



వభుత్వ
జిల్లా విద్యా శిక్షణ సంస్థ
సంస్థ (D.I.E.T.)
భమునిపట్నం

భమిని డైట్ సమాచార ప్రవంతి

Monthly Magazine

సంపుటి 1

జూలై 2023

సంచిక 12



**District Institute of Education and Training
Bheemunipatnam, Visakhapatnam district.**

www.dietvsp.in

Principal's Message

D.I.E.T., Bheemunipatnam, feels happy to come before you with one more edition of E- Magazine. It is just because of the consistent efforts by the faculty and student teachers towards the Pre-Service and In-Service programmes in the district. It is also because of the support rendered by the District Educational authorities, Authorities from SAMAGRA SIKSHA for their continuous support and making DIET as a central hub of Education in the district. This encourages the faculty of DIET to offer their services to the professional development of teachers as well as improvement of academic standard among the students in the district. I want to share the activities and programmes done in DIET and by DIET in the month of June 2023 as there are a variety of programmes and activities in the district as well as in the institute to share with you all. The classes for 2021-23 batch have been continued as they no summer holidays. The students of 2022-24 batch have continued their allotted work of WE LOVE READING programme in their respective villages upto the second week of June until they returned to DIET. One of the important events in June regarding DIET is the visit of the State Project Director of SAMAGRA SIKSHA sri. B.Srinivasarao in the last week of June. SPD sir has interacted with the students, faculty, observed the infrastructure available, NADU NEDU works progress etc. Important days like International Drug Day, Birth Anniversary of Bankimchandra Chatterjee and Rain Forest Day are celebrated in June. The last spell of the Induction Training for SGTs has successfully concluded on 10th June in Anakapalli. There is a major

change that occurred in DIET Bheemunipatnam is the transfer of two senior faculty members, Sri. U. Manikyam Naidu, the Principal (FAC) and Sri. G.G.S. Nageswara Rao, the English faculty have been transferred to DIET, Vizianagram in the recent transfers. The teaching practice of English and EVS subjects of 2021-23 batch has started in the last week of June. Four lecturers Sri. Ravi Gotteti, Sri. SK. Allauddin, Smt. J. Madhavi and Smt. P. Harini have attended the 5 Day State Resource Persons training on Life Skills at Vijayawada. They will in turn impart the same to the DRPs in the month of July. The Principal and the Faculty have participated in the District Level, Mandal Level programmes of JVK distribution and the district level Jagananna AMMAVODI programme. The DIET faculty has extended their service as Subject Experts in the KGBV faculty recruitment in the district.

Even though the number of the faculty has become less, the principal and the faculty has prepared a plan of action for the school visits as a part of their academic monitoring which in turn helps in the improvement of learning outcomes of students at Elementary level. The faculty is going to monitor the implementation of the flagship programmes at various levels like TaRL, LIP, LWD, Byju's Tabs usage, Working of IFPs, Smart TVs, TOEFL programme etc by coordinating with the MEOs and the Headmasters in the district. Hope this will have a positive impact in the School Education department.

All the Best.....

.....*L. Sudhakar*
Principal etc

లోపలి పేజీలలో.....

| | |
|--|----|
| ప్రిన్సిపాల్ సందేశం... | 1 |
| సంపాదకీయం... | 2 |
| జనం... జనం... | 3 |
| నోరు మంచిది అయితే... పద్య కథ | 4 |
| Digital Detox | 5 |
| రంపచోడవరం డివిజన్ లో... | 6 |
| డైట్ లో ప్రపంచ వర్షారణ్యల దినోత్సవం | 7 |
| కేరళ ఎన్సిసి కాంపులో మన టీచర్ | 8 |
| డైట్ లో డ్రగ్ వ్యతిరేక దినోత్సవం | 9 |
| ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం | 10 |
| ప్రపంచ మహాసముద్రాల దినోత్సవం | 11 |
| 3వ సెమిస్టర్ టీచింగ్ ప్రాక్టీసు | 11 |
| SPD గారి సందర్శన... | 12 |
| రాష్ట్ర స్థాయి లైఫ్ స్కెల్స్ శిక్షణ..... | 13 |
| The Butterfly Effect | 14 |
| డైట్ లో బంకించంద్ర జయంతి | 15 |
| A.P. లో 5 DTH విద్యా ఛానళ్ళు | 15 |
| డైట్ లో ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం... | 16 |
| వార్తా పత్రికల్లో డైట్ | 18 |



సంపాదకీయం

Bheemili DIET Samachara Sraavanthi Monthly News Letter

Editorial Board

Chief Editor

Sri. Sri. L. Sudhakar,
Principal i/c

Editor & Making

Sri. Ravi Gotteti,
Lecturer in ICT & Phil.

Members

Smt. J. Madhavi,
Lecturer

Sri. Sk. Alla Uddin,
Lecturer

Sri. S. Thrinadha Rao
Lecturer

Kum. P. Meghana,
Student Teacher

Mr. P. Vishnu Vardhan,
Student Teacher

Kum. Chandrika,
Student Teacher

Kum. B. Pavani,
Student Teacher

Mr. P. Ananda Rao,
Student Teacher

Photographers:

Mr. V. Satwik,
Student Teacher

Kum. M. Mahalakshmi
Student Teacher

ఉపాధ్యాయులందరూ మరలా తరగతులలో, బోధనలో, విద్య కానుక అందజేయడంలో మునిగిపోయి ఉన్నారు. విద్య రంగంలో మన రాష్ట్రం అభివృద్ధిని చూసి అనేక ఇతర రాష్ట్రాలు మన ప్రగతిని అనుకరించడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాయి. పూనేలో జరిగిన జి-20 జన్ భాగీదరి ప్రదర్శనలో ఆంధ్ర ప్రదేశ్ సమగ్ర శిక్ష నిర్వహించిన ప్రదర్శన పలువురిని ఆకర్షించింది. ఫౌండేషన్ పాఠశాలల పై రూపొందించిన మోడల్ ఆదర్శంగా నిలిచింది. పాఠశాలల డిజిటలీకరణ విప్లవం పై పలువురు ప్రశంసల జలు కురిపించారు. పలు రాష్ట్రాల విద్యార్థులు ఇంటరాక్టివ్ ప్లాట్ ప్యానల్ లను పరిశీలించి, వినియోగించి మంచి అనుభూతిని ఆస్వాదించారు. రాష్ట్రం తరుపున హాజరైన మన కమిషనర్ శ్రీ సురేశ్ గారు ప్రభుత్వ పాఠశాలలలో అమలు జరుగుతున్నా వివిధ పథకాలు, అభ్యసనా కార్యక్రమాలపై వివరించారు. ఇవన్నీ ఉపాధ్యాయులు సాధించిన ప్రగతిని ప్రస్తుటిస్తున్నాయి. మన ప్రిన్సిపల్ సెక్రటరీ గారైన శ్రీ ప్రవీణ్ ప్రకాష్ గారు తన సందేశం 7 వ ఎపిసోడ్ లో ఉపాధ్యాయుని లక్షణాలగురించి వివరించారు. వారి సందేశం ఉపాధ్యాయుల బాధ్యతలను పునరంకితం చేస్తున్నాయి. పిల్లలందరి చేతులలో పాఠ్య పుస్తకాలు ఉన్నాయి. విద్య సంవత్సరం ప్రారంభంలోనే ఉపాధ్యాయులు పదోన్నతి, బదిలీలతో నూతన స్కూల్స్ లో చేరి నూతన పాఠ్య ప్రణాళికలతో సిద్ధంగా ఉండడం వారి

సంసిద్ధతకు చిహ్నం. స్కూల్స్ కు చేరిన ఇంటరాక్టివ్ ప్లాట్ ప్యానెల్స్ ఇన్స్ట్రుమెంట్ పనులు కూడా ప్రగతిలో ఉంది. జూలై 3 నుండి ఉపాధ్యాయులకు ఇంటరాక్టివ్ ప్లాట్ ప్యానల్ వినియోగంపై శిక్షణ కూడా జరగనుంది. ఉపాధ్యాయులందరూ వీటిపై అవగాహన పొంది, తమ తరగతి గదులలో వినియోగంతో వారి పాఠాల బోధనలో విప్లవం రావాలి. ప్రపంచ విజ్ఞానాన్ని తరగతి గదిలోనే ఆవిష్కరించగలగాలి. సాంకేతికతను అలవరచుకున్న ఉపాధ్యాయులు ప్రధమంగా నిలుస్థానంలో సందేహం లేదు. అభ్యాసన అభివృద్ధి కార్యక్రమం (LIP) ప్రస్తుత విద్య సంవత్సరంలో కూడా కొనసాగుతుంది. ప్రారంభ మాసంలోనే విద్యార్థులు తరగతికి తగిన స్థాయి సాధించడంలో తగు ప్రణాళికతో ముందుకు వెళ్ళాలి. అకాడమిక్ అంశాలలో డైట్ ఎల్లప్పుడూ మీ తోడుంటుంది.

..... రవి గొట్టేటి, ఎడిటర్.



పూనేలో జరిగిన ఎ.పి. జన్ భాగీదరి ప్రదర్శనను తిలకిస్తున్న మహారాష్ట్ర విద్యార్థులు.



రోజు రోజుకు పెరుగిపోతున్న జనాభా, తద్వారా తలెత్తే దుష్పరిణామాలను వివరించేందుకు, సమస్యలపై అవగాహన కలిగించేందుకు ఏటా జూలై 11 న ప్రపంచ జనాభా దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా జనాభా పెరుగుదల, తగ్గుదలకు సంబంధించిన విషయాలుపై ప్రజలలో చైతన్యం కలిగించడానికి ఐక్యరాజ్యసమితి 1989లో దీనిని ప్రారంభించింది. 1987 జూలై 11 నాటికి ప్రపంచ జనాభా ఐదు బిలియన్లకు చేరుకోవడంతో ఆరోజునే ప్రపంచ జనాభా దినంగా ఐక్యరాజ్యసమితి ప్రకటించింది. ఇక అప్పటి నుంచి క్రమం తప్పకుండా జూలై 11 న ఈ దినోత్సవాన్ని నిర్వహిస్తున్నారు. ఆ రోజు నుంచి సరిగ్గా 20 ఏళ్ల తరువాత అంటే జూలై 11, 2007 నాటికి ప్రపంచ జనాభా 6,602,226,175 కు చేరుకున్నట్లు ఐక్యరాజ్యసమితి వెల్లడించింది.

ఇది 2008 జూన్ 28 నాటికి 6.7 బిలియన్లు ఉండగా, 2012 నాటికి ఏడు బిలియన్లకు చేరుకుందని ఐరాస తెలిపింది. మరో యాభై ఏళ్లలో ప్రపంచ జనాభా 9 బిలియన్లకు చేరే అవకాశముందని కూడా పేర్కొంది. 141 కోట్ల జనాభాతో మొదటి స్థానంలో చైనా, 134 కోట్ల జనాభాతో భారత్ రెండో స్థానంలో ఉండగా, 31 కోట్ల జనాభాతో అమెరికా మూడో స్థానంలో ఉంది. అయితే 2024 నాటికి చైనాను

భారత్ అధిగమించి ప్రపంచంలో అత్యధిక జనాభా గల దేశంగా అవతరిస్తుందని ఐక్యరాజ్యసమితి అంచనా వేసింది. కానీ భారతదేశం జనాభా 2023 సంవత్సరానికే 142 కోట్లను దాటేసి ప్రథమ స్థానంలో నిలిచింది. ప్రస్తుతం ఈ రెండు దేశాలు (చైనా, ఇండియాలు) ప్రపంచ జనాభాలో 37 శాతం ఆక్రమించాయి.

పెరుగుతున్న జనాభాలో అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాలు కీలకపాత్ర పోషిస్తున్నట్లు ఐరాస అభిప్రాయపడింది. భారత్, అమెరికా, చైనా, బంగ్లాదేశ్, పాకిస్తాన్ తదితర తొమ్మిది దేశాల్లో 2050 నాటికి ప్రపంచ జనాభాలో సగం శాతాన్ని ఆక్రమిస్తాయని పేర్కొంది. తమ గణాంకాల ప్రకారం 2050 నాటికి ప్రపంచ జనాభా 9.1 బిలియన్లకు చేరుకుంటుందని... అదే సమయంలో వచ్చే 50 ఏళ్లలో ప్రపంచవ్యాప్తంగా మహిళల సంతానోత్పత్తి శాతం సరాసరిగా 2.5 నుంచి 2.1 కి పడిపోతుందని తమ గణాంకాల ద్వారా తెలియజేసింది.

ఐక్యరాజ్య సమితి అధికారుల పాపులేషన్ ఎస్టిమేట్స్ అండ్ ప్రాజెక్షన్ విభాగంలో 24 వ సమావేశంలో 2022 కల్లా భారత్.. చైనాను అధిగమిస్తుందని పేర్కొన్నారు. ప్రస్తుతం 25 వ సమావేశంలో మాత్రం 2024 నాటికి దాటుతుందని పేర్కొంది. ఐక్యరాజ్య సమితి నివేదిక ప్రకారం 2024 కల్లా భారత్,

చైనాల జనాభా 1.44 బిలియన్లుగా ఉంటుంది. అప్పటికే చైనా జనాభాను మించుతుంది. అనంతరం 2030 కల్లా 150 కోట్లకు చేరుకుంటుంది. 2050 లో 166 కోట్లుగా భారత్ జనాభా ఉంటుందని తెలిపింది. అదే సమయంలో చైనా జనాభా కూడా దాదాపు అంతే ఉంటుందని అంచనా వేశారు. అయితే 2100 నాటికి భారత్ జనాభా 151 కోట్లకు చేరుకుంటుందని ఐరాస అంచనా వేసింది. అంటే 2050 నుంచి 2100 వరకు అంటే అర్ధ శతాబ్దంలో భారత్ జనాభా పెరుగుదల తక్కువగా ఉంటుంది. కానీ 2100 నాటికి ప్రపంచంలోనే అత్యధిక జనాభా గల దేశంగా భారత్ ఉంటుంది. ఈ రిపోర్టు ప్రకారం 2050 నాటికి నైజీరియా జనాభా అమెరికాను మించిపోనుంది. దీనితోపాటు నైజీరియా జనాభా విషయంలో ప్రపంచంలోనే మూడవ స్థానాన్ని ఆక్రమించనుంది. దేశంలో కరోనా కారణంగా చేపట్టిన గణన మన దేశంలో కరోనా మహమ్మారి కారణంగా తాజాగా జనగణన చేపట్టలేదు. 2011 లెక్కల ప్రకారం భారతదేశం జనాభా 1,21,05,69,573. ప్రస్తుతం 135 నుంచి 140 కోట్ల దాకా ఉంటుందని అంచనా అధికారులు అంచనా వేస్తున్నారు. అయితే 2020 జూలై 9 నాటికి భారత జనాభా 1,38,02,70,828 కోట్లుగా ఐక్యరాజ్యసమితి అంచనా వేసింది. 2050

నాటికి ప్రపంచ జనాభాలో సగం మంది ఇండియా, చైనా, అమెరికా, బంగ్లాదేశ్, పాకిస్థాన్ సహా 9 దేశాల్లో ఉంటారని అంచనా ఉంది. జనాభా పెరిగే కొద్దీ భూమికి భారమే..

ప్రపంచ జనాభా పెరిగే కొద్దీ భూమికి భారమేనని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాలుష్యం నానాటికీ పెరిగిపోతోంది. అడవులు అంతరించి పోతున్నాయి. నదుల ఆక్రమణలు పెరిగిపోతున్నాయి. పర్యావరణ సమతౌల్యం దెబ్బతింటోంది. మానవుల అత్యాశ కారణంగా భూమికి అంతా నష్టమే జరుగుతోంది. ప్రపంచ దేశాల మధ్య ఆధిపత్య పోరు పెరుగుతోంది. ఆహార కొరత తీవ్రంగా ఏర్పడుతోంది. ఆకలి చావులు తీవ్రమవుతున్నాయి. వ్యవసాయంలో యంత్రాలు, పురుగు మందుల వాడకం రోజురోజుకు పెరిగిపోతోంది. సముద్రాల్లో ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలు రోజూ వేల టన్నులు పెరిగిపోతున్నాయి. ఇలా జనాభా పెరుగుదల వల్ల ఎన్నో నష్టాలు తప్పడం లేదు.

భారత్ లో.....

భారత్ లో యువ జనాభా ఎక్కువే. తద్వారా భారత్ త్వరగా అభివృద్ధి చెందేందుకు వీలవుతుంది. 2025 నాటికి జనాభాలో భారత్, చైనాను దాటేస్తుందని అంచనా వేసారు. కానీ 2023 లోనే చైనాను దాటేసింది. ఇండియాలో జనాభా నియంత్రణ అమలు కచ్చితంగా లేకపోవడమే ఇందుకు కారణం. నిజానికి ప్రపంచంలో కుటుంబ నియంత్రణ పథకాలను అధికారికంగా ప్రవేశపెట్టింది భారత్ లోనే. 1950 లోనే కోట్లు ఖర్చు చేసింది. కానీ ఫలితాలు కనిపించలేదు. ఇప్పటికైనా కుటుంబ నియంత్రణ చర్యలు కఠినంగా పాటించకపోతే ఇండియాలో తీవ్రమైన కరవు పరిస్థితులు రావచ్చనే నిపుణులు అభిప్రాయపడుతున్నారు. అయినా జనాభా పెరుగుదలను రాజకీయ నాయకులు నియోజకవర్గాల సంఖ్య పెరగడానికి ఉపయోగపడుతుందని తద్వారా వారికి లభించే సీట్ల సంఖ్య పెంచుకోవచ్చనే భావన కూడా ఉంది.

అభివృద్ధి దేశాల్లో మరణాల సంఖ్య

తగ్గుముఖం

జపాన్ లాంటి అభివృద్ధి చెందిన దేశాల్లో మరణాల సంఖ్య భారీగా తగ్గుముఖం పట్టినట్లు గుర్తించారు. వైద్య రంగంలో అక్కడ వచ్చే అధునాతన మార్పుల వల్ల మరణాలు తగ్గి.. జనాభా సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది. ఇది ఆ దేశాలకు భారంగా మారుతోంది. జపాన్ లో ముసలివారి సంఖ్య బాగా పెరిగిపోయింది. ప్రస్తుతం భూమిపై 40 కోట్ల మందికి ఆహారం దొరకడం లేదు. ఆఫ్రికా లాంటి దేశాల్లో ఆకలికి తోడు.. మురికి వాడల్లో రకరకాల వ్యాధులు వస్తున్నాయి.

అవగాహన కల్పించాలి

ఒక వైపు కుటుంబ నియంత్రణ పాటిస్తూ, మరో వైపు యువతను అభివృద్ధి వైపు మళ్లించాల్సిన అవసరం ఉంది. జనాభా విషయంలో అవగాహన కల్పించాలి. జనాభా పెరిగితే ఎలాంటి నష్టాలు ఉంటాయో యువతకు అవగాహన కల్పించాలి.

నోరు మంచిదైతే, ఊరు మంచిదౌను - పద్య కథ

రామాపురమను గ్రామమున
రాముడు భీముడు ఉన్నారు.
రాముడు సఖ్యత గలవాడు
భీముడు తగవుల రారాజు
రాముడు చక్కగ మాటాడ
పిల్లలు చుట్టూ చేరెదురు
ఇష్టము నెంతో చూపెదురు
ఇంటికి తీసుకు పోయెదురు
భీముని గడసరి మాటలకు
ఎల్లరు వేదన చెందెదురు
భయపడి దూరము పోయెదురు
కనపడ తలుపులు మూయెదురు
రామునిపై గల ఇష్టతకు

తనపై గల్గి అయిష్టతకు
కారణమెరుగక భీముడును
కలతను చెందెను ప్రతిదినము
విషయము చెప్పగ వివరంగ
తల్లి నడిగె ఇటులెందుకని
భీముని మాటలు తల్లి విని
నిజమును పలికెను ఈ విధము
చిలుకలు పలుకులు వినగలిగి
చేరదీతురే చిలుకలను
కాకుల కేకలు వినబోరు
కసరి కొడుదురే కాకులను
నోరు మంచిదై నీవుంటే
ఊరు మంచిదౌ నేనాడు

మనసూ మాట బాగుంటే
మనుజులందరూ మనవారే
సత్యము నెరిగి భీముండు
నిత్యము మార్చెను తనతీరు
రాముని వలె స్రీయ మాటలతో
సఖ్యత పెంచెను పలువురితో
మాటలు స్నేహము కలిగించు
మాటలు శత్రువులను పెంచు
మాటలు మనసుకు అడ్డాలు
మాటలు బేధమే యుద్ధాలు

.....చిన్న సూరి
(సిహెచ్ చిన సూర్యనారాయణ)
9441662716



It's nothing major, nothing big, and you can't quite put your finger on it, but feel... "under" – underwhelmed, undervalued, under loved. You have a nice enough family, an ok enough job, a good enough group of friends.

There's food on the table, there's shelter, there's warmth, so, in the hierarchy of needs, you're doing just fine.

There's no denying we're more plugged in than ever before. Sure, this level of connectedness has benefits—it's simple to stay in touch with friends and family; you can express yourself on social media; multitasking is easier—but there are also some pretty serious drawbacks.

Staring at our devices may be pleasurable in the moment, but "pleasurable behaviors are addictive," and they come at a cost.

But somehow, you don't quite feel...h-a-p-p-y. And isn't that the goal society sets us all up for, whether it be enforced through our parents, teachers, friends, the workplace or virtually everywhere you look?

Nothing all that bad has happened in your life, but that's the thing: we are taught to ignore the "tiny traumas" that gradually and insidiously leave a hollow space, with their undercurrent of constant melancholy and niggling sparks of anxiety, all wrapped up in a film of other people's Insta-perfect lives. Technology, combined with some key facets of human nature, has created a new breed of these tiny

traumas. The sheer number of times we encountered trolling, anxiety-producing content and unrealistic comparisons are undeniable reasons why we are seeing ever-increasing rates of psychological distress. Fortunately, most people will not have experienced significant trauma such as childhood abuse or living in a war zone – these are what is known as "Big T" traumas – however, we all meet difficulties in life.



Because these challenges are often compared to Big Ts, we tend to dismiss their importance. But they are influential, and it is precisely because we come into contact with daily hurts, humiliations and aggressions on such a regular basis yet they are dismissed, that low-grade trauma can develop into a range of issues.

These include high-functioning anxiety, emotional blunting, sleep disturbance and comfort eating, to name a few.

The negativity, toxicity and outright bullying on some social media platforms, for example, is out of kilter with what would happen in real life. Unfortunately, the anonymity and reach of these platforms creates a toxic soup in which people express views in ways they probably would not in person.

This is because the social norms and behaviours that prevent us from tearing each other apart have been stripped away and pack mentality can devour a user. This "piling on" can lead to basic in-group/out-group mentality, the "them or us" way of thinking that creates not just division but also aggression.

Although many of us might think we are immune to this type of behaviour, research shows two-thirds of people actively trolled others online. Negative mood states appear to play an important part here as well as the "disinhibition effect", where people behave out of character in a similar way as having one too many boozy drinks on a night out might lead to a scuffle.

The digital world has also brought us the age of 24-hour news. News apps on mobile phones create a type of behavioural addiction, particularly when events directly or indirectly affect our lives. The pandemic was a prime example, with rolling case numbers and death tolls at our fingertips. What starts as a method to calm anxiety, like checking the news to see if the situation has improved, turns into an addictive pattern. Seeking out some sort of assurance drives this behavioural loop as our evolutionary nature will always strive for certainty in uncertain times.

Even after lockdown, many people have been left with an enduring urge to check the news at every opportunity. This pattern drives, rather than diminishes,

anxiety and can result in a chronic state of hypervigilance that, over time, affects mental and physical health.

Hence, even if we're aware a certain someone couldn't possibly look so perfect, the emotional response happens immediately in a deep and ancient part of our brain that is wired for comparison. Furthermore, as we are cognitively wired to compare-up rather than compare-down, this means we typically follow accounts that are aspirational or those of people we admire. How could we possibly ever feel good enough in this context? Body dissatisfaction is a strong driver for comfort eating as we reach for a quick dopamine hit from energy-dense foods. This behaviour, in turn, depletes self-esteem and, at its worst, can lead to hiding away and all the harmful effects we know are associated with social isolation. So, it is important to build rest periods into our daily lives. This

doesn't mean sleeping or napping, but rather activities such as reading, listening to music or spending time in nature that allow us to "switch off" from the stressors of life.

Social media helps us connect with people in unprecedented and truly gratifying ways. But the more time we spend on social media, the worse we feel, when we are attempting to work, and we start scrolling, our brains go a little haywire. "Multitasking is really bad for us,"

One survey from the American Psychological Association, published in 2022, found that nearly one-fifth of people say technology is a source of stress. And 53% of respondents checked their emails, messages, and social media "constantly." There are potential physical effects of being "always on," from neck pain (and wrinkles) to elevated blood pressure.

According to the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry,

teenagers spend an average of nine hours on devices with digital screens. This can cause digital eye strain, which can cause dryness, blurred vision, and headaches, according to a 2019 article in *Optometry in Practice*.

Here, those experts guide you to a healthier relationship with your tech.

- Turn Off Push Notifications
 - Convert to Black and White
 - Put Away Your Phone During Meals
 - Designate Tech-Free Hours
 - Make Your Bedroom a No-Tech Zone
 - Rediscover Paper
 - Limit Yourself to One Screen at a Time
 - Spring Clean Your Social Media Accounts
 - Protect Your Body
- Finally have a illness free body and joyful life. Don't eat medicines as your food for living.

..... *Surya Prakash Susarla,*

Ualamanchili

రంపచోడవరం డివిజన్లో జె.వి.కే. కిట్ల పరిశీలన

జగనన్న విద్యా కానుక వస్తువుల పంపిణీ పరిరక్షణ చేయడం కోసం జూన్ 1 రీజనల్ జాయింట్ డైరెక్టర్ శ్రీమతి ఎం. జ్యోతి కుమారి గారి ఆదేశాలతో డైట్ అధ్యాపకుడు సి. ఏ. సోమయాజులు జూన్ 13, 14 తేదీలలోని రంపచోడవరం డివిజన్లో వివిధ మండలాల, మండల విద్య వనరుల కేంద్రాలను, పాఠశాలలను జె.వి.కే. కిట్ల స్టాక్ పాయింట్ లను సందర్శించి పరిశీలించడం జరిగింది. మండలంలోని మండలంలోని వివిధ

పాఠశాలలకు కిట్ల ను పంపిణీ చేయడానికి గమనించడమైనది.



జూన్ 14 న కూనవరం మండల జీపీకే స్టాక్ పాయింట్లు, ఎమ్మార్సీను ఆయన పరిశీలించడం జరిగింది. పూర్తిస్థాయిలో జేవీకే కిట్లను స్టాక్ పాయింట్ కు చేర్చడం జరిగింది. సామగ్రి ను పాఠశాలలకు

పంపిణీ చేయుచున్నారు. ప్రతి పాఠశాలకు రెండు రోజుల్లో సరఫరా పూర్తి కావాలని ప్రతి విద్యార్థికి కూడా విద్యా కానుక అందుబాటులో ఉండాలని ఆయన తెలియజేయడమైనది.

కూనవరం జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలలో పాఠశాల పేరెంట్స్ కమిటీ సభ్యులు, సర్పంచ్, ఎం.పీ.టీ.సీ., జడ్పీటీసీ, ఉపాధ్యాయుల సమక్షంలో జరిగిన జగనన్న విద్యా కానుక పంపిణీ కార్యక్రమంలో పాల్గొనడం జరిగింది.



డైట్ లో ప్రపంచ వర్షారణ్యాల దినోత్సవం

వర్షారణ్యములు భూగోళంయొక్క ఉపరితిత్తులు అని అంటారు. కార్బన్ డయాక్సైడ్, గ్రీన్ హౌస్ వాయువులను గ్రహించి స్థానిక తేమను పెంచి మన వాతావరణాన్ని స్థిరీకరిస్తాయి.



ఈ అరణ్యాలలో అత్యధిక మొత్తంలో చెట్లు, వన్య ప్రాణులను కలిగి ఉండి భూగ్రహానికి వర్ష వాతాన్ని ఉత్పత్తి చేస్తాయి. ఇటువంటి వర్షారణ్యాల దినోత్సవాన్ని భిమిలి డైట్ లో జూన్ 22 న నిర్వహించారు. భూగ్రహం యొక్క ఉపరితలంలో వర్షారణ్యాలు కేవలం 6% మాత్రమే ఉన్నప్పటికీ, ప్రపంచంలోని 50% మొక్కలు మరియు జంతు జాతులకు నిలయంగా ఉన్నాయి. ప్రస్తుత

పరిస్థితులలో ఈ అరణ్యాలను అభివృద్ధి చేయవలసిన అవారం ఉందని డైట్ ఇంచార్జ్ ప్రిన్సిపాల్ శ్రీ ఎల్.సుధాకర్ అన్నారు. ఈ సందర్భంగా ప్రపంచ రెయిన్ ఫారెస్ట్ డే యొక్క థీమ్

“సంరక్షించండి. పునరుద్ధరించు. పునరుత్పత్తి.” అని ఇది రెయిన్ ఫారెస్ట్ ల దీర్ఘకాలిక అభివృద్ధిని నిర్ధారించడానికి అవసరమైన సమష్టి ప్రయత్నాలను సంగ్రహిస్తుందని. రాబోయే శతాబ్దాల పాటు వాటి మనుగడకు హామీ ఇవ్వడానికి వర్షారణ్యాల పరిరక్షణ మరియు పునరుద్ధరణలో ప్రతి ఒక్కరూ పాల్గొనవలసిన అవసరాన్ని ఈ థీమ్ నొక్కి చెబుతుందని ఆయన అన్నారు. సైన్సు అధ్యాపకుడు షేక్ అల్లా ఉద్దీన్ మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం ఉన్న అరణ్యాలను ప్రభుత్వాలు సంరక్షించాలని, అలానే తగ్గిన అరణ్యాలను, క్షీణించిన లేదా నాశనం



చేయబడిన పర్యావరణ వ్యవస్థల పునరుద్ధరణకు సహాయం చేయడంపై ప్రభుత్వాలు ప్రజలు దృష్టి పెట్టాలని, చెట్ల పెంపకం లేదా ప్రకృతి శ్రేయస్సుకు ప్రాధాన్యత నిచ్చే స్థిరమైన ఆర్థిక మరియు వ్యవసాయ వ్యవస్థలను సృష్టించడం వంటి వివిధ విధానాల ద్వారా పునరుత్పత్తి చేయాలని ఉంటుంది.





కేరళ, లక్షద్వీప్ కు చెందిన ఎన్సిసి డైరెక్టరేట్ ఆధ్వర్యంలో జూన్ 1 నుండి 12 వరకు కేరళ కోల్చి నందలి నేవేల్



డాక్టర్డ్ ఐ.ఎన్.ఎస్. వెల్లూరి నందు నిర్వహించిన 12 రోజుల సముద్ర శిక్షణలో ఎండాడ జిల్లా పరిషత్ ఉన్నత పాఠశాలకు చెందిన ఉపాధ్యాయుడు, అసోసియేట్ ఎన్సిసి ఆఫీసర్ చుక్క హరికుమార్ పాల్గొన్నారు. ఇక్కడ జాతీయ సమైక్యత, భారత సముద్ర దళ ఆచార వ్యవహారాలు, సముద్ర ప్రయాణం, సముద్ర రక్షణ పై అవగాహన మొదలగు అంశాలపై శిక్షణ కొనసాగింది. ఐ.ఎన్.ఎస్. ఇన్స్టిట్యూట్



నౌకను వసతి కోసం వీరికి కేటాయించినట్లు ఆయన తెలిపారు. ఇందులో మెరైన్ ఛార్జ్స్, ఎలక్ట్రానిక్ మ్యాప్స్, ఎలక్ట్రానిక్ ఛార్జ్ డిస్సీ, అండ్ ఇన్ఫర్మేషన్ సిస్టములు వంటి అధునాతన సౌకర్యాలు ఉన్నాయి. INS శ్రీకాంత్, ఐ ఎన్ ఎస్ నిరీక్షక్, ఐఎన్ఎస్ సర్వేక్షక్, ఐఎన్ఎస్ జమున, ఐ.ఎన్.ఎస్ సంధ్య మొదలగు

యుద్ధ నౌకలను సందర్శించే అవకాశం వీరికి దక్కింది. 12 రోజులపాటు ఐ.ఎన్.ఎస్. ఇన్స్టిట్యూట్ నౌకలో గడపడం, అందులోనే వసతి, భోజన సౌకర్యాలు పొందడం, అనుభవజ్ఞులైన నావికులతో గడపడం వీరికి దక్కిన అపూర్వ అవకాశం. నౌక పనిచేసే తీరు, గమ్యాన్ని నిర్దేశించుకునే పద్ధతులు గురించి తెలుసుకున్నారు.



ఫైకో, ఓపియస్ గది, ఇంజన్ రూమ్, మ్యాగజైన్ రూమ్ అనగా యుద్ధంలో వినియోగించే బుల్లెట్స్ మందుగుండు సామగ్రిగల గది తో పాటు బ్రహ్మాండ, భారక్ రకాలైన 8 మిస్సైలును దగ్గర నుండి తాకి పరిశీలించే అవకాశం ఆయనకు లభించింది. సముద్రంలో 200 నాటికల్ మైళ్ళు ఐ.ఎన్.ఎస్. జమున నౌకలో ప్రయాణించి యాంటీ సబ్మెరైన్ వర్షిప్ స్కూల్, డాక్టర్డ్ ను సందర్శించడమైనది. డాక్ యార్డ్ నందలి వివిధ ప్రాంతాలను కూడా సందర్శించారు. జూన్ 9న నేవేల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఏరోనాటికల్ మరియు సీమన్ షిప్ స్కూల్ ను, జూన్ 10 న డేమేజ్ కంట్రోల్ యూనిట్, ఫైర్ కంట్రోల్

యూనిట్ ను, జూన్ 11 న ఐ.ఎన్.ఎస్. ధ్రోణాచార్య ను సందర్శించడం అయినది.



ఈ ధ్రోణాచార్య అనేది భారత నావిలో తుపాకీలు ఉపయోగించడానికి శిక్షణ నిచ్చే పాఠశాల ఇక్కడ చిన్న ఆయుధాలు, నావేల్ మిస్సైల్స్, రాడారు వినియోగం మొదలగు అంశాలలో శిక్షణ ఇస్తారు. అదే రోజు నేవేల్ ఏర్ స్టేషన్ అయిన ఐ.ఎన్.ఎస్. గరుడను సందర్శించడం అయినది.

విశాఖపట్నం 3(A) నేవేల్ యూనిట్లో అసోసియేట్ NCC అధికారిగా చుక్కా హరికుమార్ ఇండియన్ నేవీ ద్వారా విశేషమైన అద్భుతమైన అనుభవాన్ని ఈ 12 రోజుల సముద్ర అనుబంధ క్యాంపులో సంపాదించారు. హరికుమార్ 2012 లో ఈ స్కూల్ లో భౌతిక శాస్త్ర ఉపాధ్యాయుని గా చేరి 2021 లో NCC యూనిట్ ను ఎండాడలో స్థాపించారు. గత నెలలోనే ఈ పాఠశాల విద్యార్థులు జిల్లాలో జరిగిన పది రోజుల క్యాంపు లో పాల్గొన్నారు. రాబోయే కాలంలో ఎండాడ ఉన్నత పాఠశాల విద్యార్థులకు ఎన్సిసీ శిక్షణలో మరింత ఉత్తములుగా వీరు తీర్చి దిగుతారని ఆశిద్దాం.

డైట్ లో అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినోత్సవం



మాదకద్రవ్యాల వ్యసనాన్ని విడిచిపెట్టి, ఆరోగ్యవంతమైన జీవితాన్ని గడపడానికి ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజలను ప్రోత్సహించడానికి, ప్రతి సంవత్సరం జూన్ 26 న మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం మరియు అక్రమ రవాణాకు వ్యతిరేకంగా అంతర్జాతీయ దినోత్సవాన్ని జరుపుకుంటారని డైట్ ఇంచార్జి, స్పెషల్ ఎల్.సుధాకర్ అన్నారు.



జూన్ 26 న జిల్లా విద్య శిక్షణ సంస్థలో మాదక ద్రవ్యాల వ్యతిరేక దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ డిసెంబరు 1987లో ఐక్యరాజ్యసమితిలో తీర్మానాన్ని ఆమోదించిన తర్వాత ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభమైందన్నారు.



ఈ వ్యసనం ద్వారా అనేకుల జీవితాలు నాశనం అవుతున్నాయని, వీటికి దూరంగా

ఉంటూ జీవిత నైపుణ్యాలతో యువత అభివృద్ధి సాధించాలని అన్నారు. “ప్రజలు మొదట: కళంకం మరియు వివక్షను ఆపండి, నివారణను బలోపేతం చేయండి.” అనే డీమ్ తో నేటి సంవత్సరం ఈ కార్యక్రమం జరుగుతుందని సైన్సు అధ్యాపకుడు షకె అల్లా ఉద్దీన్ అన్నారు.



అధ్యాపకుడు గొట్టేటి రవి మాట్లాడుతూ చైనాలోని గ్వాంగ్ డాంగ్ లో నల్లమందు వ్యాపారాన్ని నాశనం చేయడం వెనుక ప్రధాన శక్తిగా ఉన్న లిన్ జెక్సును గౌరవించే రోజుని, మత్తుతో నిర్విర్యమవుతున్న యువతను కాపాడడానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని, తమకు మాదక ద్రవ్యాల సరఫరా, రవాణా గురించి ఏవిధమైన సమాచారం తెలిసినా సమీప పోలీసులకు తెలియపరచాలని అన్నారు. ప్రభుత్వం ఎన్ని చట్టాలు, నిబంధనలు విధిస్తినా వీటి వాడకం రోజురోజుకు పెరిగిపోతుందని, దీనిని అరికట్టే బాధ్యత కుడా యువత తీసుకోవాలని పిలుపునిచ్చారు. శ్రీమతి జె. మాధవి మాట్లాడుతూ అనారోగ్యంలోను, వైద్యంలోనూ ఉపయోగించవలసిన మందులను,

మత్తుకోసం వినియోగించి ప్రాణాల మీదకు తెచ్చుకుంటున్నారని, జీవితంలోని సమస్యలను సాధారణంగా పరిస్మించుకొనే నైపుణ్యం యువత సంపాదించుకోవాలని, ఈ సమస్యలో తోటివారు ఉంటే తప్పక వారికి సహాయపడాలని అన్నారు. చాత్రోపాధ్యాయులు నందిని, స్పిగ్గ లు మాట్లాడారు.



ప్లకార్డులతో చాత్రోపాధ్యాయులు ర్యాలీ నిర్వహించి సింటర్ లో మానవ హారంగా ఏర్పడి మత్తు మందులకు వ్యతిరేకంగా నినాదాలు చేసారు.



అధ్యాపకులు శ్రీ అల్లా ఉద్దీన్ వారిచే మాదకద్రవ్యాల దుర్వినియోగం మరియు అక్రమ రవాణాకు వ్యతిరేకంగా ప్రతిజ్ఞ చేయించారు. కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు యం. మహాలక్ష్మి, పి. హరిణి, సి.పి. సోమయాజులు, ఎస్. త్రినాధరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.



జూన్ 5న ప్రపంచ పర్యావరణ దినోత్సవం



సందర్భంగా డైట్ లో కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు విద్యార్థులు పర్యావరణ పరిరక్షణ ప్లకార్డులను చెవిని ర్యాలీ నిర్వహిస్తూ ప్రపంచ మునుగడకు పర్యావరణ రక్షణ కర్తవ్యం అని నినాదాలు చేశారు.



ఈ సందర్భంగా వైస్ ప్రెసిడెంట్ ఎల్. సుధాకర్, సైన్స్ అధ్యాపకు సీ.పి. సోమయాజులు మాట్లాడుతూ ప్రస్తుతం మానవ అవసరాల కోసం ప్రకృతిని

వినియోగిస్తూ కాలుష్యం సృష్టిస్తున్నారని మీ కాలుష్యం నివారించి పర్యావరణాన్ని కాపాడుకో వాల్సిన అవసరం ఉందని అన్నారు.



జిల్లా విద్యా శిక్షణ సంస్థ నూతనంగా ఉపాధ్యాయ వృత్తిలోకి చేరిన ఉపాధ్యాయులకు అనకాపల్లి జే.ఎం.జే. పాఠశాలలో నిర్వహిస్తున్న నాలుగవ స్కెల్ ఇండక్షన్ శిక్షణలో పాల్గొన్న ఉపాధ్యాయుల సమక్షంలో పర్యావరణ దినోత్సవాన్ని కొనియాడారు. ఈ సందర్భంగా డైట్ ప్రెసిడెంట్ యు. మాణిక్యం నాయుడు, అధ్యాపకులు గొట్టేటి రవి, అల్లావుద్దీన్ మాట్లాడుతూ భూగోళంపై ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం విపరీతంగా పెరిగిపోతుందని, ప్లాస్టిక్ కాలుష్యం వలన పర్యావరణంలో తీవ్ర మార్పులు సంభవిస్తూ ఉన్నాయని, అందుచేతనే నేటి పర్యావరణ దినోత్సవానికి 'బీట్ ప్లాస్టిక్' ప్లాస్టిక్కు

తరమండి అనే నినాదంతో నిర్వహిస్తున్నామని అన్నారు. ప్రతి ఒక్కరూ తమ పాఠశాలలను ప్లాస్టిక్ రహిత పరిసరాలుగా తయారు చేయాలని, విద్యార్థుల్లో వీటిపై అవగాహన కల్పించాలని ప్రతిజ్ఞ చేయించారు.



ఈ సందర్భంగా పర్యావరణ పరిరక్షణ చేయాలని ప్లాస్టిక్ వాడకాన్ని మానాలని మొక్కలు నాటాలని పచ్చదనాన్ని పరిరక్షించాలని ప్రకార్డులతో నినాదాలు చేస్తూ అనకాపల్లి వీధులలో ర్యాలీ నిర్వహించారు.





జూన్ 8 న ప్రపంచ మహా సముద్రాల దినోత్సవం అనకాపల్లి నందలి జె.ఎం.జె. పాఠశాలలో ఇండక్షన్ శిక్షణ పొందుతున్న ఉపాధ్యాయులు నిర్వహించారు.



ఈ సందర్భంగా శిక్షణ కోర్సు ఇంచార్జ్, డైట్ అధ్యాపకులు శ్రీ గొట్టేటి రవి, శ్రీ షేక్ అల్లావుద్దీన్ లు మాట్లాడుతూ ప్రపంచంలో మూడు వంతుల సముద్రాలే ఆక్రమించి ఉన్నాయని, ప్రపంచానికి ఆహారంలో అత్యధిక భాగాన్ని సముద్రాలు అందిస్తున్నాయని, ఇటువంటి సముద్రాలు నేడు మానవ చర్యల ఫలితంగా కలుషితం అయిపోతున్నాయని, ఈ కలుషితం

ద్వారా సముద్ర జీవులు నశించడానికి కారణం అవుతుందని అన్నారు.



వీటికి ప్రధాన కారణం ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను, కలుషిత జలాలను సముద్రంలోకి విడిచిపెట్టడమే అని వాపోయారు.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా లక్షల టన్నుల ప్లాస్టిక్ నిలవలు సముద్ర గర్భంలో పేరుకుపోతున్నాయని, సముద్ర జీవులు వాటిని తిని మృత్యువాత పడుతున్నాయని



అన్నారు. ప్రస్తుత సంవత్సరం సముద్ర దినోత్సవాలను స్టాప్ ట్యాప్ ప్లాస్టిక్ అని నినాదంతో సముద్రంలోకి ప్లాస్టిక్ ప్రవాహాన్ని ఆపండి అదే స్ఫూర్తితో నిర్వహిస్తున్నారని అన్నారు ఈ సందర్భంగా ఉపాధ్యాయులు ప్లాస్టిక్ నిషేధం గురించి నినాదాలు చేశారు. ప్రతి ఒక్కరూ గుడ్ల సంచి వాడాలని ప్రతిజ్ఞ పూనారు. ప్రభుత్వాలు దేశ సంపద అయిన సముద్రాలను కాపాడే విధంగా చర్యలు తీసుకోవాలని నినాదాలు చేశారు. ఈ సందర్భంగా 'వరల్డ్ ఓషన్ డే' అనే అతి పెద్ద అక్షరాలను ప్రదర్శించారు.



Teaching Practice

డి ఈ ఎల్ ఈ డి రెండవ సంవత్సరం, మూడవ సెమిస్టర్ ఉపాధ్యాయులకు ఆరు రోజులపాటు టీచింగ్ ప్రాక్టీస్ జరిగింది పరిసరాల విజ్ఞానం, ఇంగ్లీష్ సబ్జెక్టులలో మూడు, నాలుగు, ఐదు తరగతుల విద్యార్థులు పాఠాలు చెప్పారు. భీమునిపట్నం, అనందపురం, చినగదిలి మండలాల్లోని ఎంపిక చేసిన పాఠశాలలలో మూడవ సెమిస్టర్ చాత్రోపాధ్యాయులు తమ చివర విడత టీచింగ్ ప్రాక్టీస్ ను నిర్వహించారు. వీటికి

సంబంధించిన లెస్సన్ ప్లాన్లను ఛాత్రోపాధ్యాయులచే అభ్యసనం చేయించి, రాయించారు. వివిధ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు ఛాత్రోపాధ్యాయులు బోధించే తీరును స్థానిక పాఠశాలల ఉపాధ్యాయులతో పాటు డైట్ అధ్యాపకులు కూడా పాఠశాలలను సందర్శించి పరిశీలించడం జరిగినది. చాత్రోపాధ్యాయులు తాము సిద్ధం చేసుకున్న పాఠ్యప్రణాళికలకు సంబంధించిన బోధనోపకరణాలను

ఆకర్షణీయంగా తయారు చేసి వినియోగించారు.



వేసవి సెలవుల అనంతరం పాఠశాలలు తెరవడం వల్ల విద్యార్థులకు సంసిద్ధతా కార్యక్రమాల లో భాగంగా వివిధ రైమ్స్, గేమ్స్ లతో ఛాత్ర ఉపాధ్యాయులు స్కూలు పిల్లలను ఆహ్లాద పరిచారు.



సమగ్ర శిక్ష రాష్ట్రపథక సంచాలకుల విశాఖ జిల్లా సందర్శన

ఆంధ్రప్రదేశ్ సమగ్ర శిక్ష రాష్ట్ర ప్రాజెక్టు అధికారి శ్రీ బి. శ్రీనివాసరావు ఐ.ఏ.ఎస్. గారు విశాఖపట్నంలో పలు పాఠశాలలను సందర్శించారు. మొదటిగా భమిలిపట్నం మండలం లోని బంగ్లా మెట్ట మున్సిపల్ కార్పొరేషన్ ప్రాథమిక పాఠశాలను సందర్శించారు. రెండు, మూడు, ఐదు తరగతుల విద్యార్థులతో, పాఠశాల



ఉపాధ్యాయులతో మాట్లాడారు. పలు ప్రశ్నలకు పిల్లలు ఇచ్చిన సమాధానాలకు ముగ్ధులయ్యారు.



జగనన్న విద్య కానుక పంపిణి, నాడు నేడు పథకంలో జరిగిన పనులను

పరిశీలించారు, తగు సూచనలు చేసారు. అనంతరం భమిలి కే.జి.బి.పి. ను



సందర్శించారు. పాఠశాల విద్యార్థులను అందుతున్న సదుపాయము లను పరిశీలించారు. విద్యార్థులతో మాట్లాడారు. చివరగా జిల్లా విద్య శిక్షణ సంస్థను సందర్శించారు. డైట్ రెండు బ్లాకులను, నాడు నేడు ప్రగతి ని పరిశీలించారు.



హాస్టల్ భవనాలను, హాస్టల్ కు కేటాయించబడిన 10 ఎకరాల స్థలాన్ని పరిశీలించారు. అనంతరం డైట్ భావన సముదాయమునందు నందు నిర్వహింపబడుతున్న రాష్ట్ర విద్య కమాండ్ కంట్రోల్ సింటర్ ను సందర్శించారు.



అక్కడ జరుగుతున్న కార్యక్రమాల తీరుతెనుల వివరాలు అడిగి తెలుసుకున్నారు. ఆయన వెంట జోన్ -1 రీజనల్ జాయింటు డైరెక్టర్ శ్రీమతి యం. జ్యోతి కుమారి గారు, విశాఖపట్నం జిల్లా విద్య శాఖాధికారిని శ్రీమతి చంద్రకళ గారు, సమగ్ర శిక్ష అడిషినల్ ప్రాజెక్ట్ కో-ఆర్డినేటర్ శ్రీ బి.శ్రీనివాసరావు గారు, ఇంజనీరింగ్ అధికారులు, సమగ్ర శిక్ష సెక్టోరియల్ అధికారులు తదితరులు ఉన్నారు.



డైట్ లో బదిలీలు

జిల్లా విద్య శిక్షణ సంస్థ, భీమునిపట్నం నందు ప్రిన్సిపాల్ (FAC) గా ఉన్న శ్రీ యు. మాణిక్యనాయుడు గారు మరియు ఇంగ్లీష్ అధ్యాపకుడుగా ఉన్న శ్రీ జి.జి.ఎస్. నాగేశ్వర రావు గారు జూన్ 8 న జరిగిన బదిలీలలో ప్రభుత్వ డైట్, విజయనగరం నకు బదిలి అయ్యారు. వారు గత 5 సంవత్సరాలుగా భమిలి డైట్ నకు చేసిన సేవలకుగాను హృదయపూర్వక ధన్యవాదములు సమర్పించుచున్నాము.



ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థులకు కృత్యాల ద్వారా జీవన నైపుణ్యాల అలవరించే ఉద్దేశంతో రాష్ట్రస్థాయిలో జూన్ 15 నుండి 19 వరకు డైట్ అధ్యాపకులకు ఫిజికల్ డైరెక్టర్లకు ఐదు రోజుల శిక్షణ కార్యక్రమం విజయవాడ నందలి హోటల్ మధువన్ గ్రాండ్ నందు నిర్వహించడమైనది. ఉమ్మడి విశాఖపట్నం జిల్లా నుండి నలుగురు డైట్ లెక్చరర్లు జిల్లాకు ఇద్దరు చొప్పున ఆరుగురు ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు హాజరయ్యారు.



భీమునిట్నం డైట్ అధ్యాపకులు గొట్టేటి రవి, జి. మాధవి, షేక్ అల్లావుద్దీన్, పి. హరిణి ల తో పాటు ఫిజికల్ డైరెక్టర్లు సి.హెచ్. వెంకట్రావు, యామిని పద్మజ లు విశాఖపట్నం జిల్లా నుండి, అబ్దుల్ రెహమాన్ సుశీలలు అనకాపల్లి జిల్లా నుండి, సత్యవతి, అప్పలరాజులు అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లా నుండి హాజరయ్యారు.



“బాల్యం నుండి జీవనోపాధి వరకు” అనే లక్ష్యం గల ‘మ్యాజిక్ బస్సు’ స్వచ్ఛంద సంస్థ

సౌజన్యంతో ఈ కార్యక్రమం నిర్వహించబడింది.

‘మేజిక్ బస్’ చే రూపొందించబడిన కలికులం పై కృత్యాధార పూర్వకంగా అవగాహన కల్పించారు. ప్రతిరోజు ఉదయం 6:30 గంటలకు కార్యక్రమం లోపల గ్రౌండ్ యాక్టివిటీస్ పై సాధన ఉండేది. ఒక్కో జీవన నైపుణ్యాన్ని విద్యార్థులలో అవగాహన అలవాటు కలిగించడం కోసం రూపొందించిన కృత్యాలను ఉపాధ్యాయులే పిల్లలుగా మారి నిర్వహించడం జరిగింది.



కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించిన ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎస్సీఈఆర్టీ డైరెక్టర్ డాక్టర్ బి. ప్రతాపరెడ్డి గారు మాట్లాడుతూ ఆంధ్ర ప్రదేశ్ విద్యా వ్యవస్థ లో తీసుకుంటున్న సంస్కరణలు అనేక రాష్ట్రాలకు ఆదర్శంగా నిలుస్తున్నాయని, విద్యార్థులు ప్రపంచ



స్థాయి పారులుగా ఎదగడం కొరకు తగిన శిక్షణ పాఠశాల స్థాయిలోనే జరగాలని, అందుకొరకు వారిలో అభివృద్ధి పరచవలసిన జీవన నైపుణ్యాలను మ్యాజిక్ బస్సు సహకారంతో జిల్లాకు 50 పాఠశాలలలో అమలు చేయ

సంకల్పించామన్నారు. విద్యార్థులకు



ఉపాధ్యాయులు ఆదర్శవంతంగా, మార్గ చూపరిగా, సహాయకుడిగా, స్నేహితునిగా ఉండాలని అటువంటి నైపుణ్యాల విద్యార్థుల్లో పెంపొందించడానికి ఇప్పుడు నేర్చుకునే కార్యక్రమాలు ఉపయోగపడ తాయని అన్నారు. ప్రోగ్రాం కోఆర్డినేటర్, జనాభా విద్య కార్యక్రమం సమన్వయకర్త శ్రీమతి హేమారాణి మాట్లాడుతూ ఉపాధ్యాయులు సౌకర్యవంతమైన



వాతావరణంలో జీవన నైపుణ్యాల కృత్యాలను అవగాహన చేసుకుని పాఠశాల స్థాయిలో దిగ్విజయంగా అమలు



చేయాలని, మూడు సంవత్సరాల పాటు కార్యక్రమాన్ని అమలు చేసిన పిదప పాఠశాల విద్యార్థుల జీవన నైపుణ్యాల అత్యధిక స్థాయిలో అభివృద్ధి చెంది రాష్ట్ర దేశ ప్రగతికి ఉపయోగకరంగా మారుతాయి అని అన్నారు. ఐదు రోజుల శిక్షణ మూడు అంశాలలో 11 జీవన నైపుణ్యాలలో 28 కృత్యాల తో సాగింది. ప్రస్తుత విద్యా

సంవత్సరంలో 28 కృత్యాలను అన్ని పాఠశాలల్లో ప్రతి విద్యార్థికి నిర్వహించవలసి ఉంది. ఇందు కొరకై 2023 జూలై మాసంలో ప్రతి పాఠశాల నుండి ఇద్దరు వ్యాయామ ఉపాధ్యాయులకు జిల్లాస్థాయిలో శిక్షణ ఇవ్వనున్నారు. దీనికి



రాష్ట్రస్థాయిలో శిక్షణ పొందిన స్టేట్ లిసెన్సీ గ్రూపు సభ్యులైన డైట్ అధ్యాపకులు ఆరుగురు వీడియో శిక్షకులుగా వ్యవహరిస్తారు. విశాఖపట్నం ఉమ్మడి జిల్లాకు సంబంధించి భీమునిపట్నం నందలి

జిల్లా విద్యా శిక్షణ సంస్థ బాధ్యత వహిస్తుంది. రాష్ట్రస్థాయి శిక్షణలో ట్రైనర్స్ గా మ్యాజిక్ బస్సుకు చెందిన గోపాల్, స్వాతి, సౌజన్య, తేజస్విని, సాత్విక, మంగ తదితరులు వ్యవహరించారు.

మ్యాజిక్ బస్సు దక్షిణ భారతదేశ అభివృద్ధి రాజారాం గారు ముగింపు సభను ఉద్దేశించి మాట్లాడుతూ ప్రపంచవ్యాప్తంగా మ్యాజిక్ బస్సు విద్యార్థుల కోసం అనేక సేవా కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నదని, భారత దేశంలో అత్యధిక రాష్ట్రాలలో తమ వాలంటీర్లు పాఠశాల స్థాయిలో విద్యార్థుల కోసం పనిచేస్తున్నారని, ఆంధ్రప్రదేశ్ లో కూడా గత పదిహేళ్లుగా పనిచేస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ విద్యా సంవత్సరం నుండి ప్రభుత్వంతో ఒప్పందం కుదుర్చుకొని కలిసి

పని చేయాలని నిర్ణయించుకున్నామని, దీనికి సహకరించిన ప్రభుత్వ పెద్దలకు, పాఠశాల విద్యాశాఖ పెద్దలకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నామన్నారు. మనందరం కలిసికట్టుగా విద్యార్థులలో జీవన నైపుణ్యాలు అభివృద్ధిపరిచి దేశ ప్రగతికి బాటలు వేయాలని పిలుపునిచ్చారు.



The Butterfly Effect- A teacher can make changes that echo around a child career.

.....G. G. S. Nageswara Rao

"The flapping of the wings of a butterfly can be felt on the other side of the world." This Chinese proverb is the origin. This theory says that small actions are capable of generating large changes, positive or not. The Butterfly Effect is the scientific theory (part of the Chaos Theory) that a butterfly's flapping wings can impact weather patterns across the world. Just like the butterfly's wings, the stories we tell are important. They go down gently on paper and move people. Then, sometimes, they change the world. The butterfly effect is the idea that small things can have non-linear impacts on a complex system. The concept is imagined with a butterfly flapping its wings and causing a typhoon. Of course, a single act like the butterfly flapping its wings cannot cause a typhoon.

The butterfly effect can work both ways, negatively or positively. The two pertinent things that the butterfly effect teaches us is that **small things matter**, and **we are all connected to a bigger system**. Our action now, today, would have been the result of a previous action

and this could in turn, lead to a future action. With one small gesture, you can change somebody's life. Remembering this would make us more aware that whatever we do, no matter how trivial we think it is, would lead to a ripple effect. One small whiff of a cigarette now can change your whole life down the road, in 10 years, 20 years, or maybe 10 months. One dollar donated from your money can change your life or somebody else's life in a more amplified manner than you think.

Don't ever underestimate the power of small acts. That small act can change a person's life as well as your life. Harness this beautiful butterfly effect in your life. Do small things each day. A little progress each day will soon add up to big results. That darn assignment that you have to write, that laborious reading that you have to complete, or that tiresome housework that you have postponed from one day to another. Do small things at a time if it's too loathsome. Don't leave it to the last minute.

Be Persistent and Consistent:

According to a Roman Poem, which says, "Dripping water hollows out stone, not through force but through persistence". In Chinese, there is a similar aphorism "Constant dripping of water wears away the stone." Tackle that mountainous task bit by bit and soon it will be over. Be consistent and persistent, no matter how problematic it is or how tiresome. A mountain isn't created or destroyed in one day. It takes years, millions of years for such things to happen.

Because life is so unpredictable, we can never know what will happen to us in the future, but if we can do just one good deed, just one small act, we can hope that the good deed can produce an optimistic future. A small gesture of kindness, a smiling face, a helping hand, could all make a difference in somebody's life, or our lives for that matter. All these simple examples are a part of a bigger picture and if we can just focus and pay more attention to these little details, we may be able to make our lives and others' lives so much better.

డైట్ లో బంకిం చంద్ర చటర్జీ జయంతి వేడుకలు

వందేమాతరం గేయ రచయిత శ్రీ బంకిం చంద్ర చటర్జీ జయంతిని భమిలి డైట్ లో జూన్ 27న కొనియాడడం జరిగింది. ఈ సందర్భంగా ఆయన ప్రదర్శించిన దేశభక్తిని, రగిలించిన వందేమాతరం స్ఫూర్తిని అధ్యాపకులు ఎస్. త్రినాధరావు కొనియాడారు. ఈ గేయాన్ని 1950 జనవరి 24 నుండి భారత ప్రభుత్వం జాతీయగేయం గా అధికారికంగా స్వీకరించిందన్నారు. ఆనంద్ మఠ్ నవల లో ప్రస్తావించిన చటర్జీ రచించిన గేయాన్ని చాత్రోపాధ్యాయులు 'సామూహిక ఆలాపన' చేశారు. కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు మహాలక్ష్మి, షేక్ అల్లా ఉద్దీన్, సి.ఎ.



సోమయాజులు, చాత్రోపాధ్యాయులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఆంధ్రప్రదేశ్ పాఠశాల విద్యకు 5 డిటిహెచ్ ఛానళ్ళు



ప్రధానమంత్రి ఇ- విద్య ఛానల్ ను ప్రారంభించేందుకు అవసరమైన ఇ-కంటెంటును వెబ్సైటుకు పంపే ప్రక్రియ పాఠశాల విద్యాశాఖ కమిషనర్ శ్రీ ఎస్. సురేష్ కుమార్ గారు ప్రారంభించినట్లు ఎస్సీఈఆర్టి డైరెక్టర్ డా. బి.ప్రతాప్ రెడ్డి గారు తెలిపారు.

కేంద్ర ప్రభుత్వం అందరికీ సమాన విద్యా అవకాశాలు అందుబాటులో ఉంచే ప్రక్రియలో భాగంగా 200 డైరెక్ట్ -టు-హోమ్ ఛానళ్లను ప్రారంభించనుంది. ఇందులో భాగంగా ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి పాఠశాల విద్య కోసం 5 ఛానళ్లను కేటాయించినట్లు తెలిపారు. వీటిని 2023 - 24 విద్యా సంవత్సరానికి గాను 9, 8, 7, 6 తరగతులకు ఒక్కో ఛానల్ చొప్పున, 3, 4, 5 తరగతులకు కలిపి ఒక ఛానల్ కేటాయించారని తెలిపారు.

ఇందులో భాగంగా ఎస్సీఈఆర్టి, పాఠశాల విద్య కమిషనర్ (ఇన్చార్జ్)

ఆధ్వర్యంలో 6, 7, 8, 9 తరగతులకు సంబంధించిన భాషా విషయాలకు ఇ-కంటెంట్ ను రూపకల్పన జరుగుతుందన్నారు. ఇందులో భాగంగా ప్రస్తుతం 8 వ తరగతికి సంబంధించి పూర్తయిన ఇ-కంటెంటును డిటిహెచ్ ఛానళ్లలో ప్రసార నిమిత్తం కమిషనర్ శ్రీ ఎస్. సురేష్ కుమార్ గారి చేతుల మీదుగా సంబంధిత విభాగానికి పంపే ప్రక్రియ ప్రారంభించారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎస్సీఈఆర్టి డైరెక్టర్ డా. బి.ప్రతాప్ రెడ్డి గారితో పాటు సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

World Hepatitis Day (28th July)

Signs of Acute Hepatitis

- Fatigue, loss of appetite
- Abdominal pain
- Dark urine & pale stool
- Unexplained weight loss
- Flu symptoms
- Yellow skin & eyes (like jaundice)

Find the Missing Millions

Tips to stay safe against Hepatitis

- Avoid uncleaned water, food & street food.
- Avoid sharing sharp objects, knife, blades, toothbrush
- Wash hands thoroughly after contact against infected blood, restrooms
- Use clean water to brush your teeth.
- Don't sip on drinks with ice cubes
- Avoid dairy products & undercooked meat & fish
- Peel & wash veggies using bottled water
- Wash hands well after using toilets, changing diapers or before you eat or serve food

హెప్పటైటిస్ గురించి తెలుసుకొండి - కాలేయాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచండి



డైట్ లో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం

ప్రభుత్వ జిల్లా విద్యా శిక్షణ సంస్థ భీమునిపట్నం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం వేడుకలు భారతదేశం భారతీయ ఋషులు ఈ ప్రపంచానికి అందించిన గొప్ప సంపద.



అటువంటి ఈ గొప్ప యోగా దినోత్సవాన్ని జూన్ 21 న ప్రభుత్వ జిల్లా విద్యా శిక్షణ సంస్థ, భీమునిపట్నం కళాశాలలో ఎంతో అద్భుతంగా మరియు ఆహ్లాదకరంగా జరుపుకున్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో భాగంగా ఉదయం 11 గంటలకు ప్రధానాచార్యులు శ్రీ ఎల్.



సుధాకర్ గారి అధ్యక్షతన అధ్యాపకులు త్రినాథ గారి ఈ కార్యక్రమాన్ని ప్రారంభించారు తర్వాత అధ్యాపక బృందాన్ని వేదికపై ఆహ్వానించడం జరిగింది ప్రధాన ఆచార్యులు జ్యోతి ప్రజ్వలనతో అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం ప్రారంభమైనట్లు వేదికపై ప్రకటించారు. వారి సొంత అనుభవాలను చాత్రోపాధ్యా లకు మరియు సహోధ్యాపకులకు యోగ ప్రాముఖ్యతను ఆయన జీవన జీవిత అనుభవాలను

వివరించారు. ఈ సంవత్సరం అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం యొక్క నేపథ్యం వసుదైక కుటుంబం అని తెలియజేశారు. ఆయన మిత్రులు, ప్రస్తుతం విజయనగర డైట్ ప్రిన్సిపాల్ గారు శ్రీ యన్. తిరుపతి నాయుడు గారు యోగ సాధన ద్వారా ఆరోగ్య సమస్యలను ఎలా మెరుగుపరుచు కున్నారో తన గతాన్ని వివరించారు. ఈ సందర్భంగా తాను కూడా యోగ సాధన చేస్తానని వాగ్దానం చేశారు. తరువాత శ్రీ త్రినాథ రావు గారు యోగా గొప్పతనం మరియు ప్రాముఖ్యతను వివరించారు. మహాలక్ష్మి గారు సోమయాజులు గారు అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవాన్ని ఉద్దేశించి ఉపన్యసించారు. మొదటి సంవత్సర చాత్రోపాధ్యాయిని ఆర్. శ్యామల యోగ యొక్క చరిత్రను వివరించింది. మరొక చాత్రోపాధ్యాయిని బి. దీప్తి అంతర్జాతీయ యోగా గురించి వివరించింది. మొదటి సంవత్సర చాత్రోపాధ్యాయిలు పదిమంది మరియు త్రినాథరావు మాస్టారు గారు కలిపి సూర్య నమస్కారం తో ప్రారంభించి, తడాసన్, వృక్షాసన్, అర్ధ చక్రాసన్ మొదలగున ఆసనాలు తో ప్రదర్శన ఇవ్వడం జరిగింది. మొదటి సంవత్సర చాత్రోపాధ్యాయిడు దారా ప్రసాద్ కూడా పద్మాసనం చేసి ప్రదర్శించాడు. అనంతరం యోగా దినోత్సవాన్ని ఉద్దేశించి నృత్యమును మరియు గొప్పతనాన్ని

వివరిస్తూ ఒక చిరు నాటికను కూడా ప్రదర్శన ఇచ్చారు.



విశాఖపట్నం జిల్లా స్థాయిలో రాష్ట్ర పథక సంచాలకులు ఆదేశాల మేరకు సమగ్ర శిక్ష ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం వారు రోటరీ క్లబ్ సహకారంతో ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం ఆంధ్ర యూనివర్సిటీలో సుమారు 500 మంది దివ్యాంగుల విద్యార్థిని విద్యార్థులతో ఘనంగా నిర్వహించడం జరిగింది ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ డాక్టర్ ఎ మల్లికార్జున ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ శ్రీ ఎన్ వి జి డి ప్రసాద్ మరియు ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సమగ్ర శిక్ష ఎడిషనల్ స్టేట్ ప్రాజెక్ట్ డైరెక్టర్ డాక్టర్ కె.వి శ్రీనివాసరెడ్డి పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో విశాఖపట్నం జిల్లా కలెక్టర్ శ్రీ మల్లికార్జున గారు మాట్లాడుతూ సమగ్ర శిక్ష ఆంధ్రప్రదేశ్ ప్రభుత్వం దివ్యాంగులతో ఎటువంటి కార్యక్రమం నిర్వహించడం అభినందనీయమన్నారు అదేవిధంగా ఆంధ్ర యూనివర్సిటీ వైస్ ఛాన్సలర్ మాట్లాడుతూ మానవ జీవితంలో యోగా చాలా ప్రాముఖ్యత సంతరించుకుంది అని ముఖ్యంగా

దివ్యాంగులకు యోగా ద్వారా వారి జీవనశైలిలో మంచి మార్పులు తీసుకురావచ్చు అని అన్నారు.



ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర సమగ్ర శిక్ష అదనపు రాష్ట్ర పథక సంచాలకులు డాక్టర్ శ్రీనివాసులు రెడ్డి గారి మాట్లాడుతూ సమగ్ర శిక్ష

ఆధ్వర్యంలో దివ్యాంగుల అభివృద్ధికి వివిధ కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నామని అన్నారు అందులో భాగంగానే దివ్యాంగులకు ఉచితంగా ఉపకరణాలు అందించడం అలవెన్స్ అందించడం బోధనోపకరణ సామగ్రిని అందించడం మొదలైన ప్రోత్సాహకాలను అందించడం జరుగుతుందని అన్నారు. ముఖ్యంగా ఇటువంటి బృహత్తరమైన కార్యక్రమం సమగ్ర శిక్ష ఆధ్వర్యంలో జరగడం ఎంతో అభినందనీయం అన్నారు.



500 మంది దివ్యాంగులతో జరిగిన ఈ మెగా కార్యక్రమానికి ఇంటర్నేషనల్ వండర్ బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్ లో నమోదవడం మరింత ఆనందదాయకం అన్నారు.

.....యు. అనుష, రో. నెం. 59, ప్రథమ సం. చాత్రోపాధ్యాయుని.



అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్యాల నివారణ దినోత్సవం సర్వారణ పరిరక్షణ అందరి బాధ్యత

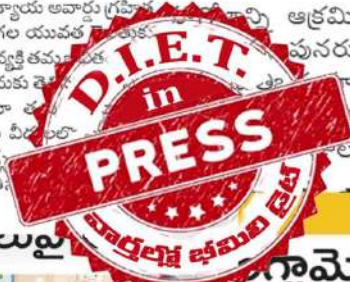


భీమునిపట్నం, జూన్ 26 (ప్రభుత్వసౌస్) : మాదకద్రవ్యాల అలవాటు నుండి దేశ యువతను విడిపించి, వారి భవిష్యత్తును కాపాడే బాధ్యత అందరూ తీసుకోవాలని డైట్ ఇంచార్జి ప్రొఫెసర్ ఎల్. సుధాకర్ అన్నారు. జిల్లా విద్యా శిక్షణ సంస్థలో సోమవారం అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్యాల నివారణ దినోత్సవాన్ని నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ మాదకద్రవ్యాల వివిధ రూపాలలో సోమవారం లభ్యమయ్యే పరిస్థితి ఉందని, దానిని నివారించడానికి ప్రతి ఒక్కరు కృషి చేయాలని ద్రగ్ గు వాడుతున్నా. రవాణా చేస్తున్నా. ఈ సమాచారం తెలిసినవారు తప్పక పోలీసులకు తెలియపరచాలని కోరారు. జాతీయ ఉత్తమ ఉపాధ్యాయ అవార్డు గ్రహీత గొట్టే రవి మాట్లాడుతూ వివిధ వైభవ్యాలు, శక్తి యుక్తులు గల యువత మాదకద్రవ్యాల వలన దానిని నివారించడానికి ప్రతి ఒక్కరూ తమకు దిగి వచ్చే తరంలో ఉండే విధంగా మనుషులకోవాలని మత్తుకు దానిని తమకు తెలియజేసి అలవాటు మానిపించడానికి కృషి చేయాలని తెలుపుతూ ప్రసంగించారు. సైన్సు అధ్యాపకుడు అల్లాఉద్దీన్ భీమునిపట్నం వీధిలో చేయాలని నిర్వహించిన ర్యాల్ లో ఛాత్రోపాధ్యాయులకే ద్రగ్ గు చేయాలని. కార్యక్రమంలో అధ్యాపకులు అల్లావుద్దీన్, ప్రొ. మహాలక్ష్మి, హరిణి తదితరులు పాల్గొన్నారు.



కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతున్న డైట్ ఇన్చార్జి ప్రొఫెసర్ సుధాకర్

భీమునిపట్నం, జూన్ 22 : పర్యవరణ పరిరక్షణ అందరి బాధ్యత ని డైట్ ఇన్చార్జి ప్రొఫెసర్ ఎల్. సుధాకర్ అన్నారు. గురువారం డైట్లో సంచ వర్షారణ్యాల దినోత్సవం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆరు శాతం వర్షారణ్యాలు, 50 శాతం మనుషులు, జంతువులు మృత్యువును పాలవుతున్నారని ఆక్రమించి వున్నాయన్నారు. ఈ ఏడాది వర్షారణ్య దినోత్సవం పునరుత్పత్తి చేయి అనే ఇతివృత్తంతో నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. మొక్కలు నాటి పచ్చదనం పెరిగేలా చూడాలని కోరారు. పక్షులు పేక్ అల్లా ఉద్దీన్, ఎం. మహాలక్ష్మి, గొట్టే రవి, అంబాలి, జె. మాదవి, హరిణి పాల్గొన్నారు.



అధ్యయన విధులకు అలవాటు పడేటట్లు పాఠశాల పరిశీలన

తగవులను, స్వయంసేవ: తగవులను అంగీకరించే ప్రాథమిక పాఠశాలను సోమవారం సమగ్ర శిక్షణ పథక సందర్భంగా, ఎమ్ఎస్ ఆఫీసర్ టి.శ్రీనివాసరావు సందర్శించారు. జగన్మోహన్ విద్యా కేంద్రం ప్రతి ఒక్కరికీ అందరూ అంటూ విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులకు ఆయన సవరణగా పోస్ట్ చేసి ఆం తీశారు. విద్యార్థులను వివిధ అంశాలపై ప్రశ్నలు అడిగి వారి బోధనాశక్తిని సామర్థ్యాన్ని పరీక్షించారు. విద్యా శాఖ ప్రాథమిక సవరణ సందేశాలకు అం. జ్యోతిషమూరి, డి.కేశవ్ ఎల్ చంద్రశేఖర్, టివీ ఇంజనీరు ఎస్. శ్రీనివాసరావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

పువలన: జీవీఎస్ ఒకటో వార్డు గ్రామంలో ప్రాథమిక పాఠశాలను లి డైట్ అధ్యాపకుడు సారిపల్లి అంబారావు బుద్ధివారం పరిశీలించారు. అంతర్జాతీయ పేదరి దినోత్సవం సందర్భంగా ఆసెంట్ల సమయం విద్యార్థులు, ఉపాధ్యాయులతో పాటుగా. మనిషి తీసుకునే పాస్టికా



విద్యార్థులతో ముచ్చటీస్తున్న సమగ్ర శిక్షణ పథక సందేశాలకు శ్రీనివాసరావు, చిత్రలేఖ దీక్షావే చంద్రశేఖర్



ఛాత్రోపాధ్యాయులకు అవగాహన కలిగిస్తున్న డైట్ అధ్యాపకుడు త్రినాథరావు

డైట్లో ప్రపంచ వర్షారణ్యాల దినోత్సవం సాక్షి

అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్యాల నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆరు శాతం వర్షారణ్యాలు, 50 శాతం మనుషులు, జంతువులు మృత్యువును పాలవుతున్నారని ఆక్రమించి వున్నాయన్నారు. ఈ ఏడాది వర్షారణ్య దినోత్సవం పునరుత్పత్తి చేయి అనే ఇతివృత్తంతో నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. మొక్కలు నాటి పచ్చదనం పెరిగేలా చూడాలని కోరారు. పక్షులు పేక్ అల్లా ఉద్దీన్, ఎం. మహాలక్ష్మి, గొట్టే రవి, అంబాలి, జె. మాదవి, హరిణి పాల్గొన్నారు.

అంతర్జాతీయ మాదకద్రవ్యాల నివారణ దినోత్సవం సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆరు శాతం వర్షారణ్యాలు, 50 శాతం మనుషులు, జంతువులు మృత్యువును పాలవుతున్నారని ఆక్రమించి వున్నాయన్నారు. ఈ ఏడాది వర్షారణ్య దినోత్సవం పునరుత్పత్తి చేయి అనే ఇతివృత్తంతో నిర్వహిస్తున్నామని తెలిపారు. మొక్కలు నాటి పచ్చదనం పెరిగేలా చూడాలని కోరారు. పక్షులు పేక్ అల్లా ఉద్దీన్, ఎం. మహాలక్ష్మి, గొట్టే రవి, అంబాలి, జె. మాదవి, హరిణి పాల్గొన్నారు.

ఉన్నత విద్యార్థులకు తీర్చిదిద్దడమే ఉపాధ్యాయ లక్ష్యం

అనకాపల్లి, జూన్ 5 (సూన్ 2020) : విద్యార్థుల ఉన్నత ఉపాధ్యాయుల లక్ష్యమని జిల్లా విద్యా శిక్షణ సంస్థ ప్రొఫెసర్ యు. హరిశంకరాచార్యులు అన్నారు. అనకాపల్లి జి.యమ్.జి. ఉన్నత పాఠశాలలో ఆయన సోమవారం సూతనంగా వ్యక్తిలో చేసిన ఉన్నత విద్యార్థులకు జిల్లా ఉపాధ్యాయులకు నిర్వహిస్తున్న బండక్షణ శిక్షణ శిబిరం నాల్గవ సారి సు ఆయన ప్రారంభిస్తూ మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి, సంకేతానికి అనేక కార్యక్రమాలు ప్రభుత్వం చేపడుతుంది, వాటిని సమయం చేస్తూ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన బోధన అందించే బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఉంది, అది నిర్వహించడంలో తన మెరుకువ ఈ శిక్షణలో నేర్పుకోని పాఠశాలల్లో వినియోగించాలని ఆయన కోరారు. అనకాపల్లి జిల్లా ఉన్నత విద్యార్థులకు ఉన్నత ఉపాధ్యాయుల పనిచేయాలని అన్నారు. ఉపాధ్యాయుల బోధనలో పాటు మెరుగైన బోధనలు ఉండాలన్నారు. డైట్ అధ్యాపకుడు టి టి ఎస్ నాగేశ్వరరావు, మాట్లాడుతూ పూర్వపు పాఠశాలలను నేటి పాఠశాలలకు మరలించి బోధన అందించడంలోనే బోధనా పద్ధతులలో అనేక మార్పులు జరిగాయని వీటిపై ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో అంశాల వారీగా రిపోర్ట్ పక్కన బోధిస్తారు వాటిని ఉపాధ్యాయులు

అనకాపల్లి, జూన్ 5 (సూన్ 2020) : విద్యార్థుల ఉన్నత ఉపాధ్యాయుల లక్ష్యమని జిల్లా విద్యా శిక్షణ సంస్థ ప్రొఫెసర్ యు. హరిశంకరాచార్యులు అన్నారు. అనకాపల్లి జి.యమ్.జి. ఉన్నత పాఠశాలలో ఆయన సోమవారం సూతనంగా వ్యక్తిలో చేసిన ఉన్నత విద్యార్థులకు జిల్లా ఉపాధ్యాయులకు నిర్వహిస్తున్న బండక్షణ శిక్షణ శిబిరం నాల్గవ సారి సు ఆయన ప్రారంభిస్తూ మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి, సంకేతానికి అనేక కార్యక్రమాలు ప్రభుత్వం చేపడుతుంది, వాటిని సమయం చేస్తూ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన బోధన అందించే బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఉంది, అది నిర్వహించడంలో తన మెరుకువ ఈ శిక్షణలో నేర్పుకోని పాఠశాలల్లో వినియోగించాలని ఆయన కోరారు. అనకాపల్లి జిల్లా ఉన్నత విద్యార్థులకు ఉన్నత ఉపాధ్యాయుల పనిచేయాలని అన్నారు. ఉపాధ్యాయుల బోధనలో పాటు మెరుగైన బోధనలు ఉండాలన్నారు. డైట్ అధ్యాపకుడు టి టి ఎస్ నాగేశ్వరరావు, మాట్లాడుతూ పూర్వపు పాఠశాలలను నేటి పాఠశాలలకు మరలించి బోధన అందించడంలోనే బోధనా పద్ధతులలో అనేక మార్పులు జరిగాయని వీటిపై ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో అంశాల వారీగా రిపోర్ట్ పక్కన బోధిస్తారు వాటిని ఉపాధ్యాయులు

అనకాపల్లి, జూన్ 5 (సూన్ 2020) : విద్యార్థుల ఉన్నత ఉపాధ్యాయుల లక్ష్యమని జిల్లా విద్యా శిక్షణ సంస్థ ప్రొఫెసర్ యు. హరిశంకరాచార్యులు అన్నారు. అనకాపల్లి జి.యమ్.జి. ఉన్నత పాఠశాలలో ఆయన సోమవారం సూతనంగా వ్యక్తిలో చేసిన ఉన్నత విద్యార్థులకు జిల్లా ఉపాధ్యాయులకు నిర్వహిస్తున్న బండక్షణ శిక్షణ శిబిరం నాల్గవ సారి సు ఆయన ప్రారంభిస్తూ మాట్లాడారు. ప్రభుత్వ పాఠశాలల్లో విద్యార్థుల విద్యాభివృద్ధికి, సంకేతానికి అనేక కార్యక్రమాలు ప్రభుత్వం చేపడుతుంది, వాటిని సమయం చేస్తూ విద్యార్థులకు నాణ్యమైన బోధన అందించే బాధ్యత ఉపాధ్యాయులపై ఉంది, అది నిర్వహించడంలో తన మెరుకువ ఈ శిక్షణలో నేర్పుకోని పాఠశాలల్లో వినియోగించాలని ఆయన కోరారు. అనకాపల్లి జిల్లా ఉన్నత విద్యార్థులకు ఉన్నత ఉపాధ్యాయుల పనిచేయాలని అన్నారు. ఉపాధ్యాయుల బోధనలో పాటు మెరుగైన బోధనలు ఉండాలన్నారు. డైట్ అధ్యాపకుడు టి టి ఎస్ నాగేశ్వరరావు, మాట్లాడుతూ పూర్వపు పాఠశాలలను నేటి పాఠశాలలకు మరలించి బోధన అందించడంలోనే బోధనా పద్ధతులలో అనేక మార్పులు జరిగాయని వీటిపై ఈ శిక్షణ కార్యక్రమంలో అంశాల వారీగా రిపోర్ట్ పక్కన బోధిస్తారు వాటిని ఉపాధ్యాయులు

International Tiger Day

July 29 - 2023



జె.యమ్.జె. పాఠశాల, అనకాపల్లి లో జరిగిన 1998, 2008, 2018 DSC, MTS ఉపాధ్యాయుల ఇండక్షన్ ట్రయినింగ్ చివరి స్పెల్ శిక్షణ కార్యక్రమం ప్రారంభం, ముగింపు సమావేశాల దృశ్యాలు




భమిలి డైట్
సమాచార ప్రపంచీ
Monthly Magazine

పత్రిక పై మీ అభిప్రాయాలు పంపవలసిన చిరునామా:

ప్రిన్సిపాల్,
ప్రభుత్వ జిల్లా విద్యా శిక్షణా సంస్థ,
భీమునిపట్నం,
విశాఖపట్నం జిల్లా
ఆంధ్రప్రదేశ్ - 531163