

LU: बीए एनईपी के वायवा की डेट जारी

■ एनबीटी सं., लखनऊ: एल्यू में बीए एनईपी के वायवा की डेट जारी कर दी गई है। बीए एनईपी के छठे सेमेस्टर का वायवा 15 जून को सुबह 9 बजे होगा। छठे सेमेस्टर के माइनर प्रोजेक्ट का वायवा 15 जून

LU: कर्मचारियों के वर्दी भत्ते का आदेश जारी

■ एनबीटी सं., लखनऊ: लखनऊ विधि कर्मचारी परिषद के लंबे संघर्ष के बाद चतुर्थ श्रेणी कर्मचारियों, चौकीदार, माली एवं सुरक्षा प्रहरी के पद पर कार्यरत नियमित और केनन्मान में कार्यरत कर्मचारियों को वर्दी के नगद भुगतान करने का फैसला लिया गया है। कर्मचारियों को गर्मी और सर्दियों की वर्दी का भत्ता दिया जाएगा। इस संबंध में रजिस्ट्रार डॉ. किनोद कुमार सिंह ने आदेश जारी कर दिए हैं।

जलनेति के अभ्यास के पश्चात भस्त्रिका प्राणायाम जरूर करें

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योग साइंसेज के तत्वाधान में दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 के क्रम में गुरुवार को हठयोग की कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसके वक्ता इंडियन योग फेडरेशन की योगाचार्य भावना लोहानी और अनंत उदय फाउंडेशन के योगाचार्य अर्जुन श्रीवास्तव थे। डॉ. अर्जुन श्रीवास्तव ने कार्यशाला में जलनेति का प्रदर्शन करके दिखाया इसकी क्रियाविधि के साथ लाभ तथा सावधानियों के विषय में भी चर्चा की।

उन्होंने बताया की जलनेति के अभ्यास से नासिक में जमी गंदगी और श्लेष्मा परत को साफ कर देती है क्योंकि जलनेति के अभ्यास में गुनगुने जल का प्रयोग किया जाता है। जल इतना गुनगुना हो कि व्यक्ति उसको सहन कर सके। साथ ही जल में एक चुटकी नमक का मिश्रण कर

दिया जाता है, जो नाक के मल को ढीला कर निष्कासित कर देती है। यदि जलनेति का अभ्यास सावधानी पूर्वक नहीं किया जाये तो इसके दुष्परिणाम भी देखने को मिलते हैं।

इसलिए जलनेति का अभ्यास समाप्त करने के पश्चात भस्त्रिका प्राणायाम करना चाहिए जिससे नासिक में रुका हुआ जल पूर्णता निष्कासित हो जाए। यदि जल निष्कासित नहीं होता तो

सिर में भारीपन तथा दर्द उत्पन्न हो सकता है। इसके बाद मकर आसन का अभ्यास करना चाहिए। जलनेति प्रमुख रूप से ब्रॉकाइटिस, सर्दी, जुकाम, सिर दर्द में अत्यधिक उपयोगी है। इंडियन योग फेडरेशन की योगाचार्य भावना लोहानी ने हठ योग के आसन, प्राणायाम और मुद्रा पर अपने व्याख्यान प्रस्तुत किया साथ ही हठ योग के सिद्धासन, भद्रासन, सुखासन आसनों का भी प्रदर्शन किया। फैकल्टी के कोऑर्डिनेटर डॉक्टर अमरजीत यादव ने बताया की हठयोग, योग की प्राचीन परंपरा है जिसमें आसन, प्राणायाम, मुद्रा, पदकर्म समाहित है। जलनेति के अभ्यास से नेत्र शक्ति बढ़ती है तथा इसके अभ्यास से निरंतर होने वाली एलर्जी में लाभ प्राप्त होता है। मस्तिष्क सहित श्वसन संस्थान की शुद्धि होती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। इस अवसर पर अधिष्ठाता प्रोफेसर अशोक कुमार सोनकर, डॉ रामकिशोर, डॉ रामनरेश, शोभित सिंह व छात्र एवं छात्राएं उपस्थित थे।

ट्रांसजेंडरों के अधिकारों की दी जानकारी

लखनऊ विश्वविद्यालय के समाजकार्य विभाग में बृहस्पतिवार को ट्रांसजेंडर (किन्नर) समुदाय पर आधारित कार्यशाला हुई। इसमें लोगों को किन्नरों के अधिकारों और उनके संरक्षण के लिए संसद द्वारा बनाए गए अधिनियम के बारे में जानकारी दी गई। मुख्य अतिथि डीसी-डीआरसी नीतू भारती ने सभी को किन्नरों के प्रति संवेदनशील रहने पर जोर दिया। विशिष्ट अतिथि गुड्डन ने किन्नरों की सामाजिक व मानसिक समस्याओं को सभी से साझा किया। इस मौके पर प्रो. रूपेश कुमार एवं समाज कार्य विभाग के शिक्षक उपस्थित रहे। (संवाद)

जलनेति को अपनाएं, सिरदर्द दूर भगाएं

लखनऊ यूनिवर्सिटी ने हठ कार्यक्रम में योगाचार्य ने दी जानकारी

LUCKNOW (13 JUNE): जलनेति के अभ्यास से नाक में जमी गंदगी और श्लेष्मा परत साफ हो जाती है। इसके लिए गुनगुने जल का प्रयोग किया जाता है। जल इतना गुनगुना हो कि व्यक्ति उसको सहन कर सके। जल में एक चुटकी नमक का मिश्रण कर दिया जाता है जो नाक की गंदगी को ढीला कर निकाल देती है। यह जानकारी बुधवार को लखनऊ विश्वविद्यालय के योग संकाय में गुरुवार को हठयोग की कार्यशाला में वक्ता अनंत उदय फाउंडेशन के योगाचार्य अर्जुन श्रीवास्तव ने दी। उन्होंने जलनेति का प्रदर्शन करके भी दिखाया।

सावधानी रखना जरूरी

कार्यशाला में बताया कि जलनेति के अभ्यास में सावधानी रखनी चाहिए,



CONCEPT PIC

नहीं तो दुष्परिणाम भी देखने को मिलते हैं। इसलिए जलनेति का अभ्यास खत्म करने के बाद भस्त्रिका प्राणायाम करना चाहिए, जिससे नाक में रुका जल पूरी तरह निकल जाए, यदि जल नहीं निकलता है तो सिर में भारी पन और दर्द की समस्या हो सकती है। इसके बाद मकर आसन का अभ्यास करना चाहिए, जलनेति प्रमुख रूप से ब्रॉकाइटिस, सर्दी, जुकाम, सिर दर्द में काफी उपयोगी है, सर्दी को फिट रखने के लिए सभी लोगों को अनिवार्य रूप से योग करना चाहिए।

महिला कालेज में योग प्रशिक्षण

21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में महिला पेशी कलेज में गुरुवार से सात दिवसीय योग प्रशिक्षण का शुभारंभ किया गया। प्रशिक्षण निम्ना गुप्त ने बताया कि इस प्रशिक्षण में छात्राओं के स्वास्थ्य-संबंधी प्रश्नों का समाधान किया जाएगा। प्रशिक्षण प्रारंभिक 11 से दोपहर एक बजे तक महाविद्यालय के कॉन्फ्रेंस हॉल में सुबह शान्ति पांडेय देतीं।

ट्रांसजेंडर समुदाय के प्रति समाप्त हो भेदभाव

जासं, लखनऊ : ट्रांसजेंडर समुदाय के लोगों को समाज की मुख्य धारा से जोड़ने के उद्देश्य से लखनऊ विश्वविद्यालय के समाज कार्य विभाग में गुरुवार को ट्रांसजेंडर पर्सन प्रोटेक्शन आफ राइट्स एक्ट 2020 विषय पर एक संवेदीकरण कार्यक्रम हुआ। मुख्य अतिथि शाहजहांपुर की मजिस्ट्रेट नीतू भारती उपस्थित थीं। उन्होंने ट्रांसजेंडर अधिनियम के बारे में चर्चा करके ट्रांसजेंडर की आजीविका की स्थिति को बढ़ाने के लिए भारत सरकार की ओर से शुरू की गई योजनाओं के अधिकारों एवं लाभों के बारे में जागरूक किया। विशिष्ट अतिथि ट्रांसजेंडर समुदाय की मुखिया गुड्डन किन्नर ने अपने जीवन की चुनौतियां और समस्याओं को समझ साझा किया। बताया कि समाज के सभी वर्ग के लोगों को ट्रांसजेंडर समुदाय के प्रति भेदभाव को समाप्त कर उन्हें समाज की मुख्य धारा के रूप में स्वीकार करना अत्यंत आवश्यक है। ट्रांसजेंडर समुदाय के सदस्य संदीप ने बताया कि उन्हें शिक्षा, रोजगार, और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसलिए सामाजिक संगठनों, सरकार, और व्यक्तिगत स्तर पर उनका समर्थन और सहयोग आवश्यक है। कार्यक्रम में विभाग के प्रो. रूपेश कुमार, डा. अन्विता वर्मा व शोभाश्री भी उपस्थित रहे।

ट्रांसजेंडर के लिए चल रही सरकारी योजनाओं से कराया अवगत

वरिष्ठ संवाददाता (vol)

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के समाज कार्य विभाग में गुरुवार को ट्रांसजेंडर समुदाय के लोगों को समाज के मुख्य धारा से जोड़ने के उद्देश्य से ट्रांसजेंडर प्रिजिन्स प्रोटेक्शन ऑफ राइट्स एक्ट, 2020 विषय पर एक संवेदीकरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम में बतौर मुख्य अतिथि डीसी-डीआरसी सदस्य/मजिस्ट्रेट शाहजहांपुर, नीतू भारती उपस्थित रही। उन्होंने अपने सम्बोधन में ट्रांसजेंडर अधिनियम के बारे में बात की और समुदाय के सदस्यों को गरिमा गृह और ट्रांसजेंडर पहचानपत्र जैसी ट्रांसजेंडर की आजीविका की स्थिति को बढ़ाने के लिए भारत सरकार द्वारा शुरू की गयी विभिन्न सरकारी योजनाओं के अधिकारों और लाभों के बारे में जागरूक किया। कार्यक्रम में ट्रांसजेंडर समुदाय की मुखिया गुड्डन किन्नर नाम बतौर विशिष्ट अतिथि कहा कि लखनऊ विश्वविद्यालय के समाज कार्य विभाग में आमंत्रित किया जाना उनके लिए अत्यंत ही गौरवपूर्ण क्षण है।



अपने जीवन के चुनौतियां एवं समस्याओं को विस्तारपूर्वक बताते हुए समुदाय की विभिन्न सामाजिक एवं मानसिक समस्याओं को सभी के समक्ष साझा किया। आपने बताया कि समाज के सभी वर्ग के लोगों को ट्रांसजेंडर समुदाय के प्रति भेदभाव को समाप्त कर उन्हें समाज की मुख्य धारा के रूप में स्वीकार करना अत्यंत आवश्यक है। साथ ही कार्यक्रम में गुड्डन किन्नर ने ट्रांसजेंडर जीवन के बारे में अपने विचार और अंतर्दृष्टि साझा करते हुए यह भी बताया कि कैसे हम एक समाज के रूप में आगे आ सकते हैं और

ट्रांसजेंडर के जीवन को बेहतर बनाने के लिए एक-दूसरे का समर्थन कर सकते हैं। ट्रांसजेंडर समुदाय के सदस्य संदीप ने बताया कि उन्हें शिक्षा, रोजगार, और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इसलिए, सामाजिक संगठनों, सरकार, और व्यक्तिगत स्तर पर उनका समर्थन और सहयोग आवश्यक है। समुदाय के लोगों को समाज में सम्मानित महसूस कराने और उनके अधिकारों की सुरक्षा करने के लिए शिक्षा, रोजगार, और मेडिकल सुविधाओं तक पहुंच को

ट्रांसजेंडर अधिनियम के महत्व को बताया

लखनऊ। एल्यू के समाज कार्य विभाग में ट्रांसजेंडर समुदाय के लोगों को समाज के मुख्य धारा से जोड़ने के लिए ट्रांसजेंडर पर्सन्स प्रोटेक्शन ऑफ राइट्स एक्ट 2020 विषय पर एक संवेदीकरण कार्यक्रम का आयोजन हुआ। मुख्य अतिथि डीसी-डीआरसी सदस्य और मजिस्ट्रेट शाहजहांपुर नीतू भारती रही। कार्यक्रम में ट्रांसजेंडर समुदाय की मुखिया गुड्डन किन्नर नाम बतौर विशिष्ट अतिथि रही। विभागाध्यक्ष प्रो. राकेश द्विवेदी ने ट्रांसजेंडर के अधिकार बताए।

‘जलनेति के अभ्यास से साफ होती है नासिका की गंदगी’

जासं • लखनऊ : ‘जलनेति के अभ्यास से नासिका में जमी गंदगी और श्लेष्मा परत साफ हो जाती है। इसके लिए गुनगुने जल का प्रयोग किया जाता है। जल इतना गुनगुना हो कि व्यक्ति उसको सहन कर सके। जल में एक चुटकी नमक का मिश्रण कर दिया जाता है जो नाक के मल को ढीला कर निष्कासित कर देती है। यह जानकारी बुधवार को लखनऊ विश्वविद्यालय के योग संकाय में गुरुवार को हठयोग की कार्यशाला में वक्ता अनंत उदय फाउंडेशन के योगाचार्य अर्जुन श्रीवास्तव ने दी। उन्होंने जलनेति का प्रदर्शन करके भी दिखाया।

कार्यशाला में बताया कि जलनेति के अभ्यास में सावधानी बरतनी चाहिए अन्यथा दुष्परिणाम भी देखने को मिलते हैं। इसलिए अभ्यास समाप्त करने के बाद भस्त्रिका प्राणायाम करना चाहिए,



जलनेति का अभ्यास करके दिखाते योगाचार्य अर्जुन श्रीवास्तव • लख

जिससे नासिका में रुका जल पूर्णता निष्कासित हो जाए। यदि जल निष्कासित नहीं होता तो सिर में भारीपन तथा दर्द हो सकता है। इसके बाद मकर आसन का अभ्यास करना चाहिए। जलनेति प्रमुख रूप से ब्रॉकाइटिस, सर्दी, जुकाम, सिर दर्द में उपयोगी है।

सुनिश्चित करने की आवश्यकता है। इसके अलावा, समुदाय के अधिकारों की जागरूकता और संवेदनशीलता को बढ़ावा देने के लिए इस प्रकार के सामुदायिक और सामाजिक अभियानों की भी बहुत जरूरत है।

कार्यक्रम का उद्देश्य समुदाय को ट्रांसजेंडर व्यक्तियों के अधिकारों और चुनौतियों के बारे में शिक्षित करना और कानून के तहत उनकी समानता और सुरक्षा सुनिश्चित करने में ट्रांसजेंडर अधिनियम के महत्व को उजागर करना था। ट्रांसजेंडर समुदाय के सदस्यों को सार्थक संवाद में शामिल होने, सवाल पूछने और ट्रांसजेंडर समुदाय को प्रभावित करने वाले मुद्दों की गहरी समझ हासिल करने का अवसर मिला। कार्यक्रम का उद्देश्य ट्रांसजेंडर व्यक्तियों के लिए सहानुभूति, सम्मान और समर्थन को बढ़ावा देना है, जो अंततः सभी के लिए अधिक समावेशी और स्वीकार्य समाज की दिशा में काम करता है। कार्यक्रम में किन्नर समुदाय के सदस्य, समाज कार्य विभाग के प्रो. रूपेश कुमार और डॉ. अन्विता वर्मा विभाग के शोधार्थी तथा विद्यार्थी मौजूद थे।