University in News on 30 May 2022

AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

लविवि : आदिवासी समूहों पर अध्ययन करने पहुंचे सोनभद्र

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के मानव विज्ञान विभाग के पीजी छात्र फील्ड वर्क के तहत आदिवासी समूहों पर अध्ययन करने के लिए सोनभद्र के आदिवासी गांवों का भ्रमण किया। प्रदेश के आदिवासी परिदृश्य के प्रतिनिधित्व में इसके महत्व के कारण इस क्षेत्र को चुना गया है। यहां 17 जातीय समूह हैं। जिन्हें भारत सरकार द्वारा अनुसूचित जनजाति की सूची में जोड़ा गया है। यह क्षेत्र पहले भी नक्सली गतिविधियों से प्रभावित रहा है और केंद्र सरकार द्वारा इसे रेड कॉरिडोर क्षेत्र में भी माना गया है। 25 छात्रों की इस टीम ने सामाजिक संस्थानों के प्रलेखन, भोजन की आदतों, लोक गीतों, बुनियादी ढांचे, राजनीतिक भागीदारी, नृवंश विज्ञान, महिलाओं की स्थिति, विकास परियोजनाओं और वैश्वीकरण के प्रभाव सहित विविध विषयों को शोध के लिए चुना है। टीम का उद्देश्य न केवल ऐतिहासिक और तुलनात्मक डेटा ढूंढना है जो सांस्कृतिक विकास और प्रवासी प्रणाली को इंगित कर सकता है बल्कि जनजातीय लोगों की राय, समस्याएं और दृष्टिकोण जानने और सरकार को उनके बारे में जानकारी प्रदान करने का भी लक्ष्य है। विभागाध्यक्ष डॉ. केया पांडेय के नेतृत्व में इन छात्रों ने 15 दिन की फील्ड ट्रिप की है। उन्होंने बताया कि नई शिक्षा नीति-2020 के तहत पीजी चौथे सेमेस्टर में एक अनिवार्य प्रश्न पत्र फील्ड वर्क का जोड़ा गया है। पीजी पाठ्यक्रम में यह परिवर्तन विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के लिए काफी लाभदायक होता है। (माई सिटी रिपोर्टर)

लविवि : योग और स्वास्थ्य की दी जानकारी

लखनऊ। लखनऊ विवि के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन तथा इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर यौगिक साइंस, यूजीसी द्वारा प्रायोजित आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून के क्रम में रविवार को योग एवं समग्र स्वास्थ्य पर सेमिनार आयोजित किया गया। मुख्य वक्ता डॉ. अमरजीत यादव समन्वयक फैकेल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन ने योग के माध्यम से स्वास्थ्य के सभी आयामो की चर्चा की। (माई सिटी रिपोर्टर)

HINDUSTAN PAGE 4

एलयू: एनईपी लागू करने को 14 सदस्यीय समिति

तैयारी

लखनऊ, कार्यालय संवाददाता। राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020- (एनईपी) को लागू को करने वाला लखनऊ विश्वविद्यालय पहला संस्थान है। कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने एनईपी की प्रगति की समीक्षा के लिए समिति बना दी है। 14 सदस्यीय समिति के चेयरमैन विधि विभाग के संकायाध्यक्ष प्रो. सीपी सिंह को बनाया गया है।

समिति में लखनऊ, हरदोई, सीतापुर, लखीमपुर एवं रायबरेली के एक-एक डिग्री कॉलेज के प्राचार्य एवं कला संकाय, शिक्षा संकाय, कला एवं शिल्प संकाय, अधिष्ठाता छात्र कल्याण व डीन एकेडमिक्स को सदस्य बनाया गया। प्रगति समीक्ष समिति को 15 कार्य दिवस में अपनी रिपोर्ट सौंपनी होगी। इस रिपोर्ट के आधार पर जो सुधार बताए जाएंगे उसे लागू किया जाएगा।

रिपोर्ट पर बढ़ाएंगे वोकेशनल कोर्स: लखनऊ विश्वविद्यालय के साथ पांच जिले जुड़े हैं। इसलिए वोकेशनल और को-करिकुलर पाठ्यक्रम को स्थानीय स्तर से जोड़ते हुए विस्तार दिया जाएगा। वोकेशनल पाठ्यक्रम मुख्य रूप से रोजगार बढ़ाने की दिशा में कदम होता है इसलिए जिस क्षेत्र में जो मांग है उसी पर आधारित वोकेशनल पाठ्यक्रम शुरू होंगे। समिति एनईपी 2020 प्रदर्शन और प्रगति समिति स्थानीय स्तर की समीक्षा के बाद वोकेशनल कोर्स की रिपोर्ट करेगी। जिसके आधार पर अवाश्यकतानुसार वोकेशनल और को-करिकुलर कोर्स की संख्या बढ़ेगी।

- पांचों जिलों के एक-एक कॉलेज के प्राचार्य सदस्य
- विधि संकायाध्यक्ष को बनाया गया चेयरमैन

समिति में ये शामिल

विधि संकायाध्यक्ष (चेयरमैन) प्रो सीपी सिंह, सदस्य- कला संकायाध्यक्ष, विज्ञान संकायाध्यक्ष, कला एवं शिल्प संकायाध्यक्ष, अधिष्ठाता छात्र कल्याण, डीन एकेडमिक, प्राचार्य अवध गर्ल्स डिग्री कॉलेज, प्राचार्य फखरुद्दीन अली अहमद डिग्री कॉलेज सीतापुर, प्राचार्य डा. भीमराव अम्बेडकर डिग्री कॉलेज रायबरेली, प्राचार्य युवराज दत्त स्नातकोत्तर महाविद्यालय लखीमपुर, प्राचार्य सीएसएन डिग्री कॉलेज हरदोई।

लखनऊ विश्वविद्यालय के छात्र सोनभद्र के आदिवासियों पर रिपोर्ट तैयार कर रहे।

सोनभद्र के आदिवासियों पर अध्ययन

लखनऊ। एलयू के मानव विज्ञान विभाग के स्नातकोत्तर छात्रों ने सोनभद्र जिले के आदिवासी गांवों में विभागाध्यक्ष डॉ केया पांडेय के निर्देशन में 15 दिवसीय फील्ड ट्रिप शुरू की। प्रो. केया पाण्डेय ने बताया कि सोनभद्र में 17 जातीय समूह हैं। लोगों पर वर्तमान साहित्य नगण्य है, इसलिए मानव विभाग के छात्र नीतिगत मामलों व मानव विज्ञान संबंधी आंकड़ों के बारे में रिपोर्ट तैयार करेंगे।

योग और सेहत पर आयोजित हुई चर्चा

लखनऊ। एलयू के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन तथा इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस की ओर से योग एवं समग्र स्वास्थ्य पर सेमिनार का आयोजन किया गया। विश्वविद्यालय के न्यू कैम्पस में आयोजित सेमिनार में कोआर्डिनेटर डा. अमरजीत यादव मुख्य वक्ता रहे। डॉ. अमरजीत यादव ने योग के माध्यम से स्वास्थ्य के सभी आयामों का वर्णन किया।

i-NEXT PAGE II

अध्ययन के लिए सोनभद्र गए छात्र

25 छात्रों की यह टीम सोनभद्र में कई विषयों पर अध्ययन करेगी

lucknow@inext.co.in

LUCKNOW (29 May): लखनऊ यूनिवर्सिटी के मानव विज्ञान विभाग के पीजी कोर्स छात्रों का एक दल जनजातीय समूहों पर अध्ययन के लिए सोनभद्र के गांवों में गया है. छात्र दल 15 दिनों तक वहां रहने वाले लोगों के रहन-सहन और खान पान से लेकर लोक गीतों, बुनियादी ढांचे, राजनीतिक भागीदारी, महिलाओं की स्थिति आदि का अध्ययन करेगा.

कई विषयों पर अध्ययन

एलयू के मानव विज्ञान विभाग की प्रमुख डॉ. केया पांडेय के निर्देशन में पीजी के छात्रों ने यह अध्ययन शुरू किया है. डॉ. केया ने बताया कि सोनभद्र में 17 जनजातीय समूह हैं. इन्हें भारत सरकार द्वारा अनुसूचित जनजाति की सूची में जोड़ा गया है. मानव विज्ञान के छात्रों ने नीतिगत मामलों और आंकड़ों के बारे में रिपोर्ट देने के सकारात्मक प्रयास से इस क्षेत्र में कार्य प्रारंभ किया है. 25 छात्रों की टीम वहां लोक गीतों, बुनियादी ढांचे, राजनीतिक भागीदारी, महिलाओं की स्थिति, विकास परियोजनाओं और वैश्वीकरण के प्रभाव जैसे विषयों पर अध्ययन करेगी. टीम का उद्देश्य न केवल ऐतिहासिक और तुलनात्मक डेटा ढूंढ़ना है, बल्कि जनजातीय लोगों की राय, समस्याएं और दृष्टिकोण जानने और सरकार को उनके बारे में जानकारी प्रदान करने का भी लक्ष्य है.

अध्ययन को सोनभद्र गया छात्रों का दल

जासं, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के मानव विज्ञान विभाग के परास्नातक छात्रों का एक दल जनजातीय समूहों पर अध्ययन के लिए सोनभद्र के गांवों में गया है। छात्र दल 15 दिनों तक वहां रहने वाले लोगों के रहन सहन-खान पान से लेकर लोक गीतों, बुनियादी ढांचे, राजनीतिक भागीदारी, महिलाओं की स्थिति आदि का अध्ययन करेंगे। लवि के मानव विज्ञान विभाग की प्रमुख डा. केया पांडेय के निर्देशन में स्नातकोत्तर छात्रों ने यह अध्ययन शुरू किया है। डा. केया ने बताया कि सोनभद्र में 17 जनजातीय समूह हैं। इन्हें भारत सरकार द्वारा अनुसूचित जनजाति की सूची में जोड़ा गया है। छात्रों ने नीतिगत मामलों में रिपोर्ट देने के सकारात्मक प्रयास से इस क्षेत्र में कार्य करना प्रारंभ किया है।

JAGRAN CITY PAGE III

नई शिक्षा नीति की समीक्षा के लिए लवि में समिति गठित

जासं, लखनऊ: लखनऊ विश्वविद्यालय (लवि) नई शिक्षा नीति (एनईपी)-2020 की प्रगति की समीक्षा करेगा। बीते दिनों कालेजों के प्राचार्यों के साथ हुई बैठक के बाद कुलपति प्रो. आलोक राय ने अधिष्ठाता विधि संकाय प्रो. सीपी सिंह की अध्यक्षता में 14 सदस्यीय समिति का गठन कर दिया है। समिति एनईपी की प्रगति की समीक्षा कर उसमें सुधार एवं सुझाव पर 15 दिन में रिपोर्ट कुलपति को देगी। रिपोर्ट के बाद सुझावों पर विचार किया जाएगा।

लवि एनईपी लागू करने वाला पहला संस्थान है। विश्वविद्यालय चाहता है कि एनईपी में सुधार की जरूरत हो तो उस पर सुझाव लिए जाएं। कुलपति के आदेश पर कुलसचिव डा. विनोद सिंह ने समिति गठित कर दी है।

इन्हें किया गया शामिल : समिति में अधिष्ठाता विधि संकाय प्रो. सीपी सिंह को चेयरमैन बनाया गया है। इसमें कला संकाय अध्यक्ष प्रो. प्रेम सुमन शर्मा, विज्ञान संकाय अध्यक्ष प्रो. बृजेंद्र सिंह, शिक्षा संकाय अध्यक्ष प्रो.तृप्ता त्रिवेदी, कला एवं शिल्प महाविद्यालय संकाय अध्यक्ष डा. आलोक कुमार, अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो. पूनम टंडन, डीन एकेडमिक प्रो. राकेश चंद्रा, अवध गर्ल्स डिग्री कालेज लखनऊ की प्राचार्या प्रो. बीना राय, फकरुद्दीन अली अहमद डिग्री कालेज सीतापुर के प्राचार्य, डा. भीमराव अंबेडकर डिग्री कालेज ऊंचाहार रायबरेली के प्राचार्य, युवराज दत्त स्नातकोत्तर महाविद्यालय लखीमपुर खीरी, सीएसएन डिग्री कालेज हरदोई के प्राचार्य को बतौर सदस्य और सहायक कुलसचिव (मीटिंग) को सचिव नामित किया गया है।

आनलाइन होंगी कक्षाएं

लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्याल में बीकाम दूसरे सेमेस्टर के विद्यार्थियों के लिए वोकेशनल पाठ्यक्रमों की कक्षाएं ग्रीष्मकालीन अवकाश के दौरान आनलाइन होंगी। व्यापार प्रशासन विभाग के हेड संजय मेधावी ने बताया कि बीकाम दूसरे सेमेस्टर के विद्यार्थियों के लिए चार वोकेशनल पाठ्यक्रम शुरू किए गए हैं। इनमें इंट्रोडक्शन टू स्टैटिस्टिकल डाटा एनालिसिस, फाइनेंशियल लिट्रेसी एंड बैंकिंग, कंप्यूटर एप्लीकेशन एंड डाटा मैनेजमेंट और काउंसिलिंग एंड गाइडेंस विषय शामिल हैं। (जासं)

बताए स्वस्थ रहने के तरीके

लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन में आठवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आयोजन के क्रम में रविवार को योग पर सेमिनार आयोजित किया गया। सेमिनार में मुख्य वक्ता योग फैकल्टी के कोआर्डिनेटर डा. अमरजीत यादव ने योग के माध्यम से स्वास्थ्य के सभी आयामों का वर्णन किया, जिसमें शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक तथा आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान का शरीर पर कैसा प्रभाव पड़ता है। (जासं)

आठ केंद्रों पर होंगी बीएससी कृषि की परीक्षाएं

लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय ने रविवार शाम को बीएससी कृषि प्रथम सेमेस्टर परीक्षा के लिए प्रस्तावित केंद्रों की सूची जारी कर दी है। आठ केंद्रों पर 17 कालेजों के विद्यार्थी शामिल होंगे। इसकी सूची वेबसाइट www.lkouniv.ac.in भी अपलोड की जा रही है। परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी का कहना है कि परीक्षा केंद्रों के साथ सात नोडल सेंटर भी बनाए गए हैं। यदि किसी को परीक्षा केंद्रों पर आपत्ति है तो बता सकता है। मंगलवार तक सूची फाइनल कर प्रवेश पत्र जारी कर दिए जाएंगे। (जासं)

PIONEER PAGE 3

नयी शिक्षा नीति की समीक्षा करेगा एलयू, समिति गठित

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

लखनऊ विवि प्रशासन ने विवि में लागू की गई नई शिक्षा नीति-2020 की समीक्षा करने का निर्णय लिया है। इसके लिए विवि के कुलपति प्रो आलोक कुमार राय की तरफ से अधिष्ठाता विधि संकाय प्रो सीपी सिंह की अध्यक्षता में 14 सदस्यीय समिति का गठन कर दिया है। समिति एनईपी की प्रगति की समीक्षा कर उसमें सुधार एवं सुझाव पर 15 दिन में रिपोर्ट कुलपति को देगी।

विश्वविद्यालय नई शिक्षा नीति लागू करने वाला पहला संस्थान है। पहले पीजी फिर यूजी में छात्र नई शिक्षा नीति के अनुसार तैयार पाठ्यक्रम पढ़ रहे हैं। पहली बार पाठ्यक्रम में को-करिकुलर व वोकेशनल कोर्स लागू हुआ है। अब विश्वविद्यालय चाहता है कि एनईपी लागू होने के बाद विश्वविद्यालय एवं कालेजों में इसकी प्रगति की स्थिति की समीक्षा की जाए। इस बावत विवि कुलसचिव डा विनोद कुमार सिंह ने पत्र जारी कर कहा है कि समिति की बैठक कर 15 दिन में रिपोर्ट उपलब्ध कराएं। समिति में अधिष्ठाता विधि संकाय प्रो सीपी सिंह को चेयरमैन बनाया गया है। इसमें कला संकाय अध्यक्ष प्रो प्रेम सुमन शर्मा, विज्ञान संकाय अध्यक्ष प्रो बृजेंद्र सिंह, शिक्षा संकाय अध्यक्ष प्रो तृप्ता त्रिवेदी, कला एवं शिल्प महाविद्यालय संकाय अध्यक्ष, अधिष्ठाता छात्र कल्याण प्रो पूनम टंडन, डीन एकेडमिक प्रो राकेश चंद्रा, अवध गर्ल्स डिग्री कालेज लखनऊ की प्राचार्या, फकरुद्दीन अली अहमद डिग्री कालेज सीतापुर के प्राचार्य, डा भीमराव अंबेडकर डिग्री कालेज ऊंचाहार रायबरेली के प्राचार्य, युवराज दत्त स्नातकोत्तर महाविद्यालय लखीमपुर खीरी और सीएसएन डिग्री कालेज हरदोई के प्राचार्य को बतौर सदस्य शामिल किया गया है। वहीं विवि के सहायक कुलसचिव मीटिंग समिति में सचिव नामित किए गए हैं।

एलयू के छात्रों ने किया सोनभद्र का दौरा

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के मानव विज्ञान विभाग के परास्नातक छात्रों ने हाल ही में उत्तर प्रदेश के सोनभद्र जिले के आदिवासी गांवों में विभागाध्यक्ष डॉ केया पांडेय के निर्देशन में पंद्रह दिवसीय फील्ड ट्रिप शुरू किया है। विभाग की तरफ से प्रदेश के आदिवासी परिदृश्य के प्रतिनिधित्व में इसके महत्व के कारण इस क्षेत्र को चुना गया है। भारत में एकमात्र जिला होने के नाते, जो 4 राज्यों मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड और बिहार के साथ अपनी सीमा साझा करता है। सोनभद्र में 17 जातीय समूह हैं जिन्हें भारत सरकार द्वारा अनुसूचित जनजाति की सूची में जोड़ा गया है। चूंकि इस क्षेत्र और इसके लोगों पर वर्तमान साहित्य नगण्य है इसलिए नृविज्ञान विभाग के छात्रों ने नीतिगत मामलों और नृवंशविज्ञान संबंधी आंकड़ों के बारे में रिपोर्ट देने के सकारात्मक प्रयास में इस क्षेत्र में कार्य करना प्रारंभ किया है।

AMRIT VICHAR PAGE 4

लविवि के छात्रों ने किया आदिवासी गांवों का भ्रमण

अमृत विचार, लखनऊ

लखनऊ विश्वविद्यालय के मानव विज्ञान विभाग के स्नातकोत्तर छात्रों ने सोनभद्र जिले के आदिवासी गांवों का भ्रमण किया। विभागाध्यक्ष डॉ. केया पांडेय के निर्देशन में शुरू हुए इस भ्रमण कार्यक्रम के दौरान छात्रों ने नीतिगत मामलों और नृवंशविज्ञान संबंधी आंकड़ों के बारे में रिपोर्ट देने के सकारात्मक प्रयास में इस क्षेत्र में कार्य करना शुरू किया है।

विश्वविद्यालय के प्रवक्ता डॉ. दुर्गेश श्रीवास्तव ने बताया कि प्रदेश के आदिवासी परिदृश्य के प्रतिनिधित्व में इसके महत्व के कारण इस क्षेत्र को चुना गया है। देश में एकमात्र जिला होने के

नाते, जो चार राज्यों- मध्य प्रदेश, छत्तीसगढ़, झारखंड और बिहार के साथ अपनी सीमा साझा करता है। सोनभद्र में 17 जातीय समूह हैं, जिन्हें केंद्र सरकार द्वारा अनुसूचित जनजाति की सूची में जोड़ा गया है। चूंकि इस क्षेत्र और इसके लोगों पर वर्तमान साहित्य नगण्य है, इसलिए छात्रों ने नीतिगत मामलों और नृवंशविज्ञान संबंधी आंकड़ों के बारे में रिपोर्ट देने के सकारात्मक प्रयास में इस क्षेत्र में कार्य करना शुरू किया है।

SWATANTRA BHARAT PAGE 5

लविवि : योग से शरीर के अंगों की कार्य प्रणाली होगी बेहतर

स्वतंत्र भारत, संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस, यूनिवर्सिटी ग्रांट कमिसन द्वारा प्रायोजित आठवें अंतराष्ट्रीय योग दिवस में यूनिवर्सिटी के द्वितीय परिसर में योग एवं समग्र स्वास्थ्य पर सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार में लखनऊ विश्वविद्यालय फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के कोऑर्डिनेटर मुख्य वक्ता डॉ अमरजीत यादव ने योग के माध्यम से स्वास्थ्य के सभी आयामों का वर्णन किया। इसमें शारिरिक, मानसिक, सामाजिक, आध्यात्मिक, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान का शरीर पर कैसा प्रभाव पड़ता है। आज की वर्तमान जीवनशैली में योग के माध्यम से जीवनशैली जनित रोग से हम कैसे निजात पा सकते हैं इस पर उन्होंने विस्तृत से जानकारी दी।

उन्होंने बताया कि योग के आसन पवनमुक्तासन, कटिचक्रासन, धनुरासन, गोमुखासन, वज्रासन, भुजंगासन के अभ्यास से शरीर के अंगों की कार्य प्रणाली बेहतर होती है मधुमेह के लिए मंडूकासन, अर्ध मत्स्यें द्रआसन, उच्च रक्तचाप के लिए वृक्षासन, अर्धचक्रासन तथा शीतली, शीतकारी प्राणायाम, मोटापे के लिए अग्निसार क्रिया, पादहस्तासन, सेतुबंधासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन तथा अनुलोम विलोम प्राणयाम लाभदायक है। सेमिनार में ?कल्टी के शिक्षकगण, छात्र-छात्राएं आदि उपस्थित रहे।

TOI PAGE 2

LU sets up six hi-tech labs for pharma students

Times News Network

Lucknow: The Lucknow University will offer six hi-tech laboratories to its pharmacy students from the academic session of 2022-23. The laboratories have been established on LU's second campus and will help students to minutely study, conduct research and gain a practical experience of every aspect related to pharmaceutical sciences.

The six labs that have been set up are — human anatomy and physiology, pharmacognosy, pharmaceutical inorganic and organic chemistry, pharmaceutical analysis, pharmaceutics and pharmaceutical technology.

"An excellent laboratory setup to ensure experiential learning for a better grasp of the theoretical and practical aspects of pharmaceutical sciences has been established at the institute of pharmaceutical sciences. All the six labs will help students learn everything from drug discovery to its manufacturing," said institute director, Pushpendra Kumar Tripathi.

He said the human anatomy and physiology laboratory will provide the understanding of different systems of human anatomy, physiology & pathology with tools like computer software, models, charts and others. For pharmacognosy, which is a specific discipline that deals with the rapid developments in the knowledge and utilization of medicinal substances of biological origin (plant, microorganism and animal products) used for human and veterinary purposes, a special pharmacognosy laboratory has been set up.

Tripathi said a pharmaceutics laboratory will provide knowledge about the manufacturing of pharmaceutical preparations and help in training the students in drug formulations.

TRUE TIMES PAGE

इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस योग एवं समग्र स्वास्थ्य पर सेमिनार का आयोजन किया गया

ट्रू टाइम्स संवाददाता

यूनिवर्सिटी ग्रांट कमिसन, नई दिल्ली द्वारा प्रायोजित आठवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 21 जून 2022 के आयोजनों के क्रम में यूनिवर्सिटी के द्वितीय परिसर में योग एवं समग्र स्वास्थ्य पर सेमिनार का आयोजन किया गया। सेमिनार में मुख्य वक्ता डॉ अमरजीत यादव, कोऑर्डिनेटर, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, लखनऊ विश्वविद्यालय ने योग के माध्यम से स्वास्थ्य के सभी आयामो का वर्णन किया जिसमे शारिरिक, मानसिक, सामाजिक, तथा आध्यात्मिक तथा आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, ध्यान का शरीर पर कैसा प्रभाव पड़ता है। आज के वर्तमान जीवनशैली योग के माध्यम से जीवनशैली जनित रोग से हम कैसे निजात पा सकते हैं उसके बारे मे विस्तृत जानकारी दी गई। अपने उद्बोधन में डॉ यादव ने बताया कि योग के आसन पवनमुक्तासन, कटिचक्रासन, धनुरासन, गोमुखासन, वज्रासन, भुजंगासन के अभ्यास से शरीर के अंगों की कार्य प्रणाली बेहतर होती है मधुमेह के लिए मंडूकासन, अर्ध मत्स्येंद्रआसन, उच्च रक्तचाप के लिए वृक्षासन, अर्धचक्रासन तथा शीतली, शीतकारी प्राणायाम, मोटापे के लिए अग्निसार क्रिया, पादहस्तासन, सेतुबंधासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन तथा अनुलोम विलोम प्राणयाम लाभदायक है।

सेमिनार में फ़ैकल्टी के शिक्षकगण, छात्र-छात्राएं आदि उपस्थित रहे।