



# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



S.H.K.V.P.B.T.SCHOOL

e- magazine no 1-5, Aug 22







# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమః

సర్వమత సమన్వయం



భగవానుని నామము, రూపము, స్వరూప చాలా విశేషమైనవి. ఆయన రూప నామ క్రియా రహితుడు, నిర్గుణ స్వరూపుడు, సర్వ వ్యాపకుడు మానవుని పాదాల నుండి శిరస్సు వరకూ మనస్సు ఎలా వ్యాపించి ఉందో భగవానుడు అలాగే సృష్టిలో అణువణువునా వ్యాపించి ఉన్నాడు. ఆయన లేని చోటు వెదకినా కనిపించదు.

సాధకుడు మొదట ఒక రూప నామ సహితమైన సగుణ స్వరూపమైన సాకారా బ్రహ్మన్ని ఆరాధిస్తాడు. అల్లా అని ముస్లింలు, ప్రభువని క్రైస్తవులు, నారాయణుడని లేదా శంకరుడని హిందువులు ఆరాధించేవన్నీ ఒకే భగవానుని వివిధ నామాలు. పుచ్చకాయ అని తెలుగులోను వాటర్ మెల్న్ అని యింగ్లీషులోను, కర్బుజా అని హిందీలోను వేరువేరు పేర్లతో పిలిచినా ఆ పండు ఒక్కటే కాదా? దాని రుచి ఏమైనా మారుతుందా?

ఓడ మహాసముద్రం మధ్యలో వెళ్ళుతుంటే దిక్కుచిలోని ఆయస్కాంతం ఎప్పుడూ ఉత్తర దిక్కునే చూపుతూ దోవ తెలిపినట్లు భక్తుడు సంసార సముద్రంలో ఉన్నా అతని మనస్సు సదా భగవానుని వైపే మరలి ఉండి ఆ భవసాగరం తరించే దోవ చూపగలుగుతుంది. పరమభక్తుడైన మహమ్మదు మనస్సు ఎల్లప్పుడూ అల్లాపైనే నిలిచి ఉండేది. క్రీస్తు సర్వదా జగత్పిత అయిన భగవానుని స్మరణ చేస్తూనే ఉండేవాడు. మహాభక్తుడైన పోతన మనస్సు అనుక్షణమూ అంబుజోదర దివ్య పాదారవింద చింతనామృత పానం చేస్తూ ఆ మత్తులోనే ఉండిపోయేది.

మహాత్ములంతా ఆ విధంగా అయమాత్మా పరబ్రహ్మ స్వరూపమైన పరమాత్మను సర్వత్రా దర్శించినవారే. వారు మహాప్రవక్తలు సర్వపాపాలను హరించి దివ్య శక్తి ప్రసాదించగలవారు. జీవోద్ధారకులు ఎన్ని కష్టాలు వచ్చినా చలించకుండా భీరులై నిలిచి మానవాళికి మార్గదర్శకులైనారు. మహమ్మదు. జీవితంలో ఎన్నో కష్టనష్టాలను అనుభవించాడు. అయినా సత్యమార్గాన్ని వీడక అల్లాయందు అచంచల

విశ్వాసంతో జీవిత లక్ష్యాన్ని సాధించాడు. అలాగే ముస్లిమ్ సోదరులు నిరంతరము అల్లాను మరువకుండా ఉంటే చాలు. చిన్న వయసులోనే పిల్లల దృష్టిని అల్లావైపు మళ్ళిస్తే ఆ పిల్లల భవిష్యత్తు మహోజ్వలంగా ఉంటుంది.

ప్రవక్తలెవరైనా స్వరించే భగవానుడొక్కడే, సత్యం ఒక్కటే. ప్రగాఢమైన విశ్వాసంతో ఏ పేరున పిలిచినా పలికేది కంటికి రెప్పవలె కాపాడేది ఆ భగవానుడే. వాత్తిళ్ళలో పిల్లవాని కన్నతల్లి కంటికి రెప్పవలె కాపాడుకుంటుంది. ఈ లోకంలో తల్లిదండ్రులకే యింత ప్రేమ అయితే మరి జగత్పితకు తన బిడ్డల యెడల ఎంత ప్రేమ వుంటుంది. లోక ప్రేమలో హెచ్చు తగ్గులు ఉండవచ్చుగాని భగవానుని ప్రేమలో హెచ్చుతగ్గులు లేవు. జాతి, కుల, మత, వర్గవివక్షత లేదు. ఆ ప్రేమ అందరిపై సమానంగానే వర్షిస్తుంది.

అలాగే మానవులందరు ఏ జాతి, కుల, మత, వర్గాలకు చెందిన వారైనా పరస్పరం సోదరులవలె ప్రేమించుకోవటం నేర్చుకోవాలి. తమకు భగవానుడిచ్చిన ధనధాన్యాలను, శక్తియుక్తులను తోటి మానవుల సంక్షేమానికే వినియోగించాలి. అదే ఖురానులో చెప్పబడింది. సందప ఉంటే సత్కార్యాలకు వినియోగించమని, నీ దవ్రాన్ని యితరులకు అప్పుగా యిస్తే వడ్డీ తీసుకోవద్దని ఖురాను ప్రబోధిస్తోంది. సత్యమే పలక మంటుంది. మతాలు ఏవైనా ప్రబోధించే మానవతా ధర్మం ఒక్కటే, చేరవలసిన గమ్యం ఒక్కటే. చేరే మార్గమూ ఒక్కటే. అది సత్యమైన మార్గము. మధురమైన మార్గము, సుగమమైన మార్గము. అందులో కష్టం లేదు. తీపిలో చేదు ఉంటుందా?

చెదరని విశ్వాసం మాత్రం ప్రధానమైనది. నమ్ముకున్న వారికి నమ్ముకున్నంత. విశ్వసించిన కొద్దీ విశ్వనాథుని శక్తి మీలో ప్రవేశించి మాయా శక్తిని తరిమివేస్తుంది. కవచంగా నిలుస్తుంది. భగవానుని చేరుస్తుంది.

గురువాణి



# CapBuild

*Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning*



## EDITORIAL BOARD

**Sri.K.S.SaiBaba, IFS(Retd)**  
Chief Editor &Correspondent

**Dr.P.Raghavendra Rao,**  
Ph.D (IIT-B)

Advisor

**Sri.C.Roopkumar, M.Com**  
Admin,Logistics & PR

**Sri.V.S R K V Prasad**  
Production & Designing

**Smt.B.Srilakshmi,**  
Co-Ordinator

**Smt.M.Sujatha, Telugu Teacher**  
**Sri.K.Nagaraju, English Teacher**  
**Smt.Visalakshi, Hindi Teacher**

**Student Editors:**

**V V R R Prabha (5<sup>th</sup> class)**

**Ch.Devi susmitha (5<sup>th</sup> class)**

**P.Mukund(6<sup>th</sup> class)**

**Ch.Lahari(7<sup>th</sup> class)**

**D.DurgaCharan(8<sup>th</sup> class)**

**N.Priyadharshini(9<sup>th</sup> class)**

**Cover Picture: V.Sumathi, Dha-**  
**nalakshmi (7th class), Mahima**  
**(6th class)**

## From the Vice Principal's desk

Greetings to all. With all blessings of Pujya Mathaji we began our new session. This year we introduce club activities which provide an opportunity to the students to express their talents and to develop their creative abilities. This enables holistic development and enhances competitive spirit among children.

We feel very proud to bring out the fifth issue of our e-magazine. We see so much motivation among students regarding the e-magazine.

We are extremely delighted to see the enthusiasm in children to express their talent in creative skills. e-magazine is a platform where these young children can showcase their interests.

This is an era of internet. Students are motivated to learn to use the technology to improve the quality of creative writing. Later this would reflect in their performance in academics too.

I wish the students and the concerned teachers all the very best for the forthcoming issues.





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## WHAT DO YOU FIND INSIDE

1. ఆజాదీ కా అమృత్ మహోత్సవ్
2. Azadi ka Amrit Mahotsav
3. National Symbols of India
4. భారత దేశం
5. మన భారతీయ సంస్కృతి..  
సంప్రదాయాలు
6. Classical Dances of India
7. Art Time
8. చందన है इस देश की माटी
9. Technology of Spirituality
10. स्वतंत्रता दिवस
11. तिरंग के बारे में

## FROM EDITORIAL DESK..

इस पवित्र आश्रम पाठशाला में शिक्षा प्राप्त करने वाले जो बाल बच्चे अपने उत्कृष्ट विचार व्यक्त किए हैं वे सब इस पत्रिका में निहित हैं हम आशा कर रहे हैं कि ये सब पाठकों में और छात्रों में नए उत्साह और उमंग भर देंगे। यही नहीं अपनी पाठशाला में बच्चों के क्लबों का वर्गीकरण भी हो गया है उनसे बहुत सारे आविष्कारों की जानकारी भी इस में होने वाली है। मुख्यतः यह पत्रिका आजादी के अमृत महोत्सव के शुभ अवसर पर निकाला जा रहा है। एक ऐसे महान कार्य में आप सब पाठक गण अपने सुझाव और आशीर्वाद देकर अपने छात्रों का उत्साह बढ़ाने की आशा करती हुई.....

विशालक्ष्मी

## Azadi Ka Amrit Mahotsav

The Azadi Ka Amrit Mahotsav means elixir of energy of independence; elixir of inspirations of the warriors of freedom struggle; elixir of new ideas and pledges; and elixir of Aatmanirbharta. Therefore, this Mahotsav is a festival of awakening of the nation; festival of fulfilling the dream of good governance; and the festival of global peace and development.

Like the history of the freedom movement, the journey of 75 years after independence is a reflection of the hard work, innovation, enterprise of ordinary Indians. Whether in the country or abroad, we Indians have proved ourselves with our hard work. We are proud of our Constitution. We are proud of our democratic traditions. The mother of democracy, India is still moving forward by strengthening democracy. India, rich in knowledge and science, is leaving its mark from Mars to the moon.

Narendra Modi Prime Minister of India





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## ఆజాదీ కా అమృత్ మహోత్సవ్

భారతదేశానికి స్వాతంత్ర్యం లభించి 75 సంవత్సరాలు పూర్తి అవుతున్న సందర్భంగా దేశ ప్రజలు జరుపుకుంటున్న కార్యక్రమం పేరు “ఆజాదీ కా అమృత్ మహోత్సవ్” ప్రభుత్వం-ప్రజల సహకార స్ఫూర్తితో దీనిని జనోత్సవంగా జరుపుకుంటారు. కేంద్ర హోం మంత్రి - నేతృత్వంలో 250 పైగా రాజకీయ, వ్యాపార ప్రముఖులతో జాతీయ కమిటీ ఏర్పాటు చేసి, ఈ సందర్భంగా చేపట్టాల్సిన కార్యక్రమాలు ప్రణాళిక బద్ధంగా అమలు చేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు.

ఈ మహోత్సవం ఏడాదిన్నరపాటు అంటే 75 వారాలు కొనసాగుతుంది. 2021 మార్చి 12న ప్రాంభమై 2023 ఆగస్టు 15 వరకు కొనసాగుతుంది. దేశవ్యాప్తంగా అన్ని రాష్ట్రాలు, కేంద్రపాలిత ప్రాంతాలు పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తాయి. స్వాతంత్ర్య పోరాటంలో చిరస్థాయిగా నిలిచిన దండి యాత్రను గుర్తు చేసుకుంటూ సబర్కతి ఆశ్రమం నుంచి దండి వరకు 241 మైళ్ల దూరం పాదయాత్ర నిర్వహించారు. ఈ పాదయాత్ర దాదాపు 25 రోజులపాటు సాగి 2021 ఏప్రిల్ 5న దండిలో ముగిసింది.

ఈ వేడుకలు ప్రారంభించే 16 చారిత్రాత్మక ప్రాంతాలను పురావస్తు శాఖ గుర్తించింది. ఢిల్లీలోని ఖిలా రాయ్ ఫిరోజ్ వద్ద ప్రారంభమౌతుంది. మిగతా కొన్ని ప్రాంతాలైన గ్వాలియర్ కోట, ఢిల్లీలోని హుమయూన్ సమాధి, ఫతేపూర్ సిక్రీ, హైదరాబాద్ లో గోల్కొండ కోట, అమరావతి, జైపూర్ ప్యాలస్ వద్ద వేడుకలు నిర్వహిస్తారు.

ఆజాదీ కా అమృత్ మహోత్సవ్, సందర్భంగా ఆగస్టు 13 నుంచి 15 వరకు దేశ ప్రజలంతా తమ ఇళ్లపై త్రివర్ణ పతాకాన్ని ఎగరవేయాలని ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ గారు పిలుపునిచ్చారు. 'మన్ కీ బాత్' కార్యక్రమం ద్వారా నరేంద్ర మోదీ గారు ఆదివారం దేశప్రజలనుద్దేశించి మాట్లాడిన సందర్భంలో

"త్రివర్ణ పతాకానికి ఆగస్టు 2 తో గొప్ప సంబంధం ఉంది. ఆ రోజు పతాక రూపకర్త ఆంధ్రప్రదేశ్ కు చెందిన, తెలుగు వారైన పింగళి వెంకయ్య గారి జయంతి పింగళి వెంకయ్య గారికి నా

నివాళులు. జాతీయ పతాకం గురించి మాట్లాడుకునే సమయంలో గొప్ప విప్లవ కారిణి మేడం కామాను గుర్తు చేసుకుంటున్నాను త్రివర్ణాలకు రూపు నివ్వడంలో ఆమె కూడా ముఖ్య పాత్ర పోషించారు.

ఆజాదీ కా అమృత్ మహోత్సవం జరుపుకునే సమయంలో ప్రజలంతా పూర్తి అంకిత భావంతో బాధ్యతలు నిర్వహించాలి. అప్పుడే మన స్వాతంత్ర్య సమరయోధుల కలలను నెరవేర్చి, అందుకు అనుగుణంగా దేశాన్ని నిర్మించడానికి వీలవుతుంది. దేశానికి విముక్తి కల్పించడానికి సమరయోధులు మనకు బాధ్యతలు ఇచ్చారు. వాటిని నెరవేర్చే బాధ్యత మనదే. అమృత మహోత్సవం ప్రజా ఉద్యమంగా మారుతుంది. ఈ ఉత్సవాలను తిలకించడం ప్రస్తుత తరం అదృష్టం." అని పేర్కొన్నారు. రాబోయే పాతికేళ్లు మనకు కర్తవ్య కాలంగా ఉంటుందన్నారు.



B. Lakshimi pujita 10 th class.





**CapBuild**  
Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## Azadi ka Amrit Mahotsav



Azadi ka Amrit Mahotsav is an initiative of the government of India to celebrate 75 years of progressive Independent India and the glorious history of its people, achievements and culture.

The official journey of 'Azadi ka Amrit Mahotsav' commenced on 12<sup>th</sup> March 2021 and will continue till 15<sup>th</sup> August 2023.

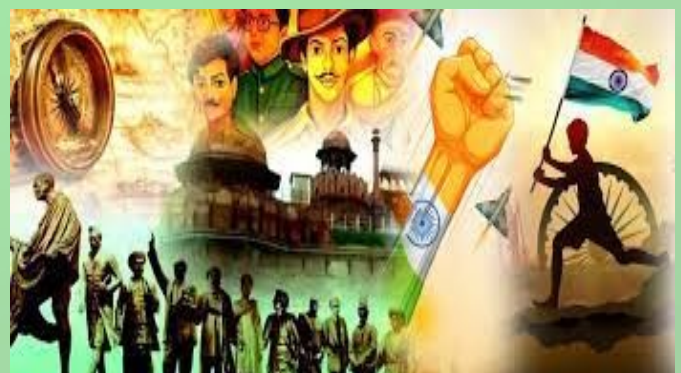
The Mahotsav is an intensive, countrywide campaign that focusses on citizen participation, to be converted into a 'Janandolan' where small changes, at local level will add up to significant national gains. One of the main motives of the Amrit Mahotsav is that every citizen of India should know about all the untold incidents of the freedom struggle.

Bharat has a history of thousands of

years. It has been the "Viswa Guru" of the world for centuries. Being one of the ancient civilizations and knowledge centers in the world Bharat lived the glory of global leadership, socially, culturally, intellectually and politically.

Bharat is the land where vedas and Upanishads were scripted, while the rest of the world was trying to light the fire in their caves.

The greatness, identity, wealth, experience, knowledge of Bharat is incomparable to any other nation. We went through hardship for 200 years. We were colonized. Now it's time to bring back our glory. Let's make Bharat great again.



S.Prasanthi (English&Social teacher)





# CapBuild

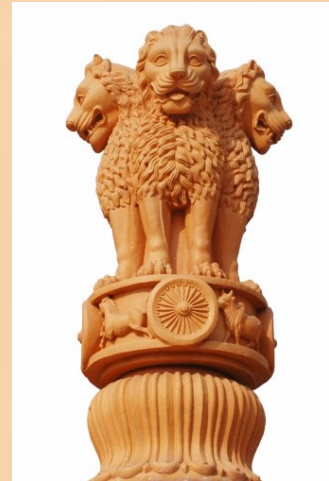
Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## NATIONAL SYMBOLS OF INDIA



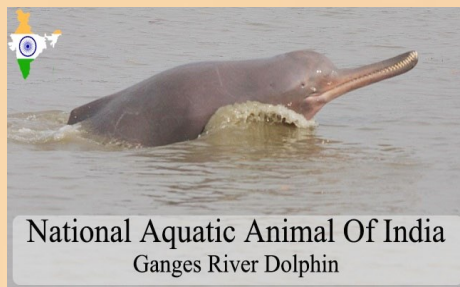
**National Flag**– Tiranga is the national flag of India, It was designed by Pingali Venkayya and was adopted by the constitution assembly on 22nd July 1947. Tiranga means tri-color. There are three colors in the national flag of India. Saffron symbolizes the sacrifice of the freedom fighters, white symbolizes peace and green symbolizes fertility and prosperity. The Chakra inscribed represents the 24 dharma of our tradition.



**National Emblem** – The national emblem was adopted from the Ashok Stupa at Sarnath. The national emblem of India represents the motto 'Satyameva Jayate'.



**National Animal** – Royal Bengal Tiger is the national animal of India.



National Aquatic Animal Of India  
Ganges River Dolphin

**National Aquatic animal** – Ganges river dolphin is known as the national aquatic animal



**National Heritage Animal** – Indian Elephant is the national heritage animal of India.



**National Bird** – Peacock is the national Bird of India. Peacock is one of the most beautiful and elegant birds. It was adopted as the national bird in the year 1963.



**National Flower**– Lotus is the national flower of India. It is a sacred flower and occupies a unique position in the art and mythology of ancient India.





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## NATIONAL SYMBOLS OF INDIA



**National Currency** – Indian currency is Indian Rupees, also called INR. The Reserve bank of India monitors the circulation of Currency. Udayakumar Dharmalingam designed the Indian rupees symbol ₹.

Month	Length	Start date (Gregorian)
1 Chaitra	30/31	March 22*
2 Vaishakh	31	April 21
3 Jyaishtha	31	May 22
4 Ashadha	31	June 22
5 Shravana	31	July 23
6 Bhadrpad	31	August 23
7 Ashwin	30	September 23
8 Kartik	30	October 23
9 Margashirsha (Agrahayana)	30	November 22
10 Paus	30	December 22
11 Magh	30	January 21
12 Phalgun	30	February 20

**National Calendar of India | Saka Calendar**

**National Calendar** – Saka Calendar is the national calendar, it represents the history of the country and symbolizes the golden period of India.



**National Vegetable** – pumpkin is the national Vegetable of India. It is one of the few plants that grow throughout the country and with fewer resources.



**National fruit** – mango is the national fruit of India. Mango is loved by everyone and it is one of the most popular fruits in India. Generally, found during Summers.



**National tree**– The banyan tree is the national tree of India. It is the core heritage of India. The Banyan tree is sacred in Hindu philosophy.



**National River**– In 2008, Ganga was declared the national river of India to achieve the goals of the Ganga Action Plan.

India is the first country to produce sugar.





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## భారత దేశం

భారతదేశం అనగా ఒక కర్తృభూమి, రత్నగర్భ. మనం నేడు స్వతంత్ర దినోత్సవం ఇంత స్వేచ్ఛగా, సంతోషంగా జరుపుకోవడానికి కారణం ఎందరో వీరులు, స్వతంత్ర సమరయోధుల త్యాగమే. సంస్కృతీ, సాంప్రదాయం, నాగరికత కుటుంబ వ్యవస్థ అనే పదాలకు అర్థం తెలియని ఈ ప్రపంచానికి ఇలాంటి పదాలకు అర్థం చెప్పిన దేశం మన భారతదేశం.

‘త్యాగేనైయికే అమృతత్వ మానసు’ అనగా త్యాగం వల్లనే అమృతత్వం లభిస్తుంది. అలాంటి త్యాగాలని మన ఋషులు ఆచరణలో ఆచరించి చూపించారు. వారు ఆకలి, నిద్ర అనే రెండింటితో కాలం గడపకుండా తపస్సు చేసేవారు. తపస్సు చేయడం వలన వచ్చే ఫలితాన్ని కేవలం వారి కుటుంబానికి అని అనుకునేవారు కాదు. ఆ ఫలితాన్ని తమ రాజ్యం సుభిక్షంగా ఉండడానికి ఉపయోగించేవారు. త్యాగం అనేది మన భారతీయుల రక్తంలోనే ఉన్నది. సమాజం పట్ల బాధ్యతగా ఉండాలని చెప్పారు. ఇటువంటి ఎందరో ఋషులను ఆదర్శంగా తీసుకుని మన స్వతంత్ర సమరయోధులు స్వతంత్ర సంగ్రామంలో పాల్గొన్నారు. వారి త్యాగాల ఫలితమే నేటి స్వేచ్ఛాయుత భారతదేశం. వారు వారి కుటుంబాలను వదిలి త్యాగం చేయకపోతే మనం ఇంకా బ్రిటిష్ల బానిసత్వంలోనే మగ్గుతూ ఉండేవాళ్ళం

బ్రిటిష్లు మనదేశానికి ఎలా వచ్చారు?

అసలు మన భారతదేశం 3వైపులా సముద్రం నాల్గవ వైపు హిమాలయ మహాశిఖరాలు ఉన్నాయి. మన దేశాన్ని జయించడం ఎవరికి వీలు కాదు. ఆ సమయంలో వాస్కోడిగామ అనే వ్యక్తి మన భారతదేశానికి సముద్రమార్గం కనిపెట్టాడు అని చదువుకుంటాము కానీ అది యదార్థం కాదు. వవా వాస్కోడిగామ ఆఫ్రికా దగ్గర ఉన్న కెప్ ఆఫ్ గుడ్ హోప్

(cape of good hope) వరకు వచ్చాడు.

అక్కడ మన భారత నావికులను చూసి వారిని అనుసరించి మన భారత దేశానికి వచ్చాడు. ఇదే యదార్థం. వారు మన దేశానికి వ్యాపారం చేయడానికి వచ్చారు, కాని మనలని పరిపాలించేంత స్థాయికి ఎదగడానికి కారణం మన దేశంలోనే ఉన్న ఏకైక సాంప్రదాయం "అతిథి దేవో భవ "

వారు మన దేశానికి వచ్చి ,మన రాజుల మధ్య ఉన్న అంతః కలహాల వల్ల యుద్ధాలు జరిపి గెలిచి న రాజు దగ్గర అర్థ రాజ్యం తీసుకుని పరిపాలించేవారు. అలాగే అందరికీ కలహాలు పెట్టి యుద్ధాలు చేయించేవారు. కొంత మంది

స్వాతంత్ర్యసమరయోధులు, నేతాజీ సుభాష్ చంద్రబోస్, భగత్ సింగ్, రాణి ఝాన్సీ లక్ష్మీ బాయి, గాంధీ, నెహ్రు, లజపతి రాయ్, పటేల్, అల్లూరి వంటి ఎందరో మహావీరులు స్వతంత్ర సమర యోధుల వలన మనకి 1947లో స్వాతంత్ర్యం లభించింది.

అప్పటికి మనం పరిపాలించడానికి రాజ్యాంగంలేదు. అప్పుడు Dr.B. R అంబేడ్కర్ అధ్యక్షతన ఒక వారి కమిటీ కలిసి రాజ్యాంగం రచించారు. 1950 జనవరి 26న సంపూర్ణంగా రాజ్యాంగం అమలులోకి వచ్చింది. అందుకే జనవరి 26న రిపబ్లిక్ డే జరుపుకుంటాము.మనం అనుసరించే ప్రభుత్వం ప్రజలచే ఎన్నుకోబడి, ప్రజలకోసం పనిచేసే ప్రభుత్వం.

మన భారతదేశపు జాతీయ జెండాలో మూడు రంగులు ఉంటాయి.అవి 1)కాషాయం 2)తెలుపు 3) ఆకుపచ్చ కాషాయం త్యాగానికి గుర్తు. తెలుపు శాంతికి గుర్తు. ఆకుపచ్చ పాడిపంటలకు గుర్తు. మధ్యలో ధర్మానికి సంకేతంగా అశోక చక్రం ఉంటుంది. భారత్ మాతాకి జై. మేరా భారత్ మహాన్ అనగా నా భారత దేశం గొప్పది అని చెప్పడం. ప్రతి భారతీయుడు గర్వంగా భావిస్తాడు.

P.Dhatri (10th class)





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## మన భారతీయ సంస్కృతి.. సంప్రదాయాలు

మన పూర్వీకులు మనకు చెప్పిన ప్రతి శారీరకంగా చాలా పనులు చేసేవాళ్లు. కానీ.. సంప్రదాయం వెనక లాజిక్ ఉంది. కొన్నేళ్లుగా వస్తున్న మహిళలు కేవలం ఇంటిపనికే పరిమితం అయ్యేవాళ్లు. ఈ ఆచారాలను వాళ్లు ఊరికే చెప్పలేదు. అవన్నీ ఇలా.. ఎలాంటి శారీరక శ్రమ లేకుండా.. ఇంట్లోనే మనకు ఎంతో ప్రయోజనాలను చేకూరుస్తాయి. ఉండటం వల్ల మహిళలు ఎక్కువగా హైబ్రడ్ ప్రెజర్ అందుకే.. వాటిని సంప్రదాయం రూపంలో పాటించేలా సమస్యతో బాధపడేవాళ్లు. కాబట్టి మహిళలు.. ఇలాంటి అమలుచేశారు. అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా ఉండాలని భావించిన

ఇప్పుడు మన ఇండియన్స్ ఫాలో అయ్యే కొన్ని సంప్రదాయాలు, వాటి వెనక ఉన్న లాజిక్స్ గురించి తెలుసుకుందాం. అవన్నీ.. మిమ్మల్ని ఆశ్చర్యపరచడమే కాదు.. ఇకపై వాటిని మిస్ అవకుండా పాటించేలా మీ ఆలోచనల్ని మారుస్తాయి.



మన పూర్వీకులు.. వాళ్ల చేతులకు గాజులు వేసుకునే సంప్రదాయాన్ని తీసుకొచ్చారు. మణికట్టుపై ఉండే గాజులు శరీరాన్ని యాక్టివేట్ చేస్తాయి. గాజులు ఒకదానికొకటి రాపిడి చేయడం వల్ల.. బ్లడ్ ప్రెజర్ నార్మల్ గా ఉంటుంది. గాజుల ద్వారా చర్మానికి ఎలక్ట్రసిటీ అందుతుంది.

నమస్కారం పెట్టే సంప్రదాయం వెనకా.. రహస్యం ఉంది. నమస్కారం పెట్టడానికి రెండు చేతులు జోడించడం వల్ల అరచేతులు, వేళ్ల చివర్లు కలుస్తాయి. వేళ్ల చివరి భాగాలు కళ్లకి, చెవులకి, మెదడుకి ప్రెజర్ పాయింట్స్. రెండు చేతులు జోడించినప్పుడు.. మనం నమస్కరిస్తున్న వ్యక్తిని ఎక్కువకాలం గుర్తుపెట్టుకునేలా చేస్తుంది. అందుకే.. ఈ సంప్రదాయాన్ని తీసుకొచ్చారు.

చిన్నపిల్లలకు చెవులు కుట్టించే సంప్రదాయం అందరూ పాటిస్తారు. చిన్నపిల్లలకు ఏడుపు తెప్పించే ఈ సంప్రదాయం వెనక ఆక్యుపంక్చర్ ట్రీట్మెంట్ దాగుంది. అందుకే.. ఈ ఆచారాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ పాటిస్తారు. మన భారత దేశం లో చాలా ప్రాంతాల్లో అమ్మాయిలకు, అబ్బాయిలకు ఇద్దరికీ చెవులు కుట్టిస్తారు. చెవుల బయటవైపు చాలా ఆక్యుపంక్చర్ పాయింట్స్ ఉంటాయి. ఇవి.. ఆస్తమా నయం చేయడానికి చాలా ఉపయోగపడతాయి. అందుకే .. ఈ సంప్రదాయం తీసుకొచ్చారు మన పూర్వీకులు.

పూర్వకాలంలో మగవాళ్లు చాలా కష్టపడేవాళ్లు.





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## మన భారతీయ సంస్కృతి.. సంప్రదాయాలు

పూర్వకాలం డబ్బులు రాగి నాణేల రూపంలో ఉండేవి. ఇప్పుడు స్టైయిన్ లెస్ స్టీల్ తో తయారు చేస్తారు. అప్పట్లో నదుల ద్వారా మాత్రమే నీళ్లు పొందేవాళ్లు. మన పూర్వీకులు రాగి నాణేలను నదుల్లోకి విసిరేసే.. సంప్రదాన్ని పాటించేవాళ్లు. రాగి నాణేలను నదుల్లోకి విసిరేయడం వల్ల.. రాగి ఎక్కువకాలం నీటిలో ఉండి.. నీటిని శుద్ధి చేస్తుంది. ఈ కారణంగా.. గుళ్లలో కూడా రాగి పాత్రలు ఉండేవి. రాగి నీటిని.. 99.9 శాతం ప్యూరిఫై చేస్తుంది.

ఆయుర్వేదం ప్రకారం శరీరంలోని జీర్ణవ్యవస్థలో చాలా మలినాలు పేరుకుపోయి ఉంటాయి. కాబట్టి శుభ్రంచేసే వ్యవస్థ కావాలి. దానికి ఉపవాసాన్ని క్లీనింగ్ సిస్టమ్ గా మార్చారు. ఎప్పుడైతే మనం ఉపవాసం ఉంటామో.. జీర్ణ వ్యవస్థ విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది. దీనివల్ల శరీరం శుభ్రమవుతుంది. మనుషుల శరీరం 80 శాతం నీళ్లు, 20 శాతం పదార్థాలతో తయారై ఉంటుంది. మనం ఉపవాసం ఉన్నప్పుడు.. శరీరంలో యాసిడ్ కంటేంట్ తగ్గిపోయి.. శరీరం సాధారణ స్థితికి రావడానికి సహాయపడుతుంది. ఉపవాసం డయాబెటిస్, రోగనిరోధకతకు సంబంధించిన సమస్యలు, గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, క్యాన్సర్ లిస్కే ని తగ్గిస్తాయి.

మహిళలు బొట్టు పెట్టుకునే భాగం.. ముఖ్యమైన నరం ఉంటుంది. శరీరం కోల్పోయిన ఎనర్జీ తిరిగి పొందడానికి బొట్టు సహాయపడుతుంది. అలాగే..

ఏకాగ్రతను మెరుగుపరుస్తుంది. అందుకే పూజల సమయంలో.. బొట్టు పెట్టుకుంటారు. బొట్టు నుదుటిపై పెట్టుకోవడం వల్ల.. ఏకాగ్రత మెరుగుపడుతుంది. అలాగే.. రక్త ప్రసరణ చురుగ్గా సాగుతుంది.

మనం నేలపై కూర్చుని తినే అలవాటుని చిన్నప్పటి నుంచి చూస్తూ ఉన్నాం. అదికూడా కాళ్లు మడతపెట్టి.. కూర్చుంటాం. దీన్ని హాఫ్ పద్మాసన లేదా సుఖాసన అని పిలుస్తారు. ఇలా కూర్చుని తినడం వల్ల జీర్ణక్రియ సజావుగా జరుగుతుంది. శరీరానికి స్వాంతన ఇస్తుంది.

భూమికి గురుత్వాకర్షణ శక్తి ఉన్నట్టే.. మనుషుల శరీరానికి కూడా ఉంటుంది. మనం నిద్రపోయేటప్పుడు ఇది రివర్స్ పాజిషన్ లో మారుతుంది. మనం నిద్రపోయేటప్పుడు శరీరంలోని గురుత్వాకర్షణ, భూమి గురుత్వాకర్షణకు పూర్తిగా అసమానంగా మారుతుంది. దీనివల్ల జీపీ సమస్యలు, గుండె సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అలాగే శరీరం కూడా కొంత ఇనుము కలిగి ఉంటుంది. ఉత్తరం వైపు తలపెట్టుకుని పడుకున్నప్పుడు.. ఐరన్ మెదడు దిశగా వెళ్లి.. తలనొప్పికి కారణమవుతుంది. అలాగే అల్జీమర్స్, ఏకాగ్రత కోల్పోవడం, మెదడు సమస్యలు ఎదురవుతాయి. అందుకే.. మనపూర్వీకులు అప్పటికే.. లాజిక్ గా ఆలోచించి.. అటువైపు తలపెట్టుకోకూడని చెప్పేవాళ్లు.







## Classical Dances of India

Dance is an ancient and celebrated cultural tradition in India. Folk dances abound all across the country, and huge crowds of people can be found dancing at festivals and weddings. Dance and song features heavily in Indian cinema (so-called “Bollywood” films), too. But where does Indian dance draw its roots from? Here are six of the most important classical dance forms of India.



**Bharatanatyam** is a dance of Tamil Nadu in southern India. It traces its origins back to the *Natyashastra*, an ancient treatise on theatre written by the mythic priest Bharata. Originally a temple dance for women, Bharatanatyam often is used to express Hindu religious stories and devotions. It was not commonly seen on the public stage until the 20th century. The dance movements are characterized by bent legs, while feet keep rhythm. Hands may be used in a series of *mudras*, or symbolic hand gestures, to tell a story.



**Kathakali** comes from southwestern India, around the state of Kerala. Like Bharatanatyam, Kathakali is a religious dance. It draws inspiration from the *Ramayana* and stories from Shaiva traditions. Kathakali is traditionally performed by boys and men, even for female roles. The costumes and makeup are especially elaborate.



A dance of northern India, **Kathak** is often a dance of love. It is performed by both men and women. The movements include intricate footwork accented by bells worn around the ankles and stylized gestures adapted from normal body language. It was originated by Kathakas, professional storytellers who used a mixture of dance, song, and drama.





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## Classical Dances of India

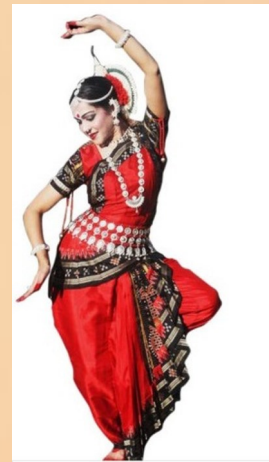


**Manipuri** comes from Manipur in northeastern India. It has its roots in that state's folk traditions and rituals, and often depicts scenes from the life of the God Krishna. Unlike some of the other, more rhythmic dances, Manipuri is characterized by smooth and graceful movements. Female roles are especially fluid in the arms and hands, while male roles tend to have more forceful movements. The dance may be accompanied by narrative chanting and choral singing.



Unlike the other styles mentioned, **kuchipudi** requires talent in both danc-

ing and singing. This dance, from the state of Andhra Pradesh in southeastern India, is highly ritualized, with a formalized song-and-dance introduction, sprinkling of holy water, and burning of incense, along with invocations of goddesses. Traditionally the dance was performed by men, even the female roles, although now it is predominantly performed by women.



**Odissi** is indigenous to Orissa in eastern India. It is predominantly a dance for women, with postures that replicate those found in temple sculptures. Based on archaeological findings, Odissi is believed to be the oldest of the surviving Indian classical dances. Odissi is a very complex and expressive dance, with over fifty mudras (symbolic hand gestures) commonly used.





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



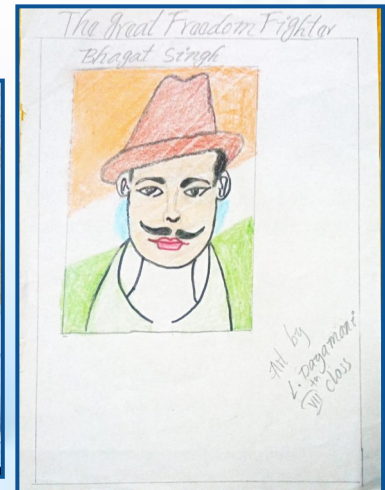
## ART TIME



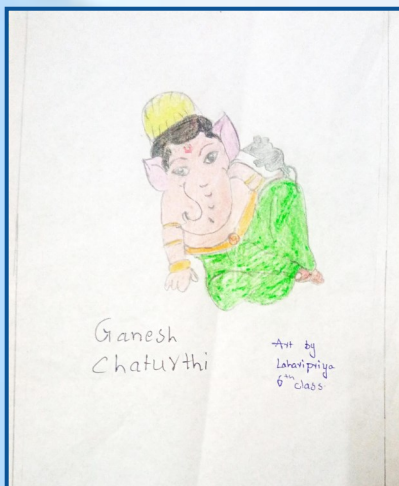
E.Sandeep, 8th class



Sk. Heena Firdos, 7th class



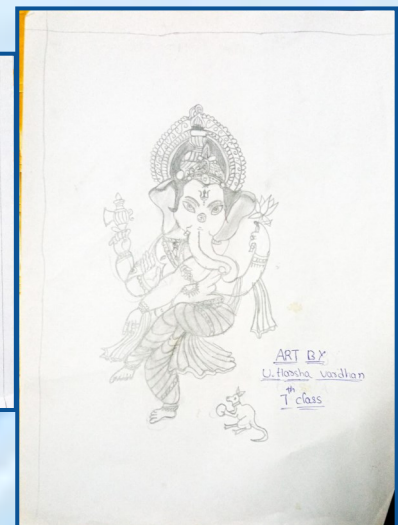
L. Dayamani, 7th class



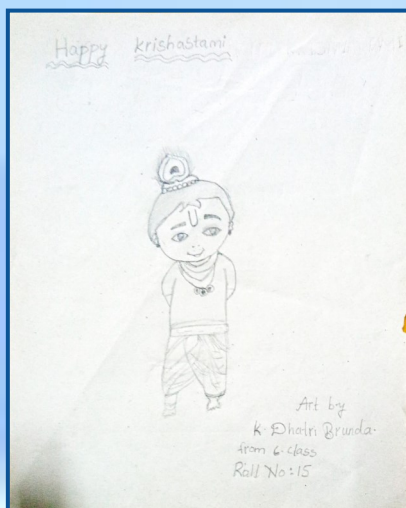
Lahari Priya, 6th class



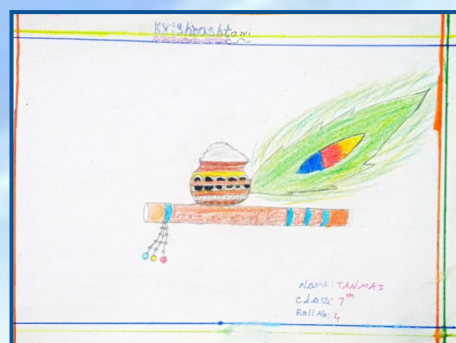
V. Sumathi, 7th class



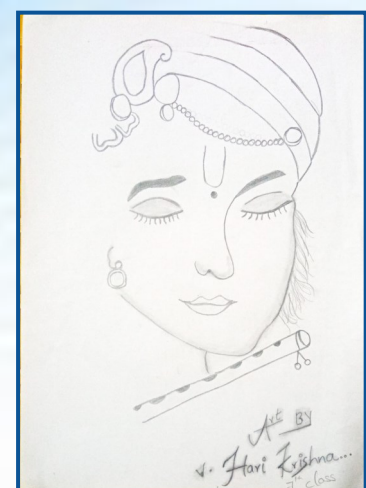
U. Harshavardhan, 7th class



K. Dhatri Brunda, 6th class



Tanmayi, 7th class



Harikrishna, 7th class





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## चंदन है इस देश की माटी देशभक्ति गीत

चंदन है इस देश की माटी,  
तपोभूमि हर ग्राम है,  
हर बाला देवी की प्रतिमा,  
बच्चा बच्चा राम है ।

हर शरीर मंदिर सा पावन,  
हर मानव उपकारी है,  
जहाँ सिंह बन गये खिलौने,  
गाय जहाँ माँ प्यारी है ।  
जहाँ सवेरा शंख बजाता,  
लोरी गाती शाम है ।

हर बाला देवी की प्रतिमा,  
बच्चा बच्चा राम है ।

जहाँ कर्म से भाग्य बदलता,  
श्रम निष्ठा कल्याणी है,  
त्याग और तप की गाथाएँ,  
गाती कवि की वाणी है ।  
ज्ञान जहाँ का गंगाजल सा,  
निर्मल है अविराम है ।

हर बाला देवी की प्रतिमा,  
बच्चा बच्चा राम है ।



जिस के सैनिक समरभूमि मे,  
गाया करते गीता है,  
जहाँ खेत मे हल के नीचे,  
खेला करती सीता है ।  
जीवन का आदर्श जहाँ पर,  
परमेश्वर का धाम है ।

हर बाला देवी की प्रतिमा,  
बच्चा बच्चा राम है ।

चंदन है इस देश की माटी,  
तपोभूमि हर ग्राम है,  
हर बाला देवी की प्रतिमा,  
बच्चा बच्चा राम है ।

Song sung by V.Ratna(5th Class)





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## Technology of Spirituality

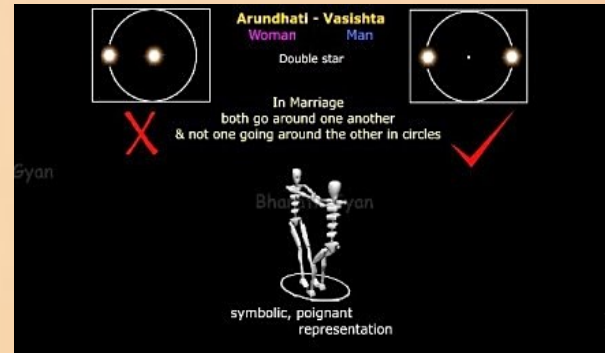
**Earth is round/spherical:** Ancient Hindus knew that the earth was round, long before Europeans theorized the same. If you look at Varaha avatara (Vishnu's 3rd avatara among the 10 major ones), the varaha or boar is lifting a round or spherical earth.. Not a flat earth!



No wonder the Sanskrit name for Geography is Bhu-Gola (Bhu = Earth, Gola = round/spherical) from time immemorial! Outside India, even today some religions and cults are believing that earth is flat, due to their books. Now contrast that with the scientific temper of Hindus.

Also, the Sanskrit word for our world is called Jagat (the one which moves) knowing fully well that the earth is moving all the time!

**Indians knew about Antares twin star system:** Nearly 5,000 to 7,000 years ago ancient Indians could recognize the 15th brightest object in the sky, the Antares twin star system.



This system was called Jeshta (in Sanskrit meaning the biggest, oldest or eldest). Now science shows us that it is the biggest star. 40,000 times or more bigger than earth. In fact, this Antares was wedded into Indian tradition deeply. This 2 stars system was named Arundhati and Vasishta stars. After marriage in south India, husband and wife should go out and look at these 2 stars on wedding's night!

And this particular Twin star system is unique. Both stars circle around each other, instead of the usual one star revolving the other. So symbolically how a perfect marriage should be, was demonstrated by ancient Hindus 5000+ years ago, using a star system, that too a perfect one in twin rotation form, without any modern telescope!

**Amazing Metallurgy of India:** Many of us would have seen the iron pillar in front of the Qutub Minar in Dilli. That's over 1000 years old and still not rusted in spite of empires changing, weather changing and severe pollution of the capital city.





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## Technology of Spirituality



Similarly, the Kollur Mookambika temple's iron pillar in coastal Karnataka, where it rains 6 to 8 months in a year, at a very high (750 cm) level per year, has not rusted in over 2000 years! And this was built by tribals of the region, and not some well known architects of the 1st millennium BCE.

**Production of Zinc in ancient India:** India had the sole knowledge of Zinc production for nearly 4000 years during our human history. This is because Zinc is very tricky. When you heat the ore, at 997 degree C it melts, but at 1000°C it vaporizes. So you have only 3 degree window to pull the Zinc out, after heating up the ore. This must have been very difficult for pre-modern humans. But ancient Indians found a technique. They heated it from the

top, with an ice bath below to collect that molten liquid. China stole this technique from India after 4000 years. Then British (William Champion) stole this from the Chinese in 1543 CE.

**Value of Pi:** A shloka in Sanskrit on Lord Krishna. It looks like a simple one starting

गोपीभाग्यमधुव्रात-श्रुङ्गिशोदधिसन्धिग ॥  
खलजीवितखाताव गलहलारसंधर ॥

with Gopibhagya ...

There is a system called the Katapayadi Samkhya (number system), using which, this simple 2 liner gives us the value of Pi into 30 decimal places!! 3.1415....

कटपयादि संख्या									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
क	ख	ग	घ	ङ	च	छ	ज	झ	ञ
ट	ठ	ड	ढ	ण	त	थ	द	ध	न
प	फ	ब	भ	म					
य	र	ल	व	श	ष	स	ह		

With the above table ga represents 3, pa represents 1, bha is for 4 and soon. If we write the sloka in similar way we get the value of Pi up to 30 decimals.

Khurshed Batliwala, Director of world alliance for Youth Empowerment.





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## Krishna Janmashtami



Krishna Janmashtami is a festival which is celebrated on the day when Lord Krishna was born.

People celebrate this festival wholeheartedly. People do many different things through which they try to please Krishna.

Janmashtami is celebrated at midnight, so temples are crowded during midnight. The main reason behind celebrating it at midnight is because Lord Krishna was born at midnight in jail.

People celebrate Krishna Janmashtami by playing with butter as a sport. The way the sport is played is by filling a pot full of butter and tying it on a high rope referred to as vutti. People make two teams and try to break the butter filled pot.

Janmashtami is a significant festival for those who practice "Vaishnavism" where sadhus and sanyasis offer their prayers to the Lord Narayana for peace.

## Ganesh Chaturthi

Ganesh Chaturthi is a Hindu festival celebrated by Hindus in India. It's held annually on the fourth day of the Hindu month of bhadrapadha, which usually falls somewhere between mid August and mid September. The festival takes place to show reverence for Lord Ganesh, the remover of obstacles and the God of wisdom.



Ganesh around city before in a procession to a ceremonial site, where they are immersed into water and worshipped with religious fervor.

Ganesh Chaturthi is marked by festivities and gatherings, with children setting up tiny altars at home or visiting temples to worship Ganesha.

Ganesh is worshiped for his unique characteristics and attributes. He is believed to represent the deity of wisdom, knowledge, prosperity and creative power. Ganesh is also known as remover of obstacles in Hinduism and is closely associated with Kartikeya (a popular God among Hindus).

Ch.Lahari(7th class)





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## स्वतंत्रता दिवस



15 अगस्त का दिन हमारे भारत देश के इतिहास में बहुत महत्वपूर्ण है। इस दिन सन 1947 में भारत देश अंग्रेजों की गुलामी से आजाद हुआ। भारत देश को आजाद करने के लिए अनेक भारतीय वीरों ने और वीरांगनाओं ने अपना अमूल्य योगदान दिया। महात्मा गांधी जी, पंडित नेहरू, लोकमान्य तिलक, मंगल पांडे, सरदार वल्लभभाई पटेल, वीर सावरकर, लाला लाजपत राय, रानी लक्ष्मीबाई, सुभाष चंद्र बोस आदि अनेक स्वतंत्र सेनानियों ने देश को आजाद करने के लिए अपना जीवन समर्पित किया। चंद्रशेखर आजाद, भगत सिंह, राजगुरु, सुखदेव आदि क्रांतिकारियों ने देश में क्रांति की आग फैला कर अपने प्राणों की आहुति दे दी। सभी भारतीयों ने मिलकर सत्याग्रह आंदोलन, भारत छोड़ो आंदोलन, असहयोग आंदोलन आदि आंदोलन अंग्रेजों के खिलाफ शुरू किए। आखिर अंग्रेज सरकार हमारे देश को छोड़ कर चले गए। इस तरह प्राप्त आजादी से हमें बड़ी ताकत मिली है। इससे हम नए-नए आविष्कार करके भारत को दुनिया में प्रथम स्थान में रखने का प्रयास करना है। यही हमारा कर्तव्य है।

जय हो भारत

## तिरंग के बारे में



भारत के राष्ट्रीय ध्वज में सबसे ऊपर केसरिया, बीच में सफेद व सबसे नीचे हरा रंग है। सभी रंग बराबर अनुपात में हैं। सफेद रंग की पट्टी पर झंडे के बीच में नीले रंग का चक्र है जिसमें चौबीस तीलियां हैं। केसरिया रंग देश की ताकत एवं साहस का गायक है। यह त्याग का प्रतीक है। बीच में सफेद रंग की पट्टी शांति एवं सत्यता को दर्शाती है। हरे रंग की पट्टी धरती की उर्वरता, विकास एवं पवित्रता की परिचायक है। चक्र इस बात को दर्शित करता है कि जीवन गतिमान है जबकि मृत्यु निश्चलता का नाम है। झंडे की लंबाई व चौड़ाई का अनुपात 3:2 है। चक्र का व्यास सफेद पट्टी की चौड़ाई के लगभग बराबर होता है। भारतीय राष्ट्रीय ध्वज के रूप में तिरंगे को भारत की संविधान सभा द्वारा 22 जुलाई 1947 को अंगीकृत किया गया था तब से हर साल स्वतंत्रता दिवस और गणतंत्र दिवस पर झंडे को सरकारी कार्यालयों, स्कूलों, कालेजों आदि पर फहरा रहे हैं।

धनालक्ष्मी सातवीं कक्षा

षे क कौसर सातवी कक्षा





# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## భర్తృహరి సుభాషితాలు

తెలియనిమనుజుని సుఖముగఁ

దెలుపం దగు, సుఖతరముగ తెలుపఁగ వచ్చున్

దెలిసినవానిం; దెలిసియుఁ

దెలియనినరుఁ దెల్ప బ్రహ్మదేవునివశమే.

భావం:

ఏమీ తెలియనివానికి తెలియజేయడం సులభం. పూర్తిగా తెలిసిన వానికి కూడా మళ్ళీ తెలియజేయడం సులభమే. కానీ తెలిసీతెలియని వానికి (మిడి మిడి జ్ఞానంతో ఉండి సర్వజ్ఞుడిగా భావించుకునేవానికి) తెలియజేయడం బ్రహ్మదేవునికైనా సాధ్యం కాదు.

## KRISHNASHTAMI CELEBRATIONS







# CapBuild

Capacity Building through Excellence  
In Education & Holistic Learning



## INDEPENDENCE DAY CELEBRATIONS



SHKVPB TRUST School, Sri Kali Gardens, Nambur –522508

E-mail : shkvpschool@gmail.com, Phone.Nos :9618702636,9502342424