TouchBase Live

Doctor Dashboard

Register for Availability

Today's Availability

No Slots Scheduled for Today

List of clients attended today

No Clients Consulted Today

ıpp.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।