University in News on 05 May 2024

AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

'बीपी में भीमपलासी, अनिद्रा में राग वागेश्री फायदेमंद'

LU में 'संगीत, संज्ञान और भावनाः उपचारात्मक निहितार्थ' पर परिचर्चा

'प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है नियमित संगीत सुनना'

■ एनबीटी संवाददाता, लखनऊः

संगीत थेरेपी के जरिए मनुष्य को अवसाद, सिरदर्द, क्रोध समेत कई अन्य समस्याओं से निजात दिलाया जा सकती है। यह बात एलयू के मनोविज्ञान विभाग में प्रमाणित संगीत चिकित्सक और एमजी काशी विद्यापीठ में संगीत चिकित्सा सेल और अनुसंधान केंद्र के समन्वयक डॉ. दुर्गेश के. उपाध्याय ने शनिवार को कही। वे 'संगीत, संज्ञान और भावना उपचारात्मक निहितार्थ' विषय पर बोल रहे थे।

उन्होंने कहा कि संगीत को नियमित समय पर सुनने से अलग भाव आता है। हर राग का हमारे मनोभाव पर अलग प्रभाव पड़ता है। कई बीमारियों से भी निजात मिलती है। राग भीतपलासी सुनने से उच्च रक्तचाप से राहत मिलती है। मनोविज्ञान में संगीत थेरेपी का क्षेत्र उभरता हुआ है। भारत में इसकी मांग तेजी से बढ़ रही है। स्वास्थ्य के क्षेत्र में म्यूजिक थेरेपी बेहद कारगर साबित हो रही है। धुनों और गानों को सुनने से डिप्रेशन में कमी आती है। नियमित संगीत सुनने से शरीर में रोग प्रतिरोधक तंत्र सशक्त होता है। इस दौरान वीएचयू मनोविज्ञान विभाग के सहायक प्रोफेसर और राष्ट्रीय मनोविज्ञान अकादमी (एनएओपी) के अध्यक्ष डॉ. तुषार सिंह ने कहा कि संगीत जीवन की आत्मा है। मनोविज्ञान विभाग की प्रमुख डॉ. अर्चना शुक्ला समेत सैकड़ों विद्यार्थी और शिक्षक शामिल रहे।

इन बीमारियों/ समस्याओं में ये राग सुनना फायदेमंद

- **श्वास रोग** - राग भैरवी
- **अनिद्रा** - राग वागेश्री
- **उच्च रक्तचाप** - राग भीमपलासी
- **हाइपर टेंशन** - राग अहीर भैरव
- **लो कॉन्फिडेंस** - आशावरी राग
- **अवसाद** - राग वृंदावन सारंग
- **सिरदर्द** - राग दरबारी, राग कान्हड़ा, राग जैजैवंती व सोहनी राग
- **क्रोध और आंतरिक कुंठा** - राग देश, हंसमंजरी, राग नीजांबरी, श्रीकाम्दोजी राग

एमओयू LU के छात्रों के लिए होंगे संगीत चिकित्सा सत्र

लखनऊ विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन संस्थान और काशी विद्यापीठ के संगीत चिकित्सा कोशिका और अनुसंधान केंद्र के बीच शनिवार को एक एमओयू साइन हुआ। इसके तहत काशी विद्यापीठ की संगीत चिकित्सा कोशिका, एलयू के स्टूडेंट्स और फैकल्टी के लिए समय-समय पर विशेष संगीत चिकित्सा सत्र आयोजित करेगी। ये सत्र संगीत के चिकित्सीय उपयोग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए डेजाइन किए गए हैं। वहीं एमओयू के तहत एलयू के महिला अध्ययन संस्थान की ओर से काशी विद्यापीठ के स्टूडेंट्स के लिए लिंग संवेदीकरण सत्रों की सुविधा प्रदान की जाएगी। इस दौरान एलयू वीसी प्रो. आलोक कुमार राय, डॉ. मानिनि श्रीवास्तव और कला संकाय के डीन प्र. अरविंद अवस्थी मौजूद रहे।

HINDUSTAN PAGE 6

गाने की राग से बीपी तनाव और अनिद्रा से मिलती है निजात

लखनऊ। राग संगीत थेरेपी के जरिए मनुष्य को डिप्रेशन, सिरदर्द, क्रोध, अवसाद समेत कई अन्य समस्याओं से आसानी से छुटकारा मिल सकता है। संगीत को नियमित और अलग-अलग समय पर सुनने से अलग भाव आता है। भारतीय पद्धति में हर राग का हमारे मनोभाव पर अलग प्रभाव पड़ता है। जिससे हमारा न सिर्फ मूड अच्छा होता है बल्कि कई बीमारियों से भी निजात मिलती है। ये बातें प्रमाणित संगीत चिकित्सक और एमजी काशी विद्यापीठ, वाराणसी में संगीत चिकित्सा सेल और अनुसंधान केंद्र के समन्वयक डॉ. दुर्गेश के. उपाध्याय ने कहीं। वह एलयू के मनोविज्ञान विभाग में संगीत, संज्ञान और भावनाः उपचारात्मक निहितार्थ पर आयोजित एक सत्र में मुख्य वक्ता रहे।

मनोविज्ञान में संगीत थेरेपी उभरता क्षेत्र

डॉ. उपाध्याय ने बताया कि मनोविज्ञान में संगीत थेरेपी का क्षेत्र उभरता हुआ है। भारत में तेजी से इसकी मांग बढ़ रही है। एक्सरसाइज व योग और बिस्तर से न उठ पाने वालों के लिए म्यूजिक थेरेपी बेहद कारगर साबित हो रही है। धुनों और गानों को सुनने से डिप्रेशन में कमी आती है। बीएचयू मनोविज्ञान विभाग में सहायक प्रोफेसर डॉ. तुषार सिंह ने कहा कि संगीत जीवन की आत्मा है।

JAGRAN CITY PAGE III

लवि : विद्यार्थियों और शिक्षकों के लिए होंगे विशेष संगीत सत्र

लवि के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय और काशी विद्यापीठ की संगीत थेरेपी सेल के समन्वयक डा. दुर्गेश उपाध्याय ने शनिवार को एमओयू पर हस्ताक्षर किए ● लवि

जागरण संवाददाता ● लखनऊः

लखनऊ विश्वविद्यालय के छात्र-छात्राओं एवं शिक्षकों के लिए काशी विद्यापीठ की संगीत थेरेपी सेल कैंपस में विशेष संगीत सत्र आयोजित करेगी। यह सत्र संगीत के चिकित्सीय उपयोग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए डिजाइन किए गए हैं। वहीं, लवि का महिला अध्ययन संस्थान काशी विद्यापीठ, वाराणसी जाकर छात्र-छात्राओं के लिए लिंग संवेदीकरण सत्रों की सुविधा प्रदान करेगा। इसके लिए दोनों संस्थानों के बीच शनिवार को एमओयू किया गया।

लवि के कुलपति प्रोफेसर आलोक कुमार राय और काशी विद्यापीठ की संगीत थेरेपी सेल के समन्वयक डा. दुर्गेश उपाध्याय ने एमओयू पर हस्ताक्षर किए। यह एमओयू एक वर्ष के लिए होगा। उन्होंने कहा कि इस सहयोग से दोनों संस्थानों में होलिस्टिक शैक्षणिक प्रस्तावों को भी बढ़ावा मिलेगा। महिला अध्ययन केंद्र की समन्वयक डा. मानिनि श्रीवास्तव ने बताया कि यह साझेदारी हमारे छात्र-छात्राओं और फैकल्टी के व्यक्तिगत और पेशेवर विकास के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का प्रमाण है। उन्होंने बताया कि लिंग संवेदीकरण सत्र लैंगिक मुद्दों के बारे में शिक्षा देने और जागरूकता बढ़ाने के लिए है, जिससे एक अधिक समावेशी और सम्मान शैक्षणिक वातावरण को बढ़ावा मिलता है।

तनाव दूर करता है संगीत

संगीत सिर्फ मनोरंजन नहीं है। यह कई मर्ज में दवा भी बन जाता है। लवि के मनोविज्ञान विभाग में संगीत, संज्ञान और भावना उपचारात्मक निहितार्थ में विशेषज्ञों ने अपने अध्ययन और शोध के आधार पर बताया कि संगीत जीवन की आत्मा है। बीएचयू के मनोविज्ञान विभाग के सहायक प्रोफेसर तुषार सिंह ने संगीत के पूर्वी और पश्चिमी दृष्टिकोण और इसकी उपचारात्मक प्रकृति को बताते हुए संगीत को मानवीय अनुभूति और भावनाओं से जोड़ा। उन्होंने बताया कि किस तरह मूड पर निर्भर संगीत की पसंद हमारे व्यवहार को प्रभावित करती है।

लवि में व्याख्यान

लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के दर्शनशास्त्र विभाग की ओर से शनिवार को व्याख्यान का आयोजन किया गया। शोध छात्र उदय प्रकाश ने जान रात्स और रोनाल्ड ड्वार्किन के दर्शन में सामाजिक न्याय की भूमिका विषय पर अपने व्याख्यान में न्याय को परिभाषित करते हुए सामाजिक न्याय की अवधारणा का वर्णन करते हुए जान रात्स एवं रोनाल्ड ड्वार्किन के सिद्धांतों को बताया। (जासं)

AMRIT VICHAR PAGE 4

लविवि के छात्रों और शिक्षकों को मिलेगा म्यूजिक थेरेपी का लाभ

काशी विद्यापीठ वाराणसी के साथ शैक्षणिक आदान-प्रदान के लिए हुआ समझौता

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

अमृत विचारः लखनऊ विश्वविद्यालय के छात्रों और शिक्षकों को अब म्यूजिक थेरेपी का लाभ मिल सकेगा। इसके लिए लखनऊ विश्वविद्यालय और काशी विद्यापीठ वाराणसी के बीच एक समझौता पत्र पर हस्ताक्षर शनिवार को किए गए।अब काशी विद्यापीठ की ओर से संगीत चिकित्सा कोशिका लखनऊ विश्वविद्यालय के छात्रों और फैकल्टी सदस्यों के लिए विशेष संगीत चिकित्सा सत्र आयोजित करेगा। इससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने के लिए चिकित्सीय संबंध में संगीत की शक्ति का उपयोग होगा।

काशी विद्यापीठ की ओर से कहा गया कि एक संगीत चिकित्सक आपकी आवश्यकताओं के अनुसार सत्र तैयार करता है। इससे आप गा सकते हैं या वाद्ययंत्र बजा सकते हैं, संगीत सुन सकते हैं या गीत के अर्थ पर चर्चा भी कर सकने में सक्षम होंगे। साझा पत्र पर हस्ताक्षर के बाद कुलपति प्रो. आलोक राय ने बताया कि लखनऊ विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन संस्थान और काशी विद्यापीठ वाराणसी के संगीत चिकित्सा कोशिका और अनुसंधान केंद्र के बीच समझौता किया गया है। इसमें कला संकाय के डीन प्रोफेसर अरविंद अवस्थी के कुशल नेतृत्व और मार्गदर्शन में, शैक्षणिक आदान-प्रदान किया जायेगा।

समझौता पत्र को साझा करते लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक राय।

काशी विद्यापीठ संगीत थेरेपी सेल के समन्वयक डॉ दुर्गेश उपाध्याय ने बताया कि मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में संगीत चिकित्सा के सिद्ध लाभ हैं, और हम लखनऊ विश्वविद्यालय में चिकित्सा के इस अभिनव रूप को लाने के लिए रोमांचित हैं। हमारा मानना है कि यह आदान-प्रदान हमारे संस्थानों के बीच शैक्षणिक और सांस्कृतिक आदान-प्रदान के लिए नए द्वार खोलेगा। इस उपयोगी साझेदारी को जारी रखने के लिए नवीनीकरण की संभावना के साथ एमओयू एक वर्ष तक प्रभावी रहेगा।

इस तरह से डिजाइन किए गए हैं सत्र

प्रोफेसर आलोक राय ने बताया कि इस साझेदारी से दोनों संस्थानों में शैक्षणिक सहयोग और शैक्षणिक अनुभव को बढ़ाने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस एमओयू के तहत, काशी विद्यापीठ में संगीत चिकित्सा कोशिका लखनऊ विश्वविद्यालय के छात्रों और फैकल्टी सदस्यों के लिए विशेष संगीत चिकित्सा सत्र आयोजित होगा ये सत्र संगीत के चिकित्सीय उपयोग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए डिजाइन किए गए हैं।

जीवन की आत्मा है संगीतः डॉ. तुषार

अमृत विचार लखनऊः लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग ने "संगीत, संज्ञान और भावनाः उपचारात्मक निहितार्थ" शीर्षक से एक सत्र आयोजित किया। सत्र की शुरुआत डॉ. तुषार सिंह के व्याख्यान से हुई। उन्होंने अपने व्याख्यान की शुरुआत संगीत के पूर्वी और पश्चिमी दृष्टिकोण और इसकी उपचारात्मक प्रकृति के अंतर से की। उन्होंने संगीत को मानवीय अनुभूति और भावनाओं से जोड़ा और बताया कि किस तरह मूड पर निर्भर संगीत की पसंद हमारे व्यवहार को प्रभावित करती है। उन्होंने कहा "संगीत जीवन की आत्मा है"। इसके अलावा, उन्होंने डिप्रेशन के क्षेत्र में अपने शोध कार्य के बारे में बात की और इसके परिणाम साझा किए। सत्र के दूसरे वक्ता डॉ. दुर्गेश उपाध्याय ने सार्थक संगीत जुड़ाव और क्लाइंट की अपनी संगीत पसंद के आधार पर अनुकूलित दृष्टिकोण के बारे में बात की। उन्होंने थेरेपी में संगीत और थेरेपी के रूप में संगीत में भी अंतर किया।

TOI PAGE 4

Music therapy for well-being of LU students, faculty soon

TIMES NEWS NETWORK

An MoU for academic exchange was was signed on Saturday

Lucknow: The Institute of Women's Studies at Lucknow University and the Music therapy cell and research centre of Kashi Vidyapith in Varanasi signed an MoU for academic exchange.

This partnership programme, to be guided by LU vice chancellor Prof Alok Kumar Rai and dean faculty of arts Prof Arvind Awasthi, marks a significant step towards fostering academic collaboration and enhancing the educational experience for students and faculty at both institutions, officials said. Under this MoU, the music therapy cell at Kashi Vidyapith will conduct specialised music therapy sessions for students and faculty members at LU. These sessions are designed to promote mental health and emotional well-being through the therapeutic use of music. Concurrently, the Institute of Women's Studies will facilitate gender sensitisation sessions for students at Kashi Vidyapith.

These sessions aim to educate and raise awareness about gender issues, fostering a more inclusive and equitable academic environment. "We are excited about this collaboration as it not only allows us to share valuable resources but also enhances the holistic educational offerings at both institutions," said LU VC Prof Rai.

Coordinator of the Institute of Women's Studies, Manini Srivastava said, "This partnership is a testament to our commitment to the personal and professional development of our students and faculty".

The MOU will remain in effect for one year with the potential for renewal to continue the partnership.

LOKSATYA PAGE 2

एलयू महिला अध्ययन संस्थान, काशी विद्यापीठ में हुआ करार

एमओयू

- **एलयू फैकल्टी सदस्यों और स्टूडेंट्स के लिए होंगे संगीत के विशेष सत्र**

लखनऊ लोकसत्य। लखनऊ विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन संस्थान और काशी विद्यापीठ वाराणसी के संगीत चिकित्सा कोशिका और अनुसंधान केंद्र, कुलपति प्रो आलोक कुमार राय और कला संकाय के डीन प्रो अरविंद अवस्थी के मार्गदर्शन में, शैक्षणिक आदान-प्रदान के लिए एक समझौता ज्ञापन हस्ताक्षर हुआ। एमओयू के तहत, काशी विद्यापीठ में संगीत चिकित्सा कोशिका लखनऊ विश्वविद्यालय के छात्रों और फैकल्टी सदस्यों के लिए विशेष संगीत चिकित्सा सत्र आयोजित करेगी। ये सत्र संगीत के चिकित्सीय उपयोग के माध्यम से मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। विश्वविद्यालय के महिला अध्ययन संस्थान काशी विद्यापीठ, वाराणसी के छात्रों के लिए लिंग संवेदीकरण सत्रों की सुविधा प्रदान करेगा।

HT PAGE 2

LU, Kashi Vidyapith sign MoU for academic exchange

LUCKNOW: The Institute of Women's Studies at the University of Lucknow and the Music Therapy Cell and Research Centre at Kashi Vidyapith, Varanasi, signed a memorandum of understanding (MOU) on Saturday for academic exchange.

According to the MoU, the Music Therapy Cell will conduct specialised music therapy sessions for students and faculty members at LU. These sessions are designed to promote mental health and emotional well-being through the therapeutic use of music, while the Institute of Women's Studies at the LU will facilitate gender sensitisation sessions for students of Kashi Vidyapith.

These sessions aim to educate and raise awareness about gender issues, fostering a more inclusive and equitable academic environment.

"We are excited about this collaboration as it not only allows us to share valuable resources but also enhances the holistic educational offerings at both institutions," said LU vice-chancellor Alok Kumar Rai.

Meanwhile, coordinator of the Institute of Women's Studies Manini Srivastava said that this partnership was a testament to our commitment to the personal and professional development of our students and faculty.

Dr. Durgesh Upadhyay, coordinator of the music therapy cell at Kashi Vidyapith, expressed enthusiasm about the initiative. "Music therapy has proven benefits in improving mental health. We believe that this exchange will open new doors for academic and cultural exchange between our institutions," he said. HTC