

कार्यालय प्राचार्य
राजकीय उत्कृष्ट महाविद्यालय सोलन, (हि.प्र.)
(NAAC Accredited B++)
क्रमांक-शिक्षा-जी.सी.एस.-सामान्य (सूचना).....
दूरभाष संख्या: +911792229223
ई. मेल: principalgcsolan@gmail.com

कार्यालय प्राचार्य
राजकीय उत्कृष्ट महाविद्यालय सोलन, (हि.प्र.)
(NAAC Accredited B++)
क्रमांक-शिक्षा-जी.सी.एस.-सामान्य (सूचना).....
दूरभाष संख्या: +911792229223
ई. मेल: principalgcsolan@gmail.com

12.12.2025

सूचना

सभी शिक्षकों से अनुरोध है कि वे बीए., बीसीए., बीएससी. और बीकाम प्रथम वर्ष के अपने-अपने विद्यार्थियों को निम्नलिखित तिथियों पर होने वाले "युवा सशक्तिकरण: तनाव मुक्त तकनीकें और ध्यान" कार्यक्रम के बारे में सूचित करें:

दिनांक: 20-21 2025

समय: 10:40 बजे

स्थान: हॉल

सुनिश्चित करें कि आपके सभी विद्यार्थी इस कार्यक्रम से अवगत हों।


प्राचार्य
राजकीय महाविद्यालय सोलन
Govt. College Solan

कार्यालय प्राचार्य
राजकीय उत्कृष्ट महाविद्यालय सोलन, (हि.प्र.)
(NAAC Accredited B++)
क्रमांक-शिक्षा-जी.सी.एस.-सामान्य (सूचना).....
दूरभाष संख्या: +911792229223
ई. मेल: principalgcsolan@gmail.com

कार्यालय प्राचार्य
राजकीय उत्कृष्ट महाविद्यालय सोलन, (हि.प्र.)
(NAAC Accredited B++)
क्रमांक-शिक्षा-जी.सी.एस.-सामान्य (सूचना).....
दूरभाष संख्या: +911792229223
ई. मेल: principalgcsolan@gmail.com

इतिहास विभाग, राजकीय महाविद्यालय सोलन द्वारा युवा सशक्तिकरण एवं तनाव मुक्ति कार्यशाला का आयोजन(15-16 दिसंबर 2025)

राजकीय महाविद्यालय सोलन के इतिहास विभाग द्वारा विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य और सर्वांगीण विकास को ध्यान में रखते हुए एक विशेष कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम का मुख्य विषय "युवा सशक्तिकरण: तनाव मुक्त तकनीकें और ध्यान" था।

यह सत्र महाविद्यालय के परीक्षा हॉल में आयोजित किया गया, जिसमें बीए (BA), बी.कॉम (B.Com), बीएससी (B.Sc) और बीसीए (BCA) संकायों के विद्यार्थियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। कार्यक्रम के सफल संचालन में प्रो. प्रमोद ने समन्वयक (Coordinator) के रूप में मुख्य भूमिका निभाई।

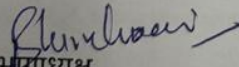
इस कार्यशाला में 'आर्ट ऑफ लिविंग' (Art of Living) संस्था से सुश्री शिल्पा मुख्य वक्ता (Resource Person) के रूप में उपस्थित रहीं। उन्होंने विद्यार्थियों को वर्तमान समय की भागदौड़ भरी जिंदगी में तनाव से मुक्त रहने के व्यावहारिक तरीके सिखाए। सत्र के दौरान:


- विद्यार्थियों को प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास कराया गया।
- एकाग्रता बढ़ाने और परीक्षा के तनाव को कम करने के टिप्स साझा किए गए।
- युवाओं को सकारात्मक जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित किया गया।

प्राचार्य का संबोधन

महाविद्यालय की प्राचार्य डॉ. मनीषा कोहली ने इस पहल की सराहना करते हुए संसाधन व्यक्ति (Resource Person) का आभार व्यक्त किया। उन्होंने अपने संबोधन में कहा कि इस तरह के कार्यक्रम विद्यार्थियों को न केवल मानसिक रूप से मजबूत बनाते हैं, बल्कि उन्हें नशे के चंगुल और अन्य अनुशासनहीन गतिविधियों से दूर रखने में भी सहायक सिद्ध होते हैं। उन्होंने भविष्य में भी इस प्रकार के आयोजन जारी रखने पर बल दिया। 200 विद्यार्थियों ने इस कार्यक्रम में अगल भाग लिया।

कार्यशाला का समापन विद्यार्थियों के फीडबैक सत्र के साथ हुआ, जहाँ छात्रों ने माना कि यह सत्र उनके मानसिक स्वास्थ्य और आत्म-नियंत्रण के लिए बेहद लाभकारी रहा।


विभागाध्यक्ष
इतिहास विभाग
राजकीय महाविद्यालय सोलन हि.प्र.


प्राचार्या
Principal
राजकीय महाविद्यालय सोलन
Govt. College
हि.प्र.

कार्यालय प्राचार्य
राजकीय उत्कृष्ट महाविद्यालय सोलन, (हि.प्र.)
(NAAC Accredited B++)
क्रमांक-शिक्षा-जी.सी.एस.-सामान्य (सूचना).....
दूरभाष संख्या: +911792229223
ई. मेल: principalgcsolan@gmail.com



Manu
प्राचार्य
