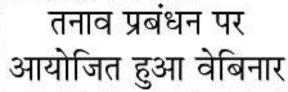
Webinar on

Stress Management

A webinar on Stress Management during Covid 19 -was organised EBSB cell faculty of engineering and technology on 27 June 2020. The session was open for all academicians, faculty, research scholars and students of all streams across India. Dr Surakshit Goswami (Founder of Yogmandiram Trust & Bhartiya Yog Shikshak Sangh) was invited as the resource person for the Webinar

The session started at 12.00 p.m by a welcome note and the introduction to the resource person by Prof. Pankaj madan ,Dean FET, Dr. Lokesh joshi, organiser of the event addressed the participants and highlighted the objective of the webinar and conveyed the best wishes. in the webinar, spoke about the importance of managing the stress during the pandemic covid 19. She educated the participants about the wrong steps taken by the people in managing the stress. She also suggested them the right procedures/ steps to be taken to manage stress as it is important to maintain strong mental health along with the physical fitness.



में बरुरी बताया और सभी (उत्तर केसरी व्यूरो) हरिद्वार । अभियोजिको एवं अतिभागियों को एस वेजिनार में जुड़ने

प्रोद्योगिको संकाय के एक भारत श्रेष्ट भारत प्रकोष्ट द्वारा तनाव प्रबंधन पर साष्ट्रीय चेचितार का आयोजन किया गया। इस वेबिनार का उद्घाटन करते हुए गुरुकुल कांगडी विश्वविद्यालय कुलपति प्रो. रूपकिशीर

शास्त्री ने आज के समय में तनाव मुक्ति के समाधानों को महत्ता बताते रहे मानसिक अवसाद की और भी

पर धन्यवाद दिया। आयुर्विज्ञान संकाय के संकायाध्यक्ष प्रोफ, ईश्वर भारद्वान जी ने मुख्य वक्ता का स्वागत करते हुए बताया की मानसिक अवसाद का मुख्य कारण हो तनाव है और योग के अध्यास

से इसको कम किया जा सकता है। योगाचार्य डॉ. सुरक्षित गोस्वाणी हुए युवाओं में तनाब के कारण हो। ने अपने व्याख्यान में तनाब के ब - 5 / होने वाली परेशानियों के बारे में बता--ध्यान देने की बात कही। और उनके प्रबंधन के लिए योग अभियांत्रिको एवं प्रोह्मोगिको संकाय आसन एवं प्राणायाम के माध्यम से के संकाराध्यक्ष प्रोफ, पंकज मदान किस प्रकार हम तनाव की कम कर ने भी तनाव प्रयंधन को सबके जीवन सकते हैं यह भी सबको सिखाया।

