

Translated version of Report on Report on calm-Sutra

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

Report

Workshop 'Calm Sutra' organized on mental-physical health program

Spirituality, music, yoga, food, lifestyle, personality etc. are very important for depression-free and stress-free physical and mental health. Only by being stress-free can a person give his best contribution to the country and society.

These things came to the fore in the Kamansutra program organized by the Department of Home Science in Shri Arvind Mahila College today. Renowned orthopedic specialist Dr. Amulya Sint, physiotherapist Dr. Piyush Kumar Sinha, Yogacharya D.K. Gupta, Dr. Satyendra Kumar Sinha, Nikas Kumar, actor Hasank Shekhar were present in special attire. The speakers said that if life is full of depression, stress etc. then we cannot live our best society, hence, it is necessary to free humans from these enemies.

While inaugurating the event, the college's principal Ms. Poonam Chaudhary said that the body can be kept fit through music, enjoyment, food etc. Depression, stress etc. can be defeated by mirroring the Indian lifestyle again. That is why, along with studies, emphasis is laid on music, sports, personality development in the college.

Welcoming the guests in the colors of the program, on behalf of the home science department the program coordinator Dr. Vimi Singh said that we organize useful programs from time to time so that people can study without any stress. The entire event was organized by Dr. Vimi Singh. Dr. Shahnaz Khanam, Dr. Shivnarayan, Dr. Kunjan, Soji, Anubha, Prof. Sadhana Thakur, along with a large number of teachers and students were present in the event. The event concluded with the vote of thanks by Dr. Sarita Kumari.

Soal
Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna



श्री अरविन्द महिला कॉलेज, पटना

(पाटलिपुत्र विश्वविद्यालय की अंगीभूत इकाई)
काजीपुर, पटना - 800 004 (बिहार)

पत्रांक

दिनांक

आज्ञावृत्त

सेवा में,

संपादक / ऑफिस प्रमुख

दैनिक समाचार / न्यूज पेंल

पटना

विषय - कार्यक्रम के कवरेज हेतु

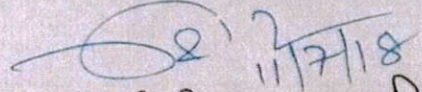
मान्यवर,

सर्वप्रथम सूचित कराया है कि दिनांक 12.7.2018 को 12.30 बजे योग के द्वारा शांति एवं स्वस्थ जीवन के लिए 'काल सूत्र' (CALM SUTRA) का आयोजन गृहविज्ञान विभाग द्वारा किया जाएगा है, जिसमें प्रख्यात हट्टी रोग विशेषज्ञ डॉ. अशुल्य सिंह एवं उनके सहयोगियों द्वारा कार्य संचालन किया जाएगा।

इस आयोजन के साथ ही इनर व्हील क्लब द्वारा कॉलेज परिसर में 11 बजे रेनिडिंग मशीन लगाने का कार्यक्रम संपन्न होगा।

धन्यवाद है कि इन दोनों कार्यक्रमों के कवरेज हेतु अपने संवाददाता/पत्राकार/कैमरा टीम सेजने की कृपा करें।

भवदीय


11/7/18
मीडिया प्रभारी

'आज के कार्यक्रम' में प्रकाशनार्थ

कार्यक्रम : शांति एवं स्वस्थ जीवन के लिए
'CALM SUTRA'

दिनांक : 12.7.2018

समय : 11.00/12.30

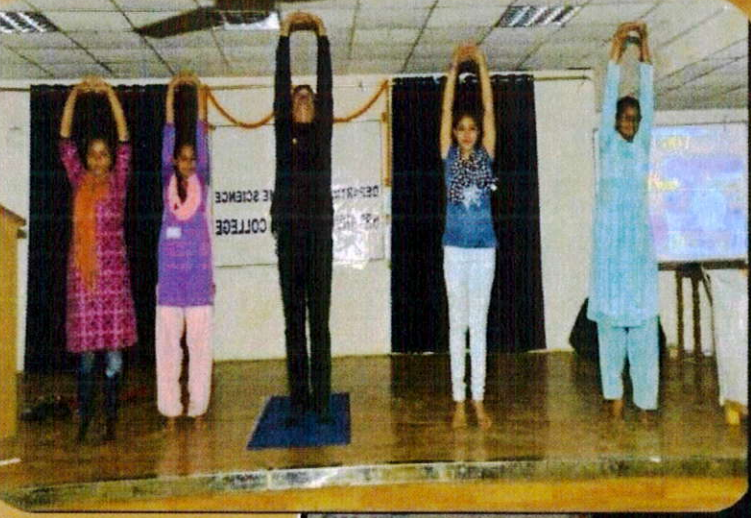
स्थान : श्री अरविन्द महिला कॉलेज, पटना


Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna





Tall
Principal
and Mahila Co
Patna



Sandhya
Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

S.No	NAME	Roll no	CLASS	Signature
1	Abhilasha Kumari	1	P.G. II Sem	Abhilasha Kumari
2	Soni Kumari	14	P.G. I Sem	Soni Kumari
3	Pratyanka Kumari	37	P.G. II Sem	Pratyanka Kumari
4	Shalini Praya	45	P.G. II Sem	Shalini Praya
5	Manisha Kumari	43	P.G. IV Sem	Manisha Kumari
6	Puja Kumari	07	P.G. I Sem	Puja Kumari
7	Amisha Bhaarti	06	P.G. II Sem	Amisha Bhaarti
8	Jyoti Kumari	28	P.G. II Sem	Jyoti Kumari
9	Pratebha Kumari	59	P.G. IV Sem	Pratebha Kumari
10	Rani Kumari	4	P.G. IV Sem	Rani Kumari
11	Aadarni Kumari	9	P.G. IV Sem	Aadarni Kumari
12	Rinki Kumari	28	P.G. IV Sem	Rinki Kumari
13	Sudha Rani	34	P.G. IV Sem	Sudha Rani
14	Sharda Kumari	27	P.G. IV Sem	Sharda Kumari
15	NAHEED PRAYEN	39	P.G. IV Sem	Naheed Prayen
16	Shiva Kumari	13	P.G. IV Sem	Shiva Kumari
17	Natasha Kumari	41	P.G. IV Sem	Natasha Kumari
18	menka Kumari	54	P.G. IV Sem	menka Kumari
19	Rekha Kumari	50	P.G. IV Sem	Rekha Kumari
20	Sarita Kumari	60	P.G. IV Sem	Sarita Kumari
21	RUBI KUMARI	62	P.G. IV Sem	Rubi Kumari
22	Shweta Raj	07	P.G. IV Sem	Shweta Raj
23	Shreuti	09	P.G. II Sem	Shreuti
24	Prabha Kumari	22	P.G. IV Sem	Prabha Kumari
25	Jyoti Kumari	30	P.G. IV Sem	Jyoti Kumari
26	Surbhi Sadhana	48	B.A. II Part (Pol. Sci.)	Surbhi Sadhana
27	Amrendra Kumari	27	P.G. I Sem	Amrendra Kumari
28	Rinki Kumari	15	P.G. I Sem	Rinki Kumari
29	Sony Kumari	183	B.A. II Part (Pol. Sci.)	Sony Kumari
30	Aarti Kumari	184	B.A. II Part (Pol. Sci.)	Aarti Kumari
31	Soni Kumari	13	M.A. (S) J.H.S.	Soni Kumari
32	Vibha Kumari	05	P.G. I Sem	Vibha Kumari
33	SUMAN KUMARI	25	P.G. I Sem	SUMAN KUMARI

Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

S.NO	NAME	Roll no	Course	Signature
34	Ramni Kumari	8	M.A I	Ramin Kumari
35	Priyanka Kumari	4	M.A I	Priyanka Kumari
36	Shelji Kumari	6	M.A I	Shelji Kumari
37	Chanchal Kumari	10	M.A I	Chanchal Kumari
38	Sabita Rani	2	M.A II	Sabita Rani
39	Krishna Kalakumari	26	M.A II	Krishna Kala
40	Neha Kumari	104	B.A I yr	Neha Kumari
41	Anamika Sinha	95	B.A - First	Anamika Sinha
42	Pooja Verma	121	B.Com First	Pooja Verma
43	Kemal Sinha	30	M.A II Sem	Kemal Sinha
44	Rushi Kumari	45	M.A IV Sem	Rushi Kumari
45	Soni Kumari	58	M.A IV Sem	Soni Kumari
46	Sangeeta Kumari	35	M.A IV Sem	Sangeeta Kumari
47	Gurleen Kumari	51	M.A IV Sem	Gurleen Kumari
48	Prity Kumari	12	M.A IV Sem	Prity Kumari
49	mamta Kumari	85	B.com 1st year	mamta Kumari
50	Asha Rani	104	B.com 1st year	Asha Rani
51	Ruiyanshu Soni	50	I.COM II nd	Ruiyanshu Soni
52	neha kumari	212	I.COM II nd	neha kumari
53	ashivangi asinha	30	I.com II nd	ashivangi asinha
54	Alpana Kumari	55	I.com II nd	Alpana Kumari
55	Pooja Kumari	143	B.A - II nd	Pooja Kumari
56	Preeti Kumari	56	B.A - II	Preeti Kumari
57	Alka Triana	57	B.A - II	Alka Triana
58	Suruchi Anand	123	B.A - II	Suruchi Anand
59	Shilpi Kumari	64	I.A	Shilpi Kumari
60	Seema Kumari	53	B.com III	Seema Kumari
61	Puja Rani	151	B.A - II	Puja Rani
62	Alka Kumari	329	B.A II	Alka Kumari
63	Annu Kumari	417	B.A I	Annu Kumari
64	Priya Bharti	276	B.A II	Priya Bharti
65	Aakriti Kumari	134	BA - II	Aakriti Kumari
66	Anjali Kumari	121	I.A II	Anjali Kumari

S.No	Name	Roll No	Class	Signature
67	Priya Kumari	51	XII	Priya Kumari
68	Anisha Kumari	42	XII th	Anisha Kumari
69	Neha Kumari	43	J.Sc	Neha Kumari
70	Ashwaji Khator	40	MA. Sem I	Ashwaji Khator
80	Nielli Priza	15	M.A Sem I	Nielli Priza
87	Anu Kumari	46	M.A Sem I	Anu Kumari
88	Sushma Kumari	39	M.A. II	Sushma Kumari
89	Manju Kumari	36	M.A. II	Manju Kumari
90	Dally Kumari	20	M.A. II	Dally Kumari
100	Hema Kumari	08	M.A Ist yr	Hema Kumari
101	Amrita Pritam	58	M.A Ist yr	Amrita Pritam
102	Nikita Kumari	23	M.A Ist yr	Nikita Kumari
103	Sulekha Kumari	21	M.A Ist yr	Sulekha Kumari
104	Phool Kumari	27	M.A Ist yr	Phool Kumari
105	Rukshama Khator	28	P.G Ist yr	Rukshama Khator
106	Pooja Kumari	179	B.A I	Pooja Kumari
107	Neha Kumari	517	B.A I	Neha Kumari
108	Rupam Kumari	589	B.A I	Rupam Kumari
109	Breeti Kumari	577	B.A I	Breeti Kumari
110	Nisha Kumari	473	B.A I	Nisha Kumari
111	Simki Kumari	186	B.A II	Simki Kumari
112	Aman Kumari	925	B.A II	Aman Kumari
113	Aarti Kumari	537	B.A I	Aarti Kumari
114	Payal Kumari	559	B.A I	Payal Kumari
115	Soma Chakrabarty	655	B.A I	Soma Chakrabarty
116	Anupriya Gupta	224	B.A II yr	Anupriya
117	Krishish Khator	120	B.A II yr	Krishish Khator
118	Jyoti Kumari	23	BA II yr	Jyoti Kumari
119	Deepali Kumari	207	B.A II	Deepali Kumari
20	Priya Saloni	167	B.A Ist	Priya Saloni
21	Chanchal Kumari	52	B.A Ist	Chanchal Kumari
22	Puja Kumari	172	B.A Ist	Puja Kumari
23	Navanshree	302	B.A Ist	Navanshree

	Name	Roll No	Class	Signature
124	Komal Kumari	133	12 th 2 nd	Komal Kumari
125	Priyansu Sinha	274	I com	Priyansu Sinha
126	Jyoti Kumari	839	B.A Part II	Jyoti Kumari
127	Pooja Kumari	16	B.A 2 nd	Pooja Kumari
128	Simran Kumari	69	B.A 2 nd	Simran Kumari
129	Rakshat Prasen	374	B.A 2 nd	Rakshat Prasen
130	Kajal Kumari	186	B.com Ist	Kajal Kumari
131	Priyanka Kumari	187	"	Priyanka Kumari
132	Manisha Upadhyay	61	I com 2 nd	Manisha Kumari
133	Asmita Kumari	335	I com 2 nd	Asmita Kumari
134	Jyoti Kumari	146	I com 2 nd	Jyoti Kumari
135	Shreuti Kumari	04	I com 2 nd	Shreuti Kumari
136	Tanya Kumari	67	I.A 2 nd	Tanya Kumari
137	Chandni Kumari	203	I.A 2 nd	Chandni Kumari
138	Prasen Bharti	152	I.A 2 nd	Prasen Bharti
139	Arachana Kumari	3	M.A 2 nd	Arachana Kumari
140	Shikha Kumari	65	M.A I st Sem	Shikha Kumari
141	Rashmi Kumari	68	M.A I st Sem	Rashmi Kumari
142	Arati Kumari	74	M.A I st Sem	Arati Kumari
U.R.143	Komal Kumari	89	B.com 2 nd yr	Komal Kumari
P.S.144	Radhika Kumari	22	B.C.A I st yr	Radhika Kumari
G.S.145	Shikha Kumari	271	B.com I st yr	Shikha Kumari
U.R.146	Purnima Kumari	294	B.com I st yr	Purnima Kumari

President Anshu Priya

140 Kunjan Kumari

149

150

M. Com Anshu

Saral
Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna

Kunj



श्री अरविन्द महिला कॉलेज, पटना

(पाटलिपुत्र विश्वविद्यालय की अंगीभूत इकाई)
काजीपुर, पटना - 800 004 (बिहार)

पत्रांक

प्रेस विज्ञापन

दिनांक

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

पटना, 12 जुलाई।

आकस्मिक रक्ति एवं तनावमुक्त शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के लिए आर्याभूमि, संगीत, योग, खानपान, जीवनशैली, व्यक्तित्व आदि का एक ही समाज है। तनावरहित होकर ही मनुष्य अपना सर्वोत्तम योगदान देश-समाज को दे सकता है।

ये सारे आज श्री अरविन्द महिला कॉलेज में गृहविज्ञान विभाग द्वारा आयोजित 'काम-सूत्र' कार्यक्रम में उभार का सामने आई। विशिष्ट वक्ताओं में जाने-माने हॉडी रोग विशेषज्ञ डॉ. अशोक सिंह, फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. पी. कुमार सिन्हा, योगाचार्य डी. के. गुप्ता, डॉ. एम. नु. कुमार सिन्हा, विकास कुमार, अजिमेरा शशांक शोका आदि थे। वक्ताओं ने कहा कि जीव आकस्मिक, तनाव आदि से निराकार अपना सर्वोत्तम समाज को दे नहीं पाता है; इसलिए इन रोगों से निजा के मुक्त काम आवश्यक है।

आंश में आयोजन का उद्घाटन करते हुए कॉलेज की प्राचार्य प्रो. पूरुष जैधरी ने कहा कि जीव-संगीत, योग, खानपान आदि के इन शोष को पुनः रखा जा सकता है। भारतीय जीवनशैली को फिर से अपनाकर ही आकस्मिक, तनाव आदि को परास्त किया जा सकता है। इसलिए अपने कॉलेज में इन पढ़ाई के अलावा-संगीत, खेल-क्रीडा, व्यक्तित्व विकास आदि पर जोर देते हैं।

कार्यक्रम के आंश में अतिथियों का स्वागत करते हुए कार्यक्रम सान्त्वक डॉ. विष्णी सिंह ने कहा कि गृहविज्ञान विभाग की प्राचार्य प्रमथ-प्रमथ पर पाठकोपयोगी कार्यक्रम करते रहते हैं, ताकि पाठकों तनावमुक्त होकर पढ़ाई कर सकें। पूरे आयोजन का संचालन की डॉ. विष्णी सिंह ने किया। आयोजन में डॉ. शरमा खान, डॉ. शिवनाथ, डॉ. कुंजर, सोनी, अरुणा, प्रो. सधना हाकुल सहित सदी संख्या में शिक्षक एवं छात्रों उपस्थित रहे। डॉ. सरिता कुमारी देवनायक द्वारा सत्र के आयोजन संपन्न हुआ।

Principal
Arvind Mahila College
Patna
श्री अरविन्द महिला कॉलेज

मानसिक विकास के लिए करें प्राणायाम

शाारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने के लिए योग, 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. विष्मो 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 पढ़न-पढ़न करें। डॉ. अमृत्या सिंह, डॉ. पीयूष कुमार सिन्हा, डॉके गुप्ता, सत्येंद्र कुमार सिन्हा, विकास कुमार, शशांक शेखर 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 थीं। (जब)



छात्राओं को तनावमुक्त रहने के तरीके बताए



पटना अरविन्द महिला कॉलेज में गुरुवार को मानसिक-शाारीरिक स्वास्थ्य के लिए कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें छात्राओं को बताया गया कि तनावमुक्त और शाारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य के लिए अध्यात्म, संगीत, योग, खानपान, जीवनशैली का खास महत्व होता है। विशिष्ट वक्ता हृद्दी रोग विशेषज्ञ डॉ. अमृत्या सिंह, फिजियोथेरेपिस्ट डॉ. पीयूष कुमार सिन्हा, योगाचार्य डॉके गुप्ता, डॉ. सत्येंद्र कुमार सिन्हा, अर्भनेता

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, इन वकील की ओर से कॉलेज के छात्रावास में वीडिंग 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।



अरविन्द महिला कॉलेज में कामसूत्र कार्यक्रम का आयोजन

तनावमुक्त जीवनशैली से ही स्वस्थ जीवन संभव है



अरविन्द महिला कॉलेज में कामसूत्र कार्यक्रम का आयोजन

योग, संगीत व अध्यात्म से जुड़कर तनावमुक्त रहें

पटना | कार्तिका संवादादाता
स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का विकास होता है। आज के बदलते जीवन शैली की चञ्चल 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 हृद्दी 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 लुल्फ भी उठाया। प्राचार्य प्रोफेसर पूनम चौधरी ने कहा कि छात्राओं

रहने का मूल मंत्र है कि आप खुशहाल जीवन शैली अपनाये। चक्ताओं 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. विष्मो सिंह, डॉ. शबनम खानम, डॉ. शिवनारायण, डॉ. कुंजन और प्रोफेसर

Social
Principal
Sri Arvind Mahila College
Patna