Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Notice

Date: 18/9/18

All the students are hereby informed that Psychology Society is orgainizing an Inter class/college Poster Making' [[illegible] Management, [illegible] Lifestyle, [illegible], Psychopathology] competition on 25 9.18 at 1 [illegible] a.m/p.m. in the Hall/Seminar Room (Psych[illegible] Lab.). Interested students should give their names to the undersigned teachers latest by 24. 9. 18.

Principal
Mahila Mahavidyalaya
Kurukshetra (Haryana)

Urmila Singh
Convener

।। ओ३म ।।

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र

स्थापित–1982

प्रशस्ति–पत्र

सत्र 2018–19

गृहविज्ञान परिषद्

प्रमाणित किया जाता है कि कु० अनामिका कक्षा बी.ए. तृतीयवर्ष आत्मजा श्री अनिल भुक्कल ने पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता में द्वितीय पुरस्कार प्राप्त किया ।

दिनांक 26-09-18

Urmila Singh
संयोजिका

प्राचार्या

23. 3336 - Sheenam (PPT) [Phobia]
24. 3345 - Deepika [~~Depression~~] Interv...
25. 3349 - Jyoti - Ab.
26. 3352 - Rinki - [Drug and Nikotin]
27. 3361 - Ab.
28. 3369 - Sandhya - Ab
29. 3381 - Ab.
30. 3382 - Ab.
31. 3388 - Heena [normality or abnormality]
32. 3604 - Sheenam Ab.
33. 3613 - Tamanna [Drug Abuse]
34. 3614 - Ab.
35. 3624 - Aarti [OCD]
36. 3640 - Anamika [Schizophrenia]
37. 3642 - Annu [Phobia]
38. 3643 - Sweety [Phobia]
39. 3653 - Simran Ab.

Single

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र
प्रैस–नोट

आज दिनांक 14.03.19 को दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र में श्रीमती उर्मिल सिंह एवं डॉ. उर्मिला पंघाल के निर्देशन में मनोविज्ञान परिषद् तथा मनोचिकित्सा एवं निर्देशन परिषद् के द्वारा मानसिक स्वास्थ्य एवं मनोरोग विषयों पर भाषण प्रतियोगिता एवं कविता पाठ प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें छात्राओं ने बढ़–चढ़कर भाग लिया। छात्राओं ने अपने वक्तव्य एवं कविता के माध्यम से दुषचिंता, फोबिया, हिस्टीरिया, मिर्गी व तनाव जनित बीमारियों के लक्षण एवं उपचार के बारे में बतलाया। मानसिक स्वास्थ्य, नशीली दवाओं के दुष्प्रभाव, अंधविश्वास एवं खुदकुशी पर भी छात्राओं ने अपने विचार सांझा कर छात्राओं में जागरूकता लाने का प्रयास किया। इस अवसर पर सुश्री हिमानी व सुश्री कामिता ने निर्णायक मण्डल की भूमिका निभाई। कविता पाठ प्रतियोगिता में कुमारी अनामिका बी.ए. तृतीय वर्ष ने प्रथम स्थान प्राप्त किया, कुमारी साक्षी पूण्डीर बी.ए. प्रथम वर्ष द्वितीय स्थान पर रही और कुमारी चक्षु बी.ए. द्वितीय वर्ष तथा कुमारी तमन्ना बी.ए. तृतीय वर्ष ने संयुक्त रूप से तृतीय स्थान प्राप्त किया। भाषण प्रतियोगिता में कुमारी सोनिया बी.ए.प्रथम वर्ष प्रथम रही। कुमारी स्मृति द्वितीय वर्ष ने द्वितीय तथा कुमारी कृति द्वितीय वर्ष ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ. विजेश्वरी शर्मा ने विजेता छात्राओं को बधाई दी और कहा कि युवाओं में बढ़ता मानसिक तनाव एवं विषाद चिन्ता का विषय है। तनाव में युवा आत्महत्या जैसा गम्भीर कदम उठा लेते है जो विचारणीय है। नकारात्मक विचार ही मानसिक रोगों को जन्म देते हैं इसलिए युवाओं को सकारात्मक सोच अपनानी चाहिए और जीवन का भरपूर आनन्द उठाना चाहिए।

इस अवसर पर डॉ. उर्मिला पंघाल ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य जीवन का आधार है। इन प्रतियोगिताओं के माध्यम से हमारा प्रयोजन आम लोगों में मानसिक रोगों के सम्बन्ध में फैली भ्रान्तियों को दूर करना है और यह बतलाना है कि शारीरिक रोग की भान्ति मानसिक रोगियों का भी उपचार सम्भव है। इसके लिए समय पर मनोचिकत्सक की सलाह लेनी चाहिए। अंत में मनोविज्ञान तथा मनोचिकित्सा एवं परामर्श परिषद् की संयोजिका श्रीमती उर्मिला सिंह ने धन्यवाद ज्ञापन किया तथा छात्राओं को ऐसे आयोजनों में निरन्तर अपनी भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए प्रोत्साहित किया।

Urmila Panghal
14/3/19

Go Audience.

Psychology Society Activity
2019 - 2020

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Notice

Date: 14.10.19

All the students are hereby informed that Psychology & Add on Course (Counseling & Psychotherapy) Society is orgainizing an Inter class/college Poster Making Competition on Psychological Issues competition on 19.10.19 at 4.30 to 1.00 Pm. a.m/p.m. in the Hall/Seminar Room. Interested students should give their names to the undersigned teachers latest by 16.10.19.

Principal
Principal
Dayanand Mahila Mahavidyalaya
Kurukshetra (Haryana)

Urmila Singh
Convener
Psychology Society & Add-on Course

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र
प्रैस-नोट

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र में आज दिनांक 19.10.19 को श्रीमती उर्मिला सिंह एवं डॉ. उर्मिला पंघाल के निर्देशन में मनोविज्ञान तथा कांऊसलिंग एवं साइकोथेरेपी परिषद् द्वारा मनोविज्ञान से सम्बन्धित विषयों पर पोस्टर बनाओं प्रतियोगिता का आयोजन किया गया जिसमें छात्राओं ने बढ़-चढ़कर भाग लिया। इस अवसर पर डॉ. सुमन राजन, डॉ. उपासना आहूजा एवं श्रीमती उर्मिला सिंह ने निर्णायक मण्डल की भूमिका निभाई। इस प्रतियोगिता में कुमारी पुष्पा ने प्रथम स्थान प्राप्त किया जिसके पोस्टर का विषय मानसिक विकृतियाँ था। दूसरा स्थान प्राप्त किया कुमारी अंजलि व कुमारी साक्षी ने जिन्होंने विषाद एवं चिन्ता विकार पर पोस्टर बनाए। कुमारी आंचल एवं कुमारी पारूल ने तृतीय स्थान प्राप्त किया जिन्होंने सामाजिक चिन्ता एवं व्यक्तित्व पर पोस्टर बनाए। सांत्वना पुरस्कार कुमारी वंदना और कुमारी कृति को प्राप्त हुआ जिन्होंने औषधि दुष्प्रयोग विषय पर पोस्टर बनाए। इस अवसर पर प्राचार्या डॉ. विजेश्वरी शर्मा ने छात्राओं द्वारा बनाए गए पोस्टरस की सराहना की और छात्राओं को मानसिक रोगियों के लक्षणों की पहचान करके उन्हें परामर्श प्रदान करने के लिए आह्वान दिया ताकि मानसिक रोगी समाज की मुख्यधारा में अपने आपको समायोजित कर सके। उन्होंने छात्राओं को नशे के दुष्प्रभाव के प्रति समाज में जागरूकता फैलाने का संदेश दिया तथा उन्होंने सभी छात्राओं को अपने व्यवहार में सकारात्मकता विकसित करने की सलाह दी ताकि वे मानसिक रूप से स्वस्थ रह सके। अंत में श्रीमती उर्मिला सिंह ने प्राचार्या एवं छात्राओं का धन्यवाद ज्ञापित किया। इस अवसर पर डॉ. उर्मिला पघांल ने छात्राओं को प्रोत्साहित करते हुए कहा कि पढ़ाई तथा पाठ्येत्तर गतिविधियाँ व्यक्तित्व में सम्पूर्णता लाती हैं। भविष्य में भी इस प्रकार की गतिविधियों में भी उन्हें बढ़-चढ़कर भाग लेना चाहिए।

19

Participants List of Poster Making Competition

Roll No	Class	Name	Father's Name	
2267120162	B.A 2nd Year	Nayana	Kamal Kumar Kaushik	Nayana
2349620020 ✓	BA 2nd year	Sakshi Pundir	Mr Shishupal Singh	
2349620010	BA 2nd year	Milanpreet	Mr. Satvinder Singh	Milan
1531420115	BA Final Year	Yogita	Naveen Sharma	Yogita
5-3148420205	BA Ist year	Pranjal	Mr. Raj Tanwar	
6-3148420029	BA Ist year	Aarzoo	Mr. Jatinder Sharma	
7-3148420099	BA Ist year	Vandna	Mr. Roshan lal	Vandana
8-3148420114	B.A Ist year	Nisha	mr Karambir	Nisha
9-3148420233	BA Ist year	Divya	Ishwar Dass	Divya
10-3148420166	BA Ist Year	Taniya	Mr. Rajesh Kumar	
11-3230920025	B.A. Ist year	Gunjan	Mr. Sushil Kumar	
12-3230920020	B.A. Ist year	Palak	Mr. Satish Kumar	
13-2349620028 ✓	B.A. 2nd year	Anjali	Mr. Pankaj chaudhary	
14-3148420185	B.A Ist year	Manpreet	Mr. Baldev Singh	Manpreet
15-3230920017	B.A Ist year	Ritu Ranga	Mr. Vishnu	Ritu
16-3230920051	B.A Ist Year	Arzoo	Mr. Irfaan Khan	
17-3148420078	B.A-Ist Year	Suryanshi	Mr. Balwan Singh	S.
18-1531420246 ✓	B.A Final Year	Vandana	Mr. Kulwant Singh	Vandana
19-3230920016	B.A. (Voc.) Ist yr.	Vanshika	Mr. Pawar Kumar	
20-3148420147 ✓	B.A-Ist Year (Gen)	Parul	Mr. Karnail Singh	Parul
21-2267120216	B.A. IInd Year (Gen)	Ritika	Mr. RishiPal	Ritika
22-2267120055	B.A. IInd Year (Gen)	Rishika	Mr. Ajay Verma	Rishika
23-1531420012	B.A. IIIrd year (Gen)	Vartika	Mr Satish Kumar	Vartika
24-1531420174	B.A. IIIrd year (Gen)	Komal	Mr. Jaikishan	Komal
25-1531420266 ✓	B.A IIIrd year (Gen)	Aanchal	Sh. Arun Mehta	Aanchal Mehta
26-1614520003	B.A IIIrd (VOC)	Manisha	Sh. Tejpal	Manisha
27-1614520060 ✓	B.A IIIrd (VOC)	Kriti	Sh. Mahabir Prasad	Kriti
28-1614520009	BA Voc. IIIrd Year	Pushpa	Mr. Man Bahadur	Pushpa
29-1614520038	BA Voc. IIIrd Year	Heena	Mr. Surender Kumar Sharma	Heena

Roll No	Class	Name	Father Name	Sign
30. 3148420166	BA Ist year	Taniya	Rajesh Kumar	Taniya
31. 3230920016	B.A (Voc) IInd	Varshika	Pawan Kumar	Varshika

Total Participants = 31

19/10/19

Prize Winner of Poster Making Competition organised by Psychology Department on 19 October, 2019

(Total Entries = 31)

First Prize → Pushpa 1614520009 BA III (V)
D/o Mr. Man Bhauder

Second Prize → Anjali 2349620028 BA II (V)
D/o Sh. Pankaj Chauhan
Sakshi Pundir 2349620020 BA II (V)
D/o Sh Shishpal Singh

Third Prize → Anchal 1531420266 BA III
D/o Sh. Arun Mehta
Parul 3148420246 BA I
D/o Sh Karnail Singh

Consolation Prize → Vandana 1531420246 BA III
D/o Mr. Kulwant Singh
Kriti 161452060 BA III
D/o Mr. Mahabir Singh

Judges of this event :-
Mrs Urmila Singh [signature] 19/10/2019
Dr. Upsana Ahuja [signature] 19.10.19
Dr. Suman Rajan [signature] 19.10.19

।। ओ३म् ।।

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र

स्थापित -1982

प्रमाण-पत्र

सत्र 2019-20

प्रमाणित किया जाता है कि कु० पुष्पा कक्षा बी.ए. तृतीय वर्ष

आत्मजा श्री मनबहादुर ने मनोविज्ञान

परिषद् द्वारा आयोजित पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता में भाग लिया

और प्रथम पुरस्कार प्राप्त किया।

दिनांक 19-10-2019

संयोजिका

प्राचार्या

।। ओ३म् ।।

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र

स्थापित -1982

प्रमाण-पत्र

सत्र 2019-20

प्रमाणित किया जाता है कि कु० अंजली ग्रोवर कक्षा बी.ए. द्वितीय

आत्मजा श्री पंकज चौधरी ने मनोविज्ञान

परिषद् द्वारा आयोजित पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता में भाग लिया

और द्वितीय पुरस्कार प्राप्त किया।

दिनांक 19-10-2019

Urmila Singh

संयोजिका

प्राचार्या

।। ओ३म् ।।

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र

स्थापित -1982

प्रमाण-पत्र

सत्र 2019-20

प्रमाणित किया जाता है कि कु॰ आँचल कक्षा बी.ए. तृतीय

आत्मजा श्री अरुण मेहता ने [illegible]

परिषद् द्वारा आयोजित पोस्टर बनाने प्रतियोगिता में भाग लिया

और तृतीय पुरस्कार प्राप्त किया।

दिनांक 19-10-19 संयोजिका प्राचार्या

।। ओ३म् ।।

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र

स्थापित - 1982

प्रमाण-पत्र

सत्र 2019-20

प्रमाणित किया जाता है कि कु० साक्षी पुण्डीर कक्षा बी.ए. द्वितीय

आत्मजा श्री [illegible] ने मनोविज्ञान

परिषद् द्वारा आयोजित पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में भाग लिया

और द्वितीय पुरस्कार प्राप्त किया।

दिनांक 19-10-2019 संयोजिका प्राचार्या

।। ओ३म् ।।

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र

स्थापित - 1982

प्रमाण-पत्र

सत्र 2019-20

प्रमाणित किया जाता है कि कु॰ [illegible] कक्षा [illegible]

आत्मजा श्री [illegible] ने [illegible]

परिषद् द्वारा आयोजित [illegible] प्रतियोगिता में भाग लिया

और तृतीय पुरस्कार प्राप्त किया।

दिनांक [illegible]

संयोजिका

प्राचार्या

।। ओ३म् ।।

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र

स्थापित - 1982

दयानन्द महिला महाविद्यालय कुरुक्षेत्र

तमसो मा ज्योतिर्गमय

प्रमाण-पत्र

सत्र 2019-20

प्रमाणित किया जाता है कि कु० वन्दना कक्षा बी.ए. तृतीय

आत्मजा श्री कुलवन्त सिंह ने [illegible]

परिषद् द्वारा आयोजित पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता में भाग लिया

और सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया।

दिनांक 19-10-19

संयोजिका

प्राचार्या

।। ओ३म ।।

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र

स्थापित - 1982

प्रमाण-पत्र

सत्र 2019-2020

प्रमाणित किया जाता है कि कु० कृति कक्षा बी.ए. तृतीय

आत्मजा श्री महावीर प्रसाद ने मनोविज्ञान

परिषद् द्वारा आयोजित पोस्टर बनाओ प्रतियोगिता में भाग लिया

और सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किया।

दिनांक 19-10-19

संयोजिका

प्राचार्या

2. Organised Counselling Camp:
13 Nov – 18 November, 2019

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरूक्षेत्र

सूचना

दिनांक 13.11.201

सभी छात्राओं को सूचित किया जाता है कि महाविद्यालय 13 नवम्बर, 2019 से 18 नवम्बर, 2019 तक परीक्षा से सम्बन्धित तनाव एवं व्यक्तिगत समस्याओं से निपटने के लिए **'परामर्श शिविर'** लगाया जा रहा है। परामर्श के लिए इच्छुक छात्राएं प्रातः 9:30 बजे से 11:30 बजे के दौरान कमरा न0 111 में निम्न प्राध्यापिकाओं से सम्पर्क करें।

Counselling Cell

श्रीमती उर्मिला सिंह

डॉ0 (श्रीमती) उर्मिला पंघ

प्राचार्या
Principal
Dayanand Mahila Mahavidyalaya
Kurukshetra (Haryana)

Report 2019-20

Counselling And Psychotherapy Camp held from 13 November to 18th November 2019

दिनांक 13.11.2019 से 18.11.2019 तक दयानंद महिला महाविद्यालय में श्रीमती उर्मिल सिंह व डा. उर्मिल पंघाल के निर्देशन में मनोविज्ञान विभाग द्वारा छः दिवसीय परामर्श शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में छात्राओं को परीक्षा भय, तनाव व भय को कम करने के तरीके बताये गये। तथा व्यक्तिगत समस्याओं जैसे एकाग्रता में कमी घबराहट नींद में कमी आना आदि से सम्बन्धित परामर्श प्रदान किया। छात्राओं को योगा, प्राणायाम, हल्का व्यायाम, सैर, नृत्य-संगीत, उचित खान-पान व अच्छी आदतें अपनाएं। श्रीमती उर्मिल सिंह ने कहा कि परीक्षा का भय न रखें परीक्षा के दिनों में छात्राओं को फोन व सोशल मिडिया से दूरी बनाने को कहा। प्राचार्या विजेश्वरी शर्मा ने कहा कि छात्राएं मेहनत करें, आत्मविश्वास रखें अनुचित कदम न उठायें। स्वयं को एक और मौका दें। जीवन में आगे बढ़ें। श्रीमती उर्मिल पंघाल ने कहा कि छात्राएं कोई भी समस्या आने पर शिक्षिकाओं से अपनी समस्याओं को साझा करें। इस शिविर में विभिन्न संकायों के 307 Counsellee ने भाग लिया।

संयोजिका
उर्मिल सिंह
Singh
डा. (श्रीमती) उर्मिल पंघाल

अमर उजाला (15.11.2019)

छात्राओं को बताए परीक्षा के दौरान तनाव को कम करने के तरीके

डीएन कॉलेज में छात्राओं को संबोधित करतीं प्राचार्या डॉ. विजेश्वरी शर्मा।

माई सिटी रिपोर्टर

कुरुक्षेत्र। दयानंद महिला महाविद्यालय में उर्मिला सिंह एवं डॉ. उर्मिला पंचाल के निर्देशन में मनोविज्ञान विभाग द्वारा छह दिवसीय परामर्श शिविर का आयोजन हुआ। शिविर में छात्राओं को परीक्षा से उत्पन्न तनाव व चिंता को कम करने के तरीके बताए गए तथा छात्राओं को व्यक्तिगत समस्याओं जैसे एकाग्रता में कमी, घबराहट, नींद न आना आदि से संबंधित भी परामर्श प्रदान किया गया।

छात्राओं को बताया गया कि योगा, प्राणायाम, हल्का व्यायाम, सैर, नृत्य, संगीत, उचित खानपान एवं अच्छी मात्रा में नींद लेकर तनाव कम किया जा सकता है। परीक्षा के दिनों में छात्राओं को फोन पर सोशल मीडिया से दूरी बनाने को कहा तथा इस बदलते मौसम में पहनावे एवं खान-पान में विशेष ध्यान रखने को कहा गया जिससे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे।

प्राचार्या डॉ. विजेश्वरी शर्मा ने कहा कि परीक्षा में असफलता के कारण कोई अनुचित कदम न उठाकर स्वयं को एक दूसरा मौका देना चाहिए और जीवन में आगे बढ़ना चाहिए। परीक्षा में सफलता या असफलता योग्यता को जांचने का एकमात्र पैमाना नहीं है। छात्राएं शिक्षिकाओं से अपनी समस्याएं सांझा करें व उनका मार्गदर्शन प्राप्त कर जीवन में सकारात्मक सोच को अपनाएं। अंत में उर्मिला सिंह ने प्राचार्या का धन्यवाद ज्ञापित किया तथा छात्राओं से परीक्षा से न घबराकर समय का सही उपयोग करने की अपील की।

13.11.2019 — 18.11.2019

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र
प्रैस–नोट

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र में श्रीमती उर्मिला सिंह एवं डॉ. उर्मिला पंचाल के निर्देशन में मनोविज्ञान विभाग द्वारा 13 नवम्बर से 18 नवम्बर, 2019 तक परामर्श शिविर लगाया गया। शिविर में छात्राओं को परीक्षा से उत्पन्न तनाव व चिन्ता को कम करने के तरीके बताए गए तथा छात्राओं को व्यक्तिगत समस्याओं जैसे एकाग्रता में कमी घबराहट, नींद न आना आदि से सम्बन्धित भी परामर्श प्रदान किया गया। छात्राओं को बताया गया कि योगा, प्राणायाम, हल्का व्यायाम, सैर, नृत्य, संगीत, उचित खान–पान एवं उपयुक्त मात्रा में नींद आदि को जीवनशैली में सम्मिलित करके तनाव को कम किया जा सकता है। छात्राओं को परीक्षा सम्बन्धित कुछ महत्वपूर्ण टिप्स दिए जिससे वे परीक्षा में अच्छा निष्पादन कर सकें। साथ ही छात्राओं को परीक्षा से पहली रात नींद पूरी लेने को कहा गया अन्यथा अधूरी नींद घबराहट एवं तनाव उत्पन्न करती है। परीक्षा के दिनों में छात्राओं को फोन पर सोशल मीडिया से दूरी बनाने को कहा तथा इस बदलते मौसम में पहनावें एवं खान–पान पर विशेष ध्यान रखने को कहा गया जिससे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे। प्राचार्या डॉ. विजेश्वरी शर्मा ने कहा कि परीक्षा में असफलता के कारण कोई अनुचित कदम न उठाकर स्वयं को एक दूसरा मौका देना चाहिए और जीवन में आगे बढ़ना चाहिए। परीक्षा में सफलता या असफलता योग्यता को जॉचने का एकमात्र पैमाना नहीं है। छात्राएं शिक्षिकाओं से अपनी समस्याएं सांझा करें व उनका मार्गदर्शन प्राप्त कर जीवन में सकारात्मक सोच को अपनाएं। अंत में श्रीमती उर्मिला सिंह ने प्राचार्या महोदया का धन्यवाद ज्ञापित किया तथा छात्राओं से परीक्षा से न घबराकर समय का सही उपयोग करने की अपील की।

Total Students = 307

U Singh. Urmila Panchal
14/11/19

Seen

शिविर में 13 नवम्बर से 18 नवम्बर तक लगभग 307 छात्राओं ने परामर्श हेतु सम्पर्क किया छात्राएं महाविद्यालय के विभिन्न संकायों से आये जैसे Arts group, Commerce faculty, BTM. MA English, BSC. छात्राओं की जब Counselling की तो पाया गया कि कई Students exam days में नींद ठीक से नही लेते है सारी-सारी रात को पढते रहते हैं उनकी Counselling की गई और बताया गया कि Sleep & Rest हमारी Primary need है और उनको पूरा करें ये हमारी Biological Clock के लिए जरूरी है। छात्रा, कृतिका, गीतांजली, प्रीति, आयुषि, प्राची, वंशिका, अनुश्री, तनु, सारिका, इशा, काजल, सपना, दिव्या, पिंकी आदि ने परामर्श के दौरान बताया कि वे परीक्षा के दिनों में खाना भोजन लेना या तो कम कर देते हैं या exam वाले दिन लेते ही नहीं हैं उन्हें सलाह दी गई की परीक्षा के दिनों में उचित व पोषक तत्वों से भरपूर भोजन लें। व प्रचुर मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करें व पानी लें जिससे शरीर को डिहाईड्रेशन होने से बचाया जा सके। नही तो चक्कर आना, जी मिचली आना, दिल घबराने जैसे अनुभव हो सकते हैं, शिवानी बी.कॉम. द्वितीय वर्ष की छात्रा जो कि अपनी माता के साथ आई हुई थी।

वह Severe Depression में थी
वर्ष पूर्व उनके भाई की मौत हो चुकी है लगभग क्योंकि
और exam days में पढ़ाई का ज्यादा भार है
की वजह से बहुत ज्यादा तनाव में थी।
उनकी Counselling कामर्स के प्राध्यापक श्रीमती
मिनाक्षी ग्रोवर, श्रीमती अंजू चावला, व अमित
सिंह ने मिलकर की और ये समझाया गया
की परीक्षा के रहते ज्यादा तनाव न
ले ढंग से सोना खाना-पीना ठीक रखें
माता-पिता से बातचीत करें। प्राध्यापकों ने अपना
अपना सम्पर्क न. भी दिया और पढ़ाई में कोई
समस्या आती है तो उनसे किसी भी वक्त
सम्पर्क कर सकती है। उसकी समस्या सुलझाने
का प्रयास किया जायेगा। मनोविज्ञान की प्राध्यापिका
ने सलाह दी कि ये छात्रा Depression में है
इसको साथ ही अच्छे Professional Psychiatrist
को दिखायें। माता ने बताया की शहर के
जाने माने Psychiatrist Dr Raksh Pal. से
इनका उपचार चल रहा है। यह सलाह दी गई
की जब तक चिकित्सक उपचार करे आपने
इसको तब तक लेना है। व Follow up भी
रखें। डा. अमित पचाल ने बताया जो कि BA II
बी.ए द्वितीय वर्ष की छात्रा है। परीक्षा के कारण
बहुत ज्यादा तनाव में थी। [illegible]
विषय के कारण। जब उनके तनाव का कारण
पूछा गया तो पाया कि उसकी mother blind है।
तो वो ज्यादा emotionally ~~हो गई~~। कमजोर

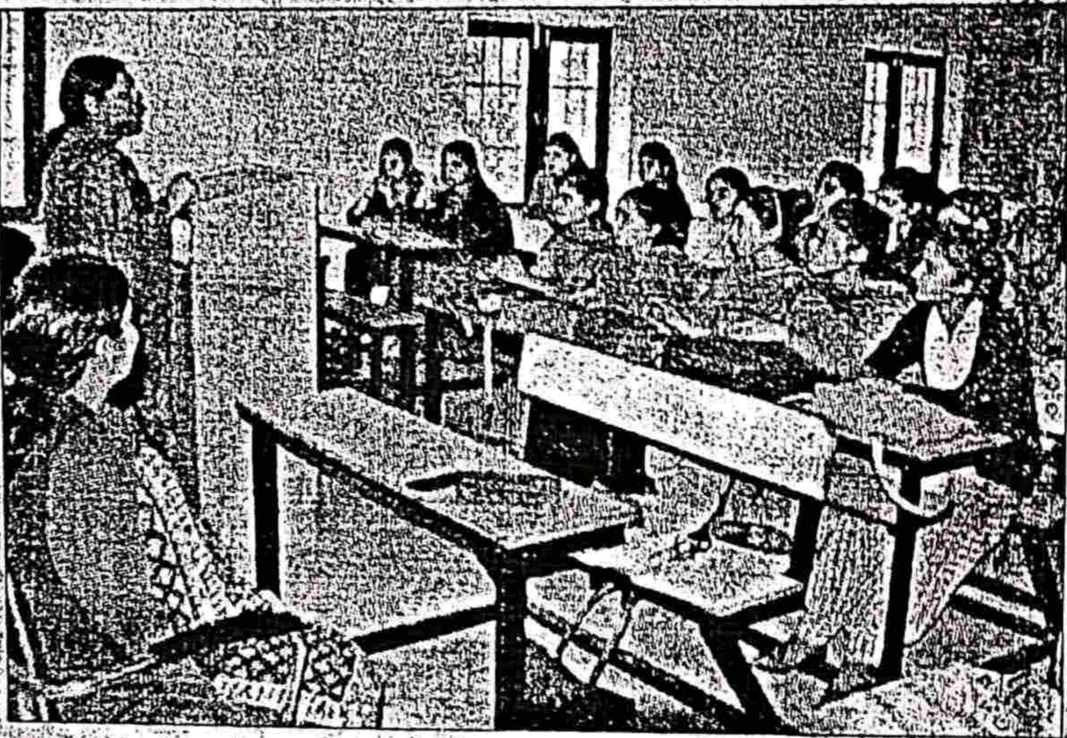
चिंतित रहा करती थी। डा. उर्मिला ने परामर्श दिया कि अच्छे से परीक्षा की तैयारी करें व तनाव रहित रहें भरपूर नींद व विश्राम करें समय पर भोजन करें।

इस पाँच दिन के शिविर का उद्देश्य छात्राओं में जो परीक्षा के दिनों में तनाव का वातावरण देखने को मिलता है उससे Relax होने के तरीकों पर ज्यादा ध्यान दिया गया। योग मेडिटेशन, outdoor game व अपनी hobbies पर थोड़ा ध्यान देने का परामर्श दिया गया। जीवन में बहुत प्रतिस्पर्धा है उसके लिए खुद को तैयार रखें प्रिंसीपल डा. विजेश्वरी शर्मा ने परीक्षा में सफलता के लिए प्रेरित किया।

Singh

अमर उजाला (15.11.2019)

छात्राओं को बताए परीक्षा के दौरान तनाव को कम करने के तरीके



डीएन कॉलेज में छात्राओं को संबोधित करतीं प्राचार्या डॉ. विजेश्वरी शर्मा।

माई सिटी रिपोर्टर

कुरुक्षेत्र। दयानंद महिला महाविद्यालय में उर्मिला सिंह एवं डॉ. उर्मिला पंचाल के निर्देशन में मनोविज्ञान विभाग द्वारा छह दिवसीय परामर्श शिविर का आयोजन हुआ। शिविर में छात्राओं को परीक्षा से उत्पन्न तनाव व चिंता को कम करने के तरीके बताए गए तथा छात्राओं को व्यक्तिगत समस्याओं जैसे एकाग्रता में कमी घबराहट, नींद न आना आदि से संबंधित भी परामर्श प्रदान किया गया।

छात्राओं को बताया गया कि योगा, प्राणायाम, हल्का व्यायाम, सैर, नृत्य, संगीत, उचित खानपान एवं अच्छी मात्रा में नींद लेकर तनाव कम किया जा सकता है। परीक्षा के दिनों में छात्राओं को फोन पर सोशल मीडिया से दूरी बनाने को कहा तथा इस बदलते मौसम में पहनावे एवं खान-पान पर विशेष ध्यान रखने को कहा गया जिससे शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बनी रहे।

प्राचार्या डॉ. विजेश्वरी शर्मा ने कहा कि परीक्षा में असफलता के कारण कोई अनुचित कदम न उठाकर स्वयं को एक दूसरा मौका देना चाहिए और जीवन में आगे बढ़ना चाहिए। परीक्षा में सफलता या असफलता योग्यता को जांचने का एकमात्र पैमाना नहीं है। छात्राएं शिक्षिकाओं से अपनी समस्याएं सांझा करें व उनका मार्गदर्शन प्राप्त कर जीवन में सकारात्मक सोच को अपनाएं। अंत में उर्मिला सिंह ने प्राचार्या का धन्यवाद ज्ञापित किया तथा छात्राओं से परीक्षा से न घबराकर समय का सही उपयोग करने की अपील की।

परीक्षा भय व तनाव से सम्बन्धित परामर्श 13.11.19 के लिए निम्न छात्राओं ने प्रार्थनापत्रों से सम्पर्क किया। (Area of Counselling) Relaxation from Examination Fear ①

	Name	Roll No	Class	Signature
1	Hardevi	2267120112	B.A IIIrd	Hardevi
2	Nisha	2267120160	B.A IIIrd	Nisha
3	Rajni	1531820052	B.SC. IIIrd	Rajni
4	Jyoti	1531820049	B.SC. IIIrd	Jyoti
5	Sunidhi	31468 00 34	B.A (Ist)	Sunidhi
6	Monika	3148420049	B.A (Ist)	Monika
7	Kavita Devi	2267120184.	B.A (IInd)	Kavita Devi.
8	Tannu Bhatt	3148420259	B.A (Ist)	Tannu Bhatt
9	Rattan Kaur	3230920029	B.A (Ist) voc	Rattan Kaur
10	Pooja	3148412006?	B.A (Ist) (Gen)	Pooj
11	Sonu	2267120129	B.A (IInd)	Sonj
12	Sonali	3148420024	B.SC (Ist)	S
13	Prachi	3148720044	B.SC (Ist)	Prachi
14	Mansi	3148720019	"	M
15	Komal	3148720011	"	K
16	Shruti	1531420013	B.A final	Shruti.
17	Meenu Devi	2349620051	B.A 2nd Year (V)	Meenu Devi
18	Sonia Devi	2267720032	M.A 2nd year	Sonia
19	Manpreet Devi	2349620062 (v)	B.A 2nd y. (v)	M Devi
20	Harnish Kaur	2267120004 (G)	B.A 2nd y.	Harnish
21	Preeti	2267120215 (G)	B.A 2nd year	Preeti
22	Sarika	2349620030 (V)	B.A. 2 year (voc)	Sarika
23	Sonia	2267120246 (Gen)	B.A 2nd year	Sonia
24	Sheetal	2267120061 (Gen)	BA 2nd year	Sheetal
25	Bhawna	2267120198 (Gen)	BA (2nd year)	Bhawna
26	Pratibha	2267120157 / (Gen)	BA 2nd year	Pratibha

14.11.17 (2)

Name	Roll No	Class	Signature
Vartika	1531420012	B.A. (IIIrd year)	Vartika
Monika	1531420063	B.A. (IIIrd year)	Monika
Preeti	1531420036	B.A. (IIIrd year)	Preeti
Charu	1531420067	B.A (IIIrd year)	Charu
Geetanjali	3230920011(F)	B.A (Ist year)	Geetanjali
Harshita	3148420144	B.A (Ist year)	Harshita
Salinder kaur	3148420178	B.A (Ist year)	Salinder kaur
Neha Kaur	3148420090	B.A (Ist year)	Neha Kaur.
Sanjana kaur	3148520036	B.Com (Ist year)	Sanjeet kaur
Mamta Devi	1531420141	B.A (IIIrd year)	Mamta devi
Ritika	3148720065	B.SC (Ist year)	Ritika
Tanya	3148620019	B.com (Ist year)	Tanya
Sakshi	3148520017	B.Com I(1)	Sakshi
Prachi	3148620005	B.com (Ist year)	Prachi
Pranjal	3148420205	B.A (Gen. Ist)	Pranjal kaur
Ayushi	3148420065	BA (Ist Gen)	Ayushi
Tanisha	3148420166	B.A Ist (gen)	Tanisha
Kulwinderjeet Kaur	3148420151	B.A Ist (gen)	Kuljeet Kaur
Sarita Devi	1531420016	B.A. IIIrd year	Sarita Devi
Aarti	3148420184	B.A Ist year	Aarti
TAMANNA	3148420172	B.A Irst year	TAMANNA
Tanu	3148420219	B.A Ist year	Tanu
Sunita	3148420222	B.A 1st year	Sunita
Vanshika	3230920016	B.A (V) Ist Year	Vanshika
Shivani	3148420171	B.A (Gen) Ist year	Shivani

Name	Roll No	Class	Signature
Nancy	2267420035	BSc II (N.M.)	Nancy
Simran	3148420215	B.A. Ist	Simran
Mansi Gulati	1531520009	Bcom (f)	[illegible]
Sujata	2389120027	B.Com IInd (SFS)	Sujata
Kajal	2267220011	B.Com (IInd) (Gen.)	Kajal
Reema	2267220020	B.Com IInd (Gen)	Reema
Divya	2389120070	B.COM IInd (SFS)	Divya
Priyanka	3148— 100	B.A Ist (Gen)	Pr
Asha	3148 — 016	B.A Ist (Gen)	Asha.
Isha	3148— 010	B.A Ist (Gen)	Isha
Kushboo	102	B.A Ist Gen	Kushboo
12 Nancy	2267120022	B.A IInd (Gen)	Nancy
13 Mohit	2269120030	B.A IInd (Gen)	Mohit
14 Nisha	2267120040	B.A-IInd (Gen)	Nisha
15 Payal	314842012	B.A Ist (Gen)	Payal
16 Meenu Devi	2349620057 (Voc)	BA 2nd year	Meenu Devi
17 Ritika	3148620011	B.Com I (Voc)	Ritika
18 Mahak	3148620013	B.Com I (Voc)	Mahak
19 Tejaswani	3148420047	B.A.I (G)	Tejaswini
20 Kajal	3148420020	"	Kajal
21 Parwinder Kaur	3148420019	"	Parvinder K
22 Gunjan	3230920025	B.A I (V)	Gunjan
Yashmeeta	1657120018	B.Com III (S.f.s)	[illegible]
24 Kajal	1657120027	B.Com III (S.f.s)	Kajal
25 Sapna	3148420064	B.A Ist (Gen)	Sapna
26 Amandeep	31484124	B.A Ist (Gen)	[illegible]

	Name	Rollno	Class	Signature
1	[illegible]	2267120034	B.A IInd year	Radhika
2	[illegible]	2267120149	B.A. IInd year	Nisha
3	Himanshi	2267120172	B.A IInd year	Himan
4	[illegible] Saini	2267420012	B.Sc IInd year	Riya Saini
5	Gurpreet Kaur	2267420036	BSc IInd year	Gurpreet Kau
6	Harjeet Kaur	3148420173	B.A Ist year	Harjeet Kau
7	Nitika	2267220062	B.Com II	Nitika
8	Garima	2267220021	B.Com II	Garima
9	Simran	2267220063	B.Com II	Simran
10	Nishu Arora	2267220032	B.Com II	Nishu Arora
11	Jyoti Rani	2267220005	B.Com II	Jyoti
12	Pinki	2267220056	B.Com II	Pinki
13	Milanpreet	2349620010	B.A II (voc)	Milanpreet
14	Sakshi	2349620020	B.A II (voc)	Sakshi
15	Shubhanshi	2349620003	B.A. II (voc)	Shubhanshi
16	Harpreet Kaur	2349620006	B.A II (voc)	Harpreet Kau
17	Saloni	2349620007	B.A II (voc)	Saloni
18	Ritu	323099[illegible]	B.A I (VoC)	Ritu
19	[illegible]	[illegible]	B.A I (VoC)	Bhavy
20	Nisha Rani	2267120245	B.A 2nd (G)	Nisha Rani
21	Isha Devi	2267120199	BA 2nd (G)	Isha De
22	Aarti Devi	2267120250	BA. 2nd (G)	Aarti De
23	Sapna	2267120247	BA. 2nd (G)	Sapna
24	Manisha	2267320048	B.Com 2nd (VoC)	Manisha
25	Tanvi	2267120224	B.A 2nd (G)	Tanvi

Name	Roll No (6)	Class	Signature
Suman	2267120257	IInd (year)	Suman
Pooja	2349620047	IInd (year)	Pooja
Deepa Devi	1531420091	IIIrd year	Deepy
Anchal Mehta	1531420266	IIIrd year	Anchal
Roma	2349620061	IInd year	Roma
Disha	2267120169	IInd year	Disha
Anjali	2349620028	IInd year	Anjali
Simran	1531420256	IIIrd year	Simran
Mehak	1531420086	IIIrd year	Mehak
10. Rashmi	3145420247	Ist year	Rashmi
11. Smriti	1614520039	Vth Sem	Smriti
12. Mahak	1531520062	Vth Sem	Mahak Devi
13. Anuradha	1531520059	Vth Sem	Anuradha
14. Manju Rani	3149020008	M.A Ist Year	Manju Rani
Sujata	3149020017	M.A Ist	Sujata Rani
Manisha Garg	1657120022	B.Com Vth Sem	Manisha Garg
Sandeep Kaur	1657120032	B.Com Vth Sem	Sandeep Kaur

15-11-19

(7)

No.	Name	Roll No	Class	Signature
	Anita Devi	2267120097	B.A 2nd year	Anita Devi
	Suman Devi	2267120187	BA 2nd year	Suman
3	Yogita	2267120081	BA 2nd yr.	Yogita
4	Swati	2267120118	B.A. 2nd Yr.	Swati
5	[illegible] Kaushik	22671201[illegible]	B.A 2nd Year	Naina Kaushik
6	[illegible]	[illegible]	B.A 2nd Year	Shakti
7	Khushal	3146520070	B. Com I (Gen.)	Nandini
8	Sweta Devi	3148520019	B com I (Gen)	Sweta Devi
9	Ritika Saini	3148520030	B. Com I (Gen.)	Ritika Saini
10	Ritika	3148520035	B.COM I (Gen)	Ritika
11	Aditi	1614520001	B.A IIIrd (Voc)	Aditi
12	Pushpa	1614520009	B.A IIIrd (Voc)	Pushpa
13	Heena	1614520038	BA IIIrd (Voc)	Heena
14	Pooja	2349620024	B.A IInd (Voc)	Pooja
15	Nisha	3270420051	B.com Ist (SFS)	Nisha
16	Sakshi	3270420005	B.com Ist (SFS)	Sakshi
17	Pallavi	3148420209	B.A Ist (G)	Pallavi
18	Payal	3148420089	B.A Ist (G)	Payal
19	Komal Banshiwal	3148420054	B.A Ist (G)	Komal
20	Hema Rana	3148420076	B.A Ist (G)	Hema
21	Bhawna	3148420242	B.A Ist (G)	Bhawna

(8)

Name	Roll No	Class	Signature
1 - Ritu Sharma	2267120005	B.A 2nd year	Ritu Sharma
2 - Neha Rani	2267120104	B.A IInd	Neha
3 - Isha Sharma	169	BA Ist	[illegible]
4 - Pooja Rani	2267120103	B.A IInd year	Pooja Rani
5 - [illegible]	1531420079	BA IIIrd yr	Sweety
6 - Preety	1531420107	B.A IIIrd year	Preety
7 - [illegible]	1531420049	BA IIIrd yr.	[illegible]
8 - Pushpa Devi	1531420252	B A IIIrd year	Pushpa Devi
9 - Nisha	1531420183	BA IIIrd year	Nisha Rani
10 - Prabhjot Kaur	2267120168	BA IInd year	Prabhjot Kaur
11 - Neha	2267120094	B.A IInd year	Sharma
12 - Sneh	2267320046	B.Com IInd	Shy
13 - Sapna	2267320058	B.com IIyear	Sapna
14 - Rimpi Devi	1531620039	B.Com II year	Rimpi
15 - Kajal	3148420111	B.A Ist year	Kajal
16 - Rajni	1531420061	B.A III year	Rajni
17 - Sakshi	2267120207	B.A IInd year	Sakshi
18 - Gayatri	2349620023	B.A IInd year	Gayatri
19 - Ritu Rani	3230920017	B.A I(V)	Ritu
20 - Aarzoo	3230920051	B.A Ist(V)	Aarzoo
21 - [illegible]	1531420062	B.A Final year	[illegible]
22 - Sapna Devi	1531420176	B.A final year	Sapna Devi
23 Kajal	1531420158	B.A Final	[illegible]

15.11.19

(6)

Name	Roll No	Class	Signature
1 Dalpreet Kaur	2267120025	B.A IInd year	Dil
2 Daljinder	2267120142	BA IInd year	Daljinder Kaur
3 Muskan	2267120111	BA IInd year	Muskan
4 Aarti	2267120205	BA IInd year	Aarti
5 Shivani	2349120016	BA IInd year	Shivani
6 Nancy	3148620044	B.Com(Voc)Ist	Nancy
7 Manisha	1531420042	B.A (Gen.) Final	Manisha
8 Sonam	1531420046	B.A Final	Sonam
9 Ekta	1531420201	B.A Final	Ekta
10 Ritu	2267120052	B.A. IInd year	Ritu
11 Kitu Devi	3148420051	B.A. Ist year	Kitu
12 Komal Rani	1531420263	BA Final	Komal Rc
13 Pragati	1531420218	B.A final	Pragati
14 Seema	3148420250	B.A-Ist Year	Seema
15 Sukhvidhi Dhiman	3148920059	B.Com Ist year	Sukhvidhi
16 Vasudha	2261220061	B.COM-II year	Vasudha
17 Prachi	2267220017	B.Com II year	Prachi
18 Komal	2267120095	B.A II year	Komal
19 Bharti	3148520006	B.com(G) Ist year	Bharti
20 Manju	3148420145	B.I (G)	Manju
21 Harkiran Kaur	3148420152	BA Ist (G)	Harkiran
22 Parul Rani	3230920031	B.A Ist (Voc)	Parul Rani
23 Janvi	3230920003	B.A Ist (Voc)	Janvi
24 Vandana	3148420099	BA Ist (Gen)	Vandana
25 Meena	2267120185	(B.A 2nd year Gen)	Meena
26 Pooja Devi	2267120229	(B.A 2nd Year Gen)	Pooja Devi
27 Santosh Sharma	2267120214	B.A. 2nd year Gen	Santosh
28 Aarzoo Kalia	3148420029	B.A Ist year (G)	Aarzoo

Left margin: 64, 031, 03, 11, 100, 101, 102

15.11.19 (10)

Name	Roll no	Class	Signature
Rishka Sharma	3148420014	B.A Ist year	Rishka Sharma
Suneha	1531420090	B.A IIrd year	Suneha.
Soniya	2267120228	B.A IInd year	Soniya
Jaspreet	2267120222	B.A IInd year	Jaspreet
Bhawna	3148520044	Bcom Ist year	Bhawna
[illegible]	[illegible]	Bcom Ist year	[illegible]
Preeti Saini	3148520021	B.Com. Ist year	Preeti saini
8 — Divya verma	31483 1193	BA Ist year	Divya
9 — Preeti sharma	2266120140	BA 2nd year	Preetisharma
10 — Shivani Bhatt	3230920041	B.A F.S year	Shivani Bhatt
11 — Manjeet kaur	3148420023	B.A F.S year	Manjeet kaur
12 — Rajni Saini	3148420261	B.A (Ist year)	Rajni
13 — Nagma	3148620030	B.Com (Ist year)	Nagma
14 — Nayana Kaushik	2267120162	B.A (2nd Year)	Nayana kaushik
15 — Shakti	2267120179	B.A (2nd Year)	Shakti
16 — Mahak Saini	2267220067	B.com 2nd year	Mahak Saini
17 — Manisha	2267120200	B.A (2nd year)	Manisha
18 — Gurjinder Kaur	2267120243	B.A (2nd year)	Gurjinder
19 — Prachi	2267120101	B.A (2nd year)	Prachi
20 — Shivani	2267120165	B.A (2nd year)	shivani
21 — Chanchal	2267120148	B.A (2nd year)	Chanchal
22 — Tanvi	2267120224	B.A (2nd year)	Tanvi
23 — [illegible]	2267320033	Bcom (2nd Year)	[illegible]
24 — Shivani	2267320064	Bcom (2nd year)	Shivani

16 11 11.

(11)

No	Name	Roll No	Class	Signature
1	Divya	3148420025	B.A Ist	Divya
2	Diksha	1614520020	B.A III	Diksha
3	Jyoti	3148520078	B.Com Ist	Jyoti
4	Shiwani	3148520009	B.Com Ist	Shiwani
5	Kajal	3148520062	B.Com Ist	Kajal
6.	Priyanka	3148520029	B.Com Ist	Priyanka
7.	Meena	3148520076	B.Com. Ist	Meena
8	Pooja	2267120136	B.A IInd	Pooja
9.	Ankita	2267120074	B.A IInd	Ankita
10.	Suvalra	2267120490	B.A II	Su
11	Harpreet Kaur	2349620006	B.A 2nd	Harpreet K
12.	saloni	2349620007	B.A 2nd	saloni
13	Smriti	2267320053	B.com 2nd	Smriti
14	Priyanka	2267220004	B.Com IInd	Priyanka
15)	Tonu	2267220068	B.Com IInd	Tonu
16)	Sumedha	2267220080	B.Com IInd	Sumedha
17)	Purvi	2267220070	B.Com IInd	Purvi
18)	Rupali	3270420065	B.Com I Year	Rupali
19)	Shweta	3148420144	B.A. Ist	Shweta
20)	Priya	3148420146	BA Ist	Priya
21)	Isha	3230920002	BA Ist (V)	[illegible]
22)	Karamjot Kaur	3148420174	B.A Ist (G)	Karamjot
23	Sapna	314842101	B.A Ist (G)	Sapna
24)	Anjali	314842003	B.A. II(G)	Anjali
		[illegible]	R.A. II (Voc)	

18-11-11

(12)

	Name	Rollno	Class	Signature
	Lalita	3149020019	M.A English	Lalita
	Rekha chaudhary	3149020009	M.A English	Rekha chaudhar
	Komal	151320174	B.A IIIrd	Komal
	Divya	3148420233	B.A Ist year	Divya
	Rehana	1657120088	B.com Final year	Rehana
	Tinni	1657120056	B.Com final year	Tinni
7	Shilpa	153162008[illegible]	B.Com final year	Shilpa
	Alka	1531520051	B.Com (final)	[illegible]
	Rachna	2267220035	B.Com II year	Rachna
	Divya	2267320029	B.Com II Yr. (Voc.)	Divya
11	Mehak	3148520066	B.Com Ist (G)	Mehak
12	Mehak Rani	3148520046.	B.Com Ist (Gen)	Mehak Rani
13	Pooja	3148420110	B.A. Ist year (Gen.)	Pooja
14	Rajpreet Kaur	3145420059	B.A Ist Year (Gen)	Rajpreet Kaur
15	Anu Rani	1531420093	B.A (III Year)	Anu
16	Santosh Rani	1531420148	B.A (III Year)	Santosh Rani
17	Preeti	1531420212	B.A III year	Preeti
18	Shabnam	2267120255	BA IInd year	Shabnam
19	Deepti	3230920010	BA Ist year (Voc)	Deepti
20	Shiwani	1531420095	B.A III year	Shiwani
21	Neha Rani	1531420193	B.A III year	Neha Rani
	[illegible]	[illegible]	B.A Ist [illegible]	[illegible]

(13)

18.11.19.

Name	Roll No	Class	Signature
Sonia	2389120037	B.Com IIIrd Sem.	Sonia
Raveena Devi	2389120032	B. Com IIIrd Sem	Raveena
Muskan	3230920006	B. A. Ist Voc	Muskan
Muskan Saini	3148420126	B. A. Ist sem	[illegible]
SIMRAN SAINI	3148420050	B. A Ist sem	Simran
Lalta Devi	3148420260	B.A Ist Sem	Lalta Devi
	1531420285	B.A final year	Meeta
Kajal	3149020006.	M.A Ist year	Kajal
Kamaljeet kaur	0002	M.A Ist year	Kamaljeetkaur
10 Sheenu	" 10	MA Ist year	Sheenu
11 Rupali	" 21	MA Ist Yr.	Rupali
12 Himani	" 16	MA 1st Yr	Himani
13 Nancy	3148420189	B.A IIIrd Yr	Nancy Sharma
14 Poonam	3148420007	M.A 1st year	Poonam Thakur
15 Tamanna	3149020005	MA 1st Year	Tamanna [illegible]

(14)

18.11.19

Name	Roll No	Class	Signature
1 Naiya	2267120045	B.A IInd	Naiya
Shiwani	24.	B.Com II	name Shiwani

Singh.

Total Students 307

District level Science Exhibition
(10th and 11th January)
Govt College, Bherian (Pehowa)

rediffmail Mrs. Asha & Mrs. Urmil 19/12/19 Mailbox of dmmkkr2010 1122 19.12.19

Subject: Regarding Invitation of Science Exhibition

From: gcbherian <gcbherian@gmail.com> on Thu, 19 Dec 2019 15:25:14

To: GOVERNMENT COLLEGE CHAMMUKALAN <GCCHAMMUKALAN@gmail.com>, gcgkurukshetra@gmail.com, "62) Arya Kanya Mahavidyalya * Shahabad" <akmshahabad@yahoo.com>, "S.N.R.L. JAI RAM GIRLS COLLEGE, LAHORE MAJRA" <irgcollegekkr@gmail.com>, "59) I.G. National College * Ladwa" <igncollege@gmail.com>, "60) D.N Mahila Mahvidyalya * Kurukshetra" <dmmkkr2010@rediffmail.com>, DAV Pehowa <davcpehowa@gmail.com>, Bhagwan Parshuram <bprc1992@gmail.com>, "61) M.N College * Shahabad" <mncshahabad@yahoo.co.in>

1 attachment(s) - Science_Exhibition_Invitation.jpg (264.16KB)

R/sir

Please see the attachment

Principal
Govt. College Bherian (Pehowa)

Govt. College, Bherian (Pehowa)

E-Mail:-gcbherian@gmail.com
Ref. No. 7304
Phone:- 01741-23121
Dated:- 19/12/2019

To

The Principals
All Govt. / Govt. Aided Colleges (Yamuna Nagar & Kurukshetra Districts)

Subject: Inter-District Level Science Exhibition (10th & 11th January, 2020)

Reference Additional Chief Secretary to Govt. Haryana, Higher Educational Department, Chandigarh's office letter No. 6/4-2019 NPE (I) dated 12/06/2019 vide which Inter-District Level Science Exhibition is to be organized by our College in the following subjects:- Physics, Chemistry, Botany, Zoology, Psychology, Geography and Computer Science.

Instructions for the Participating Colleges

- The Colleges bearing names in the above-mentioned letter No. 6/4-2019 NPE (I) dated 12/06/2019 are eligible to participate in the Inter-District Level Science Exhibition.
- The College Level Science Exhibition by your institution must be organized before Inter-District Level Science in above-mentioned subjects and the project/models must adhere to the themes of the respective subject as specified by the Directorate. The projects/models bagging the FIRST position in the above-mentioned subjects in the College Level Science Exhibition are eligible to participate in the Inter-District Level Science Exhibition being organized by this College. The details of the participate must be submitted to this College on or before 09/01/2020 in the Performa attached.
- Reporting time for 10th & 11th January, 2020 is 9.00 am Punctuality must be ensured.
- Tables & Main Electric Supply will be provided by the College. Extension board are to be arranged by the teams at their own level.
- No stay arrangements will be provided by the host College. TA/DA/Transportation Charge are to be borne by the parent College only
- The decisions of Judges will be final.
- E-Mail for correspondence is gcbherian@gmail.com

Hoping for your co-operation in the success of the venture

Principal:- Dr.Urmila Devi (9417738443)

Co-ordinator:- Dr.Neelam (9812460998)

Finance Secretary:- Sh.Sohan Lal (9466191440)

Organizing Committee
Dr.Joginder Singh (9991292747)
Dr.Sushil Kumar (9416220183)
Dr.Satish Bhardwaj (7082801967)
Dr.Sukhbir Singh (9990010181)
Mrs.Iqbal Kaur (9466365753)
Mr.Lalit (9466562902)
Ms.Prerna (9254487524)
Mr.Jasbir Jaglyan (9466787848)
Ms.Savita (9518455646)
Mr.Jitender Kumar (7357688655)
Ms.Swati (8950282404)

19.12.2019
Principal
Principal
Govt. College, Bherian (Pehowa)
Kurukshetra

DISTRICT LEVEL SCIENCE EXHIBITION
10-11 January, 2020
PSYCHOLOGY
SMARTPHONE ADDICTION
HEALTH RELATED
CONSEQUENCES
14%
7%
6%

Dr. Urmil Panghal
Mrs. Asha
Mrs. Bhawna
7/01/020

23
7.1.2020

rediffmail Mailbox of dmmkkr2010

Subject: Reminder regarding Inter District Level Science Exhibition

From: gcbherian <gcbherian@gmail.com> on Tue, 07 Jan 2020 10:42:05

To: macjagadhari@gmail.com, jantainstitutions@gmail.com, JRG COLLEGE <jrgcollegekkr@gmail.com>, "78) G C Chhachhrauli" <gcchhachhrauli@gmail.com>, "18) M.L.N College * Radaur" <mlncradaur@yahoo.co.in>, "12) D.A.V College for Girls * Yamuna Nagar" <davcollegeynr@rediffmail.com>, "11) Guru Nanak Khalsa College * Yamuna Nagar" <gnkcynrhr@sify.com>, "17) D.A.V College * Sadhaura" <dav_dav2007@rediffmail.com>, info@hgcjagadhri.com, "13) M.L.N College * Yamuna Nagar" <principal@mlncollegeynr.ac.in>, "14) Guru Nanak Girls College * Yamuna Nagar" <gngcollegeynr@gmail.com>, GOVERNMENT COLLEGE CHAMMUKALAN <GCCHAMMUKALAN@gmail.com>, gcgkurukshetra@gmail.com, "62) Arya Kanya Mahavidyalya * Shahabad" <akmshahabad@yahoo.com>, "S.N.R.L. JAI RAM GIRLS COLLEGE, LAHORE MAJRA" <irgcollegekkr@gmail.com>, "59) I.G. National College * Ladwa" <igncollege@gmail.com>, "60) D.N Mahila Mahvidyalya * Kurukshetra" <dmmkkr2010@rediffmail.com>, DAV Pehowa <davcpehowa@gmail.com>, Bhagwan Parshuram <bprc1992@gmail.com>, "61) M.N College * Shahabad" <mncshahabad@yahoo.co.in>

1 attachment(s) - Science_Exhibition_Invitation.jpg (264.16KB)

R/sir/Mam

Please see the attachment

Principal
Govt. College Bherian

Govt. College, Bherian (Pehowa)

E-Mail:-gcbherian@gmail.com
Ref. No. 7304

Phone:- 01741-231215
Dated:- 19/12/2019

To

The Principals
All Govt. / Govt. Aided Colleges (Yamuna Nagar & Kurukshetra Districts)

Subject: Inter-District Level Science Exhibition (10th & 11th January, 2020)

Reference Additional Chief Secretary to Govt. Haryana, Higher Educational Department, Chandigarh's office letter No. 6/4-2019 NPE (I) dated 12/06/2019 vide which Inter-District Level Science Exhibition is to be organized by our College in the following subjects:- Physics, Chemistry, Botany, Zoology, Psychology, Geography and Computer Science.

Instructions for the Participating Colleges

- The Colleges bearing names in the above-mentioned letter No. 6/4-2019 NPE (I) dated 12/06/2019 are eligible to participate in the Inter-District Level Science Exhibition.
- The College Level Science Exhibition by your Institution must be organized before Inter-District Level Science in above-mentioned subjects and the project/models must adhere to the themes of the respective subject as specified by the Directorate. The projects/models bagging the FIRST position in the above-mentioned subjects in the College Level Science Exhibition are eligible to participate in the Inter-District Level Science Exhibition being organized by this College. The detai of the participate must be submitted to this College on or before 09/01/2020 in the Performa attached.
- Reporting time for 10th & 11th January, 2020 is 9.00 am Punctuality must be ensured.
- Tables & Main Electric Supply will be provided by the College. Extension board are to be arranged by the teams at their own level.
- No stay arrangements will be provided by the host College. TA/DA/Transportation Charge are to be borne by the parent College only
- The decisions of Judges will be final.
- E-Mail for correspondence is gcbherian@gmail.com

Hoping for your co-operation in the success of the venture

Principal:- Dr.Urmila Devi (9417738443)

Co-ordinator:- Dr.Neelam (9812460998)

Finance Secretary:- Sh.Sohan Lal (9466191440)

Organizing Committee

Dr.Joginder Singh (9991292747)
Dr.Sushil Kumar (9416220183)
Dr.Satish Bhardwaj (7082801967)
Dr.Sukhbir Singh (9990010181)
Mrs.Iqbal Kaur (9466365753)
Mr.Lalit (9466562902)
Ms.Prerna (9254487524)
Mr.Jasbir Jaglyan (9466787848)
Ms.Savita (9518455646)
Mr.Jitender Kumar (7357688655)
Ms.Swati (8950282404)

19.12.2019
Principal
Principal
Govt. College, Bherian (Pehowa)
Kurukshetra

दैनिक भास्कर न्यूज - 13.1.2020

जिला विज्ञान प्रदर्शनी में भूगोल में भेरियां की मोनिका और पूनम की टीम प्रथम

राजकीय कॉलेज भेरियां में दो दिवसीय अंतर जिला विज्ञान प्रदर्शनी

भास्कर न्यूज | पिहोवा

राजकीय कॉलेज भेरियां में दो दिवसीय अंतर जिला विज्ञान प्रदर्शनी आयोजित की गई। समापन कार्यक्रम में बतौर मुख्यातिथि एसडीएम डॉ. संजय कुमार ने कहा कि व्यक्ति के विकास में विज्ञान का बहुत महत्व है। प्रदर्शनी में कुरुक्षेत्र और यमुनानगर जिला से एलएलएन कॉलेज यमुनानगर, डीएवी गर्ल्ज कॉलेज यमुनानगर, डीएन कॉलेज कुरुक्षेत्र, हिंदू गर्ल्स कॉलेज जगाधरी, आईजीएन कॉलेज लाडवा, जेआर कॉलेज लोहार माजरा, आर्य कन्या महाविद्यालय शाहबाद, राजकीय महाविद्यालय छछरौली, एमएन कॉलेज शाहाबाद, राजकीय महाविद्यालय यमुनानगर सहित 10 कॉलेजों के छात्रों ने मॉडल प्रदर्शित किए।

ये टीमें रही अव्वल : कंप्यूटर विज्ञान में राजकीय महाविद्यालय छछरौली से रोविन प्रीत सिंह व शुभम की टीम प्रथम, एसएनआरएल जयराम गर्ल्स कॉलेज लोहार माजरा से निशिका व कनिका की टीम दूसरे स्थान पर रही। रसायन विज्ञान में एमएलएन कॉलेज यमुनानगर से ऋषभ कुश व उपासना की टीम प्रथम, डीएवी गर्ल्स कॉलेज यमुनानगर से शिल्पा व प्रियाशुं देसवाल की टीम दूसरे व दयानंद महिला महाविद्यालय कुरुक्षेत्र से नवनीत कौर व हरप्रीत कौर की टीम तृतीय स्थान पर रही। भौतिक विज्ञान में एमएलएन कॉलेज यमुनानगर से आयुष व भारत की टीम प्रथम व राजकीय महाविद्यालय भेरियां से भारती व रूबल की टीम द्वितीय स्थान पर रही। प्राणी विज्ञान विषय में राजकीय महाविद्यालय छछरौली से नेहा व कनिका की टीम प्रथम स्थान पर रही। वनस्पति विज्ञान में डीएवी गर्ल्स कॉलेज यमुनानगर से आंचल सैनी व शिवांशी की टीम प्रथम रही। मनोविज्ञान विषय में दयानंद महिला महाविद्यालय कुरुक्षेत्र से कोमल व पुण्णा की टीम प्रथम रही। भूगोल विषय में राजकीय महाविद्यालय भेरियां से मोनिका व पूनम की टीम प्रथम स्थान पर रही। मंच का संचालन डॉ. मोनिका शर्मा ने किया। जबकि अध्यक्षता डॉ. नीलम की रही।

पिहोवा | अंतर जिला विज्ञान प्रदर्शनी में हिस्सा लेते मुख्यातिथि एसडीएम डॉ. संजय कुमार व अन्य।

दैनिक जागरण (08.02.2020)

विज्ञान प्रदर्शनी में अंबाला कैंट के राजकीय कॉलेज को ओवरऑल ट्राफी

जागरण संवाददाता, जींद : उच्चतर शिक्षा निदेशालय के सौजन्य से राजकीय महाविद्यालय में आयोजित दो दिवसीय राज्य स्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी संपन्न हो गई।

प्रदेशभर से 45 कॉलेजों में 67 मॉडल प्रस्तुत किए गए। राज्य स्तरीय प्रतियोगिता में जूलोजी, बोटनी, रसायन, भौतिकी, मनोविज्ञान, भूगोल व कम्प्यूटर साइंस विषयों के इंटरजोन प्रतियोगिताओं में प्रथम रहने वाले प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

मुख्य अतिथि गुरु जंभेश्वर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. टंकेश्वर कुमार व कुरुक्षेत्र विवि के पूर्व कुलपति डॉ. एके चावला ने शिरकत की। कालेज प्राचार्या शीला दहिया ने दोनों अतिथियों का स्वागत किया।

प्रतियोगिता के विजेता

फिजिक्स: गवर्नमेंट पीजी कॉलेज अंबाला कैंट प्रथम, गवर्नमेंट कॉलेज महम द्वितीय, डीएवी सेनेट्री कॉलेज तृतीय। व्याख्या में अंबाला पीजी कॉलेज की दीप्ति प्रथम।

केमिस्ट्री: पंडित नेकीराम शर्मा पीजी कॉलेज रोहतक प्रथम, श्रीमती अरुणा आसफ अली गवर्नमेंट पीजी कॉलेज कालका द्वितीय, पंडित जेएलएन कॉलेज फरीदाबाद तृतीय। व्याख्या में एफसी कॉलेज हिसार की प्रीति श्योराण प्रथम।

बॉटनी: सीआरएम जाट कॉलेज हिसार प्रथम, गवर्नमेंट कॉलेज जींद द्वितीय, हिंदू गर्ल्स कॉलेज सोनीपत तृतीय। व्याख्या में पंडित चिरंजीलाल शर्मा गवर्नमेंट कॉलेज करनाल की ऐलन चौधरी प्रथम।

मनोविज्ञान में कुरुक्षेत्र का दयानंद [illegible] प्रथम, बोटनी में जींद का गवर्नमेंट कॉलेज रहा द्वितीय

जूलोजी: गवर्नमेंट कॉलेज छछरौली यमुनानगर प्रथम, आरकेएसडी पीजी कॉलेज द्वितीय, डीएवी कॉलेज अंबाला सिटी तृतीय। व्याख्या में, केवीए डीएवी कॉलेज फोर वूमन करनाल की मोनिका प्रथम।

साइकोलॉजी: दयानंद महिला महाविद्यालय कुरुक्षेत्र प्रथम, गवर्नमेंट पीजी कॉलेज अंबाला कैंट द्वितीय, गवर्नमेंट कॉलेज हिसार तृतीय। व्याख्या में गवर्नमेंट कॉलेज हिसार की प्रज्ञा प्रथम।

ज्योग्राफी: गवर्नमेंट कॉलेज हिसार प्रथम, गवर्नमेंट कॉलेज नारायणगढ अंबाला द्वितीय, गवर्नमेंट कॉलेज जींद तृतीय। गवर्नमेंट कॉलेज नारायणगढ की नाशरा प्रथम।

कंप्यूटर साइंस: गवर्नमेंट पीजी कॉलेज फोर वूमन रोहतक प्रथम, गवर्नमेंट पीजी नेहरू कॉलेज द्वितीय, डीएवी सेनेट्री कॉलेज फरीदाबाद तृतीय। व्याख्या में गवर्नमेंट पीजी कॉलेज फोर वूमन रोहतक की आंशु प्रथम।

जींद में राज्यस्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी में 45 कॉलेजों ने 67 मॉडल किए पेश

यमुनानगर के छछरौली स्थित राजकीय कॉलेज की छात्राएं कनिका व नेहा धीमान प्राध्यापिका सुजाता शर्मा के साथ मॉडल के बारे में बताती हुईं • जागरण

छछरौली की कनिका ने बताया वेस्ट पानी को जलकुंभी से करें साफ

जूलोजी में छछरौली (यमुनानगर) के गवर्नमेंट कॉलेज का मॉडल प्रथम स्थान पर रहा था। प्राध्यापिका सुजाता शर्मा के निर्देशन मे छात्रा कनिका व नेहा धीमान ने सॉलिड लिक्विड वेस्ट मैनेजमेंट बाइ शिफरोल एक्वाकल्चर और टर्मिग्रेडेशन नामक मॉडल के जरिए गंदे पानी को साफ करके मछली पालन व खेतों मे प्रयोग करने और गत्ते व कागज को दीमक से डिग्रेड करने का प्रोजेक्ट तैयार किया था। जलकुंभी से पानी के दूषित व रसायनयुक्त जल को साफ करने पर पांडिचेरी में पेटेंट हो चुका है। छात्रा कनिका व नेहा धीमान ने इसे रिमोड्यूलेट किया था।

दयानंद कॉलेज कुरुक्षेत्र की छात्राएं अपना मॉडल दिखाती • जागरण

कुरुक्षेत्र के दयानंद महिला महाविद्यालय की कोमल और पुष्पा ने दिखाया स्मार्टफोन से कम हो रही प्रजनन क्षमता

मनोविज्ञान में कुरुक्षेत्र के दयानंद महिला महाविद्यालय की छात्राओं कोमल व पुष्पा का प्रोजेक्ट पहले स्थान पर रहा। प्राध्यापिका डॉ. उर्मिला पंघाल के निर्देशन में छात्राओं ने नोमोफोबिया यानि मोबाइल न होने पर इंसान का व्यवहार, मोबाइल के दुष्प्रभाव व इसकी लत से कैसे बचें नामक मॉडल में बताया गया था कि स्मार्टफोन से युवक-युवतियों में बच्चे पैदा करने की क्षमता कम हो रही है। लोग मोटापे के शिकार हो रहे हैं व बीपी बढ़ रहा है। इससे इंसानों का डीएनए भी बदल रहा है। इस मॉडल में दिखाया कि 56 फीसदी लोग सोने से पहले मोबाइल चेक करते थे। 75 फीसदी सोने के लिए बिस्तर पर जाने के बावजूद उठकर फोन चेक करते है। 61 फीसदी लोग तकिये के नीचे फोन रखकर सोते हैं। 12 फीसदी बाथरूम में भी फोन साथ ले जाते हैं। 50 फीसदी लोग नशे की तरह स्मार्टफोन के आदी हो चुके हैं। इसकी लत छुड़ाने के लिए माता-पिता बच्चों को बाहर घुमाने लेकर जाएं और उन्हें रियल लाइफ से रूबरू कराएं।

25 किलोमीटर पैडल घुमाएं, 40 किलोमीटर खुद चलेगी साइकिल : अंबाला के राघव और दीप्ति ने ऐसी साइकिल बनाई है, जो बैटरी से चलेगी। राघव के अनुसार उसने नॉर्मल साइकिल की चेन के पास मोटर फिट की है। चेन के घूमते ही मोटर भी घूमती है और इलेक्ट्रिसिटी बनती है, जो बैटरी में स्टोर होने के बाद वापस चेन की तरफ जाती है और पहिए को घुमाती है। अगर पैडल घुमाकर 25 किलोमीटर का सफर तय कर लिया तो 40 किलोमीटर का सफर यह बिना पैडल के ही तय कर लेगी। साधारण साइकिल पर आने वाले खर्च से 1500 रुपये अतिरिक्त लगाकर ही इसे बनाया जा सकता है।

INTER DISTRICT LEVEL SCIENCE EXHIBITION

Government College, Bherian (Pehowa) Kurukshetra

Session 2019-20

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

This is to certified that....Komal.............................S/o D/o ...Sh....Jai..kishan.................

Class...B.A.-III....................of College...D.M.M....Kurukshetra.......................................

has participated in the Inter District Level Science Exhibition, 2020 held at Govt. College Bherian (Pehowa), Kurukshetra from 10-01-2020 to 11-01-2020.

His/her exhibit is ..Phone.....Addiction...Nomophobia...

Under the sub theme.....Psychology...............................and got ....1st...............position.

Convener

Principal

INTER DISTRICT LEVEL SCIENCE EXHIBITION

Government College, Bherian (Pehowa) Kurukshetra

Session 2019-20

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

This is to certified that......Pushpa..............................S/o D/o ...Sh....Man...Bahadur...............

Class....B.A.-III....................of College D.M.M....Kurukshetra...

has participated in the Inter District Level Science Exhibition, 2020 held at Govt. College Bherian (Pehowa), Kurukshetra from 10-01-2020 to 11-01-2020.

His/her exhibit is ...Phone......Addiction.....Namophobia...

Under the sub theme....Psychology..............................and got ....1st...............position.

Convener

Principal

चिंताजनक राज्यस्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी में कुरुक्षेत्र के डीएन कॉलेज ने दिखाया मॉडल

स्मार्ट फोन से बदल रहा डीएनए

कर्मपाल गिल ● जींद

स्मार्ट फोन की लत से घर तो टूट ही गये हैं, अब यह इंसानों का डीएनए भी बदल रहा है। मोबाइल के आदी हो चुके लोग मोटे हो रहे हैं। उनका चश्मा बढ़ रहा है। हार्मोन्स बदल रहे हैं।

सिरदर्द व सर्वाइकल सहित डिप्रेशन के मरीज बन रहे हैं। युवक-युवतियों में बच्चे पैदा करने की क्षमता कम हो रही है। हार्ट अटैक व कैंसर की बीमारियों की चपेट में भी आ रहे हैं। ऐसे में प्रकृति के नजदीक रहकर ही मोबाइल की लत से छुटकारा मिल सकता है। मोबाइल एडिक्शन का यह मॉडल वीरवार को जींद के राजकीय कॉलेज में राज्यस्तरीय विज्ञान प्रदर्शनी में कुरुक्षेत्र के डीएन कॉलेज के विद्यार्थियों ने पेश किया। इस मॉडल को देखने के लिए पूरा दिन युवाओं की भीड़ लगी रही। नोमोफोबिया यानि मोबाइल न होने पर इंसान का व्यवहार, मोबाइल के दुष्प्रभाव व इसकी लत से कैसे बचें, मॉडल पेश कर रही छात्रा कोमल व पुष्पा और उनकी प्राध्यापिका डॉ. उर्मिला पंवाल ने बताया कि एक सर्वे के अनुसार फोन गुम होने पर 73 फीसदी लोग परेशान हो जाते हैं। 14 फीसद तनावग्रस्त हो जाते हैं और 7 फीसद बीमार महसूस करते हैं।

नोमोफोबिया मॉडल के बारे में बताती डॉ. उर्मिला पंवाल ● जागरण

मोबाइल से दूर रहने के तरीके

मोबाइल से दूर रहने के लिए बेकार के एप और सोशल मीडिया एप डिलीट कर दें। मोबाइल चलाने का समय निश्चित करें। नोटिफिकेशन बंद कर दें। जो एप फोन की यूसेज को ट्रैक करती हैं, उनका प्रयोग करें। सोने से पहले फोन बंद कर दें। मैसेज का दिन में तीन बार जवाब दें।

लत छुड़ाने को पेरेंट्स करें पहल

डॉ. उर्मिला पंवाल ने बताया कि बच्चों से मोबाइल की लत छुड़ाने के लिए माता पिता को पहल करनी होगी। वे बच्चों को बाहर घुमाने लेकर जाएं। उन्हें रियल लाइफ से रूबरू कराएं। पहाड़ों पर ट्रैकिंग करवाएं। नेशनल पार्क में घुमाकर लाएं ताकि उन्हें लगे कि मोबाइल से हटकर भी जिंदगी है।

State Level Science Exhibition
Govt College Jind
6th and 7th February 2020

rediffmail Mrs. Urmil Singh & Mrs. Urmil Panghal

Mailbox of dmmkkr2010 25/01/2020

94 25/01/2020

Subject: Registration form for State Level Science Exhibition

From: Principal Govt. College, Jind <gc_jind@yahoo.co.in> on Sat, 25 Jan 2020 12:35:25

To: 67 G C Jhajjar <principalj902@gmail.com>, MACW Jhajjar <macwjjr1984web@gmail.com>, GC Matanhail <gcmatanhail@gmail.com>, GC Bahadurgarh <gc_bahadurgarh1@rediffmail.com>, "19) G C Gurgaon (Drona)" <dgcgurgaon@gmail.com>, Rohtak Government College Meham <gcmeham@gmail.com>, GC Meham <gcmeham@yahoo.in>, GC Rohtak <nrsrohtak@gmail.com>, "88) Hindu College * Sonepat" <principalhcsnp@gmail.com>, Gcw Rohtak <gcwrohtak@gmail.com>, Sdcollege Info <info@sdcollege.org>, GC Karnal <gckarnal@gmail.com>, Kvadav Women <kvadavw@gmail.com>, "43) G C W Karnal" <gc_karnal_women@yahoo.com>, "Principal I.B.College" <principalibcollege@gmail.com>, GC Safidon <gcsafidon2017@gmail.com>, Rksdcollegektl <rksdcollegektl@yahoo.com>, KM GOVT COLLEGE <gc.narwana@gmail.com>, GC Chhachhrauli <gcchhachhrauli@gmail.com>, "60) D.N Mahila Mahvidyalya * Kurukshetra" <dmmkkr2010@rediffmail.com>, SushmaArya <davcollegeynr@rediffmail.com>, GC Bherian <gcbherian@gmail.com>, "13) M.L.N College * Yamuna Nagar" <principal@mlncollegeynr.ac.in>, "Principal G. C. Kalka" <gckalka@gmail.com>, "01) G C Naraingarh" <gc_naraingarh@yahoo.com>, "gc_ambalacantt@yahoo.com" <gc_ambalacantt@yahoo.com>, Davcambala <davcambala@yahoo.com>, Gcw Bhiwani <gcwbhiwani@gmail.com>, GC Bhiwani <gcbhiwaniprincipal@gmail.com>, "Ch. Bansilal GCW Tosham" <chbansilalgcwtosham@gmail.com>, Adarshcollegebhiwani Info <info@adarshcollegebhiwani.com>, GDC COLLEGE <collegegdc@gmail.com>, "pillaniark@gmail.com" <pillaniark@gmail.com>

---

3 attachment(s) - sci.jpg (39.15KB) , sci1.jpg (37.99KB) , sci2.jpg (40.22KB)

PFA

OFFICE OF THE PRINCIPAL, GOVERNMENT COLLEGE, JIND

To

All the Principals

____

____

Memo No. Date:

Subject: Invitation for State Level Science Exhibition on 06th and 07th February 2020

Sir/Madam,

We feel immense pleasure to inform you that our college has been assigned to organize **State Level Science Exhibition** from 06.02.2020 to 07.02.2020.

We have been informed by the host colleges of the Inter District Science Exhibition that your college has secured 1st position in Inter District Level Science Exhibition in one or more subject(s). You are requested to send your exhibit(s) to participate in the State Level Science Exhibition. The teams should reach the venue on 06.02.2020 at 09.30 AM sharp. **The duly filled registration form along with accommodation details should be sent by 28.01.2020.**

Schedule:-

06.02.2020	**Registration**	**09.30 AM**
07.02.2020	**Prize Distribution Function**	**01.00 PM**

Instructions:-

1. Winners of 1st position of Inter District Level Science Exhibition will participate in this State Level Science Exhibition.
2. Each exhibit should have two participants/students and should be accompanied by the contingent Incharge(s) and attendants **as per Govt. norms.**
3. The participating teams will bring computer/ laptop, CDs, pen drive/ data card, pipes, burner, gas, **electric extension board** or any other accessories as per their requirement.
4. The participating students should remain present along with the exhibits during exhibition hours.
5. The participants must bring their college Identity Card and ticket size **photograph.**
6. For any query related to the exhibition contact us at:-

Smt. Sheela Dahiya (Principal)	Phone No. 01681-245581
Dr. Veena Kumari (Convener)	9896187116
Dr. T.S. Saini (Co-convener)	9896697916
Dr. Tanasha Hooda (Organizing Secretary)	9467446194
Dr. Surender Singh (Joint Secretary)	9416152981
Smt. Pushpa Dhanda (HOD, Botany)	9138294381
Ms. Seema Dhanda (HOD, Computer Science)	9416467232
Sh. Vinod Kumar (HOD, Psychology)	9728368714

This schedule and instructions has also been sent to you by post.

sd/
PRINCIPAL

sd/
CONVENER

Mrs. Urmil
28/07/2020

OFFICE OF THE PRINCIPAL, GOVERNMENT COLLEGE, JIND

To

The Principal
Dayanand Mahila Mahavidyalaya
Kurukshetra

O/b
28/01/2020

Memo No. 415 Date: 24-1-20

Subject: Invitation for State Level Science Exhibition on 06th and 07th February 2020

Sir/Madam,

We feel immense pleasure to inform you that our college has been assigned to organize **State Level Science Exhibition** from 06.02.2020 to 07.02.2020.

We have been informed by the host colleges of the Inter District Science Exhibition that your college has secured 1st position in Inter District Level Science Exhibition in one or more subject(s). You are requested to send your exhibit(s) to participate in the State Level Science Exhibition. The teams should reach the venue on 06.02.2020 at 09.30 AM sharp. **The duly filled registration form along with accommodation details should be sent by 28.01.2020.**

Schedule:-

06.02.2020	**Registration**	**09.30 AM**
07.02.2020	**Prize Distribution Function**	**01.00 PM**

Instructions:-

1. Winners of 1st position of Inter District Level Science Exhibition will participate in this State Level Science Exhibition.
2. Each exhibit should have two participants/students and should be accompanied by the contingent Incharge(s) and attendants **as per Govt. norms.**
3. The participating teams will bring computer/ laptop, CDs, pen drive/ data card, pipes, burner, gas, **electric extension board** or any other accessories as per their requirement.
4. The participating students should remain present along with the exhibits during exhibition hours.
5. The participants must bring their college Identity Card **and ticket size photograph.**
6. For any query related to the exhibition contact us at:-

Smt. Sheela Dahiya (Principal)	Phone No. 01681-245581
Dr. Veena Kumari (Convener)	9896187116
Dr. T.S. Saini (Co-Convener)	9896697916
Dr. Tanasha Hooda (Organizing Secretary)	9467446194
Dr. Surender Singh (Joint Secretary)	9416152981
Smt. Pushpa Dhanda (HOD, Botany)	9138294381
Ms. Seema Dhanda (HOD, Computer Science)	9416467232
Sh. Vinod Kumar (HOD, Psychology)	9728368714

This schedule and instructions has also been sent to you by post.

CONVENER

PRINCIPAL
Principal
Govt. College,JIND

Govt. College Jind

State Level Science Exhibition 2019-20

Registration form

Team Code: ____________
(To be filled by host college)

1. Name of the college D.N. College, KKR
2. Zone Kurukshetra-Yamuna Nagar
3. Subject PSYCHOLOGY
4. Address D.N. College, Salarpur Road, KKR
5. Email ID Dmmkkr2010@rediffmail.com
6. Contact Number 9996780981, 01744-270981
7. Participants Details:

S.N.	Name of Project/Exhibit	Participants details				Name of Teacher Incharge(s) and supporting staff with contact no.
		Name	Class	Roll No.	Contact No.	
1.	Smartphone Addiction	Komal	BA III	1531420174	9896132038	Dr. Urmila Panghal (Tea
		Pushpa	BA III (V)	161452009	8708168615	Mr. Satbir Singh (Supp sta
2.						
3.						

8. Accommodation Details: -

Date and time of reporting at G.C. Jind: 9.30 AM.

Number of Participants			Number of Contingent/Teacher Incharge(s)			Number of Supporting Staff		
Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total
—	2	2		01	01	01		01

Urmila Panghal
Signature

Team Incharge

Principal
Principal
Dayanand Mahila Mahavidyalaya
College Kurukshetra (Haryana)

To

The Principal,
Govt. College,
Jind.

Subject: State Level Exhibition on 6th and 7th February, 2020.

Sir,

This has reference to your Memo No. 415 dated 24.01.2020 on the subject cited above. In this regard please find enclosed the Registration form of our college students for further necessary action

Thanking you,

Yours faithfully,

Principal

ओ३म्

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र

DAYANAND MAHILA MAHAVIDYALAYA, KURUKSHETRA

(Estd. 1982)

Off. : 01744-290981
Fax : 01744-292361
Website : dmmkkr.com
E-mail : dmmkkr2010@rediffmail.com

Ref. No. (क्रमांक) DMM/20/137

Date (दिनांक) 04.02.2020

To

The Principal
Govt. College, Jind

Sub: Authority Letter for Participation of Students.

Sir/Madam,

The following students of our College escorted by Ms./Mrs. Dr Urmila Panghal Lect. in PSYCHOLOGY will participate in STATE LEVEL SCIENCE EXHIBITION in your institution on 6-2-20 – 7-2-20.

Sr. No.	Name	Class	Roll No.
I	Komal	BA III	1531420174
II	Pushpa	BA III (V)	161452009

Lab Assitant: Mr. Satbir Singh.

Principal

Principal
Dayanand Mahila Mahavidyalaya
Kurukshetra (Haryana)

Govt. College Jind

State Level Science Exhibition 2019-20

Registration form

Team Code: ____________

(To be filled by host college)

1. Name of the college: D.N. College, KKR
2. Zone: Kurukshetra-Yamuna Nagar
3. Subject: PSYCHOLOGY
4. Address: D.N. College, Salarpur Road, KKR
5. Email ID: Dmmkkr2010@rediffmail.com
6. Contact Number: 9996780981, 01744-270981
7. Participants Details:

S.N.	Name of Project/Exhibit	Participants details				Name of Teacher Incharge(s) and supporting staff with contact no.
		Name	Class	Roll No.	Contact No.	
1	Smartphone Addiction	Komal	BA III	1531420174	9896132038	Dr. Urmila Panghal (Teacher)
		Pushpa	BA III (V)	161452009	8708168615	Mr. Satbir Singh (support staff)
2.						
3.						

8. Accommodation Details:

Date and time of reporting at G.C. Jind: 9.30 AM.

Number of Participants			Number of Contingent/Teacher Incharge(s)			Number of Supporting Staff		
Male	Female	Total	Male	Female	Total	Male	Female	Total
–	2	2		01	01	01		01

Urmila Panghal

Signature

Team Incharge

Principal

College

Principal
Dayanand Mahila Mahavidyalaya
Kurukshetra (Haryana)

...(09.02.2020)

...नंद महिला महाविद्यालय में सूक्ति लेखन व श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता का आयोजन

लेखन प्रतियोगिता में पोस्टरों का अवलोकन करती प्राचार्या व अध्यापिकाएं। (अरोड़ा)

कुरुक्षेत्र, 8 फरवरी (अरोड़ा) : दयानन्द महिला महाविद्यालय में संस्कृत साहित्य परिषद् की ओर से संयोजिकाओं डा. सुमन राजन व डा. रीजा के निर्देशन में सूक्ति लेखन व श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्या डा. विजेश्वरी शर्मा ने की। इस अवसर पर उन्होंने छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि संस्कृत वैदिक-वाङ्गमय की ऐसी समृद्ध भाषा है, जिसमें अनेकानेक विषय समाहित हैं। सूक्ति लेखन प्रतियोगिता में लगभग 75 छात्राओं ने भाग लिया व श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता में 25 छात्राओं ने भाग लिया। इन प्रतियोगिताओं के निर्णायक मंडल के रूप में डा. कमलेश कौशल, उर्मिला सिह, डा. नेहा व डा. रीजा उपस्थित रहे। सूक्ति लेखन प्रतियोगिता में आरती ने प्रथम, सुनैना व जूही ने द्वितीय, आरती व प्रियंका ने तृतीय तथा वन्दना व अलिशा ने सांत्वना पुरस्कार प्राप्त किए। श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता में सोनू प्रथम, सपना द्वितीय, कुसुम तृतीय तथा प्रिया व सीमा सांत्वना पुरस्कार की अधिकारिणी रही।

- आज समाज (09.02.2020)

कोमल एवं पुष्पा ने साइंस प्रदर्शनी में प्रथम स्थान हासिल किया

कुरुक्षेत्र। दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र की मनोविज्ञान विभाग की कुमारी कोमल एवं कुमारी पुष्पा ने राजकीय महाविद्यालय जीन्द में आयोजित स्टेट लेवल साईस प्रदर्शनी में प्रथम स्थान प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता के प्रथम चरण में पूरे हरियाणा प्रान्त को दस जोन में बांटा गया और हर जोन में दो या तीन जिलों के बीच अर्न्तजिला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यमुनानगर और कुरुक्षेत्र जोन के अन्तर्गत 10-11 जनवरी को अर्न्तजिला साईस प्रदर्शनी का आयोजन राजकीय महाविद्यालय भेरिया, पिहोवा में किया गया जिसमें दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र की कुमारी कोमल एवं पुष्पा ने मनोविज्ञान विषय में स्मार्ट फोन एडिक्शन विषय पर मॉडल बनाकर प्रस्तुत किया जो कि प्रथम रहा। दूसरे चरण की प्रतियोगिता में जो कि स्टेट लेवल पर राजकीय महाविद्यालय, जीन्द में 06-07 फरवरी को आयोजित की गई जिसमें सभी 10 जोन के अर्न्तजिला प्रतियोगिताओं के प्रथम पुरस्कार विजेताओं ने भाग लिया।

दैनिक जागरण (09.02.2020)

श्लोकों से गूंजा महिला महाविद्यालय

पोस्टर का अवलोकन करती प्राचार्या राजेश्वरी शर्मा (दाये से दूसरे)। • जागरण

जागरण संवाददाता, कुरुक्षेत्र : दयानंद महिला महाविद्यालय के संस्कृत साहित्य परिषद ने द्वारा सूक्ति लेखन व श्लोकोच्चारण प्रतियोगिताओं का आयोजन किया। सूक्ति लेखन में 70 व श्लोकोच्चारण में 25 छात्राओं ने भाग लिया। महाविद्यालय परिसर छात्राओं के संस्कृत श्लोकों से गूंज उठा। प्रतियोगिता का शुभारंभ प्राचार्या राजेश्वरी शर्मा ने दीप प्रज्वलित कर किया।

- आज समाज (09.02.2020)

श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता का आयोजन

कुरुक्षेत्र। दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र में संस्कृत साहित्य परिषद् की ओर से संयोजिकाओं डा. सुमन राजन व डा. रीजा के निर्देशन में सूक्ति लेखन व श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता महाविद्यालय की प्राचार्या डा. विजेश्वरी शर्मा जी ने की। इस अवसर पर उन्होने छात्राओं को सम्बोधित करते हुए कहा कि संस्कृत वैदिक-वाङ्गमय की ऐसी समृद्ध भाषा है जिसमें अनेकानेक विषय समाहित है। अतः इस भाषा के सरक्षण एवं सवर्द्धन के प्रयास किए जाने की आवश्यकता है। अन्यथा हम अपनी इस अमूल्य निधि को सहेज नहीं पाएगें। प्राचार्या महोदया ने सभी प्रतिभागियों के अच्छे प्रयास की सराहना करते हुए भविष्य में भी ऐसी स्पधाओं ने बढ़-चढ़कर भाग लेने लिए प्रेरित किया। श्लोकोच्चारण को लेकर विद्यार्थियों में खासा उत्साह देखने को मिला। अध्यापकों ने विद्यार्थियों की काफी सराहना की। सूक्ति लेखन प्रतियोगिता में लगभग 75 छात्राओं ने भाग लिया व श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता में 25 छात्राओं ने भाग लिया। इन प्रतियोगिताओं के निर्णायक मण्डल के रूप में डा. कमलेश कौशल, श्रीमती उर्मिला सिंह, डा. नेहा व डा. रीजा उपस्थित रहे। सूक्ति लेखन प्रतियोगिता में आरती ने प्रथम, सुनैना व जूही ने द्वितीय, आरती व प्रियंका ने तृतीय तथा वन्दना व अलिशा ने सान्तवना पुरस्कार प्राप्त किए। श्लोकोच्चारण प्रतियोगिता में सोनू प्रथम, सपना द्वितीय, कुसुम तृतीय तथा प्रिया व सीमा सान्तवना पुरस्कार की अधिकारिणी रही।

- अमर उजाला (09.02.2020)

साइंस प्रदर्शनी में डीएन कॉलेज की छात्राएं प्रथम

कुरुक्षेत्र। दयानंद महिला महाविद्यालय की मनोविज्ञान विभाग की छात्राओं कोमल एवं पुष्पा ने राजकीय महाविद्यालय जींद में आयोजित स्टेट लेवल साइंस प्रदर्शनी में प्रथम स्थान प्राप्त किया। ये प्रतियोगिता छह और सात फरवरी को आयोजित की गई थी। प्रतियोगिता के प्रथम चरण में पूरे हरियाणा प्रांत को दस जोन में बांटा गया और हर जोन में दो या तीन जिलों के बीच अंतरजिला प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। यमुनानगर और कुरुक्षेत्र जोन के अंतर्गत 10-11 जनवरी, 2020 को अंतर जिला साइंस प्रदर्शनी का आयोजन राजकीय महाविद्यालय भेरिया, पिहोवा में किया गया। इसमें दयानंद महिला महाविद्यालय की कोमल एवं पुष्पा ने मनोविज्ञान विषय में स्मार्ट फोन एडिक्शन विषय पर मॉडल बनाकर प्रस्तुत किया जो कि प्रथम रहा। दूसरे चरण की प्रतियोगिता स्टेट लेवल पर राजकीय महाविद्यालय जींद में हुई।

DISTRICT LEVEL SCIENCE EXHIBITION
2020
Organized by
Government College, Bherian (Pehowa)
on
10-11 January, 2020

Government College Jind

स्व पिता पा विमुक्तये

2019-20

State Level Science Exhibition

February 6 & 7, 2020

Sponsored by Directorate of Higher Education, Haryana

CERTIFICATE

This is to certify that Ms/Mr. Komal *Class* B.A (III)

Roll No. 1531420174 *College* D.M. Mahavidyalya, Kurukshetra *participated and*

secured 1st *Position/Best Explanator in the subject of* Psychology

Director General Higher Education

Government College Jind

GOVT. COLLEGE JIND

2019-20

State Level Science Exhibition

February 6 & 7, 2020

Sponsored by Directorate of Higher Education, Haryana

CERTIFICATE

This is to certify that Ms/Mr. Pushpa Class B.A(III)

Roll No. 1614520009 College D.M. Mahavidyalya, kurukshetra participated and

secured 1st Position/Best Explanator in the subject of Psychology.

Director General Higher Education

Inter-Disciplinary lecture on
Mobile addiction
10th Feb, 12th february and 17th february 2020

Report of Inter-Disciplinary Lecture on
'Mobile Addiction' 2019-20

दयानन्द महिला महाविद्यालय की मनोविज्ञान विभाग
की वरिष्ठ प्राध्यापिका डा. उर्मिला पंघाल ने 10
फरवरी, 2020 को बी.एस.सी नॉन मेडिकल प्रथम वर्ष
की 35 छात्राओं को, 12 फरवरी, 2020 को बी.ए. प्रथम
वर्ष एवं बी.ए. द्वितीय वर्ष की 38 छात्राओं को तथा
12 फरवरी को ही बी. कॉम II की 35 छात्राओं को तथा
17 फरवरी को बी.ए. तृतीय वर्ष की 39 छात्राओं
को 'मोबाइल एडिक्शन' विषय पर विस्तार भाषण
दिया। मोबाइल प्रयोग के आँकड़े साझा करते हुए
डा. उर्मिला पंघाल ने बताया कि आज लगभग
50% मोबाइल प्रयोगकर्ता इसके आदी हो चुके हैं।
मोबाइल का अत्यधिक प्रयोग स्वास्थ्य पर
नकारात्मक प्रभाव डालता है। इसके अधिक
प्रयोग के कारण अल्जाइमर, कैंसर, स्मृति
-लोप, डिप्रेशन, हॉरमोन में परिवर्तन, मोटापा,
सर्वाइकल, अनिद्रा, कमर दर्द, जोड़ों का दर्द,
सिर दर्द, चिड़चिड़ापन, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई,
सुनने एवं देखने की क्षमता में कमी, उच्च रक्तचाप,
दिल से सम्बन्धित रोग तथा बच्चा उत्पन्न करने
में अक्षमता आदि रोग उत्पन्न होते हैं। ~~ब्लू व्हेल~~
जैसे ~~कई~~ खतरनाक मोबाइल गेम्स एवं इंटरनेट
बुलिंग के कारण लोग आत्महत्या तक कर लेते हैं।
इसके अत्यधिक प्रयोग से छात्र पढ़ाई में पिछड़ जाते हैं।

सैलर मोबाइल का सीमित उपयोग करना चाहिए तथा इस सम्बन्ध में छात्राओं को कुछ उपाय भी सुझाए जैसे - रात को सोने से पहले मोबाइल बन्द कर देना चाहिए। सभी सोशल एप डिलीट कर देने चाहिए, ग्रुप चैट म्यूट कर देने चाहिए, दिन में केवल 3 बार ही मैसेज का जवाब देना चाहिए। मोबाइल प्रयोग को ट्रैक करने वाली एप डाउनलोड करें जिसके माध्यम से मोबाइल पर बिताए गए समय को जान सकें एवं इसके प्रयोग को कम करने का प्रयास कर सकें, फोन पर लम्बा पासवर्ड लगाएं एवं अपने से कम से कम 10 फीट की दूरी पर रखें। ये प्रयास कारगर साबित न हों तो किसी परामर्शदाता की सलाह लें। परिवार के साथ अधिक-से अधिक समय बिताएं। स्वयं को प्रकृति के साथ जोड़े। सामाजिक एवं रचनात्मक कार्यों में रुचि लें। शारीरिक व्यायाम, खेलकूद, योग एवं ध्यान को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं। अन्त में छात्राओं द्वारा पूछे गए सवालों का जवाब दे कर उनकी जिज्ञासा को शान्त किया एवं परामर्श दिया कि छात्र जीवन में पढ़ाई में एकाग्रता के लिए एवं निर्धारित लक्ष्य को पाने के लिए मोबाइल का सीमित एवं सार्थक उपयोग आवश्यक है।

Urmila Panghal

Total No of students attended Lecture = 147

Urmila Panghal.

Lecture on Mobile Addiction

Counselling on Mobile Addiction

Class : BA III

Total Students - 147

Date : 17-2-2020 (9.40-10.20 AM)

S.No	Name	Roll No.	Signature
1	Yogita	1531420115	yogita
2.	Mamta	1531420141	mamta
3.	Vartika	153142042	Vartika
4.	Monika	1531420063	monika
5	Rajni	1531420061	Rajni
6.	Sandhya Saini	1531420149	Sandhya Saini
7.	Chakshu	1531420242	Chakshu
8	Vandana	1531420246	Vandana
9.	Manisha	1531420042	Manisha
10	Priyanka	1531420062	Priyanka
11.	EKTA	1531420201	EKTA
12	Swati	1531420199	Swati
13	Lalita	1531420198	Lalita
14	Charu	1531420067	Charu
15	Preeti	1531420036	Preeti
16.	Sarita Devi	1531420016	Sarita
17	Pragati	1531420218	Pragati
18.	monika	1531420111	monika
19.	Rekha	1531420030	Rekha
20	Kirna	1531420251	Kirna
21.	Parveen Kaur	1531420107	Parveen
22	Deepa Devi	1531420091	Deepa
23.	Ujjwal	1531420151	Ujjwal
24	Anchal Mehta	1531420266	Anchal Mehta
25.	Priya	1531420131	Priya
26.	Rupal Devi	1531420245	Rupal Devi
27.	Neha	1531420071	Neha
28.	Ramandeep Kaur	1531420186	Ramandeep Kaur

S.No.	Name	Roll No	Signature
29.	Rinki Rani	1531420161	Rinki Rani
30.	Pushpa	1614520009	Pushpa.
31	Shivani	1531420001	Shivani
32.	Monika	1531420057	Monika
33	Kajal	1531420050	Kajal
34.	Anjali	1531420282	Anjali
35.	Smriti	1614520039	Smriti
36	Manisha	1614820003	Manisha
37.	Heena	1614520038	Heena
8	Kriti	1614520060	Kriti
9.	Komal	1531420174	Komal

Lecture on Mobile Addiction

12-2-2020
(9.00-945AM)

Class BA II

	Name	Roll No	Signature
1	Manpreet	2267120195	Manpreet
2.	Renu	2267120113	Renu
3.	Jyoti	2267120239	Jyoti
4.	Mandeep kaur	2267120217	Mandeep
5	NISHA	2267120149	Nisha
6	Rishika	2267120055	Rishika
7	Radhika	2267120034	Radhika
8	Muskan	2267120159	Muskan
9	Ritika	2267120216	Ritika
10	Suman	2267120257	Suman
11	Daljinder	2267120142	Daljinder
12	Muskan Saini	2267120141	Muskan
13	Soniya	2267120228	Soniya
14	Jaspreet	2267120222	Jaspreet
15	Sujata	2267120251	Sujata
16	~~Radh~~ Anchal	2267120150	Ancha
17	Aarti Devi	2267120205	Aarti Devi
18	Sakshi	2267120207	Sakshi
19	Bhawna	2267120198	Bhawna
20	Twinkle	2267120153	Twinkle
21	Meena	2267120185	Meena
22	Komal	2267120147	Komal

PTO →

BAI

1	3148420078	SURYANSHI	Suryanshi
2.	3148420189	NANCY	Nancy Sharma,
3.	3148420082	SUNAINA	Sunaina
4.	3148420185	MANPREET	Manpreet
5.	3148420208	NEHA	Neha
6.	3148420099	VANDANA	Vandana
7.	3148420159	SEHAJ	Sehaj
8	3148420166	TANYA	Taniya
9	3148420142	Baby	Baby
10	3148420211	Raman	RAMAN
11	3148420190	Manisha Rani	Manisha
12	3148420147	Parul	Parul
13	3148420131	Garima	Garima
14	3148420141	Heena	Heena
15	3148420197	Prachi	Prachi
16	3148420031	Pooja Rani	Pooja Rani

Total = 38

Lecture on 'Mobile Addiction' Date: 10.2.2020 (12:45-1:30 PM)

Roll No	Class	Signature
[illegible]48720065	B.SC(N.M)Ist	Ritika
[illegible]148720064	"	Riya
3148720018	B.Sc(N.M)Ist	Ranjana
3148720003	B.Sc(N.M)Ist	Tripti
3148720051	"	Harmanpreet
3148720006	"	Tanvi Sharma
3148720020	"	Payal
3148720011	"	Komal
3148720044	"	Prachi
3148720005	"	Vanshika
3148720055	"	Kreetp
3148720019	"	Mansi
3148720036	"	Natasha
3148720015	"	Kalpana
3148720017	"	Sujata
3148720016	"	Prachi
3148720014	"	Piyusha
3148720058	"	Jahanvi
3148720048	"	Jaspreet
3148720047	"	Tanu Devi
3148720010	"	Komal Devi.
3148720062	"	Sonia
3148720052	"	Gazal
3148720049	"	Jahnvi
3148720050	"	Naman.
3148720009	"	Swati
3148720053	"	Simran
3148720046	"	Prachi
3148720008	"	Shinee
3148720002	"	Sneha Phullay
3148720001	"	Jyoti

Roll no	Class	Signature
3148720057	B.SC(N.M)I	Richa
3148720021	"	" Pragya
3148720045	B.SC(N.M.)I	Tanu
3148720012	B.SC(N.M)I	Sejal

Total = 35

Lecture on Mobile Addiction — 12/2/020
B.Com-II General — 12.45-1.30 pm

	Name	Roll No.	Signature
1.	Rimpi	2267220039	Rimpi
2.	Simran	2267220007	Simran
3.	Priyanka	226720038	Priyanka
4.	Charul	2267220033	Charul
5.	Kajal	2267220034	Kajal.
6	Kiran	2267220014	Kiran
7.	Ashu	2267220050	Ashu
8.)	Pushpa Saini	2267220054	Pushpa Saini
9.	Nishu Arora	2267220032	Nishu Arora
10.	Simran	2267220027	Simran
11	Vaishali	2267220055	Vaishali
12	Pavjot Kaur	2267220009	Parvjot Kaur
13	Garima Saini	2267220021	Garima Saini
14	Shivani	2267220024	Shivani
15	Garima	2267220028	Garima
16	Arushi Goyal	2267220016	Arushi
17	Priyanka	2267220036	Priyanka
18.	Sonam	2267220023	Sonam
19.	Reena,	2267220026	Reena
20.	Mandeep	2267220042	Mandeep
21	Gatanshu	2267220013	Gatanshu
22.	Fiza Chaudhary	2267220005	Fiza Chaudhary
23	Mehak	2267220018	Mehak
24	Shivani	2267220031	Shivani.
25	Muskan	2267220019	Muskan
26.	Jyoti	2267220008	Jyoti
27.	Pinki	2267220056	Pinki
28.	Kajal	2267220011	Kajal
29.	Reema	2267220020	Reema

B.COM - II General

	Name	Roll No.	Signature
30	Muskan Saini	2267220010	M Saini
31.	Sukhvinder Kaur	2267220015	Kaur
32.	Yashanshi	2267220029	Yashanshi
33	Manpreet kaur	2267220048	Manpreet kaur
34	Jaspreet Kaur	2267220041	Jaspreet
35	Khuwaish	2267220025	Khuwaish

Total = 35

Total = 147

SMARTPHONE ADDICTION
10 WAYS TO OVERCOME SMARTPHONE ADDICTION
Kurukshetra India
LONGITUDE
76°50'25"E
LATITUDE
29°57'57"N
Monday 10.Feb.2020
17°C
01:42 PM

LATITUDE
29°57'57"N
17°C

On-Line Poem Writing Competition
16.5.2020

रिपोर्ट - आन लाईन कविता प्रतियोगिता

16.5.2020

दयानंद महिला महाविद्यालय की मनोविज्ञान परिषद की संयोजिका श्रीमती उर्मिला सिंह व डा. उर्मिल पंघाल के निर्देशन में अंतकक्षीय आनलाइन कविता लेखन प्रतियोगिता करवाई गई। कविता लेखन के विषय वैश्विक महामारी के दौरान छात्राओं का तनाव कम करने बारे, प्रकृति के निखार, फिर लौट आया मेरा बचपन, लॉकडाउन के दौरान हमारी रचनात्मकता व मानवीय मूल्यों में किस प्रकार सुधार आया है। प्रतियोगिता में कला, विज्ञान, वाणिज्य संकायों की कुल 36 छात्राओं ने भाग लिया। यह सब प्राचार्या डा. विजेश्वरी शर्मा की प्रेरणा व अथक प्रयासों का परिणाम है। जो प्रेरणा का स्रोत बनी हुई हैं। प्रतियोगिता में सूर्यश्री ने प्रथम, कांमस व अनामिका ने द्वितीय और किरण व नेहा बोर ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता में छात्राओं ने प्रकृति के निखरे रूप की प्रशंसा की, मानवीय मूल्यों को भी लोगों की सहायता कर किया, बचपन की कागज की किश्ती को भी याद किया गया दादा-नानी द्वारा सुनाई गई कहानियों को भी अपनी स्मृति में संजोया। कोराना योद्धाओं को भी सलाम किया।

संयोजिका

मनोविज्ञान परिषद

श्रीमती उर्मिला सिंह

डा. उर्मिल पंघाल

सदस्या

Dayanand Mahila Maha Vidyalaya . Kurukshetra
Result of Interclass Online Poem Writing Competition
Organised by Psychology Society (16.5.2020)

S.No	Name	Class	Roll No	Position
1	Suryanshi	BA I	314820078	1st
2	Komal	BCom IInd	2267320024	IInd
3	Anamika	MA. Eng Pre	3149020023	IInd
4	Kiran	BSc IInd	2267520036	IIIrd
5	Neha Kaur	BA I	31484220090	IIIrd

Singh.
(Mrs. Urmila Singh.)

Dr Urmil Panghal

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Notice

Date 08.05.2020

All the students are hereby informed that **Psychology Society** is going to organise an **Inter Class Online Poem Writing Competition** on the topics given below:-

- A Salute to Corona Warriors
- The Nature is Blooming
- Again Found My Childhood
- Reforming Human Values
- Lockdown and Creativity

Rules of Competition:

1. Students of any stream can participate.
2. Poem should be self composed.
3. Medium of Poem can be English or Hindi.
4. It can be hand written or typed.
5. Submit the entries at E-mail ID - urmila.panghal@gmail.com
6. Last date to submit entries is 16.05.2020.
7. E-certificates will be issued to participants.

For any query students may contact the following members.

Dr. (Mrs.) Vijeshwari Sharma
Principal

Organising Committee
Mrs. Urmila Singh – 9467621777
Dr. Urmila Panghal - 9416484458

Dayanand Mahila Maha Vidyalaya Kurukshetra
Result of Interclass Online Poem Writing Competition
Organised by Psychology Society (16-5-2020)

Sr No	Name	Class	Roll No	Position
1	Suryanshi	BA I	314820078	Ist
2	Komal	BCom IInd	2267320024	IInd
	Anamika	MA Eng lle	3149020023	IInd
	Kiran	BSC IInd	2267520036	IIIrd
	Neha Kaur	BA I	31484220090	IIIrd

Singh.
(Mrs. Urmila Singh)

पंजाब केसरी (20.05.2020)

ऑनलाइन कविता लेखन प्रतियोगिता में सूर्यांशी प्रथम

विजेता छात्रा सूर्यांशी। (अरोड़ा)

कुरुक्षेत्र, 19 मई (विनोद अरोड़ा): सलारपुर रोड स्थित दयानन्द महिला महाविद्यालय की मनोविज्ञान परिषद् की संयोजिका उर्मिला सिंह व डा. उर्मिला पंघाल के निर्देशन में अंत:कक्षीय ऑनलाइन कविता लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। प्रतियोगिता में कला, विज्ञान व वाणिज्य संकायों की 36 छात्राओं ने भाग लिया। प्रतियोगिता में सूर्यांशी ने प्रथम स्थान, कोमल व अनामिका ने द्वितीय स्थान तथा किरण व नेहा कौर ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता के माध्यम से छात्राओं ने प्रकृति के निराले व निखरे हुए रूप की प्रशंसा की। मानवीय मूल्यों को भी दोहराया। बचपन की कागज की किश्ती को भी याद किया। दादा-दादी, नाना-नानी की बचपन की कहानियों को भी कविता में संजोया। कोरोना योद्धाओं को उनके श्रेष्ठ कार्य के लिए सलाम किया।

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र
प्रैस–नोट

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र की मनोविज्ञान परिषद् की संयोजिका श्रीमती उर्मिला सिंह व डॉ0 उर्मिला पंघाल के निर्देशन में अंतःकक्षीय ऑनलाइन कविता लेखन प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। कविता लेखन के विषय कोरोना महामारी के दौरान छात्राओं का तनाव कम करने बारे, प्रकृति किस प्रकार निखर कर आई है, फिर लौट आया मेरा बचपन, लॉकडाऊन के दौरान हमारी रचनात्मकता व मानवीय मूल्यों में आया बदलाव, इस कठिन दौर में जब सब लोग घर के बाहर की लक्ष्मण रेखा पार करते हुए डरते हैं, हमारे देश के योद्धा चाहे वो पुलिसकर्मी, डाक्टर, नर्स व सफाई कर्मचारी सभी इसको दूर करने में जुटे हुए हैं। प्रतियोगिता में कला, विज्ञान व वाणिज्य संकायों की 36 छात्राओं ने भाग लिया। यह सब प्राचार्या डॉ0 विजेश्वरी शर्मा जी की प्रेरणा व अथक प्रयासों का परिणाम है जो इस लॉकडाऊन काल में भी प्रेरणा का स्त्रोत बनी हुई है। समय–समय पर उनके ऑनलाइन दिशा निर्देशों के कारण ही यह प्रतियोगिता सफल हो पाई है। प्रतियोगिता में सूर्यांशी ने प्रथम स्थान, कोमल व अनामिका ने द्वितीय स्थान तथा किरण व नेहा कौर ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता के माध्यम से छात्राओं ने प्रकृति के निराले व निखरे हुए रूप की प्रशंसा की, मानवीय मूल्यों को भी दोहराया, बचपन की कागज की किश्ती को भी याद किया। दादा–दादी, नाना–नानी की बचपन की कहानियों को भी कविता में संजोया। कोरोना योद्धाओं को उनके श्रेष्ठ कार्य के लिए सलाम किया।

मैंस नौट - आन लाईन कविता लेखन प्रतियोगिता

दयानन्द महिला महाविद्यालय की मनोविज्ञान परिषद की
संयोजिका श्रीमती उर्मिलासिंह व डा० उर्मिलप्रधान के निर्देशन
में अंतर्कक्षीय आनलाईन कविता लेखन प्रतियोगिता करवाई
गई। कविता लेखन के विषय करोना महामारी के दौरान
छात्राओं का तनाव कम करने वाले प्रकृति किस प्रकार निखर
कर आई है, फिर लौट आया मेरा बचपन लॉकडाउन
के दौरान हमारी रचनात्मकता व मानवीय मूल्यों में
आया बदलाव, इस कठिन दौर में जब सब लोग
घर के बाहर की लक्ष्मण रेखा पार करते हुए डरते हैं
हमारे देश के योद्धा चाहे वो पुलिसकर्मी, डाक्टर, नर्स
व सफाई कर्मचारी सभी इसको दूर करने में जुटे हुए हैं
प्रतियोगिता में कला, विज्ञान व वाणिज्य संकायों की 36
छात्राओं ने भाग लिया। यह सब प्राचार्या डा० विजेश्वरी शर्मा
की प्रेरणा व अथक प्रयासों का परिणाम है जो इस लॉकडाउन
में भी प्रेरणा का स्रोत बनी हुई हैं। समय समय पर
आनलाईन दिशा निर्देशों के कारण ही यह प्रतियोगिता
हो पाई है। प्रतियोगिता में सुर्यांशी ने प्रथम स्थान
व अनामिका ने द्वितीय स्थान किरण व मेहकौर ने
स्थान प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता के माध्यम से
ने प्रकृति के निर्मल व निखरे हुये रूप की प्रशंसा
मानवीय मूल्यों को भी दोहराया। बचपन की कागज की
[illegible] किया। [illegible] यादों को बचपन की
[illegible] संजोया। करोना योद्धाओं को
[illegible] सलाम किया।

रिपोर्ट - आन लाईन कविता प्रतियोगिता
16.5.2020

दयानंद महिला महाविद्यालय की मनोविज्ञान परिषद् की संयोजिका श्रीमती उर्मिला सिंह व डा. उर्मिल पंघाल के निर्देशन में अंतकक्षीय आनलाइन कविता लेखन प्रतियोगिता करवाई गई कविता लेखन के विषय वैश्विक महामारी के दौरान छात्राओं का तनाव कम करने वाले, प्रकृति के निखार, फिर लौट आया मेरा बचपन, लाकडाउन के दौरान हमारी रचनात्मकता, व मानवीय मूल्यों में किस प्रकार सुधार आया है। प्रतियोगिता में कला, विज्ञान, वाणिज्य संकायों की कुल 30 छात्राओं ने भाग लिया। यह सब प्राचार्या डा. विजेश्वरी शर्मा की प्रेरणा व अथक प्रयासों का परिणाम है। जो प्रेरणा का स्रोत बनी हुई हैं। प्रतियोगिता में सूर्यशी ने प्रथम कामर्स व अनामिका ने द्वितीय और किरण व नेहा बांगर ने तृतीय स्थान प्राप्त किया। इस प्रतियोगिता में छात्राओं ने प्रकृति के निखरे रूप की प्रशंसा की, मानवीय मूल्यों को भी लोगों की सहायता कर किया, बचपन की कागज की किश्ती को भी याद किया गया दादा-नानी द्वारा सुनाई गई कहानियों को भी अपनी स्मृति में संजोया। कोरोना योधाओं को भी सलाम किया।

संयोजिका
मनोविज्ञान परिषद्
श्रीमती उर्मिला सिंह
डा. उर्मिल पंघाल
सदस्या

Dayanand Mahila Maha Vidyalaya. Kurukshetra
Result of Interclass Online Poem Writing Competition
Organised by Psychology Society (16.5.2020)

S.No	Name	Class	Roll No	Position
1	Suryanshi	BA I	314820078	Ist
2	Komal	BCom IInd	2267320024	IInd
3	Anamika	MA. Eng Pre	3149020023	IInd
4	Kiran	BSc IInd	2267520036	IIIrd
5	Neha Kaur	BA I	31484220090	IIIrd

U. Singh.
(Mrs. Urmila Singh.)

Dr Urmil Panghal

ओ३म्

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

ESTABLISHED - 1982

CERTIFICATE

SESSION : 2019-20

Certified that **Ms. Suryanshi** d/o **Sh. Balwan Singh Golan** class **B.A I Year (General)** participated in an **Inter-class Online Poem Writing Competition** organised by **Psychology Society** and secured **1st** position.

ID No. **DMM/2019-20/0023**
Date **16-05-2020**

Principal
Dr. Vijeshwari Sharma

ओ३म्

ayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

ESTABLISHED - 1982

CERTIFICATE

SESSION : 2019-20

ertified that **Ms. Komal** d/o **Sh. Rakesh Kumar** class **B.Com II Year (General)** articipated in an **Inter-class Online Poem Writing Competition** organised by **sychology Society** and secured **2nd** position.

No. **DMM/2019-20/0024**
ate **16-05-2020**

Principal
Dr. Vijeshwari Sharma

ओ३म्

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

ESTABLISHED - 1982

CERTIFICATE

SESSION : 2019-20

Certified that **Ms. Anamika** d/o **Sh. Anil Bhukkal** class **M.A. I Year** participated in an **Inter-class Online Poem Writing Competition** organised by **Psychology Society** and secured **2nd** position.

ID No. **DMM/2019-20/0025**
Date **16-05-2020**

Principal
Dr. Vijeshwari Sharma

ओ३म्

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

ESTABLISHED - 1982

CERTIFICATE

SESSION : 2019-20

Certified that **Ms. Kiran** d/o **Sh. Sunil** class **B.Sc II Year (C.S.)** participated in an **Inter-class Online Poem Writing Competition** organised by **Psychology Society** and secured **3rd** position.

ID No. **DMM/2019-20/0026**
Date **16-05-2020**

Principal
Dr. Vijeshwari Sharma

ओ३म्

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

ESTABLISHED - 1982

CERTIFICATE

SESSION : 2019-20

Certified that **Ms. Neha Kaur** d/o **Sh. Bahadur Singh** class **B.A I Year** participated in an **Inter-class Online Poem Writing Competition** organised by **Psychology Society** and secured **3rd** position.

ID No. **DMM/2019-20/0027**
Date **16-05-2020**

Principal
Dr. Vijeshwari Sharma

Total = 36   16.5.2021

List of On line Poem Written Compt

Yogita Sharma
Vishali
Vartika
Vanshika 1 BA I
Sunaina Sharma BA I
Suryanshi BA I
Smriti BA III
Sneh BA II
Shivani Kaushik
Roma BA II
Sheetal chahal
Sakshi Thakur BA II
Priya Gagneja
Noni Dhull
Niharika Ahuja
Nisma Bhargav BA II
Milanpreet
Manpreet
Megha
Manju
Komal Sharma
Preeti ~~Mani~~ Saini
Komal B.Com
Jasleen kaur
Ishu Rathi BA I
Heena Sharma BA I
Ishneet
Jaskaranpreet
Gurjinder kaur
Gunjan Gera
Anu Saini

Deeksha
Anamika MA Eng
Aditi Chaudhary
Aarzoo Kalia
Akanksha

9/1/2020

ıpp.touchbase.live

TouchBase Live

Doctor Dashboard

Register for Availability

Today's Availability

No Slots Scheduled for Today

List of clients attended today

No Clients Consulted Today

app.touchbase.live

TouchBase Live

Doctor Dashboard

Register for Availability

Today's Availability

Date	2020-04-16
Available Time Slots	10-11

List of clients attended today

- Yuvraj Singh

लॉकडाउन में समय प्रबंधन के बताए गुर

कुरुक्षेत्र | कोविड-19 के कारण लॉकडाउन में डीएन कालेज की एसोसिएट प्रोफेसर उर्मिला सिंह छात्रों को समय प्रबंधन सिखा रही हैं वे राज्य सरकार की सलाह पर बना कोविड-19 साईक्लोजी प्रोफेसर ग्रुप पर रजिस्टर्ड साइक्लोजिस्ट बेस लाइव पर कांउसलिंग कर रही हैं। प्रोफेसर उर्मिला सिंह ने टच बेस लाइव पर सुबह 10 बजे से लेकर 11 बजे तक पंजीकृत विद्यार्थियों के लिए रखा है। इस एक घंटे की अवधि में विद्यार्थियों की परीक्षा भय से संबंधित काउंसलिंग की जा रही है। कहा कि छात्रों को समय प्रबंधन, सीखे गए विषय को बार-बार दोहराना तथा अन्य रचनात्मक गतिविधियों के साथ समय पर सोना, खाना-पीना व घर पर रहकर कार्य करने के बारे में परामर्श दिया जा रहा है। कहा कि परीक्षा के तनाव से मुक्त रहने की सलाह विद्यार्थियों को दी जा रही है। इस लॉकडाउन के दौरान विद्यार्थी को अपनी दिनचर्या, योग, प्राणायाम करने के बारे में विस्तार से जानकारी दी जा रही है। विद्यार्थियों को बताया जा रहा है कि ध्यान से सुबह की शुरुआत करनी है। जब विद्यार्थी ध्यान लगाएगा तो युवा वर्ग में उर्जा का अथाह सागर उमड़ आएगा। इस उर्जा से समाज सेवा, रचनात्मक व सकरात्मक कार्यो को अमलीजामा पहनकार कोरोनो को हराने में युवा शक्ति अपनी अहम भूमिका निभा सकती है। उन्होंने कहा कि घर में बुजूर्गों, माता-पिता व भाई-बहनों के साथ समय बिताकर लॉकडाउन के नियमों का सख्ती से पालन करना चाहिए।