Think big & beyond.

Be an example.

BREAD

Basic Research, Education And Development Society

STUDENT'S NOTEBOOK

MISSION STATEMENT

To inculcate the thirst for knowledge among students from marginalized sections of the society helping them to achieve their full potential so that the inherent human excellence is brought forth for the good of the individual and the society. To achieve this Mission, mobilize adequate resources and administer them with dedication, efficiency and transparency

FOREWORD

BREAD Society was giving scholarships to students from govt. and aided high schools for pursuing higher education in govt. and aided colleges till 2008-09 as they belonged to weaker sections of the society.From 2009-10 onwards A.P. Govt. has made higher education free for all students whose annual parental income is less than Rs. one lakh, thus occupying the space of BREAD Society's Scholarship program. So, BREAD Society has moved out of Scholarships program in 2009-10.

Govt. school children have little access to reading books other than text books. To inculcate reading habit among them, BREAD Society has started establishing Libraries in govt. high schools setting up 500 libraries in the last four and half years.Thus, the libraries programme has become the primary programme of BREAD Society.

Education without values or direction does not serve any useful purpose. BREAD Student's notebook is for all students, especially to those in their formative years. I hope all students who can access this Notebook will go through it and benefit from it.

July 2013

SECTRETARY,
BREAD SOCIETY

Bread Society ముఖ్యోద్దేశం :

పేద విద్యార్థులకు పుస్తక పఠనము నందు ఆసక్తి కలిగించి, తద్వారా విజ్ఞాన సముపార్జనయందు త్రిష్ణపెంపొందించి, సంపూర్ణ స్తోమత సంపాదించుటకు సహాయ సహకారాలు అందించటము. ఈ విధముగా వారిలో నిక్షిప్తమై ఉన్న ప్రతిభను వెలికి తీసి, వారికీ మరియు సంఘానికి ఉపయోగపడు విధముగా మల్చటము. ఇందుకు కావలసిన ఆర్థిక వనరులు సమకూర్చటము. వాటిని సమర్థవంతంగా, పారదర్శకతతో నిర్వర్తించటము.

ముందు మాట

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ప్రతిభ గల పేద విద్యార్థులకు 2008-09 వరకూ BREAD SOCIETY ఉపకార వేతనాలు ఇస్తూ వచ్చింది. అయితే 2009-10 నుంచి ప్రభుత్వమే తల్లితండ్రుల వార్షిక ఆదాయం లక్ష రూపాయలలోపు ఉన్న వారందరి పిల్లలకూ ఉచిత ఉన్నత విద్యావకాశాలు కల్పించింది. అందుచేత, 2009-10 నుంచి BREAD SOCIETY ఉపకార వేతనాల కార్యక్రమం నిలిపివేసింది.

బీద విద్యార్థులకు ఇతర పుస్తకాలు చదివే అవకాశము తక్కువ, కనుక "పిల్లల గ్రంథాలయాలు" అనే కొత్త కార్యక్రమం BREAD SOCIETY ప్రారంభించింది. గత నాలుగున్నర సంవత్సరములలో, BREAD SOCIETY 500 పిల్లల గ్రంథాలయాలు ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో నెలకొల్పింది. పిల్లల గ్రంథాలయాలు నెలకొల్పటం BREAD SOCIETY ప్రముఖ కార్యక్రమంగా చేపట్టింది.

దశ, దిశ లేని విద్య వలన ప్రయోజనమేమీ ఉండదు. అందుచేత, ఈ చిన్న నోటుపుస్తకం (Note Book) ద్వారా, బ్రెడ్ సంస్థ ద్వారా లబ్దిపొందు విద్యార్థులందరికీ ఉపయుక్తమైన సలహాలు, సూచనలు ఇచ్చు ప్రయత్నమిది. ఇది చదివి, దీనిలోని విషయాలు గ్రహించి, లబ్దిపొందగలరని ఆశిస్తున్నాము.

జులై 2013 **కార్యదర్శి, బ్రెడ్ సంస్థ**

Objective / goal
Goals are Dreams with Deadlines.
" ధ్యేయం "

Set yourself a goal, as aimless pursuit leads nowhere. Be pragmatic in setting yourself a goal. Take the advice of people such as your teachers, parents and others in whom you have confidence. Finally, take a decision keeping in view your aptitude, skills etc.

Having decided what you want to achieve, draw a plan of action and take the first step to implement it immediately. Things do not always work out according to our plans. So, you must learn to accept any unforeseen developments with equanimity, to make mid-course corrections to your plans and to proceed with the same vigor and intensity.

The ultimate test is to do what you like most by giving it the best shot.

ఉద్దేశ్యం / లక్ష్యం

లక్ష్యాలనేవి నిర్ణీత గడువుతో ఉన్న స్వప్నాలు

ఒక లక్ష్యాన్ని నిర్ధేశించుకోండి. ఎందుకంటే లక్ష్యం లేకుండా ఏ ప్రయత్నమూ ఫలించదు. వాస్తవిక దృక్పథంతోనే మీ లక్ష్యాన్ని ఎంచుకోండి. మీ అధ్యాపకులు, తల్లితండ్రులు, ఇంకా మీరు బాగా విశ్వసించే వ్యక్తుల సలహాలు తీసుకోండి. మీ అభిరుచులు, నైపుణ్యం దృష్టిలో పెట్టుకుని తుది నిర్ణయానికి రండి.

మీరు ఏం సాధించాలో నిర్ణయించుకున్న తరువాత అందుకు తగిన ప్రణాళికలు రూపొందించుకుని వెంటనే అమలు చేయడం ప్రారంభించండి. మీ ప్రణాళిక ప్రకారం అన్నీ అనుకున్నట్లుగా జరుగకపోవచ్చు. కొన్ని ఊహించని పరిణామాలు సంభవిస్తే వాటిని నిబ్బరంగా స్వీకరించండి. మీప్రణాళికలో తగిన విధమైన మార్పులు చేసుకొని అదే ఉత్సాహంతో, శ్రద్ధతో ముందుకు సాగండి.

మీరు దేన్నైతే బాగా కోరుకుంటారో దాన్ని మీ సంపూర్ణ శక్తి యుక్తులతో చేయడమే కడపటి పరీక్ష అని తెలుసుకోండి.

Hard work

" కృషితో నాస్తి దుర్భిక్షం "

The only time you find SUCCESS before WORK is in Dictionary.

There is no substitute for hard work. Intelligence alone will not do*.* It is the combination of intelligence and **persistent hard work** that will help you achieve your objective. There are no shortcuts to learning. You have to be thorough with the fundamentals. You have to go back to build your knowledge base on a firm foundation, if necessary.

Be attentive in the class. With sound basics, you will grasp what is taught in the classroom. This coupled with hard work will lead you to your goal.

There is no gaint step that does it. It is a lot of little steps that is called PERSISTENCE that gives you SUCCESS.

కఠోర పరిశ్రమ

కేవలం నిఘంటువు లోనే మీకు 'విజయం' (సక్సెస్) అనేది 'పని' చేయడానికి ముందు కనిపిస్తుంది.

కఠోర శ్రమకు ప్రత్యామ్నాయం ఏదీ లేదు. కేవలం తెలివితేటలు ఉంటే చాలదు. తెలివి తేటలతో పాటు ఒక పద్ధతి ప్రకారం కష్టపడితేనే మీ లక్ష్యాలను సాధించగలరు. జ్ఞాన సముపార్జనకు సులువైన మార్గం ఏదీ లేదు. మౌలిక విషయాలన్నీ మీకు క్షుణ్ణంగా తెలిసి ఉండాలి. మీ జ్ఞానానికి గట్టి పునాది పడాలంటే మౌలిక అంశాలను మళ్ళీ మళ్ళీ అధ్యయనం చేయడానికి వెనుకాడకూడదు.

క్లాసులో చురుగ్గా ఉండండి. మౌలిక అంశాలపై మంచి అవగాహన ఉంటే క్లాసులో చెప్పే పాఠాలు సులువుగా అర్థం అవుతాయి. దీంతో పాటు బాగా కష్టపడితే మీ లక్ష్యాన్ని సులువుగా చేరుకోవచ్చు.

ఒక్క పెద్ద అంగలో గమ్యం చేరడం అసంభవం. చిన్న చిన్న అడుగులే - పట్టుదలతో చేసే చిన్న చిన్న ప్రయత్నాలే- మీకు విజయాన్ని అందిస్తాయి.

Dare to seek

" ధైర్యేసాహసే లక్ష్మి "

What we know is very little as compared to what we do not know. When we go to a new place, we will not hesitate to ask a stranger for the directions to reach our destination. So also, we should not hesitate to get our doubts cleared, be it in the classroom or in a seminar or in a discussion with friends. So, do not be inhibited and dare to seek.

Discipline

" క్రమశిక్షణ "

Discipline is the bridge between GOALS and Accomplishments.

Discipline leads to a well regulated life. A well-regulated life results in efficient management of time and resources. This in turn leads to systematic planning for your studies and career. This paves the way for the fulfillment of your objective.

ధైర్యంగా అడగండి

మనకు తెలియని దానితో పోలిస్తే తెలిసింది చాలా తక్కువ. మనం ఏదైనా కొత్త ప్రదేశానికి వెళితే ఎక్కుడికి వెళ్ళాలో తెలుసుకునేందుకు పరాయి వ్యక్తినైనా అడగడానికి సంకోచించం. అలాగే మనకు ఏమైనా సందేహాలుంటే వాటిని నివృత్తి చేసుకోవడానికి సంకోచించకూడదు. అది క్లాసురూం అయినా, సెమినార్ అయినా, చివరకు స్నేహితులతో చర్చ సందర్భంగానైనా సరే. సందేహించకుండా ధైర్యంగా అడిగి తెలుసుకోండి.

క్రమశిక్షణ

క్రమశిక్షణ అనేది లక్ష్యాలు మరియు సంపూర్ణతల (సాఫల్యాలు) మధ్య వారధి వంటిది.

క్రమబద్ధమైన జీవితానికి క్రమశిక్షణ ఎంతో అవసరం. క్రమబద్ధమైన జీవితంతోనే మీ సమయాన్ని, వనరులను సమర్థవంతంగా వినియోగించుకోగల్గుతారు. ఓ ప్రణాళిక ప్రకారం చదువుకోవడం, భవిష్యత్తును తీర్చిదిద్దుకోవడం దీంతోనే సాధ్యమవుతుంది. మీ లక్ష్యసాధనకు కూడా క్రమ శిక్షణే మార్గదర్శి.

Determination

" దృఢసంకల్పం "

Determination is often the first chapter in the book of excellence.

Determination gives you the resolve to keep you going in spite of the roadblocks that lie before you. If you are determined, there is nothing that you cannot achieve.

It was the determination of Sri A.P.J. Abdul Kalam that has taken him from a very humble beginning to being a renowned scientist and the President of India.

The ability to succeed requires the realization of what one wants and the passionate desire to attain it.

దృఢసంకల్పం

దృఢ సంకల్పం అనేది శ్రేష్ఠత అనే గ్రంథంలో, తరచుగా మొదటి అధ్యాయంగా భావించబడుతుంది.

దృఢసంకల్పంతోనే మీ లక్ష్యసాధనలో ఎదురయ్యే అడ్డంకులన్ని అధిగమించగలుగుతారు. దృఢ నిర్ణయంతో మీరు సాధించలేనిది ఏదీ లేదు.

డా.ఎ.పి.జె. అబ్దుల్ కలాం విషయంలో సంకల్పబలమే ఆయన్ను సామాన్య స్థితి నుంచి ఓ ప్రముఖ శాస్త్రవేత్త స్థాయికి, భారత రాష్ట్రపతి స్థాయికి తీసుకు వెళ్ళగలిగింది.

విజయం పొందడానికి ముఖ్యంగా కావల్సింది అసలు తనకి ఏం కావాలో దాన్ని సరిగా తెలుసుకునే సామర్థ్యం మరియు దాన్ని సాధించడానికి తీవ్రమైన వాంఛ.

Time management -

" సమయ పాలన"

Time and tide wait for no one. Managing time wisely is important for the students.

Efficient time management is to:

1. Prepare a 'to do list'. Set your priorities in the order of importance.
2. Rewrite the prepared list in the order you propose to execute.
3. Allot specific amount of time for each task.
4. Complete the task in the allotted time.

As you are students and your primary task is to study, block your study time. Schedule it for a time when you are full of energy. The other tasks should be done in the remaining time.

సమయపాలన

కాలం ఎవరికోసం ఆగదు. సమయాన్ని వివేకంతో ఉపయోగించుకోవటం విద్యార్థులకు చాలా ముఖ్యం.

సమర్థవంతమైన సమయపాలనకు...

1. చేయవలసిన పనుల జాబితా తయారు చేసుకోండి. వాటి ప్రాధాన్యతలను బట్టి ఏది ముందు చేయాలో, ఏది తరువాత చేయాలో నిర్ణయించుకోండి.
2. మీరు ఈ పనులన్నీ ఏ విధంగా చేయాలను కుంటున్నారో అందుకు అనుగుణంగా మీ జాబితాను సమీక్షించుకోండి.
3. ప్రతి పనికీ తగిన సమయాన్ని కేటాయించండి.
4. కేటాయించిన సమయంలోనే ఆ పనిని పూర్తి చేయండి.

విద్యార్థిగా మీ ప్రథమ కర్తవ్యం చదువుకోవడం. మీరు చదువుకునే సమయాన్ని ఖచ్చితంగా నిర్ధారించుకోండి. మీరు పూర్తిగా ఉత్సాహంగా ఉన్న సమయాన్నే అందుకు కేటాయించండి. మిగతా సమయంలోనే మిగిలిన పనులు పూర్తి చేసుకోండి.

Professionalism

" వృత్తి పట్ల నిబద్ధత "

Whether you think you can, or think you can't, you are right!!

Cultivate a positive professional attitude of doing the work assigned to you to the best of your ability and without any bias.

In a storm the pessimist complains about the wind. The optimist expects the wind to change. A Leader adjusts the sails.

వృత్తి నైపుణ్యం

ఏపనినైనా సరే, మీరు చేయగలరనో, లేక చేయలేరనో భావిస్తే, మీరు సరిగానే భావించారని అనుకోవచ్చు !!!

మీకు అప్పగించిన పనిని మీ పూర్తి సామర్థ్యంతో నిష్పక్షపాతంగా చేయాలన్న నిబద్ధతను అలవర్చుకోండి.

తుపానులో చిక్కుకున్న నిరాశావాది గాలివాటాన్ని తప్పుబడతాడు. ఆశావాది గాలివాటం మారుతుందని ఆశిస్తాడు. అయితే, ఒక నాయకుడు తన నావ గమనాన్ని గాలివాటానికి అనుకూలంగా మారుస్తాడు.

Scientific temperament

" శాస్త్రీయ దృక్పథం "

Always verify the information irrespective of the source. This approach leads to developing scientific temperament.

Think Big and Beyond

The greatest danger is not to aim too high and miss the mark but to aim too low and reach it.

Dare to dream and work to achieve. Always aim for excellence whole-heartedly. Never resort to half measures. Ultimately, you should set an example to others to follow.

Achievement of your Goal is assured the moment you commit yourself.

శాస్త్రీయ దృక్పథం

ఆధారాలతో నిమిత్తం లేకుండా మీకు వచ్చే ఏ సమాచారాన్నైనా సరే సరిచూసుకోండి. ఇది మీలో శాస్త్రీయ దృక్పథాన్ని పెంపొందిస్తుంది.

అవధులు దాటి ఆలోచించండి

ఎంతో ఉన్నతమైన లక్ష్యం నిర్దేశించుకుని దాన్ని చేరలేక పోవడం అనేది కాక, చాలా నిమ్నస్థాయి లక్ష్యాన్ని ఎంచుకుని దాన్ని చేరడంలోనే ఉంది అతి పెద్ద అపాయం అని గ్రహించాలి.

కలలు కనడానికి ధైర్యం చెయ్యండి, వాటి సాకారానికి కృషి చేయండి. ఎప్పుడూ ఉన్నతమైన లక్ష్యాలనే ఆశించండి. వాటిని నెరవేర్చుకోవడంలో రాజీపడకండి. మిగతావారికి ఆదర్శప్రాయంగా ఉండేలా మిమ్మల్ని మీరు తీర్చిదిద్దికోండి.

మీరు ఒక లక్ష్యం సాధించడానికై ప్రతి బద్ధులైన మరుక్షణమే దాన్ని సాధించడం అనే విషయం రూఢి అవుతుంది.

Failures

" అపజయాలు "

If you always expect the worst you will never be disappointed.

Failure to achieve your objective should make you more determined to attain your goal. Treat failure as nothing but a stepping stone to success.

A misty morning does not signify a cloudy day.

Always analyze the reasons for failures. Learn from the mistakes committed and try not to repeat the same mistakes.

Every thing will be O.K. in the end – If it is not O.K. then it is not THE END.

అపజయాలు

మీరు ఘోర వైఫల్యాలను కూడా ఊహించి వాటిని ఎదుర్కోడానికి సిద్ధంగా ఉంటే మీరు నిరాశపడరు.

మీ లక్ష్యసాధనలో వైఫల్యాలు ఎదురైతే మీరు మరింత కృత నిశ్చయంతో ముందుకు సాగాలి. వైఫల్యాలు లక్ష్యసాధనకు సోపానాలే తప్ప మరేమీ కాదు.

పొగ మంచు తెర ముసిరి ఉన్న ఉదయం అంటే మబ్బులు కమ్ముకుని ఉన్న దినం అని కాదు అర్థం.

వైఫల్యానికి కారణాలు సమీక్షించుకోండి. చేసిన పొరపాట్ల నుండి పాఠాలు నేర్చుకోండి. అవే పొరపాట్లను మళ్ళీ చేయకండి.

ముగింపు సమయంలో అంతా సరిగానే ఉంటుంది. అలా సరిగా లేకుంటే అది ముగింపు కాదు.

Be truthful always

" సత్యమేవ జయతే "

Watch your thoughts, they become words. Watch your words, they become actions. Watch your actions, they become habits. Watch your habits, they become character. Character reflects your true nature. Watch your character, it becomes your destiny. (In short, it is your future.)

Truth is God. Truth is the foundation for the development of character and integrity. A truthful person is always trusted. His credibility is his greatest asset.

Telling a lie may give a sense of immediate relief of having got over a difficult situation. A single lie leads you on to more lies. It is an unending process. So, do not start it but nip it (the lie) in the bud.

ఎప్పుడూ కపటం లేకుండా ఉండండి

మీ ఆలోచనల్ని గమనించండి అవే మాటలవుతాయి. మీ మాటల్ని గమనించండి. అవే చేతలవుతాయి. మీ చేతల్ని గమనించండి. అవే అలవాట్లుగా మారతాయి. మీ అలవాట్లు గమనించండి. అవే మీ ప్రవర్తనగా రూపుదిద్దుకుంటాయి. మీ ప్రవర్తనే మీ నిజమైన స్వభావాన్ని ప్రతిబింబిస్తుంది. మీ ప్రవర్తనను గమనించండి. అదే మీ భవిష్యత్తుగా పరిణమిస్తుంది.

సత్యం దైవ స్వరూపం. మీ వ్యక్తిత్వ వికాసానికి, నిబద్ధతకు పునాది నిజయితీయే. నిజాయితీ గల వ్యక్తిని ప్రతి ఒక్కరూ విశ్వసిస్తారు. విశ్వసనీయతే అతనికి ఎనలేని ఆస్థి.

అబద్ధం చెప్పడం వల్ల తాత్కాలికంగా ఉపశమనం లభించవచ్చు. ఇబ్బందికర పరిస్థితి నుంచి అప్పటికప్పుడు బయటపడవచ్చు. ఒక అబద్ధం మరిన్ని అబద్ధాలకు దారితీయవచ్చు. దీనికి అంతు లేకుండా పోతుంది. కాబట్టి అబద్ధాలాడడం మొదలుపెట్టకండి. దాన్ని మొగ్గలోనే తృంచి వేయండి.

Hygiene

" పారిశుధ్యం "

Living in hygienic environment leads to good health and sound mind. Personal hygiene such as daily bathing, wearing clean clothes, keeping your hands and feet always clean, having clean toilet habits like washing hands with soap after every visit to the toilet etc. are a few examples.

You must keep your environment also clean. For example, spitting in public places is a bad habit, which should be discouraged. Similarly, there should be no stagnant water, garbage etc. around your home. You should also try to educate your neighbours and friends about personal and social hygiene.

75% of diseases in our country are by contaminated water only. Good hygienic habits lead to good health and sound mind.

పరిశుభ్రత

పరిశ్రుభమైన పరిసరాలు శారీరక ఆరోగ్యానికి, మానసిక ప్రశాంతతకు దోహదం చేస్తాయి. రోజూ స్నానం చేయడం, మంచి దుస్తులు ధరించడం, చేతులు, కాళ్ళు శుభ్రంగా కడుగుకోవడం, మరుగుదొడ్డిని ఉపయోగించిన ప్రతీ సారి సబ్బుతో చేతులు కడుక్కోవడం వంటివి తప్పనిసరిగా పాటించాలి.

మీ పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచండి. ఉదాహరణకు బహిరంగ స్థలాల్లో ఉమ్మి వేయడం వంటి చర్యలను అడ్డుకోండి. అలాగే మీ ఇంటి చూట్టూ నీరు నిల్వ ఉండకుండా, చెత్త చెదారం పేరుకుపోకుండా చూడండి. మీ ఇరుగు పొరుగువారికి, స్నేహితులకు వ్యక్తిగత శుభ్రత, సామాజిక శుభ్రతలను నేర్పండి.

మన దేశంలో ఏర్పడే వ్యాధుల్లో 75% కలుషిత నీటివల్లే సంభవిస్తున్నాయి. పరిశుభ్రమైన మంచి అలవాట్లు అనేవి చక్కని ఆరోగ్యానికి, మంచి మానసిక ప్రశాంతకు దోహదం చేస్తాయి.

Good Manners

Cultivate a friendly disposition. This will stand you in good stead in life. The most common of the traits one should try to possess are respect for elders and loving kindness to all. Speak softly, develop a cool and calm attitude and do not panic in difficult situations.

You are judged by the way you behave. Your manners speak a volume of your character. So it is very important that proper behavior is cultivated.

To elaborate, if someone does a favour to you and you do not thank the person, he will think you are thankless or arrogant and will not entertain you next time. On the contrary, if you thank him, he will consider you a well mannered person and will help you further. Similarly, gestures like “Hand Shake”, “Namaste”, “Sorry”, “Good-bye”, etc. will earn you goodwill that will help you immensely in your life.

సత్ప్రవర్తన

స్నేహపూర్వకమైన ప్రవర్తన అలవర్చుకోండి. దీనివల్ల జీవితంలో మీకు ఒక మంచి నిలకడదనం వస్తుంది. ప్రతి వ్యక్తీ సంపాదించవలసిన అతిముఖ్యమైన, సర్వ సాధారణమైన గుణం ఏమిటంటే పెద్దల్ని గౌరవంచడం, అందరిపట్ల ప్రేమ, ఆదరణలు చూపించడం అని గ్రహించాలి. చక్కగా మాట్లాడి, ఒక చల్లని, ప్రశాంత వైఖరిని అలవాటు చేసుకోవాలి. కష్టాల్లో ఉన్నప్పుడు నిబ్బరం కోల్పోయి భయపడకూడదు.

మీరు వ్యవహరించే తీరుని బట్టే మీరు గుర్తించబడతారు. మీ మర్యాద-మన్ననలు, మీరు ప్రవర్తించే విధానమే మీ నడవడిక గురించి తెలియచేస్తాయి. కాబట్టి సముచిత ప్రవర్తనని అలవరచుకోవడం అనేది చాలా ముఖ్యం.

ఇంకా స్పష్టంగా చెప్పాలి అంటే, నీకెవరైనా ఏదైనా సహాయం చేసినప్పుడు, నీవు గనక ఆ వ్యక్తికి కృతజ్ఞత చెప్పక పోతే, నీవు అహంకారివని, కృతజ్ఞతలేని వాడవని, అతను భావించి, నీకు మరోసారి సహాయం చేయడు. నిన్ను పట్టించుకోడు. ఇలా కాక, నీవు గనక, ఆయన చేసిన దానికి, కృతజ్ఞత ప్రకటిస్తే మళ్ళీ ఇంకోసారి నీకు సహాయం చేస్తాడు. ఇదే విధంగా 'షేక్‌హాండ్' ఇవ్వడం, 'నమస్తే' అనడం, సారీ చెప్పడం 'గుడ్‌బై' లాంటివి మీ జీవితంలో మీకు ఎంతగానో ఉపకరిస్తాయి.

Communication skills

" భావ ప్రకటన "

Mere knowledge will not suffice. It is essential that you should be in a position to communicate both verbally and in writing effectively. The main purpose of advising you to write short notes on books you read is to develop and improve your writing skills. Also, you should not have any inhibitions to speak to your teachers or strangers. You should participate in essay writing, debates and seminars to enhance your skills.

Nearly 75% of what we communicate is never actually spoken. Body language plays great part here. Be aware of the appropriate use of body language and take responsibility for the message you send, both spoken and unspoken. The right word builds bridges between people and the one wrong word - a wall of misunderstanding.

భావ ప్రకటన

కేవలం జ్ఞానం ఉంటేనే సరిపోదు, మీకు మౌఖికంగాను, రాత పూర్వకంగాను మీ భావాలను సమంగా వ్యక్తీకరించే నేర్పు చాలా అవసరం. మీరు చదివిన పుస్తకాల గురించి వ్రాయమనటంలో ముఖ్యోద్దేశం మీలో వ్రాయగల శక్తిని మెరుగుపరచాలనే. మీ అధ్యాపకులతో గాని, కొత్తవారితో గాని మాట్లాడటానికి మీరు వెనుకాడకూడదు. మీ విద్యాసంస్థల్లో జరిగే వ్యాసరచన, వృక్తత్వ పోటీల్లో పాల్గొని మీ నైపుణ్యాన్ని పెంచుకోండి.

మనం ఎక్కువగా మాట్లాడకుండానే సుమారుగా 75% మన మనోభావాల్ని వ్యక్తం చేస్తూ ఉంటాము. ఇక్కడ మన హావభావాలు, బాడీ లాంగ్వేజ్ కదలికలే ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి. కాబట్టి, మీరు మీ హావభావాల గురించి వాటి సముచిత ఉపయోగం గురించి తెలుసుకుని, వాటి ద్వారా మీరు మాట్లాడుతూగాని, మాట్లాడకుండా (మౌనంగా) గాని - పంపే సందేశానికి, బాధ్యత వహించండి. మీరు మాట్లాడే సరైన మాటలు ప్రజల మధ్య అవగాహన పెంచి, వారిని పరస్పరం దగ్గరయ్యేలా చేస్తే, మీరు మాట్లాడే అనుచితమైన (అసందర్భ) మాటాలు అపార్థాలు సృష్టిస్తాయి.

English language skills

" ఆంగ్లభాష ప్రావీణ్యత "

You should improve your English because that is the language used mostly at the work place. Cultivate the habit of speaking in English with classmate/friends/teachers.

By reading English newspapers regularly and referring the meanings of five difficult words every day in the dictionary you will be able to learn 1800 new words a year. A maximum of 3000 words is all that a good communicator needs to know.

But do not neglect your mother tongue, because it is your first medium of ideas and expressions.

ఆంగ్లభాష ప్రావీణ్యత

మీరు ఇంగ్లీషు బాగా నేర్చు కోవాలి. ప్రతి కార్యాలయంలో ఉపయోగించే భాష ఇదే. మీ తోటి విద్యార్థులతో, స్నేహితులతో, ఉపాధ్యాయులతో ఇంగ్లీషులో మాట్లాడటం అలవాటు చేసుకోండి.

రోజూ ఇంగ్లీషు వార్తాపత్రికను చదవండి. ప్రతిరోజు మీకు కష్టంగా ఉన్న అయిదు ఆంగ్ల పదాల అర్థాలను డిక్షనరీ చూసి తెలుసుకోండి. ఇలా చేస్తే ఏటా మీకు పద్దెనిమిది వందల కొత్త పదాలు తెలుస్తాయి. చక్కటి భావ వ్యక్తీకరణకు మూడు వేల పదాలకు మించి అవసరం లేదు.

అలా అని మీ మాతృభాషను అశ్రద్ధ చేయకండి. మీ ఆలోచనలకు, అభిప్రాయాలు వ్యక్తపరచడానికి మాతృభాషే ముఖ్యం.

Reading habit

" గ్రంథ పఠనం "

Books are your best friends. They impart a great amount of knowledge.

Knowledge is power. In your spare time visit the library and read books on topics that interest you.

Note down points that impress you so that you can refer to them any time later.

One's mind, once stretched by new idea, never regains its original dimensions.

గ్రంథ పఠనం

పుస్తకాలకు మించిన మంచి స్నేహితులు లేరు. మనకు అపారమైన జ్ఞానాన్ని సమకూర్చి పెడతాయి.

జ్ఞానమే శక్తి. మీ విరామసమయంలో లైబ్రరీకి వెళ్ళి మీకు ఆసక్తి ఉన్న పుస్తకాలు చదువుకోండి.

ముఖ్యమైన అంశాలను నోట్ చేసుకోండి. తరువాత ఎప్పుడైనా వాటిని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

మీ మనసులో ఒకసారి గనక కొత్త ఆలోచన రూపు దిద్దుకుంటే అది తిరిగి ఎప్పడూ తన పూర్వపు హద్దుల్ని తిరిగి పొందదు. (అంటే, అది బాగా విస్తరిస్తూపోతుంది)

All round abilities

" సకల రంగ ప్రావీణ్యత "

You should have varied interests in life apart from studies. You can have a hobby and utilize your spare time to cultivate it.

This will lead to the relaxation of the mind and the body.

Do not be in a situation where you lose marks because of a mind which is tense and not able to perform well in exams.

You should play some outdoor game or other and remain physically fit.

What is the use of knowing answers to all the questions in an exam but not able to attend due to Health Problem.

Playing games will help you to be a team person, which is essential in any field of activity.

సకలరంగ ప్రావీణ్యత

చదవే కాక అనేక ఇతర అంశాలపై కూడా ఆసక్తి ఉండాలి. మీకు అభిరుచి ఉన్న విషయాలపై మీ ఖాళీ సమయాన్ని వెచ్చించండి. వాటిల్లో ప్రావీణ్యం సంపాదించండి.

ఇందువల్ల మీకు మానసిక, శరీరక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. మానసిక ఒత్తిడికి లోను కావద్దు. పరీక్షలకు సరిగ్గా రాయలేకపోవడానికి, మార్కులు సరిగ్గా రాని పరిస్థితులను తెచ్చుకోకండి.

ఆటల్లో పాల్గొంటూ ఉండండి. ఆటల వలన శారీరకంగా దృఢంగా ఉంటారు.

అనారోగ్య కారణాల వల్ల పరీక్షలకు హజరు కాలేకపోతే అన్ని ప్రశ్నలకు సమాధానాలు తెలిసి ప్రయోజనం ఏం ఉంటుంది.

ఆటల్లో పాల్గొనడం వలన నలుగురితో కలసి మెలసి ఉండటం అలవాటవుతుంది. ఏ రంగంలోనైనా ఇది ఆవశ్యకం.

Social service

" మానవసేవయే మాధవసేవ "

Having come in to this world, each one of us should make a mark and leave an imprint behind. This can be easily achieved by being useful to the society in many ways. Swami Vivekananda said:

'Service to Humanity is the highest form of worship'.

To the world you may be one person. But to someone, you can be the world - Think of it.

మానవసేవయే మాధవసేవ

మన జన్మను సార్థకం చేసే పనులు చేయాలి. మన తరువాత కూడా అవి గుర్తుగా ఉండిపోవాలి. సమాజానికి ఉపయోగపడే మార్గాలెన్నో ఉన్నాయి. మనం వాటిని ఎన్నుకోవలసి ఉంటుంది.

స్వామి వివేకానంద అన్నారు 'మానవ సేవయే మాధవ సేవ' అని.

ప్రపంచానికి కేవలం మీరు ఒక వ్యక్తి మాత్రమే కావచ్చు. కాని, మీరే ఎవరికైనా ప్రపంచంతా అనిపించవచ్చు - ఆలోచించండి.

Grow a tree

" వృక్షో రక్షతి రక్షత "

Plant at least one seedling in educational institution and nurture it by watering it regularly. It will be a BREAD Tree by the time you complete your education. It will start giving shade and / or fruit by then, just like you would grow into a productive citizen.

A tree helps even its enemies by providing the handle to the axe that cuts it. Technology apart, human beings donating organs might have taken a cue from the tree which gives firewood even after it is dead by splitting its body and opening its heart.

Growing a tree shows a concern for tomorrow and for the future.

మొక్కలు నాటండి

మీ విద్యా సంస్థ ఆవరణలో కనీసం ఒక మొక్కనైనా నాటండి. రోజూ నీరు పోస్తూ వాటిని పెంచండి. మీ చదువు పూర్తయ్యేసరికి అది బ్రెడ్ చెట్టుగా గుర్తింపు పొందుతుంది. ఈ చెట్టు నీడనిస్తుంది, పళ్ళు కాస్తుంది. సమాజానికి ఉపయోగపడే పౌరునిగా మీరు ఎదుగుతున్నట్లే ఈ చెట్టుకూడా పెరుగుతూ ఉంటుంది.

చెట్టు తన శత్రువుకు కూడా సహాయపడుతుంది కదా, తనను నరకడానికి ఉపయోగించే గొడ్డలి కూడా తన కాండంతో చేసిందే కదా, సాంకేతిక పరిజ్ఞానాన్ని పక్కన పెడితే మనుషులు తమ అవయవాలను దానం చేయడానికి స్ఫూర్తి ఇదే. చెట్టు కొట్టివేసిన తరువాత కూడా వంట చెరుకుగా ఉపయోగపడుతుంది. బహుశా అవయవాలు దానం చేసే వ్యక్తికి చెట్టే ఆదర్శం.

భావితరాల శ్రేయస్సుపై ఆందోళన చెందేవారంతా మొక్కలు నాటాలి.

Values and Ethics

The notes listed above are some of the core values and ethics that form a part and parcel of your character.

To have Good Character means that you are a unique person.

Make these values your guiding principles to follow the path of 'Dharma'. Always be Trustworthy and Caring. Take responsibility for your actions.

Remember that the right decision may not be popular one.

విలువలు

ఈ నోట్‌బుక్‌లో మీకందించిన అంశాలన్నీ మీ వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దడానికి అవసరమయిన మౌలిక విలువలు.

నైతిక నియమాలు. సత్ప్రవర్తన కలిగే ఉంటే అతను విశిష్టమైన వ్యక్తే.

ధర్మ మార్గంలో నడవడానికి ఈ విలువలన్నీ మార్గదర్శక సూత్రాల్లాంటివి. ఎప్పడూ నమ్మకమైన వ్యక్తిగా మనుగడ సాగించండి. ఇతరుల బాగోగులు కూడా పట్టించుకోండి. మీరు చేసే ప్రతీ పనికి మీరే బాధ్యత వహించండి.

గుర్తుంచుకోండి (మీరు తీసుకునే) సరైన నిర్ణయం అనేది అందరికీ అంగీకారయోగ్యమైనదిగా (ఇంతకుముందే చాలామందిచే తీసుకోబడినదిగా) ఉండకపోవచ్చు.

Vision

" దూరదృష్టి "

Vision is the art of seeing invisible things.

What you can achieve is limited only by how far you can see.

Effort and courage are not enough without purpose and direction.

First the vision, then the venture starts. Then begin your ascent.

The long-term objective of BREAD Society is to ensure that its beneficiaries take it over and conduct its activities. This is the way to make BREAD Society live for ever in the service of the underprivileged.

The best way to see the future is to create it.

దూరదృష్టి

భవిష్యత్‌ను నిర్మించుకోడమే దాన్ని దర్శింపజేసే అత్యుత్తమ మార్గం (మీరు మీ భవిష్యత్తును నిర్మించుకుంటే, అది మీకు స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది).

మీరు నిర్ధేశించుకున్న గమ్యం పరిధిలోనే మీ లక్ష్యాన్ని చేరుకుంటారు.

దశ-దిశ లేని కృషి, ధైర్యం సరిపోవు. భవిష్యత్ ప్రణాళిక నిర్ణయించుకోండి, తర్వాత సాహసించండి. అంతే... మీ పురోగమనం తథ్యం.

బ్రెడ్ కార్యకలాపాలన్నీ మీ అంతట మీరు నిర్వహించుకోవాలన్నదే మా దీర్ఘకాలిక లక్ష్యం. అవకాశాల్లేని వారందరికీ సేవ చేయాలన్న బ్రెడ్ ఆశయం ఎల్లకాలం ఉంటుంది. లేనివారికి చేయూతనిస్తూ బ్రెడ్ చిరకాలం కొనసాగడానికి ఇదే తగిన మార్గం.

భవిష్యత్తును చూడటానికి సరియైన మార్గం దానిని సృష్టించడానికి కృషి చేయడమే.

Published by
Ramamohan Rao Kakani
Secretary, BREAD SOCIETY
Cell : 9391357141
9342109434
Plot # 1300 A, Road # 66,
Jubilee Hills, Hyderabad-500033

B. Vidyasagar
Vice-President: (040) 23226059
Email: breadsociety@gmail.com
www.breadsocietyindia.org

July, 2013