతో స్నానమాడకు
 మొదట తలపై నీళ్ళు పోసుకో, శిరస్సు మొదట శుభ్ర పరుచు
 తరువాత దేహం ఇతర అంగాలను సబ్బుతోనైనా నలుగు పిండితోనైనా
 ఇతర అంగాలని బాగా రుద్దుకో, అంగాలన్నిటిని రుద్ది-రుద్ది స్నానమాడు.

స్నానంతో చమటంతా పోవాలి.
 చర్మ మాలిన్యమంతా పోవాలి.
 తృప్తిగా ప్రశాంతంగా స్నానమాడు.
 వీలైతే ఈడుతూ, నీళ్ళలో మునకలు వేసి స్నానమాడు.

స్నానం చేస్తూ ఇతరులపై నీళ్ళు చల్లవద్దు.
 నది-చెరువు నీళ్ళలో పుక్కిళ్ళించిన నీళ్ళను వదలకు.
 నీటిలో ఉమ్మి వేయడం - మల మూత్రాలతో
 నీళ్ళను మలిన పరచడం మహా పాతకం.
 శుభ్రమైన - నిర్మలమైన నీళ్ళలోనే స్నానం చేయాలి.



వస్తు ధారణ

స్నానమాడగానే దేహాన్ని టవల్ లేక పంచెతో తుడుచుకోవాలి.

మురికి టవల్/పంచె వాడకు. పరిశుభ్రమైన వస్త్రాలనే వాడు.

తలను - ముఖాన్ని బాగా తుడుచుకో

మెడ, వీపు, చేతులు, కాళ్ళు పొట్ట, నడుమును తుడుచుకో.



స్నానం కాగానే, నెక్కరు-పైజామా లేక పంచె, బనియను, చొక్కా వేసుకో

శుభ్రంగా ఉతికిన వస్త్రాలే వేసుకో,

మురికి-విడిచిన వస్త్రాలు వద్దు.

మురికి-చెమట వస్త్రాలతో వ్యాధులు వస్తాయి.

కావాలని వ్యాధులను పిలువకు.

అందుకే పరిశుభ్రమైన తెల్లని ప్రకాశ వంతమైన వస్త్రాలు ధరించు

అవి మనస్సును ఆనంద పరుస్తాయి.

స్నానంతో తడిసిన వస్త్రాలను శుభ్రపరుచు.

నీళ్ళతో ఉతికిన వస్త్రాలను నీరు పోయేవరకు గట్టిగా పిండు.

పిండిన వస్త్రాలను దండెంపై ఆరవేయి.

అధిక జిడ్డు వస్త్రాలను చాకలికి వేయి.



నీ వస్త్రాలను, శరీరాన్ని, చేతుల్ని - కాళ్ళను,

నీవు కూర్చుండే స్థలాన్ని శుభ్రపరుచు.

పరిశుభ్రతలోనే పరమాత్మ ఉన్నాడు.



నమస్కరించు

అమ్మా-నాన్నలను, పెద్దలకు ప్రతిరోజు ఉదయం నమస్కరించాలి
రెండు చేతులు జోడించి తలను వంచి నమస్కరించాలి.



ఆ పరాత్పర స్వరూపమైన దేవి-దేవతా విగ్రహాలకు
ఛాయా చిత్రాలకు, తులసీ మాత - గోమాతలకు
నమస్కరించాలి



తాతయ్య నాన్నమ్మలకు, అమ్మమ్మలకు,
చిన్నాన్న చిన్నమ్మలకు, అక్కయ్య అన్నయ్యలకు,
నీకన్న - పెద్ద వారందరికి గురువులకు

వినమ్రతతో - వినయంతో నమస్కరించు

ఏక హస్త నమస్కారం - హాయ్-హాల్లోలు భారతీయ సంస్కృతికి విరుద్ధం.

చేతులు జోడించి నమస్కరించు.



భుజింప దగిన పదార్థాలు

అన్నం కూరగాయలు తినాలి

రాట్టె శాకాహారాలు తినాలి.

బాదాం, కిస్మిస్, కాజు తినాలి.

జామ, బత్తాయి, ఆపిల్, అరటి ఫలాహారాలు ఆరోగ్యప్రదమైన ఆహారాలు.



తినే పదార్థాలు శుభ్రంగా త్వరగా జీర్ణమయ్యేవిగా ఉండాలి.

వ్యాధి కారణమయ్యే ఆహారం

కొవ్వును పెంచే ఆహారం తినవద్దు.

పుష్టిని ఇచ్చే పౌష్టికాహారం తాజా పండ్లు, కూరగాయలు,

ఆరోగ్యాన్ని ఇనుమడిస్తాయి.

వేడి-వేడి పక్వాహారాలు, పరిశుభ్రమైనవిగా ఉండాలి,

భోజనం చేసే పరిసరాలు పరిశుభ్రంగా ఉండాలి.

భుజింప కూడని పదార్థాలు

బజారు మిఠాయిలు, చిరుతిక్క, ఐస్క్రీంలు, కుల్లీలు

ధూళి దుమ్ములో ప్రదర్శనకై పెట్టిన తిను బండారాలు

దోమలకు అవాసాలు.

బజారు టీ, కాఫీలు, చెరుకు రసాల్లో రోగాణువులు

వుంటాయి.

అవి తింటే నీళ్ళ విరేచనాలు, వాంతులు రావచ్చు.



వర్షా కాలంలో మరీ జాగ్రత్తగా ఉండాలి!

బజారు చిరుతిళ్ళకు కొనుక్కొని తినడం కావాలని రోగాలను
కొని తెచ్చుకోవడమే అందుకే ఎప్పుడూ బజారు చిరుతిళ్ళకు
దూరంగా ఉండాలి.



అధిక వేడి పదార్థాలు దంతాలకు, చిగుళ్ళకు హాని కలిగిస్తాయి



అధిక శీతల పదార్థాలు అనారోగ్యాన్నిస్తాయి.

పూరీహల్వాలు ఆలస్యంగా అరుగుతాయి
లడ్డూ జిలేబీలు ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతాయి.
అన్ని తీపి పదార్థాలు దీర్ఘజీర్ణకాలు.

ఉల్లి-వెల్లుల్లి మసాలా పదార్థాలు, అజీర్తి కారకాలు
అధికకారం, పులుపు అజీర్తిని కలిగిస్తాయి.

వేడి వేడి పాలు త్రాగకు, వేడి వేడి భోజనం తినకు
రుచి గల పదార్థమని అతిగా తినకు.

ఆదరా బాదరాగా భుజించరాదు, గుట-గుటగా పాలుత్రాగరాదు.
ద్రవ పదార్థం చూచి త్రాగాలి. పరుగెత్తుక వచ్చి నీరు త్రాగరాదు.

సభ్యత లేని వారు నిలబడి తింటారు.

నడుస్తూ-మాట్లాడుతూ తినేవారు అనాగరికులు.

ఎడమ చేతితో తినేవారు మూర్ఖులు.

భోజనానికి ముందు వెనుకా కాళ్ళు చేతులు కడుక్కోవాలి.

నోరు ముఖం కడుక్కోవాలి.

పీటపై/టేబుల్పై కూర్చుని తినాలి. కుడి చేతితో,
ఎడమ చేతితో, గ్లాసు ఎత్తి నీరు త్రాగాలి.



నెమ్మదిగా ప్రశాంతంగా భుజించు,

అన్నం పరబ్రహ్మ స్వరూపం

భుజించే ముందు పరమాత్మను స్మరించు.

మాట్లాడుతూ భుజిస్తే అజీర్తి వస్తుంది.

గంతులు వేస్తూ అరుస్తూ చేసిన భోజనం అరగదు.

ఏడుస్తూ - విచారంతో చేసిన భోజనం జీర్ణం కాదు.

ప్రశాంతమైన మనసుతో, మౌనంగా భుజించాలి.

పదార్థాలను బాగా నమిలి తినాలి. భుజిస్తూ నీరు త్రాగరాదు.

భోజనానంతరం నీరు త్రాగాలి.

భోజనం చేయగానే నోటిని నీటితో రెండు మూడు సారులు పుక్కిళ్ళించాలి

ఆచమనం చేయాలి నీళ్ళు పొదుపుగా వాడాలి పరిశుభ్రత పెంచుకోవాలి.

తడి చేతులను పొడి పంచెతో తుడుచుకో,

భుక్తాయాసంతో పరుగెత్తకు.

క్షణం సేపు విశ్రాంతి తీసికో, భోజనానంతరం

తాంబూలం ఆకు-వక్కలకు పిల్లలు దూరంగా ఉండాలి.

వీలైతే డ్రై ఫ్రూట్స్ - జీడి పప్పు ఎండు ద్రాక్షలు తినాలి.

తులసి దళాలు నమలాలి. ప్రతి పదార్థం తినగానే నోటిని శుభ్ర పరుచుకో,

పళ్ళను తెల్లగా-ముత్యాల్లా కాపాడుకోవాలి.

తెల్లని పళ్ళున్న పిల్లలను అందరూ ప్రేమిస్తారు,

పాచి పళ్ళ వారిని పరిహసిస్తారు.



చదువు

మనసు నిలిపి ఏకాగ్రతతో పుస్తకం చదువు
ప్రతి నిత్యం నియమంగా చదువు.
ఇంట్లో పాఠ్యాంశాలన్నీ అభ్యసించు.
ఇంటి పని ఇంట్లోనే పూర్తి చేయాలి.



పాఠశాలకు సరియైన సమయంలో వెళ్ళాలి.
నిత్యం నియమంగా పాఠశాలకు వెళ్ళాలి.
పాఠశాలకు ఆలస్యంగా వెళ్ళరాదు.
పాఠశాలకు ఎగనామం పెట్టరాదు.
ఉపాధ్యాయుల బోధనను శ్రద్ధగా విను.
పాఠాలను శ్రద్ధతో చదువు, ఆలోచించి ప్రశ్నలడుగు.
సరియైన ప్రశ్నలనే అడగాలి.
పిచ్చి-పిచ్చి ప్రశ్నలు, చొప్పుదంటు ప్రశ్నలు వేసి ఉపాధ్యాయులను విసిగించకు.
గురువులు మెచ్చుకొనే ప్రశ్నలు వేయాలి.
తరగతి పిల్లలందరికీ పనికివచ్చే ప్రశ్నలు వేయాలి.

గురువుల ఆజ్ఞలను పాటించు, వారి మాటలను శ్రద్ధగా విను.
వారు చెప్పిన మంచి మాటలు ఆచరించు.
అమ్మ-నాన్నల తరువాత గురువులే నీకు మార్గ దర్శకులు.

తోటి విద్యార్థులతో కలిసి మెలిసి ఉండాలి.
వారితో స్నేహంగా మెదలాలి.

అందరితో కలిసి మెలిసి ఉండాలి.

అందరికంటే నేను ప్రత్యేకం అని భావించకు.

చదువు వేళలో ఆటలాడొద్దు

చదువు వేళలో తగువులాడొద్దు

చదువు వేళలో చిల్లర మాటలు వద్దు

నీ పుస్తకాలను శుభ్రంగా ఉంచాలి.

నోట్ బుక్స్‌ను నీటుగా ఉంచుకో,

నీ పెన్సిల్ పెన్ సరిగ్గా ఉంచుకో,

ప్రక్క స్నేహితునికి అవసరమైతే

పెన్ను పెన్సిల్ ఇచ్చి సహాయపడాలి.



ఆటలు

ఆటల వేళల్లో ఆటలాదాలి
మిత్రులతో కలిసి ఆటలాదాలి
ఎగురుతూ గంతులు వేస్తూ
ఆనందంగా ఉత్సాహంగా,
ఉరుకులు పరుగులతో
మైదానాల్లో ఆటలాదాలి.



ఆటల్లో తోటి వారితో తగువులాడకు.
ఎవరినీ ఎగతాళి చేయకు, వెక్కిరించకు.
ఎవరినీ గాయ పరుచకు
ఎవరినీ ఏడిపించకు.
ఆటలు శరీరానికి చక్కని వ్యాయామం.

ఆటలు శుభ్రమైన మైదానాల్లో ఆడాలి.
ఎగుడు దిగుడు మైదానాల్లో ఆడొద్దు.
చెట్లు-ముళ్ళపొదల్లో ఆటలాడొద్దు.
ఇసుక-కంకర రాళ్ళల్లో ఆటలాడరాదు.
నలుగురు నడిచే వీధుల్లో ఆటలాడరాదు.



నిద్రకు ఏర్పాట్లు

పిల్లలు రాత్రి త్వరగా నిద్రపోవాలి
రాత్రికి తొమ్మిది గంటలకే నిదురపోవాలి
మాటలతో కాలం గడపకు
టీ.వి.లు చూస్తూ నిదురను మరువకు.
కూర్చుండి కూర్చాట్లు పడక నిదురపో.

నిదురకు ముందు కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటే బాత్‌రూంకి వెళ్ళు,
కాళ్ళు చేతులు కడుక్కొని తుండు గుడ్లతో తుడుచుకో,
తడి కాళ్ళతో పడక పై చేరకు.

మంచంలో నల్లులు దోమలు ఉండవచ్చు
మంచం మురికిగా ఉందా? చూడు.
పరుచుకునే బెడ్‌షీటు శుభ్రంగా ఉండాలి.
ఉదయం మంచాన్ని ఎండలోవెయ్యి.
పడక బట్టలను ఆరు బయట ఆరవేయి.
బెడ్ షీటు దిండు కవర్లను శుభ్రంగా ఉతకాలి.



సమతల ప్రదేశంలో మంచం వేసుకో,
గాలి వీచే - వెలుగు వచ్చే ప్రదేశంలోనే పడుకోవాలి.
మంచం దగ్గరిగా మంచి నీళ్ళ చెంబు ఉండాలి.

వేసవిలో మట్టి కూజా నీళ్ళు త్రాగాలి.

కూజా ప్రక్కన గ్లాసు ఉండాలి.

కిటికీలు ద్వారాలు మూసిన గాలి వెలుతురు రాని స్థలంలో నిదురించరాదు.

వెలిగించిన బొగ్గల కుంపటి పొగమంట ప్రదేశంలో నిదురించకు.

లాంతరు వెలుగుతున్న ఇంట్లో గ్యాస్ పెట్రోల్యూమ్ వెలుగుతున్న పొగతో
నిండిన దుమ్ము ధూళితో దుర్గంధంతో నిండిన ప్రదేశంలో నిదురించరాదు.

కిటికీలు తెరిచి ఉంచాలి.

గాలి రావడానికి మార్గం ఉండాలి.

తక్కువ వెలుతురు ఉండాలి.

ప్రశాంతమైన మనసుతో వదలైన చొక్కాలతో నిదురించు

బిగుతైన చొక్కాలతో, కాళ్ళు చేతులు ముడుచుకొని

ముఖం నిండా కప్పుకొని నిదురించకు.

నీ తలగడ తూర్పు లేక దక్షిణం దిశగా ఉండాలి.

నిదురకు ముందు పరాత్పరుణ్ణి స్మరించుకోవాలి.



(పవకంపు)

నిదురకు ముందు ఆలోచించు

నేడు దినమంతా పరమాత్ముణ్ణి తలచావా?
అమ్మా నాన్నలకు - విద్యా గురువులకు
నమస్కరించుకున్నావా?
నేడు దినమంతా, అబద్ధమాడినావా?
ఇతరుల వస్తువులను అడుగకుండా తీసుకున్నావా?
ఎవరితోనైనా మనసు నొప్పించే మాటలన్నావా?



నేటి తరగతి పాఠాలు చదువుకున్నావా?
తోటి మిత్రుని అవసరానికి సహాయపడ్డావా?
నేడు ఓ బీదవాడికో, ఓ రోగికో సేవ చేశావా?
నేటి దిన చర్య అంతా సజావుగా జరిగిందా?
నేడు చేయవలసిన పని రేపటికి వాయిదా వేశావా?

అమ్మా-నాన్నల ఆదేశాలు పాటించావా?
గురువుల పెద్దల ఆజ్ఞలను ఆచరించావా?
స్నేహితులతో, అక్కా చెల్లెళ్ళు, అన్నా తమ్ముళ్ళతో,
అమ్మమ్మ, నానమ్మ, తాతయ్యలతో సంతోషంగా గడిపావా? జ్ఞాపకముంచుకో!

నేడు మరిచింది మరెన్నడు తిరిగిరాదు.
నేడు చేయని పని తిరిగి నీ చేతికి రాదు.
గడిచిన కాలం అమూల్యం.
కాలంతో నడిచిన వాడే, కీర్తి సాధిస్తాడు.

నేటి దిన చర్యను స్మరించు
ఆదమరిచి నిదురించు

శుభ్రాతి



**బాల బాలికలకు
హిత వచనాలు**

బాల బాలికలకు హిత వచనాలు

విషయ సూచిక

క్ర.సం.	శీర్షిక	పేజీ సంఖ్య
1.	కృతజ్ఞతలు	23
2.	ప్రతిజ్ఞ చేయాలి	24
3.	నమస్కరించు	25
4.	ఆదరణ/గౌరవం	26
5.	ఆజ్ఞలను పాటించాలి	27
6.	స్వాగత సత్కారాలు	28
7.	నీ స్నేహితులు	29
8.	మన చేతులే పరమాత్మ స్వరూపాలు	30
9.	గర్వించకు	31
10.	చేయకూడని పనులు	32
11.	త్రోపులాటలు వద్దు	33
12.	మాట తీరు	34
13.	దుష్టులకు దూరంగా ఉండు	35
14.	మరిచిపోవద్దు	36

కృతజ్ఞతలు
(చేసిన మేలు మరువకుండుట)

మానవులుగా జన్మించడమే మహద్భాగ్యం

పవిత్ర పుణ్య భారతావనిలో జన్మించడం, మరీ భాగ్యం
నీకు ఈ జన్మయిచ్చిన ఆ పరాత్పరునికి కృతజ్ఞుడవై ఉండాలి.

భారత దేశ నదీ నదాలు, పంట పొలాలు,
ఫల వృక్షాలు, నీ శరీరాన్ని పరిపుష్టం చేసినందుకు,
నిన్ను ఉత్తమ పౌరునిగా తీర్చిదిద్దిన,
భారతీయ సంస్కృతి సంప్రదాయాలకు,
భారతీయ సమాజానికి కృతజ్ఞతలు తెలుపు.

నిన్ను నవమాసములు మోసి
నీకు పాలిచ్చి పెంచిన అమ్మ
నీకు అన్న వస్త్రాదులిచ్చి పెంచి పెద్ద చేసిన నాన్న
నీకు విద్యాబుద్ధులు చదువు సంస్కారాలు నేర్పి
జ్ఞాన నేత్రాలిచ్చిన గురువులకు కృతజ్ఞుడవై ఉండు.

నీతో కలిసి ఆటలాడి
పాటలు పాడిన నీ బాల్య స్నేహితులకు
నీ సోదరీసోదరుల యెడ కృతజ్ఞుడవై ఉండాలి.



ప్రతిజ్ఞ చేయాలి

దయామయుడు కరుణా సాగరుడైన, పరాత్పరుడిని
జన్మనిచ్చిన అమ్మ స్నేహమయుడైన నాన్నను
నీ జన్మ భూమిని ఎన్నడూ, మరువనని ప్రతిజ్ఞ చేయాలి!

సృష్టి కర్తను, ఎల్లప్పుడు ఎల్ల వేళలా స్మరించుకుంటానని,
నీ దేశం, నీ జాతి, నీ అమ్మ-నాన్నల గౌరవాన్ని సదా రక్షిస్తానని
గౌరవాన్నిత భారత పౌరునిగా, దేశ భక్తునిగా
జాతి గౌరవ కీర్తి పతాకాన్ని ఎగుర వేస్తానని ప్రతిజ్ఞ చేయాలి!



నమస్కరించు

నిత్యం నిదురించే ముందు

నిదుర నుండి మేల్కోగానే

మందిరాల్లో దేవీ-దేవతా మూర్తులకు,

భజన కీర్తనలతో - ఆ పరాత్పరునికి నమస్కరించాలి.



అమ్మా నాన్నలకు, అన్నయ్యలకు,

ఇంటిలోని పెద్దలందరికి

పాఠశాలలో విద్యా గురువులకు,

ఇంటికి వచ్చే అతిథులకు,

ఎదురు పడిన పెద్దలందరికి నమస్కరించాలి.

రెండు చేతులు జోడించి,

శిరస్సు వంచి, వినయంగా

విన్నవ్రతతో నమస్కరించాలి.

ఏకహస్త నమస్కారం,

హాయ్! హల్లో!లతో పలుకరించడం

మన సంప్రదాయం కాదు.

నీ సవినయ నమస్కారం

నీ యెడ ప్రేమ భావం పెంచుతుంది.

పెద్దల ఆశీస్సులు లభిస్తాయి.



నీవు భారతమాత సుపుత్రుడవు
 నీవు మీ అమ్మానాన్నల ఆకాంక్షవి.
 నీవు నీ జాతి గౌరవ ప్రతినిధివి.
 నీవు నీ జాతి మతాచార సంప్రదాయాల పరిరక్షకుడివి.

భారత మాతను ఆదరించనివాడు పశువు.
 అమ్మానాన్నలను ఆదరించనివాడు మూర్ఖుడు.
 తన జాతిని గౌరవించనివాడు, దుర్మార్గుడు.
 తన జాతి మతాచార సంప్రదాయాలను రక్షించనివాడు రాక్షసుడు.

దేశమంటే మట్టి కాదు, దేశమంటే మనుషులు
 దేశ పౌరుల సేవ చేసినవాడే దేశభక్తుడు.
 జాతి ధర్మాన్ని రక్షించినవాడే ధార్మికుడు.
 జననీ జనకులను ఆదరించిన వాడే సుపుత్రుడు.
 పెద్దలను, వృద్ధులను, నిస్సహాయులను సేవించినవాడిని సమాజం గౌరవిస్తుంది.
 సేవ చేసిన వాడి ఆయువు పెరుగుతుంది.
 నాన్నకు సేవ చేసినవాడికి గౌరవం పెరుగుతుంది.
 విద్వాంసులను, మేధావులను గౌరవిస్తే విద్య పెరుగుతుంది.
 అపన్నులను ఆదరిస్తే, ఆత్మానందం కలుగుతుంది.
 అతిథులను, వృద్ధులను, సాధు సజ్జనులను, సేవిస్తే,
 గోమాతను, తులసి మాతను దేవీ దేవతా మూర్తులను
 రామాయణ, భారతాది పవిత్ర గ్రంథాలను అధ్యయనం చేస్తే (చదివితే)
 మనుష్యుని జన్మ ధన్యమౌతుంది.



ఆజ్ఞలను పాటించాలి

అమ్మా! నాన్నలు, ఏదేని పని చెప్పినపుడు.
అన్నయ్య! అక్కయ్య! తాతయ్యలు, సహాయం అడిగినపుడు
నీ ఉపాధ్యాయులు నీ సహాయాన్ని కోరినపుడు,
నీవు వారికి ఉచిత రీతిలో సహాయ పడాలి.
వారి ఆజ్ఞలను గౌరవంగా స్వీకరించాలి.
నీ శక్తికి తగినట్లు వారికి సహాయపడాలి.
వారు నీ యెడ సదా కృతజ్ఞులై ఉంటారు.
నిన్ను ప్రేమిస్తారు, గౌరవిస్తారు, దీవిస్తారు.
అవసరమైనపుడు, ప్రతి సహాయం చేస్తారు.
పెద్దల, అమ్మనాన్నల, ఉపాధ్యాయుల ఆజ్ఞలను
పాటించినవారు, ఉత్తమ బాలురు.
నీవు ఆదర్శ బాలుడివి కావాలి.
పది మందిలో నీ పేరు చెప్పుకోవాలి.
నిన్ను కని పెంచిన అమ్మానాన్నలు ఆనందిస్తారు.



స్వాగత సత్కారాలు

మీ యింటికి ఎవరైనా వచ్చినప్పుడు, నీవేమి చేస్తావు?
వారలను చూచి, చూడనట్లుగా ఇంట్లోకి వెళ్ళిపోతావా?
వారలు అడిగిన ప్రశ్నలకు బదులివ్వకుండానే,
ముఖం త్రిప్పుకుంటావా?
తప్పు! ఇలా వ్యవహరించకూడదు!



మన యింటికి బంధువులు వస్తారు.
మన యింటికి అతిథులు వస్తారు.
పెద్దలు వస్తారు, పండితులు వస్తారు.
నీ స్నేహితులు వస్తారు.

వచ్చిన వారిని చిరునవ్వుతో పలకరించాలి.
ఇంట్లోకి వచ్చేయండి అని స్వాగతించాలి.
రెండు చేతులు జోడించి నమస్కరించాలి.
వారిని ఉచిత ఆసనముల పై కూర్చోమనాలి.
వచ్చిన వారికి చల్లని మంచి నీరిచ్చి ఆదరించాలి.
అమ్మానాన్నల గురించి అడిగినప్పుడు, వినయంగా సమాధానం చెప్పాలి.
వారు వచ్చిన పని పూర్తి చేసికొని తిరిగి వెళ్ళేప్పుడు,
వారు లేచి నిలిచినప్పుడు, నీవు వారితో బాటు లేచి నిలబడాలి.
ఇంటి ద్వారం వరకు వారిని సాగనంపాలి.
వారికి నవ్వుతూ నమస్కారం చేయాలి.
వచ్చి వెళ్ళిన వారు, మీ అమ్మానాన్నలు,
నీవు సంస్కారవంతుడవని, పదిమందిలో చెప్పుకుంటారు.



నీ స్నేహితులు

నిన్ను నిందించనివాడే నిజమైన మిత్రుడు,
నిన్ను కష్టనష్టాలపాలు చేయనివాడే ఆదర్శ మిత్రుడు,
నీలోని దోషాలను, వేలెత్తి చూపేవాడు,
ఆపదలో నీకు అండగా నిలిచినవాడు
చదువుల్లో, ఆట పాటల్లో ఎల్లవేళల్లో నీడవలే నిన్ను అనుసరించేవాడు,
గుణవంతుడు, బలవంతుడు, బుద్ధిమంతుడు,
నిరాడంబరుడు, నిగర్వి, సద్గుణ సంపన్నుడు,
నీకు నిజమైన మిత్రుడు,
హితము కోరే వాడే స్నేహితుడు,
నీవు మంచి మిత్రుడివి కావాలి.
నీవు మంచి మిత్రుడవైతే
నీకు మంచి మిత్రుడు దొరుకుతాడు,
స్నేహ దీపాలను వెలిగించు
చీకట్లో దారి చూపేవాడే స్నేహితుడు,
గర్వాన్ని దింపేవాడే నిజమైన స్నేహితుడు,
మనిషిగా మార్చేవాడే నీ స్నేహితుడు.



మన చేతులే, పరమాత్మ స్వరూపాలు

సాధు, సజ్జనులు, నిజాయతీ గల నాయకులు, విద్యావంతులు,
మహాత్ములు, తమ పనులు తామే చేసుకొంటారు.

మహాత్మా గాంధీ తన పని తానే చేసుకొనేవాడు.
నీవు స్వయంగా చేసే పని సమయానికి పూర్తవుతుంది.
నీ స్వయం కృషి ఫలితం అందంగా ఉంటుంది.
ఇతరుల సహాయంతో చేసే పనికై,
ఎదురు చూడవలసి వస్తుంది.
పరులు చేసే పనులు, నీకు తృప్తి ఇవ్వకపోవచ్చు.
నీవు అనుకున్నంతగా అందంగా ఉండకపోవచ్చు,
నౌకర్లు, కూలి వాళ్ళు చేసేపనులు, అడ్డదిడ్డంగానే ఉంటాయి.

నీ చేతులే, పరమాత్మ స్వరూపాలు, నీవు చేయి కదిపావంటే,
నీతో ఎన్నో చేతులు కదులుతాయి,
సహాయానికై పరులను అర్థించకు.
స్వావలంబనమే సుఖదాయకం,
పరావలంబనం అరిష్టదాయకం.
చేతులు ముడుచుకొని కూర్చోకు.
పట్టుదలతో పని ప్రారంభించు.
ఫలితం తప్పక దక్కుతుంది.



గర్వింబకు

నేను ధనవంతుడనని బలవంతుడనని,
బుద్ధిమంతుడనని అందగాడినని గర్వింబకు

గర్వింబే వాడి తల వంగుతుంది.
గర్వింబే వాడు దుర్గతి పాలవుతాడు,
గర్వింబేవాడినెవరూ ప్రేమించరు అందుకే గర్వం పనికిరాదు.

గర్వంతో ఇతరులను ఏడిపించకు,
గర్వంతో ఇతరులను అవమానించకు,
గర్వమడంతో, ఇతరులను నిందించకు,
ధనమున్నదని గర్వపడకు, ధనం చంచలమైంది,
రేపు నిన్ను విడిచి పోవచ్చు, శారీరక బలం అస్థిరమైంది.
నీ శరీర బలం క్షీణించవచ్చు.

ధనంతో దానం, బలంతో దయ
బుద్ధితో పరోపకారం అందరితో ఓర్పు
ఇవిసహజగుణాలు, ఇవి అలవర్చుకో
అన్నీ వున్నాయని అహంకారపడకు.
విద్య యొసగును వినయంబు.



చేయకూడని పనులు

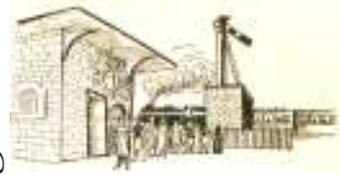
నీవు సోమరివి కాగూడదు, అశ్రద్ధ పనికి రాదు.
ఎవరినీ నిందించకు, ఎవరినీ ద్వేషించకు,
ఎవరితో చాడీలు చెప్పకు,
ఇతరుల యెడ అసూయ పడకు.

అలస్యంగా పనులు చేసేవాడిని సోమరి అంటారు.
అలస్యంగా చేసే ఏ పని పూర్తికాదు.
కాలానుగుణంగా పనులు చేయాలి.
కాలం నీకోసం ఆగదు. గడిచిన కాలం తిరిగి రాదు.
రేపటి పని నేడే చెయ్యాలి. నేటి పని ఇప్పుడే చేయాలి.
చాడీలు చెప్పేవారితో ఎవరూ స్నేహం చేయరు.
ఎవరినీ మోసగించకు. మోసగించిన వారిని ఎవరూ నమ్మరు.
నింద, నిర్దయత, ఈర్ష్య ద్వేషాలతో మనసు మలినమవుతుంది.
మనసును నిర్మలంగా ఉంచుకో, నీవు ఆనందంగా ఉండాలి.
ఇతరులకు ఆనందం పంచాలి.

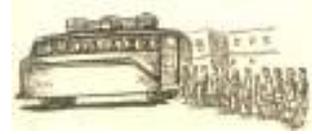


త్రోపులాటలు వద్దు

రైలు టికెట్లు కౌంటర్ పై రైలు ఎక్కేప్పుడు దిగేప్పుడు,
 బస్సులు ఎక్కేప్పుడు దిగేప్పుడు, త్రోపులాటలు ముష్టి ఘాతాలు వద్దు.
 అందరు Q (వరుస క్రమం) పాటించాలి. ముందు వచ్చిన వారు
 ముందు, వెనుక వచ్చిన వారు వెనుక వరుసలో వెళ్ళాలి.
 త్రోపులాటలతో, దెబ్బలు తగుల వచ్చు,
 ప్రయాణీకుల వరుసలో,
 త్రోపులాటతో సామాన్లు పోవచ్చు,
 పోకిరిలు, దొంగలు, జేబులు కత్తిరించవచ్చు
 ప్రశాంతంగా Q లు పాటిస్తే,
 ఒకరి తరువాత ఒకరు వెడితే
 అలసట ఉండదు పనులు త్వరగా పూర్తికాగలవు.



విద్యావంతులు, నాగరికులు, Q లు పాటిస్తారు.
 మూర్ఖులు అనాగరికులు,
 త్రోసుకుంటూ వెడతారు.
 నీవు విద్యావంతుడివి. మర్యాదస్తుడివి.
 నాగరికుడివి ఆదర్శవంతుడివి.
 నియమాన్ని నీవు గౌరవిస్తే
 నియమం నిన్ను రక్షిస్తుంది.



మాటతీరు

మాట్లాడే శక్తి మనిషికే ఇచ్చాడు. ఆ పరాత్పరుడు
అందుకే, ఎవరితో మాట్లాడినా, వినయంగా మాట్లాడు.
ఎవరితోనైనా సత్యమే పలుకాలి.
అందరితో సఖ్యతగా మాట్లాడాలి.

ఎవరితో కలిసినా ప్రేమతో వ్యవహరించు
అందరితో ఆదర భావంతోనే వ్యవహరించు.

ఇతరుల వస్తువులను, వినయంగా, ఆదరంగా అడిగి తీసికోవాలి.
వస్తువు తీసికొని వారికి కృతజ్ఞతలు చెప్పాలి.
ఇతరులకు నీవు తిరిగి ఇచ్చే వస్తువు సమయానికే ఇవ్వాలి.
కృతజ్ఞతా పూర్వకంగా ఇవ్వాలి. నిజాయతీగా సంతోషంగా ఇవ్వాలి.

నడవడికలో సరళత్వం ఉట్టి పడాలి.
ఉదారత్వం నీ సహజ స్వభావం కావాలి.



దుష్టులకు దూరంగా ఉండు

హావభావాలతో ఆడంబరంగా

ఎల్లవేళలా పొల్లు మాటలు మాట్లాడేవారు

పెద్దల మాటలను వినని వారి నుండి

నీవు దూరంగా ఉండాలి.

ప్రగల్బాలు పలికే వారు

చాడీలు చెప్పేవారు,

అబద్ధాలు చెప్పేవారు

చాటు పనులు చేసేవారు.

గురువులను, పెద్దలను నిందించేవారు.

హింసా ప్రవృత్తి గలవారు

పాపభీతి దైవభీతి లేనివారు.

ఆటపాటలలో, ఆనంద వినోదాల్లో కాలం గడిపేవారు

వీరందరూ దుష్టులు,

వీరందరి నుండి నీవు దూరంగా ఉండాలి.



మరచి పోవద్దు

నిన్ను కని పెంచిన తల్లిదండ్రులను,
నీకు విద్యాబుద్ధులు నేర్పిన గురువులను,
నీకు ఉపకారం చేసిన స్నేహితులను,
నీ తప్పును క్షమించిన వారిని,
దాహం తీర్చిన వారిని,
ఆకలి తో ఉన్నప్పుడు ఆహారమిచ్చిన వారిని,

నీకు నర జన్మనిచ్చిన భగవంతుడిని,
నీవు జన్మించిన దేశాన్ని,
నీ జాతి సభ్యతా సంస్కారాలను,
ఎన్నడూ మరువకు,

సత్యాన్ని మరువకు, సదాచారాన్ని మరువకు,
దయ, క్షమా గుణాన్ని మరువకు.
సౌజన్యం సౌభ్రాతృత్వం
నీ సహజ గుణం కావాలి.



**బాల-బాలికలు
సామాజిక ధర్మాలు**

బాల బాలికల సామాజిక ధర్మాలు

విషయ సూచిక

క్ర.సం.	శీర్షిక	పేజీ సంఖ్య
1.	నీ దేశం భారత దేశం	39
2.	మహాత్ములు	40
3.	నవ భారత నిర్మాతలు	41
4.	జాతి గౌరవం	42
5.	త్యజింపదగిన అలవాట్లు	43
6.	అనుమతి లేనిదే చేయకు	44
7.	క్షమించమని అడగాలి	45
8.	త్యాగ గుణం	46
9.	నీవు మహాత్ముడివి కావాలి/కాగలవు	48
10.	ధనం ఉపయోగం	50
11.	మనిషి/మనీషి	51

నీ దేశం భారత దేశం

నీ జన్మ భూమి భారత భూమి.

ఉత్తరాన ఎత్తయిన హిమాలయ పర్వతాలు

దక్షిణాన హిందూ మహాసాగరం.

తూర్పున తొలి సూర్యుడుదయించే అరుణాచల ప్రదేశం.

పశ్చిమాన ప్రకృతిశోభల నిలయం

ఉత్తరాన అందాల కాశ్మీర ప్రదేశం.

ఇవి నీ దేశపు ఎల్లలు (సరిహద్దులు)

భరతుడనే రాజు పాలించిన దేశం భారతదేశం.

నిన్ను కన్న తల్లిని, నీవు జన్మించిన భూమిని, నీవు గౌరవించాలి.



నీ మంచి గుణాలతో నీతల్లి గౌరవం పెరుగుతుంది.

నీతో నీ దేశ గౌరవం ఇనుమడిస్తుంది.

ఇంతటి పవిత్ర దేశం లో జన్మించి,

ఈ దేశ గౌరవాన్ని, జాతి గౌరవాన్ని పెంచిన

పురాణ పురుషుల కథలు చెబుతాను. విను.



మహాత్ములు (పురాణపురుషులు)

మర్యాదా పురుషోత్తముడు, శ్రీ రాముడు,
 ఫలితమాశించక కర్తవ్యం నిర్వహించుమనిన
 శ్రీ కృష్ణుడు,
 రామాయణగానం చేసిన ఋషి వాల్మీకి
 పురాణాలను విస్తరించి వ్రాసిన వేదవ్యాసుడు.
 రాక్షస సంహారానికై, వెన్నెముకను దానం
 చేసిన ధన్వజీవి ఋషి దధీచి.
 ఆకలితో వున్నవారికి తన సర్వస్వం దానం
 చేసిన రంతిదేవుడు.



సత్యవాక్యాలనకై రాజ్యం, భార్యా బిడ్డలను
 త్యజించిన సత్యహరిశ్చంద్రుడు.
 పక్షి ప్రాణరక్షణకై తన రక్త మాంసాలను తూకం చేసిన శిబి చక్రవర్తి.
 అడిగిన వారికి లేదనకుండా దానం చేసిన దాన కర్ణుడు.
 కన్న తండ్రి సుఖానికై కరోర ప్రతిజ్ఞ చేసిన భీష్ముడు.
 వీరే కాదు, ఎందరో, మరెందరో.

ధర్మాత్ములు, దయాగుణసంపన్నులు
 మానవ ధర్మాన్ని పునీతం చేసిన మహనీయులు వారు.
 వీరందరూ, నీకు ఆదర్శం కావాలి,
 వారి జీవిత చరిత్రలను, జీర్ణం చేసికోవాలి.
 నీవు అంతటి వాడివి కావాలి.
 నీ అమ్మ- నాన్నల కలలు పండాలి.
 నీతో, ఈ దేశ గౌరవం పెరగాలి.



మహాత్ములు (సవభారత నిర్మాతలు)

రాజపుత్ర ధీర వీరుడు రాణా ప్రతాప్

ఆంగ్లేయులను ముప్పతిప్పలు పెట్టిన,
అల్లూరి సీతా రామరాజు, ఛత్రపతి శివాజి
కర్మవీరుడు గురు గోవింద్

త్యాగాలు చేసిన లాల్, బాల్, పాల్, నేతాజి సుబాష్ చంద్రబోస్,
తెల్ల వారి తుపాకికి, ఎదురొడ్డిన 'ఆంధ్రకేశరి' ప్రకాశం పంతులు.
అహింసా పూజారి పూజ్య బాపూజీ.

భారతీయ సంస్కృతి సంప్రదాయాల రాయబారి
స్వామి వివేకానందుడు.

జాతీయ గీతాన్ని రచించిన (జనగణమన) విశ్వకవి రవీంద్రుడు.



స్వాతంత్ర్య భారతావనికి ప్రజాస్వామ్య పునాదులు వేసిన

పండిట్ జవహర్ (చాచా) లాల్ నెహ్రూ

ఆధ్యాత్మిక భావాలతో, విద్యా
విధానానికి రూపకల్పన చేసిన
శ్రీరమణమహర్షి.



“ సబ్ కా మాలిక్ ఏక్ హై ” (ఆందరి యజమాని భగవంతుడు ఒక్కడే)

సందేశాన్ని అందించిన షిరిడి సాయి బాబా,

విద్య, వైద్య, ప్రేమ, సేవ, సందేశాలిస్తున్న శ్రీ సత్యసాయి బాబా.

ఎందరో, ఇంకెందరో, త్యాగధనులు నీకు వీరు ఆదర్శం కావాలి.



జాతి గౌరవం

ఆంగ్లేయులు తమ జాతిని గౌరవిస్తారు

జర్మనులు తమ జాతికై ఏ త్యాగమైనా చేస్తారు.

జపానీయులు, తమ జాతి గౌరవాన్ని రక్షిస్తారు.

ఎవరి జాతిని వారు గౌరవించుకోవడం. ఆ జాతి మత ఆచార-అలవాట్లను ఆదరించడం, ఆ జాతి సంస్కృతి సంప్రదాయాలను పరిరక్షించడం ఆ జాతి మతస్థుల పరమ కర్తవ్యం.

నా జాతి నా మతమే గొప్పదని భావించడం - తప్పు.

అన్ని జాతుల వారి మతాచారాలు, వారి నమ్మకాలు, వారికి గొప్పవే.

పరజాతి మతాలను, నమ్మకాలను గౌరవించడంతో, మన ఔన్నత్యం

పెరుగుతుంది. ఏ మతం ఇతర మతస్థులను శత్రువులుగా చిత్రించదు.

అన్ని జాతి మతాల వారు భగవంతుడిని నమ్ముతారు.

భగవంతుని దృష్టిలో అందరూ, సమానులే ,

సంయమనం, సర్దుబాటు, ఓర్పు, అహింస

ఆయా జాతి మతాలకు అలంకారాలు,

నీవు నీ జాతిమతకులాచారాలను గౌరవించాలి.

జాతి మతాలను కించపరిచే విధంగా, నీవు ప్రవర్తించరాదు.

జాతి మతాలను నీవు గౌరవిస్తే,

ఆవి నిన్ను ఆందలమెక్కిస్తాయి.

నీవు సుసంస్కృతి సంపన్నుడవు కావాలి.



తృజించవలసిన అలవాట్లు

అబద్ధాలాడిన వారిని అబద్ధాల కోరు లంటారు.
దొంగతనం చేసిన వారిని, దొంగలంటారు.
చాడీలు చెప్పిన వారిని చాడీకోరులంటారు.
ఈర్ష్యపడిన వారిని ఈర్ష్యాకువులంటారు.
గర్వించిన వారిని గర్విష్టి అంటారు.
పాపం చేసిన వారిని పాపిష్టి అంటారు.
పరులను అవమానించడం,
అవహేళన చేయడం అసభ్యత.

పై దురలవాట్లకు నీవు దూరంగా ఉండాలి.
నీకోపమే నీకు శత్రువు,
నీ శాంతమే నీకు రక్ష,
నీ విద్య నీ వినయాన్ని పెంచాలి.
పరోపకారి వై, పదుగురిలో,
పేరు తెచ్చుకోవాలి.
నీ వలన నీ జాతి కుటుంబ ప్రతిష్ఠ పెరగాలి.



అనుమతి లేనిదే చేయకు.

అనుమతి లేనిదే, పరుల ఇంట్లోకి
పాఠశాల కార్యాలయంలోనికి ప్రవేశించరాదు.
నీ ప్రతి పని నీ ప్రతి కదలిక,
పరులకు బాధ, ఇబ్బంది కలిగించే ఏ పని నీవు చేయరాదు.
నీవు నాగరికుడివి, విద్యావంతుడివి.
నీవు భావిభారత పౌరుడివి.
నీవు నీ కుటుంబ సౌభాగ్యానివి.
నీ ప్రతి చర్య పరులకు ఆదర్శం కావాలి.



క్షమించమని అడగాలి

అప్రయత్నంగా నీవే ఇతరులకు,
బాధకలిగించే, ఏ పని జరిగినా,
అది పొరపాటని గ్రహించి
సత్వరంగా క్షమించమని అడగాలి,
అది నీ సుసంస్కారానికి ప్రతీక,
పొరపాటు చేయడం ప్రతి మానవుని సహజగుణం
తప్పును ఒప్పుకొని
పశ్చాత్తాప పడిన వాడే అసలుసినలైన మనిషి
నీ తప్పిదాన్ని నీవు సమర్థించుకోరాదు.
పశ్చాత్తాపం అన్ని పాపాలకు పరిహారం
'క్షమించు' మని అడిగినందున, నీ వ్యక్తిత్వం, నీ వర్చస్సు తరగదు,
ఆకాశమంత ఎత్తుకు పెరుగుతుంది.



త్యాగ గుణం

కోతులను పట్టుకునే వారు, - కోతులమంద దగ్గర,
 చిన్నమూతి మట్టిముంత, నేలలో గట్టిగా పాతి
 అందులో శనిగలు వేస్తారు, కోతి మట్టిముంత దగ్గరకు వస్తుంది,
 ముంతలోని శనిగలను చూస్తుంది, నోరూరుతుంది, తినాలనిపిస్తుంది.
 ఇంకేం, ఇరుకైన మట్టి ముంతలోని శనిగలను,
 పిడికిటిలోకి తీసుకుంటుంది. చేయి పైకెత్తే
 ప్రయత్నం చేస్తుంది, పిడికిలితో చేయి పైకిరాదు.
 కోతి పిడికిలి వదిలితే, శనిగలను త్యాగం చేస్తే మంచిది,
 కాని అజ్ఞానం స్వార్థం మమకార గుణం త్యాగం చేయనీయదు,
 శనిగల పిడికిలిని విడువనీయదు, కోతికి అంతటి వివేకం లేదు.
 శనిగల స్వార్థం కోతికి ఉరిత్రాడైంది.
 కోతుల వాడు తన ఉపాయంతో,
 కోతిని బంధించాడు.



నీవు అలాంటి కోతి చేష్టలు చేయరాదు.
 నీవు మనిషివి వివేకవంతుడివి.
 నీ చేతికి చిక్కిన వస్తువు అది బంగారమైనా, రత్నమైనా,
 పచ్చి గడ్డియైనా, పూచిక పుల్లైనా, నీకు ప్రమాదకరమని తోచినప్పుడు,
 లోభానికి స్వార్థానికి లొంగక సత్వరం త్యాగం చెయ్యి.

వివేకంతో చేసిన త్యాగం, వికసిస్తుంది
 త్యాగంతో నీ స్వార్థం పరుగులిడుతుంది.
 త్యాగంతో, నీ ఉదారగుణం పరిమలిస్తుంది.
 త్యాగంతో, నీ మానవత్వం మహిమాన్వితమవుతుంది.
 త్యాగమే ధర్మం, త్యాగమే దయ, త్యాగమే ప్రేమ త్యాగమే కీర్తి
 త్యాగంలోనే పరాత్పరుడున్నాడు.

పరోపకారానికై, స్వార్థాన్ని త్యజించు.
 కుటుంబ క్షేమానికై సొంత లాభం పరిత్యజించు,
 గ్రామ క్షేమానికై కుటుంబాన్ని త్యాగం చేయి,
 రాష్ట్ర క్షేమానికై గ్రామాన్ని త్యజించు
 దేశ క్షేమానికై సర్వస్వం పరిత్యజించు,
 విశ్వశాంతికై స్వదేశి భావాన్ని త్యజించు,
 నీవు పరులకై త్యాగం చేసినపుడే,
 పరులు నీకొరకై ప్రాణాలర్పిస్తారు
 నీవు త్యాగధనుడివి కావాలి.
 స్వార్థ త్యాగంలో నీవు భీష్ముడంత వాడివి కావాలి.



నీవు మహాత్ముడవు కావాలి/కాగలవు

నీవు మహాత్ముడవు కావాలనుకుంటున్నావా?
మహనీయమైన, మంచి గుణాలు నీలో ఉన్నాయా?
నీలో ధృఢ సంకల్పం ఉందా?

నీవు మహాత్ముడివి కాగలవు. సందేహంలేదు.
పుట్టిన నాడే ఎవరూ మహాత్ములు కాలేదు.
వారల కళ్యాణగుణాలతోనే వారు మహనీయులయ్యారు.
అందుకై యీ నియమాలు పాటించు.

ఆడంబరాలు, పై మెరుగులు వద్దు
దురాశ దుర్మార్గాలను వదులు
భవనాలు, భవంతులు, కార్లు, వాహనాలు, వద్దు
స్వాదిష్ట భోజనాలు, షికార్లు, విహారాలు వద్దు

నీవేషం, నీ భాష నీ భోజనం సీదా సాదాగా ఉండాలి.
పూరి గుడిసెలోనైనా నివసించడానికి
పాదచారివై నడవడానికై
స్వచ్ఛందంగా సిద్ధపడాలి.
సత్యమే నీ తపస్సు కావాలి.
త్యాగమే నీ న్నభావం కావాలి.
పరిమళాలను పంచే పూలకు రంగులుండవు

నిజమైన సమాజ సేవకులకు ఆడంబరాలుండవు.

దుఃఖితుల కన్నీరు తుడవాలి.

అపరాధులను క్షమించాలి.

సంయమనం పాటించాలి.

సంఘ నియమాలను ఆచరించాలి.

భగవంతుని యెడ అచంచల విశ్వాసం పెంచుకోవాలి.

సర్వశక్తిమంతుడు, సర్వాంతర్యామి, భగవంతుడు అని నీవు నమ్మాలి,

ఇతరులను నమ్మించాలి.

దయా గుణం అంటే భగవంతునికి ప్రీతి.

దీనుల కన్నీళ్ళలోనే భగవంతుంటాడు.

వారల కన్నీళ్ళు తుడిచినవాడే,

భగవంతునికి ప్రీతి పాత్యుడవుతాడు.

ఇంతటి కళ్యాణగుణాలు నీలో ఉన్నాయా?

ఆత్మ పరిశీలన చేసుకో!

నీవు మహాత్ముడవు కాగలవు.

ఆత్మ విశ్వాసాన్ని పెంచుకో,

అందరి ప్రేమను పంచుకో.



ధనం - ఉపయోగం

నీవు ధనవంతుడివా? ఐతే అది నీ పూర్వ జన్మసుకృతమే
గత జన్మల పుణ్యఫలమే
ఈ జన్మలో నీవు ధనవంతుడవయ్యావు.

నీకు ధనముంది, ఆస్తులు, సంపదలు ఉన్నాయి.
ఆ ధనంతో నీవు ఏమి చేస్తావు?
భవనాలు, భవంతులు, వాహనాలు కొంటావా?
ధనముందని అందరిపై అధికారం చెలాయిస్తావా?
తోటి వారిని ఎగతాళి చేసి ధన గర్వంతో
పెద్దలను అవమానపరుస్తావా?
పొరపాటు,

ఇవి ధనానికి సదుపయోగాలు కావు.

ధనముంటే నీవు అనుభవించు. అటు పై నిండుగా దానం చెయ్యి
దానమే ధనానికి సహజగుణం
ధనం చంచలమైంది.
ఒకే చోట స్థిరంగా ఉండదు.
నీవు నీ ధనంతో బీదలకు సహాయ పడాలి.
ప్రజోపయోగకరమైన, శాశ్వత నిర్మాణాలు చేపట్టు.
యోగ్యమైన వారికే దానం చేయాలి.

పదిమందిలో 'దాత' గా పేరు తెచ్చుకో
జనం నోళ్ళల్లో - చరిత్ర పుటల్లో నీ పేరు నిలుస్తుంది.
అప్పుడే మానవ జన్మ సార్థకమవుతుంది.



మనిషి / మనీషి

“ జింతునాం సరజన్మ దుర్లభం” అని

మన శాస్త్ర పురాణాలు, చెబుతాయి

మనిషిగా జన్మించడమే మహాధాన్యం,

మనిషి అనే వాడెలా ఉండాలి?

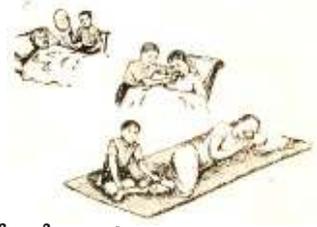
పశువులు, పక్షులు, పాములు, చీమలు, మనవలే అవీ జన్మిస్తాయి.

ఈ భూమి మీద సంచరిస్తాయి,

అహార పానీయాలతో, శరీరాలను పోషించుకుంటాయి.

అనామకంగానే కాలగర్భంలో కలిసిపోతాయి.

మనిషి జన్మ ఇందుకు భిన్నమైన జన్మ.



మనస్సును తన అడుపులో ఉంచిన వాడు,

ప్రతి పని ఆలోచించి చేసినవాడు.

సంయమనం, నియమాలను పాటించిన వాడు,

కామ క్రోధ లోభ మోహాలను జయించినవాడు నిజమైన
మనిషి,

కేవలం అహార, నిద్ర భయాలతో బ్రతికేవాడు మనిషి కాదు,

ద్విపాదపశువు.

అందుకే

నీవు మనిషిగా సర్వగుణసంపన్నుడివి కావాలి,

మనిషిగా నీ జన్మను సార్థకం చేసుకోవాలి

పై మానవ ధర్మాలను, ఆచరించు

అప్పుడే నీవు మనిషి నుండి మనీషివి (దేవత) కాగలవు.

