



ਦਫਤਰ ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ ਬਠਿੰਡਾ

OFFICE OF THE DEPUTY COMMISSIONER, BATHINDA

(ਵਿਕਾਸ ਸ਼ਾਖਾ)

457

7.11.25
23/12/26

70)

19-8

23/12/25

ਸੇਵਾ ਵਿਖੇ,

1. ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ(ਸੇ.ਸਿ.), ਬਠਿੰਡਾ

2. ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ(ਐ.ਸਿ.), ਬਠਿੰਡਾ

ਪੱਤਰ ਨੰ. 1255-56...ਡੀ.ਏ-4

ਮਿਤੀ- 24/12/2025

ਵਿਸ਼ਾ:-

Request for Permission to Conduct Mental Health and Drug Free Awareness Programs in Government and Private Schools under 'AUKHAD' Initiative.

ਉਪਰੋਕਤ ਵਿਸ਼ੇ ਦੇ ਸਬੰਧ ਵਿੱਚ ਅਕਾਲ ਫ਼ੁਲੀਵਰਸਿਟੀ ਤਲਵੰਡੀ ਸਾਬੀ ਦੇ ਪੱਤਰ ਨੰ. AUTS/REG/2025/880 ਮਿਤੀ 24-12-2025 ਵੱਲੋਂ ਹਿਸ ਦਫਤਰ ਵਿਖੇ ਪੱਤਰ ਯੁਪਤ ਹੋਇਆ ਹੈ। ਯੁਪਤ ਹੋਏ ਪੱਤਰ ਦੀ ਕਾਪੀ ਆਪ ਪਾਸ ਸੂਚਨਾ ਅਤੇ ਅਗਲੇਰੀ ਲੋੜਾਂ ਦੀ ਕਾਰਵਾਈ ਹਿੱਤ ਭੇਜੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨੋਟ:- ਉਕਤ ਅਨੁਸਾਰ

ਡਿਪਟੀ ਕਮਿਸ਼ਨਰ
ਬਠਿੰਡਾ

ਦਫਤਰ ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੇ.ਸਿ) ਬਠਿੰਡਾ

ਪਿਠ ਅੰਕਣ ਨੰ ਜੀ-1/1 (1)2026/ 2934

ਮਿਤੀ: 26/12/26

ਉਪਰੋਕਤ ਦਾ ਉਤਾਰਾ ਸਮੂਹ ਸਕੂਲ ਸੁੱਖਿਆ ਨੂੰ ਉਪਰ ਭੇਜਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਨਾਲ ਨੋਟੀ ਪੱਤਰ ਅਨੁਸਾਰ ਕਾਰਵਾਈ ਜਾਰੀ ਰੱਖੀ ਜਾਵੇ।

ਜਿਲ੍ਹਾ ਸਿੱਖਿਆ ਅਫਸਰ (ਸੇ.ਸਿ)
ਬਠਿੰਡਾ

23/12/26

AUKHAD

"FOSTERING MENTAL HEALTH, BUILDING DRUG-FREE COMMUNITIES"

An Initiative by
Department of Psychology



Join us for an interactive program designed to explore the power of the human mind, promote emotional well-being, and foster mental health awareness within the school community.

**EMPOWER YOUR MINDS -
FOR EVERYONE!**



Dr. Pawan Kumar
Assistant Professor
Department of Psychology, Akal University
Psychologist & Counselor
(Registration Council of India (RCI) Registered)

WHAT YOU'LL GAIN FROM THIS PROGRAM

For Students

- Learn cool ways to beat stress and anxiety
- Boost your self-confidence & positivity
- Discover your strengths
- Career guidance
- Build great (friendship) and social skills
- Discover secrets for great study habits

For Teachers & Parents

- Make your classroom a happier place
- Understand your child's emotions and behaviors
- Early signs to watch for mental wellness
- How to manage your own stress
- Create a supportive culture at home

For Children & Teens

- Emotions
- Stress
- Self-esteem
- Friendship
- Communication
- Resilience



Akal University Talwandi Sabo, Bathinda (Punjab)

+91 8955205603 | www.aufs.ac.in | Pawan_psy@auts.ac.in