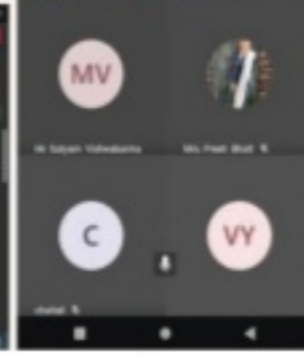
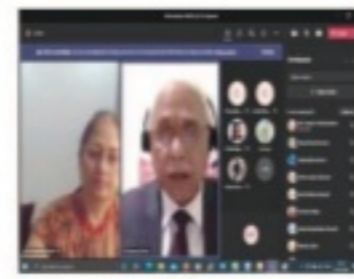


मैट्स स्कूल ऑफ़ फैशन डिज़ाइन एंड टेक्नोलॉजी में कोविड के समय में तनाव, प्रबंधन और सीखने की रणनीतियों पे गेस्ट लेक्चर का आयोजन

■ स्वतंत्र स्वर

रायपुर। मैट्स स्कूल ऑफ़ फैशन डिज़ाइन एंड टेक्नोलॉजी, मैट्स यूनिवर्सिटी रायपुर में गेस्ट लेक्चर का आयोजन किया गया कार्यक्रम का शुभारम्भ मैट्स यूनिवर्सिटी के कुलपति - श्री गजराज पगारिया जी, प्रति उपकुलपति श्रीमती दीपिका ढांडजी, महानिदेशक श्रीमान प्रियेश पगारियाजी, कुलसचिव गोकुलानंदा पंडाजी, फैशन डिजाइनिंग एंड टेक्नोलॉजी की विभागाध्यक्ष श्रीमती परविंदर कौरजी द्वारा किया गया और इस कार्यक्रम व्याख्याता डॉ जे सी अजवानी जी का सह सम्मान और आदर पूर्वक स्वागत किया इस कार्यक्रम में मैट्स यूनिवर्सिटी के दूसरे विभाग के विभागाध्यक्ष, भूतपूर्व छात्र, पेरेंट्स और बाहर के अतिथिगण भी शामिल रहे

डॉ जे सी अजवानी जी स्ट्रेस मैनेजमेंट एंड लर्निंग स्ट्रेटेजीज डुरिंग कोविड 19 विषय पर व्याख्यान दिए उन्होंने कोरोना के इस तनाव भरे माहौल के बारे में बताया की तनाव हमारी मेन्टल हेल्थ के लिए बहुत अधिक हानिकारक होता है और मेन्टल हेल्थ से जुड़ी दो दिक्कतों के बारे में बताया एक स्ट्रेस और दूसरा एंग्जाइटी को मैनेज ना किया जाए तो इसका बुरा असर हमारी लाइफ से जुड़े हर पक्ष पर देखने को मिलता है बताया और खासतौर से यंग जनरेशन में इस तरह की समस्याएं बहुत अधिक ग्रहित मिलता है इन समस्याओं एवं तनाव प्रबंधन के अलग अलग विधि विद्यार्थियों को बताए डॉ अजवानी जी ने विद्यार्थियों को बताया और इस विषय को वर्तमान स्थिति के साथ जोड़ते हुए कहा की आज देश को कोरोना से बचने के लिए तनाव मुक्त माहौल की जरूरत है और कहा की उचित भोजन भी हमारे मेन्टल और फिजिकल हेल्थ के लिए जरूरी है उन्होंने इसके लिए कहा की जैसे खाये अन्न वैसे रहे मन साथ ही साथ जंक फूड, फ़ास्ट फूड, पैकड फूड से दूर रहने को कहा उन्होंने हमारे शरीर की संरचना के बारे में कहा की हमारा शरीर शारीरिक श्रम के लिहाज से



बना है हम जितनी मेहनत करते हैं, हमारा शरीर उतना ही मजबूत बनता है और हम उतने ही अधिक सेहतमंद रहते हैं और कहा की हमेशा खुश रहने की कोसिस करे और कहा हंसी तनाव मुक्त रहने का दवा है इसलिए हमेशा हस्ते रहे कहा, साथ ही साथ टीकाकरण को बढ़ावा देते हुए कहा की वैक्सीन के ऊपर सकारात्मकता बनाये रखे

और दूसरे सुरक्षा नियमों का पालन करे मास्क लगाए दो गज दुरी बनाये रखने को कहा

मैट्स यूनिवर्सिटी के कुलपति - श्री गजराज पगारिया जी ने कहा की डॉ जे सी अजवानी जी का परिचय शब्दों के माध्यम से संभव नहीं है हमें इतना ही जानना चाहिए की अजवानी जी राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय स्तर तक अपनी सेवा दे चुके हैं अनुभव एक ऐसा संग्रह होता है जो अवसरों का अथाह अनुदान होता है और ऐसे ही अनुभव के संग्रही डॉ जे सी अजवानी जी हमारे साथ जुड़े हैं जो हमें अपने जीवन शैली के अनमोल अनुभव को मैट्स यूनिवर्सिटी के साथ साझा किये।

विभागाध्यक्ष श्री मति परविंदर कौर जी ने डॉ जे सी अजवानी जी के बारे में परिचय देते हुए बताया की अजवानी जी पीएचडी, डी लिट (यूएसए) साइकोलॉजी टीचिंग का अनुभव 36 वर्ष है, शोध पत्र 140 प्रकाशित, राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय सेमिनार 190 में प्रस्तुति, कार्यशालाओं में भागीदारी 14, पीएच.डी. 31 का उत्पादन किया, यूके से प्रकाशित पुस्तकें 4 एक इंटरनेशनल साइकोलॉजिकल एसोसिएशन ऑफ अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन, वाशिंगटन डीसी छत्तीसगढ़ एसोसिएशन ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी के अध्यक्ष, भारतीय एसोसिएशन ऑफ एप्लाइड साइकोलॉजी और इंडियन स्कूल साइकोलॉजी एसोसिएशन के जीवन सदस्य रिसोर्स पर्सन एकेडमिक स्टाफ कॉलेज और छत्तीसगढ़ प्रसासन एकेडमी, प्रेरक वक्ता इमोशनल इंटेलिजेंस ट्रेनिंग के अंतर्राष्ट्रीय विशेषज्ञ है।