నిమ్రా ఇంజినీరింగ్ కళాశాల NSS యూనిట్

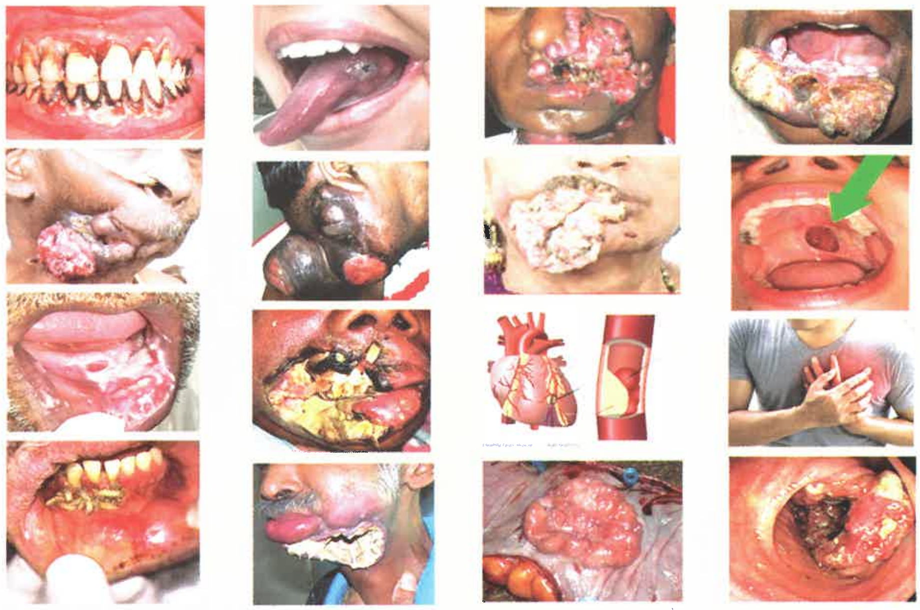
పొగాకు నిషేద దినం (Anti - Tobacco Day)

3వ విడత

పొగాకు సేవన ఆరోగ్యానికి హానికరం మరియు చట్టరిత్యా నేరం

పొగ చెట్టు లేదా (Tobacco) పొగాకు మొక్కల ఆకుల నుండి పొగ విడుదలౌతున్నందు వలన దీనికి 'పోగాకు' అనే పేరు వచ్చింది. ఇందులో నికోటిన్ అనే విషపూరితమైన రసాయనం ఉంటుంది. దీని ఆకుల నుండి సిగరెట్లు, చుట్టలు తయారుచేస్తారు. సిగరెట్లు, చుట్టలు తాగినప్పుడు అధికమాత్రలో నికోటిన్ మానవశరీరములో ప్రవేశించి రక్తాన్ని మంద పరచి హృదయనాళలో అడ్డుగా పేరుకుపోయి హృదయనాళ వ్యవస్థ అనగ గుండె వ్యాధులకు (గుండెపోటుకు) కారణమగును, అంతే కాక పెదవుల, నాలుక, పళ్ళ, గొంతు, ప్రేగుల, ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్‌కు కారణం అగును. మరియు పొగాకు సేవిస్తున్నవారు మాటలో తడబడుతు స్పష్టముగా మాట్లాడలేక మాట మాటకు పెదవులు తడుపుతు కొన్ని సార్లు పొరపోతున్నట్లుగా దగ్గుతుంటారు. నికోటిన్ పలు రకాలుగా సేవించుట అలవాటుపడితే దానికి బానిసగా మారి వ్యసనపరులై సహనం కోల్పోయి మరొకరిపై ఆధారపడుతు మానసిక రుగ్మాతకు గురిఅవుతారు.

సిగరెట్లు మరియు ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తుల నిషేదం, వాణిజ్యం సరఫరా మరియు పంపిణీ నియంత్రణ చట్టం, 2003 (COTPA,2003) 19 మే, 2003 ప్రకారం సెక్షన్ 4 బహిరంగ ప్రదేశాల్లో ధూమపానం నిషేధం, సెక్షన్ 5 సిగరెట్లు మరియు ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తుల ప్రకటనల నిషేధం, సెక్షన్ 6 సిగరెట్లు లేదా ఇతర పొగాకు ఉత్పత్తుల విక్రయాల నిషేదంను అమలు పరచవలసిన బాధ్యతను భారతీయా పౌరుడిగా ప్రతి ఒక్కరు కల్గిఉండాలి.



నిమ్రా కాలేజ్ ఆఫ్ ఇంజినీరింగ్ అండ్ టెక్నాలజీ

Affiliated to JNTU Kakinada - 533003, AP. India

నిమ్రా నగర్, జూపూడి గ్రామం, ఇబ్రహీంపట్నం (మం), ఎన్.టి.ఆర్.జిల్లా, ఎ.పి.

Since 1997

మండల ప్రజా పరిషత్, ఇబ్రహీంపట్నం

వడదెబ్బ తగలకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు

ఏమి చేయాలి?

1. ఎండ వేళలో ఇంటి పట్టున లేదా నీడ ప్రదేశల్లో ఉండాలి.
2. నీరు, కొబ్బరి నీరు, మజ్జిగ పండ్ల రసాలు ఇతర ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువ సార్లు తీసుకోవాలి.
3. తెలుపు లేదా లేతరంగు దుస్తులు ధరించాలి.
4. రెండు పూటలా స్నానం చేయాలి.
5. ఎండ వేళ ఇంటి వద్దనే ఉండండి. వీలు కానపుడు గొడుగు, టోపి వంటివి ధరించండి.
6. కిటికీలు, ద్వారానికి తడి బట్టలు పట్టాలు కట్టుకోవాలి.
7. కిటికీలు తెరచి గాలి వచ్చి పోయేలా ఉంచాలి
8. కూలర్లు, ఎ.సిలు, ఫ్యాన్లు వాడి చల్లని వాతావరణంలో ఉండండి.
9. మితంగా భోజనం చేయండి.
10. చెవుల్లో వేడిగాలి పోకుండా తలకు పాగా లేదా గుడ్డను కట్టుకోవాలి.
11 కళ్ళకు కూఇంగ్ గ్లాసులను ధరించాలి.
12. చిన్న పిల్లలు, గర్భిణీలు, వృద్ధులు ఎండ వేళ బయట తిరగరాదు.

ఏమి చేయకూడదు?

1. నేరుగా ఎండకు, వడగాలికి గురికారాదు.
2. రోడ్ల ప్రక్కన,తోపుడు బండ్ల మీదన అమ్మె రంగు పానీయములు త్రాగరాదు.
3. కలుషిత ఆహారం తినరాదు.
4. మధ్యపానం, దూమపానం చేయరాదు.
5. కూలీ పనులు చేసే వారు ఉదయం లేదా సాయంత్రం పనిచేయాలి.
6. నల్లని మందపు దుస్తులు, జీన్స్ వంటివి ధరించరాదు.
7. ఎండ నుండి వచ్చిన వెంటనే తేనె వంటి తీపి పదార్థాలు తీసుకోరాదు.

మండల వైద్య అధికారి
ఇబ్రహీంపట్నం

మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి
మండల ప్రజా పరిషత్ ఇబ్రహీంపట్నం

మండల ప్రజా పరిషత్, ఇబ్రహీంపట్నం

వడదెబ్బ అంటే ఏమిటి?

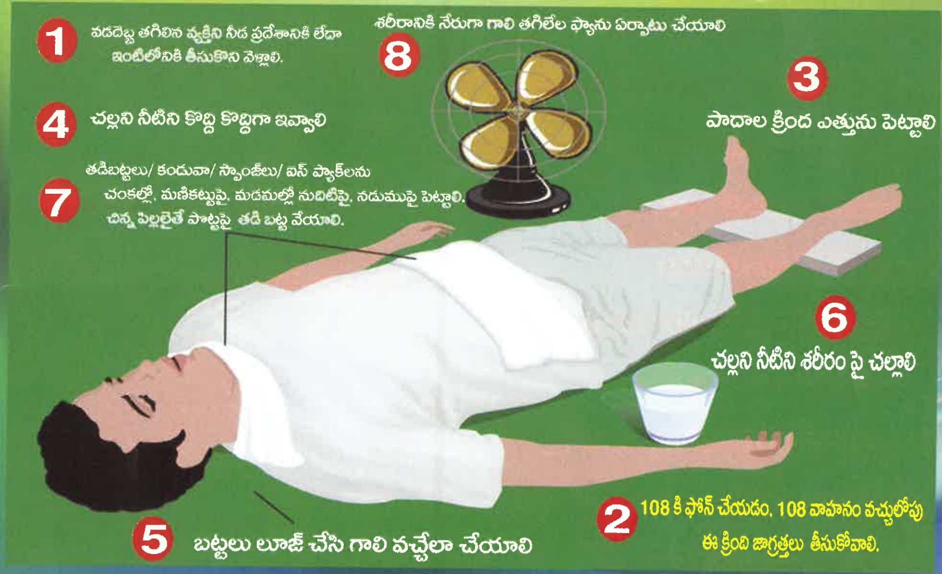
వడదెబ్బ తగిలినపుడు శరీరంలో నీటి శాతం పడిపోవడం వలన చెమట ద్వారా శరీరం చల్లబడదు. ఇది ప్రాణాంతకం లేదా శాశ్వత అంగవైకల్యానికి కారణం కావచ్చు, తక్షణ వైద్య సహాయం అవసరం.

వడదెబ్బ లక్షణాలు:

1. కళ్ళు తిరగడం, ఓపిక తగ్గడం
2. పొడిబారి వేడిగా చర్మం ఉండటం
3. 104 డిగ్రీల వరకు ఉష్ణోగ్రత పెరగడం
4. చెమట లేక పోవడం
5. విపరీతమైన తలపోటు
6. మనిషి అయోమయంగా ప్రవర్తించుట
7. కండరాల నిస్సత్తువ
8. వాంతులు కావడం
9. గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం
10. వేగంగా, తక్కువ శ్వాస తీసుకోవడం
11. స్పృహ కోల్పోవడం

వడదెబ్బకు వైద్యం:

1. వడదెబ్బ తగిలిన వ్యక్తిని నీడ ప్రదేశానికి లేదా ఇంటిలోనికి తీసుకొని వెళ్లాలి.
2. 108 కి ఫోన్ చేయడం, 108 వాహనం వచ్చులోపు ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.
3. పాదాల క్రింద ఎత్తును పెట్టాలి
4. చల్లని నీటిని కొద్ది కొద్దిగా ఇవ్వాలి
5. బట్టలు లూజ్ చేసి గాలి వచ్చేలా చేయాలి
6. చల్లని నీటిని శరీరం పై చల్లాలి
7. తడిబట్టలు/ కండువా/ స్పాంజీలు/ ఐస్ ప్యాక్‌లను చంకల్లో, మణికట్టుపై, మడమల్లో నుదిటిపై, నడుముపై పెట్టాలి. చిన్న పిల్లలైతే పొట్టపై తడి బట్ట వేయాలి.
8. ఆస్పిరిన్, పారాసిట్‌మాల్ టాబ్లెట్ ఇవ్వరాదు.



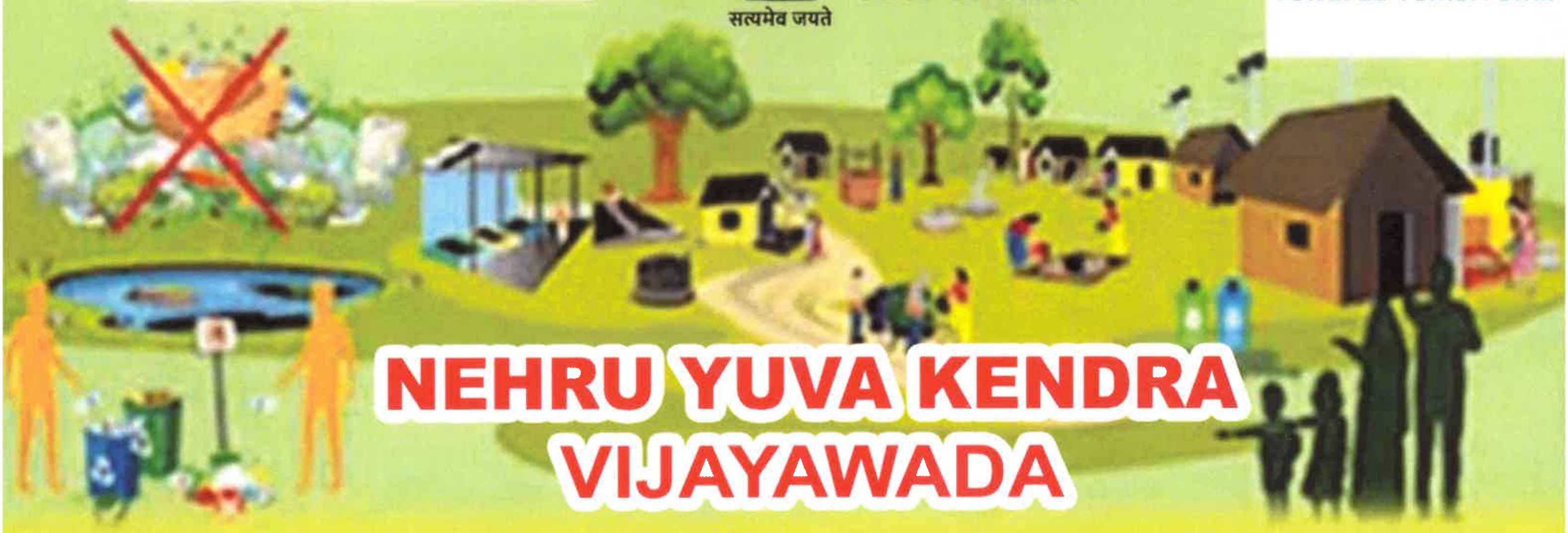
మండల వైద్య అధికారి
ఇబ్రహీంపట్నం

మండల పరిషత్ అభివృద్ధి అధికారి
మండల ప్రజా పరిషత్ ఇబ్రహీంపట్నం

मेरा भारत

युवा कार्यक्रम एवं खेल मंत्रालय
MINISTRY OF YOUTH AFFAIRS AND SPORTS
सत्यमेव जयते

NYKS
Together Towards Tomorrow...



NEHRU YUVA KENDRA VIJAYAWADA

स्वच्छ भारत
एक कदम स्वच्छता की ओर

SWACHHATA HI SEVA 2024

17th September - 2nd October 2024

Swabhav Swachhata, Sanskaar Swachhata

జగనన్న స్వచ్ఛ సంకల్పం – విజువల్లి క్లీన్డ్ గ్రామ పంచాయతి – జూపూడి

ప్రజారోగ్య పారిశుద్ధి నిర్వహణకు పాటించ వలసిన మార్గ దర్శకాలు

- ప్రతి ఇంటిలో మరుగుదొడ్డి నిర్మించుకొని కుటుంబ సభ్యులందరూ ఉపయోగించవలెను.
- ప్రతి ఇంటిలో స్నానానికి ఉపయోగించే నీరు , పాత్రలు సుబ్రపరచటం, బట్టలు ఉతకటం వంటి వ్యర్ధ జలాలను ఇంకుడు గుంటలకు మళ్ళించవలెను.
- ప్రతి కుటుంబము రోజుకు నేరుగా రూ. 2/- చొప్పున అనగా నెలకు రూ .60/- లు ఇవ్వడము ద్వారా భాగస్వామ్యం వహించుట.
- గ్రీన్ అంబాసిడర్లు మరియు గ్రీన్ గార్డు ల్లో సమయపాలన , జవాబుదారీతనము పెరుగుతుంది.
- సమయానికి, సక్రమముగా తమ విధులను నిర్వహణ స్థానిక కమిటి ద్వారా నిర్వహించడం వలన పారదర్శకత , జవాబుదారీతనం పెరుగుతాయి.
- పారిశుధ్యము మెరుగై , పరిసరాల పరిశుభ్రతపై స్వచ్ఛమైన స్పష్టమైన అవగాహన ఏర్పడుతుంది.
- వర్మి కంపోస్ట్ ఉపయోగించడం ద్వారా సేంద్రియ ఎరువుల ద్వారా పంటల్ని పండిస్తూ రసాయనిక కల్తీ లేని ఆహారము తినడం ద్వారా సంపూర్ణ ఆరోగ్య రక్షణ ఏర్పడుతుంది.
- మనుషులే కాక పంట పొలాల్లో పశువులు సైతం ఆరోగ్యముగా ఉంటాయి.
- మలేరియా, టైఫాయిడ్ , డెంగ్యూ , ఫ్లూ , డయేరియా , బ్రొరకైట్ మరియు కోవిడ్ – 19 లాంటి మహమ్మారి వ్యాధుల నుండి రక్షణ కలిగించ వచ్చును.
- తద్వారా ఆరోగ్య భద్రతను సాధించవచ్చు.
- గ్రామ ప్రజలందరు తడిచెత్తను ఆకుపచ్చ డబ్బా నందు మరియు పొడిచెత్తను నీలి రంగు డబ్బా నందు వేరుచేసి మీ ఇంటికి వచ్చే గ్రీన్ అంబాసిడర్ లకు అందించి సహకరించవలసినదిగా కోరుచున్నాము.
- ఆరోగ్య భద్రతా ద్వారా ఆర్ధిక వేసులబాటు కలిగి ఉండడం ద్వారా కుటుంబ పొదుపును పాటించడం ద్వారా కుటుంబ పోషణకు మెరుగైన అవకాశం కలుగుతుంది.
- పిల్లలను సక్రమముగా పాఠశాలకు పంపించడము ద్వారా వారి సామజిక బాధ్యతగా గుర్తిస్తారు.
- పాఠశాలల లో అవగాహనా కల్పించడం ద్వారా విద్యార్థులు పారిశుధ్య నిర్వహణను వారి సామాజిక భాధ్యతగా గుర్తిస్తారు.
- ప్రజల సంపూర్ణ భాగస్వామ్యము ద్వారా సమాజములో నివసించే ప్రతి పౌరునికి బాధ్యత , పర్యవేక్షణ , జవాబుదారీతనము కల్గి ఉంటారు.
- ప్రజా భాగస్వామ్యముతో వ్యర్ధరహిత గ్రామముగా తీర్చిదిద్దుట.
- బహిరంగ ప్రదేశాలలో మరియు రోడ్లకు ఇరువైపులా చెత్తా చేదారములు, పెంటకుప్పలు వేసే పద్దతికి స్వస్తి చెప్పవలెను.
- ఇండ్లలలో ఈగలు, దోమలు మరియు దుర్వాసన లేకుండా చూసుకోవలెను.
- ఖాళీ నివేశన స్థలములో నీళ్ళు తలగించి మెరక చేసుకోవలెను, తద్వారా దోమలను నివారించవచ్చును.

చెత్త సమస్యను చిత్తశుద్ధితో పరిష్కరిస్తే మన గ్రామాలు

- ఆర్థిక స్వాలంబన సాధిస్తాయి.
- ఆదర్శ గ్రామాలు (స్మార్ట్ విలేజ్ లు) గా తయారు అవుతాయి.
- పరిశుభ్రమైన త్రాగు నీరు లభిస్తుంది.
- గ్రామాల సర్వతోముఖాభివృద్ధి సాధిస్తాయి.
- మన గ్రామాలు కలుష్యరహితమైన , పచ్చని ప్రకృతితో , స్వచ్ఛమైన సమాజానికి భావితరాలకు బంగారు బాటలు వేసిన వారమవుతాము.

పై విధముగా "చెత్త శుద్ధిని , చిత్త శుద్ధి తో " చేస్తూ స్వచ్ఛమైన , పరిశుభ్రతతో కూడిన సమాజానికి

1. స్వచ్ఛసేవను అందిద్దాం.
2. పరిశుభ్రతను పాటిద్దాము.
3. భావితరాలకు బంగారు బాటలు వేద్దాం.
4. ప్రజాభాగస్వామ్యముతో వ్యర్ధరహిత గ్రామంగా తీర్చిదిద్దుకుందాం.

తడి చెత్త రకాలు

(కుళ్ళిపోయే స్వభావం కలవి)

1. పశువులు పేడ
2. మిగిలిన అన్నం
3. కూరలు
4. అన్నం తిన్న తరువాత మిగిలిన వ్యర్థాలు
5. పువ్వులు, కొబ్బరి పీచులు
6. కూరగాయలు
7. పనికి రాని చీపుర్లు, కాచిన టీ, కాఫీ పొడి
8. వంట గదిలో ఉత్పత్తి అయ్యే వ్యర్థ పదార్థములు
9. పెరటి నుండి మరియు పంట నుంచి వచ్చే ఆకులు, మొక్కలు
10. పండ్ల తొక్కలు
11. పచ్చగడ్డి, ఎండుగడ్డి
12. అన్నిరకములు చనిపోయిన చిన్న కీటకములు, పురుగులు

పొడి చెత్త రకాలు

(కుళ్ళని స్వభావం కలవి)

1. చిత్తు కాగితాలు
2. ప్లాస్టిక్ సంచులు కవర్లు
3. గాజు సీసాలు
4. పనికిరాని గుడ్డముక్కలు
5. చెప్పులు బ్యాగులు
6. వాటర్ సీసాలు, శీతలపానీయాల సీసాలు
7. సబ్బు, గుట్కా, షాంపు, బిస్కెట్, పాల కవర్లు
8. పాడైన బ్యాటరీలు ఎలక్ట్రికల్ పరికరాలు
9. గట్టి అట్టలు, థర్మాకోల్ వస్తువులు
10. టూత్‌పేస్ట్, పౌడర్, ఆయిల్ డబ్బాలు
11. ఇనుప స్టీలు వస్తువులు
12. బల్బులు ట్యూబ్ లైట్‌లు

గ్రామ ప్రజలందరుతడిచెత్తను ఆకుపచ్చ డబ్బా నందు మరియు పొడిచెత్తనునీలం రంగు డబ్బా నందు వేరుచేసి మీ ఇంటికి వచ్చే గ్రీన్ అంబాసిడర్ లకు అందించి సహకరించవలసినదిగా కోరుచున్నాము.

ప్రతి ఇంటినుంచి సేకరించిన తడి చెత్త మరియు పేడ కలిపి వర్మికంపోస్ట్ సేంద్రీయ ఎరువుగా తయారు చేయబడును.

ప్రతి ఇంటినుండి సేకరించిన పాలిథిన్ కవర్లను, ప్లాస్టిక్ వ్యర్థాలను SWPC షెడ్డు నందు ఏర్పాటు చేసిన షడ్డర్ ద్వారా చిన్న చిన్న ముక్కలుగా కటింగ్ చేయబడును.

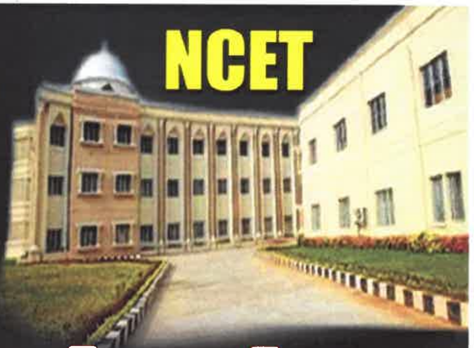
గ్రామ పంచాయతి, జూపూడి, ఇబ్రహీంపట్నం మండలం, యన్.టి.ఆర్. జిల్లా.

మన గ్రామాన్ని ఆదర్శ& పరిశుభ్ర గ్రామంగా తీర్చిదిద్దుకుందాం,

భవిష్యత్తు తరాల వారికి ఆరోగ్య భద్రత కల్పిద్దాం.

మన ఆరోగ్యం కోసం ఒక్క అడుగు పరిశుభ్రతవైపు

NCET



Nimra College of Engineering & Technology

Established By Nimra Educational Society (A Muslim Minority Society), Accredited by NAAC. Affiliated to JNTUK, Kakinada. Approved by AICTE, New Delhi. Permitted by Govt. of Andhra Pradesh. Nimra Nagar, Ibrahimpatnam, Vijayawada-521456, N.T.R. District, A.P. India.

Invitation

Celebrations 24th Sep @ 2:30 pm **Inauguration**

NATIONAL SERVICE SCHEME (NSS) DAY

राष्ट्रीय सेवा योजना

NATIONAL SERVICE SCHEME

NOT ME BUT YOU

24th September 1969

Dr. Vijayendra Kasturi Ranga Varadaraja Rao Father of the NSS in India

Front line Service Club

front line service club

Nimra @ NSS

90214605

24th September 2024