



పాపసుమారు నెలపుబడు

(విద్యార్థి జీవితానికి మెళకువలు)



- డా॥ కప్పగంతు రామకృష్ణ



శ్రీ రాఘవేంద్ర

విషయసూచిక

1. మనకూ హక్కులున్నాయ్	1
2. పరీక్షల బూచిని తరిమేద్దాం	5
3. ఒత్తిడిని జయిద్దాం... సాఫీగా జీవిద్దాం	8
4. పంచ - భూతాలను వదిలించుకుందాం	11
5. యుక్తితో జ్ఞాపకశక్తి	16
6. పరీక్షలంటే భయం ఎందుకు?	19
7. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకునే చిట్కాలు	23
8. విజయం 'పది'లం	25
9. పోటీలో నిలవాలంటే....	30
10. నీరు.. ఆరోగ్యం చేకూరు	33
11. పదిలమైన కెరీర్ కు పది సూత్రాలు	35
12. కంటి'పాప'లకు రక్షణ	40
13. సమయ పరీక్షలో గెలిచేద్దాం!	43
14. 'నవ' జీవితం ...!	48
15. తినడానికి వాయిదా వద్దు ... రోగాల్ని కొని తెచ్చుకోవద్దు ...	52
16. ఏకాగ్రత పెంచుకుందాం	55
★ నేర్చుకోవటంలో లోపాలు	57
★ జీవన నైపుణ్యాలు	60
★ చక్కని ఆరోగ్యానికి చిరుచిట్కాలు	66
★ మహనీయులు - ప్రేరణలు	71

1. మనకూ హాక్కులున్నాయ్

పొద్దున్నే నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి నిద్రపోయే వరకు ఒకటే హడావిడి. హోం వర్క్ చేసుకోవటం, బడికి తయారు కావటం, వేగంగా బడికి వెళ్ళటం, పాఠాలు వినటం, మళ్ళీ ఇంటికి రావటం, హోం వర్క్ చేసుకోవటం.. ఇంతేనా జీవితం. ఇంకేమీ ఉండదా? అనిపిస్తుంది అప్పుడప్పుడు.

బడిలో మాష్టారు కోప్పడతారు. మహా చెడ్డ కోపం వచ్చేస్తుందప్పుడు. మరోసారి అమ్మానాన్నా బాగా తిడతారు. నేను తప్పు చేయలేదని చెప్పటానికి అవకాశం లేని పరిస్థితి. ఎంత మొరపెట్టుకున్నా వినిపించుకోరు. అలాంటప్పుడు పట్టలేని కోపం వచ్చేస్తుంది.

ఇంట్లో పనిచేసే రంగమ్మతో పాటు వాళ్ళ ఏదేళ్ల అమ్మాయి లక్ష్మి కూడా వస్తుంటుంది. మేము స్కూల్కి వెళ్తుంటే లక్ష్మి మా వైపే చూస్తూ, తాను కూడా స్కూల్కి వస్తానన్నట్లు ఆశగా ముఖం పెడుతుంది. మరి లక్ష్మి ఎందుకు చదువుకోదు? రంగమ్మ లక్ష్మిని ఎందుకు స్కూల్కి పంపించదు?

ఇలా ఆలోచిస్తే ఎన్నో సందేహాలు ఎవరి మటుకు వారికి వస్తుంటాయి. వీటికి సమాధానాలు ఎవరు చెబుతారు? అసలు ఈ సమస్యలు తీరేదెప్పుడు? ఇలా ఎన్నో ప్రశ్నలు బుర్రల్ని తొలిచేస్తుంటాయి. వీటన్నిటికి జవాబు చెప్పటానికి, విద్యార్థుల పక్షాన నిలబడి, వారికి అన్నివిధాలుగా సహకరించటానికి భారత ప్రభుత్వం విద్యాహక్కు చట్టాన్ని తీసుకువచ్చింది. ఈ చట్టం విద్యార్థులకు అండగా నిలబడటమే కాకుండా విద్యావ్యవస్థ కూడా విద్యార్థుల వైపు నిలబడటానికి ప్రయత్నం చేస్తుంది.

4. పంచ - భూతాలను వదిలించుకుందాం

మన ఆలోచనల్ని పంచుకోవటానికి, తెలియని విషయాలు చర్చించు కోవటానికి మనకున్న మార్గం.. స్నేహితులు. అత్యవసరంగా సమాచారాన్ని ఇచ్చిపుచ్చుకునేందుకు వీలైన సాంకేతిక పరికరం సెల్ ఫోన్. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వైజ్ఞానిక అంశాలను మన కళ్ళముందు ప్రత్యక్షం చేసేది అంతర్జాలం (ఇంటర్నెట్). మనలోని భావాలను పంచుకుంటూ, సృజనాత్మకతకు, ఆత్మీయతకు వేదికగా నిలిచేది ఫేస్ బుక్. ఇవన్నీ మనకు ఎంతో ఉపయోగిస్తాయి. మన విజ్ఞానాన్ని పెంచుకోవటానికి, మానసిక వికాసం పొందటానికి వీటి అవసరం ఎంతో ఉంది. అయితే, వీటిని వక్రమార్గంలో ఉపయోగించటం వల్ల మన పాలిట శత్రువులుగా మారుతున్నాయి.

అతిగా స్నేహితులతో తిరగటం వల్ల సమయంతో పాటు చదువూ వృథా అవుతుంది. సెల్ ఫోన్ తప్ప మరోలోకం లేదన్నట్లు ఉన్నవారికి అనారోగ్యం వస్తుంది. ఇంటర్నెట్, ఫేస్ బుక్ లదీ అదే పరిస్థితి. ఇవన్నీ మన ఎదుగుదలకు ఎంతగా ఉపయోగిస్తాయో వాటిని అవసరానికి మించి ఉపయోగించటం వల్ల అంతేస్థాయిలో అనర్థాలు కలుగుతాయి. వీటికి తోడు మనల్ని పెడతోప పట్టించేవి మాదకద్రవ్యాలు.

స్నేహితులు, సెల్ ఫోన్, ఇంటర్నెట్, ఫేస్ బుక్, మాదకద్రవ్యాలు.. ఈ ఐదూ మన పాలిట పంచ - భూతాలుగా మారి మన జీవితాల్ని నాశనం

7. జ్ఞాపకశక్తి పెంచుకునే చిట్కాలు

- ❖ జ్ఞాపకశక్తిపై బ్రేక్ఫాస్ట్ ప్రభావం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఉదయాన్నే మంచి బ్రేక్ఫాస్ట్ తీసుకోవడం వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
- ❖ ఏకాగ్రత లేకుండా చదవడం మంచిది కాదు. అందుకని, ఏకాగ్రత వల్లనైనా ఏకాగ్రత కుదరకపోతే, కాసేపు చదువు ఆపేసి, రికాల్స్ అవండి. ఆ తర్వాత చదువు ప్రారంభిస్తే, వెంటనే గుర్తు ఉంటుంది.
- ❖ విద్యుత్ కోతల సమస్య ఎక్కువగా ఉన్న సమయంలో ఉక్కుపోత పెరిగి, నిద్ర కూడా సరిగ్గాపట్టదు. దీంతో జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుతుంది. అందువల్ల, కరెంట్ లేని సమయాల్లో చల్లటిగాలి వచ్చే ప్రాంతంలో కూర్చుని చదువుకోండి.
- ❖ మనం తీసుకునే ఆహారంలో బి-కాంప్లెక్స్, వీబీ-12 విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉండేలా చూసుకుందాం.
- ❖ విటమిన్-డి శరీరంలోని కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెటబాలిజంను క్రమబద్ధం చేస్తుంది. సూర్యరశ్మి ద్వారా శరీరంలోకి విటమిన్-డి వస్తుంది. కాబట్టి రోజూ అరగంట సేపు మన శరీరానికి సూర్యరశ్మి తగిలేలా వ్యాయామం చేయండి.
- ❖ జ్ఞాపకశక్తిపై పాజిటివ్ దృక్పథం ఉండాలి. ఈ అభిప్రాయం మనసులో ఉంటే జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది.

12. కంటి'పాప'లకు రక్షణ

బాల్యం ..

ఓ తీపి జ్ఞాపకం. ఆప్యాయతలు, అనురాగాలే తప్ప అరమరికలు ఎరుగని హృదయాలు.. పరిపూర్ణంగా ఎదిగేందుకు పునాదిగా నిలిచే కాలం అది. వృద్ధాప్యంలోనూ పలకరించే తీపిగురుతుల లోగిలి బాల్యం. ఇంతటి అందమైన బాల్యం మనకు నిజంగా అందుతోందా అంటే.. అనుమానమే. లైంగిక వేధింపులు, వెట్టి చాకిరి, అక్రమ రవాణా, బాల్య వివాహాలు.. ఒకటేమిటి చెప్పకోలేనన్ని విధాలుగా బాలలు దోపిడీలకు, ఇబ్బందులకు గురవుతున్నారు. వీరికి కావాల్సింది సానుభూతి కాదు. మీకు మేమున్నామనే భరోసా. హృదయానికి హత్తుకునే ఆప్యాయత. బాలల బంగారు భవితకు తోడుగా నిలిచే మానసికస్థైర్యం అడుగడుగునా అండగా ఉండే తల్లి లాలన. తండ్రి పాలన. సమాజపు చేదోడు. భావి భారతపు వెలుగు దివిటీలైన బాలల్ని కాపాడడం సమాజ పౌరులుగా ప్రతి ఒక్కరి ప్రాథమిక బాధ్యత.

అండగా చీట్టాలు ..

- ❖ బాలల్ని లైంగిక దాడుల నుంచి రక్షించేందుకు ప్రభుత్వం 2012 చేసిన చట్టం వారిని అన్ని విధాలుగా ఆదుకుంటోంది.

16. ఏకాగ్రత పంచుకుందాం

తరగతిలో ఉపాధ్యాయుడు చెప్పిన పాఠాలు బాగా అర్థం కావాలన్నా, కొత్త విషయాలు తెలుసుకోవాలన్నా, నేర్చిన విషయాలు ఎక్కువ కాలం గుర్తుండాలన్నా విద్యార్థులకు ఏకాగ్రత అవసరం. దీన్నే ఇంగ్లీషులో కాన్సన్ట్రేషన్ అంటారు. ఇంతకీ ఏకాగ్రత అంటే ఏమిటి?

ఇతర వ్యాపకాలన్నీ వదలిపెట్టి, ఎంచుకున్న లక్ష్యం మీద మాత్రమే మనసు లగ్నం చేసి, సాధన చేయటాన్ని ఏకాగ్రత అంటారు. మంచి ఏకాగ్రత ఉంటే మంచి మార్కులు సాధించటం ఎంతో తేలిక అవుతుంది. ఉత్తమ విద్యార్థి లక్షణాల్లో ఏకాగ్రత మొదటిది.

ఒక్కోసారి బాగా చదువుకోవాలని అనుకున్నా అలా చదవటం సాధ్యం కాదు. చేద్దామనుకున్న పనిని కూడా పూర్తి చేయలేం. ఇలా ఎందుకు జరుగుతోంది? అని ఒక్కోసారి బాధపడతారు కూడా.

నిజానికి ఇదంత పెద్దగా బాధ పడాల్సిన సమస్య కాదు. చిన్నచిన్న జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఎంతో తేలికగా ఏకాగ్రత సాధించవచ్చు. ముందుగా ఏకాగ్రతకు అవరోధం కలిగించే అంశాలేమిటో తెలుసుకుందాం.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

<http://kinige.com/book/Manasu+Mata+Gelupu+Bata>

*** * ***