# GUEST LECTURE

## 10-10-23

Personality Development Club organized a Guest lecture on the **Mental stress& consequences.** Dr. Ayodhya Ramaiah, Resource person explained that the Mental health and Physical health are Inter-Related. Sir said that avoid night-outs before examinations. No one can achieve success without Hard work. He also explained distractions of students and how to spoil their lives with real life examples.He suggested the students to develop the habits like Reading books, Listening music, Yoga, Exercise, Memory games to reduce the Mental stress.

# ఆందోళనతోనే అనారోగ్యం

మాట్లాడుతున్న అయోధ్య, వేదికపై విజయలక్ష్మి, కల్పన, సంధ్యాలక్ష్మి

లబ్బీపేట (విజయవాడ సిటీ), న్యూస్‌టుడే : ప్రతిఒక్కరూ శారీరక ఆరోగ్యంతో పాటు మనసును ఆనందంగా ఉంచుకోవాలని మానసిక వైద్య నిపుణుడు డాక్టర్ కె. అయోధ్య అన్నారు. ప్రపంచ మానసిక ఆరోగ్య దినోత్సవం సందర్భంగా మంగళవారం సిద్ధార్థ మహిళ కళాశాలలో మానసిక ఒత్తిడికి గురికాకుండా అనుసరించాల్సిన అంశాలపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ ఆందోళనలకు గురికావడం వల్ల అనారోగ్యం బారిన పడుతున్నారని అన్నారు. విద్యార్థులు ప్రణాళికాబద్ధంగా చదివి అనుకున్న లక్ష్యాలను సాధించాలని సూచించారు. భావోద్వేగాలకు నియంత్రించుకోవాలని కోరారు. కళాశాల డైరెక్టర్ టి. విజయలక్ష్మి, ప్రిన్సిపల్ ఎస్. కల్పన, వ్యక్తిత్వ వికాస క్లబ్ కన్వీనర్ వి. సంధ్యలక్ష్మి తదితరులు పాల్గొన్నారు.