



SPANDAN

GUEST EDITORIAL

Dr. K.Madhava, Member, SSS

Dear Friends,

The whole world has endured one year of Covid pandemic and it seems to have a second wave of resurgence. The way of life of the whole world has changed dramatically and it has turned upside down causing untold suffering all over. Schools all over the world have closed and learning has moved into an online environment. But the question we have to ask ourselves is has learning and education brought about happiness to humanity as a whole? Human beings along with plant and animal kingdom is one organic living organism. Everything is interdependent. Learning and education should lead us to this knowledge and understanding that we are part of this whole living organism. Humanity as a whole has failed to learn this truth and consequently we are facing this Covid crisis, economic crisis, political crisis, social crisis, hunger crisis, crime, wars etcetera. Let us look at our human body. It is composed of thirty trillions human cells and 40 trillion bacteria. Groups of cells organise themselves into tissues like skin, heart, intestines, liver, kidneys, lungs, brain, etcetera. Any group of cells become sick and the whole organism suffers pain and suffering. There is an innate mechanism existing to restore health of the human body. But if the destructive forces are stronger the human body perishes. In the same way as a human body if one part of our environment like forests, oceans, become degraded or wars causing destruction in certain parts of the world, will cause sickness and suffering to the whole human and living fraternity. (World needs to appreciate our Indian sages idea of Vasudaika Kutumbakam). If this truth is not understood our education has failed. Our human civilisation is at a crossroads, destructive forces like materialism and consumerism and rampant greed is taking its toll. And to recover from this severe disease requires development of Viveka or discriminatory skills which education should provide. COVID crisis is showing a mirror to human civilisation and asking us to change to a more healthy lifestyle. In this connection it must be understood the thoughts are also forces and energies which have extremely significant impact on our lives that is why learning correct thinking which is also called Viveka or correct discriminatory skill is important. Our school Satkama is endeavouring to impart right thinking skills to our students. It is challenging but the challenge provides an opportunity for the divine resource to flower in our children.

Student Editorial

Uday Kumar, Class VIII

Namaste Everyone! All of you know we feel pleasant and peaceful after doing meditation. Now I am going to the topic of pleasantness and meditation. It is a state of mind. We feel happy and tension less. Our Master Pujya Sri Ramchandraj asked us to spend 15 minutes daily at 9 PM to pray. By this we will be able to achieve universal peace. But this is not one person task. All should pray for 15 min at 9 P.M daily. I do this regularly because I feel pleasantness and my heart feels light. The same thing happens to me when I meditate on divine light. So, we have to follow our Master and make others do this so that we can achieve universal peace. Talking about peace, two to three years back, there was a terror incident in Pulwama which filled sadness and anger in everyone's heart from Kashmir to Kanyakumari and Gujarat to Arunachal Pradesh. Is this the peace we deserve? We are sharing everything from living space, air, water etc. Then we should share our ideas of peace also, selfish ideas like caste, religion will make our ideas weaker. So if possible never show discrimination like caste, gender, religion etc. If we are able to overcome this we will be able to follow our master's methods and we can follow in Master's footsteps. I request everyone in the world to do "universal peace prayer" with pure heart and mind. Let us achieve the peace, unity and be fraternal with the world. Let us awake our minds. Let the virtues of brotherhood rain in every inch of earth. So if possible do universal peace prayer and make others follow too. Salutations to our Master Pujya Sri Ramchandraj Maharaj.

We thank everyone for their contribution to the newsletter. We always welcome your feedback and suggestions to improve our news letter. Please feel free to write to spandan@sahajsevasamasthan.org.

STORY OF MASTER

This is an extract from book 'Heart to Heart' (Seena ba Seena). It is a conversation between Pujya Babuji Maharaj and abhyasis.

In this conversation we find Babuji emphasizing that if we can think about a higher thought then lower thoughts are automatically taken care of.

Abhyasi : Evil and Good

Pujya Babuji : This is Dev -Asur sangram. This is a fight between Sur and Asur. Asur is our lower tendencies and upper tendencies are Sur. So this is a fight between the two and either may succeed.

Abhyasi : In this fight, one who can suppress the lower tendencies wins.

Pujya Babuji : If a higher thought gets rooted in the heart, it will pull towards itself. Whatever thought comes it creates an attraction . Why? Power is present in you and it creates attraction. As a result , you benefit from it.

Ref: Heart to Heart



Lohana, IX

ప్రార్థన - అనుభవము

Meditation on supposition of Divine Light is given as a 15 minute daily practice for students of VII to X class. Below reports show how the students felt after meditation.

1-2-21 – I felt very calm after meditation

5-2-21 – My mind was full of thoughts before meditation. After meditation my thoughts reduced and I felt happy.

8-2-21 – I was disturbed before meditation. After meditation I felt calm and settled.

Devi Charan, Class X

15-2-21 – I felt calm before meditation. After meditation I felt very free.

19-2-21 – before meditation I felt much disturbed and it was like my mind was stressed. After meditation, I felt peaceful and my mind became very calm. It just because of meditation.

6-4-21 – before meditation I felt disturbed due to four days gap without meditation. After meditation I felt really peaceful and calm.

Ramya Sri, Class X

3-2-21 – Today I feel good and wonderful.

10-2-21 - Today I got so many thoughts but after meditation the thoughts are gone.

11-2-21 – Today I felt nervous before meditation but after meditation my nervousness has decreased.

Vasudev, Class X

6-2-21 - I felt normal before meditation. After meditation I felt fresh.

1-3-21 – I felt normal before meditation. After meditation I felt happy and fresh.

1-4-21 – I felt very sleepy before meditation. After meditation I felt calm and peaceful.

Kavya Bai, Class X

12-2-21 – Before meditation I was tensed. I felt relieved after meditation.

20-2-21 – Before meditation I had many thoughts in my mind. After meditation my mind was free.

23-2-21 – I felt happy and peaceful after meditation.

Kavya Prashanthi, Class X

11-2-21 – After meditation I felt very pleasant. I also felt very happy.

17-3-21 – After meditation I felt pleasant and relaxed.

22-3-21 – After meditation I felt very calm and felt like I am out of thoughts.

Ramcharan, Class X

WORDS OF WISDOM

'Mind' its power and regulation: Babuji in his article ' Ways and Means' explains the power of mind and what needs to be done to regulate it . He says " Almost everyone ,today,feels his life to be a hard struggle for existence confronting acute problems of poverty, insecurity, distress and rivalry and it is almost impossible to keep himself free from its effects. The result is the constant unrest and disturbance of mind.

I, no doubt, agree with those who say that every evil has its origin in the mind and which alone is therefore, responsible for it, though at the same time I may remind them that it is the very same mind that leads us to virtue and also helps us to realize our highest self. So it is not every evil alone that proceeds from mind but also every good.

A clock goes all right so long as the movement of pendulum is regulated. If it is disturbed the clock is out of order. Similarly for this human clock it is necessary that the movement of the mind be well regulated and adjusted.

The proper method to control the activities of the mind is to fix it on one sacred thought just as we do in meditation, and dispel from it everything unwanted and superfluous. In course of time after constant practice, the mind gets disciplined and regulated and much of the inner disturbance is eliminated."

(Reference - Book - BASIC WRITINGS OF SRI RAMCHANDRA
PAGE NO 202,203)

స్నేహితుడు

కె. శ్రవంతి, తెలుగు
ఉపాధ్యాయురాలు

వారి పేర్లు బాలు మరియు రాజు. బాలు మరియు రాజు మంచి స్నేహితులు. వాళ్ళిద్దరూ నాలుగవ తరగతిలో చదువుతున్నారు. ఇద్దరూ కలిసి పాఠశాలకు వెళ్ళేవారు. ఇద్దరు ఒకరికి ఒకరు సహాయం చేసుకునే వాళ్ళు. పాఠశాలలో భోజన సమయంలో కూడ ఇద్దరు కలిసి భుజించేవారు. ఖాళీ సమయాలలో కూడ కలిసి చదువుకునేవాళ్ళు. వాళ్ళిద్దరి మధ్యలో అంతగా స్నేహబంధం పెన వేసుకుపోయింది. ఉపాధ్యాయులకే కాదు, విద్యార్థులకు కూడ ఎంతో ఆశ్చర్యంగా ఉండేది. ఈ కాలంలో కూడ ఇలాంటి స్నేహబంధం ఉంటుందా అని. ఇదంతా కొంత కాలం క్రిందటి మాట, కానీ ఇప్పుడు పరిస్థితి ఏమిటో తెలుసా ఒకరిని చూస్తే మరొకరు ముఖం తిప్పుకుని వెళ్ళిపోతూ ఉంటున్నారు. ఏమైంది వీళ్ళిద్దరి మధ్య, ఏం జరిగిందో బాలు స్వయంగా చెబుతున్నాడు.

మేము ఇద్దరం విడిపోవడం నిజంగానే నాకు చాలా బాధగా ఉంది. అతని కోసం నేను ఎన్నో చేసాను, ఎన్నో ఎదురుకున్నాను. అంతెందుకు పాఠశాలలో అతనికి వేసిన శిక్ష నేను అనుభవించేవాడిని. ఒక రోజు పరిక్షలు రాస్తుంటే, చూసిరాయడానికే నా పేపరు అడిగాడు. చూసి రాయడం పెద్ద నేరం నేను ఇవ్వనని చెప్పాను, అప్పుడతను చాలా కలత చెందాడు. తర్వాత రోజు గణిత పరిక్ష. అతను నా పేపరు తీసుకోని పిచ్చి గీతలు వేసి అవతలకి విసిరివేసాడు. అప్పుడు నాకు చాలా కోపం వచ్చింది. అప్పటి నుంచి మాట్లాడటం మానివేసాను.

ఒక రోజు రాజు వచ్చి బాలుతో ఓరేయ్! బాలు నువ్వు ఎలాంటి స్నేహితుడివిరా నేను పరిక్షలో చూసి వ్రాద్దామని, నీ పేపరు అడిగితే ఇవ్వలేదు. ఇచ్చి ఉంటే నీకు ఏమి నష్టం కలిగేది. అప్పుడు బాలు ఇలాంటి చిన్న సహాయం నేను ఇప్పుడు కాదు ఇక ముందు కూడ చేయను. ఇలాంటి సహాయం వేరేవాళ్ళకి కూడ చేయను. ఇంత కాలం నాకు స్నేహితుడుగా ఉన్నందుకు ధన్యవాదములు. చెడు స్నేహితుడుతో ఉండటం కంటే అసలు స్నేహితుడే లేకుండా ఉండటం మంచిది కదా! మీరు కూడ చెడ్డవారికి దూరంగా ఉండండి.

Let all brothers and sisters sit daily at a fixed hour individually at our respective places and meditate for about an hour thinking that all people of the World are growing peace-loving and pious.

- Pujya Sriramchandraji Maharaj

POEMS

సహాయం

లక్ష్మీ ప్రసన్న, పదవ తరగతి

మనిషికి కావలసిన గొప్ప లక్షణం సహాయం
ఇతరుల పెదవులపై చిరునవ్వు లేనిచో
సాయం చేయడానికి ముందడుగు వేయి
సహాయం తృప్తిని ఇస్తుంది
మనసును తేలికగా ఉంచుతుంది
మనకు తోచినంత సహాయం చేద్దాం
ఇతరుల పెదవులపై చిరునవ్వుని తెప్పిద్దాం

ఉపకారం

భరత్, పదవ తరగతి

అందరికీ చెయ్యి ఉపకారం
అందరినుంచి పొందు మమకారం
ఉపకారం చేయని చేతులు వ్యర్థం
ఉపకారం చేయడం జీవితం యొక్క అర్థం
ఉపకారం చేస్తే మెచ్చుకుంటుంది లోకం
ఉపకారం చేస్తే పెరుగుతుంది సఖ్యం
ఉపకారం చేయడం వలన ఉన్నాయి మరెన్నో లాభాలు
మరి ఇప్పుడే నేర్చుకో ఇటువంటి విలువలు
ఉపకారం చేయుటకు వయసుతో పని లేదు
దానికి కొద్ది పాటి శ్రద్ధ చాలు

కష్టం

చి. ఉదయ్, ఎనిమిదవ తరగతి

తమకు కష్టం వస్తే కష్టాలు
మంచివాళ్ళకే అంటారు తప్ప
తాము ఎప్పుడైనా పాపం చేసామేమో అనుకోరు
అదే కష్టాలు ఎదుటివారికి వస్తే మాత్రం
చేసిన పాపాలు ఊరికే పోతాయా అని అంటారు
మనది కానిది మనం తీసుకుంటే
మనకు రావలసినది భగవంతుడు రానివ్వడు
ఎంతటి విషమ పరిస్థితులైనా తమకు
అనుకూలంగా మార్చుకోగలరు స్వార్థపరులు
కాని ఎంత క్లిష్ట పరిస్థితులైనా తమ
స్వార్థానికి ఉపయోగించుకోరు నిస్వార్థపరులు
సోదరా సంతోషించు నీ దగ్గర ఉన్నవాటితో
సోదరా స్వార్థానికి పోయి తలపైకి తెచ్చుకోకు

సేవ

యస్విజ, ఆరవ తరగతి

తరువు లేనిదే లేదు
మనకు బ్రతుకు తెరువు
తరువుతోనే తీరుతుంది
ప్రాణ వాయువు కరువు
తరువే మన జీవితానికి
అవుతుంది కల్పతరువు
తరువును కాపాడుటే మన కర్తవ్యం
తరువే ప్రకృతి సమతుల్యతకు నెలవు

నిజాయితీ

భవ్య కార్తిక, ఆరవ తరగతి

స్వచ్ఛమైన గాలిలో ఉంది నిజాయితీ
ప్రతి జీవి జీవించడానికి
వాన చినుకులో ఉంది నిజాయితీ
ప్రాణ కోటి దాహం తీర్చడానికి
అందమైన ప్రకృతిలో ఉంది నిజాయితీ
మానవాళి ఆస్వాదించడానికి
స్వచ్ఛమైన బంధంలో ఉంది నిజాయితీ
సంతోషంగా ఉండడానికి

సహాయం

రమ్య శ్రీ, పదవ తరగతి

ఓదార్చే మనసు కన్నా
సాయం చేసే చేతులు మిన్న అన్నాడు మహాకవి
నేడు ఇతరుల గురించి నువ్వు ఆలోచించకపోతే
రేపు నీ గురించి ఆలోచించేవాడు ఉండడు
నీ పని ఇతరులను విమర్శించడం కాదు
నీ పని పడిపోయిన వారిని ఎత్తడం
మనసును పునరుద్ధించడం
బాధను నయం చేయడం
వారు మనకు సహాయం చేయరు అని తెలిసినా
వారికి సహాయం చేయడం గొప్పవారి లక్షణం
డబ్బులు ఉంటే గొప్పవాడు కాదు
సాయం చేసే మంచి మనసు కలవాడే అసలైన
గొప్పవాడు
పుణ్యం ఆశించి చేస్తే దానం
ఏమి ఆశించకుండా చేసేది సహాయం

ART GALLERY



Scanned by TapScanner

Harsha Class



Venkat Class VII



Sanjana Class v



Vanshika Class V



Deepika Class V



Rakshitha Class V

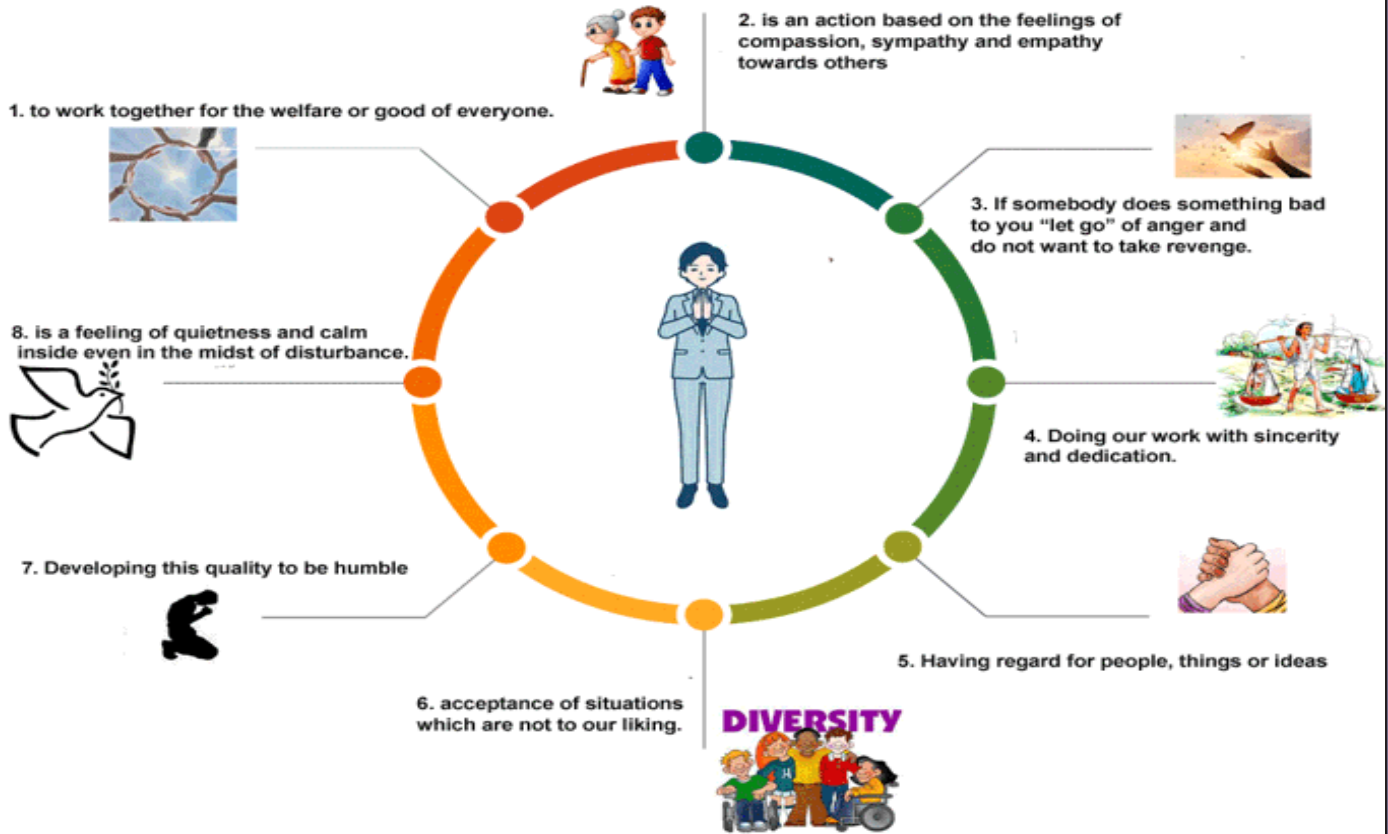


Shi Shresta Class V

ACTIVITY CENTER

VIRTUE FOR LIFE

Find out 8 important virtues (moral values) that are necessary to develop in life time from the below Virtue of life circle.



WORD SEARCH

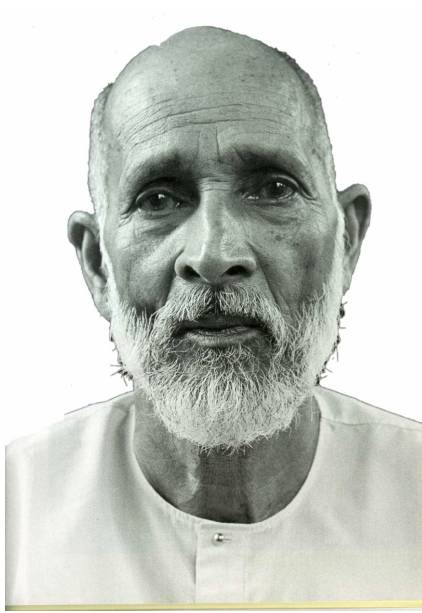
F	I	E	L	K	C	U	S	Y	E	N	O	H
N	P	B	C	A	G	Z	Q	T	T	P	F	Y
G	B	N	L	R	Z	I	Q	D	A	I	S	Y
P	O	I	F	G	O	Y	T	E	L	O	I	V
R	L	G	D	I	H	C	R	O	L	J	B	Q
H	E	A	E	L	Q	B	U	G	X	I	B	X
H	Y	W	V	R	O	V	Q	S	Q	Y	L	I
Q	S	F	O	E	A	G	M	P	F	S	Y	Y
U	L	U	S	L	N	N	I	R	Q	N	X	A
M	R	Q	W	X	F	D	I	R	O	A	C	S
L	T	U	L	I	P	N	E	U	A	P	E	T
C	K	V	C	E	X	S	U	R	M	M	X	E
D	A	F	F	O	D	I	L	S	D	M	S	R

Find out below beautiful flowers from the word search puzzle.



- ASTER
- CROCUS
- DAFFODIL
- DAISY
- LAVENDER
- LILY
- MARIGOLD
- ORCHID
- PANSY
- SUNFLOWER
- TULIP
- VIOLET

STORY OF PUJYA BABUJI MAHARAJ



Pujya Sri Ramchandraji Maharaj was born on Sunday, the Baisakh Badi Panchami, 30th April 1899 at Shahjahanpur, U.P, India. His father was Rai Bahadur Sri Badri Prasad. He was an honorary Special Magistrate I class. His mother was Smt Yashoda Kunwar. From early childhood, he was showing unique qualities of Mahatma in his action and behaviour. He was balanced. Sri Ramchandraji had an inner craving for God from a very young age. He practiced "Rama japa" as advised by a local priest. He tried this only for a week but did not find any change in his condition and his craving continued more. Then he tried to do idol worship and found it gross and dragging him further low. Therefore he gave it up. This craving continued for many more years. He was praying all the time for a good and capable master and decided at the age of 14 that if he went at all with this idea to anyone he would definitely accept him as such. Such was the development of his will by then.

Sri Ramchandraji's mother taught him several morals like - 'Be honest; do not steal' which cast permanent impressions in him.

His mother's training in moral values was his guiding spirit. He was honest to the core. In all his actions and interactions with others he displayed honesty and truthfulness. He once found a rupee (a big amount those days) coin in the school compound. He dutifully handed over the same

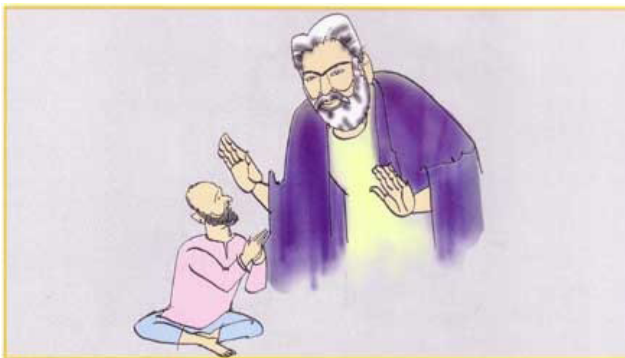


to the headmaster who praised him and suggested others to emulate him.

Sri Ramchandraji was very sensitive. Even though other people behaved wrongly with him, he never caused inconvenience or unhappiness to them. One day a relative claimed himself to be a mesmerist. But he did not want to teach Sri Ramchandraji unless he did personal service like pressing his feet, cleaning utensils etc., as per the old ways of service generally adopted by gurus. This has influenced Sri Ramchandraji so much that he banned

this type of personal service to the guru or trainer later in his system of yoga saying that all knowledge should be made available to the deserving as a matter of service to a brother. Thus we see remarkable positive thinking developing in him right from the school days.

During the school days itself he developed interest in Philosophy. His teachers encouraged him in his pursuit of learning very much. He used to write essays on Philosophy and the subject - Dynamics of Mind was his favorite subject. His English teacher used to appreciate his articles and



used to express wonder on how a school student is able to write about the subjects usually taught at the degree level. This capacity for analysis and critical evaluation has helped in his research in yoga.

Sri Ramchandraji was married to Smt Bhagwati, at the age of 19(1918). He was an ideal grihastha (one who leads a family life). He reached the feet of his Guru, Mahatma Sri Ramchandraji Maharaj of Fatehgarh on 3rd June 1922. The bond between Disciple and Master got strengthened with each passing

day and he became the apple of the eye of the Divine Master Pujya Sri Ramchandraji Maharaj of Fatehgarh. After passing the Matric and S.S.L.C examination, Sri Ramchandraji took up service at Judge's court at Shahjahanpur on 12th January 1925. During his entire period of service his

general behaviour with his colleagues was exemplary. Justice and honesty were the behavioural qualities that he learnt from his mother in childhood and continued throughout his life. At the time of promotion, his superior officers wanted to promote him overlooking the seniority of his colleague on the pretext that he joined the promotion post later and therefore junior to him. But when they consulted Sri Ramchandraji, he told that his colleague is senior and therefore should be promoted. This not only got appreciation from the superior officers but also helped his colleague develop regard for him. His friends and colleagues in office irrespective of their rank were highly helpful to him and held him in high regard and esteem.



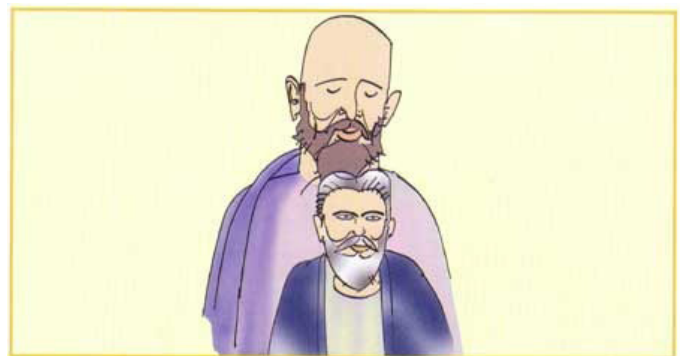
The practice of meditation was going on under the guidance of his Master. He entered region after region. He felt the necessity for maintaining piety always. His Master had gone to the state of Maha Samadhi on the 14th August 1931. Pujya Lalaji Maharaj transmitted his total spiritual condition in two spells, which resulted in Sri Ramchandraji feeling his heart overflow with his Guru's presence. Usually only disciples merge in their Guru. In this case, the rarest events in the Spiritual history - the Guru(Lalaji) merging in disciple(Babuji) happened as never before. In 1944 his spiritual development reached a state of a perfect vacuum. Vacuum cannot exist. Therefore Nature filled him with all the powers that are there. All saints of different traditions and prophets of different religions merged in him. Thus the Special Personality was born for the first time in human history in 1944.



His Master's merger in him has now become total and there is no difference between the two thereafter. However during the entire life of Sri Ramchandraji Maharaj of Shahjahanpur never did he forget his Master and attributed every effort of his to him alone and preferred to remain as an insignificant servant of his Master. This was much appreciated by Lord Krishna who blessed him and his family with spiritual and material prosperity for generations to come.

He established Sri Ramchandra Mission in the memory of his Master on 31st March 1945 to propagate the new system of Rajayoga.

Pujya Sri Babuji Maharaj (as he was affectionately called by his associates) spent his entire life striving restlessly to better the quality of spiritual life in humanity. He left his mortal coil on 19th April 1983. He still guides humanity from the Astral plane. Because of his



efforts a new world based on co-operation, compassion, service and sacrifice is emerging. He continues to help all those who follow his method of Rajayoga to lead a happy and contented life.

ACTIVITY CENTER

Saint Tukaram's 108 baths in Ganga!!

Once Tukaramji the great saint was sitting near the bank of Ganges and doing bhajans.

There was an envious person who wanted to disturb Tukaram. To provoke him to fight, he spit on his face. Tukaram got up, went to the river, took a holy dip and came back to the bank and continued with his bhajans. The man repeated the spitting 108 times.

Every time Tukaram went and took a dip and came back to the river bank and continued chanting, without getting irritated or angry.

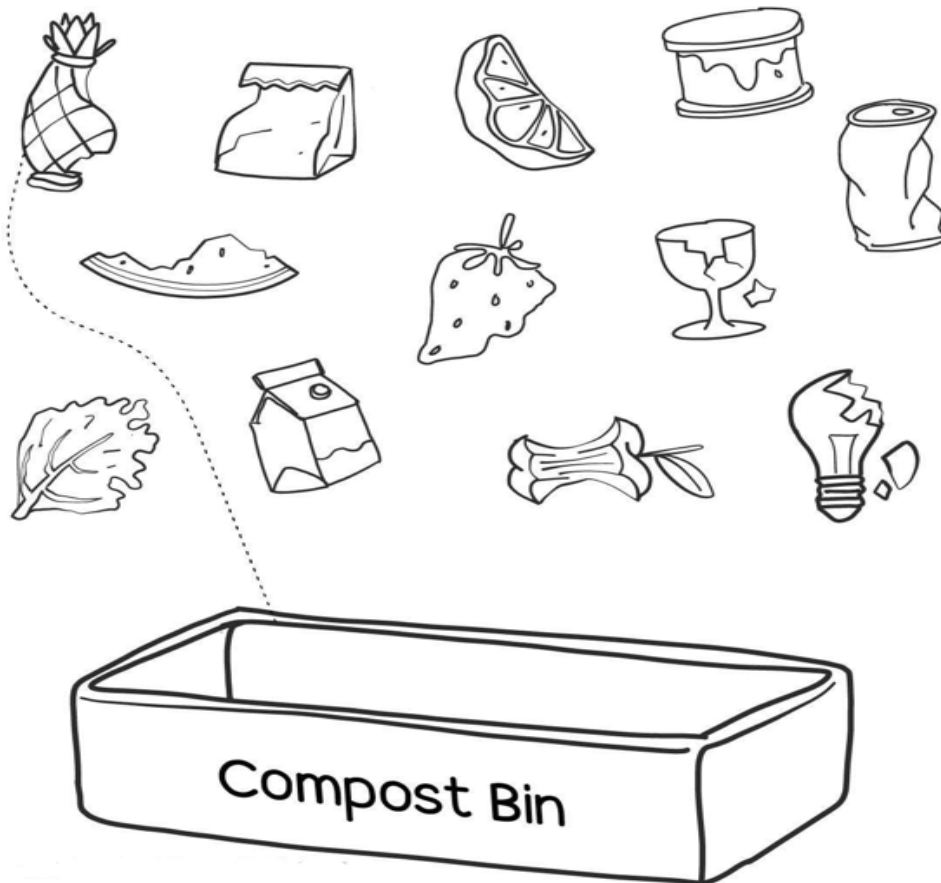
In the end, the envious man got very fed up and he asked, "How come you are not becoming angry?"

Tukaram replied, "Why should I become angry? I should actually thank you. Because of your mercy, I took bath 108 times in the Ganges."

Find out Moral of the story!!



Color the things and draw the line that belongs to compost bin. First one is done for you .



SCIENCE, LANGUAGE AND ARTS FAIR

The Heart

Harini, Aishwarya, Class IX

The human body is a complex, highly organized structure made up of unique cells. The human body is of many systems. Circulatory system is one of it. Our project is about how the heart functions. It includes circulatory system. Circulatory system is also known as Cardio vascular system. It is mainly of three parts. They are:-Heart, Blood vessels, Blood. Heart pumps blood and sends equally to all body parts. Blood vessels are of three types- veins, arteries and capillaries. Blood is a fluid with many blood cells in it. They are Red blood cells, White blood cells, platelets. An adult human being contain 5 litres of blood. Our heart pumps 36,000 litres of blood to a distance of 20,000 kms in 24hrs. Our heart is a muscular organ about the size of our fist. It is pear shaped and triangle in outline. The heart beats 72 times per minute. The heart is located in between the two lungs and protected by rib cage. The heart is covered with two membranes called "Pericardial membrane" and fluid between these two membranes is known as "Pericardial fluid" which protects from shocks. Our heart is divided into 4 chambers with the help of 'Septa'. The upper ones are called 'auricles' and lower ones are called 'ventricles'. Blood circulation is done with arteries and veins. Arteries carry pure blood from heart to body parts. Veins carry impure blood from body parts to heart. Arteries are thicker than ventricles. Right part of heart is dark red in colour due to presence of impure blood. Left part of heart is light red in colour due to presence of pure blood. Ventricles are thicker than auricles. The right auricle receives oxygen-poor blood from the body and pumps it to the right ventricle through the tricuspid valve. The right ventricle pumps the oxygen-poor blood to the lungs through the pulmonary valve. Purification of blood happens in lungs. The left auricle receives the oxygen-rich blood from the lungs and pumps it to the left ventricle through the systemic valve. The left ventricle pumps the oxygen-rich blood through the systemic artery to the rest of the body. Blood circulation is also known as Double circulation as the blood flows twice in a circulation.



There are many heart attacks these days. The latest research confirms that people who practice meditation are significantly less likely to get heart strokes. Meditation can lower our blood pressure. We have to do meditation daily at least for 10 minutes. First we have to sit quietly, close our eyes and breathe slowly. We have to relax our muscles, legs etc. When any thoughts come to mind we have to ignore them and meditate peacefully. We have to repeat this everyday to be peaceful, stress free and improve our health.

Non Stop Water Fountain

Gnanasankar Class VII

A fountain is a piece of architecture which pours water into a basin or jets it into the air to supply drinking water or for a decorative effect. It works with pressure. It has 3 containers. If container 2 is empty with water the flow of water will stop.

In houses, hotels, parks it is used as showcases.

The materials which we need to make water fountain are 3 bottles, no. of straws and gum.

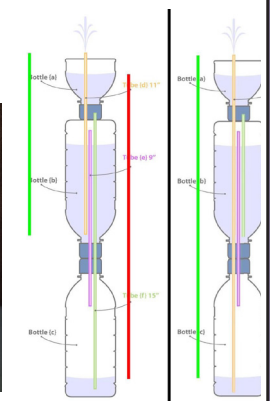
If it is blocked with air gaps, we should shake it once.

Procedure :

We need 3 bottles for this project.

1. Take 2 bottle caps and stick them by using glue gun or fevistick.
2. Now make the holes side by side using a drilling machine.
3. Now take the straws and put it in the holes.
4. Straw's length is dependent on bottle sizes and fills the air gaps by using glue gun.

Now take the bottle caps and fit it in the bottle.



Organic farming

Lohana, Nitisha, Class IX

Agriculture is the art and science of cultivating the soil, growing crops. It is the backbone of Indian economy. Organic farming is a technique which involves the cultivation of plants and rearing of animals in natural ways. This process maintains soil fertility and ecological balance thereby minimizing pollution and wastage. In other words, organic farming is a farming method that involves growing crops without the use of fertilizers and pesticides. It relies on ecologically balanced agricultural principles like crop rotation, green manure, organic waste, biological pest control methods.

ADVANTAGES

Farmers can reduce their production costs because they need not buy expensive chemicals and fertilizers.

Healthier farm workers.

They improve plant growth.

In the long term, organic farms save energy and protect the environment.

It can slow down global warming also.

More animals and plants can live in same place called biodiversity.

Pollution of groundwater is stopped.

They reduce need of purchased inputs.

Poison free, food tastes better and food keeps longer.

IMPORTANCE OF ORGANIC AGRICULTURE

Organic farmers utilize practices that:

Maintain and improve fertility, soil structure and biodiversity,

Reduce the risks of human, animal, and environmental exposure to toxic materials

Fine-tune farming practices to meet local production conditions and satisfy local markets

DISADVANTAGES

Organic food is more expensive because farmers do not get as much out of their land as conventional farmers do. Organic products may cost up to 40% more.

Production costs are higher because farmers need more workers.

Marketing and distribution is not efficient because organic food is produced in smaller amounts.

Food illnesses may happen more often.

Organic farming cannot produce enough food that the world's population needs to survive. This could lead to starvation in countries that produce enough food today.

REASONS FOR ORGANIC FARMING

The population of the planet is skyrocketing and providing food for the world is becoming extremely difficult.

the reasons why we need to take up organic methods are:

1. To Accrue the Benefits of Nutrients
2. Natural and Better
3. Direct Support to Farming
4. To Conserve Agricultural Diversity

CONCLUSION

We believe that farming should be part of the solution, not part of the problem. The regular addition of organic materials to the soil is the only way to maintain and increase the level of carbon that can be absorbed by the soil and this is the basis of organic farming. In order for farming to help mitigate the potential for devastating environmental effects, we need to move to modern organic methods.



Conventional farming is the method of farming that involves using pesticides and other chemicals to get the highest possible yield of crops. However, using this method compromises on crop quality.

Conventionally grown food that lands on our tables may also be laden with pesticides that are harmful to our health. Conventional farming's goal is to ensure food security, even if that can be achieved through genetically modified organisms (GMOs).

Conventional farming, also known as industrial agriculture, refers to farming systems which include the use of synthetic chemical fertilizers, pesticides, herbicides and other continual inputs, genetically modified organisms, heavy irrigation etc.. Thus conventional agriculture is typically highly resource and energy intensive, but also highly productive. Any newly developed technology will have positive and negative consequences. If we analyze the positive and negative aspects of the way that we produce food, perhaps we will be able to improve upon the good things, and reduce the negative impacts. With conventional farming it is possible to produce much larger quantities of food, on less land and with less manual labor than ever before in history.

With rising food costs and millions of people starving all over the world, it seems like we have a moral obligation to use conventional methods to produce large amounts of food at affordable prices.

Disadvantages

Chemical fertilizers destroy the fertility of soil.

Chemical fertilizers affect micro-organisms living in the soil.

Chemical fertilizers leach away into our ground water without fully benefiting the plant.

Chemical fertilizers encourage plant disease.

Chemical fertilizers produce fruits and vegetables with lower nutritional value and less flavor.

Repeated use of chemical fertilizers causes toxic chemicals, like cadmium, arsenic and uranium, to build up in the soil. These toxic chemical can ultimately find their way into the fruits and vegetables that a person grows. The lack of trace elements in chemical fertilizers not only means an increase incidence of plant diseases, but it also means there is less nutrition from the fruits and vegetables for the consumer. Trace minerals are an important component of healthy nutrition.

తెలుగు భాష గొప్పతనం

హైమా, ఏడవ తరగతి

ఇప్పుడు మనం తీయని తెలుగు సంగతులను తెలుసుకుందాం.!

'దేశ భాషలందు తెలుగు లెస్స' అన్నారు శ్రీకృష్ణదేవరాయలు. అంతటి ఘన చరిత్ర కలిగినటువంటిది మన తెలుగు భాష. తెలుగు వారు గర్వించదగిన అనేక విశేషాంశాలు మన భాషలో ఉన్నాయి.

వాటిలో అనేక విషయాలు చాలా మందికి తెలియదు. . తెలుసుకోవడం మన అందరి కనీస బాధ్యత. అందులో కొన్ని విషయాల గురించి ఇప్పుడు మనం తెలుసుకుందాం.

ప్రపంచంలో ఎక్కువ అక్షరమాల కలిగిన భాష తెలుగు ..

మన దేశంలో అత్యధికము మాట్లాడుతున్న మూడో భాష తెలుగు.. ప్రపంచంలో అత్యధికము మాట్లాడుతున్న పదమూడవ భాష తెలుగు.. ఎక్కువ మంది మాట్లాడే ద్రావిడ భాష తెలుగు.

ప్రపంచంలోనే .ఎక్కువ ఓనమాలు ఉన్న భాష తెలుగు కావడం విశేషం. తెలుగు భాషకు సుమారు నాలుగు వేల ఏళ్ల చరిత్ర ఉన్నట్లు చరిత్రకారులు చెబుతున్నారు. తెలుగు పదం పుట్టుక వెనకాల అనేక కథనాలు ఉన్నాయి. ఒక కథ ప్రకారం 'త్రీలింగం' అనే మాట నుంచి వచ్చిందే తెలుగు. తెలుగును ఇటాలియన్ ఆఫ్ ద ఈస్ట్ అని ఎందుకు అంటారో తెలుసా ! మన భాష ఎక్కువ పదాలు అచ్చులు తోనే ముగుస్తాయి. .అవధాన ప్రక్రియ ను కనిపెట్టింది కూడా తెలుగువారే. భారతదేశంలో ఉన్న భాష మన తెలుగు భాష అన్నిటికన్నా తీయనైనది అని రవీంద్రనాథ్ ఠాగూర్ అన్నారు. .తెలుగులో మొదటి కావ్యం మహాభారతం.. అది ఆరంభించిన నన్నయ, ఆదికవి అని సార్వత్రికమైన అభిప్రాయం. ద్రావిడ భాషల చరిత్ర క్రీస్తుకు పూర్వం కొన్ని శతాబ్దాల వెనకకు మనము తెలుసుకోవచ్చు, కానీ తెలుగు చరిత్రను మనము క్రీస్తు శకం ఆరవ శతాబ్దము నుండి ఉన్న ఆధారములను బట్టి నిర్ణయించవచ్చు..

పుడమి జడలో పరిమళ ' పద కుసుమం' విశాల జగత్తులో ప్రశాంత' భావ సంద్రం "హరివిల్లేరుగని మనోహర 'మది వర్ణం'. మధురిమ లిఖితం.. కమనీయ వచనం...

. మన హృదయ సంధాన 'భాషా వనం' సొగసైన రాగం... రమణీయ శ్రవణం.... . మన ఎద పలికే, 'సాహిత్య గంధర్వ గానం' ఇదే నే తెలుపగలిగిన నా "తెలుగు గొప్పదనం ."

మన దేశం

భాను ప్రతాప్, ఎనిమిదవ తరగతి

మన భారతదేశ చరిత్రలో చారిత్రాత్మకమయిన ఆవిష్కరణలు , పూర్వ స్థావరాలు మరియు మహాకట్టడాలయినటువంటి చార్మినార్, తాజ్ మహల్, హవా మహల్, వడియార్ మహల్, సూర్య దేవాలయం, ఐక్యత విగ్రహం మరియు భారతదేశ ప్రవేశ ద్వారం ఉన్నాయి. మన దేశంలో హిందు మతం, బౌద్ధమతం, జైన మతం, సిక్కు మతం వారు ఉండేవారు. ప్రపంచంలోని ఏ దేశంలో కూడా భారతదేశంలో ఉన్నంత మతాల వారు లేరు. ఒక్క మన భారతదేశంలోనే హిందీ, ఆంగ్లము కాక 17 భాషలున్నాయి. ఆ భాషలు కాకుండా ఇంకా 1652 భాషలను దేశంలో మాట్లాడతారని ప్రభుత్వం వారి అంచనా. బ్రిటిష్ వాళ్లు 17వ శతాబ్దంలో భారతదేశాన్ని ఆక్రమించక ముందు ఇది ప్రపంచంలోనే అత్యంత ధనిక దేశం. మన దేశం సిరులు పొందిన జీవమున్న భూమి. ఇది పాడిపంటలుగల భాగ్యదేశం. ఎంతో ప్రఖ్యాతిగాంచిన ఋగ్వేదం, యజుర్వేదం, సామవేదం మరియు అధర్వణ వేదం వంటి వేదాలు వాటి శాఖలు ఇచ్చటి వెలిశాయి. మొదటిదయిన ఋగ్వేదంలో 1028సార్లు ఓంకార నాదాలు ఉన్నాయి. రెండవదయిన సామవేదములో 1603 శ్లోకాలు ఉన్నాయి. మూడవదయిన యజుర్వేదమునందు యజ్ఞ సమయమున అనుసరించవలసిన నియమనిబంధనలున్నాయి. చివరిదయినా అధర్వణ వేదంలో రోగాలను దుష్టశక్తులను పారద్రోలడానికి అవసరమయిన మంత్రాలున్నాయి. ఆదికావ్యమయిన రామాయణాన్ని రచించిన వాల్మీకి, మహాభారతాన్ని రచించిన వేదవ్యాసుడు, భాగవతాన్ని రచించిన పోతన, కత్తియూనినుండి ఒక బ్రహ్మర్షిగా మారిన విశ్వామిత్రుడు , ఎంతో మంది దేవతలకు దేవుళ్లకు ఓసారి సహాయమును చేయడంలో భూమిపై ఉన్న సమస్త సముద్ర నీటిని త్రాగి రాక్షసులకున్న ఆసరాను తుడిచిపెట్టి వారి అక్రమాలను అరికట్టిన అగస్త్యుడు, ఋగ్వేదంలోని 7వ భాగమును రచించిన సప్తఋషులలో ఒకరయినా మహాముని అయినా వశిష్టుడు, లోకం యొక్క హితం కోసం తన ప్రాణాన్ని ప్రైతం త్యాగం చేసి ఇంద్రాది దేవతలకు ఆయుధాలను సమకూర్చిన దధివీ మహర్షి మరియు మిగతా ఋషులయిన అత్రి, కశ్యపుడు, గౌతముడు, భరద్వాజుడు, జమదగ్ని వంటి ఎందరో మునులనుగన్న పుణ్యభూమి ఇది. ఈ దేశంలో దట్టమయిన చెట్లతో కూడిన విస్తరమయిన అరణ్యాలున్నాయి. మధురమయిన భావసారంగల ఉపనిషత్తులు ఇక్కడే పుట్టాయి. ధూర్జటి, తెనాలి రామకృష్ణుడు, నన్నయ్య, తిక్కన, ఎర్రాప్రగడ, వేమన, బద్దెన, మారన, కంచెర్ల గోపన్న, శేషప్ప కవి, పాల్కురికి సోమనాథుడు, భర్తహరి వంటి ఎందరో మహాకవులు కన్నా ధన్యభూమి ఇది. గంగ, యమునా, బ్రహ్మపుత్ర, గోదావరి, కృష్ణ, కావేరి, నర్మద, సింధు వంటి ప్రాచీన పుణ్య నదులు మరియు హిమాలయ, మేరు, వింధ్య, గోవర్ధనగిరి వంటి ఖ్యాతి గాంచిన పుణ్య పరకతాలున్న దేశం. మన దేశంలో జరిగిన కురుక్షేత్ర యుద్ధం ప్రపంచ ప్రసిద్ధి చెందినది. దానిలో ఉన్న భగవద్గీతను ఈనాటి సమాజమున ప్రపంచంలోని ప్రతి దేశమున , రాష్ట్రమున గ్రంథశాలలలో ఖచ్చితముగా చదవ వలసిన పుస్తకముగా ఉంచారు. ఎంతో పురాతన కాలమునుండి ఎంతో మంది శిల్పులు ఎన్నో శిల్పాలను, దేవాలయములను మరియు మందిరములను నిర్మించారు. ఆనాటి కొన్ని కట్టడాలను, శిల్పాలను బ్రిటిషర్లు నాశనం చేసినప్పటికీ చారిత్రాత్మక గాధ అయినా రుద్రమదేవి కాలనాటి దేవాలయాలు ఇప్పటికీ ఉన్నాయి. మన దేశంలో మొదటి విద్యాసంస్థను స్థాపించినప్పటికీ ప్రపంచములో ఎక్కడా విద్యాసంస్థలు స్థాపించబడి లేవు మరియు వారే మన వద్దకు వచ్చి విద్యాభ్యాసం చేసేవారు. అందుకే మన భారతదేశాన్ని విశ్వగురువు అని కూడా అంటారు. ఆపస్తంబ, ఆశ్వలాయనాది సూత్రాలను రచించిన కాలనాటి గొప్పతనం, ప్రచండ పరాక్రమమున్న రాజుల కాలనాటి, పరాక్రమ చరిత్రలన్ని పరదేశీయుల కింద బానిసత్వం వలన అంతరించిపోయాయి. మనకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చేవరకు చాలా మంది కవులు, రచయితలు ఎన్నో దేశభక్తి గీతాలను ప్రజలలో చైతన్యాన్ని నింపడానికై రచించారు. వాటిలో ఒకటయిన రాయప్రోలు సుబ్బారావుగారు రచించిన దేశభక్తి గీతం,

“ఏ దేశమేగినా ఎందు కాలేడినా
ఏ పీఠమెక్కినా, ఎవ్వరేమనినా,
పొగడరా నీ తల్లి భూమి భారతినీ,
నిలపరా నీ జాతి నిండు గౌరవము.

ఏ పూర్వ పుణ్యమో, ఏ యోగ బలమో
జనియించినాడ వీ స్వర్గఖండమున
ఏ మంచిపూవులన్ ప్రేమించినావో
నిను మోసి నా తల్లి కనక గర్భమున.

లేదురా ఇటువంటి భూదేవి యెందూ
లేదురా మనవంటి పౌరులింకెందు.
సూర్యుని వెలుతురుల్ సోకునందాక,
ఓడల జెండాలు ఆడునందాక,

అందాక గల ఈ అనంత భూతలినీ
మన భూమి వంటి చల్లని తల్లి లేదు
పాడరా నీ తెలుగు బాలగీతములు
పాడరా నీ వీర భావ భారతము.

తరువాత 1857లో మొదలయిన మీరట్ తిరుగుబాటు కారణంగా ఎన్నో మరిన్ని తిరుగుబాట్లు ప్రముఖ జాతీయ వాదులచే మొదలయ్యి మన దేశానికి 1947లో స్వాతంత్ర్యం వచ్చి మనకు స్వేచ్ఛ కలిగినది. స్వాతంత్ర్యం వచ్చినప్పటికీ పరదేశీయులతో మనం యుద్ధానికి వెళ్ళలేదు, వారే మనతో యుద్ధానికి వచ్చారు. ఆనాడు ఎందరో జవాన్లు అమరులయ్యారు. కంటికి కనుకు లేకుండా పోరాడి విజయాన్ని కైవసం చేసుకున్నారు. ఆనాటి నుండి ఈనాటికి తరతరాలుగా దశాబ్దాలుగా అభివృద్ధి చెందుతూ సూపర్ కంప్యూటర్లను, ఉపగ్రహాలను కనుగొని తనకంటూ ఒక గుర్తింపు తెచ్చుకుని ఈనాటికి ప్రపంచాన్ని పీడిస్తున్న కరోనా మహమ్మారిని వాక్కిన్ను కనుగొని తనకంటే ముందు ప్రపంచంలోని ఇతర దేశాలను కోలుకునేలా చేసింది. ఇటువంటి దేశం మన భారతదేశం. జై హింద్.
చాలా ప్రాచీనమయిన మరియు ఖ్యాతిగాంచిన మన భారతదేశ చరిత్ర చెప్పేటప్పుడు ప్రతి వాక్యంలోనూ ప్రతి పదంలోనూ మన దేశముయొక్క గొప్పతనం తెలుస్తుంది. మన భారతదేశ చరిత్రను చెప్పే అవకాశం నాకు దొరికినందుకు నేను చాలా ఆనందిస్తున్నాను. సింధు నాగరికతనుండి ఈనాటికి ఒక దివ్యజ్యోతిలా వెలుగుతూ ఉన్నది మన భారత దేశం.

SCHOOL EVENTS

This year Annual language and science fair which was on 3rd April was conducted online. All the students participated in the event enthusiastically. Students of classes 1-9 presented their projects and explained them. They took lot of effort with limited resources available and presented creatively. On the inauguration day, story of Pujya Babuji Maharaj, a short film done by class 10 students was presented. All the members appreciated for making the Babuji Maharaj story – a short film so special and congratulated 10th students for their efforts. Our Chief Guest Sri Prabhakar Chintapalli Garu President, SSS gave a good speech. He advised the 10th students to be good citizens in the society, develop the society, live a life of values and that will be our guru dakshina to the School and the teachers. All the children gained some good knowledge from the Chief Guest’s speech. The Science and Language fair ended with a positive vibe.

A.Kavya Prasanthi, 10th

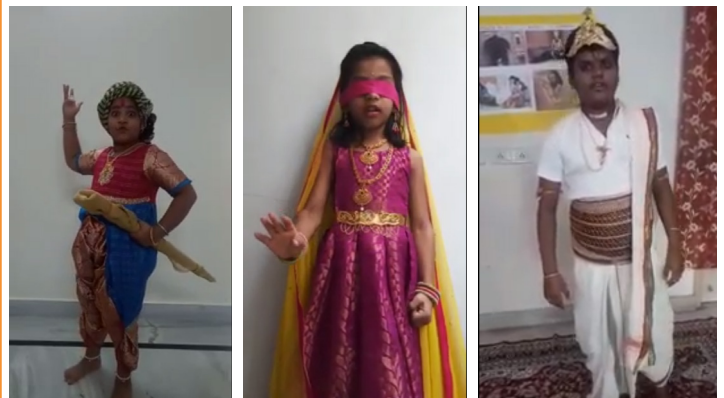
BODH SCHOOL

We conducted online classes from July (2020) to April (2021). In the beginning of online classes, students faced difficulty to understand what teacher was teaching. After showing some videos and activities based on the topics, students showed interest to learn the topic.

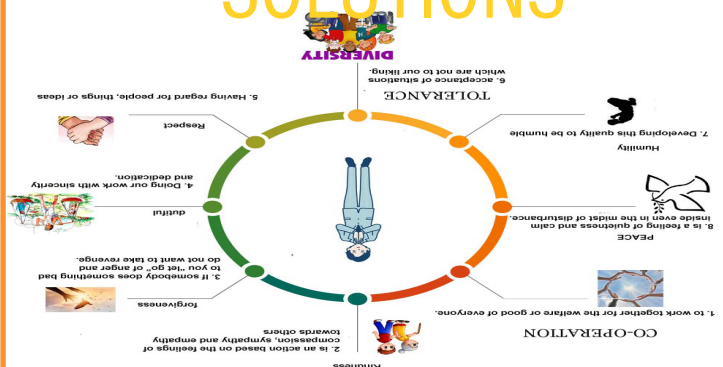
Teachers also gave activities to students based on the topics to understand the concepts well. The planned topics were successfully taught to students.

Srimad Bhagavad Gita slokas, satakam were taught to students. Students recited these during the annual event. Students improved in their speaking, listening and reading skills. More effort is needed in writing skills.

During this pandemic times, our students cooperated in all the activities and did their best work in online science fair. We are thankful to teachers and parents for supporting us.

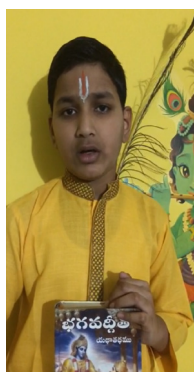


SOLUTIONS



VIRTUES FOR LIFE

MORAL OF THE STORY: Usually we find it comfortable or easy to thank people who help us in favourable manner. But if someone offends or scolds us, we only feel angry with them and there is no question saying "thank you". So Saint could tolerate even the other person spitting on him, took it as an opportunity to take holy dip in the Ganges and thanked the other person who was spitting on him. So without blaming others, if we think calmly then we can realise every experience in life, be it good or bad is a lesson for us to learn. So we should be thankful in both cases.



G.Dhanush,
2nd class,
recited
Bhagavad-Gita
Slokas.



Azeeba,
1st class
Addition
machine.



Venkata Vashista,
3rd class
Made a project
on compost pit

संत कबीर के दोहे

వేమన శతకము

बलिहारी गुरु आप की, घरी सौ बार ।
मानुष ते देवता किया, करत न लागी बार ॥

Salutations to you, O Guru, moment to moment,
a hundred times. You transformed me, a mere
human to a god in no time.

గురువుతానైనను అరుణితాజూపును
బ్రహ్మలోకమితడు పారజూపు
శిష్యునరసితట్టి చీకటి బాపురా
విశ్వదాభిరామ వినురవేమ

తాత్పర్యము : నిజమైన గురువు శిష్యునికి
బ్రహ్మలోకమును, శ్రీహరిని కూడ చూపించగలడు. శిష్యుని
భుజము తట్టి ధైర్య సహసములను నేర్పుతూ, అతని
అజ్ఞానంధకారమును తొలగించును.

INSTITUTE OF SRIRAMCHANDRA CONSCIOUSNESS

Training Programme

Imperience is conducting a Free Training Programme for those who are interested in Pranahuti Aided Meditation for consecutive two days on Second Saturday and Sunday of every month at different training centers. Those who are interested and aged between 18 and 60 years may contact the telephone number (040) 27731223 for further details.

www.sriramchandra.in

ధ్యాన శిక్షణా కార్యక్రమము

isrcimperience@gmail.com

'ఇంపీరియన్స్' సంస్థ ద్వారా పాణాహుతి సహిత ధ్యాన పరిచయము గురించి రెండు రోజులు ఉచిత ధ్యాన శిక్షణా తరగతులు పతి నెల రెండవ శనివారము మరియు ఆదివారము వివిధ కేంద్రములలో నిర్వహించబడును. 18 నుండి 60 సంవత్సరముల మధ్య వయసున్న ఆసక్తి గలవారు వివరాలకు (040) 27731223 నెంబరును సంప్రదించగలరు.

Sahaj Seva Samsthan is dedicated to spread the message of Sri Ramchandraj Maharaj of Shahjahanpur, U.P.India through self-less service with a commitment towards a Hormic (Holistic + harmonious + integral) approach to life. With the advent of Sri Ramchandraj Maharaj of Shahjahanpur as the Special Personality a new Era in human life has started. The new Era initiated the process of divinization of man through a modified system of Rajayoga which has been closely knit into the Natural path. SSS following the message of the great Personality, who is governing the destinies of humanity, is committedly advocating His philosophy through practical means of service, cooperation and sacrifice. Love Him and thereby Love all is the motto. Samsthan offers opportunities for self-less service in the fields of Education, Vocation and Health Care.



SATKAMA

SCHOOL FOR INTEGRATIVE DEVELOPMENT
EDUCATION FOR A NEW SPIRITUAL ERA

Plot No. 1735, Pragathinagar
Kukatpally, Hyderabad, INDIA,
Phone: 91-40-48562742

Free Education from I to X class
Dedicated to Divine Resource Development
Teacher student ratio 1:15 for effective teaching
Associative and Integral Approach to Value Based Education
Recognised by State Govt. of Telangana, India
www.sahajsevasa.org/satkama/
email:satkama@sahajsevasamsthan.org

BODH

SPECIAL SCHOOL FOR SLOW LEARNERS
(CHILDREN WITH LEARNING DIFFICULTIES)

Bodh was started in the year 1991 and is one of the first institutions of its kind. It looks after the requirements of children with Special needs (Slow Learners) who are unable to study or who face repeated failures in normal schools and who are school drop-outs. Objectives of school are:
To make the child realise that he/she carries the Divine Master in the heart and is loveable and useful in the society for that reason
Initial assessment at the time of admission
To develop goals individually for each child
Individualized Education Plans
Teacher pupil ratio 1:5 for individual attention
www.sahajseva.org/Bodh
email:bodh@sahajsevasamsthan.org



MAHATMA SRI RAMCHANDRA
CENTENARY MEMORIAL HOSPITAL

254/3RT, Vijayanagar Colony, Hyderabad - 500 057
Phones : 23341380, 23344322

Services available in the hospital -
Consultations: General Medicines, Gastro Enterology
Nephrology, ENT and Paediatrics
Other Services: General Surgery
Surgical Gastroenterology,
Laparoscopic Surgery
Laboratory Services.
Alternative Systems of Medicine: Homeopathy and Ayurveda
www.sahajseva.org/health.html
email:msrcmh@sahajsevasamsthan.org

VOCATIONAL WING: Samsthan's vocational wing has been imparting vocational training to the students of Bodh and Satkama in the vocations of Sahaj Sakthi Biscuits making, Sahaj Sakthi Ready Mix making and Citronella candle making. Students spend one period a week in learning these activities. Pujya Dr. K. C. Varadachari Nutritive Supplement Scheme was started on the occasion of the Birth Centenary year of Pujya Dr. K. C. Varadachari in 2002. Under Pujya Dr. K. C. Varadachari Nutritive Supplement Scheme, Sahaj Seva Samsthan distributes free biscuits and milk every day to all the students and staff of Satkama and Bodh schools.

Sahaj Seva Samsthan members intending to volunteer for activities of Samsthan may contact the Samsthan office at Vijay Nagar Colony, Hyderabad. We would be happy to avail your services.

EDITORIAL
BOARD

Editors: G. Padmaja, Dipti Joshi
Co-Editors : Y. Santhi, Kanchan Joshi
Designer: Meghana Shah, Daya Yelluripati

Students :

Sojel, Class X, Kavya Prashanthi, Class X,
Uday, Class VIII, Jaya Babu, Class VII.