University in News on 13 June 2024

AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

लविवि : स्नातक में दाखिले के लिए काउंसिलिंग 25 जुलाई से

सीयूईटी के दाखिलों में देरी के चलते आगे बढ़ी प्रवेश प्रक्रिया

माई सिटी रिपोर्टर

लखनऊ। सीयूईटी के दाखिलों में देरी के चलते लखनऊ विश्वविद्यालय की प्रवेश प्रक्रिया आगे खिसक गई है। लविवि में 30 जून तक आवेदन फॉर्म लिए जाएंगे। इसके बाद पांच से 12 जुलाई के बीच प्रवेश परीक्षा का आयोजन किया जाएगा। स्नातक में दाखिले की काउंसिलिंग की शुरुआत 25 जुलाई से होगी। विवि की वेबसाइट पर इसका विस्तृत कार्यक्रम जारी कर दिया गया है।

लविवि में बीए, बीएससी, बीकॉम, एलएलबी ऑनर्स, बीबीए, बीसीए, डीफॉर्मा, योगा, बीवोक, बीएफए-बीवीए जैसे पाठ्यक्रमों में दाखिले होने हैं।

दाखिले से पहले अभ्यर्थियों को लखनऊ यूनिवर्सिटी रजिस्ट्रेशन नंबर-लर्न के तहत पंजीकरण कराना भी अनिवार्य है। इसके लिए सौ रुपये का शुल्क देना होगा। यह पंजीकरण लविवि के साथ ही सभी कॉलेजों में दाखिले से पहले ही कराना अनिवार्य है। दाखिले से पहले अभ्यर्थी को 50 केबी साइज की फोटो की स्कैन कॉपी, इसी आकार के सिग्नेचर और आरक्षण प्रमाणपत्र की स्कैन कॉपी तैयार रखनी होगी। ऑनलाइन फीस जमा करने के बाद 72 घंटे के पहले दोबारा फीस न जमा करने की हिदायत भी लविवि प्रशासन की ओर से दी गई है। आवेदन के बाद प्रवेश परीक्षा के आधार पर दाखिले दिए जाएंगे। प्रवेश परीक्षा में सफल अभ्यर्थियों को काउंसिलिंग के माध्यम से सीट आवंटन होगा।

- डेढ़ घंटे की प्रवेश परीक्षा में देने होंगे 100 सवालों के जवाबलविवि की प्रवेश परीक्षा डेढ़ घंटे की अवधि की होगी। इस दौरान अभ्यर्थी को 100 बहुविकल्पीय सवालों के जवाब देने होंगे। हर सही जवाब पर दो नंबर दिए जाएंगे। परीक्षा में निगेटिव मार्किंग नहीं होगी।

प्रवेश परीक्षा में पूछे जाएंगे इन विषयों से सवाल

- बीए- हिंदी, इंग्लिश, भूगोल, इतिहास, नागरिकशास्त्र, मनोविज्ञान और अर्थशास्त्र।
- बीकॉम व बीकॉम ऑनर्स- मेटल एबिलिटी, कॉमर्स, अकाउंटिंग, कॉमर्शियल मैथ, अर्थशास्त्र और कंप्यूटर।
- बीएससी मैथ्स- फिजिक्स, केमिस्ट्री, मैथ्स, मेटल एबिलिटी, बेसिक कंप्यूटर।
- बीएससी बायो- केमिस्ट्री, बॉटनी, जूलॉजी, मेटल एबिलिटी, बेसिक कंप्यूटर।
- एलएलबी ऑनर्स- लीगल जनरल अवेयरनेस, हिस्ट्री, भूगोल, सामान्य विज्ञान, रीजनिंग, मेटल एबिलिटी।
- बीबीए- जनरल नॉलेज, इंग्लिश, न्यूमेरिकल एप्टीट्यूड, लॉजिकल रीजनिंग।
- बीसीए- जनरल नॉलेज, इंग्लिश, मैथ्स, कंप्यूटर और लॉजिकल रीजनिंग।
- डीफॉर्मा- 50 सवाल केमिस्ट्री और फिजिक्स तथा 50 सवाल बायोलॉजी या फिर मैथ्स के।
- बीए-बीएससी योगा- जनरल इंग्लिश, लॉजिकल रीजनिंग, सामान्य विज्ञान।
- बीवोक- फिजिक्स, केमिस्ट्री, मैथ्स, बायोलॉजी और बेसिक कंप्यूटर।
- बीएफए-बीवीए - ऑब्जेक्ट ड्राइंग, मेमोरी ड्राइंग, आर्ट और जनरल अवेयरनेस के 100 बहुविकल्पीय सवाल।

नियमित योग से संभव है अनिद्रा का उपचार

लखनऊ विश्वविद्यालय में सेमिनार का आयोजन

माई सिटी रिपोर्टर

लखनऊ। योग विशेषज्ञ अर्चना वर्मा ने कहा कि योग के माध्यम से अनिद्रा का उपचार किया जा सकता है। विपरीतकर्णी आसन, हलासन, सर्वांगासन, शीर्षासन के साथ ही सीत्कारी, शीतली प्राणायाम लाभकारी होता है। योग निद्रा के अभ्यास से भी समाधान संभव है।

वे बुधवार को फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योग साइंसेज की ओर से आयोजित सेमिनार में बोल रही थीं। उन्होंने बताया कि अनिद्रा का तात्पर्य सही से नींद न आना है, जिसका प्रमुख कारण जीवनशैली का अस्त-व्यस्त होना व तनाव है। यह दो प्रकार का होता है। एक्यूट इनसोम्निया जिसमें यह समस्या कुछ दिनों या हफ्तों के लिए होती है। दूसरा क्रॉनिक इनसोम्निया में बीमारी गंभीर रूप धारण कर लेती है। इसका प्रमुख कारण होता है मादक पदार्थों, तंबाकू या कोकीन का सेवन।

फैकल्टी कोऑर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि नींद लाने वाले हार्मोन जो सेरोटोनिन नामक हार्मोंस हैं, आसनों का अभ्यास करने से शरीर में संतुलित मात्रा में स्रावित होते हैं और अनिद्रा का विकार दूर किया जाता है। कुलपति प्रो. आलोक राय भी मौजूद रहे।

■ लविवि में योग दिवस को लेकर बैठक

लखनऊ। लविवि में बुधवार को संबद्ध जिलों के कॉलेजों के प्राचार्यों के साथ ऑनलाइन बैठक की गई। राज्यपाल आनंदीबेन पटेल की पहल के तहत अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 पर गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड के लिए ऑनलाइन संकल्प लेने के लिए सभी को कहा गया। लविवि कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने कहा कि सभी शिक्षक अपने-अपने स्तर पर अन्य शिक्षकों, गैर शिक्षण कर्मचारियों, छात्रों व पूर्व छात्रों को अधिकतम संख्या में यह संकल्प लेने के लिए प्रेरित करें। इस बैठक में प्रति कुलपति प्रो. मनुका खन्ना, परीक्षा नियंत्रक विद्यानन्द त्रिपाठी, डीन सीडीसी प्रो. अवधेश त्रिपाठी, डीन छात्र कल्याण प्रो. संगीता साहू और अन्य संकायाध्यक्ष व विभागाध्यक्ष मौजूद रहे। (माई सिटी रिपोर्टर)

NBT PAGE 3

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस | VC ने कॉलेजों के जिम्मेदारों संग की बैठक

योग का ऑनलाइन संकल्प लेकर LU बनाएगा गिनीज रेकॉर्ड

■ एनबीटी, लखनऊ

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 पर ऑनलाइन संकल्प के माध्यम से एलयू गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड बनाने की तैयारी में है। राज्यपाल आनंदी बेन पटेल की पहल पर बीसी प्रो.आलोक राय ने बुधवार को विवि और संबद्ध कॉलेजों के प्रबंधकों एवं प्राचार्यों के साथ ऑनलाइन बैठक की। कुलपति ने कहा कि राज्यपाल के नेतृत्व में 12 से 18 जून तक गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रेकॉर्ड के लिए ऑनलाइन संकल्प लेने का महा अभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने निर्देश दिया कि अधिकतम संख्या में योग का संकल्प लेने के लिए लोगों को प्रेरित करें। सामूहिक शपथ लें और फोटोग्राफ एवं प्रतिभागियों की संख्या ईमेल आईडी yogaday.lu2024@gmail.com तथा व्हाट्सएप नंबर 7991200582 पर भेजें। फोटो जीपीएस मैप कैमरा ऑन करते हुए लोकेशन सहित अपलोड करनी होगी। वहीं, शिक्षक, कर्मचारी व छात्र www.rajbhawanyogapledge.in पर जाकर प्रमाणपत्र डाउनलोड कर सकेंगे।

कुलपति संग स्टूडेंट्स व स्टाफ ने लिया योग संकल्प

■ एनबीटी, लखनऊः अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर वर्ल्ड रेकॉर्ड बनाने को लेकर डॉ.शकुंतला मिश्रा राष्ट्रीय पुनर्वास विवि में बुधवार को शपथ ग्रहण समारोह हुआ। कुलपति प्रो.संजय सिंह ने कहा कि 21 जून को विश्व योग दिवस पर विशिष्ट स्टेडियम के ट्रैक फील्ड पर कार्यक्रम होंगे। संकल्प को पूरा करने के लिए अधिक से अधिक लोगों को योग को लेकर जागरूक करना है। वहीं विवि में योग गुरु बुधवार को पहुंच गए।

HINDUSTAN PAGE 6

एकेटीयू-एलयू में योग का रिकॉर्ड बनाने की तैयारी

लखनऊ, संवाददाता। डॉ. एपीजे अब्दुल कलाम प्राविधिक विश्वविद्यालय और लखनऊ विश्वविद्यालय के शिक्षक, कर्मचारी और छात्र-छात्राओं ने योग करने के लिए ऑनलाइन संकल्प लेने का अभियान शुरू कर दिया है।

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के मद्देनजर राज्यपाल आनंदीबेन पटेल ने यह पहल की है। जिससे विश्वविद्यालय और कॉलेजों के छात्रों को योग के प्रति जागरूक किया जा सके। इससे गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड भी बनाया जाएगा।

इस संबंध में कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने बुधवार को एलयू के संकायाध्यक्षों, विभागाध्यक्षों, निदेशकों और समन्वयकों के साथ प्रशासनिक भवन के मंथन कक्ष में एक बैठक की। कुलपति ने संबोधित करते हुए कहा कि समस्त शिक्षक अपने अपने स्तर पर अन्य शिक्षकों, गैर शिक्षण कर्मचारियों, छात्रों और पूर्व छात्रों को अधिकतम संख्या में यह संकल्प लेने के लिए प्रेरित करें। कुलपति ने कहा कि अपील करें कि rajbhawanyogapledge.in पर जाकर संकल्प लें। बैठक में प्रति कुलपति प्रो. मनुका खन्ना, परीक्षा नियंत्रक विद्यानन्द त्रिपाठी, डीन सीडीसी प्रो. अवधेश त्रिपाठी, डीन छात्र कल्याण प्रो. संगीता साहू समेत कई अन्य उपस्थित रहे।

एलयू में योग करने के लिए ऑनलाइन संकल्प लेने का अभियान शुरू किया गया।

12 से 18 तक महाअभियान चलाया जाएगा

एलयू से संबद्ध जिलों लखनऊ, हरदोई, सीतापुर, लखीमपुर-खीरी और रायबरेली के कॉलेज प्रबंधकों और प्राचार्यों के साथ ऑनलाइन बैठक की। बैठक में कहा गया कि राज्यपाल की अगुवाई में 12 जून से 18 जून 2024 तक गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड के लिए ऑनलाइन संकल्प लेने के लिए यह महाअभियान चलाया जा रहा है। उन्होंने एलयू व सम्बद्ध जिलों के सभी कॉलेज के शिक्षक, गैर शिक्षण कर्मचारी और छात्रों से अधिकतम संख्या में संकल्प लेने की अपील की।

शकुंतला विवि में सभी वर्गों के साथ किया जाएगा योग

डॉ. शकुंतला मिश्रा राष्ट्रीय पुनर्वास विश्वविद्यालय में सभी वर्गों के साथ योग दिवस मनाने की तैयारी है। कुलपति प्रो. संजय सिंह ने प्राथमिक और माध्यमिक विद्यालयों में अध्ययनरत छात्राओं, शिक्षिकाओं, महिला कर्मचारी, महिला सफाई कर्मियों, छात्राओं की बहनों और माताओं की भागीदारी की रणनीति बनाई है। डॉ. अंजली सिंह, डॉ. शशि सौरभ, डॉ. ज्योति गौतम और डॉ. प्रज्ञा श्रीवास्तव को जिम्मेदारी दी गई। विवि की ओर से गोद लिए गए गांव, एनएसएस शिविर, शिक्षक, सरपंच, किन्नर, आशा बहनें, समाज के प्रबुद्ध वर्ग की महिलाओं को भी जोड़ने की भी योजना बनाई गई है। कुलपति प्रो. संजय सिंह बताते हैं कि कार्यक्रम की प्रमाणिकता के लिए जिओटैगिंग के जरिए फोटोग्राफी और विडियोग्राफी कराई जाएगी।

लविवि की टीम ने जीती प्रतियोगिता

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के विधि संकाय के चतुर्थ सेमेस्टर के छात्र आदित्य राज सोनी और इरा उपाध्याय ने आर्टिकल राइटिंग प्रतियोगिता अपने नाम की है। यह प्रतियोगिता विधिक सेवा केंद्र, इंटीग्रल यूनिवर्सिटी की ओर से आयोजित की गई। इसमें देशभर के विधि छात्रों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्रों को विधिक लेखन में प्रोत्साहित करना और उन्हें अपने विचारों को सारगर्भित तरीके से प्रस्तुत करने का मंच प्रदान करना था। लविवि विधि संकाय के डीन प्रो. बीडी सिंह ने इस उपलब्धि पर छात्रों को बधाई दी। (माई सिटी रिपोर्टर)

i-NEXT PAGE 5

राइटिंग कंप्टीशन में एलयू स्टूडेंट्स विजेता

LUCKNOW : एलयू के विधि संकाय के चौथे सेमेस्टर के छात्र आदित्य राज सोनी और इरा उपाधाय ने राष्ट्रीय आर्टिकल राइटिंग प्रतियोगिता में सफलता हासिल की है. यह प्रतियोगिता विधिक सेवा केंद्र, इंटीग्रल यूनिवर्सिटी की ओर से आयोजित की गई थी. दोनों विद्यार्थियों को उत्कृष्ट लेखन क्षमता और विधिक विषयों पर गहन अनुसंधान के लिए विजेता घोषित किया गया. संकाय के डीन प्रो. (डा.) बीडी सिंह ने विद्यार्थियों को बधाई दी.

शारीरिक शिक्षा के छूटे प्रैक्टिकल 21 को

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय में सम सेमेस्टर परीक्षा 2024 के तहत शारीरिक शिक्षा विभाग ने छूटे हुए विद्यार्थियों के लिए प्रयोगात्मक परीक्षा की तिथि तय कर दी है। यह परीक्षा 21 जून को सुबह पांच बजे होगी। विभागाध्यक्ष प्रो. रूपेश कुमार का कहना है कि विवि और कॉलेज के बीए द्वितीय, चतुर्थ और छठे सेमेस्टर के रेगुलर, बैकपेपर व एक्जम्पटेड के छूटे विद्यार्थियों के लिए परीक्षा रखी गई है।

AMRIT VICHAR PAGE 5

प्रशस्ति पत्रों के साथ विजेता छात्र। अमृत विचार

राइटिंग प्रतियोगिता में आदित्य व इरा विजयी

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के विधि संकाय के चतुर्थ सेमेस्टर के छात्र आदित्य राज सोनी और इरा उपाध्याय ने विधिक सेवा केंद्र, इंटीग्रल यूनिवर्सिटी की ओर से आयोजित राष्ट्रीय आर्टिकल राइटिंग प्रतियोगिता में सफलता हासिल की है।

दोनों छात्रों को उनकी उत्कृष्ट लेखन क्षमता और विधिक विषयों पर गहन अनुसंधान के लिए विजेता घोषित किया गया है। प्रतियोगिता का आयोजन विधिक सेवा केंद्र, इंटीग्रल यूनिवर्सिटी की ओर से आयोजित राष्ट्रीय आर्टिकल राइटिंग प्रतियोगिता में सफलता हासिल की है।

दोनों छात्रों को उनकी उत्कृष्ट लेखन क्षमता और विधिक विषयों पर गहन अनुसंधान के लिए विजेता घोषित किया गया है। प्रतियोगिता का आयोजन विधिक सेवा केंद्र, इंटीग्रल यूनिवर्सिटी की ओर से आयोजित की गई। इस बावत विवि के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने लखनऊ विश्वविद्यालय से सम्बद्ध जिलों लखनऊ, हरदोई, सीतापुर, लखीमपुर-खीरी और रायबरेली के समस्त महाविद्यालय विभिन्न कार्यक्रमों में लगातार अपनी सहभागिता सुनिश्चित करते आ रहे हैं।

दूसरी पाली में 12 छात्रों ने दी परीक्षा

अमृत विचार, लखनऊ : लविवि और उससे संबद्ध महाविद्यालयों में बुधवार को भी परीक्षा आयोजित हुई। पहली पाली में 8724 परीक्षार्थी सम्मिलित हुए। वहीं दूसरी पाली में चार छात्र और आठ छात्रा सहित कुल 12 छात्रों ने परीक्षा दी। तीसरी पाली में 14 हजार 994 छात्र परीक्षा में शामिल हुए। तीन पालियों में आयोजित परीक्षा के दौरान कुल 23 हजार 730 परीक्षार्थी उपस्थित रहे।

PIONEER PAGE 3

योग के प्रति ऑनलाइन शपथ को गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकार्ड में दर्ज कराएं : प्रो. राय

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 के प्रति ऑनलाइन शपथ कार्यक्रम को गिनीज बुक आफ वर्ल्ड रिकार्ड में दर्ज कराने के लिए प्रदेश की राज्यपाल आनंदी बेन पटेल की अनूठी पहल को मूर्त रूप देने के लिए लखनऊ विश्वविद्यालय ने तैयारी शुरू कर दी है। इस बावत विवि के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने लखनऊ विश्वविद्यालय से सम्बद्ध जिलों लखनऊ, हरदोई, सीतापुर, लखीमपुर-खीरी और रायबरेली के महाविद्यालयों के प्रबंधकों एवं प्राचार्यों के साथ ऑनलाइन बैठक भी की है। बैठक को संबोधित करते हुए कुलपति ने कहा कि राज्यपाल के नेतृत्व में 12 जून से 18 जून 2024 तक गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड के लिए ऑनलाइन संकल्प लेने के लिए यह महा अभियान चलाया जा रहा है। लखनऊ विश्वविद्यालय तथा इससे सम्बद्ध जिलों लखनऊ, हरदोई, सीतापुर, लखीमपुर-खीरी और रायबरेली के समस्त महाविद्यालय विभिन्न कार्यक्रमों में लगातार अपनी सहभागिता सुनिश्चित करते आ रहे हैं।

राइटिंग प्रतियोगिता में लवि के दो विद्यार्थी विजेता

जागरण संवाददाता ● लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के विधि संकाय के चौथे सेमेस्टर के छात्र आदित्य राज सोनी और इरा उपाधाय ने राष्ट्रीय आर्टिकल राइटिंग प्रतियोगिता में सफलता हासिल की है।

यह प्रतियोगिता विधिक सेवा केंद्र, इंटीग्रल यूनिवर्सिटी की ओर से आयोजित की गई थी। दोनों विद्यार्थियों को उत्कृष्ट लेखन क्षमता और विधिक विषयों पर गहन अनुसंधान के लिए विजेता घोषित किया गया। संकाय के डीन प्रो. (डा.) बीडी सिंह ने विद्यार्थियों को बधाई दी।

आसनों के अभ्यास से दूर होता है अनिद्रा का विकार : योगाचार्य

लवि के योग संकाय में हुए सेमिनार में वास्तविक योग संस्थान विकास नगर की योगाचार्य अर्चना वर्मा ने मुख्य वक्ता के रूप में अपने विचार रखे ● सौजन्य: लवि

जासं ● लखनऊ : 'अनिद्रा का तात्पर्य सही से नींद ना आना है। इसका प्रमुख कारण जीवन शैली का अस्त-व्यस्त होना और सदैव तनाव में रहना है। योग निद्रा के अभ्यास से अनिद्रा के विकार को ठीक किया जा सकता है।' यह जानकारी बुधवार को वास्तविक योग संस्थान विकास नगर की योगाचार्य अर्चना वर्मा ने मुख्य वक्ता के रूप में लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन में हुए सेमिनार में दी।

अनिद्रा का योगिक प्रबंधन विषय पर हुए सेमिनार में उन्होंने बताया कि अनिद्रा के उपचार के लिए विपरीतकर्णी आसन, हलासन, सर्वांगासन, शीर्षासन आदि का अभ्यास करना चाहिए। सीत्कारी, शीतली प्राणायाम भी लाभकारी होता है। समन्वयक डा. अमरजीत यादव ने बताया कि आसनों का अभ्यास करने से शरीर में संतुलित मात्रा में स्रावित होता है। अनिद्रा का विकार दूर किया जाता है। उचित जीवन शैली, पौष्टिक आहार के सेवन से व्यक्ति शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से स्वस्थ रहता है।

इस अवसर पर अधिष्ठाता प्रोफेसर अशोक कुमार सोनकर, डा. रामकिशोर व अन्य छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

JAGRAN CITY PAGE III

योग दिवस पर वर्ल्ड रिकार्ड बनाने की तैयारी

राज्यपाल के कहने के बाद लवि के कुलपति ने बैठक कर जारी किए विभागों को निर्देश

जासं ● लखनऊ : राज्यपाल की ओर से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर गिनीज बुक आफ वर्ल्ड रिकार्ड्स के लिए आनलाइन संकल्प लेने के लिए कहा गया है। इसके तहत लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने बुधवार को सम्बद्ध जिलों लखनऊ, हरदोई, सीतापुर, लखीमपुर खीरी और रायबरेली के महाविद्यालयों के प्रबंधकों एवं प्राचार्यों के साथ आनलाइन बैठक की। सभी कालेजों के शिक्षकों, विद्यार्थियों, कर्मचारियों को 12 से 18 जून तक गिनीज बुक आफ वर्ल्ड रिकार्ड के लिए आनलाइन संकल्प लेने के लिए के निर्देश दिए गए हैं।

कुलपति ने संकायाध्यक्षों, विभागाध्यक्षों, निदेशकों और समन्वयकों के साथ प्रशासनिक भवन के मंथन कक्ष में बैठक कर कहा कि सभी शिक्षक अपने अपने स्तर पर अन्य शिक्षकों, गैर शिक्षण कर्मचारियों, छात्रों तथा पूर्व छात्रों को अधिकतम संख्या में यह संकल्प लेने के लिए प्रेरित करें।

लेनी होगी शपथ : सभी संकायों, विभागों के शिक्षकों, शिक्षणेत्तर कर्मचारियों, विद्यार्थियों एवं शोध छात्रों के साथ सामूहिक रूप से शपथ लेनी होगी। उसकी फोटोग्राफ व प्रतिभागियों की संख्या ई-मेल yogaday.lu2024@gmail.com एवं वाट्सएप नंबर 7991200582 पर भेजना होगा। कुलसचिव डा. विनोद कुमार सिंह ने बुधवार को इसके निर्देश जारी किए। कोई भी शिक्षक, छात्र, कर्मचारी या शोधार्थी www.rajbhawanyogapledge.in पर जाकर लवि का चयन करते हुए अपना नाम, मोबाइल नंबर अंकित कर प्राप्त ओटीपी सबमिट कर अपना प्रमाण पत्र डाउनलोड कर सकते हैं।

लखनऊ विश्वविद्यालय के मंथन हाल में बुधवार को योग करने के संकल्प प्रमाण पत्र को अपने-अपने मोबाइल से दिखाते कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय व शिक्षक ● सौजन्य: लवि

योग दिवस पर मिलकर बनाएं कीर्तिमान : प्रो. संजय

'योग से हमारा बहुत पुराना नाता है। महर्षि पतंजलि के योग दर्शन से लेकर आधुनिक योग विज्ञान तक का जो सफर तय किया है। उसकी बदौलत भारत आज योग गुरु के रूप में जाना पहचाना जा रहा है। आइए हम सब मिलकर अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर एक कीर्तिमान बनाते हुए विश्व रिकार्ड की ओर आगे बढ़ें'। यह अपील डा. शकुंतला मिश्रा राष्ट्रीय पुनर्वास विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. संजय सिंह ने बुधवार को विश्व योग दिवस के उपलक्ष में आयोजित शपथ ग्रहण समारोह में की। कुलपति ने 21 जून को 'विश्व योग दिवस' को भव्य रूप में आयोजित किए जाने व विश्व रिकार्ड बनाने के सबंध में कुलसचिव रोहित सिंह, वित्त अधिकारी संजय सिंह, परीक्षा नियंत्रण डा. अमित कुमार राय, अधिष्ठाता प्रो. पीके सिंह, कार्यक्रम संयोजक डा. कौशिकी सिंह के साथ विचार विमर्श कर निर्देश दिए।

ग्राम सचिवालयों और अमृत सरोवरों में ग्रामीण करेंगे योग

21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को लेकर प्रशासनिक तैयारियां जोरों पर हैं। शहर से लेकर गांव तक हर जगह योग सप्ताह मनाने की तैयारी है। इस बार अमृत सरोवरों और ग्राम सचिवालयों में अनिवार्य रूप से योग सप्ताह मनाने के निर्देश मंडलायुक्त डा. रोशन जैकब ने सभी जिलाधिकारियों को दिए हैं। योग दिवस का मुख्य आयोजन राजभवन के अलावा रेजीडेंसी में होगा। राजभवन में लखनऊ विकास प्राधिकरण नोडल है, जबकि रेजीडेंसी में योग की कमान प्रशासन के पास रहेगी। इसके अलावा नगर निगम, लखनऊ विकास प्राधिकरण और आवास विकास के पार्कों में भी योग सप्ताह का आयोजन होगा। इसके लिए संबंधित विभागों को पार्कों की सफाई व्यवस्था दुरुस्त करने को कहा गया है। अमृत सरोवरों में योग के आयोजन से ग्रामीण इलाकों के लोगों को भी जोड़ा जा सकेगा। मंडलायुक्त ने योग सप्ताह के प्रचार प्रसार पर भी जोर देते हुए शापिंग माल और मुख्य बाजारों में सेल्फी प्वाइंट बनाने को कहा। स्मार्ट सिटी के तहत शहर में लगी एलईडी पर योग का प्रचार प्रसार किया जाए, ताकि लोगों को जागरूक किया जा सके।

SWATANTRA BHARAT PAGE 4

नियमित रूप से योग करने का लें संकल्प : राज्यपाल

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। राज्यपाल आनंदीबेन पटेल की अनूठी पहल अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 पर गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड के लिए ऑनलाइन संकल्प लेने के लिए लोगों को प्रेरित किया है। जो समस्त लोगों को योग के प्रति जागरूक करने तथा नियमित रूप से योग करने के संकल्प के लिए है। इसी क्रम में लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.आलोक कुमार राय ने कल 11 जून को लविवि से सम्बद्ध जिलों में लखनऊ, हरदोई, सीतापुर, लखीमपुर-खीरी और रायबरेली के महाविद्यालयों के प्रबंधकों एवं प्राचार्यों के साथ ऑनलाइन बैठक किया था। बैठक को संबोधित करते हुए कुलपति ने कहा कि राज्यपाल के नेतृत्व में 12 से 18 जून तक गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड के लिए ऑनलाइन संकल्प लेने के लिए यह महाअभियान चलाया जा रहा है। लविवि तथा इससे सम्बद्ध जिलों लखनऊ, हरदोई, सीतापुर, लखीमपुर-खीरी और रायबरेली के समस्त महाविद्यालय विभिन्न कार्यक्रमों में लगातार अपनी सहभागिता सुनिश्चित करते आ रहे हैं। अतः आप लोग इस संकल्प अभियान में बढ़ चढ़कर हिस्सा लेते हुए अपने अपने महाविद्यालयों के शिक्षकों, गैर शिक्षण कर्मचारियों तथा छात्रों को अधिकतम संख्या में संकल्प लेने के लिए प्रेरित करें। कुलपति ने लविवि संकायाध्यक्षों, विभागाध्यक्षों, निदेशकों और समन्वयकों के साथ प्रशासनिक भवन के मंथन कक्ष में एक बैठक की। इस बैठक को संबोधित करते हुए कुलपति ने सभी से कहा कि समस्त शिक्षक अपने अपने स्तर पर अन्य शिक्षकों, गैर शिक्षण कर्मचारियों, छात्रों तथा पूर्व छात्रों को अधिकतम संख्या में यह संकल्प लेने के लिए प्रेरित करें। कुलपति ने कहा कि आप लोग सभी से अपील करें, संकल्प लें। इस बैठक में प्रति कुलपति प्रो.मानुका खन्ना, परीक्षा नियंत्रक विद्या नन्द त्रिपाठी, डीन सीडीसी प्रो.अवधेश त्रिपाठी, डीन छात्र कल्याण प्रो.संगीता साहू तथा अन्य संकायाध्यक्ष एवं विभागाध्यक्ष उपस्थित थे।

अनिद्रा का प्रमुख कारण जीवन शैली का अस्त-व्यस्त होना

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.आलोक कुमार राय के संरक्षण एवं निर्देशन में फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योग साइंसेज के तत्वावधान में दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 के क्रम में फैकल्टी के योग हाल में अनिद्रा का योगिक प्रबंधन नामक सेमिनार का आयोजन किया गया। जिसमें मुख्य वक्ता अर्चना वर्मा ने अपने संबोधन में बताया कि अनिद्रा का तात्पर्य सही से नींद ना आना है, जिसका प्रमुख कारण जीवन शैली का अस्त-व्यस्त होना तथा सदैव तनाव में रहने के कारण होता है। यह एक प्रकार का विकार है इसके प्रमुख रूप से दो प्रकार होते हैं। एक्यूट इनसोम्निया जिसमें यह समस्या कुछ दिनों या हफ्तों के लिए होती है जिसका प्रमुख कारण कार्य के प्रति दबाव महसूस करना, पारिवारिक चिंता, कोई अप्रिय घटना के कारण होती है साथ ही क्रॉनिक इनसोम्निया जोकि एक गंभीर रूप धारण कर लेती है। उसके प्रमुख कारणों में मादक पदार्थों, तंबाकू या कोकीन के सेवन से होती है, यह समस्या एक महीने या उससे अधिक समय होने के कारण उत्पन्न होती है। अनिद्रा के समय शरीर से निकलने वाला मेलाटोनिन हार्मोन कम हो जाता है जिस कारण व्यक्ति में नींद का विकार उत्पन्न हो जाता है, इसके उपचार के लिए विपरीतकर्णी आसन, हलासन, सर्वांगासन, शीर्षासन आदि का अभ्यास करना चाहिए साथ ही सीत्कारी, शीतली प्राणायाम लाभकारी होता है, योग निद्रा का अभ्यास के द्वारा अनिद्रा के विकार को ठीक किया जा सकता है। फैकल्टी के कोऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव ने बताया कि नींद लाने वाले हार्मोन जो सेरोटोनिन नमक हारमोंस है आसनों का अभ्यास करने से शरीर में संतुलित मात्रा में स्रावित होता है और अनिद्रा का विकार दूर किया जाता है,उचित जीवन शैली पौष्टिक आहार के सेवन से व्यक्ति शारीरिक और मानसिक दोनों रूप से स्वस्थ रहता है तथा मानसिक तनाव से आसानी से छुटकारा प्राप्त कर अनिंद्र के विकार से छुटकारा प्राप्त किया जा सकता है। इस अवसर पर अधिष्ठाता प्रो.अशोक कुमार सोनकर, डॉ.रामकिशोर, डॉ.रामनरेश, शोभित सिंह व छात्र-छात्राएं उपस्थि थे।

लविवि विधि संकाय का छात्र प्रतियोगिता में विजयी

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के विधि संकाय के चतुर्थ सेमेस्टर के छात्र आदित्य राज सोनी और इरा उपाधाय ने विधिक सेवा केंद्र, इंटीग्रल यूनिवर्सिटी द्वारा आयोजित राष्ट्रीय आर्टिकल राइटिंग प्रतियोगिता में शानदार सफलता हासिल की है। दोनों छात्रों को उनकी उत्कृष्ट लेखन क्षमता और विधिक विषयों पर गहन अनुसंधान के लिए विजेता घोषित किया गया है। प्रतियोगिता का आयोजन विधिक सेवा केंद्र, इंटीग्रल यूनिवर्सिटी द्वारा किया। जिसमें देशभर के विधि छात्रों ने भाग लिया। इस प्रतियोगिता का उद्देश्य छात्रों को विधिक लेखन में प्रोत्साहित करना और उन्हें अपने विचारों को सारगर्भित तरीके से प्रस्तुत करने का मंच प्रदान करना था। आदित्य राज सोनी और इरा उपाधाय ने अपने लेखों में गहन अनुसंधान, तार्किक विश्लेषण और स्पष्ट प्रस्तुति के माध्यम से निर्णायक मंडल को प्रभावित किया। उनके लेखों ने न केवल विधिक सिद्धांतों को स्पष्ट किया, बल्कि समसामयिक विधिक मुद्दों पर भी प्रकाश डाला। लविवि के विधि संकाय के डीन प्रो.(डॉ)बीडी सिंह ने इस उपलब्धि पर छात्रों को बधाई देते हुए कहा कि यह हमारे संकाय के लिए गर्व का विषय है कि हमारे छात्र राष्ट्रीय स्तर की प्रतियोगिता में विजेता बने हैं। यह उनके कठोर परिश्रम और समर्पण का परिणाम है।

VOICE OF LUCKNOW PAGE 6

लविवि कुलपति ने गिनीज बुक ऑफ रिकॉर्ड बनाने के लिए किया मंथन

लखनऊ। राज्यपाल आनंदी बेन पटेल की अनूठी पहल अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 पर गिनीज बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड के लिए ऑनलाइन संकल्प लेने के लिए है। जो समस्त लोगों को योग के प्रति जागरूक करने तथा नियमित रूप से योग करने के संकल्प के लिए है। लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो आलोक कुमार राय ने लखनऊ विश्वविद्यालय से सम्बद्ध जिलों लखनऊ, हरदोई, सीतापुर, लखीमपुर-खीरी और रायबरेली के महाविद्यालयों के प्रबंधकों एवं प्राचार्यों के साथ ऑनलाइन बैठक किया था। लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति ने संकायाध्यक्षों, विभागाध्यक्षों, नि