



# A WORKSHOP ON FITNESS

Get in... Get fit... Get on with life

ON - 13.09.2019

JOINTLY ORGANISED BY

**DEPARTMENT OF HOME-SCIENCE, SRI ARVIND MAHILA COLLEGE**

**&**

**TALWALKARS GYM, PATNA**



Talwalkars  
Established in 1988

ZUMBA SESSION BY

**Mr. Bosky**

(LISCENED ZUMBA INSTRUCTOR)





# Department of Home Science SRI ARVIND MAHILA COLLEGE

KAZIPUR, PATNA - 800004

(Constituent unit of Patliputra University, Patna)

Ref. ....

Date 07.09.2019

सेवा में,

समाचार संपादक  
दैनिक समाचार पत्र  
पटना, बिहार

विषय - गृहविज्ञान विभाग श्री अरविन्द महिला  
कॉलेज द्वारा आयोजित - Mental and Physical  
Fitness पर Workshop के कवरेज के संबंध में

महशय,

सक्रिय निवेदन करना है कि आगामी  
7.09.2019 को 11 बजे से कॉलेज के ando-  
torium में Fitness पर एक Workshop  
का आयोजन Fit India Movement and  
Nutrition Month के अवसर पर किया गया  
है।

साधर अनुरोध है कि इस कार्यक्रम  
के कवरेज हेतु अपना प्रेस प्रतिनिधि एवं  
दृष्टाकार को भेजने की कृपा करें।

आज के कार्यक्रम में प्रकाशनार्थ

|         |                             |
|---------|-----------------------------|
| आयोजन - | Fitness Work-<br>shop       |
| दिधि -  | 07.09.2019                  |
| समय -   | 11 बजे पूर्व                |
| स्थान - | श्री अरविन्द<br>महिला कॉलेज |

Shahnaz Khanam

Head of Deptt.  
Home--Science

Sri Arvind Mahila College  
Kazipur, Patna-4

Name

M.O.B.

1. Mr. BOSKY - Bosky (Zumba Instructor)  
Talwalkars
2. Rupali Singh R Singh (Dietician)  
Talwalkars Gym/AMU
3. Debashree Chatterjee
4. Ekta Sinha
5. Meghna Singh
6. Abhijet Singh ~~Abhijet~~  
Victor
7. Victor











# STUDENTS

Ajanta

Page No. \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

| S.N | NAME               | DEPT                                 | Sing              |
|-----|--------------------|--------------------------------------|-------------------|
| 1   | Sreeshikumari      | Home science                         | Sreeshikumari     |
| 2   | Ashwini Khatun     | Home Science                         | Ashwini Khatun    |
| 3   | Shalini Puriya     | Home Science - IV sem                | Shalini Puriya    |
| 4   | Radhika Puriya     | Home Science - B.A <sup>1 year</sup> | Radhika Puriya    |
| 5   | Divya Agarwal      | Home Science - B.A 1 Year            | Divya Agarwal     |
| 6   | Nikita Sharma      | History BA 2 year                    | Nikita Sharma     |
| 7   | Ashtikumari        | Home Science - B.A 1 year            | Ashtikumari       |
| 8   | Manisha Kumari     | H. Sc. Sem IV                        | Manisha Kumari    |
| 9   | Shreya bharti      | H. Science B.A. II                   | Shreya bharti     |
| 10  | Sushmita Kumari    | Home Science & BA II                 | Sushmita Kumari   |
| 11  | Shweta Mishra      | Commerce (A/c) B.Com                 | Shweta Mishra     |
| 12  | Anu Kumari         | M.A (IV) Sem                         | Anu Kumari        |
| 13  | Jyoti Kumari       | M.A (IV) Sem (Home Sci)              | Jyoti Kumari      |
| 14  | Mehnaz-Zehra       | Home Science Sem - IV                | <del>Shreya</del> |
| 15  | Puja Rani          | Home Science Hons - III              | Puja Rani         |
| 16  | Jshu Bharti        | Home Science Hons I                  | Jshu              |
| 17  | Krishnakala Kumari | Home Science sem II                  | Krishna Kala      |
| 18  | Nisha Kumari       | Home Science sem II                  | Nisha Kumari      |
| 19  | Khushboo Kumari    | P.A 1st year                         | Khushboo Kumari   |
| 20  | Babli Kumari       | T.Sc 1st year                        | Babli Kumari      |
| 21  | Jeevika Sinha      | I com 2nd year                       | Jeevika Sinha     |
| 22  | Neha Kumari        | Home Science B.A II                  | Neha Kumari       |
| 23  | Geetika Kumari     | Home Science B.A II                  | Geetika Kumari    |
| 24  | Pooja Kumari       | B.Sc II                              | Pooja Kumari      |
| 25  | Abhilasha Kumari   | M.A IV Sem                           | Abhilasha Kumari  |
| 26  | Anupriya           | BA Part II Home Sci                  | Anupriya          |
| 27  | Priyanka Kumari    | P.G IV sem Home Sci                  | Priyanka Kumari   |
| 28  | Nishi Priya        | P.G IV sem Home Sci                  | Nishi Priya       |
| 29  | Juli Kumari        | P.G II sem Home Sci                  | Juli Kumari       |
| 30  | Shilpi Kumari      | P.G II Sem                           | Shilpi Kumari     |
|     |                    | P.G II Sem                           | Meera Lakshmi     |
|     |                    |                                      | Remi Kumari       |



| S.N | NAME            | DEPT               | SIGN                |
|-----|-----------------|--------------------|---------------------|
| 24  | Rabina Kumari   | Part I (Hindi Hon) | Rabina Kumari       |
| 25  | Ankha Kumari    | Part I (Hindi Hon) | Ankha Kumari        |
| 26  | Seni Kumari     | P.G. IV Sem        | Seni Kumari         |
| 27  | Shreuti         | P.G. IV Sem        | Shreuti             |
| 28  | Mamta Kumari    | P.G. IV Sem        | Mamta Kumari        |
| 29  | Pushpa Kumari   | P.G. II sem        | Pushpa Kumari       |
| 30  | Ramamani Kumari | B.A Part II        | Ramamani Kumari     |
| 31  | Akanksha Rani   | B.Sc Part I        | <del>Akanksha</del> |
| 32  | Shivani Kumari  | B.Sc Part I        | Shivani             |
| 33  | Richa Maurya    | B.A Part II        | Richa Maurya        |
| 34  | Kajal Kumari    | B.A Part II        | Kajal Kumari        |
| 35  | Bitu Kumari     | IA Part I          |                     |
| 36  | Apoorva Singh   | B.A Part II        | Apoorva Singh       |
| 37  | Vinita Kumari   | P.H II Sem         | Vinita Kumari       |
| 38  | Neha Kumari     | P.G. II Sem        | Neha Kumari         |
| 39  | Punam Kumari    | P.G. II Sem        | Punam Kumari        |
| 40  | Vidha Kumari    | P.G. II Sem        | Vidha Kumari        |
| 41  | Naaz Fatima     | T.S.C. 15H         | Naaz Fatima         |
| 42  | Komal Kumari    | B.Com II           | Komal Kumari        |
| 43  | Payal Kumari    | B.A II             | Payal Kumari        |
| 44  | Smeha Kumari    | B.A - II           | Smeha Kumari        |
| 45  | Arati Kumari    | B.A - II           | Arati Kumari        |
| 46  | Charchal Kauri  | M.A - II Sem       | Charchal Kauri      |
| 47  | Asha Kumari     | M.A - II Sem       | Asha Kumari         |
| 48  | Sweeta Bharti   | M.A - II Sem       | Sweeta Bharti       |
| 49  | Pooja Kumari    | B.A - I year       | Pooja Kumari        |
| 50  | Ladly Kumari    | B.A - 2 Year       | Ladly Kumari        |
| 51  | Shany Kumari    | BA II year         | Shany Kumari        |
| 52  | Shreeya Suman   | I Com I year       | Shreeya Suman       |
| 53  | Tara Kumari     | I Sc. II year      | Tara Kumari         |
| 54  | Puja Kumari     | I Com I year       | Puja Kumari         |
| 55  | Aditi Astha     | I Com I year       | Aditi Astha         |
| 56  | Anjali Kumari   | B.A I year         | Anjali              |





READ ONLY - This is an older file format. To ...



|  | 5  |                 |                                 |
|--|----|-----------------|---------------------------------|
|  | 58 | Sakshi Singh    | B.A                             |
|  | 59 | Nirya Kumari    | B.A I                           |
|  | 60 | Urvashi Kumari  | B.A I                           |
|  | 61 | Khusboo Kumari  | M.com                           |
|  | 62 | Shafiqat Jahan  | B.A                             |
|  | 63 | Kajal Kumari    | B.A                             |
|  | 64 | Sakita Rani     | M.A                             |
|  | 65 | Rakhi Kumari    | B.A I <sup>nd</sup>             |
|  | 66 | Shironey Sonal  | B.A II <sup>nd</sup>            |
|  | 67 | Nidra Gupta     | I.A 1 <sup>st</sup> year        |
|  | 68 | Pooja Pooja     | J.Sc 1 <sup>st</sup> year       |
|  | 69 | Anju Kumari     | J.Sc 1 <sup>st</sup> year       |
|  | 70 | Narajis Gupta   | M.A IV Sem                      |
|  | 71 | Ajushi Kumari   | M.A IV Sem                      |
|  | 72 | Leiyanka Kumari | M.A FI Sem                      |
|  | 73 | Soni Kumari     | M.A II Sem                      |
|  | 74 | Arti Kumari     | I.com Sec                       |
|  | 75 | Shivani Kumari  | I Com 1 <sup>st</sup> year      |
|  | 76 | Aarti Kumari    | I com 1 <sup>st</sup> year      |
|  | 77 | Moni Kumari     | I.A 1 <sup>st</sup> year        |
|  | 78 | Ishika          | I.A 1 <sup>st</sup> year        |
|  | 79 | Tanisha         | I.A 1 <sup>st</sup> year        |
|  | 80 | Sonalhya Kumari | B.A 1 <sup>st</sup> year        |
|  | 81 | Rajni Kumari    | B.A 1 <sup>st</sup> year        |
|  | 82 | Sushmita Singh  | B.Com 2 <sup>nd</sup> year      |
|  | 83 | Aprijeeta Roy   | B.Com 2 <sup>nd</sup> year      |
|  | 84 | Neha Kumari     | B.A I <sup>st</sup> year        |
|  | 85 | Kumari Kumari   | B.A 1 <sup>st</sup> year        |
|  | 86 | Vandana Koi     | B.A 1 <sup>st</sup> year (Hist) |
|  | 87 | Rachha Jaisri   | B.com 1 <sup>st</sup> year      |
|  | 88 | Manishy Kumari  | B.A I year                      |
|  | 89 | Rishu Kumar     | B.A II year                     |
|  | 90 | Ankhi Kumari    | B.A II year                     |



|     |                 |                             |                 |
|-----|-----------------|-----------------------------|-----------------|
| 100 | Manshi          | B.com 1 <sup>st</sup> yr.   |                 |
| 101 | Jasni Gupta     | B.Com 1 <sup>st</sup> yr    |                 |
| 102 | Neha Sharma     | J. Com 1 <sup>st</sup>      | Neha Sharma     |
| 103 | Aditi Chauhan   | J. Com 1 <sup>st</sup> yr.  | Aditi Chauhan   |
| 104 | Khushboo        | B. Com 1 <sup>st</sup> year | Khushboo        |
| 105 | Khushbu         | B. Com 1 year.              | Khushbu         |
| 106 | Pallvi          | B. Com 1 year               | Pallavi         |
| 107 | Veebha Kumari   | B. A 1 year                 | Veebha Kumari   |
| 108 | Priyanka Kumari | B. A 1 year                 | Priyanka Kumari |
| 109 | Shalini Keri    | B. A 1 year                 | Shalini Keri    |
| 110 | Archana Kumari  | B. A 1 year                 | Archana Kumari  |
| 111 | Sabnam Kumari   | B. A 1 year.                | Sabnam Kumari   |
| 112 | Kajal Kumari    | B. A 1 year.                | Kajal Kumari    |
| 113 | Mansi Jaiswal   | B. A 1 year                 | Mansi Jaiswal   |
| 114 | Akanksha Kumari | B. A 1 year                 | Akanksha Kumari |
| 115 | Ritika Kumari   | I. Com 1                    | Ritika Kumari   |
| 116 | Minakshi Kumari | B. Com 1 <sup>st</sup> year | Minakshi Kumari |
| 117 | Juli Kumari     | B. Com 1 <sup>st</sup> year | Juli Kumari     |
| 118 | Jamal Kumari    | B. A 1 <sup>st</sup> yr     | Jamal Kumari    |
| 119 | Mahima Kumari   | B. A 1                      | Mahima Kumari   |
| 120 | Ishtika Sahoni  | B. Com                      | Ishtika Sahoni  |
| 121 | Sweety Kumari   | I. Com 1                    | Sweety Kumari   |
| 122 | Priyanka Kumari | I. Com 1 year.              | Priyanka Kumari |
| 123 | Anjali Kumari   | I. SC 1 year                | Anjali Kumari   |
| 124 | Aakashi Kumari  | I. Com 1 year               | Aakashi Kumari  |
| 125 | Shubhangi       | I. A                        | Shubhangi       |
| 126 | Namta Kumari    | I. A                        | Namta Kumari    |
| 127 | Sneha Kumari    | I. A                        | Sneha Kumari    |
| 128 | Kajal Kumari    | I. A                        | Kajal Kumari    |
| 129 | Anjali Kumari   | I. A.                       | Anjali Kumari   |
| 130 | Sneha Kumari    | I. Com                      | Sneha Kumari    |
| 131 | Isha Kumari     | I. Com                      | Isha Kumari     |
| 32  | Vani Lochan     | I. A                        | Vani Lochan     |



|     |                 |                             |                 |
|-----|-----------------|-----------------------------|-----------------|
| 201 | Anjali          | I. Sem                      |                 |
| 202 | Neha Kumari     | B.Com-II                    | Neha Ka         |
| 203 | Shreya          | B.Com-II                    | Shreya          |
| 204 | Deepa           | B.A II                      | Deepa           |
| 205 | Amisha Bhaule   | M.A. IV Sem                 | Amisha Bhaule   |
| 206 | Poojali Kumari  | BA II                       | Poojali Kor     |
| 207 | Anjali Kor      | B.A II                      | Anjali Kor      |
| 208 | Rajal Kumari    | B.A II                      | Rajal           |
| 209 | Ranjita Kumari  | B.A II                      | Ranjita         |
| 210 | Rujal Kumari    | B.A II                      | Rujal           |
| 211 | Khushboo Kor    | B.A II                      | Khushboo        |
| 212 | Shreishiti      | T.Sc II year                | Shreishiti      |
| 213 | Shreya Kor      | 11th Arts                   | Shreya Kor      |
| 214 | Prerana Kor     | BA Part II                  | Prerana Kor     |
| 215 | Jyoti Kumari    | B.A. Part II                | Jyoti Kumari    |
| 216 | Shreeshiti Saha | B.A Part-II                 | Shreeshiti Saha |
| 217 | Vansha Rani     | B.A Part-II                 | Vansha Rani     |
| 218 | Pooja Kumari    | B.A                         | Pooja Kumari    |
| 219 | Gauriya Kumari  | B.A                         | Gauriya Kumari  |
| 220 | Grunja Kumari   | I.A                         | Grunja Kumari   |
| 221 | Shilpa Rani     | B.COM II <sup>nd</sup> year | Shilpa Rani     |
| 222 | Astha Anand     | I.A 1st year                | Astha Anand     |
| 223 | Ramany Kumari   | I.A 1st                     | Ramany Kumari   |
| 224 | Khushboo Kor    | I.A 1st                     | Khushboo Kor    |
| 225 | Supriya Kumari  | I.A 1st                     | Supriya Kumari  |
| 226 | Prerana Kumari  | I.A 1st year                | Prerana Kumari  |
| 227 | Annu Kumari     | I.A 1st year                | Annu Kumari     |
| 228 | Sushmita Tiwari | B.Com II year               | Sushmita Tiwari |
| 229 | Janvini Kumari  | BA 1st year                 | Janvini Kumari  |
| 230 | Shreeshiti      | T.Sc. 1st year              | Shreeshiti      |
| 231 | Riya            | T.Sc 1st year               | Riya            |
|     |                 | T.Sc 1st year               | Swarath         |



|     |                 |                |                   |     |
|-----|-----------------|----------------|-------------------|-----|
| 233 | Alisha Afireen  | I.S.C          | Alisha Afireen    | 267 |
| 234 | Madhu           | I.S.C          | madhu             | 268 |
| 235 | Soni Singh      | I.com          | Soni Singh        | 269 |
| 236 | Manshi Singh    | I.com          | Manshi Singh      | 270 |
| 237 | Sorali Chahal   | I.A            | Sorali Chahal     | 271 |
| 238 | Reetika Kumari  | I.S.C          | Reetika Kumari    | 272 |
| 239 | Rani Shazana    | I.A            | Rani Shazana      | 273 |
| 240 | Bhaskar Singh   | I.Sc. 1st      | Bhaskar Singh     | 274 |
| 241 | Suneelhi Singh  | BA - II        | History (Hla)     | 275 |
| 242 | Priyanka Kumari | B.A - II Incl  | History (Hla)     | 276 |
| 243 | Arati Kumari    | B.A - II Incl  | Arati Kumari      | 277 |
| 244 | Ajali Kumari    | B.A - II Incl  | Ajali Kumari      | 278 |
| 245 | Shakranya       | I.A            | Shakranya         | 279 |
| 246 | Paisanka Kumari | I.A            | Paisanka Kumari   | 280 |
| 247 | Shreesti Kumari |                | Shreesti Kumari   | 281 |
| 248 | Ruby Kumari     | I.S.C          | Ruby Kumari       | 282 |
| 249 | Fatheen Hussain | B.A - II       | Eco Parham        | 283 |
| 250 | Nishu Kumari    | B.A - II       | Eco Nishu Kumari  | 284 |
| 251 | Shilpi Kumari   | B.A - II       | Eco Shilpi Kumari | 285 |
| 252 | Shreyanshree    | B.A - II       | Nelgan Shree      | 286 |
| 253 | Rakhee Kungu    | I.A - I        | Rakhee Kumari     | 287 |
| 254 | Komal Kumari    | I.A - I        | Komal Kumari      | 288 |
| 255 | Shivani Kumari  | I.A - I        | Shivani Kumari    | 289 |
| 256 | Khushi          | I.com          | Khushi            | 290 |
| 257 | Pallavi         | I.A            | Pallavi           | 291 |
| 258 | Tannu Priya     | I.A            | Tannu Priya       | 292 |
| 259 | Aarti Kumari    | I.A            | Aarti Kumari      | 293 |
| 260 | Pooja Kumari    | I.A            | Pooja Kumari      | 294 |
| 261 | Komal Khurdi    | B.A 1st        | Komal Kuri        | 295 |
| 262 | Tannu Kumari    | I.A 1st        | Tannu Kuri        | 296 |
| 263 | Tanya Kumari    | B.A 1st year   | Philosophy        | 297 |
| 264 | Neha Kumari     | I.S.C 1st year | Neha Kumari       | 298 |



|     |                  |                 |                 |
|-----|------------------|-----------------|-----------------|
| 267 | Ajali Kari       | B.Sc.           | Ajali Kari      |
| 268 | Kajal Kari       | B.Sc.           | Kajal Kari      |
| 269 | Pooja Kumari     | B.A I           | Pooja Kari      |
| 270 | Arshi Kumari     | B.Sc.           | Arshi Kumari    |
| 271 | Khushi Kumari    | I.SG            | Khushi Kumari   |
| 272 | Nikita Rani      | I.SG            | Nikita Rani     |
| 273 | Sakshi Raj       | P.S.C.          | Sakshi Raj      |
| 274 | Kahkashan Tamam  | B.A             | Kahkashan Tamam |
| 275 | Anjali Raj       | B.A (II)        | Anjali Raj      |
| 276 | Anupma Kumari    | B.Sc (II)       | Anupma Kumari   |
| 277 | Arni Raj         | B.A (II)        | Arni Raj        |
| 278 | Archana Bharti   | B.A I           | Archana Bharti  |
| 279 | Moni Kumari      | B.A I           | Moni Kumari     |
| 280 | Arshi Kumari     | B.A II          | Arshi Kumari    |
| 281 | Sakshi Gupta     | I-Com           | Hansh Singh     |
| 282 | Nisha Gupta      | "               | Nisha Gupta     |
| 283 | Nirmala          | "               | Nirmala         |
| 284 | Sundaram Rao     | A.Com -         | Sundaram Rao    |
| 285 | Sheetal Rao      | "               | Sheetal Kari    |
| 286 | Swarajita Kumari | B.A-II          | economics       |
| 287 | Nikita Kumari    | B.A-I           | economics       |
| 288 | Modi Kumari      | BA Part III     | Philosophy      |
| 289 | Sapna Kumari     | B.A I           | Sociology (Am)  |
| 290 | Vasishtha Kumari | M.COM IV Sem    | Arshi / L       |
| 291 | Akanka Sinha     | BSc I (zoology) | Sinha           |
| 292 | Chandni Kumari   | Bsc-I (zoology) | Chandni Kumari  |
| 293 | Ranvi Kumari     | Bsc I (zoology) | Ranvi Kumari    |
| 294 | Pratibha Rani    | B.Sc I zoology  | Pratibha Rani   |





# Department of Home Science SRI ARVIND MAHILA COLLEGE

KAZIPUR, PATNA - 800004

(Constituent unit of Patliputra University, Patna)

Ref. ....

Date 13.09.2019

प्रेस विज्ञापित

विषय - Fitness पर एक workshop का आयोजन  
"Get in ... Get fit ... Get on in life"

पटना, 13 सितम्बर

पोषण माह एवं fit India movement के अवसर पर महविज्ञान विभाग, श्री अरविन्द महिला कॉलेज और तलवलकर जिम के संयुक्त तत्वाधान से उक्त विषय पर एक workshop का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में licensed जिम इंस्ट्रक्टर Mr. बोस्की एवं उनके टीम ने छात्रों को mentally एवं physically fit रहने में जुंबा डोस के महत्व को बताते हुए इससे संबंधित विभिन्न प्रकार के सरल steps को छात्रों को सिखाया तथा इसके फायदे से छात्रों को परिचित करते हुए बताया कि अगर यह डोस अच्छी तरह से किया जाए तो एक घंटे में 500 कैलोरीज तक बर्न किया जा सकता है तथा यह उच्च प्रेशर को नियंत्रित करते हुए इसके द्वारा एक प्रकार की खुशी की अनुभूति होती है साथ ही इस डोस के द्वारा सॉफ्ट मूवमेंट की मदद से शरीर के विभिन्न हिस्सों जैसे - कंधे, हृदय, कूल्हों, पैरों आदि को दुरुस्त रखा जा सकता है।

कार्यक्रम का विधिवत उद्घाटन प्रोफेसर उब्बाजी आठ सिग्धा प्रसाद, विभागाध्यक्ष आठ शहनाज खानम, आठ विमी सिंह तथा टीम तलवलकर के द्वारा दीप प्रज्ज्वलित करके किया गया। टीम तलवलकर का स्वागत करते हुए आठ सिग्धा प्रसाद ने कहा कि योग या किसी भी प्रकार का व्यायाम हमको physically fit रखता है साथ ही concentration को भी बढ़ाता है जो हमारे जीवन में हर क्षेत्र में सफलता के लिए मदद करता है।





# Department of Home Science SRI ARVIND MAHILA COLLEGE

KAZIPUR, PATNA - 800004

(Constituent unit of Patliputra University, Patna)

Ref. ....

Date .....

तदुपरांत कार्यक्रम के समन्वयक डा० विभी सिंह ने छात्राओं को संबोधित करते हुए कहा कि स्वस्थ स्व-तंद्रुह बनने रहने के लिए एक सख्त अनुशासन जरूरी है इसमें स्वस्थ खान-पान, सही समय पर सेतुलित मेजेन दैनिक शारीरिक व्यायाम, ध्यान, योग, व्यक्तित्वगत साफ-सफाई जैसी गतिविधियां शामिल हैं। सही जीवन शैली का पालन करना सभी मायु के लोगो के लिए आवश्यक है। साथ ही जुबा डेस के फायदे जैसे वजन कम करने, व्रीथिंग स्वसंसाधन, तनाव कम करना, विभिन्न प्रकार के विमारियों के होने की संभावना कम होना जादि के बारे में बताया। राश्ट्रिय रुपाली सिंह द्वारा छात्राओं को बताया गया कि पौष्टिक खाद्य पदार्थों को अपने मेजेन में शामिल कर तथा फास्ट फूड्स एवं डिबबबंद खाद्य पदार्थों से परहेज कर हम कैसे स्वस्थ रह सकते हैं।

विभागाध्यक्ष डा० शहनाज खानम ने इस अवसर पर सभी को धन्यवाद ज्ञापन करते हुए छात्राओं को कहा कि इसे प्रतिदिन के रूटीन में शामिल कर आप उच्च शारीरिक रूप से उरुह दुरुह होवे हैं साथ ही प्रसन्नता की भी अनुभूति होती है। इस कार्यक्रम में कॉलेज की छात्राओं ने बह-चढ़ कर भाग लिया। मौके पर विभाग की डा० कुंजन, अजभा, डा० नीलम, सोनी, सहित बड़ी संख्या में शिक्षक-शिक्षिकायें एवं छात्राये उपस्थित थीं साथ डा० वलिराज मोया ~~का~~ खाना अखलम, जो पहला राय मौजूद थी।

शहनाज खानम  
13-09-19  
विभागाध्यक्ष  
गृह-विज्ञान विभाग  
अरविन्द महिला कॉलेज  
पटना



## डांस करने से नियंत्रण में रहता है ब्लड प्रेशर



**पटना.** पोषण माह और फिट इंडिया मूवमेंट के अवसर पर श्री अरविंद महिला कॉलेज में होम साइंस विभाग की ओर से शुक्रवार को वर्कशॉप का आयोजन किया गया. फिटनेस के लिए टॉक वाकर्स फिटनेस जिम की ट्रेनर बॉस्की और टीम ने छात्राओं को शारीरिक और मानसिक रूप से फिट रहने के लिए जुंबा डांस के महत्व को बताया. उन्होंने बताया कि एक घंटे तक डांस करने से 500 कैलोरी बर्न होती है और इसकी मदद से ब्लड प्रेशर भी नियंत्रित रहता है. प्रभारी प्राचार्या डॉ स्निग्धा प्रसाद ने छात्राओं से कहा कि योग या किसी भी प्रकार का व्यायाम आपको फिजिकली फिट रखता है. विभागाध्यक्ष डॉ शहनाज खानम ने कहा कि अगर छात्राएं रोजाना जुंबा डांस को अपने दिनचर्या में शामिल करती हैं तो आप शारीरिक रूप से फिट हो सकती हैं.





**Sri Arvind Mahila College, Patna**  
 Accredited by NAAC with B<sup>+</sup> 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 मंत्र 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 तंत्रों में जाने-माने हार्डी एंगर विशेषज्ञ डॉ. प्रमोद सिंह, फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. प्रीति कुमारा सिन्हा, योगाचार्य डी. के. गुप्ता, डॉ. हरिन्द कुमारा सिन्हा, विकास कुमारा, फार्मिसेट शशांक शोका आदि को। तंत्रों में कराने कि जीवन आकस्मिक, तनाव आदि से निजा का अपना सर्वोत्तम समाज को दे रही पत्रा है; इसलिए इन दिनों शत्रुओं से भाव को मुक्त कराने का आयोजन है।

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

कार्यक्रम के आयोजन में प्राचार्यों का समर्थन करे हुए कार्यक्रम समन्वयक डॉ. निमी सिंह ने कहा कि गुरुविद्यान विभाग की ओर से इस समर्थन-समर्थन पर आयोजनोपयोगी कार्यक्रम करे लें, मन्त्रिणास तनावमुक्त होकर पत्रा का सके। श्रेष्ठ आयोजन का संन्वयन की डॉ. निमी सिंह ने किया। आयोजन में डॉ. शरमा खान, डॉ. शिवनाथ, डॉ. कुंज, सोनी, प्रमोद, प्रो. सधना हाकुट एडिटर सदी संन्वयन में शिक्षक एवं प्राचार्य उपस्थित हैं। डॉ. हरिन्द कुमारी के अध्यक्षता आयोजन संपन्न हुआ।

12/7/19  
 श्रीमती सज्जादी









## 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 अपनायें। 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।

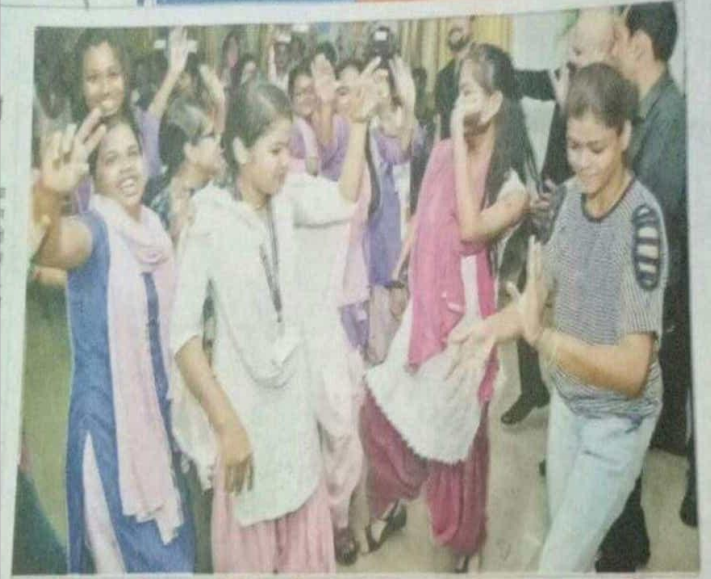


# छात्राओं को तनावमुक्त रहने के तरीके बताए



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 समाज को दे सकता है वह सारी



कार्यक्रम के दौरान डॉ. डीके गुप्ता

सर्व कार्यक्रम के दौरान उपर का सामने आती, वह आरे कलाओं ने कहा कि

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

है इसलिए इन दोनों तरुओं से फलन को मुक्त करना आवश्यक है, कॉलेज को प्राचार्य डॉ. पूनम चौधरी ने कहा कि आज हम सभी कला व कला से तनाव में रहते हैं ऐसे में इसका सौभाग्य हमारे स्वास्थ्य पर पड़ता है, जलन है खुद में संभव करने की साधन जो भी काम को नम से करे, तनाव में किया गया काम कभी सफल नहीं होता है, छात्राओं से अनुपम है खेलना योग, ध्यान और सारी खान पान का ख्याल जरूर रखें, हम सदैव विभाग को डॉ. विमोहि सिन्हा ने कहा कि समग्र-समग्र 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