# University in News on 04 June 2024

AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

## गोमती तट पर शंख-बांसुरी की जुगलबंदी, नाव पर योग

संवाद न्यूज एजेंसी

### योग दिवस के उपलक्ष्य में लविवि के छात्र-छात्राओं ने किया योगाभ्यास

लखनऊ। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 21 जून को है। लखनऊ विश्वविद्यालय में इसके उपलक्ष्य में विविध आयोजनों की शृंखला शुरू हो चुकी है। इसी क्रम में सोमवार को लविवि के विद्यार्थियों ने सोमवार सुबह शंख और बांसुरी वादन की जुगलबंदी के बीच कुड़ियाघाट पर योगाभ्यास किया।

विवि के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस व विश्वविद्यालय अनुदान आयोग की ओर से आयोजन कराए जा रहे हैं। सोमवार को गोमती तट पर विभाग के प्रशिक्षक डॉ. रामकिशोर ने छात्र-छात्राओं को उत्तान मंडूकासन, पर्वतासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन जैसे आसनों के साथ अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास कराया।

समन्वयक डॉ. अमरजीत ने कहा कि नदी में नाव पर योगासन के अभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। इस तरह के अभ्यास से फेफड़े, हृदय और मांसपेशियों की कार्य क्षमता बढ़ती है और मानव शरीर के फेफड़े सक्रिय हो जाते हैं। कार्यक्रम में योग फैकल्टी के छात्र-छात्राओं लक्ष्मी रानी यादव, स्मृति ओझा, रितिका मिश्रा, अनामिका चौधरी, स्वर्णिम, पुष्पा रोमा हेमवानी, दीपा श्रीवास्तव, शिखर शुक्ला, राजेंद्र दिवाकर, सविता रंजन, अर्चना वर्मा, वर्षा, ज्योति मिश्रा, ज्योति जोशी, श्वेता श्रीवास्तव, जिज्ञासा आदि की उपस्थिति रही।

गोमती तट पर शंख और बांसुरी वादन के बीच लखनऊ विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों ने नाव पर बैठकर किया योगाभ्यास। - शुभम बंसल

NBT PAGE 4

## गोमती नदी में नाव पर स्टूडेंट्स ने किया योगाभ्यास

### लखनऊ विश्वविद्यालय : सूर्योदय के समय शंख और बांसुरी वादन भी किया गया

■ एनबीटी संवाददाता, लखनऊ: अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मद्देनजर सोमवार को एलयू के योग फैकल्टी के स्टूडेंट्स ने अनूठे तरीके से नाव पर योगासन किया। गोमती के कुड़िया घाट पर कार्यक्रम की शुरुआत सूर्योदय के समय शंख और बांसुरी वादन के साथ हुई। योग प्रशिक्षक डॉ. रामकिशोर की देखरेख में स्टूडेंट्स ने उत्तान मंडूकासन, पर्वतासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन, अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास किया।

एलयू के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन और यूजीसी के इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के मद्देनजर कई तरह के आयोजन किए जा रहे हैं। समन्वयक डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि नदी में नाव पर योगाभ्यास से प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। फेफड़े सक्रिय हो जाते हैं। शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा संतुलित होती है। ऊर्जा और चेतना का स्तर बढ़ता है। इस दौरान स्टूडेंट लक्ष्मी रानी यादव, स्मृति ओझा, रितिका मिश्रा, अनामिका चौधरी, स्वर्णिम, पुष्पा रोमा हेमवानी, दीपा श्रीवास्तव, शिखर शुक्ला, राजेंद्र दिवाकर, सविता रंजन, अर्चना वर्मा, वर्षा, ज्योति मिश्रा, ज्योति जोशी, श्वेता, जिज्ञासा, प्रीति मनुज, व्याख्या, हंसिका, पीयूष तिवारी, आशा, सीमा संजय भारद्वाज, प्रतीक, आकाश समेत अन्य मौजूद रहे।

HINDUSTAN PAGE 6

एलयू के छात्रों ने नदी में नाव पर किया योगाभ्यास

## लविवि : तीन विषयों में शुरू होंगे ऑनलाइन पीजी कोर्स

### पॉलिटिकल साइंस, एमआईएच व अंग्रेजी में मिलेगी पीजी की डिग्री

संवाद न्यूज एजेंसी

लखनऊ। आगामी शैक्षणिक सत्र से लखनऊ विश्वविद्यालय तीन विषयों में ऑनलाइन परास्नातक की पढ़ाई शुरू करेगा। इससे उन विद्यार्थियों को विश्वविद्यालय से पढ़ाई और डिग्री हासिल करने का मौका मिलेगा जो सीधे तौर पर विश्वविद्यालय में दाखिला नहीं ले पाए हैं। तीन विषयों में पीजी कोर्स शुरू करने की कार्ययोजना तैयार हो चुकी है और इसकी पाठ्य सामग्री बनाने पर काम चल रहा है।

**घर बैठे पढ़ाई करने का मिलेगा अवसर**

प्रवक्ता प्रो. दुर्गेश श्रीवास्तव ने बताया कि इस समय ऑनलाइन और दूरस्थ शिक्षा के तहत विश्वविद्यालय में बीकॉम और एमकॉम पाठ्यक्रम की पढ़ाई कराई जा रही है। इसमें अच्छी संख्या में विद्यार्थियों ने प्रवेश लिए हैं और इसे पसंद भी कर रहे हैं। इसी को देखते हुए आगामी सत्र से तीन विषयों में ऑनलाइन पीजी कोर्स शुरू किए जाने की योजना है। इसमें एमए अंग्रेजी, एमए पॉलिटिकल साइंस और एमए एमआईएच (मध्यकालीन भारतीय इतिहास) शामिल हैं। बीए एआईएच शुरू करने पर भी विचार हो रहा है।

लखनऊ विश्वविद्यालय को नैक में ए प्लस प्लस ग्रेड मिलने और यूजीसी की कैटेगरी-1 में शामिल होने के बाद ऑनलाइन पाठ्यक्रम चलाने की अनुमति प्राप्त हो गई है। इसी क्रम में विश्वविद्यालय की पहचान देश-विदेश तक पहुंचाने के लिए ऑनलाइन और दूरस्थ शिक्षा से संबंधित कोर्स शुरू किए जा रहे हैं। इससे छात्र-छात्राओं को घर बैठे पढ़ाई करने का मौका मिलेगा।

i-NEXT PAGE 4

## 5 जुलाई से यूजी, 16 से पीजी के एंट्रेंस

### एलयू ने जारी की एंट्रेंस एग्जाम व काउंसिलिंग की संशोधित प्रस्तावित डेट

LUCKNOW (3 JUNE): लखनऊ विश्वविद्यालय ने सोमवार को नए सत्र 2024-25 में दाखिले के लिए स्नातक व परास्नातक प्रवेश परीक्षाओं की संशोधित प्रस्तावित तिथियां ब्राशर में जारी कर दी हैं. स्नातक की प्रवेश परीक्षाएं पांच से 12 जुलाई और परास्नातक की प्रवेश परीक्षाएं 16 से 23 जुलाई तक होंगी. जल्द ही इसकी विस्तृत समय सारिणी जारी की जाएगी.

**निगेटिव मार्किंग नहीं होगी**

प्रवेश समन्वयक प्रो. पंकज माथुर ने बताया कि स्नातक और परास्नातक में आवेदन की तिथि बढ़ाकर 30 जून तक कर दी गई है. इसी वजह से प्रवेश परीक्षाओं की प्रस्तावित तिथियां भी आगे बढ़ाई गईं. पहले एलयू ने यूजी प्रवेश परीक्षाएं 15 से 25 जून व पीजी की प्रवेश परीक्षाएं एक से 10 जुलाई प्रस्तावित की थी. इसमें कोई भी निगेटिव मार्किंग नहीं होगी.

**रिजल्ट और काउंसिलिंग की डेट**

स्नातक प्रवेश परीक्षाओं के परिणाम 12 जुलाई से जारी होंगे. काउंसिलिंग 25 जुलाई से शुरू किया जाना प्रस्तावित है. इसी तरह परास्नातक प्रवेश परीक्षा के परिणाम 30 जुलाई जारी होंगे. काउंसिलिंग प्रक्रिया पांच अगस्त से शुरू की जाएगी. यह तीन चरणों में कराने की तैयारी है. एलयू में स्नातक और स्नातक प्रोफेशनल कोर्सों में कैंपस की 4250 सीटों, परास्नातक के 73 कोर्सों की 5102 सीटों पर प्रवेश लिए जाएंगे. साथ ही केंद्रीय प्रवेश प्रक्रिया के तहत कालेजों में भी प्रवेश होंगे.

JAGRAN CITY PAGE III

लवि के फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन की ओर से सोमवार को सुबह सूर्योदय के समय शंख एवं बांसुरी वादन के साथ गोमती नदी के कुड़िया घाट पर नाव पर योगाभ्यास शिविर का शुभारंभ किया गया ● सौजन्य से लवि

### विद्यार्थियों ने नाव पर किया योगाभ्यास

जासं, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फार योगिक साइंस के तत्वावधान में विश्वविद्यालय ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के क्रम में सोमवार को कुड़ियाघाट पर योगाभ्यास का विशेष शिविर का आयोजन किया। इसमें योग फैकल्टी के शिक्षक व छात्र-छात्राओं ने सूर्योदय के समय शंख एवं बांसुरी वादन के साथ गोमती नदी में नाव पर योगासन किया। विभाग के प्रशिक्षक डा. राम किशोर ने उत्तान मंडूकासन, पर्वतासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन जैसे आसनों तथा अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास कराया।

### डिप्लोमा परीक्षाएं 20 से

लखनऊ: लखनऊ विश्वविद्यालय ने ओरिएंटल डिप्लोमा (अरेबिक एंड पर्शियन) रेगुलर व एग्जेम्प्टेड का परीक्षा कार्यक्रम सोमवार को जारी कर दिया। यह परीक्षाएं 20 से 28 जून तक होंगी। इसका समय दोपहर दो से शाम पांच बजे तक रहेगा। छात्र-छात्राएं विस्तृत परीक्षा कार्यक्रम लवि की वेबसाइट https://www.lkouniv.ac.in/ से डाउनलोड कर सकते हैं। (जासं)

### 1,730 ने छोड़ी परीक्षा

लखनऊ: लखनऊ विश्वविद्यालय की स्नातक व परास्नातक सम सेमेस्टर परीक्षाएं सोमवार दो पालियों में हुई। 156,373 छात्र-छात्राएं शामिल हुए। वहीं दोनों पालियों में 1730 परीक्षार्थी अनुपस्थित रहे। इनमें 985 छात्र व 745 छात्राएं शामिल है। (जासं)

PIONEER PAGE 3

## कुड़िया घाट पर नाव पर योग साधकों ने किया योगाभ्यास

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के क्रम में लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के तत्वाधान में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। इसी क्रम में सोमवार प्रातः सूर्योदय के समय शंख एवं बांसुरी वादन के साथ गोमती नदी के कुड़िया घाट पर नाव पर योगाभ्यास शिविर का शुभारंभ किया गया। योग फैकल्टी के शिक्षक एवं छात्र-छात्राओं द्वारा योगासन का प्रदर्शन किया गया। विभाग के प्रशिक्षक डॉक्टर रामकिशोर द्वारा इस अवसर पर उत्तान मंडूकासन, पर्वतासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन जैसे आसनों तथा अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास हुआ।

फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिंस के कोऑर्डिनेटर डॉक्टर अमरजीत यादव ने बताया कि प्राचीन मान्यता है कि नदी में नाव पर योगासन के अभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है क्योंकि इस तरह के अभ्यास से फेफड़े, हृदय तथा मांसपेशियों की कार्य क्षमता बढ़ती है। नदी में अभ्यास से मानव शरीर के फेफड़े सक्रीय हो जाते हैं, परिणाम स्वरुप शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा संतुलित होने लगती है। शरीर के लिए हानिकारक कार्बन डाइऑक्साइड तेजी से शरीर से बाहर निकलती है शरीर में ऊर्जा और चेतना का स्तर बढ़ता है। नदी के जल में सूर्य की किरणों के पड़ने से उस स्थान पर विशेष प्रकार की ऊर्जा का प्रकटीकरण होता है। ऐसे वातावरण में योग करने से शरीर में रक्त परिसंचरण संतुलित होता है और शरीर की विषाक्तता कम होती है। रहस्यमय संभावनाओं से युक्त मस्तिष्क की कार्य क्षमता बढ़ती है शरीर की रासायनिक प्रयोगशाला लीवर है, संतुलित खान-पान के साथ योग किया जाये तो लीवर स्वस्थ्य रहता है। उपरोक्त सत्र में योग फैकल्टी की छात्राएं लक्ष्मी रानी यादव, स्मृति ओझा, रितिका मिश्रा, अनामिका चौधरी, स्वर्णिम, पुष्पा रोमा हेमवानी, दीपा श्रीवास्तव, शिखर शुक्ला, राजेंद्र दिवाकर, सविता रंजन, अर्चना वर्मा, वर्षा, ज्योति मिश्रा, ज्योति जोशी, श्वेता श्रीवास्तव, जिज्ञासा, प्रीति मनुज, व्याख्या सिंह, हंसिका, पीयूष तिवारी, आशा, सीमा संजय भारद्वाज, प्रतीक केसरवानी, आकाश यादव ने शिविर में भाग लिया।

## स्टूडेंट्स ने नाव पर किया योगाभ्यास

### एलयू के स्टूडेंट्स ने कुड़ियाघाट पर किया योगाभ्यास

LUCKNOW (3 JUNE): लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फार योगिक साइंस के तत्वावधान में विश्वविद्यालय ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के क्रम में सोमवार को कुड़ियाघाट पर योगाभ्यास का विशेष शिविर का आयोजन किया. इसमें योग फैकल्टी के शिक्षक व स्टूडेंट्स ने सूर्योदय के समय शंख एवं बांसुरी वादन के साथ गोमती नदी में नाव पर योगासन किया.

**कई स्टूडेंट्स हुए शामिल**

विभाग के प्रशिक्षक डा. राम किशोर ने उत्तान मंडूकासन, पर्वतासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन जैसे आसनों तथा अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास कराया. कोआर्डिनेटर डा. अमरजीत यादव ने बताया कि नदी में नाव पर योगासन के अभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है, क्योंकि इस तरह के अभ्यास से फेफड़े, हृदय तथा मांसपेशियों की कार्य क्षमता बढ़ती है. योग अभ्यास में लक्ष्मी रानी यादव, स्मृति ओझा, रितिका मिश्रा, अनामिका, स्वर्णिम, पुष्पा, दीपा श्रीवास्तव, शिखर, राजेंद्र दिवाकर, सविता, अर्चना, वर्षा, ज्योति, ज्योति जोशी, श्वेता सहित अन्य छात्र-छात्राओं सहित अन्य लोगों ने प्रतिभाग किया.

AMRIT VICHAR PAGE 7

## शंख व बांसुरी वादन के साथ छात्रों ने नावों पर किया योगाभ्यास

### योग दिवस के क्रम में लखनऊ विवि के छात्र-छात्राओं और शिक्षकों ने कुड़िया घाट पर किया आयोजन

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

लविवि के फैकल्टी ऑफ योग व अल्टरनेटिव मेडिसिन की ओर से गोमती नदी मे नाव पर योग करते छात्राएं। अमृत विचार

अमृत विचार : लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन की ओर से शंख व बांसुरी वादन के साथ नाव पर योगाभ्यास किया गया। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग के तत्वाधान में विश्वविद्यालय में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के क्रम में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है।

सोमवार को प्रातः सूर्योदय के समय शंख व बांसुरी वादन के साथ गोमती नदी के कुड़िया घाट पर नाव पर योगाभ्यास शिविर की शुरूआत हुई। जिसमें योग फैकल्टी के शिक्षक व छात्र-छात्राओं की ओर से योगासन का प्रदर्शन किया गया।

विभाग के प्रशिक्षक डॉक्टर रामकिशोर ने उत्तान मंडूकासन, पर्वतासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन जैसे आसनों का अभ्यास कराया। इस योग कार्यक्रम में योग फैकल्टी के छात्र-छात्राएं लक्ष्मी रानी यादव, स्मृति ओझा, रितिका मिश्रा, शिखर शुक्ला, पीयूष तिवारी आदि ने भाग लिया।

कोऑर्डिनेटर डॉ. अमरजीत ने बताया कि नदी के जल में सूर्य की किरणों के पड़ने से उस स्थान पर विशेष प्रकार की ऊर्जा का प्रकटीकरण होता है। ऐसे वातावरण में योग करने से शरीर में रक्त परिसंचरण संतुलित होता है और मस्तिष्क की कार्य क्षमता बढ़ती है।

**नाव पर योगा करने के फायदे**

फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिंस के कोऑर्डिनेटर डॉक्टर अमरजीत यादव ने बताया कि प्राचीन मान्यता है कि नदी मे नाव पर योगासन के अभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। नदी में अभ्यास से मानव शरीर के फेफड़े सक्रीय हो जाते हैं, परिणाम स्वरूप शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा संतुलित होने लगती है और कार्बन डाइऑक्साइड तेजी से शरीर से बाहर निकलती है, जिससे शरीर में ऊर्जा और चेतना का स्तर बढ़ता है।

## पांच जुलाई से यूजी, 16 से पीजी की प्रवेश परीक्षाएं

जासं ● लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय ने सोमवार को नए सत्र 2024-25 में दाखिले के लिए स्नातक व परास्नातक प्रवेश परीक्षाओं की संशोधित प्रस्तावित तिथियां ब्राशर में जारी कर दी हैं। स्नातक की प्रवेश परीक्षाएं पांच से 12 जुलाई और परास्नातक की प्रवेश परीक्षाएं 16 से 23 जुलाई तक होंगी।

प्रवेश समन्वयक प्रो. पंकज माथुर ने बताया कि स्नातक और परास्नातक में आवेदन की तिथि बढ़ाकर 30 जून तक कर दी गई है। इसी वजह से प्रवेश परीक्षाओं की प्रस्तावित तिथियां भी आगे बढ़ाई गईं। पहले लवि ने यूजी प्रवेश परीक्षाएं 15 से 25 जून व पीजी की प्रवेश परीक्षाएं एक से 10 जुलाई प्रस्तावित की थी।

**परिणाम और काउंसिलिंग की तिथि भी तय :** स्नातक प्रवेश परीक्षाओं के परिणाम 12 जुलाई से जारी होंगे। काउंसिलिंग 25 जुलाई से शुरू किया जाना प्रस्तावित है। इसी तरह परास्नातक प्रवेश परीक्षा के परिणाम 30 जुलाई जारी होंगे। काउंसिलिंग प्रक्रिया पांच अगस्त से शुरू की जाएगी। यह तीन चरणों में कराने की तैयारी है। लवि में स्नातक और स्नातक प्रोफेशनल कोर्सों में कैंपस की 4250 सीटों, परास्नातक के 73 कोर्सों की 5102 सीटों पर प्रवेश लिए जाएंगे। साथ ही केंद्रीय प्रवेश प्रक्रिया के तहत कालेजों में भी प्रवेश होंगे।

SWATANTRA BHARAT PAGE 2

## नाव पर योगासन से बढ़ती है प्रतिरोधक क्षमता

### अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग,नई दिल्ली के तत्वावधान में विश्वविद्यालय ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के क्रम में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। प्रातः सूर्योदय के समय शंख एवं बांसुरी वादन के साथ गोमती नदी के कुड़िया घाट पर नाव पर योगाभ्यास शिविर का शुभारंभ किया गया। योग फैकल्टी के शिक्षक एवं छात्र-छात्राओं द्वारा योगासन का प्रदर्शन किया गया। विभाग के प्रशिक्षक डॉ.रामकिशोर द्वारा इस अवसर पर उत्तान मंडूकासन, पर्वतासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन जैसे आसनों तथा अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास हुआ। फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिंस के कोऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव ने बताया कि प्राचीन मान्यता है कि नदी में नाव पर योगासन के अभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है क्योंकि इस तरह के अभ्यास से फेफड़े, हृदय तथा मांसपेशियों की कार्य क्षमता बढ़ती है। नदी में अभ्यास से मानव शरीर के फेफड़े सक्रिय हो जाते हैं, परिणामस्वरुप शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा संतुलित होने लगती है। शरीर के लिए हानिकारक कार्बन डाइऑक्साइड तेजी से शरीर से बाहर निकलती है शरीर में ऊर्जा और चेतना का स्तर बढ़ता है। नदी के जल में सूर्य की किरणों के पड़ने से उस स्थान पर विशेष प्रकार की ऊर्जा का प्रकटीकरण होता है। ऐसे वातावरण में योग करने से शरीर में रक्त परिसंचरण संतुलित होता है और शरीर की विषाक्तता कम होती है। रहस्यमय संभावनाओं से युक्त मस्तिष्क की कार्य क्षमता बढ़ती है शरीर की रासायनिक प्रयोगशाला लीवर है, संतुलित खानपान के साथ योग किया जाये तो लीवर स्वस्थ्य रहता है। उक्त सत्र में योग फैकल्टी की छात्राएं लक्ष्मी रानी यादव, स्मृति ओझा, रितिका मिश्रा, अनामिका चौधरी, स्वर्णिम, पुष्पा रोमा हेमवानी, दीपा श्रीवास्तव, शिखर शुक्ला, राजेंद्र दिवाकर, सविता रंजन, अर्चना वर्मा, वर्षा, ज्योति मिश्रा, ज्योति जोशी, श्वेता श्रीवास्तव, जिज्ञासा, प्रीति मनुज, व्याख्या सिंह, हंसिका, पीयूष तिवारी, आशा, सीमा संजय भारद्वाज, प्रतीक केसरवानी, आकाश यादव ने शिविर में भाग लिया। इस अवसर पर विभाग के शिक्षक एवं भारी मात्रा में जन सामान्य उपस्थित रहे।

VOICE OF LUCKNOW PAGE 6

### नाव पर योगाभ्यास शिविर का शुभारंभ

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली के तत्वावधान में विश्वविद्यालय ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के क्रम में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया जा रहा है। प्रातः सूर्योदय के समय शंख एवं बांसुरी वादन के साथ गोमती नदी के कुड़िया घाट पर नाव पर योगाभ्यास शिविर का शुभारंभ किया गया। योग फैकल्टी के शिक्षक एवं छात्र-छात्राओं द्वारा योगासन का प्रदर्शन किया गया। विभाग के प्रशिक्षक डॉक्टर रामकिशोर ने उत्तान मंडूकासन, पर्वतासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन जैसे आसनों तथा अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास हुआ। फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिंस के कोऑर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि प्राचीन मान्यता है कि नदी में नाव पर योगासन के अभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है क्योंकि इस तरह के अभ्यास से फेफड़े, हृदय तथा मांसपेशियों की कार्य क्षमता बढ़ती है। नदी में अभ्यास से मानव शरीर के फेफड़े सक्रीय हो जाते हैं, परिणाम स्वरुप शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा संतुलित होने लगती है। शरीर के लिए हानिकारक कार्बन डाइऑक्साइड तेजी से शरीर से बाहर निकलती है शरीर में ऊर्जा और चेतना का स्तर बढ़ता है। नदी के जल में सूर्य की किरणों के पड़ने से उस स्थान पर विशेष प्रकार की ऊर्जा का प्रकटीकरण होता है। ऐसे वातावरण में योग करने से शरीर में रक्त परिसंचरण संतुलित होता है और शरीर की विषाक्तता कम होती है। रहस्यमय संभावनाओं से युक्त मस्तिष्क की कार्य क्षमता बढ़ती है शरीर की रासायनिक प्रयोगशाला लीवर है, संतुलित खान-पान के साथ योग किया जाये तो लीवर स्वस्थ्य रहता है।

LOKSATYA PAGE 3

## एलयू छात्र-छात्राओं ने योगासन का प्रदर्शन किया

हेल्थ

● एलयू फैकल्टी ऑफ़ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन की ओर से कार्यक्रम आयोजित

फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिंस के कोऑर्डिनेटर डॉ अमरजीत यादव ने बताया कि प्राचीन मान्यता है कि नदी मे नाव पर योगासन के अभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है क्योंकि इस तरह के अभ्यास से फेफड़े, हृदय तथा मांसपेशियों की कार्य क्षमता बढ़ती है।

लखनऊ, लोकसत्य। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ़ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंस, विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली की ओर से विश्वविद्यालय ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के क्रम में विभिन्न कार्यक्रम हुआ। सुबह सूर्योदय के समय शंख एवं बांसुरी वादन के साथ गोमती नदी के कुड़िया घाट पर नाव पर योगाभ्यास शिविर का शुभारंभ किया गया।

योग फैकल्टी के शिक्षक एवं छात्र-छात्राओं ने योगासन का प्रदर्शन किया गया। विभाग के प्रशिक्षक डॉक्टर रामकिशोर ने उत्तान मंडूकासन, पर्वतासन, उष्ट्रासन, त्रिकोणासन जैसे आसनों तथा अनुलोम-विलोम, भ्रामरी प्राणायाम, शीतकारी प्राणायाम का अभ्यास हुआ। फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिंस के कोऑर्डिनेटर डॉ अमरजीत यादव ने बताया कि प्राचीन मान्यता है कि नदी में नाव पर योगासन के अभ्यास से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है क्योंकि इस तरह के अभ्यास से फेफड़े, हृदय तथा मांसपेशियों की कार्य क्षमता बढ़ती है।

नदी में अभ्यास से मानव शरीर के फेफड़े सक्रीय हो जाते हैं, परिणाम स्वरुप शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा संतुलित होने लगती है। शरीर के लिए हानिकारक कार्बन डाइऑक्साइड तेजी से शरीर से बाहर निकलती है शरीर में ऊर्जा और चेतना का स्तर बढ़ता है। नदी के जल में सूर्य की किरणों के पड़ने से उस स्थान पर विशेष प्रकार की ऊर्जा का प्रकटीकरण होता है। ऐसे वातावरण में योग करने से शरीर में रक्त परिसंचरण संतुलित होता है और शरीर की विषाक्तता कम होती है। रहस्यमय संभावनाओं से युक्त मस्तिष्क की कार्य क्षमता बढ़ती है शरीर की रासायनिक प्रयोगशाला लीवर है, संतुलित खान-पान के साथ योग किया जाये तो लीवर स्वस्थ्य रहता है। योग फैकल्टी की छात्राएं लक्ष्मी रानी यादव, स्मृति ओझा, रितिका मिश्रा, अनामिका चौधरी, स्वर्णिम, पुष्पा रोमा हेमवानी, दीपा श्रीवास्तव, शिखर शुक्ला, राजेंद्र दिवाकर, सविता रंजन, अर्चना वर्मा, वर्षा, ज्योति मिश्रा, ज्योति जोशी, श्वेता श्रीवास्तव, जिज्ञासा, प्रीति मनुज, व्याख्या सिंह, हंसिका, पीयूष तिवारी, आशा, सीमा संजय भारद्वाज, प्रतीक केसरवानी, आकाश यादव ने शिविर में भाग लिया।

इस अवसर पर विभाग के शिक्षक एवं भारी मात्रा में जन सामान्य उपस्थित रहे।