लखनऊ विश्वविद्यालय University of Lucknow (Accredited A++ by NAAC)

University in News on 18 June 2023

AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

11 विद्यार्थियों का कैंपस प्लेसमेंट

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के कैंपस प्लेसमेंट सेल की ओर से आयोजित कैंपस प्लेसमेंट ड्राइव में 11 विद्यार्थियों का चयन किया गया। ये विद्यार्थी टीचनूक कंपनी में अकादमिक काउंसलर के पद पर सेवाएं देंगे। प्लेसमेंट इंचार्ज डॉ. हिमांशु ने बताया कि अभी इन्हें 25 हजार रुपए मासिक भुगतान किया जाएगा। ट्रेनिंग के बाद इन्हें छह लाख वार्षिक का भुगतान किया जाएगा। (संवाद)

बैक पेपर वाले विद्यार्थी 25 तक भरें फॉर्म

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय ने सत्र 2020-21 और 21-22 के अभ्यर्थियों को एक बार फिर बैक पेपर परीक्षा का फॉर्म भरने का अवसर दिया। विद्यार्थी 25 जून तक ऑनलाइन फॉर्म भर सकते हैं। परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी ने बताया कि इसके बाद मौका नहीं दिया जाएगा। (संवाद)

यूजी-पीजी के कई विषयों के परिणाम जारी

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय ने शनिवार को यूजी-पीजी विषम सेमेस्टर के कई विषयों के परीक्षा परिणाम जारी कर दिए। विद्यार्थी इन्हें विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर देख सकते हैं। परीक्षा नियंत्रक कार्यालय की ओर दी गई जानकारी के मुताबिकए जिन विषयों के परिणाम जारी किए गए हैं उनमें बीए, बीकॉम, बीएससी, एमए, एमएससी, एमकॉम पाठ्यक्रमों के तहत आने वाले विषय शामिल हैं। (संवाद)

लविवि कैंपस बंद, साइबर लाइब्रेरी गुलजार

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय में ग्रीष्मकालीन अवकाश की घोषणा हो चुकी है। परिसर में सन्नाटा पसरा हुआ है। वहीं, लविवि की साइबर लाइब्रेरी ग्रीष्मकालीन अवकाश में भी पूरी तरह से गुलजार है। हर दिन तीन हजार से ज्यादा विद्यार्थी पहुंच रहे हैं। लविवि ने टैगोर पुस्तकालय में किताबों के साथ ही एक साइबर लाइब्रेरी भी स्थापित कर रखी है। इसमें कई हजार जर्नल, ऑनलाइन किताबें व पाठ्य सामग्री विद्यार्थियों के लिए उपलब्ध हैं। यही वजह है कि विद्यार्थी गर्मी की छुट्टियों में भी यहां पहुंच रहे हैं।

■ नए सत्र से रात आठ बजे तक खुलेगी लाइब्रेरी : लविवि की लाइब्रेरी इस शाम सात बजे तक खुलती है। पुस्तकालयाध्यक्ष प्रो. डीआर साहू ने बताया कि समय बढ़ाने पर सहमति बन चुकी है। अगले सत्र से इसे रात आठ बजे तक खोला जाएगा। कर्मचारियों की रोस्टर के हिसाब से ड्यूटी लगाई जाएगी।

पढ़ना होगा नैतिकता का पाठ

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय में विद्यार्थियों को अब शोध शुरू करने से पहले प्रकाशन नैतिकता का पाठ पढ़ना होगा। विवि के प्रस्तावित पीएचडी ऑर्डिनेंस में इसको शामिल किया जा रहा है। प्रस्तावित ऑर्डिनेंस में पीएचडी कोर्स में अब दो की जगह तीन पेपर होंगे। इसी तरह क्रेडिट की संख्या आठ से बढ़ाकर 12 कर दी गई है। लविवि के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने कहा कि इससे शोधार्थियों में जिम्मेदारी बढ़ेगी। (माई सिटी रिपोर्टर)

NBT PAGE 4

एलयू में कई विषयों के रिजल्ट जारी

■ एनबीटी सं, लखनऊ : एलयू ने शनिवार को कई विषयों के रिजल्ट जारी किए हैं। एलयू प्रवक्ता डॉ. दुर्गेश श्रीवास्तव के मुताबिक, बीकॉम एनईपी (तीसरा सेमेस्टर), बीए ऑनर्स हिंदी (पांचवां सेमेस्टर), बीए ऑनर्स एशियनट इंडियन हिस्ट्री (पांचवां सेमेस्टर), एमए जॉग्रफी (पहला सेमेस्टर), बीए योगा (तीसरा सेमेस्टर), बीएससी योगा (तीसरा सेमेस्टर), एमए योगा (तीसरा सेमेस्टर), एमएससी योगा (तीसरा सेमेस्टर), एमकॉम एप्लाइड इक्नॉमिक्स (तीसरा सेमेस्टर), बीए ऑनर्स पॉलिटिकल साइंस (पांचवां सेमेस्टर), बीए ऑनर्स साइकॉलजी (पांचवां सेमेस्टर) और बीकॉम ऑनर्स ओल्ड कोर्स (तीसरा सेमेस्टर) के रिजल्ट एलयू वेबसाइट www.lkouniv.ac.in पर अपलोड कर दिए गए हैं।

कोविड में बैक पेपर और एग्जम्टेड न दे पाने वालों को एक और मौका मिलेगा

■ एनबीटी सं, लखनऊ : एलयू और उससे संबद्ध कॉलेजों के स्टूडेंट्स के लिए एक अच्छी खबर है। परीक्षा नियंत्रक ने बताया कि बीए,बीएससी और बीकॉम के ऐसे स्टूडेंट्स जो कोविड-19, 2020-21 और 2021-22 के दौरान प्रथम सेमेस्टर का बैक पेपर और एग्जम्टेड नहीं दे सके थे, पर वह छठा सेमेस्टर उत्तीर्ण कर चुके हैं,उन्हें एक और मौका दिया जाएगा। वह 2022-23 में सत्र में परीक्षाफार्म और निर्धारित शुल्क एलयू में जमा कर सकते हैं। परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी ने बताया कि ऑनलाइन परीक्षा फॉर्म भरने की आखिर डेट 25 जून है। 26 तक शुल्क जमा करना है। ऐसे स्टूडेंट्स जिन्होंने परीक्षा शुल्क जमा कर दिया है, उन्हें परीक्षा फॉर्म भरने की आवश्यकता नहीं है।

HINDUSTAN PAGE 6

जेआरएफ, राष्ट्रीय छात्रवृत्ति होने पर पीएचडी में सीधे प्रवेश

लखनऊ, संवाददाता। लखनऊ विश्वविद्यालय में जेआरएफ क्वालीफाई और राष्ट्रीय स्तर की स्कॉलरशिप पाने छात्रों को सीधे पीएचडी में प्रवेश मिल सकेगा। इस बिंदु को संशोधित पीएचडी अध्यादेश में शामिल करने की तैयारी है।

एलयू में अभी पीएचडी में एड्मिशन के लिए सभी छात्रों को प्रवेश परीक्षा व साक्षात्कार से गुजरना पड़ता है। दोनों को मिलाकर 100 अंकों की परीक्षा होती है। हालांकि नेट व जेआरएफ पास छात्रों को साक्षात्कार में क्रमशः 5 व 10 अंक का वेटेज मिलता है। अब जेआरएफ व अन्य राष्ट्रीय स्तर की स्कॉलरशिप पाने वाले छात्रों के लिए बड़ी राहत होगी। यूजीसी ने अपने नियमों में दिया है कि जेआरएफ क्वालीफाई छात्रों को पीएचडी में सीधे प्रवेश दिया जा सकेगा।

अधिष्ठाता अकादमिक प्रो. पूनम टंडन ने बताया कि कई बार देखने को मिला है कि जेआरएफ क्वालीफाई छात्र किन्हीं कारणों से प्रवेश परीक्षा नहीं निकाल पाते हैं। यूजीसी के नियमो के मुताबिक पीएचडी अध्यादेश में कई बदलाव हो रहे हैं। उसमें जेआरएफ व अन्य राष्ट्रीय स्तर की स्कॉलरशिप पाने वाले छात्रों को पीएचडी में सीधे प्रवेश देने की तैयारी है।

पुस्तकालय रात आठ बजे तक खोलने पर सहमति

लखनऊ। एलयू में टैगोर लाइब्रेरी को अब एक घंटा अतिरिक्त खोलने की तैयारी है। अभी तक यह शाम सात बजे तक खुलती है लेकिन छात्रों की बढ़ती संख्या के मद्देनजर अब यह रात आठ बजे तक खोलने की योजना है। पुस्तकालयाध्यक्ष प्रो. डीआर साहू ने बताया कि पुस्तकालय का समय बढ़ाने पर सहमति बन चुकी है। जिससे छात्रों को राहत मिलेगी।

एलयू: बीए व बीकॉम ऑनर्स के नतीजे जारी

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय ने विषम सेमेस्टर-दिसंबर 2022 के तहत कई विषयों के रिजल्ट जारी किए हैं। छात्र एलयू की ऑफिशियल वेबसाइट पर जाकर चेक कर सकते हैं। विश्वविद्यालय द्वारा बीकॉम एनईपी तीसरे सेमेस्टर, बीए ऑनर्स हिंदी, प्राचीन भारतीय इतिहास, राजनीति विज्ञान व मनोविज्ञान के पांचवें सेमेस्टर का परीक्षाफल घोषित कर दिया है।

एलयू के 11 छात्रों को कैंपस प्लेसमेंट मिला

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के 11 छात्रों का टीचनूक कम्पनी में कैंपस प्लेसमेंट हुआ है। चयनितों को करीब 6 लाख रुपये सालाना का पैकेज दिया गया है। एलयू के अभियांत्रिकीय एवं तकनीकी संकाय की प्लेसमेंट सेल की ओर से प्लेसमेंट ड्राइव का आयोजन किया गया था। कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने बताया कि टीचनूक कम्पनी प्लेसमेंट के लिए आई थी।

JAGRAN CITY PAGE III

जेआरएफ स्कालरशिप वाले अर्ह विद्यार्थियों को मिलेगा सीधे प्रवेश

जागरण संवाददाता, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय अब जूनियर रिसर्च फेलो (जेआरएफ) या उसके समतुल्य कोई अन्य स्कालरशिप के लिए अर्ह विद्यार्थी को अपने यहां सीधे पीएचडी में प्रवेश देगा। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) के पीएचडी 2022 के अध्यादेश में शामिल इस व्यवस्था को अपने यहां लागू करने की तैयारी में है। इसको लेकर मंथन किया जा रहा है।

विश्वविद्यालय की डीन एकेडमिक प्रो. पूनम टंडन ने बताया कि अभी तक जेआरएफ या काउंसिल फार साइंटिफिक एंड इंडस्ट्रियल रिसर्च (सीएसआइआर) की स्कालरशिप वालों को सीधे पीएचडी में प्रवेश देने का प्रविधान नहीं है। उन्हें भी प्रवेश परीक्षा देनी होती है। कई बार अभ्यर्थी सफल नहीं भी हो पाते हैं। हालांकि उन्हें प्रवेश के समय नेट के कुछ अतिरिक्त प्वाइंट्स मिलते हैं। अब विचार किया जा रहा है कि जेआरएफ स्कालरशिप या उसके समतुल्य अन्य स्कालरशिप के योग्य अभ्यर्थियों को सीधे प्रवेश दिया जाए। यदि सीटों से ज्यादा अभ्यर्थी होंगे तो इंटरव्यू के माध्यम से प्रवेश दिए जाने का भी प्रविधान इसमें किया जाएगा। लवि पीएचडी के संशोधित अध्यादेश को अंतिम रूप देने में लगा है। इसी के आधार पर नए सत्र के पीएचडी प्रवेश होंगे।

शोध व प्रकाशन नैतिकता का पाठ पढ़ेंगे शोधार्थी

जागरण संवाददाता, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय अब गुणवत्तापरक शोध पर जोर दे रहा है। इसके लिए कई तरह के शोध प्रचार की योजनाएं बनाई जा रही हैं, जिसमें स्नातक और परास्नातक स्तर पर शोध परियोजना को शामिल किया जा रहा है। पीएचडी कोर्स वर्क में जिस पेपर को शामिल किया जा रहा है, वह शोध और प्रकाशन नैतिकता पर आधारित है। इसमें दो क्रेडिट होंगे। इसे 30 घंटे पढ़ाया जाएगा। यह पेपर शोधार्थियों को विज्ञान और नैतिकता के तत्वों, रिसर्च इंटीग्रिटी, प्रकाशन नैतिकता, शोध अनुशासन, इंडेक्सिंग और साइटेशन स्तर के मूल तत्वों के साथ परिचित कराने के लिए डिजाइन किया गया है।

लखनऊ विश्वविद्यालय के पीएचडी में 12 क्रेडिट के तीन पेपर होंगे, शोध में गुणवत्ता पर जोर, अभी तक होते थे दो पेपर और आठ क्रेडिट

शोध इको सिस्टम को और मजबूत करने के लिए विश्वविद्यालय ने यूजीसी पीएचडी नियमावली 2022 के नए पीएचडी अध्यादेश के लागू करने जा रहा है। अब पीएचडी पाठ्यक्रम में 12 क्रेडिट के तीन पेपर शामिल होंगे। अभी तक पीएचडी में दो पेपर और आठ क्रेडिट होता था। पेपर की संख्या और क्रेडिट बढ़ने से शोधार्थियों को शोध क्षेत्र में मदद मिलेगी। पीएचडी अध्यादेश के लिए गठित समिति में शामिल प्रो. पूनम टंडन, प्रो. विभूति राय का कहना है कि इस परिवर्तन से नए शोधार्थियों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। उनके शोध की गुणवत्ता में सुधार होगा।

कुलपति प्रो. आलोक राय का कहना है कि मौलिकता के साथ उत्कृष्टता और नैतिक मूल्यों को लेकर शोध पर जोर दिया जा रहा है। शोध और प्रकाशन नैतिकता का पेपर होने से शोधार्थी जिम्मेदार और नैतिक शोध करने की दिशा में आगे बढ़ेंगे। शोधकर्ता अपने क्षेत्र के ज्ञान के साथ नैतिक शोध आचरण में भी निपुण होंगे।

AMRIT VICHAR PAGE 4

पीएचडी : नए अध्यादेश से बढ़ेगी शोध की गुणवत्ता

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

सक्रियता

● लखनऊ विश्वविद्यालय में अब पीएचडी पाठ्यक्रम में 12 क्रेडिट के तीन पेपर होंगे शामिल

अमृत विचार : लखनऊ विश्वविद्यालय ने गुणवत्तापूर्ण शोध को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न शोध प्रचार योजनाएं शुरू की हैं, जिसमें स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर पर शोध परियोजनाएं शामिल हैं। शोध इकोसिस्टम को और मजबूत करने के लिए, विश्वविद्यालय ने हाल ही में यूजीसी पीएचडी नियमावली 2022 के अनुसार एक नये पीएचडी अध्यादेश लागू करने पर कार्य कर रहा है।

नए अध्यादेश के उन्नत पीएचडी कोर्सवर्क के मुख्य बिंदु भी प्रस्तुत किए गये हैं। ऐसे में अब पीएचडी पाठ्यक्रम में 12 क्रेडिट के तीन पेपर शामिल होंगे (पुराने पाठ्यक्रम में दो पेपर और 8 क्रेडिट थे), जो छात्रों को उनके शोध क्षेत्र की व्यापक समझ में मदद करेंगे। शोध और प्रकाशन नैतिकता का परिचयः एक महत्वपूर्ण योजना यह है कि शोध और प्रकाशन नैतिकता के पेपर को शामिल किया गया है, जिसमें 2 क्रेडिट होंगे जो 30 घंटे पढ़ाए जाएंगे। यह पेपर छात्रों को विज्ञान और नैतिकता के तत्वों, रिसर्च इंटीग्रिटी, प्रकाशन नैतिकता, शोध अनुशासन, इंडेक्सिंग और साइटेशन स्तर के मूल तत्वों के साथ परिचित कराने के लिए डिज़ाइन किया गया है। पीएचडी अध्यादेश तैयार करने के लिए कुलपति की ओर से गठित समिति के सदस्य प्रो. पूनम टंडन, डीन एकेडमिक्स और प्रो. विभूति राय, जियोलॉजी विभाग, यह मानते हैं कि इन परिवर्तनों से नए शोधकर्ताओं पर बड़ा प्रभाव पड़ेगा, जिससे उनके शोध की गुणवत्ता में सुधार होगी।

लखनऊ विश्वविद्यालय गुणवत्तापूर्ण शोध और अकादमिक उत्कृष्टता को बढ़ावा देने के इन कदमों पर गर्व महसूस करता है। मजबूत पाठ्यक्रम ढांचा प्रदान करके और शोध और प्रकाशन नैतिकता पर जोर देकर, विश्वविद्यालय का उद्देश्य है कि वह शोधकर्ताओं को उनके आपकी क्षेत्र में ज्ञानी होने के साथ-साथ नैतिक शोध आचरण में भी निपुण बनाए।

-प्रोफेसर आलोक राय, कुलपति

छात्रों को मिलेगा जरूरी ज्ञान- विश्वविद्यालय ने शोध को बढ़ावा देने की महत्ता पर जोर दिया है। अधिकारियों ने कहा कि हम एथिक्स को बनाए रखने और उच्च गुणवत्ता वाले शोध परिणाम प्रस्तुत करने वाली एक शोध संस्कृति को पोषित करने के लिए समर्पित हैं। शोध और प्रकाशन नैतिकता के पेपर के प्रस्तुत किए जाने से हमारे पीएचडी छात्रों को जिम्मेदार और नैतिक शोध प्रयोगों के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल प्रदान होंगे।

THE PIONEER PAGE 3

LU organises spl session on 'Plavani Pranayama'

Lucknow (PNS): The University of Lucknow organised a special session on 'Plavani Pranayama' in the run-up to the International Day of Yoga (June 21) on Saturday. The session aimed to promote the practice of this ancient breathing exercise for the overall well-being of individuals. The session was organised at Shalimar Gallant Apartment by the Faculty of Yoga & Alternative Medicine, University of Lucknow. 'Plavani Pranayama' involves rhythmic breathing techniques that provide individuals with a sense of lightness in the body, sharper intellect, and a calm mind. The demonstration was made by Virendravikram Singh, who highlighted its connection to the element of water and its therapeutic benefits.

Amarjeet Yadav, a yoga expert and faculty coordinator, explained the numerous health benefits of 'Plavani Pranayama', particularly those related to the abdomen. "It aids in regulating the functions of the respiratory system and hormonal balance, purifies the blood, enhances emotional and mental well-being, and intensifies the flow of vital energy throughout the body. 'Plavani Pranayama' has proven to be beneficial for overall health improvement," he said. He also highlighted certain precautions and recommendations to be followed.

VOICE OF LUCKNOW PAGE 3, 6

अब पीएचडी में 12 क्रेडिट के तीन पेपर शामिल होंगे

वरिष्ठ संवाददाता (vol)

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने गुणवत्तापूर्ण शोध को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न शोध प्रचार योजनाएं शुरू की हैं, जिसमें स्नातक और स्नातकोत्तर स्तर पर शोध परियोजनाएं शामिल हैं। शोध इकोसिस्टम को और मजबूत करने के लिए, विश्वविद्यालय ने हाल ही में यूजीसी पीएचडी नियमावली 2022 के अनुसार एक नये पीएचडी अध्यादेश लागू करने पर कार्य कर रहा है।

इसकी जानकारी देते हुए विश्वविद्यालय के प्रवक्ता डॉ. दुर्गेश श्रीवास्तव ने नये अध्यादेश के उन्नत पीएचडी कोर्सवर्क के मुख्य बिंदु के बारे में बताया कि अब पीएचडी पाठ्यक्रम में 12 क्रेडिट के तीन पेपर शामिल होंगे (पुराने पाठ्यक्रम में दो पेपर और 8 क्रेडिट थे), जो छात्रों को उनके शोध क्षेत्र की व्यापक समझ में मदद करेंगे।

शोध और प्रकाशन नैतिकता का परिचयः एक महत्वपूर्ण योजना यह है कि शोध और प्रकाशन नैतिकता के

□ लविवि नई शोध की उच्चतम गुणवत्ता को बढ़ावा देने पर कर रहा काम

पेपर को शामिल किया गया है, जिसमें 2 क्रेडिट होंगे जो 30 घंटे पढ़ाए जाएंगे। यह पेपर छात्रों को विज्ञान और नैतिकता के तत्वों, रिसर्च इंटीग्रिटी, प्रकाशन नैतिकता, शोध अनुशासन, इंडेक्सिंग और साइटेशन स्तर के मूल तत्वों के साथ परिचित कराने के लिए डिजाइन किया गया है।

पीएचडी अध्यादेश तैयार करने के लिए कुलपति द्वारा गठित समिति के सदस्य प्रो. पूनम टंडन, डीन एकेडमिक्स और प्रो. विभूति राय, जियोलॉजी विभाग, यह मानते हैं कि इन परिवर्तनों से नए शोधकर्ताओं पर बड़ा प्रभाव पड़ेगा, जिससे उनके शोध की गुणवत्ता में सुधार होगी।

कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने इन पहलों के महत्व को बढ़ावा देने की महत्वता पर जोर दिया है और कहा कि हम एथिक्स को बनाए रखने और उच्च गुणवत्ता वाले शोध परिणाम प्रस्तुत करने वाली एक शोध संस्कृति को पोषित करने के लिए समर्पित हैं। शोध और प्रकाशन नैतिकता के पेपर के प्रस्तुत किए जाने से हमारे पीएचडी छात्रों को जिम्मेदार और नैतिक शोध प्रयोगों के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल प्रदान होंगे।

लविवि में प्लावनी प्राणायाम से बताया योगा का महत्व

वरिष्ठ संवाददाता (vol)

लखनऊ। लविवि ने अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर प्लावनी प्राणायाम पर एक विशेष सत्र का आयोजन किया। इस सत्र का उद्देश्य व्यक्तियों के समग्र कल्याण के लिए इस प्राचीन सांस लेने की अभ्यास को प्रचारित करना था।

प्लावनी प्राणायाम सत्र को लविवि के योग और वैकल्पिक चिकित्सा विभाग द्वारा शालिमार गैलेंट अपार्टमेंट में आयोजित किया गया। निवासियों ने इस तकनीक को सीखने के लिए बहुत उत्साह दिखाया और अधिक ऐसे सत्रों का आयोजन करने का अनुरोध किया, जो विश्वविद्यालय को समाज से जोड़ने की इस पहल की सफलता को प्रदर्शित करता हैं। प्लावनी प्राणायाम, संस्कृत शब्द प्लावनी से लिया गया है, जिसका अर्थ होता है तैरना। इस अभ्यास में व्यक्ति नियमित सांस लेने की तकनीकों का अभ्यास करता है, जो उसे शरीर में हल्कापन, तेज बुद्धि और शांत मन का अनुभव कराता है। वीरेंद्र विक्रम सिंह ने प्लावनी प्राणायाम का पानी पर प्रदर्शन करके इसे जल तत्व से जोड़ने और इसके औषधीय लाभों को प्रमुखता दी। योग विशेषज्ञ और विभाग समन्वयक डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि प्लावनी प्राणायाम के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, विशेष रूप से पेट से संबंधित। इससे श्वसन प्रणाली और हार्मोनल संतुलन का समायोजन होता है, रक्त को शुद्ध करता है,

भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है, और शरीर के भीतर प्राणिक ऊर्जा का प्रवाह मजबूत करता है। प्लावनी प्राणायाम स्वास्थ्य सुधार के लिए बहुत फायदेमंद साबित हुआ है। सत्र के दौरान, डॉ. अमरजीत यादव ने प्लावनी प्राणायाम का अभ्यास करते समय कुछ सावधानियां और सिफारिशें भी बताईं। किसी भी सर्जरी के बाद कम से कम 6-8 महीने तक इस व्यायाम को न करने की सलाह दी गई। इसे खाली पेट करना चाहिए और गुस्से या तनाव की अवस्थाओं में जब मानसिक संतुलन प्रभावित हो रहा हो, तब इससे बचना चाहिए। अभ्यास के बाद, कम से कम 2 घंटे तक खाने और पीने से बचने की सलाह दी गई है।

NBT PAGE 5

JRF क्वालीफाई छात्रों को पीएचडी में सीधे प्रवेश देगा LU

■ एनबीटी संवाददाता, लखनऊ

जेआरएफ क्वालीफाई स्टूडेंट्स को एलयू सीधे पीएचडी में प्रवेश देने की तैयारी में है। यही नहीं अन्य राष्ट्रीय स्तर की स्कॉलरशिप पाने वालों को भी सीधे पीएचडी में प्रवेश देने की तैयारी की जा रही है। इसे पीएचडी ऑर्डिनेंस में शामिल किया जा रहा है।

अन्य राष्ट्रीय स्तर की स्कॉलरशिप पाने वालों को भी सीधे प्रवेश देने पर चल रहा विचार

एलयू में डीएसडब्ल्यू प्रो. पूनम टंडन ने बताया कि अभी तक पीएचडी में प्रवेश के लिए जेआरएफ और अन्य राष्ट्रीय स्तर की स्कॉलरशिप पाने वाले स्टूडेंट्स को प्रवेश परीक्षा देनी होती थी। उन्हें इंटरव्यू और अन्य प्रक्रिया से भी गुजरना पड़ता था। हालांकि जेआरएफ क्वालीफाई स्टूडेंट्स को अलग से कुछ नंबर दिए जाते थे। कई वार देखने को मिला है कि जेआरएफ क्वालीफाई स्टूडेंट्स प्रवेश परीक्षा किन्ही कारणों से नहीं निकाल पाते हैं। मगर, अब जेआरएफ व अन्य राष्ट्रीय स्तर की स्कॉलरशिप पाने वाले स्टूडेंट्स के लिए वड़ी राहत होगी। यूजीसी ने अपने नियमों में दिया है कि जेआरएफ क्वालीफाई स्टूडेंट्स को पीएचडी में सीधे प्रवेश दिया जा सकता है।

संख्या अधिक होने पर इंटरव्यू देना पड़ेगा : डीएसडब्ल्यू के मुताबिक, पीएचडी ऑर्डिनेंस में कई वदलाव किए जा रहे हैं। उसमें जेआरएफ व अन्य राष्ट्रीय स्तर की स्कॉलरशिप पाने वाले स्टूडेंट्स को पीएचडी में सीधे प्रवेश देने की तैयारी है। लगभग सहमति वन गई। जल्द ही इस पर मुहर भी लग जाएगी। डीएसडब्ल्यू ने वताया कि किसी विषय में पीएचडी करने के लिए जेआरएफ की संख्या अधिक हो जाती है तो उनके बीच इंटरव्यू के जरिए जेआरएफ में से चयन किया जाएगा।

12 क्रेडिट के तीन पेपर होंगे शामिल

एलयू वीसी प्रो.आलोक कुमार राय ने बताया कि पीएचडी पाठ्यक्रम में अब 12 क्रेडिट के तीन पेपर शामिल होंगे। शोध और प्रकाशन नैतिकता के पेपर को शामिल किया गया है। जिसमें 2 क्रेडिट होंगे। इन्हें 30 घंटे में पढ़ाया जाएगा। यह पेपर शोधार्थियों को विज्ञान और नैतिकता के तत्वों, रिसर्च इंटीग्रिटी, प्रकाशन नैतिकता, शोध अनुशासन, इंडेक्सिंग और साइटेशन स्तर के मूल तत्वों के साथ परिचित कराने के लिए डिजाइन किया गया है। वीसी का कहना है कि एथिक्स को बनाए रखने और उच्च गुणवत्ता वाले शोध परिणाम प्रस्तुत करने का पूरा प्रयास किया जा रहा है। इसके अलावा 10 और क्रेडिट तैयार किए जा रहे हैं। डीएसडब्ल्यू ने बताया कि अभी तक पीएचडी पाठ्यक्रम में दो पेपर और 8 क्रेडिट होते थे।

AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

प्लावनी प्राणायाम से दुरुस्त रहती है सेहत

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय ने नौवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में बृहस्पतिवार को प्लावनी प्राणायाम के विशेष सत्र का आयोजन किया गया। शालीमार गैलेंट अपार्टमेंट में आयोजित सत्र योगाचार्य विरेंद्र विक्रम सिंह ने प्लावनी प्राणायाम का प्रदर्शन किया। योग फैकल्टी के समन्वयक डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि प्लावनी प्राणायाम से श्वसन प्रणाली दुरुस्त और हार्मोन संतुलित रहते हैं। उन्होंने बताया कि इसके नियमित अभ्यास से पूरे शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है। (संवाद)

अभ्यास — 72 वर्षीय वीरेंद्र विक्रम सिंह ने किया प्लाविनी प्राणायाम

बुजुर्ग ने पानी में तैरते हुए किया प्राणायाम

■ एनबीटी सं, लखनऊ

21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर एलयू की ओर से चल रहे योग सत्र में शनिवार को महानगर के शालिमार गैलेंट अपार्टमेंट में प्राणायाम सत्र का आयोजन किया गया। इसमें 72 वर्षीय वीरेंद्र विक्रम सिंह ने स्वीमिंग पूल में पानी में स्थिर रहते हुए प्लाविनी प्राणायाम किया।

एलयू वीसी प्रो.आलोक कुमार राय ने बताया कि प्लाविनी प्राणायाम पर इस विशेष सत्र का उद्देश्य व्यक्तियों के समग्र कल्याण के लिए सांस लेने के अभ्यास को प्रचारित करना था। योग विशेषज्ञ और विभाग समन्वयक डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि प्लाविनी प्राणायाम, संस्कृत शब्द 'प्लाविनी' से लिया गया है। इसका अर्थ तैरना होता है। इस प्राणायाम के अभ्यास से व्यक्ति जल में कमल की पत्तियों की तरह तैर सकता है। यह प्राणायाम शरीर में हल्कापन, तेज बुद्धि और शांत मन का अनुभव कराता है। इस बीच यूनिक वर्ल्ड रेकॉर्ड होल्डर वीरेंद्र विक्रम सिंह ने पानी में स्थिर रहते हुए करीब 1 घंटे तक प्लाविनी प्राणायाम का प्रदर्शन किया। 72 वर्ष की उम्र में उन्हें ऐसा करता देख लोगों में काफी उत्साह नजर आया। वीरेन्द्र विक्रम सिंह ने बताया कि वर्षों से वह योग कर रहे हैं। लोगों ने इस प्राणायाम को सीखने की इच्छा भी व्यक्त की।

हार्मोनल संतुलन का होता है समायोजन

वीरेंद्र विक्रम सिंह के अनुसार, प्लाविनी प्राणायाम के कई स्वास्थ्य लाभ हैं। विशेष रूप से पेट से संबंधित। इससे श्वसन प्रणाली और हार्मोनल संतुलन का समायोजन होता है। रक्त को शुद्ध करता है। भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। शरीर के भीतर प्राणिक ऊर्जा का प्रवाह मजबूत करता है।

इन बातों का रखें ध्यान

किसी भी सर्जरी के बाद 6-8 महीने तक इस व्यायाम को न करें। इसे खाली पेट करना चाहिए। गुस्से या तनाव की अवस्थाओं में इससे बचना चाहिए। अभ्यास के बाद 2 घंटे तक खाने और पीने से बचना चाहिए। श्वसन या फेफड़े संबंधी विकार से पीड़ित व्यक्तियों को इस प्राणायाम से बचना चाहिए।

VoL PAGE 6

लविवि के 11 विद्यार्थियों का कैंपस प्लेसमेंट

लखनऊ। लविवि के अभियांत्रिकीय एवं तकनीकी संकाय के प्लेसमेंट सेल द्वारा आयोजित प्लेसमेंट ड्राइव में 11 छात्र-छात्राओं का टीचनूक कम्पनी में कैंपस प्लेसमेंट हुआ। कुलपति प्रो.आलोक कुमार राय एवं संकाय के डीन प्रो. एके सिंह ने सभी चयनित छात्रो को इस सफलता के लिए बधाई देते हुए उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए आशीर्वाद दिया। प्लेसमेंट इंचार्ज डॉ. हिमांशु पाण्डेय ने बताया कि टीचनूक कम्पनी में बीटेक कंप्यूटर साइंस एवम इंजिनियरिंग के छह छात्र-छात्राओं अक्षय श्रीवास्तव, आशुतोष सिंह, क्षमा दुबे, प्रियंका, सार्थक एवं शिवांगी सेठ, इलेक्ट्रॉनिक्स एवं कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग के दो छात्रों (गरिमा सिंह और राज जायसवाल) एवं इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग के दो छात्रों (शंकर कुमार और स्नेहलता) एवं मैकेनिकल इंजीनियरिंग के छात्र आदर्श कुमार का चयन एकेडमिक काउंसलर के पद पर हुओ कंपनी ने छात्रों को ट्रेनिंग के दौरान 15 हजार रुपये +10 हजार रुपये इंसेंटिव एवं ट्रेनिंग के पश्चात अधिकतम छह लाख प्रतिवर्ष का पैकेज ऑफर किया हैं।

संतुलन का योग

हाथ में माला, मन और शरीर पर अद्भुत नियंत्रण। प्लावनी प्राणायाम की मुद्रा में संतुलन का ऐसा योग अलीगंज के शालीमार गैलेंट विज्ञानपुरी में करते नजर आए 70 वर्षीय वीरेंद्र विक्रम सिंह। उन्होंने एक घंटे से अधिक समय तक जलयोग किया

लखनऊ विश्वविद्यालय द्वारा जलयोग व प्लावनी प्राणायाम का आयोजन हुआ। 72 वर्षीय वीरेंद्र विक्रम सिंह ने जल में योग किया।

AMRIT VICHAR PAGE 4

कोरोना काल में परीक्षा से वंचित छात्रों को मौका

लखनऊ विश्वविद्यालय स्नातक सत्र 2020-21 और 2021-22 के छात्रों को मिली राहत

कार्यालय संवाददाता लखनऊ

अमृत विचार : लखनऊ विश्वविद्यालय ने कोरोना काल के स्नातक 2020-21 और 2021-22 के छात्रों को बड़ी राहत देते हुए परीक्षा में शामिल होने का अंतिम अवसर दिया है। कुलपति प्रोफेसर आलोक के राय की ओर से लिए गये निर्णय के बाद शनिवार को इसकी घोषणा भी कर दी गई है। विश्वविद्यालय की ओर से ऐसे छात्रों के लिए परीक्षा फार्म भरने की अंतिम तिथि 25 जून निर्धारित कर दी है। इस बारे में जानकारी देते हुए विश्वविद्यालय के अधिकारियों ने बताया कि छात्रों का साल न बर्बाद हो इसको ध्यान में रखते हुए कुलपति ने ये निर्णय लिया है।

राहत

● नहीं बर्बाद होगा साल, 25 जून तक भर सकते हैं परीक्षा फार्म

विश्वविद्यालय की ओर से बताया गया कि स्नातक प्रथम सेमेस्टर (बीए, बीएससी व बीकाम) के ऐसे छात्र जो अपनी छठें सेमेस्टर की परीक्षा उत्तीर्ण कर चुके है, जो कि कोविड-19 के दृष्टिगत सत्र 2020-21 एवं 2021-22 में अपरिहार्य कारणों से अपना बैक पेपर, इक्जम्टेड के परीक्षा फार्म नहीं भर पाये थे, लेकिन परीक्षा में बैठने के लिए अर्ह हैं उनको परीक्षा में शामिल होने का अवसर दिया गया है। इसके साथ ही काफी संख्या में ऐसे भी छात्र हैं जो सत्र 2022-23 में अपना परीक्षाफार्म एवं निर्धारित परीक्षा शुल्क विश्वविद्यालय में जमा कर दिया है और कुछ छात्रों ने केवल प्रार्थना पत्र के माध्यम से अनुरोध किया है, ऐसे छात्रों को छात्रहित में अन्तिम अवसर प्रदान करते हुए परीक्षाएं करायी जायेंगी।

"कोरोना काल में परीक्षा से छूटे हुए छात्रों को मौका दिया गया है। यदि अब छात्र परीक्षा के लिए परीक्षा फॉर्म नहीं भरते हैं इसके बाद उन्हें विश्वविद्यालय की ओर से कोई मौका नहीं दिया जायेगा।

-डॉ. दुर्गेश श्रीवास्तव, प्रवक्ता लखनऊ विश्वविद्यालय

विषम सेमेस्टर 2022 का परीक्षा परिणाम घोषित

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय की ओर से सहयुक्त महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं के विषम सेमेस्टर दिसम्बर- 2022 की परीक्षाओं का परीक्षाफल जारी कर दिया गया है। विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी ने बताया कि विस्तृत परीक्षा कार्यक्रम लखनऊ विश्वविद्यालय की वेबसाइट www.lkouniv.ac.in पर उपलब्ध है।

विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक ने बताया कि छात्र-छात्राओं को ध्यान देना होगा कि वह अपना बैक पेपर, इक्जम्टेड परीक्षा का ऑनलाइन परीक्षाफार्म www.lkouniexam.in and www.lkouniv.ac.in पर जाकर अवश्य भर लें ताकि परीक्षा के समय कोई दिक्कत न होने पाये। फॉर्म भरने की अन्तिम तिथि 25 जून है।

छात्र कॅरियर गैप के बारे में न हों चिंतित

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

● लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग में कार्यशाला आयोजित

अमृत विचार : लखनऊ विश्वविद्यालय के मनो विज्ञान विभाग की ओर से काउंसिल इंडिया के सहयोग से छात्रों व विश्वविद्यालय से जुड़े हुए महाविद्यालय के छात्रों के लिए मनोविज्ञान में कॅरियर विकल्प पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

इस मौके पर विभागाध्यक्ष अर्चना शुक्ला ने बताया कि कार्यक्रम का फोकस रोजगार और कौशल के लिए नई अंतर्दृष्टि विकसित करना और समझना और कॅरियर विकल्पों में मनोविज्ञान के दायरे और भूमिका को समझना था। सत्र के वक्ता शिवम दीक्षित, सह-संस्थापक, काउंसिल इंडिया थे। बाद में उन्होंने मनोविज्ञान में कौशल विकास, प्रभावी परामर्श कौशल, कार्यक्षेत्र पर प्रकाश डाला। उन्होंने मनोविज्ञान के विभिन्न क्षेत्रों के बारे में भी बात की। 'हर घर काउंसलर' के नारे के साथ उन्होंने कहा कि यह हर भारतीय घर का हिस्सा होना चाहिए। उन्होंने इस बात पर भी ध्यान आकर्षित किया कि कैसे एक छात्र को कॅरियर विकल्प के लिए अपडेट किया जा सकता है और किस तरह से वे आवेदन कर सकते हैं।

TOI PAGE 4

Yoga enthusiasts get wellness tips via 'plavini pranayam'

Times News Network

Lucknow: The faculty of yoga and alternative medicine at the Lucknow University organised a plavini pranayam session during its International Yoga Day event series on Saturday to inform people about the ancient breathing exercise for overall well-being.

"Plavini pranayam, derived from Sanskrit word "plavini" meaning swimming, involves rhythmic breathing techniques that offer individuals a sense of bodily lightness, sharper intellect, and a calm mind," said Dean of Student Welfare, Prof Poonam Tandon. Expert Virendravikram Singh showcased plavini pranayam in water, highlighting its connection to water and its therapeutic benefits.

LU yoga faculty coordinator Amarjeet Yadav explained the health advantages of 'pranayam', especially concerning the abdomen. The practice helps regulate the respiratory system, balance hormones, purify blood, enhance emotional and mental well-being, and intensify flow of vital energy throughout the body.

LU revises PhD ordinance for syllabus to ensure quality research work

Lucknow: Lucknow University (LU) on Saturday revised its PhD ordinance to ensure quality research work. As per the new ordinance, now PhD syllabus will consist of three papers of 12 credits which will help the students to have a comprehensive understanding of their research area. arlier, the syllabus had two papers and eight credits. "We have also introduced research and publication on ethics of research which will carry 2 credits and taught for 30 hours. This paper is designed to acquaint the students with the fundamentals of science and ethics, research integrity, publication ethics, research discipline, indexing and citation level," said LU spokesperson Durgesh Srivastava. He said these changes will help in improving the quality of their research.

"We are nurturing a research culture that will produce high-impact factor research papers. Paper on ethics will provide our PhD students with the necessary knowledge and skills to conduct responsible and ethical research-based experiments," he added. TNN

LOKSATYA PAGE 3

लखनऊ यूनिवर्सिटी के 11 स्टूडेंट्स का कैंपस प्लेसमेंट

लखनऊ, लोकसत्य। लखनऊ यूनिवर्सिटी के अभियांत्रिकीय व तकनीकी संकाय के प्लेसमेंट सेल की आयोजित प्लेसमेंट ड्राइव में 11 स्टूडेंट्स का टीचनूक कंपनी में कैंपस प्लेसमेंट हुआ। लखनऊ यूनिवर्सिटी के कुलपति प्रो आलोक कुमार राय व संकाय डीन प्रो. एके सिंह ने सफलता के लिए बधाई दी। प्लेसमेंट इंचार्ज डॉ. हिमांशु पांडेय ने बताया कि टीचनूक कम्पनी में बीटेक कंप्यूटर साइंस व इंजिनियरिंग के छह स्टूडेंट्स अक्षय श्रीवास्तव, आशुतोष सिंह, क्षमा दुबे, प्रियंका, सार्थक एवं शिवांगी सेठ, इलेक्ट्रॉनिक्स एवं कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग के दो स्टूडेंट्स गरिमा सिंह और राज जायसवाल व इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग के दो स्टूडेंट्स शंकर कुमार और स्नेहलता, मैकेनिकल इंजीनियरिंग के आदर्श कुमार का चयन एकेडमिक काउंसलर के पद पर हुआ। कंपनी ने स्टूडेंट्स को ट्रेनिंग के दौरान 15 हजार रुपये और दस हजार रुपये इंसेंटिव, ट्रेनिंग के बाद अधिकतम 6 लाख हर वर्ष का पैकेज ऑफर किया हैं।