



BERHAMPORE COLLEGE

ESTD. : 1963

NAAC Accredited College

20, C.R. Das Road • Berhampore • Murshidabad • W.B. • PIN - 742101

No. B.C / / 20

Dated, Berhampore, the 16th June 20 26.

NOTICE

All teaching and non-teaching staffs are hereby informed that a general discussion session on improving mental health, controlling anger, managing stress, depression, and forgetfulness will be held on 18.06.2026 (Thursday) at 2:00 p.m. in the Conference Room of the College under the guidance of Counselling cell..

The session aims to promote awareness and well-being among members through an open and constructive discussion.

All members are requested to attend the session positively and be present on time.

(Dr. Indrani Basu)

Principal
Berhampore College
Berhampore, Murshidabad-742101

ATTESTED

PRINCIPAL
Berhampore College

A general TLT Session is held on 18.06.2026 at 2:00 p.m. in the conference room among all the members of Berhampore College.

Members present

Name	Designation	Department	Mob. number
Dr. Indrani Bera	Principal	Administration	8017766469
1. Nourjahan Khatoon	Associate Prof.	Geography	6296321417
2. Mamrita Ghosh	Associate Prof.	Bengali	9433466149
3. Sampurnanessha Khatoon	Associate prof	Philosophy	9434451167
4. Sarifuddin	Asst. prof	Mathematics	9732881925
5. Lomata Choudhury	Asst. Prof	Economics	9933511578
6. Sarifuddin	Asst. prof	Mathematics	9733881925
7. DR. TANUKA CHOWDHURY	Assistant Professor	Bengali	9123829972
8. Binita Roy	Assistant Professor	Pol. Sc.	9836645455
9. Biswajit Mondal	Librarian	Library	9883076168
10. Sanchita Basu	SACT	Bengali	9474323125
11. Loulami Singh Roy	SACT	English	8145233189
12. Anurupa Bhowmik	SACT	Pol. Science	7063506155
13. Sumantra Mandal	SACT	Pol. Science	9794653962
14. Sabyasata Ganguly	SACT	English	9475770103
15. Chiranjit Roy		Pol. Sc	9434125165
16. Rahul Mandal		HISTORY	9932136759
17. Srabana Roy	SACT	Economics	8001403183
18. Monalisa Saha	SACT	SANSKRIT	9647838193
19. Sudeshna Roy	SACT	HISTORY	9434136002
20. Shashi Priya Lama	Asst. Prof.	English	98323-37208
21. Panchati Bhattacharya	Librarian	Library	9593140444
22. Niladri Bhowmik	Asst. Prof.	Economics	9474447492
23. Manab Ghosh	SACT	Geography	980329116
24. Dr. Bidhyut Mandal	Guest Lecturer	Sanskrit	9563591947
25. Santu Biswas	(OFFICE STAFF)	OFFICE	9647485989
26. Subin Ch. Bha	Head clerk	Office	8900029191
27. Md M. Rahaman	Asst. Prof.	Maths & Stats	7548076278
28. Arasinda Banerjee	Clerk	Office	9475770674

ATTESTED

Bera 24/7/26

PRINCIPAL

Berhampore College

30. ATANU BANERJEE	SACT	FILM STUDIES	9474582519
31. SANJAY NATH	SACT	Commerce	9434858781
32. DHIRAJ NARAYAN	SACT	Pol. Sc.	9433342278
33. Anubrata Mondal	Gr	Science	8745092155
34. Sunesh Mondal	Asst. Prof.	Philosophy	7686073067
45. Deswari Khan	Asst prof.	History	9385488253
46. Gaurav Mitra	SACT	Mathematics	8927409839
47. Indranil Dhar	PEON	PEON	9233652522

ATTESTED

7.26

REPORT FROM THE ANJALI MENTAL HEALTH ORGANIZATION

আয়োজক সংস্থা: Anjali Mental Health Rights Organisation

অংশগ্রহণকারী: বহরমপুর কলেজের অধ্যাপকবৃন্দ

বিষয়: মানসিক স্বাস্থ্য, মানসিক চাপ নিয়ন্ত্রণ ও সচেতনতা বিষয়ক আলোচনা ও কার্যক্রম

১. ভূমিকা (Introduction of Anjali)

কর্মশালার শুরুতে তনুশ্রী Anjali Mental Health Rights Organisation-এর পরিচয় তুলে ধরেন। সংস্থার মূল উদ্দেশ্য, মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে কাজ, অধিকারভিত্তিক দৃষ্টিভঙ্গি এবং সমাজে মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে সচেতনতা বৃদ্ধির ভূমিকা সম্পর্কে আলোচনা করা হয়।

২. Self Introduction (Individual Introduction)

এরপর উপস্থিত আমরা নিজ নিজ পরিচয় দেওয়া হয়। এর মাধ্যমে একে অপরের সঙ্গে পরিচিতি বৃদ্ধি এবং একটি সহযোগিতামূলক পরিবেশ তৈরি হয়।

৩. Chinese Whisper Activity

অংশগ্রহণকারীদের নিয়ে Chinese Whisper একটি কার্যক্রম করা হয়। এই কার্যক্রমের মাধ্যমে যোগাযোগের ক্ষেত্রে কীভাবে তথ্য পরিবর্তিত হতে পারে এবং সঠিকভাবে শোনা ও বোঝার গুরুত্ব সম্পর্কে আলোচনা করা হয়।

৪. Mental Health Discussion sarboপ্রিয়া মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে বিস্তারিত আলোচনা করেন।
আলোচনার বিভিন্ন বিষয় ছিল—

মানসিক স্বাস্থ্য কী এবং কেন গুরুত্বপূর্ণ

মানসিক চাপের কারণ ও তার প্রভাব

ATTESTED

PRINCIPAL

Berhampore College

24.7.26

নেতিবাচক চিন্তা ও আবেগ নিয়ন্ত্রণ

নিজের যত্ন নেওয়ার গুরুত্ব

অন্যের মানসিক অবস্থাকে নোকা ও সহানুভূতিশীল আচরণ

৫. Negative Incident Activity

অংশগ্রহণকারীদের বর্তমান জীবনের একটি নেতিবাচক অভিজ্ঞতা বা চাপের বিষয় মনে করতে বলা হয় এবং সেটি কাগজে লিখে ছোট ছোট টুকরো করে ছিঁড়ে ফেলতে বলা হয়।

এই কার্যক্রমের মাধ্যমে নেতিবাচক অভিজ্ঞতা থেকে বেরিয়ে আসা এবং মানসিকভাবে হালকা অনুভব করার বিষয়টি বোঝানো হয়।

৬. Fist Clenching Activity

অংশগ্রহণকারীদের মুঠো শক্ত করে ধরতে এবং পরে ছেড়ে দিতে বলা হয়। এর মাধ্যমে শরীরের টেনশন ও রিলাক্সেশনের অনুভূতি বোঝানো হয় এবং স্ট্রেস কমানোর জন্য শরীরকে শিথিল করার গুরুত্ব আলোচনা করা হয়।

৭. Question Answer Session

অধ্যাপকরা বিভিন্ন প্রশ্ন করেন এবং মানসিক চাপ কমানোর ছোট ছোট কৌশল সম্পর্কে জানতে চান। আলোচনায় কিছু সহজ উপায় তুলে ধরা হয়—

গভীর শ্বাস নেওয়া

নিজের জন্য কিছু সময় রাখা

ইতিবাচক চিন্তার অভ্যাস করা

পছন্দের কাজ করা

কারও সঙ্গে নিজের অনুভূতি শেয়ার করা

ATTESTED
24.7.26
PRINCIPAL
Berhampore College

৮. TLT Process

শেষে তনুশ্রী TLT (Thought, Learning, Transformation) প্রক্রিয়া সম্পর্কে আলোচনা করেন। নিজের চিন্তা, অভিজ্ঞতা থেকে শিক্ষা নেওয়া এবং ইতিবাচক পরিবর্তনের দিকে এগিয়ে যাওয়ার বিষয়টি ব্যাখ্যা করা হয়।

কর্মশালার Outcome (প্রাপ্ত ফলাফল)

১. অংশগ্রহণকারীরা মানসিক স্বাস্থ্য সম্পর্কে আরও স্পষ্ট ধারণা লাভ করেন।
২. মানসিক চাপ ও নেতিবাচক চিন্তা মোকাবিলার বিভিন্ন উপায় সম্পর্কে জানতে পারেন।
৩. নিজের আবেগ ও অনুভূতি বোঝার গুরুত্ব উপলব্ধি করেন।
৪. যোগাযোগের গুরুত্ব এবং সক্রিয়ভাবে শোনার অভ্যাস সম্পর্কে ধারণা তৈরি হয়।
৫. সহজ কিছু স্ট্রেস ম্যানেজমেন্ট টেকনিক শিখতে পারেন।
৬. মানসিক স্বাস্থ্য নিয়ে প্রচলিত ভুল ধারণা ও সংকোচ কমানোর বিষয়ে সচেতনতা বৃদ্ধি পায়।
৭. অধ্যাপকরা উপলব্ধি করেন যে শিক্ষার্থীদের মানসিক সুস্থতার জন্য সহানুভূতিশীল পরিবেশ তৈরি করা গুরুত্বপূর্ণ।
৮. TLT প্রক্রিয়ার মাধ্যমে ব্যক্তিগত উন্নয়ন ও ইতিবাচক পরিবর্তনের ধারণা তৈরি হয়।

ATTESTED
PRINCIPAL 24.7.26
Berhampore College



ATTESTED
[Signature] 24.7.26
 PRINCIPAL
 Berhampore College