



**Netaji Subhash Chander Bose Memorial
Govt. College, Hamirpur,
Himachal Pradesh**

Tel. No.: 01972-222227, FAX: 01972-222227, E-mail: gchamirpur-hp@nic.in



NSCBM Govt. College Hamirpur

IQAC

&

School of Computer Applications ,Ullash Club

One Day Workshop

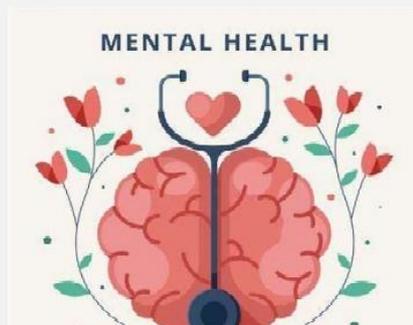
on

Emotions & Stress Management

(14-12-2024)

Resource Person: Dr. Hardev Singh Jamwal

(Retd. Principal & Expert in Mental Health and Spirituality)



The IQAC, School of Computer Application, and Ullash Club of the college organized a one-day workshop on "*Emotion and Stress Management*" on **14th December 2024**. The event was graced by **Retd. Principal Dr. Hardev Singh Jamwal** as the resource person.



Welcome Address

The Principal of NSCBM PG College Hamirpur, **Dr. Pramod Singh Patiyal**, extended a warm welcome to the resource person and all attendees.





Prof. Lavli Rana delivered the formal welcome speech and introduced Dr. Hardev Singh Jamwal, highlighting his expertise in mental health and spirituality.

Workshop Highlights

Dr. H.S. Jamwal, an expert in mental health and spirituality, shared his insights on managing stress through practical advice and life examples. He combined principles from psychology, spirituality, and real-life scenarios to help attendees gain a better understanding of stress management.



Key points discussed during the workshop were:

1. **Limiting Expectations**

Dr. Jamwal emphasized that excessive expectations from others often lead to stress. Citing the teachings of the *Bhagavad Gita*, he referred to *Karma Yoga*—focusing on performing duties without attachment to results. He encouraged attendees to act with sincerity but let go of outcomes to reduce mental burdens.

2. **Supporting Individuals with Depression:**

He highlighted the importance of being there for individuals struggling with depression, emphasizing social and emotional support. Real-life examples of strong social bonds helping people overcome mental health challenges were shared to illustrate the point.

3. Acceptance and Balance:

Drawing from the *Bhagavad Gita*, Dr. Jamwal referred to Lord Krishna's advice to Arjuna: "*Samatvam Yoga Uchyate*" (equanimity is yoga). He explained that maintaining balance in success and failure helps in managing emotional stress effectively.

4. Practical Real-Life Examples:

He shared stories of individuals who overcame stress by practicing mindfulness, meditation, and gratitude. He cited real-life cases of students and professionals who achieved emotional stability by balancing expectations and adopting positive coping strategies.





The workshop witnessed the participation of:

- **Vice-Principal:** Dr. Shashi Sharma
- **Faculty Members:** Prof. Neelam Kumari, Prof. Prakash Thakur, Dr. Sanjay Kango, Prof. Lavli Rana, Dr. N.D. Khana, Dr. Virender Pratap Singh, Prof. Sanjay Chauhan
- **BCA Department Faculty and Students**

The workshop was attended *especially* by students from the BCA Department, who actively participated and gained valuable insights.



Hamirpur, Himachal Pradesh, India
Pg29+hxm, Sh 39, Anu, Hamirpur, Himachal Pradesh 177005,
India
Lat 31.700915° Long 76.520352°
14/12/24 11:06 AM GMT +05:30



Hamirpur, Himachal Pradesh, India
Pg29+hxm, Sh 39, Anu, Hamirpur, Himachal Pradesh 177005,
India
Lat 31.701044° Long 76.520335°
14/12/24 11:07 AM GMT +05:30

Vote of Thanks

At the end of the workshop, **Prof. Neelam Kumari** delivered the vote of thanks, expressing gratitude to Dr. Hardev Singh Jamwal for his enlightening session. She also thanked all participants and organizers for their collective efforts in making the event successful.

Conclusion

The one-day workshop on *Emotion and Stress Management* concluded successfully. Dr. Jamwal's expert guidance, enriched with teachings from the *Bhagavad Gita* and real-life examples, provided attendees with practical tools to manage stress effectively. The session left a lasting impact on students and faculty, equipping them to face challenges with a calm and balanced mindset.



**Netaji Subhash Chander Bose Memorial
Govt. College Hamirpur,
Himachal Pradesh**

Tel. No.: 01972-222227, FAX: 01972-222227, E-mail: gchamirpur-hp@nic.in



NO. 1400

Date: 13-12-2024

Office Order

The IQAC, School of Computer Applications and Ullash Club of the college are going to organize a one day workshop on Emotions and Stress Management on 14-12-2024. The following committee is hereby constituted for the smooth conduct of it. Active Co-operation of all members of the committee is solicited for successful organization of this event.

Resource Person: Dr. Hardev Singh Jamwal (Expert in Mental Health and Spirituality)

Venue: Conference Hall

Timing: 10:30am Onwards

1	Prof. Lavli Rana	Convener
3	Dr. Kalpna Bhandari	Member
4	Prof Vinod Chand	Member
5	Prof. Pankaj Kumar	Member
6	Prof. Alka Katoch	Member

L.R.
Kalpna
Prof. Vinod
Pankaj Kumar
Alka Katoch

Principal

NSCBM GC Hamirpur



Netaji Subhash Chander Bose Memorial
Govt. College, Hamirpur,
Himachal Pradesh

Tel. No.: 01972-222227, FAX: 01972-222227, E-mail: gchamirpur-hp@nic.in



IQAC
&

School of Computer Application

One day workshop on Emotions and Stress Management

Attendance Sheet

Dated:-14/12/2024

Sr.No	Name	Class	Roll No	Signature
1	Paiyansu	BCA IV th sem	23BCA059	
2	Urjyan Kaljung	BCA IV th sem	23BCA009	
3	Sureaj Soni	BCA 2nd sem	24BCA059	Sureaj Soni
4	Ayush Chauhan	BCA 2nd sem	24BCA045	Ayush Chauhan
5	Kastik Dhiman	BCA 2nd sem	24BCA016	
6	Anuj	BCA 2nd sem	24BCA084	Anuj
7	ALPSH	BCA 2nd sem	24BCA051	
8	Aryan	BCA 2nd sem	24BCA028	
9	Aryen	BCA 2nd sem	24BCA042	Aryen
10	Aryan Sharma	BCA 2nd sem	24BCA031	
11	Sahil Singh patial	BCA IV th sem	23BCA066	Sahil
12	Shivang	11	23BCA004	Shivang
13	Pravesh Kumar	BCA 2nd sem	24BCA013	Pravesh Kumar
14	Shivam Kumar	11	24BCA087	Shivam Kumar
15	Arjun Chauhan	BCA 2nd sem	24BCA096	Arjun
16	Radhman Sharma	11	21BCA044	
17	Vishal Kumar	11	24BCA078	
18	Adhil Bhardwaj	11	24BCA010	
19	Ayush Thakur	11	24BCA065	Ayush
20	Rhythm Sharma	11	24BCA006	Rhythm Sharma
21	Aman Kumar	BCA 2nd sem	24BCA109	Aman
22	Himanshu Khudwal	11	24BCA009	Himanshu
23	Keshav Dhiman	BCA 2nd sem	24BCA046	
24	Apeksha	BCA 2nd sem	24BCA112	Apeksha
25	Rishav Sharma	BCA 2nd sem	24BCA035	
26	Shivam Sharma	BCA 2nd sem	24BCA026	

	NAME	CLASS	Roll No.	SIGNATURE
27	Shelja	BCA 4 th Sem.	23BCA029	Shelja
28	Shradhi	BCA 4 th Sem	23BCA064	Shradhi
29	Nilakshi Sharma	BCA 3 rd Sem	23BCA106	Nilakshi
30	Tamara	BCA 4 th Sem	23BCA105	Tamara
31	Kajal Kumari	BCA 4 th Sem	23BCA033	Kajal
32	Sujati	"	23BCA035	Sujati
33	Bhubhika Saurav	BCA 2nd Sem	24BCA019	Bhubhika
34	Aaradhya Sharma	BCA 2nd Sem	24BCA114	Aaradhya Sharma
35	Tamara	BCA 2nd Sem	24BCA092	Tamara
36	Sanjana	BCA 4 th Sem	23BCA034	Sanjana
37	Amishka Kohli	BCA 4 th Sem	23BCA083	Amishka
38	Neha	BCA 4 th Sem	23BCA046	Neha
39	Shayina Thakur	BCA 6 th Sem	22BCA045	Shayina
40	Bhavana Duman	BCA 6 th Sem	22BCA026	Bhavana
41	Kasreena	BCA 6 th Sem	22BCA019	Kasreena
42	Samvedna Kumari	BCA 4 th Sem	23BCA050	Samvedna
43	Manvi	BCA 2 nd Sem	24BCA011	Manvi
44	Palak Chauhan	BCA 2 nd Sem	24BCA015	Palak Chauhan
45	Aiksha Ransal	BCA 2 nd Sem	24BCA068	Aiksha
46	Shivanshi Palat	BCA 2 nd Sem.	24BCA017	Shivanshi
47	Richu Sharma	BCA 6 th Sem	22BCA041	Richu
48	Arijati Sharma	BCA 6 th Sem	22BCA044	Arijati
49	Tanya	BCA 4 th Sem	23BCA024	Tanya
50	Aditya Pathania	BCA 2 nd Sem	24BCA049	Aditya
51	Palak	BCA 2 nd Sem.	24BCA072	Palak
52	Rashi	BCA 2 nd Sem.	24BCA070	Rashi
53	Sejal Sharma	BCA 2 nd Sem.	24BCA012	Sejal
54	Harshita Sharma	BCA 2 nd Sem.	24BCA014	Harshita
55	Ishita Sharma	BCA 2 nd Sem.	24BCA019	Ishita
56	Payal	BCA 2 nd Sem.	24BCA053	Payal
57	Aditya Thakur	BCA 4 th Sem	23BCA054	Aditya
58	Saurav Thakur	BCA 4 th Sem	23BCA048	Saurav
59	Abhishek	BCA 4 th Sem	23BCA021	Abhishek
60	Sahil	"	23BCA036	Sahil
61	Pooja Kumari	BCA 2 nd Sem	24BCA101	Pooja
62	Pallavi	BCA 2 nd Sem	24BCA102	Pallavi
63	Shweta	BCA 2 nd Sem	24BCA104	Shweta
64	Ishita Kharyal	BCA 2 nd Sem	24BCA007	Ishita
65	Kajal	4 th Sem.	23BCA065	Kajal
66	Samriti Sharma	BCA 2 nd Sem	24BCA074	Samriti

	NAME	CLASS	ROLL NO	SIGNATURE
66	Anchit Badyal	BCA 2nd Sem	24BCA037	Anchit
67	Ashav Kudiyal	BCA 2nd Sem	24BCA086	Ashav
68	Anurag	BCA 2nd sem	24BCA073	Anurag
69	Atharav Sharma	BCA 2nd Sem	24BCA069	Atharav
70	Abhishek Badyal	BCA 2nd Sem	24BCA085	Abhishek
71	Kavya Shrivastava	BCA 4th sem	23BCA052	Kavya
72	Karan Thakur	BCA 2nd sem	24BCA047	Karan Thakur
73	Mink Kumar	BCA 2nd sem	24BCA001	Mink
74	Rizul Thakur	BCA 2nd sem	24BCA048	Rizul
75	Zahid Koundal	BCA 4th sem	23BCA039	Zahid
76	Shubham	BCA 1st Sem	24BCA108	Shubham
77	Rahul Kumar	BCA 4th sem	23BCA090	Rahul Kumar
78	Rahul Rishi	BCA 4th Sem	23BCA058	Rahul Rishi
79	Rohit	BCA 2nd Sem	24BCA110	Rohit
80	Sangam	BCA 2nd Sem	24BCA033	Sangam
81	Dipanshu Chauhan	BCA 2nd sem	24BCA078	Dipanshu
82	Shagun Sharma	BBA 4th Sem	23BBA034	Shagun
83	Tarunna Soni	BBA 4th sem	23BBA009	Tarunna
84	Tanvi	BCA 6th Sem	22BCA012	Tanvi
85	Manish	BCA 1st sem	22BCA005	Manish
86	Abhishek	BCA 1st sem	22BCA011	Abhishek
87	Sushant	BCA 1st sem	22BCA022	Sushant
88	Kizan	BCA 1st sem	22BCA024	Kizan
89	Samrati Sharma	BCA 2nd Sem	24BCA074	Samrati
90				
91				
92				
93				
94				
95				
96				
97				
98				
99				
100				
101				
102				
103				
104				

लिए एक करोड़ 10 लाख

गार सेवकों के लिए लग कमरे बनाए जाएंगे। नलावा पूरी भूमि पर री लगाने के साथ ही एक शौचालय भी बनाए दो मंजिला इस भवन में हाल के अलावा अन्य भी प्रदान की जाएगी। के मुताबिक अपनी तरह युनिक यह पंचायत भवन भा क्षेत्र बडसर में पहला भवन के बन जाने के बाद चायत सदस्यों को अपने रने में सुविधा मिलेगी वहीं लोग भी इसका लाभ ले । जिला पंचायत ऑफिसर

“ जोड़े अंब में पंचायत भवन बनाने के लिए एक करोड़ 16 लाख की राशि स्वीकृत हो चुकी है। जल्द ही बजट जारी कर काम शुरू करवा दिया जाएगा।

शशि वाला, जिला पंचायत ऑफिसर

“ हमारी पंचायत में अत्याधुनिक भवन बनाने के लिए एक करोड़ 16 लाख की राशि स्वीकृत हुई है। जल्द ही बजट जारी होने के बाद काम शुरू हो जाएगा।

रजनी पीला, पंचायत प्रधान

शशि वाला का कहना है कि जोड़े अंब में पंचायत भवन बनाने के लिए एक करोड़ 16 लाख की राशि स्वीकृत हो चुकी है। जल्द ही बजट जारी कर काम शुरू करवा दिया जाएगा। पंचायत प्रधान रजनी पीला

का कहना है कि हमारी पंचायत में अत्याधुनिक भवन बनाने के लिए एक करोड़ 16 लाख की राशि स्वीकृत हुई है। जल्द ही बजट जारी होने के बाद काम शुरू हो जाएगा। -एचडीएम

लिस्ट के का इलाज

कार घर-द्वार बेहतर स्वास्थ्य देने का दावा करती है। ओपीडी में जितने मरीज हैं उनमें से लगभग दो दर्जन अधिक मरीज हड्डी रोग से जुड़े हैं। मगर यहाँ इलाज नहीं है पर मजबूरन निराश होकर ना पड़ता है। कई बार स्वास्थ्य ग के उच्चाधिकारियों से षज के खाली पद को भरने की को गई है, लेकिन अभी तक सुनवाई नहीं हुई। बीएमओ डॉ. ललित कालिया का ना है कि भोरज अस्पताल में रोग विशेषज्ञ का पद रिक्त है। के बारे में स्वास्थ्य विभाग के अधिकारियों और सरकार को वत किया जा चुका है। मताल में मरीजों को बेहतर स्थ्य सुविधाएँ मुहैया करवाने के स किए जा रहे हैं।

हमीरपुर कालेज में स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर सेमिनार



कार्यालय संगददाता - हमीरपुर

नेताजी सुभाष चंद्र बोस स्मारक राजकीय महाविद्यालय-हमीरपुर में शनिवार को आईक्यूएसी के तत्वावधान में स्ट्रेस मैनेजमेंट विषय पर एक दिवसीय सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार में डॉ. हरदेव सिंह जंवाल सेवानिवृत्त प्राचार्य ने मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की। कॉलेज प्राचार्य डा. प्रमोद सिंह पटियाल ने सेमिनार की

अध्यक्षता करते हुए मुख्य वक्ता का स्वागत किया। आईक्यूएसी के संयोजक प्रो. लवली ने डा. जंवाल के व्यक्तित्व पर प्रकाश डालते हुए सेमिनार के महत्व की रूपरेखा प्रस्तुत की। इस अवसर पर उप प्राचार्य डा. शशी शर्मा, प्रो. नीलम कुमारी, प्रो. प्रकाश ठाकुर, डा. संजय कांगो, प्रो. लवली राणा, डा. एनडी खन्ना, डा. विरेन्द्र प्रताप सिंह, प्रो. संजय चौहान, प्रो पंकज सहित दर्जनों छात्र उपस्थित रहे।

गल में मेधावियों को नवाजा

ग समारोह में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले छात्रों को किया पुरस्कृत

प्रो. प्रीत सिंह 8वीं कक्षा चरनप्रीत कौर, तनवीर कौर, हरमान दीप कौर, 9वीं कक्षा से नवजोत कौर, हारजीत कौर, हरमान प्रीत सिंह

कौर, सूरज कुमार तथा जमा दो कक्षा से जशनपरीत कौर, जसवीर सिंह और हरमनप्रीत सिंह

हम-आवल प्रदेश स्तरीय पेंशनर दिवस समारोह 17 दिसंबर को पेंशनर भवन हमीरपुर में धूमधाम से मनाया जाएगा। यह जानकारी संघ के प्रदेशाध्यक्ष योग राज शर्मा ने दी। उन्होंने बताया कि इसी के साथ ही प्रदेश इकाई की आम बैठक का भी आयोजन किया जाएगा, जिसमें पेंशनरों की लंबित मांगों व समस्याओं पर मंथन कर संघ द्वारा सरकार से पेंशनरों की लंबे अर्से से लंबित मांगों पूरी करवाये जाने हेतु रणनीति की रूपरेखा तय की जाएगी। उन्होंने बताया कि समारोह

एक नजर

अल्फा स्कूल बरटी के छात्रों ने



बरटी। अल्फा पब्लिक सीनियर सेकेंडरी दिवसीय शैक्षणिक भ्रमण के लिए निकले विद्यार्थियों ने विरास्त-ए-खालसा का भ्रमण व सात अध्यापक शैक्षणिक भ्रमण के लिए धर्म का एक संग्रहालय है, जो भारत के प पास पवित्र शहर आनंदपुर साहिब में स्थित सिख धर्म के बारे में जानकारी हासिल की

गारली की महिलाओं ने सीखी बडसर। पंजाब नेशनल बैंक ग्रामीण स्वरो हमीरपुर द्वारा बडसर उपमंडल के गांव गा आयोजित किए जा रहे मशरूम उत्पादन संवाद सत्र आयोजित किया गया। इस सत्र कुमार कतना ने महिलाओं को विभिन्न बैटि डिजिटल बैंकिंग और वित्तीय साक्षरता से दी। इस अवसर पर पंजाब नेशनल बैंक क लखनपाल, आरसेटी के फेकल्टी मेंबर सं ने भी प्रतिभागी महिलाओं का मार्गदर्शन

हमीरपुर में राष्ट्रीय लोक अदालत हमीरपुर। अदालतों में लंबित मामलों के त जिला हमीरपुर के तीनों न्यायिक परिसरों राष्ट्रीय लोक अदालत लगाई गई। जिला एवं वरिष्ठ सिविल जज असलम बेग ने बा दौरान काल 8.1.25