University in News on 23 May 2024

AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

लखनऊ विश्वविद्यालय में होगी संगीत पुस्तकालय की स्थापना

संवाद न्यूज एजेंसी

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के टैगोर पुस्तकालय में अब सिर्फ किताबें ही नहीं संरक्षित होंगी बल्कि यहां पर गीत-संगीत और फिल्मों का संरक्षण भी किया जाएगा। इसके लिए विश्वविद्यालय में संगीत पुस्तकालय की स्थापना होगी। इसमें गीत और फिल्मों की रिकॉर्डिंग के साथ उन्हें संरक्षित किया जाएगा।

लविवि की मानद लाइब्रेरियन प्रो. केया पांडेय के मुताबिक, यूनिवर्सिटी में विश्वभर के विशेषीकृत लोकगीतों और फिल्मों के संरक्षण के लिए टैगोर पुस्तकालय के साथ ही परिसर में संगीत पुस्तकालय बनाया जाएगा। इससे फिल्मों, नाटकों, संगीत विधाओं पर शोध करने वाले विद्यार्थियों को मदद मिलेगी और वह अधिकतम कंटेंट की

पुस्तकों के साथ गीत-संगीत और फिल्मों का भी होगा संरक्षण

संगीत और लोकगीतों के शोध में होगी आसानी

जानकारी एक ही स्थान से प्राप्त कर सकेंगे। इसे बनाने का प्रस्ताव लगभग तैयार हो चुका है। आधिकारिक घोषणा होनी बाकी है।

संगीत लाइब्रेरी के बनने से विद्यार्थियों को संगीत शैलियों के प्रकार आदि के बारे में जानकारी हो सकेगी। इसके साथ ही वह संगीतशास्त्र, नृवंशविज्ञान, इतिहास और सांस्कृतिक अध्ययन जैसे विषयों को समझ पाएंगे। यह कार्य विश्वविद्यालय को हाल ही में प्रधानमंत्री उच्चतर शिक्षा अभियान (पीएम उषा) से मिले सौ करोड़ रुपये के अनुदान से होगा।

योग दिवस से पहले होंगे सेमिनार व कार्यशालाएं

लखनऊ। लविवि ने दसवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को वृहद स्तर पर मनाए जाने का निर्णय लिया है। योग दिवस से पूर्व कार्यक्रमों की श्रृंखला में लविवि की फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वावधान में 10 सेमिनार, पांच कार्यशाला व चार प्रतियोगिताओं का आयोजन होगा। इसमें समस्त शिक्षण संस्थानों के विद्यार्थी व शिक्षक प्रतिभाग करेंगे। कोऑर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि कार्यक्रमों की शुरूआत 27 मई से शुरू होकर 21 जून तक चलेगी। इसमें गोमती नदी में नाव पर योग का प्रदर्शन, केजीएमयू के तरणताल में प्लावनी योग का प्रदर्शन, विदेशी छात्र-छात्राओं, गर्भवतियों, बुजुर्गों व दिव्यांगजनों के लिए योग शिविर एवं संगीतमय योगाभ्यास का प्रदर्शन होगा शामिल होगा। (संवाद)

NBT PAGE 7

एमए हिंदी के दो मेधावी स्टूडेंट्स का सम्मान

■ एनबीटी, लखनऊः लखनऊ विश्वविद्यालय में बुधवार को साइबर अपराध समस्या एवं समाधान विषय पर संगोष्ठी और बड़ौदा मेधावी विद्यार्थी सम्मान कार्यक्रम हुआ। विवि के हिंदी तथा आधुनिक भारतीय भाषा विभाग, बैंक ऑफ बड़ौदा और लखनऊ मेट्रो के सहयोग से हुए कार्यक्रम में एमए हिंदी में सबसे ज्यादा अंक हासिल करने वाली मोहिनी पटेल को 11 हजार रुपये तथा आकाश कुमार को 7500 रुपये का नकद पुरस्कार दिया गया। इस दौरान कला संकाय के अध्यक्ष प्रो. अरविंद अवस्थी, हिंदी विभाग हेड रश्मि कुमार, लखनऊ मेट्रो के उप क्षेत्रीय प्रमुख राजेश गुप्ता, बैंक ऑफ बड़ौदा के राजभाषा मुख्य प्रबंधक मो. इरशाद मौजूद रहे।

HINDUSTAN PAGE 6

एलयूः एक महीने पहले से योग दिवस की तैयारी शुरू

लखनऊ, संवाददाता। लखनऊ विश्वविद्यालय की ओर 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मद्देनजर तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। 21 जून को मनाए जाने वाले योग दिवस के लिए एक महीने तक लगातार कई तरह के कार्यक्रम होंगे। इसके लिए शहर के कई संस्थानों को भी शामिल किया है।

एलयू के फैकल्टी ऑफ योग एंड ऑल्टरनेटिव मेडिसिन की ओर से दसवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर खाका तैयार कर लिया है। इसके मद्देनजर राजधानी के कई संस्थानों में कार्यक्रम, सेमिनार और कार्यशालाएं आयोजित की जाएंगी। समन्वयक डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि योग संकाय की ओर से कार्यक्रम और यूजीसी के इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस की ओर से सेमिनार कार्यशालाओं को आयोजित किया जाएगा। उनका कहना है कि योग दिवस के कार्यक्रम का शुभारंभ योग फैकल्टी के स्थापना दिवस यानी 27 मई से आरंभ होगा।

डॉ. अमरजीत यादव के अनुसार, योग संकाय ने 10 सेमिनार, पांच कार्यशाला और चार प्रतियोगिताओं के आयोजन की रूपरेखा तैयार की है। यह योग संकाय के सभागार में सुबह 10 बजे से प्रारंभ होंगे।

इसके अलावा 27 मई से 21 जून तक रोजाना प्रातः छह से सात बजे तक योगाभ्यासों के कार्यक्रमों का आयोजन होगा।

28 मई से 21 जून तक लगातार कार्यक्रमों का आयोजन

सेमिनार, कार्यशाला और नाव पर योगाभ्यास होगा

अधिष्ठाता प्रो. अशोक कुमार सोनकर ने बताया कि 28 मई को ध्यानात्मक आसनों पर कार्यशाला, 29 को स्ट्रेस फिजियोलॉजी पर सेमिनार और 31 को नेत्र शक्ति विकासक क्रिया कार्यशाला होगी। दो जून को योग के जरिए उच्च रक्त चाप के प्रबंधन पर सेमिनार, तीन को योग मुद्राओं पर कार्यशाला, पांच को पेट रोगों के प्रबंधन पर सेमिनार, छह को योगासन प्रतियोगिता, सात को योग व प्रसन्नता विषय पर सेमिनार, आठ को सेमिनार, नौ को निबंध प्रतियोगिता और11 जून को गोमती नदी में नाव पर योग का प्रदर्शन होगा।

एलयू में मुफ्त तैयारी नेट-जेआरएफ की

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की ओर से यूजीसी के नेट-जेआरएफ परीक्षा के लिए आवेदन करने वाले छात्रों को मुफ्त में तैयारी कराई जाएगी। इसके लिए स्नेहाशीष नामक ऑनलाइन कार्यशाला आयोजित की जाएगी।

विभागाध्यक्ष डॉ. अर्चना शुक्ला ने बताया कि सात दिवसीय ऑनलाइन कार्यशाला की शुरूआत 23 मई से होगी। उद्घाटन कार्यक्रम के मुख्य अतिथि कला संकाय के डीन प्रो. अरविंद अवस्थी और विशिष्ट अतिथि डीएसडब्ल्यू प्रो. संगीता साहू होंगी। 29 तक यह कार्यशाला चलेगी।

वेद और व्यक्तित्व

लखनऊ : लवि के हैप्पी थिंकिंग लैब में बुधवार को वेद और व्यक्तित्व पर कार्यक्रम आयोजित किया गया। अतिथि के रूप में आचार्य कृष्ण दत्त त्रिपाठी ने बताया कि वेद जीवन को कैसे प्रभावित करता है। उन्होंने पंच महाभूत के बारे में जानकारी दी। इस अवसर पर प्रो. मैत्रेयी प्रियदर्शनी, डा. रश्मि कुमार सहित अन्य शिक्षक उपस्थित रहे। (जासं)

JAGRAN CITY PAGE III

नेट, जेआरएफ की तैयारी के लिए कार्यशाला आज से

जासं • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की ओर से यूजीसी-नेट/जेआरएफ परीक्षा के लिए आवेदन करने वाले विद्यार्थियों के लिए गुरुवार से 'स्नेहाशीष' नाम से सात दिवसीय आनलाइन कार्यशाला शुरू होगी। प्रत्येक दिन शाम पांच से छह बजे और छह से सात बजे तक दो सत्र होंगे।

मनोविज्ञान विभाग की अध्यक्ष डा. अर्चना शुक्ला ने बताया कि कार्यशाला का उद्देश्य आगामी परीक्षा के लिए यूजीसी-नेट के अभ्यर्थियों को मार्गदर्शन प्रदान करना है। इसमें लगभग 100 विद्यार्थियों ने पंजीकरण कराया है। 13 प्रतिष्ठित वक्ता इसमें मनोविज्ञान के भारतीय प्रतिमानों, भगवद गीता, प्रायोगिक डिजाइन, मानव अनुभूति, जैव मनोविज्ञान, बौद्ध धर्म और सूफीवाद आदि जैसे विभिन्न विषयों पर प्रकाश डालेंगे।

अब 25 तक परीक्षा फार्म भरकर शुल्क जमा कर सकेंगे विद्यार्थी

जासं • लखनऊ: एकेटीयू ने सत्र 2023-24 की सम सेमेस्टर परीक्षा के पहले चरण की परीक्षा के लिए फार्म भरने और परीक्षा शुल्क जमा करने की अंतिम तिथि बढ़ाकर 25 मई कर दी है। सम सेमेस्टर की परीक्षा आठ जून से प्रस्तावित है। सत्र 2020-21 और 2021-22 के बैचलर आफ फार्मेसी के ऐसे छात्र जिनके प्रथम, द्वितीय वर्ष के विषयों में कैरीओवर होने के कारण परीक्षा परिणाम का स्टेटस एनपीटीवाई और एनपीएफवाई है। उन्हें सशर्त परीक्षा में शामिल करने का मौका दिया गया है।

i-NEXT PAGE 4

नेट, जेआरएफ की तैयारी के लिए वर्कशॉप आज से

LUCKNOW (22 May): यूजीसी-नेट/जेआरएफ परीक्षा के लिए आवेदन करने वाले विद्यार्थियों के लिए गुरुवार से 'स्नेहाशीष' नाम से सात दिवसीय ऑनलाइन कार्यशाला शुरू होगी. प्रत्येक दिन शाम पांच से छह बजे और छह से सात बजे तक दो सत्र होंगे.

100 स्टूडेंट्स का रजिस्ट्रेशन

मनोविज्ञान विभाग की अध्यक्ष डा. अर्चना शुक्ला ने बताया कि कार्यशाला का उद्देश्य आगामी परीक्षा के लिए यूजीसी-नेट के अभ्यर्थियों को मार्गदर्शन प्रदान करना है.

10 से एमपीएड, 13 से बीपीएड प्रैक्टिकल एग्जाम

LUCKNOW : लखनऊ विश्वविद्यालय ने बुधवार को एम.पी.एड और बी.पी.एड सम सेमेस्टर की प्रयोगात्मक परीक्षाओं की समय सारिणी जारी कर दी. एम.पी.एड चौथे सेमेस्टर की यह परीक्षाएं 10 व 11 जून, दूसरे सेमेस्टर की प्रयोगात्मक परीक्षाएं 11 से 13 जून तक होंगी. बी.पी.एड दूसरे सेमेस्टर की प्रयोगात्मक परीक्षाएं 13 से 15 जून और चौथे सेमेस्टर की यह परीक्षाएं 13 व 14 जून को आयोजित की जाएगी. विभागाध्यक्ष प्रो. रुपेश कुमार ने बताया कि निर्धारित तिथि पर सुबह छह बजे विद्यार्थियों को फाइल व किट के साथ छत्रपति शिवाजी मैदान में उपस्थित होना होगा.

LOKSATYA PAGE 2

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर होंगे भव्य कार्यक्रम

कार्यक्रम

• योग दिवस कार्यक्रम का शुभारंभ 27 मई को

लखनऊ, लोकसत्य। लखनऊ विश्वविद्यालय में 10वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस विभिन्न भव्य कार्यक्रम होंगे। कार्यक्रम फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन विभाग की ओर से होगा। सेमिनार एवं कार्यशालाओं को इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली करेगा। योग दिवस कार्यक्रम का शुभारंभ योग फैकल्टी के स्थापना दिवस के अवसर पर 27 मई से शुरु होगा। कार्यक्रमों की श्रृंखला के तहत विभिन्न विषयों पर आधारित सेमिनार, कार्यशालाएं, प्रतियोगिताएं, योगासन- निबंध प्रतियोगिता, अनिद्रा के प्रबंधन, भाषण प्रतियोगिता, कार्यक्रम सुबह छह बजे से शाम तक होंगे। कोऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव ने बताया कि मुख्य आकर्षण गोमती नदी में नाव पर योग का प्रदर्शन, के.जी.एम.यू.के तरण ताल में प्लावनी योग का प्रदर्शन, गर्भवती महिलाओं के लिए योग शिविर, बुजुर्गों के लिए योग शिविर, दिव्यांगजनों के लिए योग शिविर, संगीतमय योगाभ्यास का प्रदर्शन होगा।

अधिष्ठाता अशोक कुमार सोनकर ने बताया कि 27 मई से 21 जून तक लगातार योग से संबंधित कार्यक्रम होंगे। कार्यक्रमों के माध्यम से सामाजिक दायित्वों का निर्वहन करते हुए इसको जन साधारण से भी जोड़ा जाएगा।

नेट-जेआरएफ की मुफ्त तैयारी कराएगा एलयू

लखनऊ, लोकसत्य। लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की ओर से यूजीसी के नेट-जेआरएफ परीक्षा के लिए आवेदन करने वाले छात्रों को मुफ्त में तैयारी कराई जाएगी। इसके लिए स्नेहाशीष नामक ऑनलाइन कार्यशाला आयोजित की जाएगी।विभागाध्यक्ष डॉ. अर्चना शुक्ला ने बताया कि सात दिवसीय ऑनलाइन कार्यशाला की शुरुआत 23 मई से होगी। उद्घाटन कार्यक्रम के मुख्य अतिथि कला संकाय के डीन प्रो. अरविंद अवस्थी और विशिष्ट अतिथि डीएसडब्ल्यू प्रो. संगीता साहू होंगी। 29 तक चलने वाली इस कार्यशाला में हर दिन शाम पांच से छह बजे और छह से सात बजे तक दो सत्र चलाए जाएंगे। कार्यशाला के लिए लगभग 100 छात्रों ने पंजीकरण कराया है।

हेल्दी माइंड सेशन में जुटी स्टूडेंट्स की भीड़

जीवन में स्वीकृति और कृतज्ञता के महत्व पर जोर दिया

PIONEER PAGE 3

तनावपूर्ण परिस्थितियों से निपटने के लिए हेल्दी माइंड सेशन का आयोजन

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

लखनऊ विश्वविद्यालय द्वारा विश्वविद्यालय के छात्रों और अनुसंधान विद्वानों के मानसिक कल्याण के प्रयासों को जारी रखते हुए बुधवार को रसायन विज्ञान विभाग ने काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल के सहयोग से एक हेल्दी माइंड सेशन का आयोजन किया। प्रारंभ में काउंसलिंग एंड गाइडेंस इकाई की विभाग समन्वयक डॉ. अमृता श्रीवास्तव ने छात्रों के लिए ऐसे सत्रों के महत्व का उल्लेख किया। इसके बाद इसके बाद हैप्पी थिंकिंग लैब की समन्वयक प्रोफेसर मैत्रेयी प्रिदर्शिनी ने जीवन में स्वीकृति और कृतज्ञता के महत्व पर जोर दिया।

काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल की निदेशक डॉ. वैशाली सक्सेना ने हमारे दैनिक जीवन में तनाव प्रबंधन के महत्व का उल्लेख किया। सत्र का संचालन रसायन विज्ञान विभाग के प्रमुख प्रोफेसर अनिल मिश्रा ने किया, जिन्होंने एनएमआर और तनाव कनेक्शन को संभालना - मेड ईज़ी पर व्याख्यान दिया। इस सत्र में, प्रोफेसर मिश्रा ने न्यूक्लियर मैग्नेटिक रेजोनेंस (एनएमआर) स्पेक्ट्रोस्कोपी को सहसंबंधित किया, जो एक मजबूत चुंबकीय क्षेत्र और रेडियो-आवृत्ति के प्रभाव में नाभिक के चुंबकीय गुणों का अध्ययन करने के लिए एक भौतिक उपकरण है। प्रारंभ में एनएमआर स्पेक्ट्रोस्कोपी के बुनियादी विवरणों को समझाया गया, जिसमें नाभिक में मुक्त स्पिन के महत्व से लेकर बहु-आयामी एनएमआर और एमआरआई के सिद्धांत तक शामिल थे। एनएमआर के बारे में अध्ययन करना और स्पेक्ट्रा की व्याख्या करना तनावपूर्ण हो सकता है। तनाव सामान्य सर्दी से लेकर कैंसर और सीओवीआईडी संक्रमण तक कई बीमारियों को पैदा करने के लिए जिम्मेदार है। तनावग्रस्त होने के कई कारण हो सकते हैं और व्यक्ति के लिए इसका मूल्यांकन करना और कारण का पता लगाना आवश्यक है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि पहले यह समझें कि तनाव क्या है और फिर इसे कैसे नियंत्रित किया जा सकता है इसके तरीके खोजें। तनाव हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करके और हमारे शरीर को उनके प्रति संवेदनशील बनाकर ऐसा करता है। तनाव की शुरुआत चिंता से होती है जो तब होता है जब हम समस्याओं का समाधान नहीं कर पाते। इससे चिंता और फिर तनाव पैदा होता है। चिंता को नियंत्रित करने के कई तरीके हैं। व्यावहारिक दृष्टिकोण में इस बात पर जोर दिया जाता है कि कोई व्यक्ति कुछ बुनियादी सिद्धांतों का पालन करके कितनी आसानी से अपना जीवन प्रबंधित कर सकता है, जिन्हें हम आमतौर पर भूल जाते हैं। ये हैं स्वीकृति और कृतज्ञता। आमतौर पर जब बात हमारी अपनी समस्याओं की आती है तो हम इन्हें याद नहीं रखते। ध्यान हमारे विचारों को नियंत्रित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ध्यान का सबसे सरल रूप सचेतन श्वास भी तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कुल मिलाकर इन सरल तरीकों का उपयोग हमारे जीवन में तनाव को प्रबंधित करने और इसे अधिक शांतिपूर्ण बनाने के लिए किया जा सकता है। सत्र में उपस्थित सभी छात्र इस सत्र को सुनकर प्रसन्न हुए, जिससे न केवल एनएमआर स्पेक्ट्रोस्कोपी के बारे में उनकी समझ विकसित हुई, बल्कि तनावपूर्ण परिस्थितियों से निपटने के लिए उनका मनोबल भी बढ़ा। काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल की समन्वयक डॉ. अर्पणा गोडबोले ने धन्यवाद प्रस्ताव देते हुए कहा कि छात्रों को अपने जीवन को तनाव मुक्त बनाने के लिए ऐसे आयोजनों से सीख लेनी चाहिए। विभाग के डॉ. ओम प्रकाश और डॉ. सुनील कुमार राय द्वारा समन्वित सत्र में विभाग के संकाय सदस्यों और अनुसंधान विद्वानों ने भाग लिया।

SWATANTRA BHARAT PAGE 2

छात्रों को बताया दैनिक जीवन में तनाव प्रबंधन का महत्व

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.आलोक कुमार राय के विश्वविद्यालय के छात्रों और अनुसंधान विद्वानों के मानसिक कल्याण के प्रयासों को जारी रखते हुए रसायन विज्ञान विभाग ने काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल के सहयोग से एक हेल्थी माइंड सेशन का आयोजन किया। प्रारंभ में काउंसलिंग एंड गाइडेंस इकाई की विभाग समन्वयक डॉ.अमृता श्रीवास्तव ने छात्रों के लिए ऐसे सत्रों के महत्व का उल्लेख किया। इसके बाद इसके बाद हैप्पी थिंकिंग लैब की समन्वयक प्रो.मैत्रयी प्रिदर्शिनी ने जीवन में स्वीकृति और कृतज्ञता के महत्व पर जोर दिया। काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल की निदेशक डॉ.वैशाली सक्सेना ने हमारे दैनिक जीवन में तनाव प्रबंधन के महत्व का उल्लेख किया और इस तरह के सत्र के आयोजन के लिए रसायन विज्ञान विभाग के प्रति आभारी रहीं। उन्होंने तनाव प्रबंधन के बारे में अधिक जानने के लिए उपस्थित छात्रों और संकाय सदस्यों को काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल और हैप्पी थिंकिंग लैब में आमंत्रित किया। सत्र का संचालन रसायन विज्ञान विभाग के प्रमुख प्रो.अनिल मिश्रा ने किया। जिन्होंने एनएमआर और तनाव कनेक्शन को संभालना मेड ईजी पर व्याख्यान दिया। इस सत्र में प्रो.मिश्रा ने न्यूक्लियर मैग्नेटिक रेजोनेंस (एनएमआर) स्पेक्ट्रोस्कोपी को सहसंबंधित किया, जो एक मजबूत चुंबकीय क्षेत्र और रेडियो-आवृत्ति के प्रभाव में नाभिक के चुंबकीय गुणों का अध्ययन करने के लिए एक भौतिक उपकरण है। परमाणु चुंबकीय अनुनाद स्पेक्ट्रोस्कोपी (एनएमआर) एक मजबूत चुंबकीय क्षेत्र और रेडियो-आवृत्ति के प्रभाव में नाभिक के चुंबकीय गुणों का अध्ययन करने के लिए एक भौतिक उपकरण है। प्रारंभ में एनएमआर स्पेक्ट्रोस्कोपी के बुनियादी विवरणों को समझाया गया। जिसमें नाभिक में मुक्त स्पिन के महत्व से लेकर बहुआयामी एनएमआर और एमआरआई के सिद्धांत तक शामिल थे। एनएमआर के बारे में अध्ययन करना और स्पेक्ट्रा की व्याख्या करना तनावपूर्ण हो सकता है। तनाव सामान्य सर्दी से लेकर कैंसर और सीओवीआईडी संक्रमण तक कई बीमारियों को पैदा करने के लिए जिम्मेदार है। तनावग्रस्त होने के कई कारण हो सकते हैं और व्यक्ति के लिए इसका मूल्यांकन करना और कारण का पता लगाना आवश्यक है। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि पहले यह समझें कि तनाव क्या है और फिर इसे कैसे नियंत्रित किया जा सकता है इसके तरीके खोजें। तनाव हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करके और हमारे शरीर को उनके प्रति संवेदनशील बनाकर ऐसा करता है। तनाव की शुरुआत चिंता से होती है जो तब होता है जब हम समस्याओं का समाधान नहीं कर पाते। इससे चिंता और फिर तनाव पैदा होता है। तनाव केवल चिंता का संचय है। यदि हम इसे चिंता के स्तर पर रोक सकें तो तनाव को नियंत्रित किया जा सकता है। चिंता को नियंत्रित करने के कई तरीके हैं। व्यावहारिक दृष्टिकोण में इस बात पर जोर दिया जाता है कि कोई व्यक्ति कुछ बुनियादी सिद्धांतों का पालन करके कितनी आसानी से अपना जीवन प्रबंधित कर सकता है, जिन्हें हम आमतौर पर भूल जाते हैं, ये हैं स्वीकृति और कृतज्ञता । आमतौर पर जब बात हमारी अपनी समस्याओं की आती है तो हम इन्हें याद नहीं रखते। यहां तरीके और उदाहरण दिए जाएंगे कि कैसे इन सिद्धांतों को अपनी बेहतरी के लिए आसानी से लागू किया जा सकता है। लोग कई बार अनजाने में स्वीकृति लागू करते हैं लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि इसे जानबूझकर लागू किया जाए और इससे कम तनाव वाला जीवन जीने में मदद मिलेगी। ध्यान हमारे विचारों को नियंत्रित करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। ध्यान का सबसे सरल रूप सचेतन श्वास भी तनाव को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

छात्रों की तैयारी के लिए स्नेहाशीष ऑनलाइन कार्यशाला प्रारंभ

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। यूजीसी-नेट और जेआरएफ परीक्षा के लिए आवेदन करने वाले छात्रों की तैयारी के लिए लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग द्वारा स्नेहाशीष नाम से एक ऑनलाइन कार्यशाला का आयोजन किया गया है। यह सात दिवसीय ऑनलाइन कार्यशाला है जोकि 23 से 29 मई तक चलेगी। कार्यशाला के प्रत्येक दिन क्रमशः शाम 5 से 6 बजे और शाम 6 से 7 बजे तक दो सत्र होंगे। इस कार्यशाला का उद्देश्य आगामी परीक्षा के लिए यूजीसी-नेट के अभ्यर्थियों को मार्गदर्शन प्रदान करना है। छात्रों को लाभान्वित करने के लिए यह कार्यशाला निःशुल्क प्रदान की जाएगी। कार्यशाला का आयोजन प्रो.आलोक कुमार राय, कुलपति, संयोजक डॉ.अर्चना शुक्ला,आयोजन सचिव डॉ.मेघा सिंह और डॉ.हंसिका सिंघल, असिस्टेंट प्रोफेसर, मनोविज्ञान विभाग,लविवि के संरक्षण में किया गया है। उद्घाटन सत्र के मुख्य अतिथि कला संकाय के डीन प्रो.अरविंद अवस्थी होंगे और विशिष्ट अतिथि छात्र कल्याण डीन प्रो.संगीता साहू होंगी। इस कार्यशाला के लिए लगभग 100 छात्रों ने पंजीकरण कराया है और तेरह प्रतिष्ठित वक्ता इस कार्यक्रम में भाग लेंगे, जो मनोविज्ञान के भारतीय प्रतिमानों, भगवद गीता, प्रायोगिक डिजाइन, मानव अनुभूति, जैव मनोविज्ञान, बौद्ध धर्म और सूफीवाद, चिकित्सा आदि जैसे विभिन्न विषयों पर प्रकाश डालेंगे। सभी सत्रों के वक्ता लविवि के मनोविज्ञान विभाग के नेट-जेआरएफ उत्तीर्ण पूर्व छात्र हैं, जो वर्तमान में इग्नू, क्राइस्ट यूनिवर्सिटी और महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ जैसे शीर्ष रेटेड संस्थानों में कार्यरत हैं। वे एक इंटरैक्टिव मंच प्रस्तुत करेंगे, जहां उम्मीदवार अपनी शंकाओं या प्रश्नों के बारे में चर्चा करेंगे। मनोविज्ञान विभाग को उम्मीद है कि यह कार्यशाला छात्रों को बहुमूल्य ज्ञान और कौशल प्रदान करेगी।

अच्छी रैंकिंग सभी की कड़ी मेहनत का परिणाम : कुलपति

स्वतंत्र भारत संवाददाता। लखनऊ विश्वविद्यालय को प्रतिष्ठित इंडिया टुडे रैंकिंग-2024 में सरकारी विश्वविद्यालयों में 19वां स्थान प्राप्त करने की उल्लेखनीय उपलब्धि की घोषणा करते हुए गर्व हो रहा है। यह पिछले वर्ष की 21वीं रैंकिंग से दो सीढ़ी ऊपर छलांग है। यह मान्यता शिक्षा, शोध और समग्र संस्थागत विकास में उत्कृष्टता के लिए विश्वविद्यालय की अटूट प्रतिबद्धता का प्रमाण है। इंडिया टुडे रैंकिंग देशभर के शैक्षणिक संस्थानों के लिए एक बेंचमार्क है, जो शैक्षणिक प्रतिष्ठा, बुनियादी ढांचे, संकाय, शोध और प्लेसमेंट के अवसरों जैसे मापदंडों का आकलन करती है। लविवि का 19वें स्थान पर पहुंचना उच्च गुणवत्ता वाली शिक्षा प्रदान करने और गतिशील शिक्षण वातावरण को बढ़ावा देने के इसके निरंतर प्रयासों का प्रतिबिंब है। लविवि ने सभी मापदंडों में उल्लेखनीय वृद्धि दिखाई है। विशेष रूप से एफएसआर में वृद्धि और कई मापदंडों में इसका महत्वपूर्ण प्रभाव सराहनीय है। विश्वविद्यालय ने हाल ही में करीब 200 शिक्षकों का चयन किया है। विश्वविद्यालय अपने प्रतिष्ठित शिक्षकों पर गर्व करता है, जो संस्थान में ज्ञान और अनुभव का खजाना लेकर आते हैं। इन नए परिवर्धनों के कारण, विश्वविद्यालय ने शोध और नवाचार में महत्वपूर्ण प्रगति की है। साथ ही संकाय और छात्रों दोनों को अत्याधुनिक शोध परियोजनाओं में संलग्न होने के लिए प्रोत्साहित करने से न केवल संस्थान की शैक्षणिक स्थिति में सुधार हुआ है, बल्कि सार्थक सामाजिक प्रगति में भी योगदान मिला है। विश्वविद्यालय के लिए अंतर्राष्ट्रीय छात्रों के संदर्भ के परिणामस्वरूप भी उछाल आया है। लविवि अपने छात्रों के समग्र विकास को प्राथमिकता देता है, उन्हें सफल करियर के लिए तैयार करने के लिए कई पाठ्येतर गतिविधियां, कौशल विकास कार्यक्रम और मजबूत प्लेसमेंट सहायता प्रदान करता है। विश्वविद्यालय के उत्साहजनक प्लेसमेंट परिदृश्य ने भी विश्वविद्यालय की रैंकिंग में सहायता की है। इसके अलावा विश्वविद्यालय अंतर्राष्ट्रीय छात्रों के लिए पसंदीदा उच्च शिक्षा संस्थान बन गया है, जिससे हमारी रैंकिंग में वृद्धि हुई है। लविवि के विधि संकाय ने भी प्रगति की है और पिछले साल के 15वें स्थान से अब 13वें स्थान पर है। लविवि के कुलपति प्रो.आलोक कुमार राय ने इस उपलब्धि पर अपनी खुशी व्यक्त करते हुए कहा कि हम भारत के शीर्ष विश्वविद्यालयों में शामिल होने पर रोमांचित हैं। यह रैंकिंग हमारे संकाय,कर्मचारियों और छात्रों की कड़ी मेहनत और समर्पण का प्रमाण है। हम अकादमिक उत्कृष्टता की अपनी खोज को जारी रखने और नवाचार और विकास को प्रोत्साहित करने वाले माहौल को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध हैं। यह मील का पत्थर न केवल पिछली उपलब्धियों की मान्यता है, बल्कि अधिक से अधिक ऊंचाइयों को प्राप्त करने की प्रेरणा भी है। लविवि असाधारण शिक्षा प्रदान करने और ज्ञान और नवाचार के माध्यम से समाज में सकारात्मक योगदान देने के लिए समर्पित है।

दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस को बड़े पैमाने पर मनाने की तैयारी

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। कुलपति प्रो.आलोक कुमार राय के संरक्षण एवं निर्देशन में लखनऊ विश्वविद्यालय में दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2024 को बड़े पैमाने पर मनाए जाने का निर्णय लिया गया। इस बारे में कोऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव ने बताया कि फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वावधान में कार्यक्रमों का आयोजन होगा। सेमिनार एवं कार्यशालाओं को इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली द्वारा प्रायोजित किया गया है। योग दिवस के कार्यक्रम का शुभारंभ योग फैकल्टी के स्थापना दिवस के अवसर पर 27 मई से प्रारंभ होगा। जिसमें 10 सेमिनार, 5 कार्यशाला, 4 प्रतियोगिताओं का आयोजन इस वर्ष किया जा रहा है।

२७ मई से २१ जून तक योग से संबंधित होंगे विभिन्न कार्यक्रम

संगीतमय योगाभ्यास का प्रदर्शन होगा मुख्य आकर्षण

28 मई को ध्यानात्मक आसनों पर कार्यशाला, 29 को स्ट्रेस फिजियोलॉजी पर सेमिनार, 31 को नेत्र शक्ति विकासक क्रिया पर कार्यशाला और 2 जून को योग के माध्यम से उच्च रक्त चाप के प्रबंधन पर सेमिनार, 3 को योग मुद्राओं पर कार्यशाला, 5 को पेट रोगों के प्रबंधन पर सेमिनार, 6 को योगासन प्रतियोगिता, 7 को योग एवं प्रसन्नता विषय पर सेमिनार, 8 को योग एवं स्वास्थ्य विषय पर सेमिनार, 9 को निबंध प्रतियोगिता, 10 को योग द्वारा छात्रों के विकास पर सेमिनार,12 को अनिद्रा के प्रबंधन में योग की भूमिका पर सेमिनार, 14 को प्रेक्षा ध्यान पर कार्यशाला,15 को योग एवं स्वशन के रोग पर सेमिनार,16 को भाषण प्रतियोगिता, 17 को योग एवं रोग पर सेमिनार, 19 को स्वस्थ हृदय के लिए योग विषय पर सेमिनार और 20 जून को हठयोग पर कार्यशाला, सेमिनार तथा प्रतियोगिताएं निर्धारित तिथियों पर योग फैकल्टी के योग सभागार में सुबह 10 बजे से प्रारंभ होगी तथा प्रतिदिन प्रातः 6 से 7 बजे तक योगाभ्यासों के कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है जो 27 मई से 21 जून तक प्रतिदिन चलेगा।

योग दिवस के उपलक्ष्य में योग विषयों के कार्यक्रमों का आयोजन होगा जैसे 11 जून को गोमती नदी में नाव पर योग का प्रदर्शन, 13 को केजीएमयू के तरण ताल में प्लावनी योग का प्रदर्शन,14 को विदेशी छात्र-छात्राओं के लिए योग शिविर,15 को गर्भवती महिलाओं के लिए योग शिविर, 16 को बुजुर्गों के लिए योग शिविर, 17 को दिव्यांगजनों के लिए योग शिविर और 18 जून को संगीतमय योगाभ्यास का प्रदर्शन होगा। अधिष्ठाता अशोक कुमार सोनकर ने बताया कि 27 मई से 21 जून तक लगातार योग से संबंधित कार्यक्रमों का आयोजन होगा। इन आयोजन से विश्वविद्यालय तथा महाविद्यालय के छात्र-छात्राओं का शारीरिक एवं मानसिक विकास होगा साथ ही शिक्षक एवं कर्मचारी भी इससे लाभान्वित होंगे।

इन कार्यक्रमों के माध्यम से सामाजिक दायित्वों का निर्वहन करते हुए इसको जनसाधारण से भी जोड़ा जाएगा। उक्त कार्यक्रमों के अंतर्गत विशेषज्ञों के व्याख्यान से छात्र-छात्राओं सहित आमजन भी लाभ उठा सकते हैं।

एलयू के दो मेधावी विद्यार्थी सम्मानित

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय हिंदी व आधुनिक भारतीय भाषा विभाग, बैंक ऑफ़ बड़ौदा अंचल कार्यालय लखनऊ और लखनऊ मेट्रो क्षेत्र के संयुक्त तत्वावधान में साइबर अपराध समस्या एवं समाधान विषय पर संगोष्ठी एवं बड़ौदा मेधावी विद्यार्थी सम्मान कार्यक्रम का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में लविवि कला संकाय के अध्यक्ष प्रो.अरविंद अवस्थी, हिंदी विभाग की विभागाध्यक्ष रश्मि कुमार एवं बैंक ऑफ़ बड़ौदा के लखनऊ मेट्रो क्षेत्र के उप क्षेत्रीय प्रमुख राजेश गुप्ता, बैंक ऑफ़ बड़ौदा अंचल कार्यालय से राजभाषा मुख्य प्रबंधक मोहम्मद इरशाद उपस्थित रहें। कार्यक्रम में लविवि के हिंदी विभाग के एमए में सर्वाधिक अंक प्राप्त करने वाली छात्रा मोहिनी पटेल तथा छात्र आकाश कुमार को बैंक ऑफ़ बड़ौदा द्वारा नगद राशि क्रमशः 11,000 तथा 7,500 रुपए एवं प्रशस्ति पत्र देकर सम्मानित किया गया।

TOI PAGE 6

LU team to visit east UP LS seats for ground reports

Times News Network

Lucknow: A team of students and teachers of Lucknow University's political science department will be visiting the constituencies in UP east to prepare the ground reports on people issues, the expectations from the MP they elect, development witnessed in past years and areas where still there is a need for development.

The student tour will be divided into groups of five teachers and four research scholars.

The group will be visiting Varanasi, Ghazipur, Chandauli and Mirzapur between May 25 and May 27.

"This is for the first time that our students will be hitting the ground during Lok Sabha polls and will be doing ground reports from different constituencies. These reports will be submitted as dissertations by respective research scholars," said LU spokesperson Durgesh Srivastava.

LU ranked 19 in all India survey

The Lucknow University secured 19th position amongst govt universities in the India Today Rankings-2024. Last year, LU was ranked 21. "LU's climb to the 19th position is a reflection of its efforts to provide high-quality education and foster a dynamic learning environment. It has witnessed a significant increase in all parameters. In the recent past, the university has done almost 200 selections of faculty. LU takes pride in its distinguished faculty, who bring a wealth of knowledge and experience," said LU VC Prof Alok Kumar Rai.

AMRIT VICHAR PAGE 4

27 से आयोजित होंगे योग कार्यक्रम

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय में 10वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस वृहद स्तर पर मनाया जा रहा है। कोऑर्डिनेटर डॉ .अमरजीत यादव ने बताया कि फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वाधान में कार्यक्रमों का आयोजन योग फैकल्टी के स्थापना दिवस पर 27 मई से शुरू होगा। इस बार कार्यक्रम में 10 सेमिनार, पांच कार्यशाला और चार प्रतियोगिताओं के आयोजन किये जा रहे हैं। कार्यक्रम 18 जून तक आयोजित होगा ।

इंडिया टुडे रैंकिंग में लविवि को मिला 19वां स्थान

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय को इंडिया टुडे रैंकिंग 2024 में सरकारी विश्वविद्यालयों में 19वां स्थान प्राप्त हुआ। लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने बताया है कि पिछले वर्ष विवि की 21वीं रैंकिंग थी। बता दें कि इंडिया टुडे रैंकिंग देश भर के शैक्षणिक संस्थानों की शैक्षणिक प्रतिष्ठा, बुनियादी ढांचा, संकाय, शोध और प्लेसमेंट के अवसरों जैसे मापदंडों का आंकलन करती है।

परीक्षा तैयारी को लेकर कार्यशाला आज से

अमृत विचार, लखनऊ : यूजीसी- नेट और जेआरएफ परीक्षा के लिए आवेदन करने वाले छात्रों की तैयारी के लिए लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की ओर से स्नेहाशीष नाम से एक ऑनलाइन कार्यशाला का आयोजन किया गया है। सात दिवसीय ऑनलाइन कार्यशाला गुरुवार से शुरू होगी। ये 29 मई तक चलेगी। कार्यशाला के प्रत्येक दिन शाम 5 :00 बजे से 6 :00 बजे तक और 6 :00 बजे से 7 :00 बजे तक दो सत्र आयोजित होंगे।

स्वस्थ मस्तिष्क के महत्व पर दिया जोर

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय में छात्रों के लिए स्वस्थ मस्तिष्क विषय पर हुए कार्यक्रम में मानसिक स्वास्थ्य पर जोर दिया गया। काउंसलिंग एंड गाइडेंस इकाई की विभाग समन्वयक डॉ . अमृता श्रीवास्तव, हैप्पी थिंकिंग लैब की समन्वयक प्रो . मैत्रयी प्रिदर्शिनी, काउंसलिंग एंड गाइडेंस सेल की समन्वयक डॉ . अर्पणा गोडबोले ने संबोधित किया। डॉ . ओम प्रकाश, डॉ . सुनील कुमार राय मौजूद रहे।

लखनऊ विश्वविद्यालय की सेमेस्टर परीक्षा देते छात्र-छात्राएं। अमृत विचार

लखनऊ विवि : 69,349 विद्यार्थियों ने दी परीक्षा

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय और उससे संबद्ध महाविद्यालयों में पीजी सेमेस्टर की परीक्षाएं शुरू हुईं। तीन पालियों में पहले दिन आयोजित परीक्षा में कुल 69,349 विद्यार्थी सम्मिलित हुए। परीक्षा नियंत्रक का कहना है कि 106 परीक्षा केंद्रों के लिए 23 नोडल केंद्र बनाए गए थे। इनमें 150 महाविद्यालयों के परीक्षार्थियों ने विभिन्न विषयों की परीक्षा दी है। परीक्षा नियंत्रक डॉ . विद्यानंद त्रिपाठी का कहना है कि 106 परीक्षा केंद्रों पर कोई भी परीक्षार्थी अनुचित सामग्री के साथ नहीं पकड़ा गया। पहले दिन की परीक्षा में 325 छात्र और 154 छात्राएं अनुपस्थित रहे। कुल 479 छात्रों की अनुपस्थिति को लेकर संबंधित केंद्रों से लखनऊ विवि प्रशासन की ओर से देर शाम तक जानकारी ली जाती रहीं।