

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 जनोविज्ञान विभाग की वरिष्ठ प्राध्यापिका डा. उर्मिला पंधाल 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 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 सांभालते हुए डा. उर्मिला पंधाल 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 अलजाइमर, कैंसर, स्मृति-लोप, डिप्रेशन, हार्मोने के परिवर्तन, मोटापा, स्वीट कल, अनिद्रा, कठोर 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 स्क्रीन जैसे कुछ खतरनाक मोबाइल गेम्स एवं इंटरनेट एप्लिकेशन के कारण लोग आत्महत्या तक कर लेते हैं। इसके अत्यधिक प्रयोग के दान पढ़ाई में पिछड़ जाते हैं।

मोबाइल का सीमित उपयोग करना चाहिए तथा इस समय में छात्रों को उपाय भी सुझाए जैसे - रात को सोने से पहले मोबाइल बन्द कर देना चाहिए। सभी सोशल सप डिलीट कर देने चाहिए, ग्रुप चैट म्यूट कर देने चाहिए, दिन में केवल उन्हाट ही मेसेज का जवाब देना चाहिए। मोबाइल प्रयोग को ट्रेक करने वाली सप डाउनलोड करें जिसके माध्यम से मोबाइल पर बितार गर समय को जान सकें एवं इसके प्रयोग को कम करने का प्रयास करें, 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 बितारें। स्वयं को प्रकृति के साथ जोड़ें। सामाजिक एवं रचनात्मक कार्यों में रुचि लें। शारीरिक व्यायाम, खेलकूद, योग एवं ध्यान को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं। अन्त में छात्रों द्वारा पूछे गए सवालों का जवाब दे कर उनकी जिज्ञासा को शान्त किया एवं परामर्श दिया कि छात्र जीवन में पढ़ाई में सकागर के लिए एवं निर्धारित लक्ष्य को पाने के लिए मोबाइल का सीमित एवं सार्थक उपयोग आवश्यक है।

Umily Panghal

Total No of students attended Lecture = 147

Umily Panghal

Lecture on Mobile Addiction

Counselling on Mobile
Addiction

Class : BA III

Total Students - 147

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

No	Name	Roll No.	Signature
1	Yogita	1531420115	Yogita
2	Mamta	1531420141	Mamta
3	Vartika	1531420012	Vartika
4	Manika	1531420063	Manika
5	Rajni	1531420061	Rajni
6	Sandhya Saini	1531420149	Sandhya Saini
7	Chetksha	1531420242	Chetksha
8	Vandana	1531420246	Vandana
9	Manisha	1531420042	Manisha
10	Briyanka	1531420062	Briyanka
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	Rebha	1531420030	Rebha
20	Kirna	1531420251	Kirna
21	Purveen Kaur	1531420107	Purveen
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.	Arijati	1531420282	Arijati
35.	Smriti	1614520039	Smriti
36	Mawisha	1614820003	Mawisha
37.	Heena	1614520038	Heena
8.	Kirti	1614520060	Kirti
9.	Komal	1531420174	Komal

Lecture on Mobile Addiction

12-2-2020
(9.00-9.45 AM)

Class BA II

Name	Roll No	Signature
1. Manpreet	2267120195	Manpreet
2. Renu	2267120113	Renu
3. Jyoti	2267120239	Jyoti
4. Mandeeep Kaur	2267120217	Mandeeep
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	Anchal
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	<u>Sunaina</u>
4	3148420185	MANPREET	<u>Manpreet</u>
5	3148420208	NEHA	<u>Neeta</u>
6	3148420099	VANDANA	<u>Vandana</u>
7	3148420159	SEHAJ	<u>Sehaj</u>
8	3148420166	TANYA	Tanya
9	3148420142	Baby	Baby
10	3148420211	Raman	Raman
11	3148420190	Manisha Rani	Manisha Rani
12	3148420147	Pooja	<u>Pooja</u>
13	3148420131	Casima	Casima
14	3148420141	Heena	<u>Heena</u>
15	3148420197	Prachi	<u>Prachi</u>
16	3148420031	Pooja Rani	Pooja Rani

Total = 38

Lecture on 'Mobile Addiction'

date: 10.2.2020 (12:45-1:30 PM)

<u>Roll No</u>	<u>Class</u>	<u>Signature</u>	<u>Roll No</u>	<u>Class</u>	<u>Signature</u>
3148720065	B.Sc(N.M)I st	Ritika	3148720057	B.Sc(N.M)I	Ridha
3148720064	"	Riya	3148720021	"	Pragya
3148720018	B.Sc(N.M)I st	Ranjana	3148720045	B.Sc(N.M)I	Tanu
3148720003	B.Sc(N.M)I st	Tripti	3148720012	B.Sc(N.M)I	Sejal
3148720051	"	Hasimanshet	Total=35		
3148720006	"	Tanvi Sharma			
3148720020	"	Payal			
3148720011	"	Komal			
3148720044	"	Prachi			
3148720005	"	Vanshika			
3148720055	"	KreeP			
3148720019	"	Mansi			
3148720036	"	Natasha			
3148720015	"	Kalbana			
3148720017	"	Sujata			
3148720016	"	Prachi			
3148720014	"	Piyush			
3148720058	"	Jahanvi			
3148720048	"	Jaspreet			
3148720047	"	Tanu Devi			
3148720010	"	Komal Devi			
3148720062	"	Soniq			
3148720052	"	Gazal			
3148720049	"	Jahnu			
3148720050	"	Naman			
3148720009	"	Swati			
3148720053	"	Simran			
3148720046	"	Prachi			
3148720008	"	Shinee			
3148720002	"	Sneha Phullay			
3148720001	"	Jyoti			

Lecture on mobile Addiction

B.COM-III General

12/2/2020

12:45-1:30 PM

Name	Roll No	Signature
Rimpi	2267220039	Rimpi
Simran	2267220007	Simran
Priyanka	226720038	Priyanka
Chanul	2267220033	Chanul
Kajal	2267220034	Kajal
Kiran	2267220014	Kiran
Ashu	2267220050	Ashu
Pushpa Saini	2267220054	Pushpa Saini
Nishu Arora	2267220032	Nishu Arora
Simran	2267220027	Simran
Vaishali	2267220055	Vaishali
Pavijot Kaur	2267220009	Pavijot Kaur
Garima Saini	2267220021	Garima Saini
Shivani	2267220024	Shivani
Garima	2267220028	Garima
Rushi Goyal	2267220016	Rushi
Priyanka	2267220036	Priyanka
Sonam	2267220023	Sonam
Reem	2267220026	Reem
Mandeep	2267220042	Mandeep
Atanshu	2267220013	Atanshu
Fiza Chaudhary	2267220005	Fiza Chaudhary
Mehak	2267220018	Mehak
Shivani	2267220031	Shivani
Muskan	2267220019	Muskan
Jyoti	2267220008	Jyoti
Pinki	2267220056	Pinki
Kajal	2267220011	Kajal
Reema	2267220020	Reema

B.COM-II General

Name	Roll No.	Signature
30 Muskan Saini	2267220010	<u>M/Saini</u>
31. Sukhvinder Kaur	2267220015	<u>Kaur</u>
32. Yashanshi	2267220029	<u>Yashanshi</u>
33 Manpreet kaur	2267220048	Manpreet kaur
34 Jaspreet Kaur	2267220041	<u>Jaspreet</u>
35 Khwaisih	2267220025	<u>Khwaisih</u>
	Total = 35	
	Total = 147	





Kurukshetra India



LONGITUDE
76°50'25"E

Monday 10, Feb, 2020

LATITUDE
29°57'57"N

17°C
01:42 PM



Kurukshetra, India

LONGITUDE
76°30'25"E

LATITUDE
29°57'57"N

Monday, 10 Feb 2020

17°C
01:43 PM