



GURUKUL MAHILA MAHAVIDYALAYA

KALIBADI ROAD RAIPUR (C.G.)

Date : 28/06/2023



तनाव प्रबंध

एक दिवसीय कार्यशाला

DIGITAL REPORT 2023-24

Organised By
Department of Sports
Gurukul Mahila Mahavidyalaya
Raipur (C.G.)

तनाव प्रबंध

एक दिवसीय कार्यशाला

Date : 28/06/2023

अनुक्रमणिका

क्र.	विवरण	पृष्ठ क्र.
1.	अतिथि का परिचय	03
2.	सूचना	04
3.	उपस्थिति पत्रक	05-06
4.	फोटो	09

अतिथि का परिचय

DR. GAIVEE VINAM MESHAM

Junior Medical officer

AIIMS-RAIPUR

☎ +91 9999 009 106

✉ dr.gaivee@gmail.com



SERVICES

Coaching & Mentorship

- 5 years experience with the counselling and coaching
- Awarded with the women mentor of the year 2023
- Excellence in medical education 2023.

सूचना

दिनांक

27/06/23

एमएस रायपुर की जूनियर मेडिकल आफिसर डॉ. गीर्वा
मेकाम द्वारा तनाव - लक्षण एवं प्रबंध विषय पर
कार्यशाला आठवाठे तलित कला शिक्षा समिति
द्वारा संचालित संस्थाओं के शैक्षणिक एवं अशैक्षणिक
संस्थाओं के दिनांक 28/06/2023 को आयोजन
किया जाएगा। इस आयोजन में आप की उपस्थिति
सुनिश्चित करें।

समय : 9:30 am

स्थान : हॉल

Singh
27/06/23

जी. आ. कार्यालय

Rajawade

Prakash
27/06/23

Prakash
27/06/23

Prakash
27/06/23

1. डॉ. राजेश अग्रवाल
2. कावेता शिलवाल
3. डॉ. वंदना अग्रवाल
4. डॉ. मेधा अग्रवाल
5. डॉ. सीमा चंद्रकार
6. डॉ. सिमरन भार वर्मा
7. डॉ. अमिता तेलंग
8. डॉ. अर्पिता जोशी
9. रेणु गीडीयन
10. प्रशांत पाठ
11. शैलेन्द्र यादव
12. मन्नाज खांड
13. गौकरी खांड

Singh

Khang
Aditi

Rishi
Prakash

Prakash

Prakash
Prakash

STRESS MANAGEMENT

DATE 28 JUNE 2023

ATTENDANCE SHEET

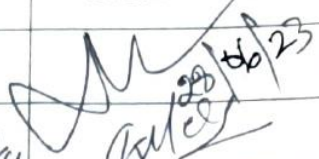
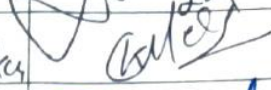

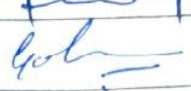

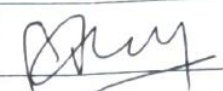
S.NO.	NAME	SIGNATURE
1	Dr. Seema Chandrakas	Seema
2	Kavita silwal	Kavita
3	Nilpa Gupta	Nilpa
4	Taruphi Tarpalki	Taruphi
5	Manju Dahariya	Manju
6	S-Ladma	S-Ladma
7	Proneeta Roy	Proneeta
8	Manisha Shastri	Manisha
9	Premata Thirani	Premata
10	Shelma Dubey	Shelma
11	Vibha soni	Vibha
12	Vijay Laxmi Vora	Vijay
13	Girija Yadav	Girija
14	Swalaha Jabeen	Swalaha
15	Ausadhe Gupta	Ausadhe
16	Dr. Aditi Joshi	Aditi
17	Dr. Simran K. Verma	Simran
18	Dr. Amita Telang	Amita
19	Dr. Vandana Arora	Vandana
20	Dr. Dewshree Verma	Dewshree
21	Renu Gideon	Renu
22	RAJESH AGRAWAL	Rajesh
23	Sudhakar Gupta	Sudhakar
24	Shobha Chandelwal	Shobha
25	Pinky	Pinky 28/06/23


Pinky
28/06/23
Sports officer
Gurukul Mahila Mahavidyalaya
RAIPUR (C.G.)

STRESS MANAGEMENT

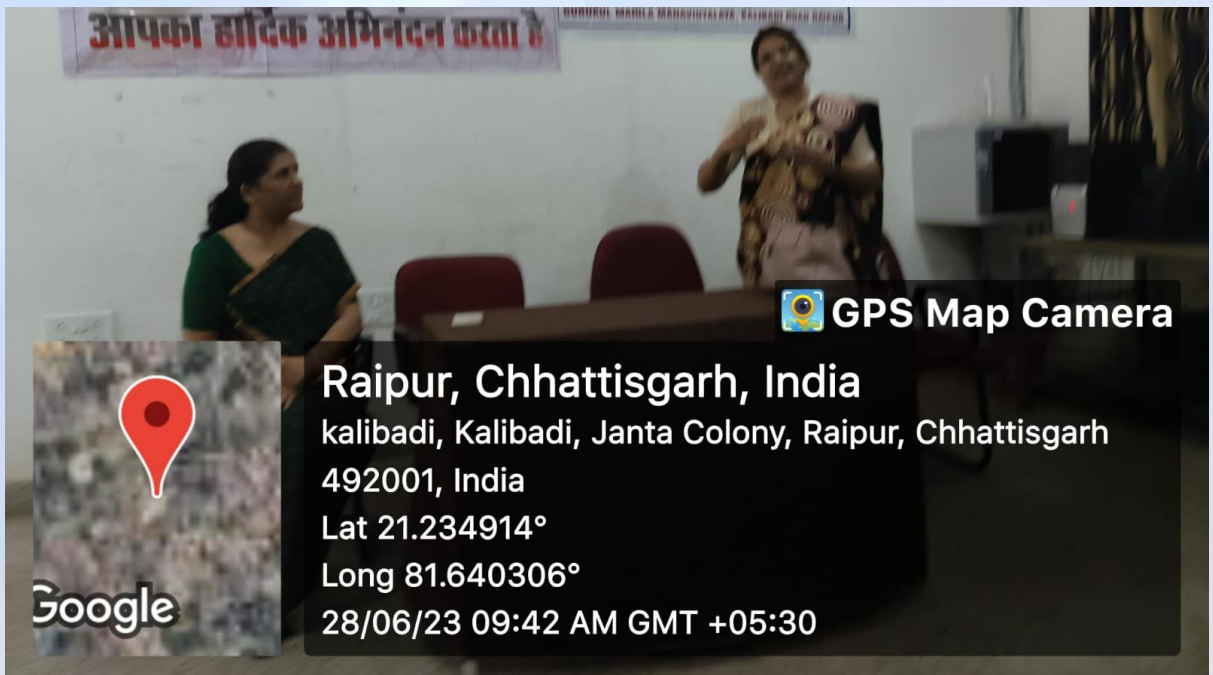
DATE 28 JUNE 2023

ATTENDANCE SHEET

S.NO.	NAME	SIGNATURE
26	Dr. Megha Aggarwal	
27	Kamleshwar Nimalkar	
28	Prashant Pande	
29	Gagan Sahu	
30	Shikanta Kumar	
31	Manoj Sahu	
32		
33		
34		
35		
36		
37		

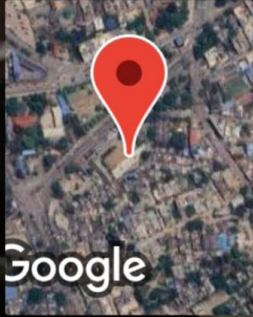

28/06/23
Sports officer
Gurukul Mahila Mahavidyalaya
RAIPUR (C.G.)

फोटो





 **GPS Map Camera**



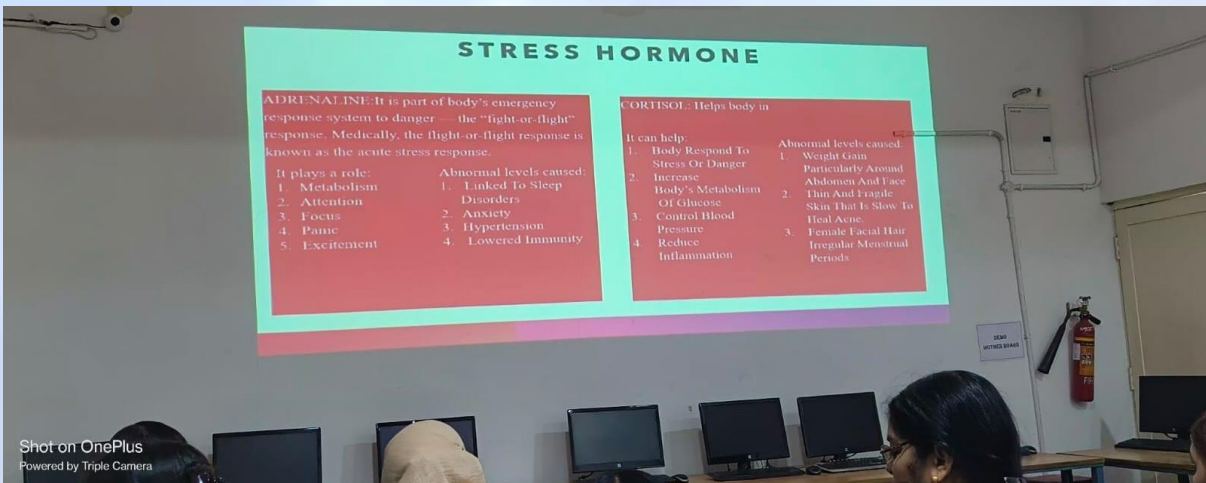
Raipur, Chhattisgarh, India

kalibadi, Kalibadi, Janta Colony, Raipur, Chhattisgarh
492001, India

Lat 21.234876°

Long 81.640308°

28/06/23 09:43 AM GMT +05:30



STRESS HORMONE

ADRENALINE: It is part of body's emergency response system to danger — the "fight-or-flight" response. Medically, the flight-or-flight response is known as the acute stress response.

It plays a role:

1. Metabolism
2. Attention
3. Focus
4. Panic
5. Excitement

Abnormal levels caused:

1. Linked To Sleep Disorders
2. Anxiety
3. Hypertension
4. Lowered Immunity

CORTISOL: Helps body in

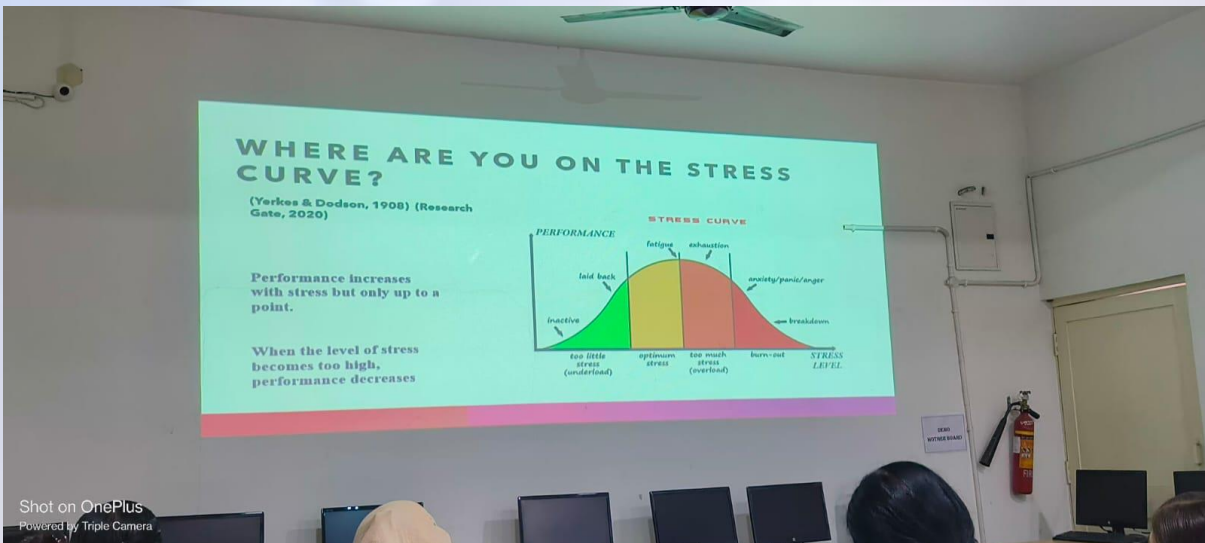
It can help:

1. Body Respond To Stress Or Danger
2. Increase Body's Metabolism Of Glucose
3. Control Blood Pressure
4. Reduce Inflammation

Abnormal levels caused:

1. Weight Gain Particularly Around Abdomen And Face
2. Thin And Fragile Skin That Is Slow To Heal Acne
3. Female Facial Hair Irregular Menstrual Periods

Shot on OnePlus
Powered by Triple Camera

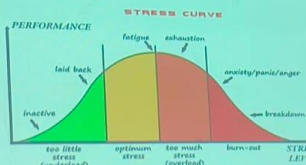


WHERE ARE YOU ON THE STRESS CURVE?

(Yerkes & Dodson, 1908) (Research Gate, 2020)

Performance increases with stress but only up to a point.

When the level of stress becomes too high, performance decreases



Shot on OnePlus
Powered by Triple Camera

प्रेस विज्ञप्ति

एक दिवसीय तनाव प्रबंध कार्यशाला

भातखण्डे ललितकला शिक्षा समिति द्वारा संचालित संस्थाओं के संयुक्त तत्वाधान में दिनांक 28.06.2023 को एक दिवसीय तनाव प्रबंध कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस आयोजन में समिति द्वारा संचालित समस्त संस्थाओं के शैक्षणिक तथा अशैक्षणिक कर्मचारी उपस्थित रहे।

तनाव प्रबंध क्या है? तनाव के लक्षण, तनाव के प्रकार, तनाव प्रबंध के कारण, तनाव प्रबंध के सुझाव, तनाव प्रबंध के उपाय, तनाव दूर करने के आसान की जानकारी डॉ. गेवी वीनम मेश्राम मैडम द्वारा प्रदान की गई।

इस योग कार्यक्रम में संस्था की सचिव श्रीमती शोभा खण्डेलवाल, गुरुकुल महिला महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. संध्या गुप्ता, लक्ष्मीनारायण कन्या विद्यालय, कमला देवी संगीत महाविद्यालय, अरुणोदय कन्या प्राथमिक शाला के प्राचार्य एवं सभी संस्थाओं के शैक्षणिक, अशैक्षणिक स्टाफ उपस्थित थे।

कार्यक्रम का संचालन महाविद्यालय की क्रीड़ा अधिकारी डॉ. रिन्कु पांडेय द्वारा किया गया।

प्राचार्य