



# University in News on 08 June 2024



VOICE OF LUCKNOW  
PAGE 6

i-NEXT PAGE 5

JAGRAN CITY PAGE III

NBT PAGE 5

## छह केंद्रों पर होगी एमएड की परीक्षाएं

**LUCKNOW:** लखनऊ विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी ने एमएड सम सेमेस्टर परीक्षाओं के लिए केंद्रों की सूची जारी कर दी है। परीक्षा के लिए छह केंद्र बनाए गए हैं। सूची में लखनऊ विश्वविद्यालय, अमीरुद्दौला इस्लामिया डिग्री कालेज, रामा डिग्री कालेज चिनहट, रजत पीजी कालेज, कमता चिनहट, एएनडीटी कालेज सीतापुर और दयानंद बछरावां डिग्री कालेज रायबरेली शामिल हैं।

## मन की निर्मलता ही प्रसन्नता का आधार

लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के अंतर्गत योग विभाग के सभागार में शुक्रवार को प्रसन्नता विषय पर सेमिनार का आयोजन किया गया। मुख्य वक्ता जयंती शुक्ला ने बताया कि योग के अभ्यास से शरीर और मन दोनों स्वस्थ होते हैं। मन की निर्मलता ही प्रसन्नता का आधार है। मन की चंचलता के नियंत्रण के लिए अष्टांगिक योगिक साधना जैसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणाध्यान का अभ्यास करना चाहिए।

## छुट्टी स्वीकृत के लिए सशर्त मंजूरी

एलयू के कुलसचिव डा. विनोद कुमार सिंह ने सभी संकायाध्यक्षों, विभागाध्यक्ष, निदेशक, प्रभारी व समन्वयकों को शिक्षकों की छुट्टी स्वीकृति के संबंध में निर्देश जारी किए हैं। कहा गया है कि किसी भी शिक्षक को मुख्यालय छोड़ने की अनुमति अग्रसारित करते समय विशेष रूप से ध्यान रखा जाए कि उनके पास कोई शैक्षणिक, प्रवेश या परीक्षा संबंधी कार्य न हो। अवकाश पर जाने से शैक्षणिक गतिविधियों पर कोई विपरीत प्रभाव नहीं पड़े।

## कर्मचारियों के स्थायीकरण का आदेश

एलयू के 17 कर्मचारियों के स्थायीकरण का आदेश शुक्रवार को कुलसचिव डा. विनोद कुमार सिंह ने जारी कर दिया। इनमें अमित कुमार, विनोद, यशोदा, राजेश कुमार, लालता प्रसाद, अमित सक्सेना, फरहत मसूद, बच्चा सिंह, अवधेश कुमार मिश्रा सहित तृतीय व चतुर्थ श्रेणी कर्मचारी शामिल हैं।

## परीक्षा केंद्रों पर अभ्यर्थियों की रियल टाइम उपस्थिति लगेगी

जासं • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के भौतिक विज्ञान विभाग के सभागार में शुक्रवार को उत्तर प्रदेश बी.एड प्रवेश परीक्षा की तैयारी को लेकर बैठक बुलाई गई। इसमें लखनऊ के नोडल अधिकारी डा. आरबी सिंह, बुंदेलखंड विश्वविद्यालय के प्रतिनिधि प्रो. लवकुश, प्रो. ज्योति मिश्रा सहित स्टैटिक मजिस्ट्रेट, राजधानी के केंद्रों के सभी आबजवर और केंद्र अधीक्षक भी शामिल हुए। सभी को परीक्षा के दौरान सतर्क रहने के लिए कहा गया।

नोडल अधिकारी डा. आरबी सिंह ने बताया कि लखनऊ में परीक्षा के लिए 15 केंद्र बनाए गए हैं। इन सभी में अभ्यर्थियों की रियल टाइम बायोमेट्रिक उपस्थिति होगी। केंद्रों पर ली गई फोटो और अभ्यर्थियों की ओर से आनलाइन अपलोड की गई फोटो आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से मैच कराई जाएगी। यदि भिन्नता मिलती तो कंट्रोल रूप को पता चल जाएगा। वहां से जो भी निर्देश होंगे, उसके आधार पर कार्रवाई होगी। उन्होंने बताया कि प्रवेश परीक्षा को लेकर एसटीएफ भी लगी है।

### लवि : छह केंद्रों पर होगी एमएड की परीक्षाएं

जासं • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी ने को एम.एड सम सेमेस्टर परीक्षाओं के लिए केंद्रों की सूची जारी कर दी है। परीक्षा के लिए छह केंद्र बनाए गए हैं। सूची में लखनऊ विश्वविद्यालय, अमीरुद्दौला इस्लामिया डिग्री कालेज, रामा डिग्री कालेज चिनहट, रजत पीजी कालेज, कमता चिनहट, एएनडीटी कालेज सीतापुर और दयानंद बछरावां डिग्री कालेज रायबरेली शामिल हैं। विद्यार्थी वेबसाइट [www.lkouniv.ac.in/](http://www.lkouniv.ac.in/) के माध्यम से अपना केंद्र देख सकते हैं।

पहली पाली की परीक्षा सुबह नौ से दोपहर 12 बजे और दूसरी पाली में दोपहर दो से शाम पांच बजे तक परीक्षा होगी। परीक्षा केंद्रों से 500 मीटर के दायरे में कोई भी फोटोकॉपी की दुकान, साइबर कैफे आदि को स्थानीय प्रशासन एवं केंद्र अध्यक्ष की सहायता से परीक्षा के दौरान बंद रखना सुनिश्चित किया जाना होगा।

## 'योग बढ़ाता है खुशी प्रदान करने वाले हार्मोस'

■ एनबीटी सं., लखनऊ: प्रसन्नता जीवन का आधार है। प्रसन्न व्यक्ति ही जीवन को सार्थक ढंग से जी सकता है। योग, प्राणायाम और ध्यान से शरीर में खुशी प्रदान करने वाले हार्मोस डोपामाइन, सिरोटोनिन और ऑक्सीटोसिन की मात्रा बढ़ती है। ये बातें 'योग एवं प्रसन्नता' विषय पर एलयू में आयोजित सेमिनार में

फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के कॉर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने कहीं। भूगोल विभाग के शिक्षक डॉ. अरुण द्विवेदी ने बताया कि जीवन में सात्विकता का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इस दौरान विभाग के डीन प्रो.अशोक सोनकर, राम किशोर, कृष्ण किशोर शुक्ल, अनिल गुप्ता समेत अन्य मौजूद थे।

SWATANTRA BHARAT PAGE 2

## योग के अभ्यास से शरीर और मन दोनों होते हैं स्वस्थ

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय के मार्गदर्शन में फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन तथा इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंसेज विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली के तत्वावधान में 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के विभिन्न कार्यक्रमों की श्रृंखला के क्रम में योग विभाग के सभागार में योग एवं प्रसन्नता शीर्षक से सेमिनार का आयोजन शुक्रवार को हुआ। इसकी मुख्य वक्ता जयंती शुक्ला ने बताया कि योग के अभ्यास से शरीर और मन दोनों स्वस्थ होते हैं, मन की निर्मलता ही प्रसन्नता का आधार है। मन की चंचलता के नियंत्रण के लिए अष्टांगिक योगिक साधना जैसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणाध्यान का अभ्यास करना चाहिए। इससे मन की शुद्धि के साथ साथ चित्त भी शुद्ध होता है। कॉर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने अपने संबोधन में कहा कि प्रसन्नता जीवन का आधार है। प्रसन्न व्यक्ति ही जीवन को सार्थक ढंग से जी सकता है, प्रसन्नता के लिए व्यक्ति को आसन, प्राणायाम, मुद्रा, ध्यान को अपनाना चाहिए। इन अभ्यासों के कारण शरीर में खुशी प्रदान करने वाले हार्मोस की मात्रा बढ़ती है। शरीर में व्यक्ति को खुशी देने वाले हार्मोस डोपामाइन, सिरोटोनिन, इंडोर्फिन तथा ऑक्सीटोसिन है। प्रतिदिन नियम पूर्वक योगासन, प्राणायाम, मुद्रा तथा ध्यान के



आयोग, नई दिल्ली के तत्वावधान में 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के विभिन्न कार्यक्रमों की कड़ी में योग विभाग के सभागार में योग एवं प्रसन्नता शीर्षक से सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसकी मुख्य वक्ता जयंती शुक्ला ने कहा कि योग के अभ्यास से शरीर और मन दोनों स्वस्थ होते हैं, मन की निर्मलता ही प्रसन्नता का आधार है। मन की चंचलता के नियंत्रण के लिए अष्टांगिक योगिक साधना जैसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणाध्यान का अभ्यास करना चाहिए। इससे मन की शुद्धि के साथ साथ चित्त भी शुद्ध होता है। कॉर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने अपने संबोधन में कहा कि प्रसन्नता जीवन का आधार है प्रसन्न व्यक्ति ही जीवन को सार्थक ढंग से जी सकता

है, प्रसन्नता के लिये व्यक्ति को आसन, प्राणायाम, मुद्रा, ध्यान को अपनाना चाहिए। इन अभ्यासों के कारण शरीर में खुशी प्रदान करने वाले हार्मोस की मात्रा बढ़ती है। शरीर में व्यक्ति को खुशी प्रदान करने वाले हार्मोस डोपामाइन, सिरोटोनिन, इंडोर्फिन तथा ऑक्सीटोसिन है। प्रतिदिन नियम पूर्वक योगासन, प्राणायाम, मुद्रा तथा ध्यान के

अभ्यास से खुशी देने वाले हार्मोस की मात्रा बढ़ती है। लखनऊ विश्वविद्यालय के भूगोल विभाग के शिक्षक डॉ. अरुण कुमार द्विवेदी ने बताया कि भारतीय योगियों और मनीषियों ने प्रसन्न रहने के विभिन्न मार्ग बताये। जीवन में सकारात्मक विचार, संतोष, संतुष्टि और सफलता प्राप्त होने पर व्यक्ति आंतरिक रूप से आनंदित होता है। आनंद कि अवस्था को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को धरना ध्यान का अभ्यास करना चाहिए और जीवन में सात्विकता का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इस अवसर पर विभाग के डीन प्रो.अशोक कुमार सोनकर, राम किशोर, कृष्ण किशोर शुक्ल, अनिल कुमार गुप्ता विभाग के छात्र-छात्राएं तथा आमजन उपस्थित रहे।

## योग के अभ्यास से शरीर और मन दोनों स्वस्थ होते हैं : जयंती शुक्ला



लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय के मार्गदर्शन में फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन तथा इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंसेज विश्वविद्यालय अनुदान आयोग, नई दिल्ली के तत्वावधान में 10वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के विभिन्न कार्यक्रमों की श्रृंखला के क्रम में योग विभाग के सभागार में योग एवं प्रसन्नता शीर्षक से सेमिनार का आयोजन शुक्रवार को हुआ। इसकी मुख्य वक्ता जयंती शुक्ला ने बताया कि योग के अभ्यास से शरीर और मन दोनों स्वस्थ होते हैं, मन की निर्मलता ही प्रसन्नता का आधार है। मन की चंचलता के नियंत्रण के लिए अष्टांगिक योगिक साधना जैसे यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणाध्यान का अभ्यास करना चाहिए। इससे मन की शुद्धि के साथ साथ चित्त भी शुद्ध होता है। कॉर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने अपने संबोधन में कहा कि प्रसन्नता जीवन का आधार है। प्रसन्न व्यक्ति ही जीवन को सार्थक ढंग से जी सकता है, प्रसन्नता के लिए व्यक्ति को आसन, प्राणायाम, मुद्रा, ध्यान को अपनाना चाहिए। इन अभ्यासों के कारण शरीर में खुशी प्रदान करने वाले हार्मोस की मात्रा बढ़ती है। शरीर में व्यक्ति को खुशी देने वाले हार्मोस डोपामाइन, सिरोटोनिन, इंडोर्फिन तथा ऑक्सीटोसिन है। प्रतिदिन नियम पूर्वक योगासन, प्राणायाम, मुद्रा तथा ध्यान के अभ्यास से खुशी देने वाले हार्मोस की मात्रा बढ़ती है। लखनऊ विश्वविद्यालय के भूगोल विभाग के शिक्षक डॉ. अरुण कुमार द्विवेदी ने बताया कि भारतीय योगियों और मनीषियों ने प्रसन्न रहने के विभिन्न मार्ग बताये। जीवन में सकारात्मक विचार, संतोष, संतुष्टि और सफलता प्राप्त होने पर व्यक्ति आंतरिक रूप से आनंदित होता है। आनंद कि अवस्था को प्राप्त करने के लिए व्यक्ति को धरना ध्यान का अभ्यास करना चाहिए और जीवन में सात्विकता का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इस अवसर पर विभाग के डीन प्रो.अशोक कुमार सोनकर, राम किशोर, कृष्ण किशोर शुक्ल, अनिल कुमार गुप्ता विभाग के छात्र-छात्राएं तथा आमजन उपस्थित रहे।