

CONSERVATION OF ELECTRICITY

On behalf of K L University Mechanical Engineering students we visited three villages(aathmakuru,pedha vadlamudi and revendrapaadu) on 13/07/17.for motivating the school students to save the power, in that event mechanical CEA students are participated and they have explained about the importance and utility methods for saving the power ,and the program pics are given below.





PERSONALITY DEVELOPMENT AND HEALTH AWARENESS PROGRAMME

On behalf of K L University Mechanical Engineering students and all the staff members are visited Revendrapadu village along with famous (psychologist and hypnotherapist) Dr.Kranthikar on 20/07/17. For motivating the village people those who are addicted to the drinking and smoking, and Dr kranthikar gave solutions to the villagers by his speech, and the villagers are interacted with Dr kranthikar and the pics are given bellow.



వ్యాధులకు కారణం ఒత్తిడే

రేవేంద్రపాడు(దుగ్గిరాల), న్యూన్టుడే: సమాజంలో ప్రస్తుతం 95 శాతం మంది వ్యాధుల బారినపడడానికి కారణం ఒత్తిడే అని మనస్తత్వశాస్త్ర నిపుణుడు, హిప్పోథైరపిస్టు డాక్టర్ క్రాంతికర్ అన్నారు. గురువారం రేవేంద్రపాడు మండల పరిషత్తు ప్రాథమిక పాఠశాల(నార్)లో కేఎల్ యూ మెకానిక్ బ్రాంచి ఆధ్వర్యంలో ప్రజలకు వ్యక్తిత్వ వికాసం, మానసిక, శారీరక రుగ్మతలపై అవగాహన సదస్సు నిర్వహించారు. మెకానికల్ బ్రాంచి విభాగాధిపతి డాక్టర్ ఎ. శ్రీనాథ్ ఆధ్వర్యంలో తెదేపా నాయకుడు కేసం నేని శ్రీధర్ తోడ్పాటుతో జరిగిన కార్యక్రమంలో డాక్టర్ క్రాంతికర్ సూక్ష్మీదాయక ప్రసంగం చేశారు. మద్యం, ధూమపానాల వల్ల జరిగే అసర్థాలపై ఇచ్చిన వివరణ ప్రజల్లో ఆలోచన రేకెత్తించింది. గుండె నొప్పులు, క్యాన్సర్, కడుపులో మంట, ఆత్మహత్య ప్రేరేపణలు ఇటువంటి వన్నీ ఒత్తిడి కారణంగానే వస్తున్నాయన్నారు. ఒత్తిడి తగ్గించుకోవాలంటే అందరూ బాగుండాలనే ఆలోచన ఎంతో అవసరమన్నారు. ఈ వైఖరి వల్ల ఎటువంటి కష్టం వచ్చినా సమాజం నుంచి తోడ్పాటు అందుతుందని, దాని వల్ల వ్యక్తిపై ఒత్తిడి తగ్గుతుందని చెప్పారు. మన ఆలోచన సానుకూల వైఖరితో ఉండాలి. ఏ పనైనా నెత్తిమీదకు వచ్చే వరకూ ఆగకుండా సమయ నిర్వహణ పాటించాలని చెప్పారు. ఒక పని చేయాలనుకున్నప్పుడు ఏ సమయంలో ఎలా చేయాలో ప్రణాళిక రూపొందించుకుంటే ఒత్తిడి నియం



మాట్లాడుతున్న డాక్టర్ క్రాంతికర్, కేసంనేని శ్రీధర్, నాగరాజు తదితరులు

త్రణలో ఉంటుందన్నారు. ఆహార విషయంలోనూ మార్పు అవసరమన్నారు. వేపుళ్లు, చిప్స్ వంటి జంక్ ఫుడ్ తీసుకోకుండా పండ్లు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకుంటే వాటి ద్వారా ఒత్తిడిని తగ్గించుకునే శక్తి వస్తుందన్నారు. ప్రాణాయామం, యోగా వంటివి చేయడం కూడా ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుందని చెప్పారు. విద్యార్థుల విషయంలో మంచి మార్పులు రావాలంటే ముందుగా పాఠ్యప్రణాళికను చూసుకోవాలన్నారు. దానిలో ఏమేమి చదవాలో ఒక కాగితం మీద రాసుకోవలన్నారు. అవసరం లేని వాటిని తీసేసి మిగిలినవి క్రమ పద్ధతిలో అమర్చుకుని చదువుకోవడం ద్వారా మంచి ఫలితాలు సాధించవచ్చన్నారు. ఎన్.ఎస్.ఎస్. సీఈఏ అధికారి సహాయ ఆచార్యులు వి.నాగరాజు, అధ్యాపకులు, విద్యార్థులు ఉన్నారు.