

SEMINAR ON STRESS MANAGEMENT BY DEPT.OF ZOOLOGY

Resource Person: A.Y.R. Ayyalwar [Psychologist]

Objective: To educate the Students and Staff for efficient management of stress.

Context: Stress management offers a range of strategies to help you better deal with stress and Difficulty (adversity) in your life. Managing stress can help you lead a more balanced, healthier life. Stress is an automatic physical, mental and emotional response to a challenging event. It's a normal part of everyone's life.

Practice: A Seminar was arranged by an eminent Psychologist on stress management on 14-10-2022



Principal Dr.K.Jyothsna Prabha addressing



Lecture by A.Y.R.Ayyalwar [Psychologist]



Students and Staff participated



Felicitation to the Guest

ఒత్తిడిని జయించి ఎంచుకున్న రంగంలో రాణించాలి
 హయత్ నగర్, అక్టోబరు 14 ప్రభాతవార్త: విద్యార్థులు అనవసర విషయాలకు ప్రాధాన్యమిచ్చి ఒత్తిడికి గురవుతున్నారని మానసిక ఒత్తిడిని అధిగమించి ఎంచుకున్న రంగంలో రాణించాలని మానసిక నిపుణులు డివిఆర్ అయ్యల్యార్ సూచించారు. హయత్ నగర్ ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల జంతుశాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో విద్యార్థులు, అధ్యాపకులకు డ్రైస్ మేనేజ్మెంట్ పై అవగాహన సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ... విద్యార్థులు యోగా, ధ్యానం వంటి వాటిని అలవర్చుకుని మానసిక ఒత్తిడిని ధరిచేరకుండా చూసుకోవాలని సూచించారు. ప్రణాళిక బద్ధంగా చదువుతూ పాస్టి కాహారం తీసుకోవడం ద్వారా అనారోగ్య సమస్యలు తలెత్తకుండా చూసుకోవాలన్నారు. కార్యక్రమంలో వైస్ప్రిన్సిపల్ శ్రీనివాస్ రెడ్డి, అధ్యాపకులు ఇంతియాజుద్దీన్ ఫారూఖీ, డి.వి.రావు, సత్యనారాయణ, వెంకటేశ్వర్లు, రాకేష్ భవాని, జుహెదాబేగం, సునీత, శంకర్ పాల్గొన్నారు.

డ్రైస్ మేనేజ్మెంట్ పై అవగాహన సదస్సు
 • ప్రెస్నిపోల్ డాక్టర్, కె.జ్యోత్సుప్రభ



సూన్ ఇండియా, అక్టోబరు 14(వల్సినగర్ ప్రతినిధి యాదగిరి): ప్రభుత్వ డిగ్రీ కళాశాల హయత్ నగర్ లో శుక్రవారం రోజున జంతుశాస్త్ర విభాగం ఆధ్వర్యంలో మానసిక నిపుణులు డివిఆర్ అయ్యల్యార్ గారితో విద్యార్థులు, అధ్యాపకులకు డ్రైస్ మేనేజ్మెంట్ పై అవగాహన సదస్సును నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా డివిఆర్ అయ్యల్యార్ విద్యార్థులు అనవసర విషయాలకు ప్రాధాన్యతనిచ్చి మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారని మానసిక ఒత్తిడిని జయించినప్పుడే వివిధ రంగాలలో రాణించగలరని తెలిపారు. అదేవిధంగా ఒత్తిడి నివారణకు పలు మార్గాలను సూచించారు. కళాశాల ప్రెస్నిపోల్ డాక్టర్, కె.జ్యోత్సుప్రభ మాట్లాడుతూ.. విద్యార్థులు ప్రణాళికా బద్ధంగా చదివినప్పుడే ఒత్తిడిని అధిగమించగలరని, సరియైన ఆహారం, యోగా, ధ్యానం వంటివి ఒత్తిడిని అధిగమించడంలో ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయని తెలిపారు. ఈ కార్యక్రమంలో కళాశాల వైస్ ప్రెస్నిపోల్ బి. శ్రీనివాస్ రెడ్డి, ఐక్యూపిసి కోఆర్డినేటర్ డాక్టర్, ఇంతియాజుద్దీన్ ఫారూఖీ, అధ్యాపకులు డాక్టర్, డి.వి. రావు, పి. సత్యనారాయణ, డాక్టర్, పి. వెంకటేశ్వర్లు, డాక్టర్, సుహాస్ రాకేష్ భవాని, డాక్టర్, షేక్ జుహెదాబేగం, డాక్టర్, జి. సునీత, డాక్టర్, ఇ. శంకర్ విద్యార్థులు పాల్గొన్నారు.

Press clips of the programme covered