

Psychology Society is organizing an Inter Class/College Extension

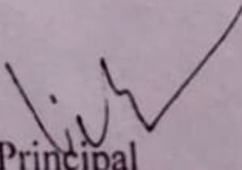
Lecture on 26.05.2022.

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

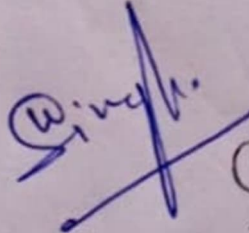
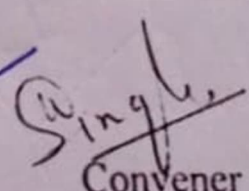
Notice

Date: 24-5-22

All the students are hereby informed that
PSYCHOLOGY Society
is organizing an Inter class/college
Extension lecture competition
on 26.5.22 at 12 Noon a.m./p.m.
in the Hall/Seminar Room. Interested students
should give their names to the undersigned
teachers latest by .


Principal

Principal
Dayanand Mahila Mahavidyalaya
Kurukshetra (Haryana)



Convener



दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र
DAYANAND MAHILA MAHAVIDYALAYA, KURUKSHETRA

[Estd. 1982]

NAAC Accredited Grade 'A'

Ref. No. (क्रमांक) D.M.M/22/511

Off. : 01744-270981, 251981

Website : dmmkkr.ac.in

Date (दिनांक) 24.05.22

E-mail : dmmkkr2010@gmail.com

To

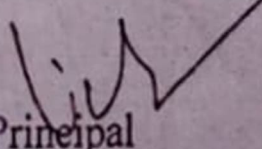
Prof. C.R. Darolia,
Former Head of Department,
Dept. of Psychology,
Kurukshetra University,
Kurukshetra.

Respected Sir,

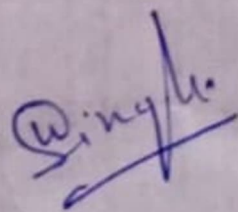
It gives me immense pleasure to inform you that Psychology Department of our college is going to organize an Extension Lecture on the topic 'Stress Management' on 26.05.2022 at 12 Noon.

We request your gracious presence on this occasion as Resource Person. We will feel obliged if you accept our invitation for the same.

With warm regards,



Principal
Principal
Dayanand Mahila Mahavidyalaya
Kurukshetra (Haryana)





Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Student Attendance

Event/Activity Extension Lecture on 'STRESS MANAGEMENT'

Date: 26.5.22.

Sr. No.	Name	Father's Name	Class	Roll No.	Signature
1	Nabha	Mr. Ram Lal	B.A. Ist (V)	2034	<u>Nabha</u>
2	Mustan	Mr. Shamsher Singh	B.A Ist (V)	2017	<u>Mustan</u>
3	Pooja	Mr. Mohan Singh	B.A Ist (V)	2092	<u>Pooja</u>
4	Pinki	Mr. Rajesh Kr.	B.A Ist	2083	<u>Pinki</u>
5	Sheetal	Sh. Karan Singh	B.A Ist	2077	<u>Sheetal</u>
6	Vandna	Mr. Ratan Lal	B.A Ist	0099	<u>Vandna</u>
7	Reena	Mr. Rajesh Kumar	B.A Ist	176	<u>Reena</u>
8	Karamjit	Mr. Jai Bhadran (Sharma)	B.A Ist	174	<u>Karamjit</u>
9	Prachi	Mr. Anilash	B.A Ist	2065	<u>Prachi</u>
10	Harshul	Mr. Bhushan	B.A Ist	2150	<u>Harshul</u>
11	Kavita Rani	Mr. Bheem Singh	B.A Ist	125	<u>Kavita Rani</u>
12	Shimmy Kumari	Mr. Shalesh Mehta	B.A Ist	158	<u>Shimmy Kumari</u>
13	Lovepratik	Mr. Gurneet Singh	B.A Ist	16	<u>Lovepratik</u>
14	Prachi	Mr. Gopal Singh	B.A Ist	180	<u>Prachi</u>
15	Harshita	Mr. Suraj Parkash	B.A Ist	144	<u>Harshita</u>
16	Vandrika	Sh. Pawan Kumar	B.A (voc)-3rd	016	<u>Vandrika</u>
17	Nancy Rani	Vijay Kumar	B.A (voc)-3rd	001	<u>Nancy Rani</u>
18	Palak Singh	Satish Kumar	B.A (voc)-3rd	020	<u>Palak</u>
19	Harshita	Anil Mehta	B.A (voc)-Ist	08	<u>Harshita</u>

Student Attendance

Event/Activity ... Extension lecture on STRESS MANAGEMENT

Date: 26.5.22

Sr. No.	Name	Father's Name	Class	Roll No.	Signature
20	Kalyani	Parmod Kumar	B.A. (II) Voc	2007	Kalyani
21	Anuja	Sh. Hira Lal	B.A (II) Gen	2308	Anuja
22	Yakshita Saini	Dinesh Kumar	B.A (II)	2246	Yakshita
23	Abhishti	Mr. Prem Narayan	B.A (II) Voc.	2025	Abhishti
24	Khushi	Subhash	B.A II nd year Gen	2106	Khushi
25	Hermanpreet Kaur	Sukhjinder Singh	BA-II nd year	2130	Hermanpreet Kaur
26	Shiwani devi	Sushil Kumar	BA-II nd year	2103	Shiwani devi
27	Aarushi Ranwala	Mr. Karnail Singh	B.A-II nd year	2215	Aarushi
28	Sonam	Haraj Kumar	B.A II nd year	2214	Sonam
29	Sakshi	Mr. Vijay Kumar	B.A Ist Year	2136	Sakshi
30	Chahat	Mr. Anil Sharma	B.A-II nd	119	Chahat
31	Charu	Mr. Perengsovere	B.A-II nd	027	Charu
32	Vishakha	Mr. Rakesh Kumar	BA I st nd	164	Vishakha
33	Seeta Rani	Sh. Narayan	B.A Ist Year	176	Seeta Rani
34	Swati Devi	Jangannath	B.A Ist Year	2030	Swati Devi
35	Breeti Rani	Sh. Tahveer Singh	B.A. Ist Year	2071	Breeti
36	Suryanshi	Sh. Balwan Singh	BA 3 rd Year	3148420078	Suryanshi
37	Salinder Kaur	Sh. Harmesh Singh	BA 3 rd year	178	Salinder
38	Bharti Sharma	Jai Bhagwan	B.A 2 nd year	028	Bharti
39	Manjya	DALBIR	B.A 3 rd year	145	Manjya

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Student Attendance

Event/Activity Extension Lecture on 'STRESS MANAGEMENT'

Date: 26.5.22

Sr. No.	Name	Father's Name	Class	Roll No.	Signature
40	Aleha	Shri Tislati Nath	B.A. 1st year	1212092002235	Aleha
41	Nisha	Jai Bhagwan	B.A. 1st year	1212092002037	Nisha
42	Sabna	Sunil Kumar	B.A. 1st year	1212092002090	Sabna
43	Sanjeev Kaur	Dilbag Singh	B.A. 1st year	1212092002011	Sanjeev
44	Shejal	Sunil Kumar	B.A. 1st year	1212092002101	Shejal
45	Garima	Mr. Rajkumar	B.A. - I st year	121209200169	Garima
46	Aakriti	Mr. Virender	B.A. - I st year	1212092002001	Aakriti
47	Nupur	Mr. Pardeep	B.A. - I year	1212093002048	Nupur
48	Rashi	Mr. Sohantal	B.A. I year	1212092002060	Rashi
49	Vinita	Mr. Jaipal	B.A. - I year	1212092002154	Vinita
50	Isha	sh. sunil	B.A. I year	1212092002002	Isha
51	Breet	S. Kernal Singh	B.A. I year	1212092002157	Breet
52	Anupama	Bitte Singh	B.A. I year	1212092002196	Anupama
53	Shama	Mahboob	B.A. Ist	1212092002184	Shama
54	Jyoti	Jasbir	B.A. Ist year	1212092002183	Jyoti
55	Sweety	Amar	B.A. III year	3148400030	Sweety
56	Tushka	Mr. Balwan	B.A. IIIrd year	120209002211	Tushka
57	Harpreet Kaur	Subhjeet Singh	B.A. IIIrd (voc)	1230920044	Harpreet Kaur
58	Himanshi	Vinay Kumar	B.A. II nd Gen	120209002247	Himanshi
59	Isha Rani	Narush Kumar	B.A. IIIrd year	120209002218	Isha Rani

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Student Attendance

Event/Activity Extension Lecture on STRESS MANAGEMENT

Date: 26.5.22

Sr. No.	Name	Father's Name	Class	Roll No.	Signature
60	Habak	Sh. Rajender Sharma	BA IIrd	120209002222	Habak
61	Harijeet Kaur	Sh. Ghann Singh	BA 2nd	120209002197	Harijeet Kaur
62	Rajeta Rani	Sh. Baldev Singh	BA 1st	1212092002198	Rajeta Rani
63	Sejal Rani	Sh. Deverdev Singh	B.A. 2st	1212092002199	Sejal Rani
64	Nikita Shazma	Sh. Sunderdev	B.A. 1st	1219092002230	Nikita
65	Mansi	Sh. Dhasamvir	B.A. 1st	1212092002005	Mansi
66	Laddi	Mangal Singh	B.A. 1st	1212092002006	Laddi
67	Muskan	Sh. Labh Singh	BA 1st	1212092002121	Muskan
68	Shabnam	Dilshad Ahmed	B.A. 1st Year	1212092002030	Shabnam
69	Samruti	Shamsher Singh	B.A. 1st Year	1212092002046	Samruti
70	Simrandeepika	Jaspal Singh	B.A. 1st year	1212092002027	Simrandeepika
71	Shital	Kulwant Singh	B.A. 1st year	121209200177	Shital
72	Breeti Devi	Somnath	B.A. 1st year	1212092002028	Breeti
73	Kavita	Baldev Singh	B.A. IIIrd	3148420191	Kavita
74	Shalini Devi	Khushi Ram	B.A. II year	120209002169	Shalini

(Signature)

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Student Attendance

Event/Activity ..Extension lectures on 'STRESS MANAGEMENT'

Date: 24.5.22.

Sr. No.	Name	Father's Name	Class	Roll No.	Signature
75	Pallavi	Sh. Sanjay Kr.	B.A final	3148420209	Pallavi
76	Poochi Verma	Sh. Ramesh Kumar	B.A final	3148420197	Poochi
77	Schaj	Sh. Ramen Sharma	B.A final	3148420159	Schaj
78	Raman Devi	Sh. Raj Kumar	B.A final	3148420211	Raman
79	Gurijan Gura	Sh. Sunil Kumar	B.A (Voc) - 3 rd yr	3230920025	Gurijan
80	Neha davi	Sh. Mahesh Singh	B.A / (Gen) / 3 rd yr	3148420208	Neha davi
81	Manpreet Kaur	Sh. Baldev Singh	B.A (Gen) final	3148420185	Manpreet
82	Sunaina	Mr. Vikas Bhargava	B.A (Gen) final	3148420082	Sunaina
83	Ravina	Mr. Mohesh Kumar	B.A(G) final	3148420131	Ravina
84	Heena	Mr. Anil Kumar	B.A(G) final	3148420141	Heena
85	Pranjal	Mr. Raj Tamsar	B.A(G) final	3148420205	Pranjal
86	Aaryo	Mr. Jatinder Sharma	B.A(G) final	3148420029	Aaryo
87	Niharika	Mr. Rajesh Singh	B.A 2nd	320209002110	Niharika

Singh

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Student Attendance

Event/Activity Extension Lecture on 'STRESS MANAGEMENT'

Date: 26.5.22

Sr. No.	Name	Father's Name	Class	Roll No.	Signature
99	Muskan	Sh. Joginder	B.A 2nd Year	120209002249	Muskan
100	Diksha	Sh. Joginder Singh	B.A 2nd Year	120209002276	Diksha
101	Nandini Singh	Sh. Kameshwar Singh	B.A 2nd Year	120209002199	Nandini Singh
102	Durga Devi	sh. Chandey Prakash	B.A 2nd Year	120209002207	Durga
103	HARAK	Sh. Jagdish	B.A Ist year	120209002231	Harak
104	Pooja	Sh. Balbir Singh	B.A Ist year	1212093002045	Pooja
105	Shubham	sh. Ram Anand	B.A Ist year	1212091002086	Shubham
106	Riya	Sh. Vinod Kumar	B.A Ist year	1212093002047	Riya
107	Taru Fouser	Balvinder Singh	B.A Ist year	1212092002195	Taru Fouser
108	Neha	Balvinder Singh	B.A Ist year	120209002205	Neha
109	Ankita	Mr. Suresh Kumar	B.A 2nd Year	120209002183	Ankita
110	Neeraj	Mr. Vishupal	B.A Ist year	120209002034	Neeraj

Singh

Dayanand Mahila Mahavidyalaya, Kurukshetra

Student Attendance

Event/Activity Extension Lecture on 'STRESS MANAGEMENT'

Date: 26.5.22...

Sr. No.	Name	Father's Name	Class	Roll No.	Signature
111	Kajal	Mr. Subhy Singh	B.A 2nd yr.	120209002059	Kajal
112	Tisha	Mr. Satish Kumar	B.A 1st year	120209002231	Tisha
113	Vibha Gautam	Chandra Shekhar	B.A. II Year	120209002076	Vibha
114	Nisha	Deshraj	B.A 1st	1212092002078	Nisha
115	Satvinder	Ranjit Singh	B.A - 1st	1212092002024	S.
116	Pooja Chopra	Shammi Chopra	B.A. 1st	1212092002029	Pooja
117	Knitika Shukla	Rajesh Shukla	B.A 1st year	314842004	Knitika
118.	Sunita	Vijay Kumar	B.A 1st yr	314842002	Sunita
119	Muskan	Satyawar	B.A (1st)	12120922018	Muskan
120	Monika Aggarwal	Sh. Uttamchand Aggarwal	B.A. (1st yr)	12120922028	Monika

(Signature)

Extension Lecture on Mental Health

26/5/22 Resource Person C.R. Drollig Exchange
Psychology Deptt K.U.K.



Signature

दयानन्द महिला महाविद्यालय, कुरुक्षेत्र प्रेस नोट

दिनांक— 26.05.2022

दयानन्द महिला महाविद्यालय में आज मनोविज्ञान परिषद् द्वारा 'तनाव प्रबंधन' विषय पर विस्तार भाषण का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य वक्ता प्रोफेसर सी०आर० डरोलिया, भूतपूर्व विभागाध्यक्ष, मनोविज्ञान विभाग, कुरुक्षेत्र युनिवर्सिटी कुरुक्षेत्र रहे। महाविद्यालय की प्राचार्या डॉ० विजेश्वरी शर्मा तथा संयोजिका श्रीमती उर्मिला सिंह ने मुख्य वक्ता का स्वागत किया। प्रोफेसर सी०आर० डरोलिया, ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि तनाव तो प्रत्येक व्यक्ति को होता है परंतु तनाव का सही प्रबंधन ही सामान्य जीवन जीने में सहायक होता है। तनाव महसूस होने पर उसे व्यक्त करना चाहिए। परिवार एवं दोस्तों से जुड़े रहना चाहिए जो कि तनाव प्रबंधन में सहायता प्रदान करते हैं। व्यक्ति को स्वयं की योगताओं को निखारना चाहिए। स्वयं को जानने का प्रयास करना चाहिए। सकारात्मक सोच रखनी चाहिए। नई चीजों को सीखने एवं नई चुनौतियों का सामना करने का साहस रखना चाहिए। लक्ष्य को पाने के लिए खूब मेहनत करें एवं नैतिक मूल्यों को विकसित कर प्रसन्नचित रहें।

इस अवसर पर प्राचार्या डॉ० विजेश्वरी शर्मा ने मुख्य अतिथि का धन्यवाद किया तथा छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि मन को सशक्त बना कर ही तनाव को कम किया जा सकता है। अपने लक्ष्यों को अपनी योग्यता अनुसार निर्धारित कर निरन्तर प्रयासरत रहना चाहिए। छोटे-छोटे बदलाव ही जीवन को बेहतर बनाते हैं। इस अवसर पर मंच संचालन डॉ० उर्मिला पंधाल ने किया।

seen

Singh.

आमर उजाला

27.05.2022

तनाव महसूस होने पर व्यक्त करना जरूरी

कुरुक्षेत्र। दयानंद महिला महाविद्यालय में मनोविज्ञान परिषद द्वारा 'तनाव प्रबंधन' विषय पर विस्तार भाषण का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य वक्ता कुरुक्षेत्र विश्वविद्यालय के पूर्व अध्यक्ष प्रो. सीआर डरोलिया रहे। प्रो. डरोलिया ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि तनाव तो प्रत्येक व्यक्ति को होता है, लेकिन तनाव का सही प्रबंधन ही सामान्य जीवन जीने में सहायक होता है। तनाव महसूस होने पर उसे व्यक्त करना चाहिए।

परिवार एवं दोस्तों से जुड़ रहना चाहिए जो कि तनाव प्रबंधन में सहायता प्रदान करते हैं। व्यक्ति को स्वयं की योग्यता को निखारना चाहिए। स्वयं को जानने का प्रयास करना चाहिए। सकारात्मक सोच रखनी चाहिए। नई चीजों को सीखने एवं नई चुनौतियों का सामना करने का साहस रखना चाहिए। लक्ष्य को पाने के लिए खूब मेहनत करें एवं नैतिक मूल्यों को विकसित कर प्रसन्नचित रहें। प्राचार्य डॉ. विजेश्वरी शर्मा ने कहा कि मन को सशक्त बना कर ही तनाव को कम किया जा सकता है। अपने लक्ष्यों को अपनी योग्यता अनुसार निर्धारित कर निरंतर प्रयासरत रहना चाहिए। छोटे-छोटे बदलाव ही जीवन को बेहतर बनाते हैं। इस अवसर पर मंच संचालन डॉ. उर्मिला पंघाल ने किया।

Singh