AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

चार कॉलेजों में शुरू होंगे कौशल आधारित कोर्स

लविवि ने कोर्स चलाने को दी मंजूरी, अगले सप्ताह से आवेदन शुरू

संवाद न्यूज एजेंसी

लखनऊ। क्रिप्स के माध्यम से एनआईआरएफ रैंकिंग के लिए चयनित 16 कॉलेजों में से चार में कौशल आधारित कोर्स शुरू करने को लखनऊ विश्वविद्यालय ने मंगलवार को मंजूरी दे दी। इनमें नेताजी सुभाष चंद्र बोस राजकीय महिला पीजी कालेज अलीगंज, गोयल इंस्टीट्यूट आफ हायर स्टडीज, हीरा लाल यादव बालिका डिग्री कालेज में बी.वी.ए. रिटेल और शिया पीजी कालेज में बी.एस.सी टूरिज्म एवं हास्पिटैलिटी कोर्स शुरू होंगे। इस संबंध में मंगलवार को कुलसचिव डा. विनोद कुमार सिंह ने पत्र जारी कर दिया है।

शासन ने 23 डिग्री कालेजों में स्किल पाठ्यक्रम आवंटित कर वर्तमान सत्र से इसे शुरू करने के आदेश जारी किए थे। इसकी स्वतंत्रयता के लिए लविवि ने अपने क्षेत्र के कालेजों से 22 सितंबर तक आवेदन लिए। छह अक्टूबर तक स्थलीय निरीक्षण आख्या मिलने के बाद मंगलवार को चार कालेजों को कोर्स संचालन की सम्बद्धता दे दी गई। वहीं, दीन दयाल उपाध्याय महिला महाविद्यालय राजाजीपुरम का मामला फंस गया है। वहां कालेज ने बी.वी.ए. रिटेल के संचालन की अनुमति मांगी थी, लेकिन उन्हें बी.वी.ए हेल्थ केयर दे दिया गया। इससे संतोषजनक न हो पाने की वजह से अनुमति नहीं मिली है।

सोमवार से शुरू होंगे दाखिले : नेताजी सुभाष चंद्र बोस राजकीय महिला पीजी कालेज अलीगंज की प्राचार्य प्रो.चेतना अनुराग तिवारी ने बताया कि बी.वी.ए रिटेल में सीधे प्रवेश 16 अक्टूबर से शुरू होंगे। वहीं, शिया पीजी कालेज के मीडिया समन्वयक डॉ. प्रदीप शर्मा ने बताया कि 60-60 सीटों में से 30 सीटें बी.वी.ए हेल्थ केयर के लिए हैं। इसमें प्रवेश के लिए सोमवार से आवेदन कर सकते हैं। उधर, हीरा बालिका महाविद्यालय और गोयल इंस्टीट्यूट को भी बीबीए रीटेल कोर्स के लिए मान्यता दी गई है। सभी कोर्सों में 60-60 सीटें हैं।

सुभाष चंद्र बोस, हीरा बालिका महाविद्यालय व गोयल इंस्टीट्यूट में बीबीए रीटेल की होगी पढ़ाई

शिया कॉलेज में बीएससी टूरिज्म एंड हॉस्पिटैलिटी कोर्स को मान्यता, सभी कोर्सों में 60-60 सीटें

दोबारा खोला जाएगा एलयूआरएन

इन कोर्सों में प्रवेश लेने के लिए लखनऊ विश्वविद्यालय एक बार फिर एलयूआरएन पोर्टल खोलगा। इससे पहले विश्वविद्यालय 22 सितंबर को पोर्टल बंद कर चुका है। कुलसचिव विनोद कुमार सिंह ने बताया कि कॉलेजों को मान्यता की सूचना भेजी जा चुकी है। वे आवेदन की प्रक्रिया शुरू कर सकते हैं।

■ **कब होगी परीक्षा, कैसे मिलेंगे छात्र...** लविवि ने इन कोर्सों के लिए मान्यता तो दे दी है, पर सवाल यह है कि प्रवेश सत्र पूरा चुका है। ऐसे में इन कोर्सों में दाखिले के लिए छात्र कहां से मिलेंगे? अगर मिल भी जाएंगे तो इनकी पढ़ाई कब पूरी होगी और विश्वविद्यालय कब परीक्षा कराएगा। अधिकतम कॉलेज पहले ही इस सत्र में कोर्स चलाने के लिए हाथ खड़े कर चुके थे।

NBT PAGE 5

जरूरी है ध्यान, विश्राम और मदद की गुहार

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर लविवि के विभागों में हुए आयोजन

माई सिटी रिपोर्टर

लखनऊ। पढ़ाई, परीक्षा और तय समय में काम पूरा करने का दबाव विद्यार्थियों के लिए तनाव का सबब बनता है। यह जब बढ़ता है तो मानसिक समस्याएं पैदा होती हैं। ऐसा न हो इसके लिए ध्यान और विश्राम करने के साथ जरूरत पड़ने पर मदद मांगने से भी गुरेज नहीं करनी चाहिए। विद्यार्थियों के लिए मानसिक स्वास्थ्य की अहमियत को देखते हुए विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर लविवि में आयोजन हुए।

रसायन विज्ञान विभाग के कार्यक्रम में विभागाध्यक्ष प्रो. अनिल मिश्रा ने तनाव प्रबंधन पर व्याख्यान दिया। कहा, छात्रों को अक्सर शैक्षणिक दबाव, परीक्षा और समयसीमा का सामना करना पड़ता है। ऐसे में तनाव को संभालने के लिए इसका प्रबंधन बेहद जरूरी है। इसमें ध्यान, गहरी सांस लेना और योग फायदेमंद हो सकता है। अगर लगता है कि आपको कुछ समस्या है तो तुरंत मदद मांगें।

प्रो. अनिल ने कहा, तनाव की शुरुआत चिंता से होती है और यह तब होती है जब हम समस्याएं हल नहीं कर पाते। इसके बाद विद्यार्थियों को सचेतन श्वास ध्यान सिखाकर अभ्यास कराया गया। कार्यक्रम का संचालन विभाग की डॉ. अमृता श्रीवास्तव, डॉ. ओम प्रकाश व डॉ. सुनील कुमार राय ने किया।

■ **प्राकृतिक रोशनी में करें ध्यान, व्यायाम :** लविवि के सांख्यिकी विभाग में हुए कार्यक्रम में केजीएमयू के मानसिक रोग विभाग के पूर्व विभागाध्यक्ष प्रो. पीके दलाल मुख्य अतिथि थे। उन्होंने युवाओं से कहा कि जिम जाने और व्यस्त व्यायाम करें। यह मानसिक स्वास्थ्य में भी मदद करता है। प्रो. दलाल ने एलएलएमआई (निम्न और मध्यम आय) देशों में युवाओं की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, कोटा सिंड्रोम, इंटरनेट गेमिंग विकार और चिंता पर चर्चा की। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में इसे अधिक प्रभावी होना बताया। उन्होंने नशीली दवाओं के दुरुपयोग और पड़ाई के कारण मानसिक दबाव और भावनात्मक अस्थिरता से चिंता और अवसाद से पीड़ित बच्चों और परिवारों के व्यक्तिगत मामलों पर चर्चा की।

कार्यक्रम के मुख्य अतिथि केजीएमयू के मनोचिकित्सा विभाग के पूर्व प्रमुख प्रोफेसर पीके दलाल ने एलएलएमआई देशों में युवाओं के सामने आने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, कोटा सिंड्रोम, इंटरनेट गेमिंग विकार और चिंता के बारे में चर्चा की। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में अधिक प्रभावी होना। उन्होंने नशीली दवाओं के दुरुपयोग और पढ़ाई के कारण मानसिक दबाव और भावनात्मक अस्थिरता के कारण चिंता और अवसाद से पीड़ित बच्चों और परिवारों के व्यक्तिगत मामलों पर चर्चा की।

बताया कि लगभग 15 फीसदी कामकाजी आबादी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति से पीड़ित है। इस मानसिक दबाव और भावनात्मक अस्थिरता के कारण चिंता और अवसाद से पीड़ित बच्चों और परिवारों के व्यक्तिगत मामलों पर चर्चा की। उन्होंने यह भी उल्लेख किया कि लगभग 15 कामकाजी आबादी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति से पीड़ित है। उन्होंने जिम जाने और व्यस्त वर्कआउट के बजाय प्राकृतिक रोशनी में ध्यान और व्यायाम करें। यह मानसिक स्वास्थ्य में भी मदद करता है। प्रो. दलाल ने एलएलएमआई (निम्न और मध्यम आय) देशों में युवाओं की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, कोटा सिंड्रोम, इंटरनेट गेमिंग विकार और चिंता पर चर्चा की। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में इसे अधिक प्रभावी होना बताया। उन्होंने नशीली दवाओं के दुरुपयोग और पढ़ाई के कारण मानसिक दबाव और भावनात्मक अस्थिरता से चिंता और अवसाद से पीड़ित बच्चों और परिवारों के व्यक्तिगत मामलों पर चर्चा की।

बताया कि लगभग 15 फीसदी कामकाजी आबादी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति से पीड़ित है। इस मानसिक दबाव और भावनात्मक अस्थिरता के कारण चिंता और अवसाद से पीड़ित बच्चों और परिवारों के व्यक्तिगत मामलों पर चर्चा की। उन्होंने जिम जाने और व्यायाम करने का सुझाव दिया। जो व केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी मदद करता है। सत्र की अध्यक्षता करते हुए विज्ञान संकाय के डीन प्रोफेसर विभूति राय ने 'इस शहर में हर शख्स परेशान सा क्यूं है' शीर्षक से शुरू हुआ कार्यक्रम में दो प्रतिष्ठित वक्ता गौरव श्रीवास्तव और चन्द्रमौलिकल साइकोलॉजिस्ट सरीना डेरेडिया ने विद्यार्थियों से बातचीत की। सरीना ने कहा, मानसिक स्वास्थ्य कोई मंजिल नहीं कि एक बार पाकर दोबारा उस पर काम नहीं करना है। यह एक यात्रा है, जो लगातार चलती रहती है। विभागाध्यक्ष प्रो. राम मिलन ने स्वागत किया।

लविवि के रसायन विज्ञान विभाग में मंगलवार को आयोजित कार्यक्रम में शिक्षक व विद्यार्थी। -स्रोत

कवि सम्मेलन ने बेहतर किया मानसिक स्वास्थ्य

लविवि के मनोविज्ञान विभाग में कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया। युवा कवियों ने मानसिक स्वास्थ्य पर खुली बातचीत को प्रोत्साहित किया। कवि सम्मेलन में प्रथम पुरस्कार उत्कर्ष बाजपेयी, प्रमुदित पांडे को तथा द्वितीय पुरस्कार मानस बाजपेयी व तृतीय पुरस्कार प्रणीति शर्मा को मिला।

बुलेट पर वीसी सर

मंगलवार को एलयू वीसी प्रो.आलोक कुमार न्यू कैंपस पहुंचे और विभिन्न प्रतियोगिताओं के विनर को ट्रॉफी सौंपी। इस दौरान बुलेट दिखी तो उन्होंने उस भी हाथ आजमाए।

एलयू में छात्रों को हॉस्टल आवंटित

■ एनबीटी सं.लखनऊः एलयू में मंगलवार को एमसीए, बीटेक, बीफार्मा, एमपीएड और एमलिब के प्रथम सेमेस्टर के अभ्यर्थियों को हॉस्टल आवंटन कर दिया गया है। लिस्ट विवि की ऑफिशियल वेबसाइट पर अपलोड कर दी गई है। मुख्य अभिरक्षक प्रो. अनूप कुमार सिंह ने बताया कि चयनित अभ्यर्थी अपनी फीस 15 अक्टूबर तक ऑनलाइन जमा कर सकते हैं। मेस फीस हॉस्टल में रिपोर्ट करने के बाद जमा की जाएगी।

HINDUSTAN PAGE 8

दिसंबर में विषम सेमेस्टर परीक्षाएं

एलयू तैयार

■ यूजी-पीजी पाठ्यक्रमों के साढ़े चार लाख विद्यार्थी देंगे परीक्षा
■ एलयू से संबद्ध पांचों जिलों के कॉलेजों के छात्र होंगे शामिल

लखनऊ, संवाददाता। लखनऊ विश्वविद्यालय में सत्र 2023-24 की विषम सेमेस्टर की परीक्षाएं दिसंबर माह के पहले सप्ताह में शुरू करने की तैयारी है। इससे सत्र पटरी पर लाने की कवायद को बल मिलेगा।

समय पर परीक्षा न शुरू होने से लेट होता है सत्र: एलयू में बीते कई सत्रों से समय पर परीक्षाएं न शुरू हो पाने के कारण प्रवेश, परीक्षा परिणाम और कक्षाओं के संचालन में देरी हो रही है। जिसका खामियाजा नव प्रवेशित छात्रों के साथ ही अंतिम सेमेस्टर के विद्यार्थियों को भुगतना पड़ता है। एलयू में सत्र 2022-23 की विषम सेमेस्टर की परीक्षाएं 22 फरवरी से शुरू होकर 11 अप्रैल, 2023 तक चली थी। वहीं सत्र 2021-22 में यह परीक्षाएं 29 मार्च से 29 अप्रैल, 2022 तक कराई गई थी। जिसके कारण नया सत्र आरंभ होने में लेटलतीफी का सामना करना पड़ा था। लेकिन इस सत्र से एलयू प्रशासन ने सत्र पटरी पर लाने की ठान ली है। जिसके मद्देनजर व्यवस्था में कई तरह के परिवर्तन भी किए गए हैं। इसके तहत सेमेस्टर परीक्षाएं शुरू होने के पहले ही विवि के सभी विभागों और कॉलेजों के शिक्षकों को छात्रों के आंतरिक परीक्षा के अंक परीक्षा विभाग को भेजने होंगे।

अधिकतम पांच स्थानों पर जाएंगे एक शिक्षक: एक शिक्षक को अधिकतम पांच स्थानों पर बाहरी परीक्षक के तौर पर भेजा जाएगा। इसके लिए एक पोर्टल भी तैयार किया जा रहा है। जिसके जरिए ही शिक्षकों को परीक्षक के रूप में भेजा जाएगा। एलयू प्रशासन का मानना है कि आंतरिक परीक्षा के अंक रेगुलर परीक्षा से पहले मिल जाने से नतीजे जारी करने में आसानी होगी। सत्र 2023-24 की विषम सेमेस्टर की परीक्षाओं में स्नातक व परास्नातक स्तर के पाठ्यक्रमों के साढ़े चार लाख से ज्यादा परीक्षार्थी परीक्षा में बैठेंगे। जानकारी के अनुसार बता दें कि इसमें एलयू से संबद्ध लखनऊ, सीतापुर, हरदोई, रायबरेली और लखीमपुर खीरी जिले के सभी कॉलेजों के छात्र-छात्राएं रहेंगे।

मानसिक सेहत के लिए ध्यान, व्यायाम बेहद जरूरी

जागरूकता

■ विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर हुए आयोजन
■ एलयू समेत शैक्षिक संस्थानों में हुए कार्यक्रम

लखनऊ, संवाददाता। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर एलयू, नवयुग व नारी समेत कई कॉलेजों में कार्यक्रमों का आयोजन हुआ। मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक किया गया।

एलयू के सांख्यिकी विभाग में मानसिक स्वास्थ्य मानव अधिकार है पर सेमिनार में मुख्य अतिथि केजीएमयू के मनोचिकित्सा विभाग के पूर्व प्रमुख प्रोफेसर पीके दलाल रहे।

उन्होंने कहा कि लगभग 15 फीसदी कामकाजी आबादी मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से पीड़ित है। उन्होंने जिम जाने और व्यस्त वर्कआउट के बजाय प्राकृतिक रोशनी में ध्यान और व्यायाम करें। यह मानसिक स्वास्थ्य में भी मदद करता है। प्रो. दलाल ने एलएलएमआई (निम्न और मध्यम आय) देशों में युवाओं की मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, कोटा सिंड्रोम, इंटरनेट गेमिंग विकार और चिंता पर चर्चा की। पुरुषों की तुलना में महिलाओं में इसे अधिक प्रभावी होना बताया। उन्होंने नशीली दवाओं के दुरुपयोग और पढ़ाई के कारण मानसिक दबाव और भावनात्मक अस्थिरता से चिंता और अवसाद से पीड़ित बच्चों और परिवारों के व्यक्तिगत मामलों पर चर्चा की।

बताया कि लगभग 15 फीसदी कामकाजी आबादी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति से पीड़ित है। इस मानसिक दबाव और भावनात्मक अस्थिरता के कारण चिंता और अवसाद से पीड़ित बच्चों और परिवारों के व्यक्तिगत मामलों पर चर्चा की। उन्होंने जिम जाने और व्यायाम करने का सुझाव दिया। जो व केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी मदद करता है। लखनऊ विश्वविद्यालय के व्यापार प्रशासन विभाग और लखनऊ मैनेजमेंट एसोसिएशन के सहयोग से छात्रों के समग्र विकास और हित के लिए हाल ही में जी गुड एंटरप्राइज नामक कार्यशाला का आयोजन हुआ।

प्रोफेसर पीके दलाल ने कहा कि लगभग 15% कामकाजी आबादी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति से पीड़ित है। दूसरी ओर वाणिज्य विभाग की ओर से आयोजित कार्यशाला में इनर सोल वेल बीइंग के सीईओ और संस्थापक गौरव श्रीवास्तव ने समग्र कल्याण के महत्व पर जोर दिया और युवाओं के सामने आने वाली अनसुलझी चिंताओं और अवसाद जैसी चुनौतियों पर चर्चा की।

रसायन विज्ञान विभाग के प्रो. अनिल मिश्रा ने कहा कि मानसिक स्वास्थ्य छात्रों के लिए महत्वपूर्ण है। इसके पर ध्यान दिया जाना चाहिए। प्रो. संगीता साहू के मार्गदर्शन में हुए कार्यशाला में प्रतिभागियों को विभिन्न तकनीकों से परिचित कराया गया। इसमें माइंडफुलनेस, ध्यान और योग जैसी तकनीकें शामिल थीं। कार्यशाला का समापन प्रो. निम्मी कपूर, डॉ.तिपली सिंह और डॉ.राम सिंह ने किया।

JAGRAN CITY PAGE III

कई कोर्सों में हॉस्टल आवंटित

लखनऊ। लविवि ने मंगलवार को एमसीए, बीटेक, बीफार्मा एमपीएड व एम लिब के पहले सेमेस्टर के विद्यार्थियों को छात्रावास आवंटन कर दिया। इसकी सूची वेबसाइट पर है। चयनित अभ्यर्थी 15 तक ऑनलाइन फीस जमा कर सकते हैं। मेस फीस हॉस्टल में रिपोर्ट करने के बाद जमा होगी। चीफ प्रोवोस्ट प्रो. अनूप कुमार सिंह ने बताया कि हॉस्टल आवंटन की प्रक्रिया एचएमएस एप पर हो रही है। (संवाद)

क्लाइंट काउंसिलिंग को लेकर व्याख्यान

लखनऊ। लविवि के विधि संकाय की एडीआर ड्राफ्टिंग एवं लिटरेरी सोसाइटी ने मंगलवार को क्लाइंट काउंसिलिंग पर व्याख्यान सत्र आयोजित किया। प्रो. आरके सिंह ने छात्रों को एडीआर से जुड़े तथ्यों की बारीकियां समझाईं। एडीआर सोसाइटी की अध्यक्ष आरजू नायब ने छात्रों के क्लाइंट काउंसिलिंग से संबंधित प्रश्नों के उत्तर दिए। मौके पर प्रो. मो. अहमद, डॉ. आलोक कुमार, डॉ. हरीशचंद्र राम थे। (संवाद)

JAGRAN CITY PAGE III

एक नजर में

लविः क्लाइंट काउंसिलिंग प्रतियोगिता सत्र

लखनऊः लखनऊ विश्वविद्यालय के विधि संकाय की एडीआर ड्राफ्टिंग एवं लिटरेरी सोसाइटी की ओर से मंगलवार को क्लाइंट काउंसिलिंग प्रतियोगिता पर सत्र आयोजित किया गया। सोसाइटी के शिक्षक कोऑर्डिनेटर प्रोफेसर डा. हरिशचंद्र राम, पूर्व हेड एंड डीन प्रोफेसर डा. आरके सिंह, अतिरिक्त कुलानुशासक डा. मोहम्मद अहमद सहित दर्जनों प्रमुख शिक्षक उपस्थित रहे। सत्र में प्रोफेसर आरके सिंह ने एडीआर से जुड़े तथ्यों पर छात्रों को संबोधित किया। (जास)

चार कालेजों को स्किल कोर्सों की मंजूरी

लवि के कुलसचिव का आदेश, सोमवार से शुरू होंगे प्रवेश

जारं लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय ने राजधानी के चार डिग्री कालेजों को इसी सत्र से नए स्किल कोर्स के संचालन की मान्यता की अनुमति दे दी है। इनमें नेताजी सुभाष चंद्र बोस राजकीय महिला पीजी कालेज अलीगंज, गोयल इंस्टीट्यूट आफ हायर स्टडीज, हीरा लाल यादव बालिका डिग्री कालेज में बी.वी.ए. रिटेल और शिया पीजी कालेज में बी.एस.सी टूरिज्म एवं हास्पिटैलिटी कोर्स शुरू होंगे। इस संबंध में मंगलवार को कुलसचिव डा. विनोद कुमार सिंह ने पत्र जारी कर दिया है।

राजधानी के चार कालेजों में नए कोर्स के संचालन को मंजूरी दे दी गई है।

इस संबंध में पत्र जारी कर दिया गया है। इसके लिए एलयूआरएन पोर्टल खोलने पर जल्द निर्णय लिया जाएगा।

डा. विनोद कुमार सिंह, कुलसचिव, लवि

एकेटीयूः वी.फार्मा. में 2,877 सीटें आवंटित

जारं लखनऊः डा. एपीजे अब्दुल कलाम प्राविधिक विश्वविद्यालय के फार्मेसी के बी.फार्मा. में प्रदेश के लिए तीसरे चरण की काउंसिलिंग के बाद 2,877 सीटें आवंटित हुई हैं। वहीं अंतिम चरण की काउंसिलिंग के दौरान बची सीटें आवंटित की जाएंगी। विश्वविद्यालय परिसर स्थित फार्मेसी विभाग में 124 सीटों में सभी पर आवंटन हो गया है। गोरमेंट फार्मेसी कालेज गोरखपुर में 61 सीटों पर आवंटन हुआ है। फार्मेसी में प्रदेश लेने वाले अभ्यर्थियों को 14 और 15 अक्टूबर को अपने कालेज में फ्रिजिकल रिपोर्टिंग करना है। रिपोर्टिंग के दौरान अभ्यर्थियों को वही मोबाइल लेकर आने के लिए कहा गया है, जो नंबर आवेदन पत्र में दर्ज़ीकृत किया गया है।

बैक पेपर परीक्षा फार्म भरने की विधि बदी : डा. शकुंतला मिश्रा

राष्ट्रीय पुनर्वास विश्वविद्यालय ने बैक पेपर एवं फाइनल बैक पेपर (सम सेमेस्टर) परीक्षा-अगस्त 2023 के लिए आनलाइन परीक्षा फार्म भरने की तिथि अब 13 अक्टूबर तक बढ़ा दी है। अभी तक सात अक्टूबर तक मौका दिया गया था। परीक्षा नियंत्रक डा. अमित कुमार राय ने वेबसाइट पर विस्तृत निर्देश जारी किए हैं।

JAGRAN CITY PAGE III

'ध्यान और व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य में मददगार'

जारं लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के साँख्यिकी विभाग में मंगलवार को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर "मानसिक स्वास्थ्य एक सार्वभौमिक मानव अधिकार है" विषय पर सेमिनार किया गया। मुख्य अतिथि केजीएमयू के मनोचिकित्सा विभाग के पूर्व प्रमुख प्रो. पीके दलाल रहे। उन्होंने युवाओं के सामने आने वाली मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं, कोटा सिंड्रोम, इंटरनेट गेमिंग विकार और चिंता के बारे में चर्चा की।

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर तीसरे सत्र का आयोजन में विभागाध्यक्ष प्रोफेसर अनिल मिश्रा ने तनाव को तोल करने के सुझाव दिए। ■ लोकजतन से लीं

बताया कि लगभग 15 प्रतिशत कामकाजी आबादी मानसिक स्वास्थ्य की किसी किसी से पीड़ित है। उन्होंने जिम जाने और व्यस्त वर्कआउट के बजाय प्राकृतिक रोशनी में ध्यान और व्यायाम करने का सुझाव दिया, जो न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी मदद करता है। मुख्य वक्ता वेस्टर्न सुपरिसिटी, कनाडा के डा. अमरेश श्रीवास्तव ने कहा कि मानसिक शांति को नुकसान पहुंचाने वाली किसी भी कार्रवाई को मानवाधिकारों का उल्लंघन माना जाना चाहिए। इस अवसर पर उनकी लिखित पुस्तक "हैंडल लाइफ विद केयर" का विमोचन भी किया गया। कार्यक्रम में विज्ञान संकाय के अध्यक्ष प्रो. विभूति राय ने उसे तो तनाव मुक्त जीवन जीने का सुझाव दिया।

स्वरचित कविताओं से विद्यार्थियों ने जीता दिल : विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर गोमतीनगर के मनोविज्ञान विभाग में कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया। स्नातक और परास्नातक के विद्यार्थियों ने विभिन्न शीर्षक पर आधारित कविताएं पढ़ीं। प्रथम पुरस्कार उत्कर्ष बाजपेयी एवं प्रमुदित पांडे को मिला। द्वितीय पुरस्कार मानस बाजपेयी एवं तृतीय उपाध्याय व प्रो. सृष्टि श्रीवास्तव उपस्थित रहीं। डा. अजय सिंह राजपूत ने कहा कि हम अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक नहीं होते। स्पाइन मैन सर्वेश अस्थाना ने कहा कि हम अपने दुसरे के लिए कुछ अच्छा करते हैं तो हमें एक आत्मिक शांति मिलती है। उन्होंने सबको खूब हंसते हुए कविताएं भी सुनाईं।

'तनाव प्रबंधन से कम करें चिंता और अवसाद'

'छात्र-छात्राओं को अक्सर शैक्षणिक दबाव, परीक्षा और समय सीमा का सामना करना पड़ता है। प्रभावी तनाव प्रबंधन इन स्थितियों को रोकने और कम करने में मदद करता है।' यह विचार लखनऊ विश्वविद्यालय में रसायन विज्ञान विभाग के अध्यक्ष प्रोफेसर अनिल मिश्रा ने रखे। यह मंगलवार को विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर तीसरे स्वास्थ्य दिवस पर की संबोधित कर रहे थे।

उन्होंने मानसिक कल्याण के लिए तनाव प्रबंधन विषय पर व्याख्यान दिया। इसमें ध्यान, एस.सी., तीसरे सेमेस्टर के विद्यार्थी उपस्थित रहे। प्रोफेसर अनिल मिश्रा ने बताया कि समय प्रबंधन, विश्राम अभ्यास जैसी प्रभावी तनाव प्रबंधन तकनीकों को रोकेशन और जरूरत पड़ने पर मदद मांगना मूल्यवान हो सकता है। ध्यान, गहरी सांस लेना और योग जैसी तकनीकें भी फायदेमंद हैं।

मनोविज्ञान विभाग में कवि सम्मेलन का आयोजन किया गया। स्नातक और परास्नातक के विद्यार्थियों ने विभिन्न शीर्षक पर आधारित कविताएं पढ़ीं। प्रथम पुरस्कार उत्कर्ष बाजपेयी एवं प्रमुदित पांडे को मिला। द्वितीय पुरस्कार मानस बाजपेयी एवं तृतीय उपाध्याय व प्रो. सृष्टि श्रीवास्तव उपस्थित रहीं। डा. अजय सिंह राजपूत ने कहा कि हम अपने मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूक नहीं होते। स्पाइन मैन सर्वेश अस्थाना ने कहा कि हम अपने दुसरे के लिए कुछ अच्छा करते हैं तो हमें एक आत्मिक शांति मिलती है। उन्होंने सबको खूब हंसते हुए कविताएं भी सुनाईं।

RASHTRIAYA SAHARA PAGE 7

दिसंबर के पहले सप्ताह से परीक्षाएं कराने की तैयारी

जारं लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय ने सत्र को पटरी पर लाने की तैयारी शुरू कर दी है। इसके तहत सत्रावार नियमित सेमेस्टर को परीक्षाएं दिसंबर के पहले सप्ताह में शुरू कराने की तैयारी है। इन परीक्षाओं के पहले भरने की तिथि आवेदन के अंत में शुल्क भी जमा की। तारीख में प्रवेश, परीक्षा, मूल्यांकन और परिणाम घोषणा पीजी हिंदी कुछ सत्र से पटरी पर नहीं हैं। यही सत्र में विषम सेमेस्टर परीक्षाएं भी शुरू करने के लिये समय में शुल्क दे चुके थे। उनके पास कार्रवाई के मूल्यांकन, फिर परिणाम में काफी समय लग रहा है। इसको देखते हुए विश्वविद्यालय ने यह निर्णय लिया है।

'इस शहर में हर शख़्स परेशान सा क्यूं है' : राय

लखनऊ (एसएनबी)। ■ 'मानसिक स्वास्थ्य एक सार्वभौमिक मानव अधिकार है' विषय पर सेमिनार

मानसिक दबाव और भावनात्मक अस्थिरता के कारण चिंता और अवसाद से पीड़ित बच्चों और परिवारों के व्यक्तिगत मामलों पर चर्चा की। उन्होंने यह भी उल्लेख किया कि लगभग 15 कामकाजी आबादी मानसिक स्वास्थ्य स्थिति से पीड़ित है। उन्होंने जिम जाने और व्यस्त वर्कआउट के बजाय प्राकृतिक रोशनी में ध्यान और व्यायाम करने का सुझाव दिया, जो न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य में भी मदद करता है। सत्र की अध्यक्षता करते हुए विज्ञान संकाय के डीन प्रोफेसर विभूति राय ने 'इस शहर में हर शख़्स परेशान सा क्यूं है' पंक्तियों से शुरुआत करते हुए छात्रों को तनाव मुक्त जीवन जीने का सुझाव दिया और इस बात पर जोर दिया कि लोगों के बीच बातचीत बहुत महत्वपूर्ण है।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. शोभनी मिश्रा ने किया। कार्यक्रम के मुख्य वक्ता डॉ. अमरेश श्रीवास्तव, प्रोफेसर एमेरिटस साइकियाट्री, वेस्टर्न यूनिवर्सिटी, कनाडा थे, जिन्होंने मानसिक शक्ति पहले की शक्लताओं और बताया कि कैसे यह दुनिया भर में, विशेष रूप से भारतीय विश्वविद्यालयों और संस्थानों में छात्रों को मदद कर रहा है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि मानसिक शांति को नकारात पहुंचाने वाली किसी भी कार्रवाई को मानवाधिकारों का उल्लंघन माना जाना चाहिए। डॉ. विनिद्र तिवेदी, प्रेसिडेंट चीफ, एक्सीक्यिटिव विभाग, स्वांत सैनिटी असम्पशन ऑनलाइन शामिल हुए और उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि मानसिक बीमारियों एक सामाजिक बराई है क्योंकि हम इसे पहचान नहीं पाते हैं और उचित सुविधाओं की भी कमी है।

कुत्तों के असामान्य व्यवहार का कारण है मनुष्य

अमृत विचार, लखनऊ : कुत्ते हजारों वर्षों से मानव आबादी के साथ समाजीजित हो गए हैं, जानवूझकर या अनजाने में अनियमित मानव व्यवहार कुत्ते को असामान्य व्यवहार करने का कारण बन सकता है।

लखनऊ विश्वविद्यालय में उत्तर बात प्रसिद्ध एथोलोजिस्ट डॉ. अनिदिता भदा ने थ्री- रेजिंग ऑफस के महान भारतीय संयुक्त परिवार पर आयोजित व्याख्यान के दौरान कही। उन्होंने कहा कि महामारी कुत्तों के लिए भी एक अजीब समय था, जब उनका मानवों से इंटरेक्शन कम हो गया था और भोजन की आपूर्ति भी कम हो गई। यह उनके लिए मानवीय संपर्क से असहज होने का एक कारण हो सकता है। बताया कि सामान्य तौर पर कुत्तों के पिल्लों में 81% मृत्यु दर होती है। मनुष्य पहले पिल्लों की बचाने के लिए ज्यादा कोशिश करते हैं और फिर उन्हें बधिया करने की।

सफल उद्यमी बनने के लिए सीखना और सुनना जरूरी

अमृत विचार, लखनऊ : सफल उद्यमी बनने के लिए सीखने और सुनने की आदत डालें। अपने व्यवसाय को विकसित करने के लिए प्रतिबद्ध रहें और अपने मकसदों को हासिल करने के लिए मेहनत करें। लखनऊ विश्वविद्यालय के व्यापार प्रशासन विभाग और लखनऊ मैनेजमेंट एसोसिएशन के सहयोग से छात्रों के समग्र विकास और हित के लिए हाल ही में जी गुड एंटरप्राइज नामक कार्यशाला में उक्त बात वरर्ल्ड क्लास रोबोटिक्स रिसर्च सीईओ प्रमुदित पांडे ने प्रथम, मानस बाजपेयी ने द्वितीय और प्रणीति शर्मा ने तृतीय पुरस्कार जीता। इस दौरान मनोवैज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. अर्चना शुक्ला और डॉ. मेघा सिंह आदि मौजूद रहीं।

AMRIT VICHAR PAGE 4

ध्यान और व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य में मददगार

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

कार्यक्रम

■ लविवि के विभिन्न विभागों में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर सेमिनार आयोजित
■ प्रो. पीके दलाल ने कहा कि लगभग 15 फीसद कामकाजी आबादी मानसिक स्वास्थ्य से पीड़ित

कवि सम्मेलन में उत्कर्ष और प्रमुदित ने मारी बाजी

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर कवि सम्मेलन आयोजित किया गया। यूजी-पीजी के छात्रों ने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से स्वरचित कविताएं पेश की। छात्र-छात्राओं ने परवाज, श्री राम का संताप, मेंटल हेल्थ : एपूब्रियर्सस्ट झूमन राइट, बिल्डिंग बैटर ब्रेज, इनर तारमोज़ः एं ब्राई फॉर हेल्थ, ट्राजेक्टरी, उलझने और संतुष्टि, पोस्टपार्टम ब्लूज़ेस, मेंटल हेल्थ का एहसास और पुनः पंख पर लगना शीर्षक पर कविताएं सुनाईं। संकाय सदस्यों ने भी स्वरचित कविताएं सुनाईं। उत्कर्ष बाजपेयी एवं प्रमुदित पांडे ने प्रथम, मानस बाजपेयी ने द्वितीय और प्रणीति शर्मा ने तृतीय पुरस्कार जीता। इस दौरान मनोवैज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष डॉ. अर्चना शुक्ला और डॉ. मेघा सिंह आदि मौजूद रहीं।

अच्छे मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में तनाव प्रबंधन की महत्वपूर्ण भूमिका : प्रो.अनिल

स्वस्थ भारत संवाददाता,लखनऊ: मानसिक स्वास्थ्य छात्रों के लिए महत्वपूर्ण है। सकीय पर उनके शैक्षणिक प्रदर्शन, समग्र कल्याण

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस पर व्याख्यान आयोजित

विभाग की ओर से विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिव