



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



A Workshop on mental & Physical fitness (Them – Get – in, Get fit, Get on in life)

Date	No. of students enrolled	Organizing Department
13-09-2019	294	Home Science

स्थापित : 1960

दूरभाष : 0612-3266992, 3266993
 ई-मेल : samcpatna0612@gmail.com
 वेबसाइट : www.samcpatna.com

श्री अरविन्द महिला कॉलेज, पटना
 (पाटलिपुत्र विश्वविद्यालय की अंगीभूत इकाई)
 काजीपुर, पटना - 800 004 (बिहार)

पत्रांक : दिनांक :

प्रेम विज्ञप्ति

मानसिक- शारीरिक स्वास्थ्य पर 'काम-सूत्र' सूत्र' का आयोजन
 'तनावमुक्त जीवन-शैली से ही स्वस्थ जीवन संभव है'
 — प्रो. सुरज-जैधरी

पटना, 12 जुलाई।

आकस्मिक एडिटर एवं तनावमुक्त शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के लिए आभ्यास, ध्यान, योग, खानपान, जीवनशैली, व्यक्तित्व आदि का एक ही संस्कार है। तनावमुक्त होकर ही मनुष्य अपना सर्वोत्तम योगदान देना-समाज को दे सकता है।

जैसे जैसे आज श्री अरविन्द महिला कॉलेज में गुरुविद्यान विभाग द्वारा आयोजित 'काम-सूत्र' कार्यक्रम में उमर का सामना पड़े। निश्चित तंत्राओं में जाने-माने हुई ऐसी ऐसी विशेषज्ञ डॉ. प्रमोद सिंह, फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. प्रीति कुमारा सिन्हा, योगाचार्य डी. के. गुप्ता, डॉ. हरिन्द कुमारा सिन्हा, विकास कुमारा, फार्मिसेट शशांक शोका आदि को। तंत्राओं ने कहा कि जीवन आकस्मिक, तनाव आदि से निजा का अपना सर्वोत्तम समाज को दे नहीं पाता है; इसलिए इन तंत्रों शत्रुओं से मानव को मुक्त कराना आवश्यक है।

आयोजन के आयोजन के उद्देश्य को पूरा करने के लिए प्रो. सुरज-जैधरी ने कहा कि जीने-धरने, योग, खानपान आदि के द्वारा शरीर को पुनर्स्थापित कर सकते हैं। आरोग्य जीवन शैली को निजा से अपना का ही आकस्मिक, तनाव आदि को परास्त किया जा सकता है। इस लिए अपने कॉलेज में इन पढ़ाई के सफल-सफल जीने-धरने, खेल, व्यक्तित्व विकास आदि पर जोर देते हैं।

कार्यक्रम के आयोजन में अधिकियों का समर्थन करते हुए कार्यक्रम सफलतापूर्वक डॉ. निमी सिंह ने कहा कि गुरुविद्यान विभाग की ओर से इस समर्थन-समर्थन पर ध्यानपूर्वक कार्यक्रम करते हैं, मगर ध्यानपूर्वक तनावमुक्त होकर पढ़ाई का सके। इसे आयोजन का संचालन की डॉ. निमी सिंह ने किया। आयोजन में डॉ. शरमा खान, डॉ. शिवनाथ, डॉ. कुंज, सोनी, प्रमोद, प्रो. सुभद्रा हाकुट एडिटर सही संख्या में शिक्षक एवं छात्रों उपस्थित रहे। डॉ. हरिन्द कुमारी के अध्यक्षता में आयोजन संपन्न हुआ।

20/7/19
 श्रीमती सुभद्रा





मानसिक विकास के लिए करें प्राणायाम

शांति और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने के लिए संगीत, योग और व्यवस्थित जीवनशैली का खासा महत्व है। तनावमुक्त होकर ही आप अपना और समाज का विकास कर सकते हैं। ये बातें अरविन्द महिला कॉलेज के गृह विज्ञान विभाग में आयोजित एक कार्यक्रम में कही गईं।

कॉलेज की प्राचार्य प्रो. पूनम चौधरी ने कहा, गीत-संगीत के साथ खान-पान और योग से शरीर को चुस्त रखा जा सकता है। कहा कि अगर हम भारतीय जीवन शैली को अपनाएं तो हम खुद के साथ ही समाज के सकारात्मक ऊर्जा का संचार कर सकते हैं। डॉ. विष्मि सिंह ने कहा

कि गृह विज्ञान विभाग की ओर से हम समय-समय पर छात्राओं से जुड़े कार्यक्रमों का आयोजन करते रहे हैं। आगे भी इसे अनवरत जारी रखने का प्रयास किया जा रहा है। हमारा प्रयास है कि कॉलेज की छात्राएं तनावमुक्त होकर पढ़ने-पाठन करें। डॉ. अमृत्या सिंह, डॉ. पीयूष कुमार सिन्हा, डॉके गुप्ता, सत्येंद्र कुमार सिन्हा, विकास कुमार, शशांक शंखर आदि ने तनावमुक्त जीवन से पार पाने के सुझाव दिए। कार्यक्रम के दौरान शहनाज खानम, डॉ. शिव नारायण, डॉ. कुंजन, सोनी, अनुजा, प्रो. साधना ठाकुर सहित बड़ी संख्या में शिक्षक और छात्राएं मौजूद रहीं। (जस)



योग, संगीत व अध्यात्म से जुड़कर तनावमुक्त रहें

पटना | कार्यालय संवाददाता

स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है। आज के बदलते जीवन शैली की वजह से बच्चे भी अवसाद से पीड़ित होने लगे हैं। इसके लिए जरूरी है कि योग, संगीत और अध्यात्म से खुद को तनावमुक्त मुक्त बनाएं।

ये बातें श्री अरविन्द महिला कॉलेज में गृह विभाग द्वारा आयोजित शांति सूत्र कार्यक्रम में हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. अमृत्या सिंह और फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. पीयूष कुमार सिन्हा ने कही। गुरुवार को आयोजित कार्यक्रम में छात्राओं ने तनाव से बचने वाले व्यायाम भी किये और संगीत का लुत्फ भी उठाया। प्राचार्य प्रोफेसर पूनम चौधरी ने कहा कि स्वस्थ रहने का मूल मंत्र है कि आप खुशहाल जीवन शैली अपनाये। वक्ताओं ने कहा कि शरीर से अवसाद, तनाव को मुक्त करना जरूरी है। हमारा मानव शरीर समाज को कुछ देने के लिए बना है। ये दोनों मानव शरीर के सबसे बड़े शत्रु हैं। खान-पान से लेकर रहन-सहन को अनुशासित करें। अपनी बातों को कहने की आदत डालनी चाहिए।

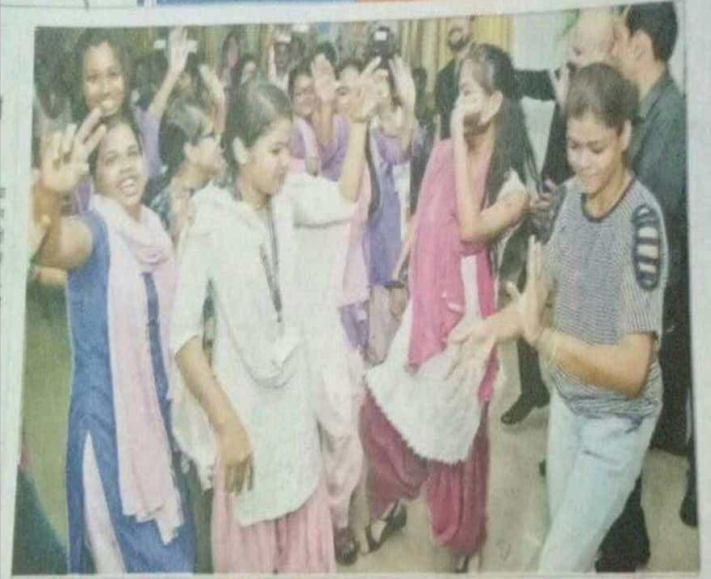
विद्यार्थी अवसाद में आकर जिंदगी खत्म लेते हैं। यह तभी संभव होगा, जब परिवार का साथ हो और पढ़ाई के साथ खेल-कूद और संगीत से व्यक्तित्व विकास हो। इस मौके पर डॉ. विष्मि सिंह, डॉ. शबनम खानम, डॉ. शिवनारायण, डॉ. कुंजन और प्रोफेसर साधना ठाकुर ने अपनी बातें कही।

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 वेंडिंग 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।



अरविंद महिला कॉलेज में कामसूत्र कार्यक्रम का आयोजन

तनावमुक्त जीवनशैली से ही स्वस्थ जीवन संभव है

समाचार

श्री अरविंद महिला कॉलेज में होम साइंस विभाग को और से कामसूत्र कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर हड्डी रोग विशेषज्ञ डॉ. अमूल्या सिंह, फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. पीयूष कुमार सिन्हा, योगाचार्य डीके गुप्ता, डॉ. सत्येंद्र कुमार सिन्हा, विकास कुमार, अभिनेता शशांक शेखर और कॉलेज को प्राचार्य डॉ. पूनम चौधरी मौजूद थे। अखिल एन एच तनाव मुक्त शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के लिए अध्यात्म, संगीत, योग, खानपान, जीवनशैली, ध्यान आदि का खास महत्व होता है। तनाव रीत होकर ही मनुष्य अपने सर्वोत्तम योगदान देना व सफल हो दे सकता है वह सारी



कार्यक्रम के दौरान डॉ. डीके गुप्ता

सर्व कार्यक्रम के दौरान उपर का सम्पने आती, वह आरे वक्ताओं ने कहा कि

जीवन अवसर, तनाव आदि से फिर कर अपना सर्वोत्तम योगदान को दे नहीं पाते

है इसलिए इन दोनों तरुओं से फलन को मुक्त करने आवश्यक है, कॉलेज को प्राचार्य डॉ. पूनम चौधरी ने कहा कि आज हम सभी कठिनी व कठो तनाव में रहते हैं ऐसे में इसका सौधा असर हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है, जकड़न है खुद में संभव करने को साधन जो भी काम को नम से करे, तनाव में बिना राहा काम कभी सफल नहीं होता है, छात्राओं से अनुपम है खेलन योग, ध्यान और सारी खान पान का ख्याल जरूर रखें, होम साइंस विभाग को डॉ. डीके गुप्ता ने कहा कि सम्पन्न-सम्पन्न पर विभाग को और से इस तरह के कार्यक्रम होने वाले हैं तबकि छात्राएं अपनी पढ़ाई तनाव मुक्त होकर सकें, इस दौरान कॉलेज के सभी टोपर्स के अलावा छात्राएं मौजूद थीं