ప్రార్థన

మాతృ ప్రణామ్ - ఏక్, దో, తీన్

యా కుందేందుతుషార హార ధవళా యా శుభ్రవస్త్రావృతా।
యా వీణావరదండమండితకరా యా శ్వేతపద్మాసనా॥
యా బ్రహ్మాచ్యుత శంకర ప్రభృతిభిఃదేవైః సదా వందితా।
సా మాం పాతు సరస్వతీ భగవతీ నిశ్శేష జాడ్యాపహా॥

శుక్లాం బ్రహ్మవిచారసారపరమామ్ ఆద్యాం జగద్వ్యాపినీమ్।
వీణా పుస్తకధారిణీమభయదాం జాడ్యాంధకారాపహామ్॥
హస్తేస్ఫాటికమాలికాం విదధతీం పద్మాసనే సంస్థితామ్।
వందే త్వా పరమేశ్వరీం భగవతీం బుద్ధి ప్రదాం శారదామ్॥

హే హంసవాహినీ జ్ఞాన దాయినీ, అంబ విమల మతిదే। అంబ విమల మతి దే।
జగ శిరమౌర బనాయేఁ భారత్, వహ్ బల విక్రమ దే। । ।అంబ॥

సాహస శీల హృదయ మే భర దే, జీవన త్యాగ తపోమయ కర్ దే,
సంయమ సత్య స్నేహ కా వర దే, స్వాభిమాన భర దే ॥హే॥

లవ, కుశ, ధ్రువ, ప్రహ్లాద బనే హమ్, మానవతా కా త్రాస్ హరేఁ హమ్,
సీతా, సావిత్రీ, దుర్గా మాఁ, ఫిర్ ఘర్-ఘర్ భర్ దే ॥హే॥

బ్రహ్మనాద్ - ఓం .... ఓం .... ఓం ....
ధ్యానము:- 1 నిమిషము
ఓమ్ భూర్భువఃస్వః । తత్సవితుర్వరేణ్యమ్॥
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్॥

రత్నాకరా ధౌతపదాం హిమాలయ కిరీటినీమ్॥
బ్రహ్మరాజర్షి రత్నాఢ్యాం వందే భారత మాతరం॥

ఓం ద్యౌ శ్శాంతిః అంతరిక్షగ్ం శాంతిః పృథివీశాంతిః
అపఃశాంతిః ఓషధయః శాంతిః వనస్పతయః శాంతిః
విశ్వేదేవాః శాంతిః బ్రహ్మశాంతిః సర్వగ్ం శాంతిః
శాంతి రేవ శాంతిః సామా శాంతి రేధి - ఓం శాంతిః శ్శాంతిః శ్శాంతిః

వందేమాతరం

వందేమాతరం
సుజలాం సుఫలాం
మలయజ శీతలాం
సస్యశ్యామలాం
మాతరం వందే మాతరం

॥ వందేమాతరం....॥

శుభ్రజ్యోత్స్నాపులకితయామినీమ్
పుల్లకుసుమిత ద్రుమదళ శోభినీమ్
సుహాసినీం సుమధుర భాషిణీమ్
సుఖదాం వరదాం ! మాతరం !

॥ వందేమాతరం....॥

కోటి కోటి కంఠ కలకలనినాద కరాలే
కోటి కోటి భుజైర్ధృత ఖర కరవాలే
అబలా కే నోమా ఎతో బలే
బహుబల ధారిణీం నమామి తారిణీం
రిపుదళ వారిణీం మాతరం

॥ వందేమాతరం....॥

తుమి విద్యా తుమి ధర్మ
తుమి హృది తుమి మర్మ
త్వం హి ప్రాణాః శరీరే
బాహుతే తుమి మా శక్తి
హృదయే తుమి మా భక్తి
తోమారయి ప్రతిమాగడి
మందిరే మందిరే మాతరం

॥ వందేమాతరం....॥

త్వం హీ దుర్గా దశ ప్రహరణ ధారిణీం
కమలా కమలదళ విహారిణీ
వాణీ విద్యాదాయినీ
నమామి త్వాం నమామి కమలాం
అమలాం అతులాం
సుజలాం సుఫలాం మాతరం

॥ వందేమాతరం....॥

శ్యామలాం సరలాం
సుశ్మితాం భూషితాం
ధరణీం భరణీం మాతరం

॥ వందేమాతరం....॥

భారత్ మాతాకీ జై

దైనందిన - సమయసారిణి

ప్రతిదినము : ప్రార్థన - 10ని॥

కాలాంశం	వారము	బోధించవలసిన అంశము	సమయం
1	ప్రతిదినము	ఏకాత్మతాస్తోత్రము	10ని॥
2	సోమ, మంగళ, బుధ	తెలుగు, ఆంగ్లము (బోధన, పునశ్చరణ)	30ని॥
	గురు, శుక్ర	గణితము (బోధన, పునశ్చరణ)	
	శని	పరిసరాల విజ్ఞానం, గణితం (బోధన)	
3	సోమ, మంగళ	పాట అభ్యాసం	10ని॥
	బుధ, గురు	అష్టకముల అభ్యాసం	
	శుక్ర, శని	సుభాషితం అభ్యాసం	
4	సోమ, బుధ, శుక్ర, శని	ఆటలు	15ని॥
	మంగళ, గురు	యోగ	
5	సోమ, మంగళ	శతక పద్యములు, అభ్యాసం	15ని॥
	బుధ, గురు	క్రియాకలాపములు	
	శుక్ర, శని	అభినయ గేయములు	
6	సోమ, మంగళ	బాలరామాయణ శ్లోకములు	15ని॥
	బుధ, గురు	లోకజ్ఞానము	
	శుక్ర, శని	భగవద్గీత శ్లోకములు అభ్యాసము	
7	సోమ, మంగళ	సంస్కృతికి సంబంధించిన విషయములు	10ని॥
	బుధ, గురు	కథ	
	శుక్ర, శని	భజన	

ముగింపు : బ్రహ్మనాద్ , శాంతిమంత్రము, జాతీయగీతాలాపన - 5నిముషాలు

జూలై మాస పాఠ్యప్రణాళిక

ప్రాత:స్మరణ:

1. కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీ: కరమధ్యే సరస్వతీ

   కరమూలేతు గోవింద: ప్రభాతే కరదర్శనమ్॥

2. సముద్ర వసనే దేవి పర్వత స్తన మండలే।

   విష్ణుపత్ని నమస్తుభ్యం, పాదస్పర్శం క్షమస్వమే॥

3. బ్రహ్మామురారి స్త్రిపురాన్తకారీ– భానుశ్శశీ భూమి సుతో బుధశ్చ।

   గురుశ్చ శుక్ర శ్శని రాహుకేతవ: కుర్వన్తు సర్వే మమ సుప్రభాతమ్॥

4. సనత్కుమారస్సనకస్సనందన: – సనాతనోప్యాసురిపింగలౌచ।

   సప్తస్వరాస్సప్తరసాతలాని–కుర్వన్తు సర్వే మమ సుప్రభాతమ్॥

5. సప్తార్ణవా స్సప్త కులాచలాశ్చ – సప్తర్షయో ద్వీప వనాని సప్త।

   భూరాదికృత్వా భువనాని సప్త – కుర్వన్తు సర్వే మమ సుప్రభాతమ్॥

6. పృథ్వీ సగన్ధా సరసాస్తథాప: – స్పర్శీచవాయుర్జ్వలనం చ తేజ:।

   నభస్సశబ్దం మహతా సహైవ –కుర్వన్తు సర్వే మమ సుప్రభాతమ్॥

   ప్రాత:స్మరణ మే తద్యో – విదిత్వా ధరత: పఠేత్।

   ససమ్యక్ ధర్మ నిష్ఠ:స్యాత్ – సంస్మృతా ఖండ భారత॥ –భారత్ మాతాకీ జయ్–

1. గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుదేవో మహేశ్వరః।

గురు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మైశ్రీ గురవే నమః॥

2. వక్రతుండ మహాకాయ కోటి సూర్య సమప్రభ।

నిర్విఘ్నం కురుమే దేవ సర్వ కార్యేషు సర్వదా॥

పద్యములు:

1. నారాయణలక్ష్మీపతి

నారాయణ వాసుదేవ నంద కుమారా!

నారాయణ నిన్ను నమ్మితి

నారాయణ నన్ను బ్రోవు నగదర కృష్ణా!

భావము: నారాయణా!లక్ష్మీదేవికి భర్తవైన ఓనారాయణా! వాసుదేవా!నందకుమారా!నేను నిన్నే నమ్మాను. కొండను ధరించిన ఓకృష్ణా నన్నుబ్రోవుము.

2. కష్టపెట్టబోకు కన్నతల్లి మనసు

నష్టపెట్టబోకు నాన్న పనులు

తల్లిదండ్రులన్న దైవ సన్నిభులుగా

లలిత సుగుణ జాల తెలుగు బాల.

భావము: మంచి గుణములు కల ఓ తెలుగు బాలా! కన్నతల్లి మనసు కష్టపెట్టకు నాన్న పనులు పాడు చేయవద్దు. తల్లిదండ్రులు దైవంతో సమానము.

బాలరామాయణ శ్లోకము:

సర్వదాభిగతః సద్భిః సముద్ర ఇవ సింధుభిః।

ఆర్యః సర్వ సమశ్చైవ సదైవ ప్రియదర్శనః॥

భావము: నదులు సముద్రమును కలిసినట్లు సత్పురుషులు నిరంతరము శ్రీరాముని చేరుచుందురు. అతడు అందరికి పూజ్యుడు. ఎవరిపట్ల తారతమ్యములు లేక మెలగువాడు ఆయన దర్శనము అందరికి ప్రీతిని కలిగించును.

సుభాషితము:

ఆసింధు సింధు పర్యంతా యస్య భారత భూమికాః

పితృభూః పుణ్యభూశ్చైవ సవై హిందురితి స్మృతః॥

భావము: ఉత్తరాన సింధునది నుండి దక్షిణాన హిందూ మహాసముద్రం వరకు గల ఈ విశాల భారత భూమిని ఎవరు పితృభూమిగా, మాతృభూమిగా, పుణ్యభూమిగా భావిస్తారో వారే హిందువులు అని చెప్పబడుతున్నారు. (పితృభూః అనడంలో మాతృభూమి, పితృభూమి అని రెండు విధాల అర్థాన్నీ గ్రహించాలి.

భజన: గజవదనా గౌరీనందన - గంగాధరా శివశంభో నందన

2. హరేరామ హరేరామ రామ రామ హరే హరే

హరేకృష్ణ హరేకృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే

అష్టకము: కృష్ణాష్టకము

1. వసుదేవ సుతం దేవం కంస చాణూర మర్దనమ్।

దేవకి పరమానందం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్॥

2. అతసీ పుష్ప సంకాశం హార నూపుర శోభితమ్।

రత్న కంకణ కేయూరం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్।

3. కుటిలాలక సంయుక్తం పూర్ణచంద్ర నిభాననమ్।

విలసత్ కుండలధరం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్॥

4. మందార గంధ సంయుక్తం చారుహాసం చతుర్భుజమ్।

బర్హి పింఛావ చూడాంగం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్॥

5. ఉత్ఫుల్ల పద్మపత్రాక్షం నీల జీమూత సన్నిభమ్।

యాదవానాం శిరోరత్నం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్॥

6. రుక్మిణీ కేళి సంయుక్తం పీతాంబర సుశోభితమ్।

అవాప్త తులసీ గంధం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్॥

7. గోపికానాం కుచద్వంద్వ కుంకుమాంకిత వక్షసమ్।

శ్రీనికేతం మహేష్వాసం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్॥

8. శ్రీవత్సాంకం మహోరస్కం వనమాలా విరాజితమ్।

శంఖచక్ర ధరం దేవం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్॥

కృష్ణాష్టక మిదం పుణ్యం ప్రాతరుత్థాయ యః పఠేత్।

కోటిజన్మ కృతం పాపం స్మరణేన వినశ్యతి॥

సంస్కృతి:

1. పంచ పాండవులు ఎవరు?

జ) పంచ పాండవులు ఐదుగురు: 1) ధర్మరాజు 2) భీముడు 3) అర్జునుడు 4) నకులుడు 5) సహదేవుడు

2. వేదములు ఎన్ని? అవి ఏవి?

జ) వేదములు నాలుగు: 1) ఋగ్వేదము 2) యజుర్వేదము 3) సామవేదము 4) అధర్వణవేదము

3. పాండురాజు భార్యలెవరు? వారి పేర్లేమి?

జ) పాండురాజుకు ఇద్దరు భార్యలు. 1) కుంతి 2) మాద్రి

4. కుంతి కుమారులెవరు?

జ) ధర్మరాజు, భీముడు, అర్జునుడు

5. మాద్రి కుమారులెవరు?

జ) నకుల సహదేవులు

తెలుగు నెలలు: 1. చైత్రము 2. వైశాఖము 3. జ్యేష్ఠము 4. ఆషాఢము 5. శ్రావణము 6. భాద్రపదము 7. ఆశ్వయుజము 8. కార్తీకము 9. మార్గశిరము 10. పుష్యము 11. మాఘము 12. ఫాల్గుణము

లోకజ్ఞానము:

1) తెలుగులో భాగవతమును రచించిన కవి ఎవరు?

జ) పోతన

2) భారత కోకిలగా ప్రసిద్ధి చెందిన వారెవరు?

జ) శ్రీమతి సరోజినీనాయుడు

3) మన జాతీయ పతాకము రూపకర్త ఎవరు?

జ) పింగళి వెంకయ్య

4) ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో రెండవ అతిపెద్ద నగరం ఏది?

జ) విశాఖపట్టణం

5) జాతీయ బాలికా దినోత్సవం ఎప్పుడు జరుపుకుంటారు?

జ) జనవరి 24

6) శ్రీనివాసరామానుజన్ జయంతి ప్రత్యేకత ఏమిటి?

జ) గణితదినోత్సవము (డిసెంబరు-22)

7) దారాసింగ్ ఏ క్రీడారంగానికి చెందినవారు

జ) కుస్తీ

8) "ఎర్రైఫిల్" క్రీడలో ఒలింపియాడ్ స్వర్ణపతక విజేత ఎవరు?

జ) అభినవ్ బింద్రా

9) "భారతరత్న" తరువాత ద్వితీయ శ్రేణికి చెందిన గొప్ప పురస్కారమేది?

జ) పద్మ విభూషణ్

10) “హర్ష చరిత్ర” ను వ్రాసిన వారెవరు?

జ) బాణభట్టు

తెలుగు తిథులు: 1. పాడ్యమి 2. విదియ 3. తదియ 4. చవితి 5. పంచమి 6. షష్ఠి 7. సప్తమి 8. అష్టమి 9. నవమి 10. దశమి 11. ఏకాదశి 12. ద్వాదశి 13. త్రయోదశి 14. చతుర్దశి 15. పౌర్ణమి లేక అమావాస్య

కథలు:

ధ్రువుడు-సదాచారము

పూర్వం ఉత్తానపాదుడు అనే రాజు ఉండేవాడు. ఆయనకు సునీతి,సురుచి అని ఇద్దరు భార్యలు. సునీతి కుమారుడు ధ్రువుడు. సురుచి కుమారుడు ఉత్తముడు. రాజుకు సురుచి అంటే ప్రేమ ఎక్కువ. ఒకనాడు సురుచి కుమారుడు తండ్రి తొడపై కూర్చున్నాడు. అది చూసి ధ్రువుడు కూడా తండ్రి తొడపై కూర్చున్నాడు. సురుచి కోపముతో ధ్రువుని క్రిందికి తోసి “నాకడుపున పుట్టిన వారికే ఆ అదృష్టం ఉంది”. అని అన్నది. ధ్రువుడు దుఃఖిస్తూ తన తల్లికి విషయం చెప్పాడు. తల్లి కూడా దుఃఖించింది కానీ బదులు ఏమీ చెప్పలేదు.

ధ్రువుడు తల్లి అనుమతితో అందరి కంటె అధికుడైన విష్ణువును గూర్చి తపస్సు చేయడానికి బయలు దేరాడు. అడవి మార్గం గుండా వెళుతున్న ధ్రువునికి మార్గ మధ్యలో నారదుడు కనిపించాడు. బాలుని పట్టుదలకు మెచ్చి “ఓం నమో నారాయణాయ” అనే అష్టాక్షరీ దివ్య మంత్రాన్ని ఉపదేశించాడు. ఆ మంత్రాన్ని జపిస్తూ ధ్రువుడు ఘోర తపస్సు చేశాడు. విష్ణువు ప్రత్యక్షమై “నీకేం వరం కావాలి” కోరుకొమన్నాడు. ధ్రువుడు భక్తితో విష్ణువును ప్రార్థిస్తూ “నీ పాద కమల సేవయు, నీపాదార్చకులతోడినెయ్యము, భూతదయను నాకు కలుగజేయుము”. అన్నాడు. వేల సంవత్సరాల కాలం రాజ్యమేలే వరాన్ని పొంది తన తల్లికి ఆనందాన్ని కలుగ జేశాడు.

అల్లూరిసీతారామరాజు

అల్లూరి సీతారామరాజు భారత స్వాతంత్ర్య చరిత్రలో ఒక మహోజ్వల శక్తి. కేవలం 27 ఏళ్ళ వయసులోనే నిరక్షరాస్యులు, నిరుపేదలు, అమాయకులు అయిన అనుచరులతో చాలా పరిమిత వనరులతో బ్రిటీషు సామ్రాజ్యమనే మహాశక్తిని ఢీ కొన్నాడు. ఈయన 1897 జూలై 4వ తేదీన ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రం పాండ్రంగిలో జన్మించారు. సీతారామరాజు ఇంటి పేరు అల్లూరి. తల్లి సూర్యనారాయణమ్మ, తండ్రి వెంకటరామరాజు 6వ తరగతి చదువుతున్న సమయంలోనే తండ్రిని కోల్పోవటం రాజు జీవితంలో పెనుమార్పులే తీసుకువచ్చింది. చిన్నప్పటి నుండి రామరాజులో దైవభక్తి, దేశభక్తి నాయకత్వ లక్షణాలు, దానగుణం అధికంగా ఉండేవి. ఆరోజుల్లో ఏజన్సీ ప్రాంతంలోని ప్రజలు, తెల్లదొరల చేతిలో అనేక దురాగతాలకు, దోపిడీలకు, అన్యాయాలకు గురయ్యేవారు. 1882లో ప్రభుత్వం అటవీ చట్టం ప్రవేశపెట్టి గిరిజనులు అడవులలో స్వేచ్ఛగా తిరగడాన్ని నిషేధించింది.

గిరిజనుల హక్కుల కొరకు రామరాజు తూర్పుగోదావరి, విశాఖపట్నం జిల్లాల సరిహద్దు ప్రాంతాలలో తిరుగుబాటుకు నాయకత్వం వహించారు. బెంగాల్ విప్లవకారుల స్ఫూర్తితో చింతపల్లి, రంపచోడవరం, దమ్మనపల్లి, కృష్ణదేవిపేట, రాజవొమ్మంగి, అడ్డతీగల, నర్సీపట్నం పోలీసు స్టేషన్లను ముట్టడించి, ఆయుధ సామాగ్రిని చేజిక్కించుకున్నాడు.

దమ్మనపల్లి వద్ద జరిగిన పోరాటంలో “స్కాట్‌కవార్ట్” అనే బ్రిటీషు అధికారిని రామరాజు దళం చంపి వేసింది.

1922లో సాండర్స్ నాయకత్వంలో అస్సాం రైఫిల్స్ కంపెనీ పెదగడ్డపల్లె వద్ద మకాం చేసింది. రామరాజు మల్లుదొర, గంటందొర వంటి గిరిజనుల నాయకత్వంలో పోరాటం ఉధృతం చేశాడు. చివరికి బ్రిటీషు సైన్యం చింతపల్లి అడవుల దగ్గర “మంప” గ్రామ సమీపంలో “కొయ్యూరు” వద్ద సీతారామరాజును కాల్చి చంపినది. “అగ్గిపడుగు”గా పేరొంఇన రామరాజు భారతదేశ స్వాతంత్ర్యం కోసం ప్రాణ త్యాగం చేశారు. 1924 మే 7వ తేదీన శాశ్వతంగా కన్ను మూశారు.

పాట:

అందరమూ హిందువులం - బంధువులం మనమంతా

మన అందరికి కన్న తల్లి - ఈ భారత మాత

విడిపోతే మరి పడిపోతాం - కలిసుంటే నిలబడతాం

అందరిలో ఒకే తత్వం - అదే కదా మనకు బలం ॥అందరమూ॥

1) పూచే పూవుకి కులముందా - వీచే గాలికి కులముందా

పారే నీటికి కులముందా - పండే చేనుకి కులముందా

హిందూ ధర్మం అందరిది - అంటరాదనుట నేరమది

ధర్మ గంగలో స్నానం చేద్దాం - మనసున మలినం కడిగేద్దాం (అందరమూ)

2) రాముడు కృష్ణుడు శివుడు దుర్గా - బుద్ధుడు హరియన్ అకాలుడు

మతాలు ఎన్నో ఉన్నాయి - మానవత్వమును చాటాయి

పరమత పీడను నిరసిద్దాం - దేశ ద్రోహమని చాటేద్దాం

కలిసొచ్చిన మన సోదరుల - చేరదీయగా కదిలొద్దాం (అందరమూ)

3) రాముడు కృష్ణుడు శివుడు దుర్గా - బుద్ధుడు హరియన్ అకాలుడు

మతాలు ఎన్నో ఉన్నాయి - మానవత్వమును చాటాయి

పరమత పీడను నిరసిద్దాం - దేశ ద్రోహమని చాటేద్దాం

కలిసొచ్చిన మన సోదరుల - చేరదీయగా కదిలొద్దాం (అందరమూ)

4) హరిజన గిరిజన బంధువులు - వనవాసులు మన సోదరులు

కొండ కోనలు వాగు వంకలు - ప్రకృతికి మన అందాలు

ఎక్కడ పుట్టిన ఏడ పెరిగిన - తల్లి కోసమే ఈ తపన

అందరి కొరకు కేశవుడు - ఆచరించే మన మాధవుడు (అందరమూ)

ప్రాణాయామం: సమశ్వసనము

యోగాసనములు: 1) తాడాసనం, 2) అర్ధకటి చక్రాసనం 3) కాళ్ళు కలుపుతూ 4) ఏక్ స్థితి 5) యోగా స్థితి(ఎగురుతూ)

వ్యాయామ్‌యోగ్: ప్రకార్ ఏక్: నిలబడి చేసేది

1) రెండు చేతులు ఎదురుగా, ఎడమకాలు ముందుకు

2) రెండు చేతులు పైకి, కుడికాలు ముందుకు

3) కుడికాలు మడిమ ఆధారంగా వామవృత, ఎడమకాలు ముందుకు రెండు చేతులు ప్రక్కలకు, అరచేతులు భూమివైపు 4) కుడికాలు ఎడమకాలుకు కలుపుతూ యోగ స్థితి

ప్రకార్ దో: కూర్చోని చేసేది

1) రెండు చేతులు తల వెనుక ఉంచాలి.

2) రెండు చేతులు ప్రక్కలకు, అరచేతులు భూమివైపు పిడికిలి బిగించి భుజం వరకు తీసుకురావాలి. (పహలవాన్ స్థితి)

3) ఏక్ స్థితి

4) యోగస్థితి

పాఠ్యాంశాలకు సంబంధించి:

చిత్ర లేఖనం నేర్పించాలి.

***

ఆగష్టు మాస పాఠ్యప్రణాళిక

ఏకాత్మతాస్తోత్రము:

1. ఓం సచ్చిదానంద రూపాయ నమోస్తు పరమాత్మనే।
   జ్యోతిర్మయ స్వరూపాయ విశ్వ మాంగల్య మూర్తయే॥
2. ప్రకృతిః పంచభూతాని గ్రహాలోకా స్వరాస్తథా।
   దిశః కాలశ్చ సర్వేషాం సదా కుర్వంతు మంగళమ్॥
3. రత్నాకరా ధౌతపదాం హిమాలయ కిరీటినీమ్।
   బ్రహ్మరాజర్షి రత్నాఢ్యాం వందే భారత మాతరమ్॥
4. మహేంద్రో మలయస్సహ్యో దేవతాత్మా హిమాలయః
   ధ్యేయో రైవతకో వింధ్యో గిరిశ్చారావళిస్తథా॥
5. గంగా సరస్వతీ సింధుర్ బ్రహ్మపుత్రశ్చ గండకీ।
   కావేరీ యమునా రేవా కృష్ణా గోదా మహానదీ॥
6. అయోధ్యా మథురా మాయా కాశీ కాంచీ అవంతికా
   వైశాలీ ద్వారికా ధ్యేయా పురీ తక్షశిలా గయా॥
7. ప్రయాగః పాటలీపుత్రం విజయానగరం మహత్।
   ఇంద్రప్రస్థం సోమనాథః తథామృతసరః ప్రియమ్॥

శ్లోకములు:

కరార విందేన పదారవిందం -ముఖారవిందే వినివేశయంత్రం।

వటస్య పత్రస్య పుటేశయానం-బాలంముకుందం మనసాస్మరామి॥

త్వమేవ మాతా చ పితా త్వమేవ - త్వమేవ బంధుశ్చ సఖాత్వమేవ।

త్వమేవ విద్యా ద్రవిణంత్వమేవ - త్వమేవ సర్వం మమ దేవ దేవ॥

పద్యములు:

1. అన్ని దానములను నన్నదానమె గొప్ప

కన్నతల్లి కంటె ఘనము లేదు,

ఎన్నగురుని కన్న నెక్కుడు లేదయా

విశ్వదాభిరామ వినురవేమ!

భావము: దానాలన్నింటి కన్నా అన్నదానం గొప్పది. కన్నతల్లి కన్న మించిన దేదీ లేదు. గురువుని మించిన వ్యక్తి లేదు.

2. ఇన్ని జాతులందు నే జాతి ముఖ్యమన్

ఎఱుక గల్గువారె హెచ్చువారు

ఎఱుక లేనివార లేజాతి నున్నను

హీన జాతులంచు నెఱుగు వేమ!

భావము: జాతులెన్నో ఉన్నాయి. వీటిలో ఏ జాతి గొప్పదని అడిగితే జ్ఞానులే గొప్ప వారని తేలింది. కావున జ్ఞాన శూన్యులు ఏజాతిలో ఉన్నా నీచులే సుమా!

బాలరామాయణ శ్లోకములు:

ప్రజాపతి సమః శ్రీమాన్ ధాతా రిపు నిషూదనః।

రక్షితా జీవలోకస్య ధర్మస్య పరిరక్షితా॥

భావము:

త్రిమూర్తి స్వరూపులై, ప్రజాపతి బ్రహ్మవలె జనులను సృష్టించువాడు, విష్ణువువలె అఖండ ఐశ్వర్య సంపన్నుడై పోషించువాడు, సాధుపురుషులను బాధించు వారిని పరి మార్చుటలో హరుని వంటి వాడు. ధర్మమును రక్షించువాడు. (శ్రీరాముడు)

సుభాషితము:

ఉపాకారోపి నీచానాం అపకారో హి జాయతే।

పయః పానం భుజంగానాం కేవలం విష వర్ధనమ్॥

భావము:

నీచులకు ఉపకారం చేసినా అపకారులుగానే తయారవుతారు. పాములకు పాలు త్రాగించినా అది విషాన్నే పెంచుకొంటుంది గదా!

అభినయ గేయములు:

1. పచ్చని పండ్లు తినవమ్మ - కంటికి ఎంతో మేలమ్మ
   ఆకుకూరలు తినవమ్మ - ఎఱ్రని రక్తం వచ్చేనమ్మ
   అప్పం రొట్టె తినవమ్మ - ఆటకు బలము వచ్చేనమ్మ
   పప్పు నెయ్యి తినవమ్మ - చక చక పెరుగుదు వోయమ్మ

2. తప్పెట్లోయ్ తాళాలోయ్ - దేవుని గుళ్ళో బాజాలోయ్

పప్పు బెల్లం దేవునికోయ్ - పాలు నెయ్యి పాపాయి కోయ్

1. శ్రీరామా జయరామా దాశరథే జయ రఘురామా

కల్యాణ రామా కమనీయ నామా

సీతారామా - శ్రీరఘురామా

జయహో జయహో

శ్రీరామా జయరామ జయ జయ రామ

2. హరియని యనరా హరియని యనరా

ముకుంద మాధవ గోవింద యనరా

కేశవ మాధవ హరియని యనరా

ముకుంద మాధవ గోవిందయనరా "హరి"

సంకటనాశన గణేశస్తోత్రమ్: నారద ఉవాచ

1. ప్రణమ్య శిరసాదేవం, గౌరీపుత్రం వినాయకమ్।

భక్తావాసం స్మరేన్నిత్యం ఆయుఃకామార్థ సిద్ధయే॥

2. ప్రథమం వక్రతుండంచ, ఏకదంతం ద్వితీయకమ్।

తృతీయం కృష్ణ పింగాక్షం, గజవక్త్రం చతుర్థకమ్॥

3. లంబోదరం పంచమంచ, షష్ఠం వికట మేవచ।

సప్తమం విఘ్నరాజం చ, ధూమ్రవర్ణం తథాష్టకమ్॥

4. నవమం ఫాలచంద్రం చ, దశమం తు వినాయకమ్।

ఏకాదశం గణపతిం ద్వాదశం తు గజాననమ్॥

5. ద్వాదశైతాని నామాని త్రిసంధ్యం యః పఠేన్నరః।

న చ విఘ్నభయం తస్య, సర్వ సిద్ధి కరం ప్రభో॥

6. విద్యార్థీ లభతే విద్యాం, ధనార్థీ లభతే ధనమ్।

పుత్రార్థీ లభతే పుత్రాన్, మోక్షార్థీలభతే గతిమ్॥

7. జపేత్ గణపతి స్తోత్రం షడ్భిర్మాసైః ఫలం లభేత్।

సంవత్సరేణ సిద్ధించ, లభతే నాత్ర సంశయః॥

8. అష్టభ్యో బ్రాహ్మణేభ్యశ్చ, లిఖిత్వా యః సమర్పయేత్।

తస్య విద్యా భవేత్ సర్వా, గణేశస్య ప్రసాదతః॥

ఇతి శ్రీ నారద పురాణే సంకట నాశన గణేశ స్తోత్రం సంపూర్ణమ్।

సంస్కృతి:

త్రిమూర్తులు	:	బ్రహ్మ, విష్ణువు, మహేశ్వరుడు
త్రిమాతలు	:	సరస్వతి, లక్ష్మి, పార్వతీదేవి
పంచభూతములు	:	ఆకాశము, వాయువు, అగ్ని, జలము, భూమి
పంచేంద్రియములు	:	కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మము
పంచామృతాలు	:	పాలు, పెరుగు, తేనె, నెయ్యి , పంచదార
లలితకళలు	:	సంగీతం, సాహిత్యం, చిత్రలేఖనం, స్థాపత్యం, శిల్పకళ

అంత:కరణాలు : మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం

ఋతువులు - 6

మాసములు	ఋతువులు
చైత్ర, వైశాఖ మాసములు	వసంత ఋతువు
జ్యేష్ఠ, ఆషాఢ మాసములు	గ్రీష్మ ఋతువు
శ్రావణ, భాద్రపద మాసములు	వర్ష ఋతువు
ఆశ్వయుజ, కార్తీక మాసములు	శరదృతువు
మార్గశిర పుష్యమాసములు	హేమంత ఋతువు
మాఘ, ఫాల్గుణ మాసములు	శిశిర ఋతువు

వారములు

తెలుగు వారములు	సంస్కృతం
ఆదివారము	భానువాసరః
సోమవారము	ఇందు వాసరః
మంగళవారము	భౌమ (జయ) వాసరః
బుధవారము	సౌమ్యవాసరః
గురువారము	బృహస్పతి వాసరః
శుక్రవారము	భృగు వాసరః
శనివారము	స్థిరవాసరః

లోకజ్ఞానము:

1) మనదేశము పేరేమి?

జ) భారతదేశము

2) మనదేశ సరిహద్దు లేవి?

జ) తూర్పున గంగాసారము, పశ్చిమమున సింధూ సాగరము, ఉత్తరమున హిమాలయ పర్వతము, దక్షిణమున హిందూ మహాసముద్రము

3) స్వాతంత్ర్య దినోత్సవమును ఏరోజున జరుపుకుంటాము?

జ) ఆగష్టు 15వ తేదీన

4) గణతంత్ర దినోత్సవమును ఎప్పుడు జరుపుకుంటాము?

జ) జనవరి 26

5) ఆంధ్రప్రదేశ్ రాజధాని ఏది?

జ) అమరావతి

6) భారతదేశ రాజధాని ఏది?

జ) ఢిల్లీ

7) భోజనానికి ముందు మనం ఏమి పఠిస్తాము?

జ) బ్రహ్మార్పణం, ఓం సహనావతు

8) భారతదేశములో ఎన్ని రాష్ట్రములు కలవు?

జ) 28

9) ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఎన్ని జిల్లాలు కలవు?

జ) 26

10) "గీతాజయంతి"ని ఎప్పుడు జరుపుకుంటాము?

జ) మార్గశిర శుక్ల ఏకాదశి

కథలు:

బాల థామస్ ఎడిసన్

థామస్ ఎడిసన్ అనే విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త బాల్యంలో దారిద్ర్యంతో అవస్థలు పడ్డారు. తల్లి అతనిని చదివించాలని అనుకుని, ఒక విజ్ఞాన శాస్త్రవేత్త ఇంట్లో పనివానిగా కుదిర్చింది. ఆ శాస్త్రవేత్త ఎడిసన్‌ను పనిలోనికి తీసుకోబోయే ముందు ఒక చిన్న పరీక్ష పెట్టాడు. ఒక చీపురు చేతికి ఇచ్చి, "ఈ గది అంతా శుభ్రంచేయి" అని చెప్పాడు. ఎడిసన్ శ్రద్ధగా ఆ గదిని ఊడ్చాడు. తివాచీలు, గోడలు, అక్కడి సాధనాలు అన్నింటినీ జాగ్రత్తగా శుభ్రపరచి, సర్ది అందముగా అమర్చి పెట్టాడు. అతనిలోని ప్రతిభ ఈ ఒక్క చిన్న పనిని ఏకాగ్రత చిత్తంతో చేయడంలోనే అర్థమయింది. ఆ శాస్త్రవేత్త అతనిని పనిలో పెట్టుకున్నాడు. తరువాత కాలంలో ఎడిసన్ ఒక విశ్వవిద్యాలయంలో శాస్త్రవేత్తగా ప్రసిద్ధి కెక్కాడు. గ్రామఫోను కనుగొన్నాడు. అతని కీర్తి నలుదిశల వ్యాపించింది. ఏకాగ్రత, పట్టుదల ఉంటేనే ఎవరయినా ఘనకార్యాలు సాధించగలరు.

దైవాధీనం (బాల భారతం)

ఒక ఊరిలో ధర్మయ్య, రాజయ్య అనే ఇద్దరు మిత్రులుండేవారు. వారు ఇరుగు పొరుగిండ్లలో నివసించేవారు. ధర్మయ్య పేరుకు తగ్గట్టుగానే కష్టపడి పనిచేస్తూ ధర్మబద్ధంగా, దైవం మీద భారం వేసి జీవించేవాడు. రాజయ్య రాజు గారిని ఆశ్రయించి, ఆయనను పొగుడుతూ ఆయన ఇచ్చిన కానుకలతో గొప్పగా జీవించేవాడు. ధర్మయ్యను కూడా రాజు గారి కొలువులో చేరమని చెప్పినా ధర్మయ్య వినిపించు కోక తాను కష్టపడి నిజాయితీగా బ్రతికేవాడు.

ఒకరోజు రాజు గారికి గుమ్మడికాయలు దానం చేయాలనిపించి 11 గుమ్మడికాయలు రాజయ్యకు దానం చేశాడు. రాజయ్య అవన్నీ తీసుకుని ఇంటికి వెళ్ళి, ఇవన్నీ నేనేమి చేసుకుంటాను? ధర్మయ్యకు ఒకటిస్తే కూరకు పనికి వస్తుంది అని అనుకొని బరువుగా, పెద్దగా ఉన్న ఒక గుమ్మడికాయను ధర్మయ్యకు రాజయ్య ఇస్తాడు. ధర్మయ్య గుమ్మడికాయ కూర వండు కుందామని కాయను పగుల గొట్టగా ఆశ్చర్యం! ఆ కాయలోంచి మణులు, మాణిక్యాలు బయట పడ్డాయి. రాజుగారు రహస్యంగా రాజయ్యకు ఇచ్చిన దానం అలా ధర్మయ్య ఇంటికి చేరింది.

నీతి: భగవంతుని నమ్మిన వారికి లోటు ఉండదు.

పాట

సంఘటనం ఒక యజ్ఞం సమిధగ మన జీవనం

భరతమాత పాదాలకు మువ్వలం ఆమె మోము పైన చిరు నవ్వులం ॥ సంఘటనం ॥

గలగల పారే ఆ జలపాతం నిలిచిందా తనకోసం ఏనాడైనా

మిల మిల మెరిసే ఒక అగ్ని కణం మిగిలిందా తనకోసం ఏ క్షణమైనా

తరతరాల భారతీయ తాపసులది ఈ మార్గం ఆత్మల నివేదనం అమ్మకు నీరాజనం

॥ సంఘటనం ॥

భూమి పొరలలో పురుడును పోసే రైతు రాసాడా తన పేరును ఏనాడైనా

ఆజన్మాంతం సేవలు చేసే తల్లి అడిగిందా ఆనవాలు ఏనాడైనా

అనామికత సందేశం హైందవ జీవన సారం

జనని జన్మ కారణం జన్మభూమిదీ ఋణం ॥ సంఘటనం ॥

మమతల సిరులై తన్మయ ఝురులై మనం సాగాలి సమరమ్మున సాగిన శరమై

కోవెల గంటై కోటి ఆశల పంటై మనం మ్రోగాలి జనపదాల గుండెల స్వరమై

కర్మఫలం ఆశించని ధర్మ వీరులం మనం

జయ జయహే మాతరం జయం జయం భారతం   ॥ సంఘటనం ॥

ప్రాణాయామం : దీర్ఘశ్వసనము

యోగాసనములు : 1) పాదహస్తాసనం 2) అర్ధచంద్రాసనం

శారీరిక్ : ప్రకార్ ఏక్ : నిలబడి చేసేది

1) ఎగురుతూ రెండు కాళ్ళు ప్రక్కలకు, పైన చప్పట్లు

2) నడుము నుండి వంగుతూ రెండు కాళ్ళ మధ్య చప్పట్లు

3) ఏక్ స్థితి

4) ఎగురుతూ కాళ్ళు కలుపుతూ యోగ స్థితి

శారీరిక్

ప్రకార్ దో : కూర్చోని చేసేది

1) రెండు చేతులు ముందుకు, అరచేతులు ఎదురెదురుగా

2) రెండు చేతులుపైకి....

3) రెండు ప్రక్కలకు అరచేతులు భూమి వైపు

4) యోగస్థితి

పేపర్ కటింగ్ - వివిధ ఆకృతులు చేయుట నేర్పాలి.

పాఠ్యాంశాలకు సంబంధించి :

1) పాఠశాలలో బోధించిన విషయాల పునశ్చరణ.

2) గణితంలో ప్రాథమిక అంశాలపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ వహించాలి.

***

సెప్టెంబరు మాస పాఠ్యప్రణాళిక

ఏకాత్మతాస్తోత్రము :

8. చతుర్వేదాః పురాణాని సర్వోప నిషదస్తథా।
రామాయణం భారతంచ గీతా సద్దర్శనాని చ॥

9. జైనాగమా స్త్రిపిటకాః గురుగ్రంథః సతాంగిరః।
ఏషఃజ్ఞాన నిధిః శ్రేష్ఠః శ్రద్ధేయో హృది సర్వదా॥

10. అరుంధత్యనసూయా చ సావిత్రీ జానకీ సతీ।
ద్రౌపదీ కణ్ణగీ గార్గీ మీరా దుర్గావతీ తథా॥

11. లక్ష్మీ అహల్యా చెన్నమ్మా రుద్రమాంబా సువిక్రమా।
నివేదితా శారదాచ ప్రణమ్యా మాతృదేవతాః॥

12. శ్రీరామో భరతః కృష్ణో భీష్మో ధర్మ స్తథార్జునః।
మార్కండేయో హరిశ్చంద్రః ప్రహ్లాదో నారదో ధృవః॥

13. హనుమాన్ జనకో వ్యాసో వశిష్ఠశ్చ శుకోబలిః।
దధీచి విశ్వకర్మాణౌ పృథు వాల్మీకి భార్గవాః॥

14. భగీరథ శ్చైకలవ్యో మను ర్ధన్వంతరి స్తథా।
శిభిశ్చ రంతి దేవశ్చ పురాణోద్గీతకీర్తయః॥

శ్లోకములు:

1. శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణమ్ చతుర్భుజమ్।

ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నోపశాంతయే॥

అగజానన పద్మార్కం గజానన మహర్నిశమ్।

అనేక దంతం భక్తానాం ఏక దంత ముపాస్మహే॥

2. శాంతాకారం భుజగ శయనం పద్మనాభం సురేశం

విశ్వాధారం గగన సదృశం మేఘ వర్ణం శుభాంగమ్

లక్ష్మీకాంతం కమల నయనం యోగి హృధ్యానగమ్యం

వందే విష్ణుం భవ భయ హరం సర్వలోకైక నాథమ్॥

పద్యములు:

1. వినయ, మార్దవంబు, వీరత్వ మను కంప,

దీక్ష, సత్య సూక్తి, దేశభక్తి:

మండనమ్ము లివ్వి మంచి విద్యార్థికి

లలితసుగుణ జాల! తెలుగు బాల!

భావము: ఓ తెలుగు బాలా! వినయము, మంచినడత, వీరత్వము, దయ, పట్టుదల, సత్యమైనవాక్కు, దేశభక్తి ఇవన్నీ విద్యార్థికి నిజమైన భూషణములు.

2. జీవితాన నిదుర గావచ్చు భాగమ్ము

కాని జీవితమ్ము నిదుర కాదు

నియమ మెరిగినదువు నిత్య జీవిత మందు

తెలిసి మెలగ వలయు తెలుగు బాల!

భావము : ఓ తెలుగు బాలా! జీవితంలో నిద్ర ఒక భాగం మాత్రమే. అదే జీవితము కాదు. నీ నియమాలను నిత్యము పాటిస్తూ జీవితాన్ని గడపవలెను.

బాలరామాయణము:

ధర్మజ్ఞ సత్యసంధశ్చ ప్రజానాం చ హి తేరతః।

యశస్వీ జ్ఞాన సంపన్నః శుచిర్వశ్యః సమాధిమాన్॥

భావము :

ఆశ్రయించినవారిని ఆదుకొనుటే పరమ ధర్మముగా గలవాడు, ప్రజలకు హితమొనర్చువాడు, ఆడినమాటను తప్పనివాడు, ఖ్యాతికెక్కినవాడు, సకల శాస్త్ర పారంగతుడు, ప్రాణికోటిని పవిత్ర మొనర్చువాడు, భక్త పరాధీనుడు ఏకాగ్రచిత్తుడు.

సుభాషితము:

సంగచ్ఛధ్వం సంవదధ్వం సంవోమనాంసి జానతామ్।

దేవాభాగం యథా పూర్వే సంజానానాం ఉపాసతే॥

భావము : మనుమందరం కలసి నడుద్దాం. కలసి పలుకుదాం. మన మనసులు ఒకటిగా చేసుకుందాం. మన పూర్వులు ఈ విధంగానే తమ కర్తవ్యాలను నెరవేర్చుతూ దేవతలుగా కీర్తించబడ్డారు.

అభినయ గేయములు:

1. రైతు లేని ఊరు వానలేని పైరు

   పైరు లేని చేను జనము లేని రైలు

తలుపు లేని ఇల్లు తెడ్డు లేని నావ

గట్టు లేని ఏరు నీరు లేని బావి

చదువు లేని మనిషి ఉండి మేలు లేదు.

2. చిలకా - చిలకా రావమ్మా

ఇదిగో పండూ తినవమ్మా

రానూ రానూ దగ్గరకి

దొరకను దొరకను ఎవ్వరికి

వస్తే నువ్వు పట్టేస్తావ్

పంజరంలో పెట్టేస్తావ్

భజన: ఆది శేషా అనంత శయనా శ్రీనివాసా శ్రీవేంకటేశా ॥ఆది॥

1. రఘుకుల తిలకా రఘురామ చంద్రా - సీతాపతే శ్రీరామచంద్రా ॥ఆది॥

యదుకుల భూషణ యశోద నందన - రాధాపతే గోపాల కృష్ణా ॥ఆది॥

పండరినాథా శ్రీపాండురంగా - లక్ష్మీపతే వైకుంఠ వాసా ॥ఆది॥

పన్నగభూషణ కైలాసవాసా - గౌరీపతే శివ శంభో శంకర ॥ఆది॥

కలియుగ జ్యోతి శబరికి రక్ష - శరణం శరణం అయ్యప్ప స్వామీ ॥ఆది॥

తిరుమలవాసా శ్రీవేంకటేశా - మంగాపతే శ్రీశ్రీనివాసా ॥ఆది॥

మహిషాసుర మర్దిని స్తోత్రము

1. అయిగిరి నందిని!నందితమేదిని!విశ్వవినోదిని!నందినుతే!

గిరివర వింధ్య శిరోధినివాసిని! విష్ణు విలాసిని ! జిష్ణునుతే!

భగవతి! హేశితికంఠకుటుంబిని! భూరికుటుంబిని! భూరికృతే!

జయ జయ హే మహిషాసుర మర్దిని ! రమ్యక పర్దిని శైలసుతే!

2. సురవర వర్షిణి దుర్ధరదర్షిణి దుర్ముఖ మర్షిణి హర్షరతే

త్రిభువన పోషిణి శంకరతోషిణి కల్మష మోచని ఘోరరతే

దనుజనిరోషిణి దుర్మదశోషిణి దుఃఖనివారిణి సింధుసుతే

జయ జయహే మహిషాసుర మర్దిని ! రమ్యక పర్దిని శైలసుతే!

3. అయి జగదంబ కదంబ వనప్రియ వాసవిలాసిని హాసరతే

శిఖరి శిరోమణి తుంగ హిమాలయ శృంగ నిజాలయ మధ్యగతే

మధు మధురే మధు కైతవ భంజని కైటభ భంజని రాసరతే

జయ జయహే మహిషాసుర మర్దిని ! రమ్యక పర్దిని శైలసుతే!

4. అయినిజ హింకృతి మాత్ర నిరాకృత ధూమ్ర విలోచని ధూమ్రశతే

సమర విశోణిత భీజ సముద్భవ బీజలతాధిక బీజలతే

శివ శివ శుంభ నిశుంభ మహా హవ దర్పిత భూత పిశాచపతే

జయ జయహే మహిషాసుర మర్దిని ! రమ్యక పర్దిని శైలసుతే!

5. అయిశత ఖండ విఖండిత తుండవి తుండిత శుండ గజాధిపతే!

రిపుగజ గండ విదారణ చండ పరాక్రమ శౌండ మృగాధిపతే

నిజ భుజ దండ విపాతితఖండ విపాతిత ముండ భటాధిపతే

జయ జయహే మహిషాసుర మర్దిని ! రమ్యక పర్దిని శైలసుతే!

6. అయిరణ దుర్మద శత్రు వధోత్థిత దుర్ధర నిర్జర శక్తిభృతే

చతురవిచార ధురీణ మహా శివ దూత కృత ప్రమధాధిపతే

దురిత దురీహ దురాశయ దుర్మద దానవ దూత కృతాంతగతే

జయ జయహే మహిషాసుర మర్దిని ! రమ్యక పర్దిని శైలసుతే!

సంస్కృతి:

1. నారదుడు ఎవరు?

జ. బ్రహ్మ మానస పుత్రుడు

2. రామాయణమును సంస్కృతమున రచించినది ఎవరు?

జ. వాల్మీకి మహర్షి

3. అయోధ్యా నగరానికి రాజు ఎవరు?

జ. దశరథమహారాజు

4. దశరథుని కుల గురువు ఎవరు?

జ. వశిష్ఠుడు

5. దశరథుని భార్యలెవరు?

జ. కౌసల్య, సుమిత్ర, కైకేయి

6. పుత్ర కామేష్ఠియాగమును ఎవరు చేయించారు?

జ. ఋష్యశృంగుడు

7. దశరథుని కుమారులెవరు?

జ. రాముడు, లక్ష్మణుడు, భరతుడు, శత్రుఘ్నుడు

8. విశ్వామిత్రుడు రామలక్ష్మణులకు ఏయే విద్యలను ఉపదేశించెను?

జ. బల, అతిబల విద్యలను ఉపదేశించెను.

9. రామలక్ష్మణులను విశ్వామిత్రుడు ఏనగరానికి తీసుకొని వెళ్ళెను?

జ. మిథిలానగరమునకు

10. గౌతమ మహర్షి భార్య పేరేమిటి?

జ. అహల్య

సప్త మహర్షులు :

1. కశ్యపుడు 2. అత్రి 3. భరద్వాజుడు 4. విశ్వామిత్రుడు 5. గౌతముడు

6. జమదగ్ని 7. వశిష్ఠుడు

నక్షత్రములు :

అశ్వని, భరణి, కృత్తిక, రోహిణి, మృగశిర, ఆరుద్ర, పునర్వసు, పుష్యమి, ఆశ్లేష, మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర, హస్త, చిత్త, స్వాతి, విశాఖ, అనూరాధ, జ్యేష్ట, మూల, పూర్వాషాడ, ఉత్తరాషాడ, శ్రవణం, ధనిష్ఠ, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి.

రాశులు :

1. మేషము 2. వృషభము 3. మిథునము 4. కర్కాటకము 5. సింహము 6. కన్య
7. తుల 8. వృశ్చికము 9. ధనుస్సు 10. మకరము 11. కుంభము
12. మీనము

లోక జ్ఞానము:

1) థాయ్ లాండ్ యొక్క ప్రాచీన నామమేది?

జ) శ్యామ్ దేశము

2) బౌద్ధుల మత గ్రంథమేది?

జ) త్రిపీటకాలు

3) సిక్కు మతమును స్థాపించిన వారెవరు?

జ) గురునానక్

4) కాశీలో హిందూ విశ్వ విద్యాలయమును ఎవరు స్థాపించారు?

జ) పండిత మదనమోహన మాలవ్యా

5) జైన మతమునకు 24వ తీర్థంకరుడు ఎవరు?

జ) మహావీరుడు

6) "వరుణ ద్వీపము" అని పూర్వం ఏదేశమును పిలిచేవారు?

జ) బోర్నియో

7) చంద్రగుప్తుని యొక్క గురువు ఎవరు?

జ) ఆచార్య చాణక్యుడు

8) భారతదేశపు ధ్యేయ వాక్యమేది?

జ) సత్యమేవజయతే

9) శివాజీకి "హిందూ సామ్రాజ్యస్థాపన" చేయమని చెప్పిన మహాత్ముడెవరు?

జ) సమర్థగురు రామదాసు

10) అశోకచక్రం దేనికి ప్రతీక?

జ) గతిశీలతకు

కథలు : కష్టపడేవారికి విజయం తథ్యం

పార్వతీపరమేశ్వరులు ఆకాశమార్గాన వెళ్తుండగా ఒక రైతు తన పొలంలో విత్తనాలు చల్లుతూ కన్పించాడు. వెంటనే వాళ్ళిద్దరూ భూమి మీద కొచ్చారు. 'వర్షం వచ్చే అవకాశం లేదు. మరి విత్తనాలు ఎలా మొలకెత్తుతాయి?' అన్నాడు శివుడు. ఈ రాత్రికి వర్షం వస్తుందన్నాడు రైతు. ఆ విషయంలో వాదన కల్గింది. ఎవరి మాట నిజమవుతుందో ఈ రాత్రికి తెలుస్తుంది అన్నాడు రైతు.

శివుడు వర్షాధిపతి అయిన ఇంద్రుడి వద్దకెళ్ళి వర్షం రాకుండా చూడమన్నాడు. 'అది నావల్ల కాదు. కప్పలు బెకబెకలాడితే మాత్రం వర్షం పడేట్లుచూడాల్సిందే' అన్నాడు. శివుడు కప్పల వద్దకెళ్ళి వాటిని బెకబెకలాడవద్దన్నాడు. 'అది మావల్లకాదు. మిణుగురు పురుగులు గనుక ఎగిరితే మేం బెకబెకలాడాల్సి వస్తుంది'. అన్నాయి కప్పలు. శివుడు మిణుగురు పురుగుల దగ్గరికెళ్ళి వాటిని ఎగురవద్దని కోరాడు. అవి సరేనన్నాయి.

రాత్రి కాగానే వర్షం మొదలైంది. శివుడికి కోపం వచ్చింది. సంగతి కనుక్కోవటానికి బయల్దేరాడు. ఇంద్రుడిని కలవగానే 'కప్పలు బెకబెకలాడాయి. దాంతో నేను వర్షం కురిపించాల్సి వచ్చింది' అన్నాడు. శివుడు కప్పల దగ్గరికెళ్ళాడు. 'మిణుగురు పురుగులు ఎగిరాయి. దాంతో మేం బెకబెకమనాల్సి వచ్చింది' అన్నాయవి. శివుడు మిణుగురు పురుగులను కలవగా అవి ఎగరలేదన్నాయి. చివరికి సంగతేమిటో పరిశీలిద్దామని శివుడు పొలం దగ్గరికెళ్ళాడు.

అక్కడ పొలంలో చెట్టుకింద మినుకు మంటూ వెలుతురు కన్పించింది. మరింత దగ్గరగా వెళ్ళి చూస్తే రైతు ఒక మందు తున్న చిన్న పుల్లను పట్టుకొని విత్తనాలు చల్లు తున్నాడు. అంటే మందుతున్న పుల్లను చూసి కప్పలు మిణుగురు పురుగులు అనుకొని బెకబెకలాడాయన్నమాట.

శివుడు తన ఓటమిని రైతు ముందు అంగీకరించి కైలాసం వెళ్ళిపోయాడు.

కష్టపడి పనిచేసే వ్యక్తికి విజయం లభించకుండా చివరికి దేవుడు కూడా అడ్డుకోలేడు.

శిబి చక్రవర్తి కథ

శిబి చక్రవర్తి ఆపదలో ఉన్న వారికి సాయం చేసేవాడు. ఎవరు ఏది అడిగినా దానం చేసేవాడు. ఒక రోజున ఒక పావురం వచ్చి ఆయన దగ్గర వాలింది. తనను కాపాడమని బతిమాలింది. "సరే కాపాడతాను" అని ఆయన మాట ఇచ్చారు. ఇంతలో ఒక డేగ వచ్చింది. "ఈ పావురం నా ఆహారం. నేను తినాలి. దాన్ని నాకు ఇచ్చేయ్" అని కోపంగా అడిగింది డేగ. "పావురాన్ని ఇవ్వను. దానికి బదులు ఇంకేదయినా అడుగు" అన్నాడు శిబి చక్రవర్తి "అయితే పావురమంత బరువు గల నీ తొడ మాంసం ఇయ్యి" అని అడిగింది డేగ. శిబి చక్రవర్తి త్రాసు తెప్పించి ఒక వైపు పళ్ళెంలో పావురాన్ని ఉంచి, రెండో వైపు పళ్ళెంలో తన తొడమాంసం కోసి వేశాడు. ఎంత మాంసం కోసి వేసినా పావురంతో సమానం కాలేదు. చివరికి తానే త్రాసులో రెండో పళ్ళెంలో కూర్చున్నాడు. పావురానికి బదులుగా మొత్తం తన శరీరాన్నంతా తినెయ్యమని డేగను వేడుకున్నాడు. వెంటనే డేగ ఇంద్రునిగా మారింది. పావురం అగ్ని దేవుడుగా మారింది. వాళ్ళను చూసి శిబి ఆశ్చర్యపోయాడు. ఇంద్రుడు, అగ్నిదేవుడు ఇలా అన్నారు. "శిబి చక్రవర్తీ! మేం నిన్ను పరీక్షించాలని వచ్చాం. ఈ పరీక్షలో నీవే గెలిచావు. నీ దానగుణమూ, త్యాగగుణమూ చూసి సంతోషించాం. గొప్ప దాతగా భువిలో నీ పేరు నిలిచిపోతుంది" అని దీవించి అదృశ్యమయి పోయారు.

ఈ కథలోని నీతి: ఎప్పటికైన సత్యమే గెలుస్తుంది.

పాట:

పిల్లల్లారా పాపల్లారా - రేపటి భారత వీరుల్లారా

పెద్దలకే ఒక దారిని చూపే పాపల్లారా ॥పిల్లల్లారా॥

1. మీ కన్నుల్లో పున్నమి జాబిలి ఉన్నాడు - ఉన్నాడు

మీ మనస్సుల్లో దేవుడు కొలువై ఉన్నాడు - ఉన్నాడు అతడున్నాడు

భారత మాతకు ముద్దుల పాపలు మీరేలే - మీరేలే

అమ్మకు మీపై అంతేలేని ప్రేమేలే - ప్రేమేలే

2. భారతదేశం ఒకటే ఇల్లు భారతమాతకు మీరే కళ్ళు - మీరే కళ్ళు

జాతి పతాకంపై కెగరేసి - జాతి గౌరవం కాపాడండి

బడిలో బయటా అంతా కలసి భారతీయులై మెలగండి

కన్యాకుమారికి, కాశ్మీరానికి అన్యోన్యతను పెంచండి - వీడని బంధం వేయండి.

॥పిల్లల్లారా॥

ప్రాణాయామం : ఉదరీయ-శ్వాసనము

యోగాసనములు : 1) వజ్రాసనం 2) గోముఖాసనం

శారీరిక్ : ప్రకార్ ఏక్ : నిలబడి చేసేది

1) ఎడమకాలు ప్రక్కకు, రెండు చేతులు ప్రక్కలకు అరచేతులు భూమివైపు

2) కుడికాలు ఎడమకాలుకు కలుపుతూ ఎడమచేయి పైకి, కుడిచేయి ప్రణామ్ స్థితి

3) ఏక్ స్థితి (1వ మాదిరిగా)

4) యోగ స్థితి

ప్రకార్ దో : కూర్చోని చేసేది

1) రెండు చేతులు ప్రక్కలకు అరచేతులు భూమివైపు

2) చాతి ఎదురుగా చప్పట్లు చేతులు వంపు రాకుండా

3) ఏక్‌స్థితి (1వమాదిరిగా)

4) యోగస్థితి (16 అంకతాల్)

మట్టితో బొమ్మలు చేయుట నేర్వాలి.

పాఠ్యాంశాలకు సంబంధించి:

పాఠశాలలో బోధించిన విషయాలు పునశ్చరణ చేయించాలి.

అక్టోబరు మాస పాఠ్యప్రణాళిక

ఏకాత్మతాస్తోత్రము:

15. బుద్ధాజినేంద్రా గోరక్షః పాణినిశ్చ పతంజలిః।
శంకరో మధ్వ నింబార్కౌ శ్రీరామానుజవల్లభౌ॥

16. ఝూలేలాలో థ చైతన్యః తిరువల్లు వర స్తథా।
నాయన్మా రాలవారాశ్చ కంబశ్చ బసవేశ్వరః॥

17. దేవలో రవిదాసశ్చ కబీరో గురునానకః।
నరసి స్తులసీదాసో దశమేశో దృఢవ్రతః॥

18. శ్రీమత్ శంకర దేవశ్చ బంధూ సాయణమాధవౌ।
జ్ఞానేశ్వర స్తుకారామో రామదాసః పురందరః॥

19. విరసా సహజానందో రామానంద స్తథా మహాన్।

వితరన్తు సద్వైతే దైవీం సద్గుణ సంపదమ్॥

20. భరతర్షిః కాళిదాసః శ్రీభోజో జకణస్తథా।

సూరదాస స్త్యాగరాజో రసఖానశ్చ సత్కవిః॥

21. రవివర్మా భాతఖండే భాగ్య చంద్ర స్స భూపతిః।

కలావన్తశ్చ విఖ్యాతాః స్మరణీయా నిరంతరమ్॥

ప్రార్థన :

1. సరస్వతి నమస్తుభ్యం వరదే కామరూపిణీ।

విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధిర్భవతు మే సదా॥

2. శ్రీరామ రామ రామేతి రమే రామే మనోరమే।

సహస్ర నామ తత్తుల్యం రామ నామ వరాననే॥

పద్యములు :

1. కోపమునను ఘనత కొంచమైపోవును

కోపమునను గుణము కొరతపడును

కోపమునను బ్రతుకు కొంచమైపోవును

విశ్వదాభిరామ వినురవేమ!

భావము : కోపము వల్ల గొప్ప తనము, మంచిగుణము తగ్గుతాయి. జీవనము కూడ దుర్భరమవుతుంది.

2. కులము లోన నొకఁడు గుణవంతుఁడుండెనా

కులము వెలయు వాని గుణము చేత

వెలయు వనములోన మలయజంబున్నట్లు

విశ్వదాభిరామ వినురవేమ!

భావము : వనంలో గంధం చెట్టు ఉంటే దాని సుగంధం వనాని కంతటికి ప్రాకినట్లే, వంశంలో గుణవంతుడైన కొడుకు కలిగితే ఆ వంశానికంతటికి కీర్తి కలుగుతుంది.

బాలరామాయణం :

రక్షితా స్వస్య ధర్మస్య స్వజన స్య చ రక్షితా।

వేద వేదాంగ తత్త్వజ్ఞో ధను ర్వేదేచ నిష్ఠితః॥

భావము :

స్వ పర బేదాలు లేక అందరిని రక్షించువాడు, ధర్మమును ఆచరించుచు ఆచరింపచేయువాడు, స్వధర్మమును పాటించువాడు, కాపాడువాడు తనను ఆశ్రయించిన వారిని రక్షించువాడు వేదవేదాంగముల పరమార్థం ఎఱిగినవాడు, ధనుర్వేదమునందును ఆరితేరినవాడు.

న విద్యాయా వినా సౌఖ్యం నరాణాం జాయతే ధ్రువం।

అలో ధర్మార్థ మోక్షేభ్యో విద్యాభ్యాసం సమాచరేత్॥

భావము :

విద్య లేనిచో మానవునికి సుఖం ఎప్పుడూ ఉండదు. అందువలన ధర్మార్థ మోక్షాలను సాధించుట కొరకు విద్యాభ్యాసం తప్పకుండా చేయవలెను.

అభినయ గేయములు:

1. చిన్ని చిన్ని బాలల్లారా
చిన్నారి మొగ్గల్లారా
పాల బుగ్గల పిందెల్లారా
పసిడి పంటల బిడ్డల్లార
బడికిపోదాం రారండి
ఆటలు పాటలు నేర్వండి

2. ఎండలు కాసేదెందుకురా? - వానలు కురిసేటందుకురా!
వానలు కురిసేదెందుకురా? - చెఱువులు నిండేటందుకురా!
చెఱువులు నిండేదెందుకురా? - పంటలు పండేటందుకురా!
పంటలు పండేదెందుకురా? - ప్రజలు బ్రతికేటందుకురా!
ప్రజలు బ్రతికేదెందుకురా? - దేవుని కొలచేటందుకురా!

భజనలు :

గజ్జెల గణపయ్యా గజ్జెల గణపయ్యా ॥గజ్జెల॥
గజ్జెల గజ్జెల గజ్జెల గజ్జెల గణపయ్యా ॥గజ్జెల॥

చ॥ పార్వతమ్మ ముద్దుల కొడకా నాగజ్జెల గణపయ్యా
శివుని కుమారుడవయ్యా నాగజ్జెల గణపయ్యా

చ॥ ఏకదంత యుక్తుడవయ్యా నాగజ్జెల గణపయ్యా

మా పూజలు నీకేనయ్యా నా గజ్జెల గణపయ్యా

గణ గణ గంటలు మ్రోగ నా గజ్జెల గణపయ్య ॥గజ్జెల॥

మహిషాసుర మర్దిని స్తోత్రము

7. అయి శరణాగతవైరివధూవర వీరవరాభయదాయకరే

త్రిభువన మస్తక శూలవిరోధిశిరోధికృతామల శూలకరే

దుమి దుమి తామర దుందుభినాద మహో ముఖరీకృత తిగ్మకరే

జయ జయహే మహిషాసుర మర్దిని రమ్యకపర్దిని శైలసుతే।

8. సురలలనా తతథేయిత థేయిత థాభినయోత్తర నృత్యరతే

కకుభాం పతివరథోంగత తాలక తాలకుతూహల నాదరతే

ధిం ధిమి ధిమికిట దింథిమితధ్వని ధీర మృదంగ నినాదరతే

జయ జయహే మహిషాసురమర్దిని రమ్యక పర్దిని శైలసుతే

9. ధనుజ సుసంగర రక్షణ సంగ పరిస్ఫుర దంగ నటత్కటకే

కనక నిషంగ వృషత్క నిషంగ రసద్భట భృంగ హటావటుకే

హతి చతురంగ బలక్షితి రంగ ఘటద్బహురంగ వలత్కటకే

జయ జయహే మహిషాసురమర్దిని రమ్యక పర్దిని శైలసుతే

10. ఝణ ఝణ హింకృత నూపుర రంజిత మోహిత శింజిత భూతపతే

నటితనటార్థ నటీనటనాయక నాటిత నాటక నాట్యరతే

పవనత పాలిని ఫాలవిలోచని పద్మవిలాసిని విశ్వధురే

జయ జయహే మహిషాసురమర్దిని రమ్యక పర్దిని శైలసుతే

11. అయితవసుమనస్సు మనస్సు మనోహర కాంతిలసత్కల కాంతియుతే

సుతరజనీరజనీగజనీరజనీకర వక్త్ర విలాసకృతే

సునయన విభ్రమర భ్రమర భ్రమర భ్రమరాధిప విశ్వనుతే

జయ జయహే మహిషాసురమర్దిని రమ్యక పర్దిని శైలసుతే

12. మహిత మహాహవ మల్లమతల్లిక వెల్లిక టిల్లక బిక్షురతే

విరచితవల్లిక పల్లిక గెల్లిక మల్లిక భిల్లిక వర్గభృతే

భృతికృతపుల్లసముల్ల సితారుణ పల్లవతల్లజ సల్లలితే

జయ జయహే మహిషాసురమర్దిని రమ్యక పర్దిని శైలసుతే

సంస్కృతి:

1. దశరథుని మంత్రి ఎవరు?

జ. సుమంతుడు

2. భరత శత్రుఘ్నుల భార్యల పేరేమిటి?

జ. మాండవి, శ్రుతకీర్తి

3. విషాదరాజు ఎవరు?

జ. గుహుడు

4. దశరథుడు ఎందువలన మరణించెను?

జ. పుత్ర శోకము వలన

5. పరశురాముని ఆయుధం ఏమిటి?

జ. గండ్రగొడ్డలి

6. రావణుని చెల్లెలు ఎవరు?

జ. శూర్పణఖ

7. మారీచుడు సీతారామ లక్ష్మణులను ఎట్లు మోసము చేసెను?

జ. బంగారు లేడి వేషములో

8. కబంధుడు ఎవరు?

జ. గంధర్వుడు

9. రామలక్ష్మణులు సీతను వెదకుచూ ఎచ్చటికి చేరుకున్నారు?

జ. ఋష్యమూక పర్వతం దగ్గరకు

10. సుగ్రీవుని మంత్రి పేరేమి?

జ. హనుమంతుడు

నవగ్రహములు: 1. సూర్యుడు 2. చంద్రుడు 3. కుజుడు 4. బుధుడు 5. బృహస్పతి 6. శుక్రుడు 7. శని 8. రాహువు 9. కేతువు

దశదిక్కులు : 1. తూర్పు 2. పడమర 3. ఉత్తరము 4. దక్షిణము 5. ఆగ్నేయము 6. నైఋతి 7. వాయవ్యము 8. ఈశాన్యము 9. భూమి 10. ఆకాశము

ఆయనములు : 2 1. ఉత్తరాయనము 2. దక్షిణాయనము

లోకజ్ఞానం :

1) నిజమైన ధర్మముగా మనం దేనిని భావిస్తాము?

జ) సత్కర్మలను ఆచరించడం

2) శ్రవణకుమారుని పేరు ప్రసిద్ధినొందుటకు కారణమేమి?

జ) తల్లిదండ్రులను సేవించుట

3) మనం మన విద్యను, సంపదను ఎవరి రూపంలో చూచుచున్నాము?

జ) పరమాత్మరూపంలో

4) స్వామి వివేకానంద ఎప్పుడు జన్మించారు?

జ) 12-1-1863

5) మహారాణాప్రతాప్ తల్లి పేరేమిటి?

జ) జయవంతాబాయి

6) మహారాణా ప్రతాప్ యొక్క గుఱ్ఱము పేరు ఏమిటి?

జ) చేతక్

7) చైతన్య మహా ప్రభువు బాల్య నామం ఏమిటి?

జ) నిమాయీ

8) గౌతమ మహర్షి కృపతో బ్రహ్మజ్ఞానము పొందిన వారెవరు?

జ) సత్యకామ జాబాలి

9) అభిమన్యుని ఏ గుణం కారణంగా స్మరించుకుంటాము?

జ) వీరత్వము

10) "కేరళ" రాజధాని నగరం ఏది?

జ) తిరువనంతపురము

ఉదంకుడు

వ్యాస మహర్షి నలుగురు శిష్యులలో ఒకడైన పైలుని శిష్యుడు ఉదంకుడు. ఉదంకుడు పైలుని వద్ద అణిమాది అష్ట సిద్ధులను పొందాడు. ఉదంకుడు గురుదక్షిణ ఇవ్వడానికి సంకల్పించగా గురుపత్ని పౌష్యమహారాజు భార్య ధరించే కుండలములను కానుకగా కోరింది. ఉదంకుడు గురువు అనుమతితో కుండలములు తేవడానికి అరణ్య మార్గము గుండా పయనించె పౌష్య మహారాజు రాజ్యానికి చేరుకున్నాడు. ఆరాజు అతనిని సాదరముగా ఆహ్వానించి అతనికేమి కావాలో తెలుపమనగా తాను గురుపత్ని కోరిక మేరకు మహారాణి కుండలముల కోసం వచ్చానని చెప్పగా, మహారాజు అతనిని రాణిగారి వద్దకు వెళ్ళి, అడిగి తీసుకోండి. అని చెపుతాడు. ఉదంకుడు మహారాణిని సమీపించి, తాను వచ్చిన కార్యమును తెలుపగా ఆమె రాజాజ్ఞననుసరించి తన కుండలాలను ఉదంకుని కిచ్చి "విప్రోత్తమా! ఈ కుండలాలకై ఇంద్రుని స్నేహితుడైన తక్షకుడు ప్రయత్నిస్తున్నాడు. కావున జాగ్రత్తగా తీసుకు వెళ్ళి గురుదక్షిణ చెల్లించమని చెప్పి పంపింది. ఉదంకుడు అట్లే అని కుండలములతో తిరుగు ప్రయాణమయ్యాడు. మార్గ మధ్యంలో సాయంసంధ్య కావడంతో ఉదంకుడు కుండలములను గట్టుపై పెట్టి అనుష్ఠానం చేసుకోవడానికి స్నానం చేస్తుండగా, అదనుకోసం వేచి ఉన్న తక్షకుడు ఆ కుండలాలను అపహరించి నాగలోకానికి పయనమయ్యాడు. అది చూచిన ఉదంకుడు తక్షకుని అనుసరిస్తూ తాను కూడా నాగలోకానికి చేరుకున్నాడు. అక్కడ వేయి పడగలతో భూమిని ధరిస్తున్న అనంతునికి, ఆదిశేషునికి, వాసుకికి నాగ ప్రముఖులందరికీ నమస్కరించి ఆశీస్సులు పొందాడు. తరువాత తక్షకుని ప్రార్థించి ఆ కుండలములను పొంది నాగుల సహాయంతో గురువు ఆశ్రమం చేరుకుని ఆ కుండలాలను గురువు అనుమతిలో గురుపత్నికి, గురుదక్షిణగా ఇచ్చాడు. అది చూసిన పైలుడు నీకు సమీపంలో ఉన్న పౌష్య మహారాజు వద్దకు వెళ్ళి రావడానికి ఇన్ని రోజుల సమయం ఎందుకు పట్టింది? అని

అడుగగా ఉదంకుడు జరిగినదంతా గురువుకు వివరించి చెప్పాడు. అప్పుడు పైలుడు ఎంతో సంతోషంతో ఉదంకా! నీవు ఎంతో ధన్యుడివి. నీవు నాగలోకం వెళ్ళి రాగలిగావు. నీవిద్యాభ్యాసం పూర్తి అయింది. నీవు సెలవు తీసుకోవచ్చు అని పలుకగా ఉదంకుడు గురువుకు నమస్కరించి గురుకులాన్ని వీడాడు. ఉదంకునికి తక్షకుడు చేసిన పనికి అతనికి ఎలాగైనా బుద్ధి చెప్పాలని జనమేజయ మహారాజు వద్దకు వెళ్ళి జరిగినదంతా వివరించి సర్పయాగం చేసే విధంగా ప్రేరేపించాడు. జనమేజయుడు కూడా తన తండ్రియైన పరీక్షిన్మహారాజును కాటువేసి చంపిన తక్షకునిపై ప్రతీకారం తీర్చుకోవడానికి సర్పయాగం చేయ సంకల్పించాడు. యాగంలో నాగజాతి అంతమవడం చూసిన తక్షకుడు ఉదంకునికి, జనమేజయునికి క్షమాపణలు కోరాడు. మునుల వాక్కులతో జనమేజయుడు సర్పయాగమును నిలిపివేశాడు.

వాతాపివధ

పూర్వం దండకారణ్యంలో ఇల్వలుడూ, వాతాపి అనే ఇద్దరు అన్నదమ్ములైన రాక్షసులు ఉండేవారు. వారు అడవిలో ఉండే బ్రాహ్మణులను చంపి తింటుండేవారు. క్రూరుడైన ఇల్వలుడు బ్రాహ్మణ వేషంలో సంస్కృతంలో మాట్లాడుతూ, తమ ఇంట్లో పితృకార్యమని బ్రాహ్మణులను భోజనానికి రమ్మని పిలిచేవాడు. వాడి తమ్ముడు వాతాపి మేకగా మారేవాడు. శ్రాద్ధకర్మకు ఆమేకను వధించి ఆమాంసాన్ని ఇల్వలుడు బ్రాహ్మణులకు తినిపించేవాడు. బ్రాహ్మణులు భోజనం చేసిన తరువాత వాతాపీ! బయటకురా! అని తమ్ముని పిలిచేవాడు. మేకవలె అరుస్తూ బ్రాహ్మణుల పొట్టను చీల్చుకుంటూ వాతాపి బయటకు వచ్చేవాడు. నరమాంస భక్షకులయిన ఆ అన్నదమ్ములు నిత్యం అలాచేస్తూ వేలకొద్దీ బ్రాహ్మణులను చంపేశారు. అపుడు దేవతలు అగస్త్యమహర్షిని ప్రార్థించగా మహర్షి ఇల్వలుడి ఆహ్వానం మేరకు వెళ్ళి భోజనం చేస్తాడు. అపుడు ఇల్వలుడు వాతాపీ! బయటకు రా! అని పిలువగా అగస్త్యుడు ఇంకెక్కడి వాతాపి? నేను తిన్నాను. జీర్ణమైపోయాడు. ఈపాటికి నీతమ్ముడు యమసదనానికి పోయి ఉంటాడు. ఇక బయటకు ఎలా వస్తాడు? అని పలుకగా ఇల్వలుడు కోపంతో అగస్త్యమహర్షిని హింసించుటకు ఆయన మీదకురాగా ముని శ్రేష్ఠుడు, మహా తేజోవంతుడు అయిన అగస్త్యమహర్షి నిప్పులురాలుస్తూ కోపంతో చూడగా, ఆచూపుల తీక్షణతకు ఇల్వలుడు అక్కడికక్కడే పడి మాడి మసైపోయాడు. వారి పీడ వీరగడైనందుకు మునులందరూ సంతోషించారు.

పాట

నమోజనని భారతావనీ - సకల సౌఖ్యసంధాయినీ ॥నమో॥

గిరులందున తరులందున - వనులందున గనులందున కోటి కోటి కంఠాలలో

నీ కీర్తియే ప్రతిధ్వనించు - ఈ జగమే పరవశించు ॥నమో॥

ధర్మరతుల కర్మయుతుల - గిరికానన పురవాసుల విజ్ఞానుల అజ్ఞానులలో

నీ రూపమే మాకు దోచు - ఏకాత్మత యెదలబూచు ॥నమో॥

శాస్త్రజ్ఞుల శోధనలో - ధర్మజ్ఞుల బోధనలో వీరవ్రతుల వరసాధనలో

నీ దీక్షయె వెల్లివిరియ - నీ దక్షత జల్లు కురియు యువజనముల కవిగణముల,

॥నమో॥

యోధవరుల యోగిమణుల - కార్మిక కర్షక జనాలలో

నీ శక్తియె పొంగిపొరలు - నీ ప్రతిభయె దిశలమెరయు ॥నమో॥

పునశ్చరణ :

ప్రాణాయామం : రివిజన్, యోగాసన్ - రివిజన్

శారీరిక్ : ప్రకార్ చార్: నిలబడి చేసేది

1) ఎగురుతూ రెండు కాళ్ళు ప్రక్కలకు, చేతులు ప్రక్కలకు

2) రెండు చేతులు నడుము మీద (బ్రొటన వేలు వెనుకకు) ముందుకు వంగుట

3) ఏక్‌స్థితి-(1వ మాదిరిగా)

4) ఎగురుతూ యోగస్థితి (16అంకతాల్)

ప్రకార్ దో: కూర్చొని చేసేది

1) రెండు చేతులు ప్రక్కలకు అరచేతులు భూమివైపు

2) మోచేతుల్లో వంపు రాకుండా తలపైన చప్పట్లు

3) ఏక్‌స్థితి-(1వ మాదిరిగా)

4) యోగస్థితి..... (16 అంకతాల్)

గీసిన బొమ్మలలో రంగులు వేయుట నేర్పించాలి.

నవంబరు మాస పాఠ్యప్రణాళిక

ఏకాత్మతాస్తోత్రము:

22. అగస్త్యః కంబు కౌండిన్యౌ రాజేంద్ర శ్చోల వంశజః ।

అశోకః పుష్యమిత్రశ్చ ఖారవేలః సునీతిమాన్ ॥

23. చాణక్య చంద్రగుప్తౌచ విక్రమః శాలివాహనః ।

సముద్ర గుప్తః శ్రీహర్షః శైలేంద్రో బప్పరావలః ॥

24. లాచిద్ భాస్కర వర్మాచ యశోధర్మాచ హూణజిత్ ।

శ్రీకృష్ణదేవరాయశ్చ లలితాదిత్య ఉద్బలః ॥

25. ముసునూరి నాయకౌ తౌప్రతాప శ్శివ భూపతిః ।

రణజిత్‌సింహ ఇత్యేతే వీరా విఖ్యాత విక్రమాః ॥

26. వైజ్ఞానికాశ్చ కపిలః కణాదః సుశ్రుత స్తథా ।

చరకో భాస్కరాచార్యో వరాహమిహిర స్సుధీః ॥

27. నాగార్జునో భరద్వాజ ఆర్యభట్టో బసుర్బుధః।

ధ్యేయో వేంకటరామశ్చ విజ్ఞా రామానుజాదయః॥

శ్లోకములు:

1. సప్తాశ్వరథమారూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజం।

శ్వేత పద్మధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం॥

2. గజాననం భూతగణాదిసేవితం

కపిత్థ జంబూ ఫలసార భక్షితం

ఉమాసుతం శోక వినాశ కారణమ్

నమామి విఘ్నేశ్వర పాదపంకజమ్

పద్యములు:

1. తల్లిదండ్రులందు దయలేని పుత్రుండు

పుట్టనేమి వాడు గిట్టనేమి?

పుట్టలోన చెదలు పుట్టవా గిట్టవా

విశ్వదాభిరామ వినురవేమ!

భావము: తల్లిదండ్రులపై కనికరం లేని కుమారుని చావు పుట్టుకలు పుట్టలోని చెదల వలె నిరర్థకాలు.

2. తప్పులెన్నువారు తండోపతండంబు

ఉర్విజనులకెల్ల నుండు తప్పు

తప్పులెన్నువారు తమ తప్పు లెరుగరు

విశ్వదాభిరామ వినురవేమ!

భావము: లోకంలో ప్రతి మానవుడు తప్పులు చేస్తాడు. కానీ ఎదుటి వారి తప్పుల్నే లెక్కిస్తాడు. తప్పు పట్టే వారికి తమ తప్పులు తెలియవు.

బాలరామాయణం:

తంవ్రజంతం ప్రయోభ్రాతా లక్ష్మణో ను జగామ హ।

స్నేహాద్వినయ సంపన్నః సుమిత్రానంద వర్ధనః॥

భావము:

సుమిత్రాసుతుడైన లక్ష్మణుడు శ్రీరామునకు ప్రియ సోదరుడు మిక్కిలి వినయ సంపన్నుడు, రామునియందు భక్తి తత్పరుడు.

సుభాషితము:

వ్యాయామ పుష్ట గాత్రస్య బుద్ధిస్తేజో యశోబలమ్।

ప్రవర్ధన్తే మనుష్యస్య తస్మాత్ వ్యాయామ మాచరేత్॥

భావము:

వ్యాయామంతో పుష్టిచెందిన శరీరంగల మనుష్యునికి బుద్ధి, తేజస్సు, కీర్తి వర్ధిల్లుతాయి. కనుక శరీర వ్యాయామం తప్పక చెయ్యాలి.

అభినయ గేయములు:

1. ఆదివారంనాడు అరటి గెల వేసింది

సోమవారంనాడు చిగురాకు వేసింది

మంగళవారంనాడు మారాకు తొడిగింది

బుధవారంనాడు పొట్టిగెల వేసింది

గురువారంనాడు గుబురులో దాగింది

శుక్రవారంనాడు చూడగా పడింది

శనివారంనాడు చకచకా గెలకోసి

అందరకు పంచితిమి అరటి అత్తములు

అబ్బాయి, అమ్మాయి అరటి పండిదిగో

2. ఒకటి ఒకటి- ఒప్పుల కుప్ప

రెండు రెండు - రెక్కల పక్షి

మూడు మూడు -ముక్కాలి పీట

నాలుగు నాలుగు - నా ఆవుకాళ్ళు

ఐదు ఐదు - అరచేతి వేళ్ళు

భజన:

శ్రీరామ జయరామ జయ జయరామ

జయ జయరామ జానకిరామ ॥శ్రీరామ॥

ఓరామ ఓరామ ఓంకార రామ

ఓంకార రామ పట్టాభిరామ ॥శ్రీరామ॥

కరుణించి కాపాడు కళ్యాణరామ

కళ్యాణరామ కౌసల్యరామ ॥శ్రీరామ॥

పాలించి రక్షించు దశరథరామ

దశరథరామ అయోధ్యరామ ॥శ్రీరామ॥

మహిషాసుర మర్దినీ స్తోత్రము:

13. అవిరళ గండ గలన్మద మేదుర మత్తమ తంగజరాజగతే
త్రిభువన భూషణ భూత కళానిధి రూప పయోనిధి రాజసుతే
అయి సుదతీ జనలాలస మానస మోహన మన్మథ రాజసుతే
జయ జయహే మహిషాసుర మర్దిని రమ్యక పర్దిని శైలసుతే॥

14. కమల దళామల కోమల కాంతి కళా కలితాకుల బాలలతే
సకల కలానిచయ క్రమకేళి చలత్కల హంస కులాలికులే
అళికుల సంకుల కువలయ మండిత మౌళిమిలత్బమదాలికులే
జయజయహే మహిషాసుర మర్దిని రమ్యక పర్దిని శైలసుతే॥

15. కలమురళీ రవ వాజిత కూజిత కోకిల మంజుల మంజురతే
మిళిత మిళింద మనోహర గుంభిత రంజిత శైల నికుంజగతే
మృగ గణ భూత మహా శబరీగణ రింగణ సంభృత కేళి భృతే
జయజయహే మహిషాసుర మర్ద్దిని రమ్యక పర్ద్దిని శైలసుతే

16. కటితట నీత దుకూల విచిత్ర మయూఖ సురంజిత చంద్రకళా
నిజ కనకాచల మౌళిపయోగత నిర్జర కుంజర భీరురుచే
ప్రణత సురాసుర మౌళిమణిస్ఫుర దంశులతాధిక చంద్రరుచే
జయ జయహే మహిషా సుర మర్ద్దిని రమ్యక పర్ద్దిని శైలసుతే

17. పద కమలం కమలా నిలయే పరివశ్యతి యోను దినం సశివే
అయి కమలే విమలే కమలానిల శీకర సేవ్య ముఖాబ్జ శివే
తవపద మధ్యహి శివదం దృష్టి పథం గతమస్తు మఖిన్న శివే
జయ జయహే మహిషాసుర మర్ద్దిని రమ్యక పర్ద్దిని శైలసుతే

18. తవ విమలేన్దు కులం వదనేన్దుమలం సకలం ననుకూలయతే
కిము పురుహూత పురీన్దు ముఖీ సుముఖీ భిరసా విముఖీ క్రియతే
మమతు మతం శివనామధనే భవతీ కృపయా కిమత క్రియతే
జయ జయహే మహిషాసుర మర్ద్దిని రమ్యక పర్ద్దిని శైలసుతే॥

స్తుతి మితి స్తిమితస్తు సమాధినా నియమితో యతోనుదినం పఠేత్

పరమయా రమయా సతుసేవ్యతే పరిజనోపి జనోపి చతం భజేత్

సంస్కృతి:

1. హనుమంతుని తండ్రి ఎవరు?

జ. వాయుదేవుడు

2. హనుమంతుని తల్లి పేరేమి?

జ. అంజనీమాత

3. సీతను వెదకుటకు సముద్రమును దాటిన వారెవరు?

జ. హనుమంతుడు

4. సీతకు హనుమంతుడు ఏమి ఇచ్చెను?

జ. శ్రీరాముని ఉంగరమును

5. సీత శ్రీరామునికి ఇమ్మని ఏమి ఇచ్చింది?

జ. చూడామణి

6. రావణుని కుమారుడు ఎవరు?

జ. ఇంద్రజిత్తు

7. సముద్రముపై సేతువు కట్టిన వారెవరు?

జ. నలుడు

8. వానర వైద్యుడు ఎవరు?

జ. సుషేణుడు

9. రావణుని సోదరుడు ఎవరు?

జ. కుంభకర్ణుడు

10. రావణుని భార్య పేరేమి?

జ. మండోధరి

తెలుగు సంవత్సరముల పేర్లు

1. ప్రభవ 2. విభవ 3. శుక్ల 4. ప్రమోదూత 5. ప్రజోత్పత్తి

6. ఆంగీరస 7. శ్రీముఖ 8. భావ 9. యువ 10. ధాత

11. ఈశ్వర 12. బహుధాన్య 13. ప్రమాధి 14. విక్రమ 15. వృష

16. చిత్రభాను 17. స్వభాను 18. తారణ 19. పార్థివ 20. వ్యయ 21. సర్వజిత్తు
22. సర్వధారి 23. విరోధి 24. వికృతి 25. ఖర 26. నందన 27. విజయ
28. జయ 29. మన్మథ 30. దుర్ముఖి 31. హేవళంబి 32. విళంబి 33. వికారి

34. శార్వరి 35. ప్లవ 36. శుభకృతు 37. శోభకృతు 38. క్రోధి 39. విశ్వావసు

40. పరాభవ 41. ప్లవంగ 42. కీలక 43. సౌమ్య 44. సాధారణ 45. విరోధికృతు
46. పరీధావి 47. ప్రమాదీచ 48. ఆనంద 49. రాక్షస 50. నల 51. పింగళ

52. కాళయుక్తి 53. సిద్ధార్థి 54. రౌద్రి 55. దుర్మతి 56. దుందుభి 57. రుధిరోద్గారి
58. రక్తాక్షి 59. క్రోధన 60. అక్షయ

లోకజ్ఞానము:

1) జగద్గురు ఆది శంకరాచార్యుల జన్మస్థలమేది?

జ) కాలడి

2) భారతదేశానికి పడమర ఉన్న సముద్రం ఏది?

జ) అరేబియా సముద్రం లేక సింధు సాగరం

3) దక్షిణ భారతదేశంలో ప్రసిద్ధమైన తీర్థ స్థలమేది?

జ) తిరుపతి

4) సిక్కు గురువుల సందేశములు తెలుపు ధర్మ గ్రంథం ఏది?

జ) శ్రీగురు గ్రంథ సాహెబ్

5) అక్షయ వటవృక్షము ఏ పవిత్ర నగరంలో ఉంది?

జ) తీర్థరాజ్ – ప్రయాగ

6) వింధ్య పర్వతం జన్మస్థలము ఎక్కడ ఉన్నది?

జ) మధ్యప్రదేశ్

7) అఖండ భారతదేశంలోని మిక్కిలి పొడవైన నది ఏది?

జ) బ్రహ్మపుత్రానది

8) మధ్యప్రదేశ్‌లోని క్షిప్రానది తీరాన గలపురమేది?

జ) అవంతిక (ఉజ్జయిని)

9) టంగుటూరి ప్రకాశం పంతులుగారి బిరుదు ఏది?

జ) ఆంధ్రకేసరి

10) మహేశ్ భూపతి ఏ క్రీడకు సంబంధించిన క్రీడాకారుడు?

జ) లాన్‌టెన్నిస్

కథలు:

అభిమన్యుడు

సుభద్రార్జునుల కుమారుడు అభిమన్యుడు. ద్వారకలో అభిమన్యుని యొక్క విద్యాభ్యాసము కొనసాగింది. అతడికి తన మేనమామలైన బలరాముడు, శ్రీకృష్ణుడు అస్త్రవిద్యలు నేర్పారు. శ్రీకృష్ణుడు అభిమన్యునికి వ్యూహరచన నేర్పాడు. మకరవ్యూహం, చక్రవ్యూహం యొక్క రచన ఏవిధంగా చేయాలో నేర్పాడు.

మహాభారత సంగ్రామంలో భీష్ముడు, ద్రోణాచార్యుడు, కర్ణుడు అశ్వత్థామ, శల్యుడు, భీముడు, అర్జునుడు, దుష్టద్యుమ్నుడు, ఘటోత్కచుడు, మొదలైన వారే కాకుండా ఎంతో మంది యోధానుయోధులు పాల్గొన్నారు. వారి అస్త్రములు యుద్ధంలో మెరుపుల్లా మెరిశాయి. అభిమన్యుడు కూడా రణరంగంలో దుమికాడు. అతని యుద్ధ కౌశలం చూసిన పెద్ద పెద్ద యోధులు అతనిని మెచ్చుకోకుండా ఉండలేకపోయారు.

యుద్ధం ప్రారంభమయి 9 రోజులు గడిచాయి. అభిమన్యుడు యుద్ధ భూమిలోని పద్మవ్యూహంలోనికి ప్రవేశించాడు. అభిమన్యుని యొక్క బాణములకు శత్రువులు భయ కంపితులు అయ్యారు. ఎక్కడైతే అభిమన్యుడు ఉన్నాడో అక్కడ ఒక్క కౌరవ సైనికుడు కూడా ప్రాణాలతో జీవించిలేదు. కృపాచార్యుడు, అశ్వత్థామ, సైంధవుడు, కర్ణుడు కూడా అతనిని ఆపలేకపోయారు. తర్వాత ద్రోణాచార్యుడు ముందుకు వచ్చాడు.

ద్రోణుడు అభిమన్యుని అడ్డగించాడు. అభిమన్యుని యొక్క యుద్ధ కుశలత చూసిన కౌరవసేన కురుక్షేత్రమైదానంలో ఇద్దరు అర్జునులున్నారా అని అనుకున్నారు. దుర్యోధనుడు అలంబసుడు అనే రాక్షసుని అభిమన్యుని సంహరించవలసిందిగా పంపించాడు.

రాక్షసునికి, అభిమన్యునికి మధ్య భీషణ యుద్ధం జరిగింది. అభిమన్యుని శరాఘాతాలకు రాక్షసుడు బాధతో అరవడం మొదలు పెట్టాడు. రాక్షసుడు తన మాయచే యుద్ధ భూమిని గాఢాంధకారం చేశాడు. అభిమన్యుడు సూర్యాస్త్రమును ప్రయోగించి, అంధకారమును పటాపంచలు చేశాడు. ఇది చూసిన అలంబసుడు భయంతో యుద్ధభూమి నుండి పారిపోయాడు.

అభిమన్యుడు యుద్ధభూమిలో శత్రుసేనలను చీల్చి చెండాడుతూ ముందుకుపోసాగాడు, చివరికి కౌరవ యోధులందరు ఒక్కసారిగా చుట్టుముట్టి అధర్మంగా అభిమన్యుని ప్రాణములు తీశారు. ఆ అధర్మ యుద్ధంలో అభిమన్యుడు వీర స్వర్గమలంకరించాడు.

విదురుడు

పూర్వం ఒకానొక రాజ్యంలో దొంగలు పడి నగలు ధనము దోచుకుని పారిపోతుండగా రాజభటులు వారిని వెంబడించారు. అది గమనించిన దొంగలు వనములోకి ప్రవేశించి మాండవ్యముని ఆశ్రమంలో నగలమూటను దాచి వారు కూడా దాక్కున్నారు. ఆసమయంలో మాండవ్యుడు తపస్సు చేసుకుంటున్నాడు. రాజభటులు ఆయనను పిలిచినాపలుకకపోవడంతో వారు ఆశ్రమంలో వెదకగా నగలు, ధనము కనిపించాయి. మహర్షే ఈ దొంగతనం చేయించి తపస్సు చేస్తున్నట్లు నటిస్తున్నాడని తలచి రాజభటులు ఆయనను తీసుకువెళ్ళి రాజాజ్ఞ ప్రకారం శూలానికి గుచ్చి సంపదను రాజుగారికి అప్పగించారు. తపస్సులో ఉన్న మునికి ఏమీ తెలియలేదు ఎన్నాళ్ళైనా ముని బ్రతికే ఉండడం చూసిన రాజు శూలం నుండి దింపించి ఆయన కాళ్ళపైబడి క్షమించమని వేడుకున్నాడు. అపుడు మాండవ్యుడు యమధర్మరాజు వద్దకు వెళ్ళి, తాను ఇంత కఠిన శిక్ష అనుభవించడానికి కారణం ఏమిటి? అని అడుగగా యమధర్మరాజు మహాత్మా! తాము చిన్నతనంలో తుమ్మెదలను, పక్షులను బంధించి హింసించి ఆనందించేవారు. తెలిసిచేసినా తెలియక చేసినా పాపానికి శిక్ష అనుభవించాలి కాబట్టి మీరు ఈ శిక్షననుభవించారు. అని యమధర్మరాజు తెలుపగా కోపించిన మాండవ్యముని తెలియని వయసులో

చేసిన పాపానికి ఇంత పెద్ద శిక్షను వేస్తావా? అని సరే! నీవు చేసిన పాపానికి భూలోకంలో నరునిగా జన్మించు అని శాపం ఇస్తాడు. యమధర్మరాజు మాండవ్యముని శాపం కారణంగా భూమిపై వ్యాసమహర్షి అంశతో విదురుడిగా జన్మించాడు. విదురుడు ధర్మశాస్త్రంలోను, రాజనీతిలోను ఆరితేరినవాడు. కోపతాపాలు, ఈర్ష్యఅసూయలు లేక పెద్దలందరి మన్నన పొందినవాడు. మహాత్ముడు. దృతరాష్ట్రునికి మహామంత్రి. విదురునికి విజ్ఞానంలోను, ధర్మనిరతిలోను సాటివచ్చేవారు ఎవరూలేరు. జరిగేది జరగబోయేది చెప్పగల మహాత్ముడు. దృతరాష్ట్రునికి మాయాజూదం గురించి ముందుగానే చెప్పి, కురువంశ వినాశనాన్ని తప్పించాలని చూశాడు. ఎంతగానో మహారాజుకు నచ్చచెప్పాడు. కానీ దృతరాష్ట్రుడు తన కుమారుడైన దుర్యోధనునిపై ఉన్న అమితమైన ప్రేమ వల్ల విదురుని మాటను లెక్క చేయకుండా కుమారునికి అనుమతినిచ్చాడు. ఆతరువాత విదురుడు చెప్పిన విధంగానే కురుక్షేత్ర మహా సంగ్రామంలో కురువంశం వినాశనమయింది. విదురుడు ధర్మబద్ధంగా, నీతివంతుడిగా జీవంచి తన జన్మను సార్థకం చేసుకున్నాడు.

పాట:

భారత జాతికి సేవకులం	-	ధర్మసంస్కృతీ రక్షకులం	
1. ఎదలో పొడమదు పిరికితనం	-	మదిలో కలుగదు మాత్సర్యం	
తాకదు బుద్ధిని లోభగుణం	-	త్యాగదీక్షలతో తేజరిల్లెదం	॥భారత॥
2. బలము కలిమి గల మా దేహం	-	మదిలో నిండిన ఉత్సాహం	
వెల్లి విరిసెను మాపరువం	-	తల్లి సేవలో నైవేద్యం	॥భారత॥
3. భారతదేశపు స్వాతంత్ర్యం	-	భారతదేశపు వైశిష్ట్యం	
భారతీయ జన సౌభాగ్యం	-	కంటికి రెప్పగ రక్షిస్తాం	॥భారత॥
4. వీర భారతికి కన్న బిడ్డలం	-	శూరుల వీరుల వారసులం	
మిత్ర జాతులకు రక్షకులం	-	శత్రు కూటమికి ప్రళయరుద్రులం	
			॥భారత॥

ప్రాణాయామం: వక్షీయ శ్వసనము

యోగాసనములు: 1) ఉష్ట్రాసనం 2) శశాంకాసనం

శారీరిక్ : ప్రకార్ చార్: నిలబడి చేసేది

1) రెండు చేతులు ప్రక్కలకు ఎడమకాలు ముందుకు పంజ మాత్రమే ఆనించాలి.

2) రెండు చేతులు పైకి, ఎడమకాలు వంచి 90^0 వరకు లేపాలి.

3) రెండు చేతులు ముందుకు, ఎడమకాలు స్థితి-1వ మాదిరిగా

4) యోగస్థితి- కుడికాలుతో 5,6,7,8 అంకతాల్ (16 అంకతాల్)

ప్రకార్ దో: కూర్చోని చేసేది

1) రెండు చేతులు తల వెనుకకు వుంచాలి.

2) నడుము నుండి పై భాగం వరకు ఎడమ వైపు 90^0 తిరగాలి.

3) ఏక్స్థితి-(1వ మాదిరిగా)

4) యోగస్థితి..... (ఇదే పని కుడి వైపు చేయాలి) (16 అంకతాల్)

ప్రకృతిలో దొరికే రంగులతో దారము ఉపయోగించి వివిధ ఆకృతులను రాబట్టుట నేర్పాలి.

డిసెంబరు మాస పాఠ్యప్రణాళిక

ఏకాత్మతాస్తోత్రము:

28. రామ కృష్ణో దయానందో రవీంద్రో రామమోహనః।
రామతీర్థో రవిందశ్చ వివేకానంద ఉద్యశాః॥

29. దాదాభాయీ గోపబంధుః తిలకో గాంధి రాదృతాః।

రమణో మాలవీయశ్చ శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యభారతీ॥

30. సుభాషఃప్రణవానందః క్రాంతివీరో వినాయకః।

ఠక్కరో భీమరావశ్చ ఫులే నారాయణో గురుః।

31. సంఘశక్తిః ప్రణేతారౌ కేశవో మాధవస్తథా।

స్మరణీయా సదైవైతే నవచైతన్య దాయకాః॥

32. అనుక్తాయే భక్తాః ప్రభుచరణ సంసక్త హృదయాః।

అనిర్దిష్టా వీరా అధిసమర ముద్ధ్వస్త రిపవః।

సమాజోద్ధర్తారః సుహితకర విజ్ఞాన నిపుణాః।

నమస్తేభ్యో భూయాత్ సకల సుజనేభ్యః ప్రతిదినమ్॥

33. ఇద మేకాత్మతా స్తోత్రం శ్రద్ధయా యస్సదా పఠేత్।

స రాష్ట్రధర్మ నిష్ఠావాన్ అఖండం భారతం స్మరేత్॥

శ్లోకములు:

1. మనోజవం మారుత తుల్యవేగం

జితేంద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్ఠమ్।

వాతాత్మజం వానర యూథ ముఖ్యమ్

శ్రీరామ దూతం శిరసా నమామి॥

2. ఆపదామప హర్తారం ధాతారం సర్వ సంపదాం।

లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయో భూయో నమామ్యహం

పద్యములు:

1. సత్యసూక్తి ఘటించు, ధీజడిమ మాన్చు

గౌరవ మొసంగు, జనులకుఁ గలుషమడఁచుఁ

గీర్తిఁ బ్రకటించు, చిత్త విస్ఫూర్తిఁజేయు

సాధు సంగంబు సకలార్థ సాధనంబు

భావము: సజ్జన సహవాసం సత్య వాక్యాలనే పలికింపజేస్తుంది. బుద్ధిమాంద్యాన్ని పోగొడుతుంది. గౌరవాన్ని కలిగిస్తుంది. పాపాలను దూరం చేస్తుంది. కీర్తిని వ్యాపింప చేస్తుంది. మనో వికాసాన్ని కలిగింప జేస్తుంది. సజ్జన సహవాసం సమస్త ప్రయోజనాలనూ సాధిస్తుంది.

2. ఆజ్ఞయును గీర్తియును భూసురావనంబు

దానమును భోగ మిత్ర సంత్రాణనములు

షడ్గుణంబులు గలుగవే జనుల యందు

వారిఁగొల్చిన ఫలమేమి వసుమతీశ.

భావము: శాసించడం, సత్కీర్తి, బ్రాహ్మణ పరిరక్షణం, సత్పాత్రదానం, సుఖానుభవం, ఆపన్నులైన మిత్రులను రక్షించడం అనే ఈ ఆరు గుణాలు లేని రాజులను సేవించడం వల్ల లాభం ఏమీ ఉండదు.

బాలరామాయణము:

భ్రాతరం దయితో భ్రాతుః సౌభ్రాత్రమను దర్శయన్।

రామస్యదయితా భార్యా నిత్యం ప్రాణ సమాహితా॥

భావము: సీతారాములు అడవులకు బయలు దేరుచుండగా, అన్న అంటే ప్రాణమిచ్చే లక్ష్మణుడు ఆయనను అనుసరించెను.

సుభాషితము:

వేషో భాషా సదాచారః రక్షణీయ మిదం త్రయం।

అంధానుకరణ మన్యేషాం అకీర్తికర ముచ్యతే॥

భావము: తమ దేశీయమైన వేషము, భాష, సదాచారము అనే ఈ మూడింటిని రక్షించుకుంటే ఆ దేశానికి కీర్తి ప్రతిష్ఠలు కలుగుతాయి. అలా గాక ఇతర దేశాల వేష, భాషాచారాలను గ్రుడ్డిగా అనుకరిస్తే అపకీర్తి కలుగుతుంది.

అభినయ గేయములు:

అ) 1.	ఏనుగమ్మా ఏనుగు	-	ఏలా వచ్చిందేనుగు	
	మాఊరోచ్చిందేనుగు	-	మంచినీళ్ళు తాగిందేనుగు	॥ఏనుగు॥
2.	చేట చెవుల ఏనుగు	-	చిన్న కళ్ళ ఏనుగు	
	తొండం ఎత్తి దండం పెట్టి	-	తోకాడిస్తుందేనుగు	॥ఏనుగు॥
3.	స్తంభం కాళ్ళ ఏనుగు	-	జంబారెక్కిన ఏనుగు	
	అంబారీపై రామయ్యుంటే	-	సంబర పడుతుందేనుగు	॥ఏనుగు॥

ఆ) చిట్టి చిట్టి మిరియాలు చెట్టు క్రింద పోసి
పుట్ట మన్ను తెచ్చి బొమ్మరిల్లు కట్టి
అల్లవారి వీధిలో చల్లనమ్మ బోతే
ఆ ఊరి కుక్క భౌ భౌ మన్నది
నా కాళ్ళ గజ్జెలు ఘల్లు ఘల్లు మన్నవి.

భజన:

అ) 1. అందరు కలిసి భజనలు చేస్తే ఎందుకు రాడే మాధవుడు

తాళం శబ్దం చెవిలో పడితే తప్పక వచ్చును మాధవుడు ||అందరు||

2. ద్రౌపదీ దేవి కృష్ణాయనగా వలువలిచ్చి రక్షించెనుగా

అటులనే మనము భక్తితో పిలిచితె తప్పక వచ్చును మాధవుడు ||అందరు||

3. అహల్యదేవి రామాయనగా రాతిని నాతిగ చేసెనుగా

అటులనే మనము భక్తితో వేడితే తప్పక వచ్చును మాధవుడు ||అందరు||

4. ప్రహ్లాదుడు హరి హరి యనగా స్తంభము నందుదయించెనుగా

అటులనే మనము భక్తితో కొలిచితే తప్పక వచ్చును మాధవుడు ||అందరు||

ఆ) దశరథ నందన రాంరాం-

దశముఖ మర్దన రాంరాం

పశుపతిరంజన రాంరాం - పాపవిమోచన రాంరాం

శివ పంచాక్షరీ స్తోత్రమ్

1. ఓం నాగేంద్రహారాయ త్రిలోచనాయ భస్మాంగరాగాయ మహేశ్వరాయ

నిత్యాయ శుద్ధాయ దిగంబరాయ తస్మై'న'కారాయ నమశ్శివాయ

2. మందాకినీ సలిల చందన చర్చితాయ నందీశ్వర ప్రమథనాథ నిషేవితాయ

మందార ముఖ్య బహు పుష్ప సుపూజితాయ తస్మై'మ'కారాయ నమశ్శివాయ

3. శివాయ గౌరీ వదనారవింద సూర్యాయ దక్షాధ్వర నాశకాయ

శ్రీనీల కంఠాయ వృషధ్వజాయ తస్మై 'శి' కారాయ నమశ్శివాయ

4. వశిష్ఠ కుంభోద్భవ గౌతమాది మునీంద్ర దేవార్చిత శేఖరాయ

చంద్రార్క వైశ్వానరలోచనాయ తస్మై 'వ'కారాయ నమశ్శివాయ

5. యక్ష స్వరూపాయ జటాధరాయ పినాక హస్తాయ సనాతనాయ

దివ్యాయ దేవాయ దిగంబరాయ తస్మై 'య'కారాయ నమశ్శివాయ

పంచాక్షర మిదం పుణ్యం యఃపఠేత్ శ్శివసన్నిధౌ

శివలోక మవాప్నోతి శివేన సహమోదతే।

సంస్కృతి:

1. రావణుని నాభి వద్ద ఏమున్నది?

జ. అమృత కలశం

2. రాముడు సీతకు ఎట్టి పరీక్ష పెట్టెను?

జ. అగ్ని పరీక్షను

3. అడవిలో వదలిన సీతను ఎవరు తీసుకొని వెళ్ళిరి?

జ. వాల్మీకి మహర్షి

4. సీత కుమారులు ఎవరు?

జ. లవకుశులు

5. లవకుశులు ఎవరి వద్ద విద్యాభ్యాసము చేసిరి?

జ. వాల్మీకి మహర్షి వద్ద

6. రావణ వధకు పశ్చాత్తాపము పొందిన రాముడు ఏయాగమును చేసెను?

జ. అశ్వమేధయాగమును

7. రాముడు ఎవరి సలహా ప్రకారం బంగారు సీతను చేయించెను?

జ. వశిష్ఠ మహర్షి సలహా ప్రకారం

8. ఎవరి చేతుల్లో శత్రుఘ్నుడు మూర్ఛపోయాడు?

జ. లవకుశుల చేతిలో

9. భూమి మీద మానవుని అవతారంలో శ్రీరామునిగా జన్మించినదెవరు?

జ. శ్రీమహావిష్ణువు

10. మహావిష్ణువును వైకుంఠానికి తీసుకు వెళ్ళినది ఎవరు?

జ. గరుత్మంతుడు

కేశవ నామాలు:

కేశవ	నారాయణ	మాధవ	గోవింద	విష్ణు
మధుసూదన	త్రివిక్రమ	వామన	శ్రీధర	హృషీకేశ
పద్మనాభ	దామోదర	సంకర్షణ	వాసుదేవ	

లోకజ్ఞానము:

1) "పదకవితాపితామహుడు"గా ప్రసిద్ధికెక్కిన వారెవరు?

జ) తాళ్ళపాక అన్నమాచార్యుడు

2) ఆదిభట్ల నారాయణదాసుగారికి గల బిరుదు ఏది?

జ) హరికథా పితామహుడు

3) స్వచ్ఛభారత్ - స్వస్థ భారత్ అనే నినాదాన్నిచ్చినదెవరు?

జ) నరేంద్రమోదీ

4) శ్రీరాముని తల్లి పేరేమి?

జ) కౌసల్య

5) పాండవులలో మాద్రి కుమారులెవరు?

జ) నకులుడు, సహదేవుడు

6) విద్యాభారతి పూర్తి పేరు ఏమిటి?

జ) విద్యాభారతి అఖిలభారతీయ శిక్షా సంస్థాన్

7) అఖిల భారతీయ సంస్కృతీ జ్ఞాన పరీక్ష ఏ సంవత్సరంలో ప్రారంభింపబడింది?

జ) 1980లో

8) భారతదేశంలో ఎక్కువ వర్షం కురిసే ప్రాంతమేది?

జ) మౌసిన్‌రాం (మేఘాలయ)

9) భారతదేశంలో ఎక్కువ అక్షరాస్యులు ఉన్న రాష్ట్రం ఏది?

జ) కేరళ

10) బాక్రానంగల్ ఆనకట్ట ఏనదిపై కలదు? దాని ఎత్తు ఎంత?

జ) సట్లెజ్‌నది, 740 అడుగులు

జనవరి మాస పాఠ్యప్రణాళిక

ఏకాత్మతా మంత్రము:

1. యంవైదికా మన్త్ర దృశః పురాణాః
   ఇంద్రం యమం మాతరిశ్వానమాహుః।
   వేదాన్తినో నిర్వచనీయ మేకం
   యంబ్రహ్మ శబ్దేన వినిర్దిశన్తి॥

2. శైవాయమీశం శివ ఇత్యవోచన్
   యంవైష్ణవా విష్ణు రితిస్తువన్తి।
   బుద్ధ స్తథార్హన్ ఇతి బౌద్ధజైనాః
   సత్‌శ్రీ అకాలేతి చ సిఖ్ఖ సంతః॥

3. శాస్తేతి కేచిత్ ప్రకృతిః కుమారః
   స్వామీతి మాతేతి పితేతి భక్త్యా
   యంప్రార్థయంతే జగదీశితారం
   స ఏక ఏవ ప్రభురద్వితీయః॥

శ్లోకములు:

1. నమామి నారాయణ పాదపంకజం
   కరోమి నారాయణ పూజనం సదా।

వదామి నారాయణ నామ నిర్మలం

స్మరామి నారాయణ తత్త్వ మవ్యయమ్॥

2. శరదిందు వికాస మందహాసాం

స్ఫుర దిందీవర లోచనాభిరామమ్।

అరవింద సమాన సుందరాస్యామ్

అరవిందాసన సుందరీ ముపాసే॥

పద్యములు:

1. క్షమ గలిగిన సిరిగలుగును

క్షమ గలిగిన వాణి గలుగు సౌఖ్యములెల్లన్

2. క్షమ గలుగఁదోనకలుగును

క్షమ కలిగిన మెచ్చు శౌరి సదయుఁడు తండ్రీ!

భావము: ఓ తండ్రీ! క్షమ కలిగి ఉంటే సంపద కలుగుతుంది. విద్య అబ్బుతుంది. సుఖములన్నీ కలుగుతాయి. క్షమ కలిగి ఉంటే దయామయుడైన శ్రీహరి సంతోషిస్తాడు.

2. తనిసిరే వేల్పులుదధి రత్నముల చేత?

వెఱచిరే ఘోర కాకోల విషము చేత?

విడిచిరే యత్న మమృతంబు వొడముదనుక?

నిశ్చితార్థంబు వదలరు నిపుణమతులు

భావము: అమృతం కోసం పాల సముద్రాన్ని మథించిన దేవతలు రత్నాలకు సంతసించ లేదు. అందులో పుట్టిన కాలకూట విషానికి భయపడలేదు. అమృతం సాధించేదాక తమ ప్రయత్నాన్ని వీడలేదు. ధీరులెప్పుడూ తమ కార్యం సఫలమయ్యే వరకు తమ ప్రయత్నాన్ని వదలిపెట్టరు.

బాలరామాయణము:

జనకస్య కులే జాతా దేవమాయేన నిర్మితా।

సర్వలక్షణ సంపన్నా నారేణా ముత్తమా వధూః॥

భావము:

జనకుని వంశమున పుట్టిన సీతాదేవి శ్రీరాముని ధర్మపత్ని. ఆయనకు ప్రాణ సమానురాలు. దేవమాయవలె అపూర్వమైన సౌందర్యము కలది. సర్వ శుభ లక్షణ శోభిత, దశరథుని కోడలు. స్త్రీలలో ఉత్తమురాలు.

సుభాషితము:

వ్యాయామ పుష్ట గాత్రస్య బుద్ధిస్తేజో యశోబలమ్।

ప్రవర్ధనే మనుష్యస్య తస్మాత్ వ్యాయామ మాచరేత్॥

భావము:

వ్యాయామంతో పుష్టి చెందిన శరీరం గల మనుష్యునికి బుద్ధి, తేజస్సు, కీర్తి వర్ధిల్లుతాయి. కనుక నిత్యము శరీర వ్యాయామము తప్పక చేయాలి.

అభినయ గేయములు:

1. చెన్నాపట్నం - చెఱకు ముక్క
   నీకో ముక్క - నాకో ముక్క

భీమునిపట్నం	-	బిందెల జోడు
నీకో బిందె	-	నాకో బిందె
కాశీపట్నం	-	కాసులజోడు
నీకో కాసు	-	నాకో కాసు

2. అ,ఆలు దిద్దుదాం - అమ్మ మాట విందాం
ఇ,ఈలు చదువుదాం - ఈశ్వరుని కొలుద్దాం
ఉ,ఊలు దిద్దుదాం - ఊయలలు ఊగుదాం
ఎ,ఏ,ఐ అంటూ - ఆనందంగా పాడుదాం

భజన:

జయహనుమాన్ జయహనుమాన్ జయహనుమాన్ జయహనుమాన్

1. అంజని తనయా జయహనుమాన్ - అభయప్రదాతా జయహనుమాన్ ॥జయ॥
2. వాయుపుత్రా జయహనుమాన్ - వానరవీర జయహనుమాన్ ॥జయ॥
3. రామదూత జయహనుమాన్ - లంకానాశక జయహనుమాన్ ॥జయ॥
4. ఆపద్బాంధవ జయహనుమాన్ - అనాథరక్షక జయహనుమాన్ ॥జయ॥
5. భూత నాయక జయహనుమాన్ - భక్తజన ప్రియ జయహనుమాన్ ॥జయ॥
6. సంకట హరణా జయహనుమాన్ - శరణంటినిన్నే జయహనుమాన్ ॥జయ॥
7. ఆంజనేయ వీరాంజనేయ - వాయు విహార వీరాంజనేయ ॥జయ॥

రామలక్ష్మణ జానకీ జయ్ బోలో హనుమాన్‌కీ

జైజైరాం జానకిరాం జైజైరాం జానకిరాం

మహాలక్ష్మ్యష్టకమ్

1. నమస్తేస్తు మహామాయే! శ్రీపేఠే సురపూజితే।

శంఖ చక్ర గదాహస్తే ! మహాలక్ష్మీ నమోస్తుతే॥

2. నమస్తే గరుడారూఢే కోలాసుర భయంకరీ।

సర్వపాప హరే దేవి మహాలక్ష్మీ నమోస్తుతే॥

3. సర్వజ్ఞే సర్వవరదే సర్వదుష్ట భయంకరి।

సర్వదుఃఖ హరే దేవి మహాలక్ష్మీ నమోస్తుతే॥

4. సిద్ధి బుద్ధి ప్రదేదేవి భుక్తి ముక్తి ప్రదాయినీ।

మంత్రమూర్తే సదా దేవి మహాలక్ష్మీ నమోస్తుతే॥

5. ఆద్యన్తరహితే దేవి ఆదిశక్తి మహేశ్వరి

యోగజ్ఞే యోగ సంభూతే మహాలక్ష్మీ నమోస్తుతే॥

6. స్థూల సూక్ష్మ మహారౌద్రే మహాశక్తి మహోదరే।

మహా పాపహరే దేవి మహాలక్ష్మీ నమోస్తుతే॥

7. పద్మాసన స్థితే దేవి పరబ్రహ్మ స్వరూపిణి।

పరమేశి జగన్మాతః మహాలక్ష్మీ నమోస్తుతే॥

8. శ్వేతాంబరధరే దేవి నానాలంకార భూషితే।

జగత్స్థితే జగన్మాతః మహాలక్ష్మీ నమోస్తుతే॥

9. మహాలక్ష్మ్యష్టకం స్తోత్రం యః పఠేత్ భక్తిమాన్ నరః।

సర్వ సిద్ధి మవాప్నోతి రాజ్యం ప్రాప్నోతి సర్వదా॥

10. ఏకకాలే పఠేన్నిత్యం మహాపాప వినాశనమ్।

ద్వికాలం యః పఠేన్నిత్యం ధనధాన్యసమన్వితమ్॥

11. త్రికాలం యః పఠేన్నిత్యం మహాశత్రు వినాశనమ్।

మహాలక్ష్మీర్భవేన్నిత్యం ప్రసన్నా వరదా శుభా॥

సంస్కృతి:

1. కురుక్షేత్ర సంగ్రామం ఎన్ని రోజులు జరిగింది?

జ. 18 రోజులు

2. ఎవరి వలన భీష్ముడు అస్త్ర సన్యాసం చేసి నేలకొరిగాడు?

జ. శిఖండి వలన

3. అంగరాజు ఎవరు?

జ. కర్ణుడు

4. ఉప పాండవుల పేర్లేమి?

జ. ప్రతివింద్యుడు, శృతసోముడు, శృతకీర్తి, శతానీకుడు, శృతసేనుడు

5. పరీక్షిత్తునకు ఐరావతికి జన్మించిన కుమారుని పేరేమి?

జ. జనమేజయుడు

6. పరీక్షిత్తు ఏముని ఆశ్రమమునకు వెళ్ళెను?

జ. శమీకుని

7. శమీక మహర్షి కుమారుని పేరేమిటి?

జ. శృంగి

8. సప్త ద్వీపాలతో కూడిన ధరిత్రిని పరిపాలించిన రాజెవరు?

జ. ఖట్వాంగుడు

9. దక్ష ప్రజాపతి కుమార్తె ఎవరు?

జ. దాక్షాయణి (సతి)

10. మూడు తలలతో జన్మించిన బాలుడెవరు?

జ. విశ్వరూపుడు

త్రిగుణములు	:	సత్త్వము,	రజము,	తమము	
త్రికరణములు	:	మనస్సు,	వాక్కు,	క్రియ	
త్రికాలములు	:	భూత,	భవిష్యత్,	వర్తమాన కాలములు	
త్రిలోకములు	:	పాతాళము,	భూలోకము,	స్వర్గలోకము	
చతుర్విధ పురుషార్థములు	:	ధర్మము,	అర్థము,	కామము,	మోక్షము
వయోవస్థలు	:	బాల్యము,	యౌవనము,	కౌమారము,	
		ప్రౌఢ,	వార్థక్యము		

పంచగంగలు : గంగ, కృష్ణ, గోదావరి, తుంగభద్ర, కావేరి

నవ రత్నములు : వజ్రము, వైఢూర్యము, గోమేధికము, పుష్యరాగము, మరకతము, మాణిక్యము, నీలము, ముత్యము, పగడము

లోకజ్ఞానము:

1) "డ్యూరెండ్ కప్" ఏ ఆటకు సంబంధించినది?

జ) ఫుట్‌బాల్

2) ఏ భారతీయ భాషలోనైనా ఉత్తమ సాహిత్య సృష్టి చేసినందుకు ఇచ్చే పురస్కారమేది?

జ) జ్ఞానపీఠ

3) విద్యాభారతి అఖిల భారతీయ సంఘటనా మంత్రి ఎవరు?

జ) శ్రీ జె.యమ్. కాశీపతి

4) సంస్కృత భాషలో ప్రసిద్ధ కవి ఎవరు?

జ) కాళిదాసు

5) డా॥ అబ్దుల్ కలాంగారు ఎప్పుడు జన్మించారు?

జ) 15-10-1931

6) "మీర్జాగాలిబ్" ఏభాషకు చెందిన ప్రసిద్ధ కవి?

జ) ఉర్దూ

7) "ఉక్కుమనిషి" అని ఎవరిని అంటారు?

జ) సర్దార్ వల్లభభాయిపటేల్

8) "గోదాన్" గ్రంథ కర్త ఎవరు?

జ) ప్రేమ్‌చంద్

9) 24 గంటలు ప్రాణ వాయువును విడుదల చేసే చెట్టు ఏది?

జ) రావిచెట్టు

10) పాలలోని సాంద్రతను పరీక్షించడానికి వాడే పరికరమేది?

జ) లాక్టోమీటరు

కథలు

శ్రీకృష్ణుడు – కుచేలుడు

శ్రీకృష్ణుడు, కుచేలుడు (సుధాముడు) బాల్య స్నేహితులు వారు సాంధీపుని ఆశ్రమంలో కలిసి విద్యాభ్యాసము చేశారు. కుచేలుడు చాలా పేదవాడు. విద్యాభ్యాసం పూర్తి అయిన తరువాత ఎవరి ఇండ్లకు వారు వెళ్ళిపోయారు. కుచేలుడు వివాహం చేసుకుని తన గ్రామంలో నివశిస్తున్నాడు. కాలక్రమేణ వారికి చాలా మంది సంతానం కలిగారు. శ్రీకృష్ణుడు కూడా వివాహం చేసుకొని ద్వారకలో నివసిస్తున్నాడు. చాలా పేదరికం అనుభవిస్తున్న కుచేలునితో ఒకరోజు ఆయన భార్య, "శ్రీకృష్ణుడు మీ బాల్య స్నేహితుడని చెప్పారు కదా! ఒకసారి ఆయన వద్దకు వెళ్ళి మనకేదైనా సహాయం చేయమని అడగండి." అని సలహా ఇచ్చింది. స్నేహితుని అడగడం తనకు ఇష్టం లేకపోయినా భార్య పదే పదే చెప్పడంతో మిత్రుని వద్దకు వెళ్ళడానికి సిద్ధమయ్యాడు. కాని వట్టి చేతులతో వెళ్తే బాగుండదు కదా! అని ఆలోచిస్తుండగా, ఇల్లంతా వెదకి అతని భార్య కొన్ని అటుకులు తెచ్చి ఉత్తరీయం కొంగున ముడి వేసింది.

కుచేలుడు ద్వారకకు చేరుకుని శ్రీకృష్ణునికి వర్తమానం పంపాడు. ఆవార్త విన్న శ్రీకృష్ణుడు పరుగు పరుగున వచ్చి కుచేలుని కౌగిలించుకుని, లోనికి తీసుకు వెళ్ళి అతిథి సత్కారాలు చేసి, కుశల ప్రశ్నలు వేశాడు. తరువాత తనకోసం ఏమి తెచ్చావని అడిగి ఉత్తరీయం కొంగున ఉన్న అటుకులను

తీసుకుని ఆనందంగా తిన్నాడు. శ్రీకృష్ణుని ఆదరణకు ఉక్కిరి బిక్కిరి అయిన కుచేలుడు తన దారిద్ర్యం గూర్చి చెప్పలేక పోయాడు.

ఆతిథ్యం స్వీకరించిన తరువాత తన ఊరికి వెళ్ళగా, అక్కడ తన పూరి గుడిసె ఉండే స్థానంలో ఒక దివ్యమైన భవనం ఉంది. భార్యా పిల్లలు మంచి వస్త్రములు ధరించి సంతోషంగా ఉన్నారు. తాను అడగకుండానే తన కష్టాలను గుర్తించి వాటిని దూరం చేసిన శ్రీకృష్ణుని స్నేహాన్ని తలచుకొని కుచేలుని మనస్సంతా కృతజ్ఞతతో నిండి పోయింది.

వ్యాసుడు

వశిష్ఠుడు, అరుంధతిల కుమారుడు శక్తి. శక్తి,అదృశ్యంతిల కుమారుడు పరాశరుడు. ఆయన గొప్ప ఋషి. పరాశరుడు తీర్థయాత్రలు చేస్తూ యమునానదిలో పడవనడుపుతున్న మత్స్యగంధిని చూశాడు. ఆమె దాశరాజు కుమార్తె. ఆమె మునికి భక్తితో సపర్యలు చేసింది. ఆమె సేవకు సంతృప్తి చెందిన మహర్షి ఆమెకు ఒక కుమారుని వరంగా ప్రసాదించాడు. ఆమెకు సత్యవతి అను మరొక పేరు కూడా కలదు. వారిరువురికి కలిగిన కుమారుడే కృష్ణద్వైపాయనుడు. ఆయన పుడుతూనే దండ కమండలాలతో, కపిలజటలతో వేదం చదువుతూపుట్టాడు. ఆయన తనతల్లి ఎప్పుడు తలచుకుంటే అప్పుడు వస్తానని చెప్పి తపస్సు చేసుకోవడానికి వెళ్ళిపోయాడు. శ్రీమహావిష్ణువు అంశతో జన్మించడం వల్ల పుట్టుకతోనే మహా యోగి అయినాడు. తపస్సు చేసి భగవంతుని అనుగ్రహం సంపాదించినాడు. ఒక రాశిలా ఉన్న వేదాన్ని నాలుగు భాగాలుగా విభజించాడు. పద్దెనిమిది పురాణాలనూ, ఇతిహాసాలనూ రచించాడు. వేదాలసారమంతానింపి, సకలధర్మాలనూ పొందుపరచి మహాభారతం అనే ఇతిహాసాన్ని కూడా రచించాడు. భారతీయ ధర్మానికి, సంస్కృతికి, సాహిత్యానికి మూల పురుషుడిగా పరిగణింప బడినాడు. వేదాలను వేరు చేయడం వల్ల ఇతనికి వేద వ్యాసుడు అని పేరు వచ్చింది. వ్యాసుడు బోధించిన వేదాలను, పురాణేతిహాసాలనూ ఆయన శిష్యులు లోకంలో ప్రచారం చేశారు. వ్యాసుని నలుగురు శిష్యులు నాలుగు వేదాలను ప్రచారం చేశారు. ఋగ్వేదమును పైలుడు;(ప్రార్థన సంబంధం) యజుర్వేదం (యజ్ఞయాగములు)ను జైమిని, సామవేదం (గాన ప్రియమైనది)ను వైశంపాయనుడు, అధర్వణ వేదం (అభిచారిక ప్రక్రియ) సుమంతుడు లోకంలో వ్యాప్తి చెందించారు. వ్యాసుడు తను రచించిన భాగవత పురాణాన్ని తన కుమారుడైన శుక మహర్షికి మాత్రమే బోధించాడు. ఈ మహనీయుడు

జన్మించిన ఆషాఢ శుద్ధ పౌర్ణమి తిథినే మనం "గురుపూర్ణిమ" (పౌర్ణమి)గా ప్రతి సంవత్సరం జరుపుకుంటాము.

పాట

పల్లవి: రాష్ట్ర భక్తిం కరణీయం దేశ హితం ఆచరణీయం
సన్మార్గే నిత్ చలనీయం మాతృ హితం శుభ కరణీయం ॥2 సార్లు॥

చరణం: శ్రేష్ఠ జనా: ఆదరణీయం
సద్గురు శరణం గమనీయం
సత్యం వచనం వదనీయం
ప్రగతి పథే నిత చలనీయమ్ ॥రాష్ట్ర॥

చరణం: ఋషి ముని ధరణీ సుఖ నీయం
పరోపకారం కరణీయమ్
ప్రతి దిన ప్రభు స్మరణీయమ్
లోకహితం ఆచరణీయమ్ ॥రాష్ట్ర॥

పునశ్చరణ

ప్రాణాయమం - రివిజన్, యోగాసన్ - రివిజన్

శారీరిక్ : ప్రకార్ చార్: నిలబడి చేసేది

1) ఎడమకాలు ఎడమ చేయి ప్రక్కలకు కుడిచేయి ప్రణామ్ స్థితి (ఛాతి దగ్గర)

2) ఎడమకాలుకు కుడికాలు కలుపుతూ నమస్కార స్థితి

3) కుడికాలు ప్రక్కకు పెట్టి ఏక్‌స్థితి వలె ప్రణామ్‌స్థితి

4) యోగస్థితి (ఇదే పని కుడికాలుతో చేయాలి) (16 అంకతాల్)

ప్రకార్ దో: కూర్చొని చేసేది

1) ఎడమవైపు రెండు చేతులు పెడుతూ రెండు చిటికెలు

2) రెండు చేతులు పైకి రెండు చిటికెలు

3) కుడివైపుకు రెండు చేతులు, చిటికెలు

4) యోగస్థితి (ఇదే పని కుడివైపు చేయాలి) (16 అంకతాల్)

ముందు నెలల్లో నేర్పించిన విషయాలపై పోటీలు నిర్వహించాలి.

ఫిబ్రవరి మాస పాఠ్యప్రణాళిక

అష్టాదశ శ్లోకీ గీతా

శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః

శ్రీమత్ భగవద్గీతాసు ఉపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయా యోగశాస్త్రే శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే అష్టాదశాధ్యాయ గీతాసారే అష్టాదశ శ్లోక పారాయణం కరిష్యే

అర్జున ఉవాచః

1. నచ శక్నోమ్యవ స్థాతుం, భ్రమతీవ చమే మనః।
   నిమిత్తాని చ పశ్యామి, విపరీతాని కేశవ॥

శ్రీభగవానువాచః

2. యోగస్థః కురు కర్మాణి, సంగం త్యక్త్వా ధనంజయ।
   సిద్ధ్య సిద్ధ్యోః నమో భూత్వా, సమత్వం యోగ ఉచ్యతే॥

3. కర్మేంద్రియాణి సంయమ్య, య ఆస్తే మనసా స్మరన్।
   ఇంద్రియార్థాన్ విమూఢాత్మా, మిథ్యా చారః స ఉచ్యతే॥

4. శ్రద్ధావాన్ లభతే జ్ఞానం, తత్పరః సంయతేంద్రియః।

జ్ఞానం లబ్ధ్వా పరాం శాంతిమ్, అచిరేణాధిగచ్ఛతి॥

5. యతేంద్రియ మనోబుద్ధిః, మునిర్మోక్ష పరాయణః।

విగతేచ్ఛా భయక్రోధో, యస్సదా ముక్త ఏవ సః॥

6. యుక్తాహార విహారస్య, యుక్త చేష్టస్య కర్మసు।

యుక్త స్వప్నావ బోధస్య, యోగో భవతి దుఃఖహా॥

శ్లోకములు:

1. అగజానన పద్మార్కం గజానన మహర్నిశమ్।

అనేక దంతం భక్తానాం ఏకదంత ముపాస్మహే॥

2. జ్ఞానానంద మయం దేవం, నిర్మల స్ఫటికాకృతిమ్।

ఆధారం సర్వవిద్యానాం, హయగ్రీవ ముపాస్మహే॥

పద్యములు:

1. తెల్లవారలేచి – దేవుని ప్రార్థించి

ఉదయ సంధ్యవేళ – చదువుకొనుము

సమయ పాలనమును – చక్కగా పాటించి

తెలివి పెంచు కొనుము – తెలుగు బాల!

భావము: ఓ తెలుగు బాలా! తెల్లవారకుండా లేచి దేవుడిని ప్రార్థించాలి. ఉదయం, సాయంత్రం చక్కగా చదువుకోవాలి. సమయాన్ని వృథా చేయకూడదు వీటన్నింటిని చక్కగా పాటించి తెలివిని పెంచుకోవాలి.

2. బద్ధకము సంజనిద్దుర

వద్దు సుమీ దద్దిరంబు వచ్చును దానన్

గద్దింతురింటివారలు

మొద్దందురు తోడివారు ముద్దుకుమారీ!

భావము: బద్ధకము, సంధ్యవేళ నిద్రపోవడం చేయరాదు. అలా చేస్తే దరిద్రము వస్తుంది. అలా ఉండటం వలన ఇంట్లో వారు కోప్పడతారు. తోటివారు మొద్దు అని అంటారు.

బాలరామాయణము:

సీతాప్యను గతారామం శశినం రోహిణీయథా।

పౌరైరనుగతో దూరం పిత్రా దశరథేనచ॥

భావము: సీతాదేవి, రోహిణి చంద్రుని అనుసరించినట్లుగా శ్రీరాముని అనుసరించెను. ద్వారము వరకు దశరథుడు అనుసరించెను. అయోధ్యా పౌరులు శ్రీరాముని కొంత దూరం వరకు అనుసరించిరి.

సుభాషితము:

బుద్ధ్యాభయం ప్రణుదతి తపసావిన్దతే మహత్।

గురుశుశ్రూషయా జ్ఞానం శాంతిం యోగేన విన్దతి॥

భావము: మనిషి తన బుద్ధి బలంచేత భయాన్ని తొలగించుకుంటాడు. తపస్సు చేత గొప్పతనాన్ని పొందుతాడు. గురువుల సేవతో జ్ఞానాన్ని యోగసాధనతో శాంతిని పొందుతాడు.

భజన:

1. రామం భజే రఘురామం భజే రాముడొస్తున్నాడు రామం భజే

మన దేవుడొస్తున్నాడు రామం భజే

పల్లే పల్లే తిరిగి రామం భజే - మన పల్లె కొస్తున్నాడు రామం భజే

ఊరూ ఊరూ తిరిగి రామం భజే - మన ఊరికొస్తున్నాడు రామం భజే

వీథి వీథి తిరిగి రామం భజే - మన వీథికొస్తున్నాడు రామం భజే

వాడ వాడ తిరిగి రామం భజే - మన వాడకొస్తున్నాడు రామం భజే

గుడీ గుడీ తిరిగి రామం భజే - మన గుడికొస్తున్నాడు రామం భజే

ఇల్లూ ఇల్లూ తిరిగి రామం భజే - మన ఇంటికొస్తున్నాడు రామం భజే

2. అయోధ్య వాసి రామ నమో

గోకుల వాసీ కృష్ణ నమో

వైకుంఠ వాసీ విష్ణు నమో

కైలాస వాసీ శంకర నమో

సూర్యాష్టకమ్

1. ఆదిదేవ నమస్తుభ్యం ప్రసీద మమ భాస్కర।

దివాకర నమస్తుభ్యం ప్రభాకర నమోస్తుతే॥

2. సప్తాశ్వరథ మారూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజమ్।

శ్వేత పద్మ ధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

3. లోహితం రథమారూఢం సర్వలోక పితామహమ్।

మహా పాప హరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

4. త్రైగుణ్యంచ మహాశూరం బ్రహ్మ విష్ణు మహేశ్వరమ్।

మహాపాప హరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

5. బృంహితం తేజ సాంపుంజం వాయు మాకాశమేవ చ।

ప్రభుం చ సర్వలోకానాం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

6. బంధూక పుష్ప సంకాశం హార కుండల భూషితమ్।

ఏక చక్ర ధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

7. విశ్వేశం విశ్వకర్తారం మహాతేజః ప్రదీపనమ్।

మహా పాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

8. శ్రీవిష్ణుం జగతాం నాథం జ్ఞాన విజ్ఞాన మోక్షదమ్।

మహా పాప హరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

సూర్యాష్టకం పఠేన్నిత్యం గ్రహ పీడా ప్రణాశనమ్।

అపుత్రో లభతే పుత్రం దరిద్రో ధనవాన్ భవేత్॥

అమిషం. మధుపానంచ యః కరోతి రవేర్దినే

సప్తజన్మ భవేద్రోగి జన్మ జన్మ దరిద్రతా

స్త్రీతైల మధు మాంసాని సంత్యజేద్యోరవేర్దినే

నవ్యాధిశోక దారిద్ర్యం సూర్యలోకంచ గచ్ఛతి॥

అభినయ గేయములు:

1. నారింజకాయ - నిన్ను చూడగానే

నానోరుఊరె. తొక్క తీసి తిననా?

తొన తీసి తిననా? అబ్బబ్బ పులుపు

తియ్యని నారింజ తింటే హాయ్-హాయ్

2. చిన్నది - చిన్నది చిటికెన వేలు

పక్కన ఉన్నది ఉంగరం వేలు

మంచిది మంచిది మధ్యలో వేలు

ఇదుగో ఇదుగో చూపుడు వేలు

బొద్దుగ ఉన్నది బొటనవేలు

లోకజ్ఞానం:

1) గోమూత్రము ద్వారా వెలిగే "జ్యోతిర్లాంప్"ను ఆవిష్కరించినవారెవరు?

జ) సభాబహదూర్‌సింహ

2) ఆకాశంలో సంచరించే వస్తువులను తెలుసుకునేందుకు దేనిని ఉపయోగిస్తారు?

జ) రాడార్

జ3) కంటి శుక్లాల శస్త్ర చికిత్సను కనుగొన్న శాస్త్రవేత్త ఎవరు?

జ) శుశ్రుతుడు

4) భారతీయ ద్వితీయ అంతరిక్ష మహిళా యాత్రికురాలెవరు?

జ) సునీతావిలియమ్స్

5) అల్బర్ట్ ఐన్‌స్టీన్‌తో కలిసి పరిశోధనలు చేసిన భారతీయ శాస్త్రవేత్త ఎవరు?

జ) డా॥ సత్యేంద్రనాథ్ బోసు

6) వాయుసేన పతాకంతో అలంకృతుడైన ఆంధ్రప్రదేశ్‌కు చెందిన కార్గిల్ అమరవీరుడెవరు?

జ) సార్జంట్ పి.వి.యన్. ఆర్. ప్రసాద్

7) శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస శిష్యుడు ఎవరు?

జ) స్వామి వివేకానంద

8) కురుక్షేత్ర మహా సంగ్రామంలో కౌరవుల తరపున భీష్ముడు ఎన్ని రోజులు యుద్ధం చేశాడు?

జ) 10 రోజులు

9) కౌరవుల పాండవుల యుద్ధంలో ఇరువైపులా ఎంత మంది సైన్యం యుద్ధం చేశారు?

జ) 18 అక్షౌహిణుల సైన్యం(1 అక్షౌహిణిలో 21,870 రథములు, 21870 ఏనుగులు, 65610 గుఱ్ఱములు, 1,09,950 పదాతిదళం ఉంటాయి.)

10) దృష్టద్యుమ్నుడు ఎవరి కుమారుడు?

జ) పాంచాలరాజు ద్రుపదుని కుమారుడు

సంస్కృతి: **18 సంఖ్య ప్రాశస్త్యము**

మహా భారతంలో పర్వముల సంఖ్య	-	18
భగవద్గీతలో అధ్యాయములు	-	18
మహాభారత యుద్ధము జరిగినది	-	18రోజులు

కురు పాండవుల మొత్తము సైన్యము	-	18 అక్షౌహిణులు
మహాపురాణముల సంఖ్య	-	18
ఉప పురాణముల సంఖ్య	-	18
శ్రేష్ఠ స్మృతుల సంఖ్య	-	18
శ్రీకృష్ణునిచే జరాసంధుడు పరాభవం పొందినది	-	18 సార్లు
భాగవత పురాణంలో శ్లోకముల సంఖ్య	-	18వేలు
ధృతరాష్ట్రుని నిర్యాణం వరకు పాండవులు రాజ్యపాలన చేసినది	-	18 సంవత్సరాలు

ఏకలవ్యుడు

నిషాదరాజైన హిరణ్యధన్యుడి కుమారుడు ఏకలవ్యుడు. విలువిద్యపై మక్కువతో తనపేరు, కులము చెప్పి ద్రోణాచార్యునికి నమస్కరించి తనకు విలువిద్య నేర్పమని ప్రార్థించాడు. ఎరుకలవానిని శిష్యునిగా స్వీకరించడానికి నిరాకరించిన ద్రోణుడు అతనిపై దయతలచి "ఏకలవ్యా! నీవు నావద్ద విద్య నేర్చుకోలేకపోయినా నీవు నాశిష్యుడవే. నీవు బాణాలు ప్రయోగించడంలో గొప్ప వాడివయి పేరు తెచ్చుకుంటావు." అని ఆశీర్వదించి పంపించేశాడు.

ఏకలవ్యుడు ఇంటికి వెళ్ళి మట్టితో ద్రోణాచార్యుని ప్రతిమను తయారు చేసి, ఆయననే గురువుగా భావించి, స్వయంకృషితో విలువిద్య నేర్చుకున్నాడు. అలా గురుభక్తి వలన ఏకలవ్యుడు బాణాలు ప్రయోగించడంలో చాలా గొప్పవాడైనాడు. ద్రోణుడు హస్తినాపురంలో కురు,పాండవ కుమారులకు అస్త్రవిద్యలు నేర్పించాడు. విలువిద్యలో అర్జునుని మేటి విలుకానిని చేస్తానని మాట ఇచ్చాడు.

ఒకనాడు కౌరవులు పాండవులు వేటకై అడవికి వెళ్ళారు. అపుడు ఒక వేట కుక్క అక్కడ జింకతోలు ధరించి జడలు ధరించి ఉన్న ఏకలవ్యుని చూసి మొరిగింది. ఆశబ్దాన్ని బట్టి ఏకలవ్యుడు ఆవేట కుక్క నోటికి గురిపెట్టి ఒక్కసారిగా ఏడు బాణాలు వేశాడు. ఆ వేటకుక్క పరుగున పాండవుల వద్దకు వచ్చింది. శబ్దాన్ని బట్టి బాణ ప్రయోగం చేసినవాడు గొప్ప విలుకాడు అయి ఉంటాడని ,

అడవిలో వెదుకుతూ ఏకలవ్యుని చూశారు. నీవెవరవని వారు అడుగగా తన కులగోత్రాలు చెప్పి, తాను ద్రోణాచార్యుని శిష్యుడనని ఏకలవ్యుడు బదులు చెప్పాడు. కురుపాండవులు తిరిగి హస్తినాపురానికి చేరుకున్నారు. అర్జునుడు ఏకలవ్యుని అస్త్రలాఘవం తలచుకుంటూ బాధపడి ద్రోణాచార్యుని వద్దకు వెళ్ళి "గురుదేవా! విలువిద్యలో నన్నుమించినవాడు ఉండడని మీరు నీకు మాట ఇచ్చారు. కానీ అస్త్ర ప్రయోగంలో ఏకలవ్యుడు నన్ను మించినవాడు". అని చెప్పగా ద్రోణుడు అర్జునుణ్ణి వెంటబెట్టుకుని, అడవికి వెళ్ళి, అక్కడ తననే గురువుగా భావించి నిరంతరం అస్త్రవిద్యను అభ్యసిస్తున్న ఏకలవ్యుని చూశాడు. ద్రోణాచార్యుని చూసిన ఏకలవ్యుడు సాష్టాంగ ప్రణామం చేసి గురువుకు తగిన ఉపచారాలు చేశాడు. సంతసించిన ద్రోణుడు "గురుదక్షిణ" కోరగా, ఏకలవ్యుడు స్వామీ! ఏమి ఇవ్వమంటారో ఆజ్ఞాపించండి. వెంటనే ఇస్తాను అని పలికాడు. అప్పుడు ద్రోణుడు నీకుడి చేతి బొటనవ్రేలును గురుదక్షిణగా ఇవ్వమని అడుగగా ఏకలవ్యుడు చిరునవ్వుతో తన కుడిచేతి బొటనవ్రేలును గురుదక్షిణగా సమర్పించాడు. తరువాత మిగిలిన వ్రేళ్ళతో బాణాలు విడిచినా అవి అంత లాఘవంగా ప్రయోగించలేకపోయాడు. ఈకథ వలన ఏకలవ్యుని గురుభక్తి ఎటువంటిదో తెలుస్తుంది. ఈరకంగా ద్రోణుడు అర్జునునికి పోటీ లేకుండా చేసి తన మాటను నిలుపుకున్నాడు.

ఉపకారం

రామాపురం అనే ఊరిలో ఒకముసలి అవ్వ ఉండేది. ఆమె ఇంటి ప్రక్కనే రామయ్య అనే యువకుడు నివసిస్తుండేవాడు. అవ్వకు రామయ్య అంటే గిట్టేది కాదు. చీటికిమాటికి అతనితో గోడవలు పడుతుండేది. రామయ్య చాలా మంచివాడు ఊరిలో అందరికీ తనకు తోచిన సహాయం చేస్తూ అందరికీ తలలో నాలుకలా ఉండేవాడు.

ఒకరోజు అవ్వ గడ్డిమోపును నెత్తిన మోస్తూ ఎండలో వస్తూ ఒక రాయిని తన్నుకుని కింద పడిపోతుంది. దూరం నుండి అది చూసిన రామయ్య పరుగు పరుగున వచ్చి అవ్వను లేపి ఇంటికి తీసుకువచ్చి ఆమె గాయానికి కట్టు కట్టి

రామయ్య మంచితనం, తనపై చూపిన ప్రేమాభిమానాలకు అప్పటి వరకు తాను రామయ్యతో ప్రవర్తించిన తీరుకు సిగ్గుపడి రామయ్యను క్షమాపణ కోరి తన సొంత కుమారుని వలె ప్రేమగా చూసుకోసాగింది.

పాట:

తేనెల తేటల మాటలతో మన దేశ మాతనే కొలిచెదమా

భావం భాగ్యం కూర్చుకుని ఇక జీవనయానం చేయుదమా

సాగరమే ఘూల చుట్టుకుని

సురగంగ చీరగా మలచుకుని

గీతాగానం పాడుకుని

మన దేవికి ఇవ్వాలి హారతులు

గాంగ జటాధర భావనతో

హిమశైల శిఖరమే నిలబడగా

గల గల పారే నదులన్నీ

ఒక బృందగానమే చేస్తుంటే

ఎందరో వీరుల త్యాగఫలం

మన నేటి స్వేచ్ఛకే మూలబలం

వారందరిని తలచుకుని

మన మానసవీధిని నిలుపుకుని

తేనెల తేటల మాటలతో మన దేశ మాతనే కొలిచెదమా

భావం భాగ్యం కూర్చుకుని ఇక జీవనయానం చేయుదమా

ప్రాణాయామం: యోగశ్వాస

యోగాసనములు: 1) ఉత్తానపాదాసనం 2) శలభాసనం

శారీరిక్ : ప్రకార్ చార్: నిలబడి చేసేది

1) ఎడమకాలు ముందుకు రెండు చేతులు ఎదురెదురుగా

2) ఒక అడుగు ముందుకు వేస్తూ చేతులు పైకి అరచేతులు ఎదురెదురుగా

(కుడి మోకాలుపైకి 90^0 ఎత్తి ఉండాలి)

3) కుడికాలు నేలపై పెడుతూ ఎడమవైపు దిశ తిరుగుతూ చేతులు ప్రక్కలకు 4) ఎడమకాలు కుడికాలుకు కలుపుతూ యోగస్థితి (ఇదే పని మిగిలిన మూడు వైపులా చేయాలి)

ప్రకార్ దో: కూర్చోని చేసేది

1) రెండు చేతులు ముందుకు చాచాలి. 2) ఎడమ చేయి ఎడమవైపు,కుడిచేయి చాతి దగ్గర రెండు చోట్ల పిడికిలి బిగించాలి. (బాణం వేస్తున్నట్లుగా) 3) ఏక్‌స్థితి (1వమాదిరిగా)

4) యోగస్థితి (ఇదే పని కుడివైపు చేయాలి (16 అంకతాల్)

3) కుడివైపుకు రెండు చేతులు, చిటికెలు 4) యోగస్థితి (ఇదే పని కుడివైపు చేయాలి) (16 అంకతాల్)

ముందు నెలల్లో నేర్పించిన విషయాలపై పోటీలు నిర్వహించాలి.

మార్చి మాస పాఠ్యప్రణాళిక

అష్టాదశ శ్లోకీ గీతా

7. దైవీ హ్యేషా గుణమయీ, మమ మాయా దురత్యయా।

మామేవ యే ప్రపద్యంతే, మాయామేతాం తరంతితే॥

8. అగ్నిర్జ్యోతి రహా శుక్ల షణ్మాసా ఉత్తరాయణమ్।

తత్ర ప్రయాతా గచ్ఛంతి, బ్రహ్మ బ్రహ్మ విదో జనాః॥

9. అపి చేత్సు దురాచారో, భజతే మామనన్య భాక్।

సాధు రేవస మంతవ్యః, సమ్యగ్ వ్యవసితో హిసః॥

10. యోమామజ మనాదించ వేత్తిలోక మహేశ్వరమ్।

అసమ్మూఢస్స మర్త్యేషు, సర్వపాపై ప్రముచ్యతే॥

11. మత్కర్మ కృన్మత్పరమో, మద్భక్త స్సంగ వర్జితః।

నిర్వైర స్సర్వ భూతేషు, యస్స మామేతి పాండవ॥

12. శ్రేయోహి జ్ఞాన మభ్యా సాత్, జ్ఞానా ద్ధ్యానం విశిష్యతే।

ధ్యానాత్ కర్మఫల త్యాగః, త్యాగా చ్ఛాంతి రనంతరమ్॥

శ్లోకములు:

1. బుద్ధిర్బలం యశోధైర్యం నిర్భయత్వమరోగతా।

అజాడ్యం వాక్పటుత్వంచ హనూమత్ స్మరణాత్ భవేత్॥

౹2. బ్రహ్మ స్వరూపముదయే, మధ్యాహ్నేతు మహేశ్వరః।

సాయంధ్యాయేస్సదా విష్ణుః త్రిమూర్తంచ దివాకరమ్॥

పద్యము:

1. కలిమిగల లోభి కన్నను

విలసితముగఁ బేదమేలు వితరణియైనన్

చలిచెలమ మేలు కాదా

కులనిధి యంబోధి కన్న గువ్వల చెన్నా!

భావము:

ఓ గువ్వల చెన్నా! ధనికుడైన పిసినారి కంటె దానగుణము ఉన్న పేదవాడు మంచివాడు. అంతులేని జలముగల సముద్రము కన్నా మంచినీరు ఉన్న గొయ్యి మంచిది కదా!

పద్యము:

2. సర్వ తీర్థాంబువుల కంటె సమధికంబు

పావనంబైన జనయిత్రి పాదజలము

వరతనూజున కఖిల దేవతల కంటె

జనని యెక్కుడు సన్నుతాచారనిరత.

భావము:

సదాచారములను నిరంతరము పాటించేవారికి తల్లి ఎక్కువని చెప్పబడుతోంది. సమస్త పుణ్య తీర్థములలోని నీరు కన్న కన్నతల్లి పాదములు కడిగిన నీరు పవిత్రమైనది. వరము వల్ల కలిగిన కుమారునికి అఖిల దేవతల కంటె తల్లే ఎక్కువ అని తెలుసుకోవాలి.

2. శంకరా శంకరా - శివశివ కైలాస శంకరా

పార్వతీ పరమేశ్వరా - ప్రళం పతాండలోక అభయంకరా

శ్రీగౌరీ శంకరా శ్రీగౌరీశంకరా - శ్రీజటాధరా చంద్రశేఖరా

గంగా యమున సరస్వతీ - తుంగభద్రకావేరీ

నిండి యున్ననదులన్నీ - నీ అండ నిలిచాయిరా

మాకు ఆత్మబోధ చేయవయా శంకరా

బాలరామాయణం:

గుహేన సహితోరామో లక్ష్మణే నచ సీతయా!

తే వనేన వనం గత్వా నదీస్తీత్వా బహూదకాః॥

భావము:

శ్రీరాముడు సీతాలక్ష్మణులతోను, గుహునితోను కలిసి వనములలో సాగిపోవుచు, గుహుని సాయంతో జల సమృద్ధి గల గంగానదిని దాటెను.

సుభాషితము:

అన్నదానం మహాదానం విద్యాదానం మహత్తరం।

అన్నేన క్షణికాతృప్తిః యావజ్జీవంతు విద్యయా॥

భావము:

దానములలో కెల్ల అన్నదానము గొప్పదైనది. విద్యాదానము దానికంటె మహత్తరమైనది. ఎందుకంటే అన్నదానము వలన ఆ పూటకు మాత్రమే కడుపునిండి తృప్తి కలుగుతుంది. కానీ విద్యాదానముచే జీవన పర్యంతము సుఖము కలుగుతుంది.

అన్నపూర్ణాష్టకము:

1. నిత్యానందకరీ వరాభయకరీ సౌందర్యరత్నాకరీ
నిర్ధూతాఖిల ఘోరపావన కరీ ప్రత్యక్ష మాహేశ్వరీ।
ప్రాలేయాచల వంశపావనకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ
భిక్షాందేహి కృపావలంబన కరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ॥

2. నానారత్న విచిత్ర భూషణ కరీ హేమాంబరాడంబరీ
ముక్తాహార విడంబమాన విలసద్వక్షోజ కుంభాంతరే।
కాశ్మీరాగరు వాసితాంగ రుచిరా కాశీ పురాధీశ్వరీ
భిక్షాందేహి కృపావలంబన కరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ॥

3. యోగానందకరీ రిపుక్షయకరీ ధర్మైక నిష్ఠాకరీ
చంద్రార్కానల భాసమానలహరీ త్రైలోక్య రక్షాకరీ।
సర్వైశ్వర్య కరీ తపః ఫలకరీ కాశీ పురాధీశ్వరీ
భిక్షాం దేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ॥

4. కైలాసాచల కందరాలయకరీ గౌరీ హ్యుమా శాంకరీ
కౌమారీ నిగమార్థ గోచర కరీ హ్యోంకార బీజాక్షరీ।
మోక్షద్వార కవాటపాటన కరీ కాశీపురాధీశ్వరీ
భిక్షాం దేహి కృపావలంబన కరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ॥

5. దృశ్యా దృశ్య విభూతి పావనకరీ బ్రహ్మాండ భాండోదరీ
లీలానాటక సూత్ర ఖేలన కరీ విజ్ఞాన దీపాంకురీ।
శ్రీవిశ్వేశమనః ప్రమోదనకరీ కాశీ పురాధీశ్వరీ
భిక్షాం దేహి కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ॥

6. ఆదిక్షాంత సమస్త వర్ణనకరీ శంభుప్రియే శాంకరీ
కాశ్మీరేత్రిపురేశ్వరీ త్రినయనీ విశ్వేశ్వరీ శ్రీధరీ।
స్వర్గ ద్వార కవాట పాటనకరీ కాశీ పురాధేశ్వరీ
భిక్షాందేహి కృపావలంబన కరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ॥

సంస్కృతి:

1. గోపస్త్రీగా మారిన రాక్షసి ఎవరు?

జ. పూతన

2. త్రిలోక సంచారి ఎవరు?

జ. నారదమహర్షి

3. గరిక రూపంలో వచ్చిన రాక్షసుడెవరు?

జ. తృణావర్తుడు

4. కృష్ణుని నోటిలో యశోదకు ఏమి కనిపించింది?

జ. సమస్త ప్రపంచము (విశ్వరూపము)

5. బకాసురుని తమ్ముడెవరు?

జ. అఘాసురుడు

6. కాళీయుడు కాళింది మడుగు నుండి ఎచ్చటకు వలస పోయెను?

జ. రత్నాకర ద్వీపానికి

7. మగధకు ప్రభువెవరు?

జ. జరాసంధుడు

8. జరాసంధుని అల్లుడు ఎవరు?

జ. కంసుడు

9. బలరామకృష్ణులు విద్యాభ్యాసం కొరకై ఏ పట్టణమునకు వెళ్ళిరి?

జ. కాశీపట్టణం

10. విదర్భ రాజ్యానికి రాజధాని ఏది?

జ. కుండిన నగరం

కొందరు పురాణ పురుషులు - వారి స్వభావములు

1. హరిశ్చంద్రుడు	:	ఇక్ష్వాకు వంశపు రాజు. నవ ఖండ మండలాధీశుడు సత్యము కొరకు సర్వము త్యజించినవాడు.
2. కంసుడు	:	ఉగ్రసేనుని కుమారుడు, అతి దుర్మార్గుడు, కృష్ణవిరోధి
3. కుబేరుడు	:	యక్షరాజు, ఉత్తరదిక్కునకు అధిపతి, అతి ధనశాలి
4. బృహస్పతి	:	దేవతల గురువు, మిక్కిలి బుద్ధిమంతుడు
5. బలి చక్రవర్తి	:	పాతాళలోక ప్రభువు అతి ధనవంతుడు, మహాదాత
6. జాంబవంతుడు	:	బ్రహ్మ దేవుని కుమారుడు, హరిభక్తుడు, చిరంజీవి
7. మార్కండేయుడు	:	మృకండ మహాముని కుమారుడు, మృత్యువును జయించినవాడు.
8. మాంధాతృ చక్రవర్తి	:	జగద్విఖ్యాతుడు అనేక క్రతువులను, వేయి అశ్వమేధ యాగములనొనరించిన ధర్మశీలుడు, ఇక్ష్వాకుకులోద్భవుడు. ఇతనికి దేవతలు మాంధాతృ అని పేరు పెట్టిరి.
9. నలుడు	:	షట్చక్రవర్తులలో ఒకడు నిషధరాజ్య చక్రవర్తి, దమయంతిని వివాహము చేసుకొనెను.

10. ఋష్య శృంగుడు : విభాండకుని పుత్రుడు. ఈయన భార్య శాంత. ఇతడు ఉన్న చోట వర్షాభావ ముండదు.

పురాణ స్త్రీలు - వారి వివరములు

1. మండోదరి : రావణుని భార్య, పార్వతి భక్తురాలు

2. లోపాముద్ర : అగస్త్య మహాముని భార్య. మహాపతివ్రత

3. అనసూయ : అత్రి మహాముని ధర్మపత్ని, మహాపతివ్రత, తన పాతివ్రత్య మహిమచే త్రిమూర్తులను పసి బిడ్డలుగా చేసి లాలించినది.

4. శచీదేవి : ఇంద్రుని పట్ట మహిషి

5. రుక్మిణీదేవి : కుండిన నగరపు చక్రవర్తి భీష్మకుని పుత్రిక. శ్రీకృష్ణుని భార్య.

లోకజ్ఞానం:

1) మహాభారత గ్రంథాన్ని వ్యాసుడు చెప్పగా సంస్కృతంలో వ్రాసిన వారెవరు?

జ) విఘ్నేశ్వరుడు

2) మహాదాతయైన కర్ణుని గురువు ఎవరు?

జ) పరశురాముడు

3) చాంద్రమానం ఎన్ని పక్షములుగా విభజింపబడినది?

జ) 1) శుక్లపక్షం 2) కృష్ణపక్షం

4) మార్గశిర, పుష్యమాసములలో వచ్చు ఋతువు ఏది?

జ) హేమంతఋతువు

5) ఒక పావురాన్ని రక్షించే నిమిత్తం తన శరీరంలోని మాంసాన్ని కోసి ఇచ్చిన చక్రవర్తి ఎవరు?

జ) శిబిచక్రవర్తి

6) రాజాహరిశ్చంద్రుని ఏ గుణమువల్ల మనము స్మరించుకుంటాము?

జ) సత్యము

7) తండ్రి ఆజ్ఞానుసారం 14సంవత్సరములు వనవాసం చేసినవారెవరు?

జ) శ్రీరాముడు

8) నిరాయుధునిగా సింహంతో పోరాడి ఆ సింహాన్ని చంపిన వీరుడు ఎవరు?

జ) పృథ్వీసింహ

9) జ్ఞానప్రాప్తి వలన దేనిని పొందవచ్చును?

జ) శాంతిని

10) భగవంతుడు ఎప్పుడెప్పుడు అవతరిస్తాడు?

జ) ధర్మానికి హాని జరిగినప్పుడు, అధర్మం ఎక్కువగా పెరిగినప్పుడు

కథలు: భగీరథుడు

అయోధ్యను రాజధానిగా చేసుకుని ఇక్ష్వాకు వంశీయుడైన సగర చక్రవర్తి ప్రజాను రంజకంగా పాలించెను. అతనికి ఎందరో కుమారులు కలరు. వారు తండ్రి చక్రవర్తనే అహంకారంతో వ్యవహరించే వారు. వారు ఒకసారి కపిల మహర్షిని అవమానించి అతని క్రోధాగ్నిలో భస్మరాసులయ్యారు. ఎన్నో సంవత్సరాలు ముక్తి లేకుండా బూడిద కుప్పలుగానే పడి ఉన్నారు. వారికి ముక్తి కలగాలంటే ఆకాశగంగా జలం ఆ కుప్పలపై పడాలని వారి వంశీకులు ఆశించారు. కాని ఎవరూ ఆ పనిని చేయలేకపోయారు.

ఇక్ష్వాకు వంశంలో మూడవ తరం వాడైన భగీరథుడు తన ముత్తాతలకు ముక్తిని కలిగించడానికి పూనుకొన్నాడు. బ్రహ్మకై ఘోర తపస్సు చేశాడు. వరములను పొందాడు. ఆకాశగంగను తన వెంట రమ్మని ప్రార్థించాడు. ఆమె అంగీకరించింది. గంగ దూకుడును భూమి తట్టుకునేందుకు పరమేశ్వరుడు భగీరథునికి వర మిచ్చాడు. తానే తన జటాజూటంలో గంగను నిలిపాడు. ఆతర్వాత భగీరథుణ్ణి అనుసరిస్తూ గంగ హిమాలయాలు అక్కడి నుండి భారత భూభాగంలోకి పయనించింది.

దారిలో తన యజ్ఞ స్థలం వైపు వస్తున్న గంగను జహ్ను మహాముని నిలువరించాడు. భగీరథుడు మహర్షిని వేడుకొన్నాడు. ఆయన కరుణించి గంగను వదిలాడు. అప్పటి నుండి గంగ జాహ్నవిగా పేరొందినది. భగీరథుడు సగర పుత్రుల బూడిద కుప్పలపై గంగ ప్రవహించేటట్లుగా తీసుకొని వెళ్ళాడు వారికి ముక్తిని కలిగించాడు. గంగ ఆవిధంగా భారత భూమిని పునీతం చేసి సస్యశ్యామల భారతంగా మార్చింది. భగీరథుని కారణంగా భూలోకానికి వచ్చింది. కాబట్టి భగీరథిగా పిలువబడింది. అలా భగీరథుని పట్టుదల వల్ల గంగ దివి నుండి భువికి వచ్చింది. భగీరథుడు తన లక్ష్యాన్ని సాధించడానికి ఎందరినో ప్రార్థించి, మెప్పించి వారి ఆశీస్సులను పొందాడు.

పరోపకారం

ధర్మయ్య చాలా మంచివాడు, పరోపకారి. అతని కుమారుడు కునాలుడు బుద్ధిమంతుడు. తండ్రి చేసే పరోపకారాల వల్ల ఆస్తి కరగిపోతుందని బాధపడేవాడు. కొంత కాలానికి ధర్మయ్య జబ్బుతో మంచాన పడ్డాడు. కుమారుని పిలిచి “నాయనా! పరోపకారం మన వంశాచారం దానిని విడిచి పెట్టనని మాటివ్వు”. అన్నాడు. కునాలుడు తండ్రి ఆఖరి కోరికను కాదనలేక మాట ఇచ్చాడు. ధర్మయ్య సంతోషంతో కన్ను మూశాడు. తండ్రి కర్మకాండలయ్యాక అప్పుల వారు రాగా ఆస్తి నమ్మి అప్పులు

తీర్చేసి, తండ్రి మంచితనం దేనికీ పనికి రాలేదని బాధ పడ్డాడు. నిలువ నీడ లేని ఆ ఊళ్ళో ఉండలేక వేరొక ఊరికి పయన మయ్యాడు.

ఒక అడవి గుండా ప్రయాణించి ఒక ముని ఆశ్రమానికి చేరుకున్నాడు. ఆయన ధ్యానంలో ఉన్నా ఇబ్బంది పడుతున్నట్లు గ్రహించిన కునాలుడు తన వద్ద ఉన్న మంచి నీటిని ఆ ముని నోటికి

అందించాడు. ఆయన ఆత్రంగా ఆ నీటిని త్రాగి నీవు నీ తండ్రి బాటలోనేనడువు. నీ పరోపకార బుద్ధి వల్లే నీకు మేలు జరుగుతుంది. అని ఆశీర్వదించాడు.

కునాలుడు ముని వద్ద సెలవు తీసుకుని ముందుకు వెళ్తుండగా దారిలో ఇద్దరు వ్యక్తులు అడవిలో స్పృహ తప్పి పడి ఉన్నారు. కునాలుడు వారిపై నీరు చల్లి, వారికి తినడానికి తన వద్ద ఉన్న రొట్టెలను ఇచ్చాడు. వారిలో కాస్త శక్తి వచ్చాక కునాలుడు అయ్యా! మీరెవరు ఈనట్టడవిలో పడి ఉన్నారేమిటి? అని అడుగగా ఒక వ్యక్తి తన పేరు రామభద్రుడని తాను రాజుగారి దివానునని చెప్పి, ఇంకొక వ్యక్తి తన నౌకరని చెప్పాడు. దారిలో దొంగలు తమపై దాడి చేశారని, వస్తువులను దోచుకుపోయారని చెప్పాడు. నీవు ఇటురాకపోయుంటే అడవి జంతువులు మమ్మల్ని పీక్కు తినేవని కాపాడినందుకు కృతజ్ఞతలు చెప్పారు.

కునాలుని వివరములు అడిగి తెలుసుకున్నారు. అతని పరోపకార బుద్ధికి మెచ్చిన దివాన్ కునాలుడిని రాజు వద్దకు తీసుకు వెళ్ళి పరిచయం చేశాడు. దివాన్ గారిని ఆపద నుంచి కాపాడినందుకు రాజు కునాలుడిని ఎంతగానో మెచ్చుకొని కోశాధికారికి సహాయకునిగా ఉద్యోగం ఇచ్చాడు. పరోపకారం చేయడం వలన కలిగిన ఫలితం అనుభవ పూర్వకంగా తెలుసుకున్న కునాలుడు తండ్రి అడుగు జాడల్లోనే నడచుకొని పేరు ప్రఖ్యాతులు గడించాడు.

పాట: వందనమో భారతమా అందరమూ నీ వారమమ్మా,

మేమందరమూ నీ వారమమ్మా॥ ॥వందనమో॥

వినీల గగనపు వీధుల తాకెడు, వింధ్య హిమాచల గిరిధారీ

విశ్వవ్యాపినీ విమల రూపిణీ, విజయభారతీ సుతులమమ్మా

గల గల పారెడి గంగా సింధూ, పదముల కడుగగ కావేరీ

పుణ్య నదమ్ముల నిండిన పావన, పుణ్యమూర్తి పుత్రులమమ్మా ॥వందనమో॥

వీరశివాజీ గురుగోవిందుల, పృథ్వీరాజు ప్రతాపసింహుల

ధర్మరక్షకై దీక్షను బూనిన, ధీశాలుర వారసులమమ్మా ॥వందనమో॥

వ్యక్తివ్యక్తిలో దేశభక్తికై, అజేయమౌ సంఘటిత శక్తికై

ఆ జీవనమూ సాధన చేసిన, కేశవునకు అనుచరులమమ్మా ॥వందనమో॥

నిత్యము నీ పద పూజలు చేతుము, నీ కొరకే జీవింతుమమ్మా

విశ్వమంతటికి నీ గత వైభవ, కీర్తిగీతి వినిపింతుమమ్మా ॥వందనమో॥

ప్రాణాయామం: భ్రామరీ

యోగాసనములు: **1)** భుజంగాసనం **2)** ధనురాసనం

శారీరిక్ : ప్రకార్ చార్: నిలబడి చేసేది

1) ఎడమకాలు ముందుకు అరచేతులు ముందుకు ఎదురెదురుగా

2) అడుగు ముందుకు వేస్తూ చేతులు పైకి ఎదురెదురుగా

3) ఉన్న స్థితిలోనే అర్ధవృత్త చేస్తూ చేతులు ప్రక్కలకు

4) వెనుక ఉన్న ఎడమకాలును కుడికాలుకు కలిపి యోగస్థితి (ఇదే పనిని మరొక సారి చేస్తూ

(16 అంకతాల్)

ప్రకార్ దో: కూర్చోని చేసేది

1) ఎడమ చేయి ఎడమవైపునకు (అరచేయి ముందుకు) దృష్టి అరచేయి వైపు

2) ఎడమ చేయి పైకి (అరచేయి ముందుకు)తలపైకి

3) ఏక్‌స్థితి

4) యోగస్థితి (ఇదే పనిని కుడివైపు చేయాలి) (16 అంకతాల్)

***

ఏప్రియల్ మాస పాఠ్యప్రణాళిక

అష్టాదశ శ్లోకీ గీతా

13. క్షేత్రజ్ఞం బుద్ధిమాం విద్ధి, సర్వ క్షేత్రేషు భారత।

క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞయోః జ్ఞానం, యత్తద్ జ్ఞానం మతం మమ॥

14. మాచంయో అవ్యభి చారేణ, భక్తి యోగేన సేవతే।

సగుణాన్ సమతీ త్యైతాన్, బ్రహ్మ భూమాయ కల్పతే॥

15. నిర్మాన మోహా జితసంగదోషా - ఆధ్యాత్మ నిత్యా వినివృత్తకామాః।

ద్వంద్వైర్విముక్తాః సుఖదుఃఖ సంజ్ఞైః-గచ్ఛంత్య మూఢాః పదమవ్యయంతత్॥

16. యశ్శాస్త్ర విధి మత్సృజ్య వర్తతే కామకారతః।

నస సిద్ధి మవాప్నోతి, నసుఖం నపరాంగతిమ్॥

17. మనః ప్రసాద స్సౌమ్యత్వం, మౌనమాత్మ వినిగ్రహః।

భావ సంశుద్ధి రిత్యేతత్, తపో మానస ముచ్యతే॥

18. సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ।

అహంత్వా సర్వ పాపేభ్యో మోక్షయిష్యామి మాశుచః॥

ఓం తత్సత్ ఇత్యష్టాదశశ్లోకీ గీతా।

శ్లోకములు:

1. అగజానన పద్మార్కం గజానన మహర్నిశమ్।

అనేకదంతం భక్తానాం ఏకదన్త ముపాస్మహే॥

2. మాణిక్యవీణా ముపలాలయంతీం। మదాలసాం మంజుల వాగ్విలాసాం॥

మహేంద్ర నీలద్యుతి కోమలాంగీం। మాతంగ కన్యాం మనసా స్మరామి॥

పద్యములు:

1. వృద్ధ జన సేవ చేసిన

బుద్ధి విశేషజ్ఞుఁడూత చరితుడున్

సద్ధర్మ శాలియని బుధు

లిద్ధరఁబొగిడెదరు ప్రేమ యెసగఁగుమారా!

భావము: పెద్దలను గౌరవించే వారిని, మంచి బుద్ధి కలవానిని, బాగా తెలివి తేటలు కలవాడనీ ధర్మం తెలిసిన వాడని జనులు ఈలోకంలో పొగుడుతారు.

2. పనులెన్ని కలిగి యున్నను

దినదినమున విద్యపెంపు ధీయుక్తుడవై

వినగోరుము సత్కథలనుః

కవి విబుధులు సంతసించు గతినిఁగుమారా!

భావము: ఎన్ని పనులు కలిగి ఉన్నప్పటికీ ప్రతి దినం జ్ఞానం పెంచుకునేందుకు మంచి కథలు విని, తెలుసుకుని ఆసక్తి చూపితే బుద్ధిమంతులు వారిని చూసి ఆనందిస్తారు.

బాలరామాయణము:

చిత్రకూట మను ప్రాప్య భరద్వాజస్య శాసనాత్।

రమ్యమావసథం కృత్వా రమమాణా వనేత్రయః॥

భావము:

భరద్వాజ మహర్షి ఆదేశమును అనుసరించి సీతారామలక్ష్మణులు మందాకినీ నదీ తీరమున గల మనోహరమైన చిత్ర కూటము అను వనమును చేరెను.

సుభాషితము:

సత్యం మాతా పితాజ్ఞానం ధర్మోభ్రాతా దయా సఖా।

శాంతీః పత్నీ క్షమాపుత్రః షడేతా మమ బాంధవాః॥

భావము:

సత్యమే తల్లి, జ్ఞానమే తండ్రి, ధర్మం సోదరుడు దయ స్నేహితురాలు, శాంతి పత్ని, క్షమ (సహనం) పుత్రుడు ఈ ఆరు గుణాలు వ్యక్తి ఉన్నతికి కారణమైనవి.

అభినయగేయములు:

1. చెట్టు మీద నల్లకాకి కావ్ కావ్ కావ్
కొమ్మ మీద కోయిలమ్మ కూకూకూ
రెమ్మచాటు రామచిలుక రామ్‌రామ్‌రామ్
చూరు మీద పిచ్చికమ్మ చిక్ చిక్ చిక్
ఉట్టిమీద పిల్లికూన మ్యావ్ మ్యావ్ మ్యావ్
బాటమీద కుక్క పిల్ల భౌభౌభౌ
ఉయ్యాల్లో చిట్టిపాప క్యార్ క్యార్ క్యార్
రోడ్డు మీద కారు మోత పాం పాం పాం
గోడమీద గడియారం టిక్ టిక్ టిక్
చదువుకున్న వారి బ్రతుకు హాయ్ హాయ్ హాయ్.

2. కాకి ఒకటి నీళ్ళకు కావుకావు మనుచు ఎగిరి ఎగిరి చూచెను
నీరు ఎచట దొరకక చెంతనుండి చూచెను చిన్న మూతి కుండను
నీరు కొంచెముండెను నోటికందకుండెను
గులకరాళ్ళు తెచ్చెను ఒకటి ఒకటి వేసెను
నీరు పైకి వచ్చెను కోరినంత త్రాగెను
సంతసించి అప్పుడు కాకి ఎగిరిపోయెను.

భజనలు:

1. శరణం శరణం శరణుగణేశ శరణం శరణం శరణుగణేశ

మూషికవాహన శరణుగణేశ - మోదక హస్త శరణు గణేశ

శంకర తనయ శరణు గణేశ - శరణం శరణం శరణు గణేశ

పార్వతి పుత్ర శరణు గణేశ - పాపవిమోచన శరణు గణేశ

కుమార సోదర శరణు గణేశ - శరణం శరణం శరణు గణేశ

శ్యామల వర్ణ శరణు గణేశ - విఘ్నవినాయక శరణు గణేశ

సిద్ధి వినాయక శరణు గణేశ - బుద్ధి వినాయక శరణు గణేశ

శరణం శరణం శరణు గణేశ

2. శ్రీరామా ! ఓరఘురామా

పావనమూర్తివి ఓరామా!

చ॥ రాతిని నాతిగ చేసితివి - శివధనువును విరిచితివి

భక్తితో కొలచిన ముక్తి నొసగును-పాపవినాశక రఘురామా ॥పావనమూర్తివి॥

చ॥ శబరి కాంతకు ముక్తిని గూర్చితివి - పక్షిరాజుకు కైవల్య మొసగించితివి

పావనమూర్తివి ఓరామా పాపవినాశక రఘురామా శ్రీరామా రఘురామా

అన్నపూర్ణాష్టకము

7. ఉర్వీ సర్వ జయేశ్వరీ జయకరీ మాతా కృపాసాగరీ

నారీ నీల సమాన కుంతలధరీ నిత్యాన్నదానేశ్వరీ।

సాక్షాన్మోక్షకరీ సదా శుభకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ

భిక్షాందేహీ కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ॥

8. దేవీ సర్వ విచిత్ర రత్నరచితా దాక్షాయణీ సుందరీ

వామాస్వాదు పయోధర ప్రియకరీ సౌభాగ్య మాహేశ్వరీ।

భక్తా భీష్టకరీ దశాశుభకరీ కాశీపురాధీశ్వరీ

భిక్షాం దేహీ కృపావలంబన కరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ॥

9. చంద్రార్కానలకోటికోటిసదృశీ చంద్రాంశుబింబాధరీ

చంద్రార్కాగ్నిసమానకుండలధరీ చంద్రార్కవర్ణేశ్వరీ।

మాలాపుస్తకపాశసాంకుశధరీ కాశీపురాధీశ్వరీ

భిక్షాం దేహీ కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ॥

10. క్షత్రత్రాణకరీ మహాభయహరీ మాతా కృపాసాగరీ

సర్వానందకరీ సదా శివకరీ విశ్వేశ్వరీ శ్రీధరీ।

దక్షాక్రందకరీ నిరామయకరీ కశీపురాధీశ్వరీ

భిక్షాం దేహీ కృపావలంబనకరీ మాతాన్నపూర్ణేశ్వరీ॥

అన్నపూర్ణే! సదాపూర్ణే! శంకరప్రాణ వల్లభే!

జ్ఞాన వైరాగ్య సిద్ధ్యర్థం భిక్షాందేహి చ పార్వతి!

మాతా చ పార్వతీ దేవో పితాదేవో మహేశ్వరః

బాంధవాః శివ భక్తాశ్చ స్వదేశో భువనత్రయమ్॥

సంస్కృతి:

1. రాజ వంశాలలో ప్రసిద్ధి చెందిన వంశా లేవి?

జ. 1) సూర్యవంశం 2) చంద్రవంశం

2. చంద్రవంశపు రాజులలో ప్రఖ్యాతి గడించిన రాజెవరు?

జ. దుష్యంతుడు

3. దుష్యంతుని కుమారుడెవరు?

జ. భరతుడు

4. భీష్ముని తల్లిదండ్రులెవరు?

జ. గంగ, శంతనుడు

5. భీష్ముని మరియొక పేరేమి?

జ. దేవవ్రతుడు

6. యాదవులలో ప్రముఖుడు ఎవరు?

జ. శూరసేనుడు

7. శూరసేనుని కుమార్తె ఎవరు?

జ. పృథ (కుంతి)

8. కౌరవులు ఎంత మంది?

జ. 100 మంది

10. దుష్టచతుష్టయమని ఎవరిని అంటారు?

జ. దుర్యోధన, దుశ్శాసన, కర్ణ, శకునులను

సాంస్కృతిక ఉత్సవములు మరియు పండుగలు.

చైత్రము : ఉగాది నూతన సంవత్సరము, శ్రీరామ నవమి, వసంత నవరాత్రులు, హనుమజ్జయంతి, మహావీర జయంతి.

వైశాఖము : పరశురామ జయంతి, అక్షయతృతీయ

జ్యేష్ఠము : వటసావిత్రీ వ్రతము, నిర్జల ఏకాదశి

ఆషాఢము : జగన్నాథ రథయాత్ర, వ్యాసపూజ (గురుపౌర్ణమి) తొలి ఏకాదశి

శ్రావణము : నాగపంచమి, వరలక్ష్మీవ్రతం, రాఖీపూర్ణిమ, శ్రీకృష్ణజన్మాష్టమి,

భాద్రపదము : వినాయకచవితి

ఆశ్వయుజము : శరన్నవరాత్రులు, విజయదశమి, శరత్పూర్ణిమ, నరకచతుర్దశి, దీపావళి

కార్తీకము : కార్తీకపూర్ణిమ, కోజాగిర్ పూర్ణిమ, నాగులచవితి, ధన్వంతర త్రయోదశి, గురునానక్ జయంతి

పుష్యము : మకరసంక్రాంతి, గురుగోవింద సింహ జయంతి,

మాఘము : రథసప్తమి, వసంతపంచమి, మహాశివరాత్రి

ఫాల్గుణము : హోళి

లోకజ్ఞానం:

1) శిల రూపంలోనున్న అహల్యను స్త్రీగా మార్చినవారెవరు?

జ) శ్రీరాముడు

2) కామాఖ్యాదేవి ఆలయం ఎచ్చట కలదు?

జ) గౌహతి (అస్సోం)

3) సతీదేవి యొక్క కుడిచేయి పడిన పవిత్ర ప్రాంతం ఏది?

జ) మానససరోవరం

4) దక్షిణ భారతదేశంలోని అతి పెద్ద దేవాలయములలో ఒకటిగా నిల్చిన ఆలయమేది?

జ) శ్రీరంగనాథుడు

5) ఆశ్వయుజ బహుళ అమావాస్యనాడు మనము ఏ పండుగను జరుపుకుంటాము?

జ) దీపావళి

6) ఆషాఢ శుద్ధ విదియనాడు నిర్వహించు ఉత్సవం ఏది?

జ) జగన్నాథుని రథయాత్ర

7) “భారతరత్న” బిరుదు పొందిన దక్షిణాఫ్రికా రాష్ట్రపతి ఎవరు?

జ) నెల్సన్‌మండేలా

8) “నోబెల్‌బహుమతి” ని పొందిన “గీతాంజలి” కావ్యాన్ని వ్రాసిన వారెవరు?

జ) రవీంద్రనాథ్‌ఠాగూర్

9) చంద్రునిపై అడుగుపెట్టిన మొదటి మానవుడెవరు?

జ) నీల్ ఆర్మ్‌స్ట్రాంగ్ (అమెరికా)

10) ఎవరెస్ట్ శిఖరాన్ని రెండు సార్లు అధిరోహించిన ఏకైక మహిళ ఎవరు?

జ) సంతోష్ యాదవ్

కథలు: బ్రహ్మవిష్ణుమహేశ్వరులు - ఆధిక్యత

పూర్వం మునులంతా కలిసి సరస్వతీ నదీ తీరాన సత్రయాగం చేశారు. త్రిమూర్తులు ముగ్గురూ శ్రేష్ఠులే అయినా వారిలో సర్వశ్రేష్ఠులెవరో తెలుసుకోవాలనుకుని ఆకార్యమునకు బ్రహ్మ పుత్రుడైన భృగుమహర్షిని నియోగించారు.

అంతట భృగుమహర్షి బ్రహలోకానికి వెళ్ళి బ్రహ్మకు కనీసం నమస్కారమైనా చేయకుండా వెను తిరిగాడు. బ్రహ్మకు మిక్కిలి కోపం వచ్చినా పుత్ర వాత్సల్యం చేత ఏమీ అనకుండా ఊరుకున్నాడు.

తరువాత భృగుమహర్షి కైలాసానికి వెళ్ళాడు. పరమశివుడు సంతోషముతో దరికి రాబోగా, మహర్షి “నీవు వేద నిందకుడవు; దురాచారుడవు నన్ను తాకవద్దు”. అనగా ఈశ్వరుడు తన శూలముచే ఆయనను సంహరించబోగా పార్వతీదేవి అభ్యర్థన మేరకు మహర్షిని శివుడు విడిచి పెట్టెను.

చివరిగా భృగు మహర్షి వైకుంఠమునకు వెళ్ళెను. ఆసమయంలో శ్రీహరి లక్ష్మీదేవి ఒడిలో తలపెట్టుకొని పడుకొనియుండెను. మహర్షి రాకను గమనించలేదు. దానికి మహర్షి కోపంతో శ్రీహరి వక్ష స్థలం మీద కాలితో తన్నెను. అప్పుడు శ్రీహరి వెంటనే లేచి నిలబడి సాష్టాంగ నమస్కారము చేసి

స్వాగతము పలికి, మహాత్మా! మీరు అనేక పుణ్యతీర్థాలు సేవించారు. అటువంటి కాలితో నా వక్షస్థలాన్ని తాకడం చేత నేను పవిత్రుడనయ్యాను. మీరు మా వైకుంఠాన్ని పావనం చేయడానికే వచ్చారు అన్నాడు.

భృగు మహర్షి శ్రీహరి పలుకులకు ఆనందంతో కన్నులనీరు నింపుకుని భక్తి భావంతో మౌనము వహించెను. పిమ్మట శ్రీహరి అనుజ్ఞ పొంది యజ్ఞశాలకు వెళ్ళి, తన అనుభవములను ఇతర మునీశ్వరులకు వినిపించెను.

మునులంతా భృగువు పలుకులు విని, శాంతి, అభయం, ధర్మము, జ్ఞానము, వైరాగ్యము, అణిమాది అష్టైశ్వర్యములు, యశస్సు, రాగద్వేషశూన్యుడు, సమబుద్ధి సంపన్నుడు, శాంతచిత్తుడు అయిన శ్రీమహా విష్ణువునే త్రిమూర్తులలో శ్రేష్ఠుడని నిర్ణయించిరి. మునులందరూ శ్రీహరి పాదపద్మాలను సేవించి ముక్తిని పొందిరి.

అందమైన జంతువు

ఒక అడవిలో మృగరాజైన సింహం, అందమైన "జంతువులపోటీ" తలపెట్టాము. కావున అడవిలోని జంతువులన్నీ పోటీలో పాల్గొనవలసినదిగా దండోరా వేయించింది. ఆపోటీలకి సింహం, పులి, ఏనుగు, జిరాఫీ, జింక, నక్క, ఎలుగుబంటి వంటి చిన్న, పెద్ద జంతువులన్నీ అందంగా రకరకాల ఆకులతో పూవులతో అలంకరించుకుని హాజరయ్యాయి. ఎవరికి వారు తామే అందంగా ఉన్నామనే గర్వంతో ఉన్నాయి. జంతువులన్నీ ఒక తోటలో గుండ్రంగా నిలబడ్డాయి. పోటీ మృగరాజు పర్యవేక్షణలో మొదలైంది. జంతువులు ఒక్కొక్కటిగా వచ్చి తమ అందాన్ని ప్రదర్శించి తిరిగా యథా స్థానంలో నించుటున్నాయి.

పోటీ ముగియ బోతుండగా రెండు కుందేలు పిల్లలు పరుగు పెడుతూ వచ్చాయి. మిగిలిన జంతువులు పోటీ ముగిశాక వచ్చారు. కాబట్టి మీరు పోటీకి అర్హులు కారు అన్నాయి.

అప్పుడు సింహం ఆలస్యంగా ఎందుకు వచ్చారని కారణం అడుగగా అవి రెండూ, మేము సమయానికే బయలుదేరాము దారిలో ఒకమనిషి చెరువులో మునగ బోతుంటే కష్టపడి చెరువులో

ఎండు తుమ్మ మొద్దువి త్రోసి అతని ప్రాణములు కాపాడాము. కనుక ఆలస్యం అయింది అని చెప్పాయి.

మనం కంటబడితే మనలను వేటాడే మనుషులను ఎందుకు కాపాడారు? అని గట్టిగా అరిచాయి జంతువులు. అపకారికి ఉపకారం చెయ్యడంలోనే మన మంచితనం తెలుస్తుందని నిర్భయంగా చెప్పాయి చిన్ని కుందేళ్ళు.

అవి ప్రదర్శించిన ధైర్యానికి సింహం ముచ్చటపడింది. మిగతా జంతువులతో అందానికి కేవలం శరీరం మాత్రమే ప్రమాణం కాదు. సాటి జీవుల పట్ల జాలి, దయ ఉండాలి. అటువంటి అందమైన మనసున్నదని ఈ కుందేలు పిల్లలు నిరూపించాయి. కనుక ఈ పోటీల్లో వీటినే విజేతలుగా ప్రకటిస్తున్నాను అని సింహంరాజు ధర్మబద్ధమైన తన నిర్ణయాన్ని నిరూపించాయి. కనుక ఈ పోటీల్లో వీటినే విజేతలుగా ప్రకటిస్తున్నాను అని సింహంరాజు ధర్మబద్ధమైన తన నిర్ణయాన్ని తెలిపింది.

సింహం వివరణతో మిగతా జంతువులకు కనువిప్పు కలిగింది. ఆనందంతో చప్పట్లు కొట్టి తమ ఆమోదం తెలిపాయి. కుందేలు పిల్లలు ఎగిరి గంతేశాయి.

పాట: ఆ స్వతంత్ర స్వర్గసీమ నిర్మింపగ తరలి రమ్ము

లెమ్ము లెమ్ము లెమ్ము లెమ్ము లెమ్ము సోదరా ॥ఆ స్వతంత్ర॥

భీతి లేక మనిషి యెచట శిరము నెత్తి నిలుచునో

తనివితీర జనులకెల్ల జ్ఞానసుధలు దొరకునో

అడ్డుగోడలేని సమ సమాజ మెచటవరలునో

హృదంతరాళ జనితమౌ సత్యమెచట వరలునో ॥ఆ స్వతంత్ర॥

కర్మ పూర్ణ నిరత సిద్ధి ఉనికిపట్టు ఏదియో

ధర్మపథము మీరకుండ కర్మలెచట జరుగునో

ధైర్యస్థైర్య సద్గుణాలు మెలగు తావు ఏదియో

విమలశీల ఘన వికాస ప్రగతి కేది నిలయమో ॥ఆ స్వతంత్ర॥

పునశ్చరణ:

ప్రాణాయమం - రివిజన్, యోగాసన్ - రివిజన్, శారీరిక్ - ప్రదర్శన సంవత్సరమంతా నేర్పిన విషయాలలో ఏప్రియల్ మాసంలో నేర్పిన విషయాలపై మౌఖిక వ్రాత పరీక్షలను నిర్వహించి మూల్యాంకనము చేయాలి.

***

తెలుగు:

1) వర్ణమాల – గుణింతములు – అల్పప్రాణాక్షరాలు – మహాప్రాణాక్షరాలు, అక్షరాలను విడిగాను, పదాలలోను గుర్తించగలగటం, అక్షరాలు స్పష్టంగా ఉచ్చరించగలుగుట.

2) ద్విత్వాక్షరములు, సంయుక్తాక్షర పదాలను వ్రాయగలుగుట.

3) చిన్న పదాలను, వాక్యాలను వ్రాయగలుగుట.

4) వర్ణక్రమంతో పదాలను చదవగలగటం.

5) పరిచిత సన్నివేశాలతో సంభాషణ చేయగలుగుట.

6) ప్రాయోగిక వ్యాకరణం.

7) భాషాక్రీడలు - పాఠ్య పుస్తకాన్ని అనర్గళంగా చదవగలగటం.

8) దోషరహితంగా వ్రాయగలగటం (చూడకుండా).

9) పదజాల అభివృద్ధి (అంత్యాక్షరి, మధ్యాక్షరి, ప్రథమాక్షరి, నిషిద్ధాక్షరి.

ఆంగ్లము:

1) 1^{st}, 2^{nd} type alphabetను నేర్పుట. ప్రతి అక్షరంపై కనీసం 20 నుండి 25 పదాలను వ్రాయగలుగుట, చదవగలుగుట.

2) Action word నేర్పించుట.

3) Text bookలో ఇవ్వబడిన పాఠమును (దోషరహితంగా), సరియగు pronounciationతో చదవగలుగుట.

4) నూతనంగా ప్రతి పాఠంలో వచ్చిన పదాలను దోషరహితంగా చూడకుండా వ్రాయగల్గుట, Parts of speech - tenses నేర్పుట.

గణితము:

1) 100 వరకు వస్తువులను లెక్కించుట. ఆరోహణ, అవరోహణ క్రమములో వ్రాయగలుగుట.

2) 100 వరకు గల సంఖ్యలను ముందు, తర్వాత మధ్యలో వచ్చు సంఖ్యలను వ్రాయగలుగుట.

3) కూడికలు, తీసివేతలు, గుణకారములు, భాగహారముల గురించి తెలుసుకుని సమస్యలను సాధించగలుగుట.

4) 20 ఎక్కములను 20ల వరకు నేర్పుట. $<$, $>$, $=$ గుర్తులనుపయోగించి సంఖ్యలను పోల్చగల సామర్థ్యం సరిసంఖ్యల, బేసి సంఖ్యల అవగాహన ద్రవ్యమానం, కొలమానం, కాలమానం పట్ల అవగాహన - క్రియాకలాపములు సమయం చూచుట నేర్పుట.

5) వివిధ ఆకారము పరిచయం - పోల్చుట.

6) సంఖ్యలను స్థాన విలువల ప్రకారం వ్రాసి చదవగల్గుట. ప్రధాన సంఖ్యల పట్ల అవగాహన, భిన్నముల పట్ల అవగాహన.

7) మౌఖికంగా సమస్యలను సాధించగల సామర్థ్యాలను పెంపొందించుట.

పరిసరాల విజ్ఞానం:

1) దేశపటం - మాన చిత్ర పరిచయం - రాష్ట్రాలు - రాజధానులు, ఆంధ్రప్రదేశ్ పటం పరిచయం, ప్రముఖ తీర్థస్థలాలు, వివిధ స్థలాలలో జన్మించిన మహానుభావుల గురించి

2) పర్యావరణం

3) కుటుంబం

4) పరిసరాల పరిశుభ్రత

5) బహిరంగ ప్రదేశాలలో ప్రవర్తన ఎలావుండాలి.

6) రహదారి సూత్రాలు

7) దేవాలయంలో ప్రవర్తన

8) మన పరిసరాలలో పండే పంటలు, ప్రజలవృత్తులు, కనిపంచే జంతువులు, పక్షులపేర్లు.

* * *

జన గణ మన

జన గణ మన అధినాయక జయహే,

భారత భాగ్య విధాతా!

పంజాబ, సింధు, గుజరాత, మరాఠా,

ద్రావిడ, ఉత్కళ, వంగ!

వింధ్య, హిమాచల, యమునా, గంగ,

ఉచ్ఛల జలధితరంగ!

తవ శుభనామే జాగే!

తవ శుభ ఆశిష మాగే!

గాహే తవ జయ గాథా!

జనగణ మంగళదాయక జయహే భారత భాగ్యవిధాతా!

జయహే! జయహే! జయహే! జయ జయ జయ జయహే!

* * *

రాష్ట్రములు - రాజధానులు

1) ఆంధ్రప్రదేశ్ - అమరావతి

2) అరుణాచల్‌ప్రదేశ్ - ఇటానగర్

3) అస్సాం - దిస్పూర్

4) బీహార్ - పాట్న

5) ఛత్తీస్‌ఘడ్ - రాయ్‌పూర్

6) గోవా - పనాజి

7) గుజరాత్ - గాంధీనగర్

8) హర్యానా - చండీఘర్

9) హిమాచల్‌ప్రదేశ్ - సిమ్లా

10) ఝార్ఖాండ్ - రాంచి

11) కర్ణాటక - బెంగళూరు

12) కేరళ - తిరువనంతపురం

13) మధ్యప్రదేశ్ - భోపాల్

14) మహారాష్ట్ర - ముంబాయి

15) మణిపూర్ - ఇంఫాల్

16) మేఘాలయ - షిల్లాంగ్

17) మిజోరాం - ఐజ్వాల్

18) నాగాలాండ్ - కొహిమ

19) ఒడిశా - భువనేశ్వర్

20) పంజాబ్ - చండీఘర్

21) రాజస్తాన్ - జైపూర్

22) సిక్కిం - గాంగ్టక్

23) తమిళనాడు - చెన్నై

24) తెలంగాణా - హైదరాబాద్

25) త్రిపుర - అగర్తల

26) ఉత్తరప్రదేశ్ - లక్నోః

27) ఉత్తరాఖండ్ - డెహ్రాడూన్ (Winter)
గైర్సాయిన్ (Summer)

28) పశ్చిమబెంగాల్ - కోల్‌కతా