



Sri Arvind Mahila College, Patna
Accredited by NAAC with B⁺ Grade
(A Constituent Unit of Patliputra University, Patna)



Workshop on Calm sutra (Peaceful Happy and Healthy life)

Date	No. of students enrolled	Organizing Department
12.07.2018	148	Home Science in collaboration with Akshat sewa sadan (Hospital)

श्री अरविंद महिला कॉलेज में दिनांक 12.07.2018 को मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें छात्राओं को बताया गया कि तनावमुक्त और शारीरिक- मानसिक स्वास्थ्य के लिए अध्यात्म, संगीत, योग, खानपान, जीवनशैली का खास महत्व होता है। विशिष्ट वक्ता हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. अमूल्या सिंह, फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. पीयूष कुमार सिन्हा, योगाचार्य डीके गुप्ता, डॉ. सलेंद्र कुमार सिन्हा, अभिनेता शशांक शेखर, विकास कुमार ने कहा कि सुखी जीवन जीने के लिए तनाव से मुक्त रहना आवश्यक है। प्राचार्य प्रो. पूनम चौधरी ने कहा कि गीत-संगीत, योग और खेल से ही शरीर को फिट रख सकते हैं। कार्यक्रम में कॉलेज की शिक्षिका के साथ छात्राएं भी मौजूद थीं। उधर, इनर व्हील की ओर से कॉलेज के छात्रावास में वेडिंग मशीन लगाई गई। प्राचार्य प्रो. पूनम चौधरी ने मशीन का उद्घाटन करते हुए कहा कि छात्राओं की सुविधा के लिए कई काम किए जा रहे हैं।

छात्राओं को तनावमुक्त रहने के तरीके बताए



पटना|अरविंद महिला कॉलेज में गुरुवार को मानसिक-शारीरिक स्वास्थ्य के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें छात्राओं को बताया गया कि तनावमुक्त और शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के लिए अध्यात्म, संगीत, योग, खानपान, जीवनशैली का खास महत्व होता है। विशिष्ट वक्ता हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. अमूल्या सिंह, फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. पीयूष कुमार सिन्हा, योगाचार्य डीके गुप्ता, डॉ. सत्येंद्र कुमार सिन्हा, अभिनेता

शशांक शेखर, विकास कुमार ने कहा कि सुखी जीवन जीने के लिए तनाव से मुक्त रहना आवश्यक है। प्राचार्य प्रो. पूनम चौधरी ने कहा कि गीत-संगीत, योग और खेल से ही शरीर को फिट रख सकते हैं। कार्यक्रम में कॉलेज की शिक्षिका के साथ छात्राएं भी मौजूद थीं। उधर, इनर व्हील की ओर से कॉलेज के छात्रावास में वेडिंग मशीन लगाई गई। प्राचार्य प्रो. पूनम चौधरी ने मशीन का उद्घाटन करते हुए कहा कि छात्राओं की सुविधा के लिए कई काम किए जा रहे हैं।