University in News on 15 June 2024

AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

रिपोर्ट | बुरा बर्ताव करने वालों में 42% बेटे और 28% बहुएं, 40 फीसदी बुजुर्गों के पास नहीं आय के स्रोत

बहुओं से ज्यादा बेटे कर रहे घर के बुजुर्गों से दुर्व्यवहार

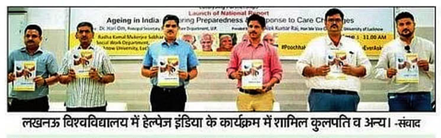
माई सिटी रिपोर्टर

लखनऊ। बुजुर्गों की खराब आर्थिक स्थिति सेहत के अलावा उनके साथ होने वाले दुर्व्यवहार की भी बड़ी वजह है। हेल्पेज इंडिया की रिपोर्ट के अनुसार घर के बूढ़ों से बुरा बर्ताव करने वालों में 42 प्रतिशत बेटे और 28 फीसदी बहुएं हैं।

लविवि में आयोजित कार्यक्रम में जारी की गई हेल्पेज इंडिया की रिपोर्ट

लखनऊ विश्वविद्यालय के समाज कार्य विभाग में आयोजित कार्यक्रम में शुक्रवार को हेल्पेज इंडिया की रिपोर्ट जारी की गई। यह अध्ययन दस राज्यों के 20 टियर वन व टियर टू शहरों में किया गया। इसमें 5169 बुजुर्गों व1333 देखभालकर्ता के प्राथमिक परिवार के सदस्यों का सर्वेक्षण किया गया।

इसके अनुसार 40 फीसदी बुजुर्गों को बीते एक साल में कोई आय नहीं मिली। इनमें ज्यादातर संख्या महिलाओं व निरक्षरों की है। सात प्रतिशत बुजुर्गों ने दुर्व्यवहार का शिकार होने की बात स्वीकारी, जबकि पांच फीसदी ने इसका जवाब ही नहीं दिया। यह बात सामने आई कि लोगों ने अपने बुढ़ापे की आर्थिक तैयारी नहीं की थी। इनके पास मामूली बचत थी और ज्यादातर किसी सरकारी योजना में नहीं आते थे। इनमें से 94 फीसदी बुजुर्ग किसी न किसी बीमारी से पीड़ित थे। करीब 79 प्रतिशत वृद्ध बीते एक साल में अस्पताल पहुंचे थे।



लखनऊ विश्वविद्यालय में हेल्पेज इंडिया के कार्यक्रम में शामिल कुलपति व अन्य। -संवाद

देखभाल में शारीरिक और वित्तीय चुनौतियां

बुजुर्गों की देखभाल करने वालों में से 29 फीसदी ने शारीरिक और 32 प्रतिशत ने वित्तीय चुनौतियों का सामना करने की बात कही। बुजुर्ग स्वास्थ्य देखभाल सुविधाओं की जानकारी सिर्फ 15 फीसदी को ही थी। 31 फीसदी बुजुर्गों ने स्वास्थ्य बीमा तक पहुंच की सूचना दी। स्वास्थ्य बीमा न होने के पीछे मुख्य कारण जागरूकता की कमी (32 फीसदी), इसका खर्च न वहन कर पाना (24 फीसदी) और जरूरत न होना (12 फीसदी) था। सिर्फ 1.5 फीसदी बुजुर्गों ने टेली मेडिसिन परामर्श सेवाओं का उपयोग किया। सात फीसदी बुजुर्गों ने बताया कि वे किसी सामाजिक संगठन के सदस्य थे। इससे वे शारीरिक और मानसिक रूप से सक्रिय रहे।

41% बुजुर्गों के पास डिजिटल डिवाइस

- मोबाइल और अन्य डिजिटल उपकरण बुजुर्गों को सक्रिय रहने में मदद कर रहे हैं। 41 फीसदी ने किसी डिजिटल डिवाइस तक पहुंच की सूचना दी। इनमें 48 फीसदी पुरुष और 33 फीसदी महिलाएं थीं। 80 वर्ष से ऊपर के केवल 26 फीसदी बुजुर्गों के पास डिजिटल डिवाइस थी। इनमें से ज्यादातर को इनका इस्तेमाल करने के लिए किसी का सहयोग लेना पड़ता था। वे डिजिटल डिवाइस का उपयोग मुख्य रूप से मनोरंजन के लिए करते हैं। सिर्फ 12 फीसदी ही इससे ऑनलाइन भुगतान आदि करते हैं।

प्लावनी प्राणायाम बढ़ाता है पाचन

लखनऊ। लविवि में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के तहत आयोजित कार्यक्रमों की शृंखला में योग संकाय की ओर से केजीएमयू के स्वीमिंग पूल में प्लावनी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। विवि की छात्रा रोमा हेमवानी ने इसका अभ्यास किया। योग संकाय के समन्वयक डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि प्लावनी प्राणायाम शरीर की अशुद्धियां दूर करता है। यह स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभकारी होने के साथ पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करता है। इस अवसर पर डीन प्रो. अशोक कुमार सोनकर, डॉ. रामकिशोर, डॉ. रामनरेश, शोभित सिंह व छात्र-छात्राएं मौजूद रहे। (संवाद)

HINDUSTAN PAGE 8

केजीएमयू: स्विमिंग पूल में प्लाविनी प्राणायाम से मोहा मन

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय की छात्रा ने केजीएमयू के स्विमिंग पूल में प्राणायाम किया तो लोग हैरत में पड़ गए। छात्रा रोमा हेमवानी को स्विमिंग पूल में पानी के ऊपर एक जगह रुके देखकर लोग चकित रह गए। बाद में उन्हें पता चला कि रोमा ने मनमोहक अंदाज में प्लाविनी प्राणायाम किया है। एलयू के फैकल्टी ऑफ योग एंड ऑल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योग साइंसेज की ओर से दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2024 के तहत सुबह छह बजे से केजीएमयू के स्विमिंग पूल में कई तरह के आसनों को करके दिखाया गया।

JAGRAN CITY PAGE III

यही पैसा तो अपनों को क्रूर करे है...

जागरण संवाददाता • लखनऊ : जब तक कमाई, तब तक पूछ। रिटायर होते ही बुजुर्गों के साथ दुर्व्यवहार बढ़ने लगता है। आंकड़े समाज के इस कटु सत्य की गवाही देते हैं। पिछले एक साल में दुर्व्यवहार का सामना करने वाले सर्वाधिक बुजुर्ग निरक्षर थे। वृद्धजन के साथ दोयम दर्जे का व्यवहार एक सामाजिक कुरीति का रूप ले चुका है। बुजुर्गों की आय में कमी के साथ दुर्व्यवहार बढ़ गया, क्योंकि दुर्व्यवहार का सामना करने वाले अधिकांश उत्तरदाताओं (73 प्रतिशत) की वार्षिक आय एक लाख रुपये से कम थी। 'विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस' को पूर्व संध्या पर लखनऊ विश्वविद्यालय के राधा कमल मुकर्जी सभागार में शुक्रवार को हेल्पेज इंडिया की ओर से उत्तर प्रदेश सहित देश के दस राज्यों के 20 जिलों में बीते मई में कराए गए सर्वे की रिपोर्ट में यह आंकड़े सामने आए।

'भारत में वृद्धावस्था: देखभाल चुनौतियों के प्रति तैयारी और प्रतिक्रिया का अन्वेषण' रिपोर्ट का विमोचन समाज कल्याण विभाग के प्रमुख सचिव डा. हरिओम, कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय, वरिष्ठ नागरिक महासमिति के अध्यक्ष श्याम पाल सिंह ने किया। प्रमुख सचिव ने सुझाव दिया कि सेवानिवृत्ति की आयु को 70 वर्ष तक की जाए। कार्यक्रम में वरिष्ठ पत्रकार सुधीर मिश्र, विभागाध्यक्ष प्रो. राकेश द्विवेदी भी उपस्थित रहे।

इन पर किया गया सर्वे: 10 राज्यों के 20 टियर वन व टियर टू शहरों में 5,169 बुजुर्गों और 1,333 देखभालकर्ता के प्राथमिक परिवार के सदस्यों का सर्वेक्षण किया गया। सर्वेक्षण श्रेणी बी और सी के बीच किया गया। सर्वेक्षण में बुधी से बरेली और कानपुर के शामिल किया गया। हेल्पेज इंडिया के राज्य प्रमुख अनूप पंत ने बताया कि रिपोर्ट के अनुसार सात प्रतिशत बुजुर्गों ने दुर्व्यवहार का शिकार होने की बात स्वीकारी, जबकि पांच फीसदी ने बुजुर्गों ने दुर्व्यवहार का शिकार होने की बात स्वीकार की। पांच प्रतिशत बुजुर्गों ने इस प्रश्न का जवाब नहीं दिया। सी श्रेणी के 11 प्रतिशत के बुजुर्गों ने बी श्रेणी के चार प्रतिशत की तुलना में उच्च दुर्व्यवहार का अनुभव बताया। इनमें मुख्य रोगी उनके बेटे (42 प्रतिशत) और बहू (28 प्रतिशत) बताए गए।

- आय में कमी के साथ बढ़ता जाता है बुजुर्गों से दुर्व्यवहार
- लवि में हेल्पेज इंडिया की एक रिपोर्ट में सामने आए आंकड़े

लवि के राधा कमल मुकर्जी सभागार में हेल्पेज इंडिया की सर्वे रिपोर्ट का विमोचन करते समाज कल्याण विभाग के प्रमुख सचिव हरिओम, कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय, हेल्पेज इंडिया के राज्य प्रमुख अनूप पंत व अन्य • जागरण

79 % बुजुर्ग इलाज के लिए सरकारी अस्पताल पर निर्भर

करीब 79 प्रतिशत बुजुर्ग व्यक्तियों ने अपने इलाज के लिए सरकारी अस्पतालों एवं पीएचसी का रुख किया। ऐसा इसलिए क्योंकि उनकी कोई व्यक्तिगत आय न होने से उनकी आर्थिक स्थिति खराब है। इनमें 47 प्रतिशत 80 वर्ष से ऊपर वाले वरिष्ठ नागरिक हैं। सर्वे में हर तीन में से एक बुजुर्ग की पिछले एक साल में कोई आय नहीं मिली है। महिलाओं में पुरुषों की तुलना में इस बात की अधिकता है। रिपोर्ट के अनुसार लगभग 40 प्रतिशत अशिक्षित बुजुर्गों ने किसी भी आय स्रोत तक पहुंच नहीं होने की सूचना दी।

नवरात्र विश्वविद्यालय के योग संकाय द्वारा केजीएमयू के तरणताल में योग हेमवानी ने जल योग का अभ्यास किया • ब्रीज प्रीत

तरणताल में योग का अभ्यास

जयं • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फार योग साइंसेज की ओर से शुक्रवार को केजीएमयू के स्वीमिंग पूल में सुबह छह बजे लोगों को विभिन्न आसन कराए गए। इसके बाद लवि की छात्रा रोमा हेमवानी ने प्लावनी (जल योग) प्राणायाम का अभ्यास किया। अभ्यास के समय दृश्य मन को मोह लेने वाला था। इस अवसर पर केजीएमयू के स्टूडेंट डीन वेलफेयर आर.एस कुशवाहा एवं अन्य छात्र-छात्राएं उपस्थित थे।

फैकल्टी के समन्वयक डा. अमरजीत यादव ने प्लावनी प्राणायाम के लाभ के बारे में बताया कि यह शरीर से अशुद्धियों और विषाक्त पदार्थों को निकालता है, पाचन में मदद करता है और कब्ज से छुटकारा दिलाता है, रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है, वायु प्रवाह को सुचारू बनाता है और मस्तिष्क कोशिकाओं को आराम मिलता है। आगे उन्होंने बताया कि स्वास्थ्य मानव जीवन की कुंजी है। योगिक अभ्यास एक तरफ शरीर को रोगों से ग्रसित नहीं होने देते साथ ही रोगी को स्वस्थ बनाने में महती भूमिका निभाते है उदाहरण के रूप में उन्होंने बताया कि नेत्र के रोगों के लिए जलनेति,त्राटक का अभ्यास, दमा के लिए गौमुखासन, मधुमेह के अर्धमृत्सेन आसन उच्च रक्तचाप के लिए भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ्य समाज और राष्ट्र का निर्माण कर सकता है इसलिये निरोगी काया की प्राप्ति के लिये योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करे। प्रातः 9 बजे योग विभाग के सभागार में योग और रोग शीर्षक सेमिनार का आयोजन किया गया जिसके वक्ता आयुर्वेद विभाग, बनारस हिंदू विश्विद्यालय के प्रो.एच.एच.अवस्थी, राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर के योग प्रशिक्षक डॉ.ब्रिजेंद्र प्रताप सिंह, योग एक्सपर्ट पूजा सिंह, इण्डियन योग फेडरेशन की योगाचार्य दीपा श्रीवास्तव थी।

- लवि के योग संकाय की ओर से केजीएमयू में हुआ आयोजन

i-NEXT PAGE 5

बैक पेपर एग्जाम 26 जून से

LUCKNOW (14 June) : लखनऊ विश्वविद्यालय ने बीएलएड प्रथम सेमेस्टर बैक पेपर परीक्षाओं की तिथियां तय कर दी. यह परीक्षाएं 26 व 28 जून को सुबह नौ से दोपहर 12 बजे तक होगी. 26 जून को बेसिक कंसेप्ट आफ एजुकेशन और 28 जून को बेसिक आफ कोर डिसिप्लिन एंड नेचरस साइंस विषय की परीक्षा होगी. परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी ने इसका नोटिफिकेशन जारी किया है.

AMRIT VICHAR PAGE 5

विश्व रक्तदाता दिवस पर प्रो. बोनो क्लब को मिला सम्मान

अमृत विचार, लखनऊ : विश्व रक्तदाता दिवस के अवसर पर लखनऊ विश्विद्यालय की प्रतिष्ठित संस्था प्रो. बोनो क्लब को किंग्स जॉर्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी के ट्रांसफ्यूजन विभाग की ओर से आयोजित रक्तदाता सम्मान समारोह में सम्मानित किया गया। सम्मान समारोह में क्लब की ओर से छात्र समन्वयक मनीष तिवारी व क्लब के सदस्य अनुराग यादव शामिल हुए। क्लब के संकाय प्रभारी डॉ. आलोक यादव ने बताया कि लगभग 150 यूनिट से ज्यादा स्वैच्छिक रक्तदान होता है। संकाय प्रमुख प्रो. (डॉ.) बीडी सिंह ने कहा कि हमारा संकाय समाज को एक अच्छा, जागरूक नागरिक देने के लिए भी प्रयासरत हैं।

मेडिकल विवि में सम्मानित होते प्रो. बोनो क्लब के सदस्य। अमृत विचार

SWATANTRA BHARAT PAGE 2

निरोगी काया के लिये योग को दिनचर्या में शामिल करें

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 शुक्रवार को प्रातः 6 बजे केजीएमयू के स्विमिंगपूल में विभिन्न आसनों के पश्चात लखनऊ विश्वविद्यालय की छात्रा रोमा हेमवानी ने प्लवानी प्राणायाम का अभ्यास किया अभ्यास के समय दृश्य मन को मोह लेने वाला था। इस अवसर पर केजीएमयू के स्टूडेन्ट डीन वेलफ़ेयर आर.ए.एस.कुशवाहा एवं अन्य छात्र-छात्राएं उपस्थित थे। फैकल्टी के कॉर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव ने प्लवानी प्राणायाम के लाभ के बारे में बताते हुए कहा कि ये शरीर से अशुद्धियों और विषाक्त पदार्थों को निकालता है, पाचन में मदद करता है और कब्ज से छुटकारा दिलाता है, रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है, वायु प्रवाह को सुचारू बनाता है और मस्तिष्क कोशिकाओं को आराम मिलता है। आगे उन्होंने बताया कि स्वास्थ्य मानव जीवन की कुंजी है। योगिक अभ्यास एक तरफ शरीर को रोगों से ग्रसित नहीं होने देते साथ ही रोगी को स्वस्थ बनाने में महती भूमिका निभाते है उदाहरण के रूप में उन्होंने बताया कि नेत्र के रोगों के लिए जलनेति,त्राटक का अभ्यास, दमा के लिए गौमुखासन, मधुमेह के अर्धमृत्सेन आसन उच्च रक्तचाप के लिए भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। एक स्वस्थ व्यक्ति ही स्वस्थ्य समाज और राष्ट्र का निर्माण कर सकता है इसलिये निरोगी काया की प्राप्ति के लिये योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करे। प्रातः 9 बजे योग विभाग के सभागार में योग और रोग शीर्षक सेमिनार का आयोजन किया गया जिसके वक्ता आयुर्वेद विभाग, बनारस हिंदू विश्विद्यालय के प्रो.एच.एच.अवस्थी, राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर के योग प्रशिक्षक डॉ.ब्रिजेंद्र प्रताप सिंह, योग एक्सपर्ट पूजा सिंह, इण्डियन योग फेडरेशन की योगाचार्य दीपा श्रीवास्तव थी।

विश्व रक्तदाता दिवस पर प्रो बोनो क्लब को मिला सम्मान

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। विश्व रक्तदाता दिवस के अवसर पर लखनऊ विश्विद्यालय की प्रतिष्ठित संस्था प्रो बोनो क्लब को केजीएमयू के ट्रांसफ्यूजन विभाग द्वारा आयोजित रक्तदाता सम्मान समारोह में रक्तदान शिविर आयोजन के लिए उत्तर प्रदेश की राज्यपाल आनंदी बेन पटेल द्वारा सम्मानित किया गया। सम्मान समारोह में क्लब की तरफ से क्लब के छात्र समन्वयक मनीष तिवारी व क्लब के सदस्य अनुराग यादव शामिल हुए। क्लब के संकाय प्रभारी डॉ.आलोक यादव ने बताया कि हमारा क्लब प्रत्येक वर्ष दो बार रक्तदान शिविर का आयोजन केजीएमयू के ट्रांसफ्यूजन विभाग के साथ मिलकर करता हैं जिसमें लगभग 150 यूनिट से ज्यादा स्वैच्छिक रक्तदान होता है। संकाय प्रमुख प्रोफेसर डॉ. बीडी सिंह जी ने कहा कि हमारा संकाय ना सिर्फ छात्रों को पढ़ने लिखने के क्षेत्र मे आगे बढ़ाने के लिए प्रयासरत ब्लकि समाज को एक अच्छा, जागरूक नागरिक देने के लिए भी प्रयासरत हैं और आज का ये सम्मान इस बात का प्रमाण है कि हमारे छात्र संकाय के उद्धेश्य को पूरा करने मे लगे हुए हैं। डॉ.अभिषेक तिवारी, डॉ.अनुराग श्रीवास्तव, डॉ.आलोक यादव सबने क्लब के सभी सदस्यों को सम्मान पाने के लिए बधाई दी।

VOICE OF LUCKNOW PAGE 6

अधिकांश बुजुर्ग सम्मानजनक जीवन के लिए दूसरों पर निर्भर

वरिष्ठ संवाददाता (vol)

लखनऊ। हेल्पएजइंडिया ने आज 'विश्व बुजुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस' की पूर्व संध्या पर अपनी राष्ट्रीय 2024 रिपोर्ट 'भारत में वृद्धावस्था: देखभाल चुनौतियों के प्रति तैयारी और प्रतिक्रिया का अन्वेषण' जारी की। रिपोर्ट का विमोचन डॉ. हरियोम, प्रमुख सचिव, सामाज कल्याण विभाग, उत्तर प्रदेश, प्रोफेसर आलोक कुमार राय, लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति, श्याम पाल सिंह, वरिष्ठ नागरिक महासमिति के अध्यक्ष, प्रोफेसर राकेश द्विवेदी, सामाजिक कार्य विभाग के प्रमुख, मीनू खरे, सहायक निदेशक और कार्यक्रम प्रमुख, आकाशवाणी, लखनऊ, प्रतीक मेहरा, क्षेत्रीय कार्यक्रम प्रमुख रेडियो सिटी, और अनूप पंत, हेल्पएजइंडिया के राज्य प्रमुख, उत्तर प्रदेश की उपस्थिति में की गई। रिपोर्ट के विमोचन के बाद, सभी अतिथियों ने लखनऊ विश्वविद्यालय के सामाजिक कार्य विभाग में उपस्थित दर्शकों को संबोधित किया। रिपोर्ट 'तैयारी और अपर्याप्तता' को उजागर करती है, जिसमें बुजुर्गों को सम्मानजनक जीवन जीने के लिए कई क्षेत्रों में बुनियादी सेवाओं तक पहुंच और जागरूकता की कमी का सामना करना पड़ता है। अनूप पंत ने हाल ही में जारी की गई रिपोर्ट का संक्षिप्त अवलोकन प्रस्तुत किया, जिसमें बड़ों की देखभाल में आने वाली चुनौतियों पर प्रकाश डाला। उन्होंने आगे बताया। जैसे-जैसे लोग लंबे समय तक जीवित रहते हैं और बुजुर्गों की जनसंख्या बढ़ती है, कुछ वर्ग (80 वर्ष से अधिक, अकेले रहने वाले और वृद्ध महिलाएं) उच्च जोखिम का सामना करते हैं और उन्हें विशेष देखभाल की आवश्यकता होती है। सरकार द्वारा एनपीए और पीएम-जेएवाई के तहत 70 से अधिक के कवरेज की हाल की घोषणा सहित मह उपायों के साथ, एक व्यापक दीर्घकालिक देखभाल (एलटीसी) ढांचे के प्रावधान और वित्त को सामूहिक रूप से विकसित करने की तत्काल आवश्यकता है।

TOI PAGE 3

When pool became yoga mat! Students perform aqua asanas

Times News Network

Lucknow: Around 25 Lucknow University students of MA and diploma in yoga performed 'Water Yoga' while a student Roma Hemwani performed Plavini pranayama in the swimming pool of King George's Medical University (KGMU) on Friday. LU and KGMU jointly organized the event as a part of the International Day of Yoga celebrations.

As students performed, teacher and coordinator of LU's faculty of yoga and alternative medicine Prof Amarjeet Yadav explained every yoga posture and its benefits.

"Plavini pranayama is a breathing technique practiced in yoga that involves swallowing air into the stomach to create a feeling of buoyancy. It removes impurities and toxins from the body, helps in digestion and relieves constipation, improves blood flow, makes airflow smooth and brain cells get relaxed," said Prof Amarjeet.

He further said yogic practices make unhealthy people healthy while it helps healthy people maintain their health. For every body part, there is a yoga practice to improve its function.

For example for asthma one should do Gaumukhasana, for diabetes Ardhamatsayendr asaana, for high blood pressure, Bhramari Pranayama and others.

Meanwhile, a seminar on 'Yoga and Disease' was organized in the yoga department. Experts like Prof HH Awasthi of the department of Ayurveda, Banaras Hindu University, Yoga instructor Dr Brijendra Pratap Singh of the Government Ayurvedic Hospital Health and Wellness Centre, yoga expert Pooja Singh and Deepa Srivastava of the Indian Yoga Federation shared research and studies on how yoga helps in keeping people healthy and stress-free.

"Practice meditation and yoga to be physically, mentally, socially and spiritually healthy. Also not just doing yoga is enough food is very important to prevent any kind of disease in the body. One should always consume such food which can be easily digested. Avoid sour, bitter and spicy food," said Prof HH Awasthi.

BETTER HEALTH: Around 25 students performed water yoga while a student Roma Hemwani performed Plavini pranayama at KGMU

NBT PAGE 4

42% केस में बेटे ही बुज़ुर्ग माता-पिता को करते हैं प्रताड़ित

- एनबीटी संवाददाता, लखनऊ

हेल्पेज इंडिया संस्था ने 10 राज्यों में 5169 बुज़ुर्गों पर हुए सर्वे की रिपोर्ट में किया दावा

हेल्पेज इंडिया संस्था ने 10 राज्यों में 5169 बुज़ुर्गों पर हुए सर्वे की रिपोर्ट में किया दावा कि 42% मामलों में बेटे ही बुज़ुर्ग माता-पिता को प्रताड़ित करते हैं। वहीं, सिर्फ 28% मामलों में बहुएं अपने सास-ससुर को दुर्व्यवहार करती हैं। इस सर्वे रिपोर्ट को एलयू के समाजकार्य विभाग में प्रस्तुत किया गया। विश्व बुज़ुर्ग दुर्व्यवहार जागरूकता दिवस से एक दिन पहले शुक्रवार को यह रिपोर्ट एलयू के समाज कार्य विभाग में पेश की गई। बुज़ुर्गों के देखभाल से जुड़ी संस्था हेल्पेज इंडिया ने अपनी रिपोर्ट का विषय 'भारत में वृद्धावस्था: देखभाल चुनौतियों के प्रति तैयारी और प्रतिक्रिया का अन्वेषण' रखा है। हेल्पेज इंडिया के राज्य प्रमुख अनूप पंत ने बताया कि 10 राज्यों में टियर-1 और टियर-2 श्रेणी के 20 शहरों में 5169 बुज़ुर्गों के साथ 1333 देखभालकर्ताओं पर सर्वे किया गया। इस दौरान सामाजिक कल्याण विभाग के मुख्य सचिव डॉ. हरिओम ने सुझाव दिया कि रिटायरमेंट की आयु को 70 वर्ष कर दिया जाए। वहीं, समाजकार्य विभाग के एचओडी प्रो. राकेश द्विवेदी ने बूढ़ों के अधिकारों की सुरक्षा पर जोर देने की बात कही। इस दौरान एलयू वीसी प्रो. आलोक कुमार राय भी मौजूद रहे।

एलयू के समाज कार्य विभाग में सर्वे रिपोर्ट पेश की गई।

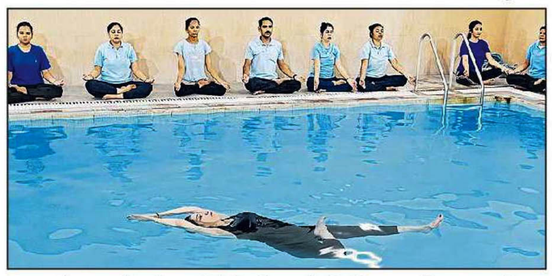
आय घटने पर बढ़ा खराब बर्ताव

सर्वे में दावा किया गया है कि इलाज के लिए बुजुर्ग ने लकनीका का बेहद कम इस्तेमाल कर पा रहे हैं। पिछले एक साल में 1.5% बुजुर्गों ने ही टेली-मेडिसिन सेवा का इस्तेमाल किया। वहीं, केवल 31% बुजुर्गों ने स्वास्थ्य बीमा का लाभ लिया। 32% बुजुर्गों ने बताया कि उन्हें स्वास्थ्य बीमा की जानकारी ही नहीं थी। **59% के पास मोबाइल तक नहीं:** 41% बुजुर्गों ने डिजिटल डिवाइस का प्रयोग किया। जबकि 59% के पास कोई डिजिटल डिवाइस नहीं थी। सबसे आम उपयोग किया जाने वाला डिवाइस स्मार्ट फोन था। 48% पुरुष बुजुर्गों के पास डिजिटल डिवाइस थी, जबकि महिलाओं में यह संख्या 33% थी। इसके अलावा 34% मनोरंजन और सोशल मीडिया के लिए डिजिटल डिवाइस का प्रयोग कर रहे थे। वहीं, सिर्फ 12% यूपीआई या इंटरनेट बैंकिंग का इस्तेमाल करते मिले। **दूसरों की सहमति से लेते हैं फैसले:** सर्वे के मुताबिक, 59% बुजुर्गों ने बताया कि वे अपने परिवार की फसंद के आधार पर स्वास्थ्य देखभाल सुविधा का निर्णय लेते हैं। 65% अपने पैसे के निवेश के संबंध में निर्णय लेते हैं।

सिर्फ 1.5% ने किया टेली-मेडिसिन का प्रयोग

स्वस्थ जीवन | LU की छात्रा ने KGMU के स्विमिंग पूल में किया योगाभ्यास, विशेषज्ञों ने बताया...

प्लाविनी प्राणायाम से बेहतर होता है रक्त प्रवाह


एलयू की छात्रा रोमा हेमवानी ने केजीएमयू के स्विमिंग पूल में प्राणायाम किया।

- एनबीटी संवाददाता, लखनऊ

एलयू की छात्रा रोमा हेमवानी ने केजीएमयू के स्विमिंग पूल में शुक्रवार को प्लाविनी प्राणायाम किया तो लोग हैरत में पड़ गए। एलयू के फैकल्टी ऑफ योग ऐंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योग साइंसेज की ओर से दसवें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के तहत योगाभ्यास किया गया।

इस दौरान कॉर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि प्लाविनी प्राणायाम के जरिए शरीर से अशुद्धियों और विषाक्त पदार्थों को निकाला जा सकता है। राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय हेल्थ ऐंड वेलनेस सेंटर के योग प्रशिक्षक डॉ. ब्रिजेंद्र प्रताप सिंह ने कहा कि शरीर में किसी प्रकार का रोग उत्पन्न न हो उसके लिए ऐसे भोजन को ग्रहण करना चाहिए जो आसानी से पच जाए।

मानसिक रूप से स्वस्थ रहना जरूरी

एलयू के योग विभाग में योग और रोग विषय पर सेमिनार भी हुआ। इस मौके पर बीएचयू के प्रो. एचएच अवस्थी ने कहा कि आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध और ध्यान के अभ्यास से कई रोगों को दूर किया जा सकता है। इस अवसर पर अधिष्ठाता प्रो. अशोक कुमार सोनकर, डॉ.रामकिशोर, डॉ. रामनरेश समेत काफी संख्या में स्टूडेंट्स मौजूद रहे।

BBAU में हुआ उन्नत ध्यान सत्र

- **एनबीटी संवाददाता, लखनऊः** बीबीएयू में योग महोत्सव की तैयारी के तहत शुक्रवार को उन्नत ध्यान सत्र कार्यशाला का आयोजन हुआ। इसके समापन सत्र में सभी योग साधकों को योगाभ्यास के साथ ध्यान का अभ्यास भी करवाया गया। इस मौके पर राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय, बंगला बाजार की प्रभारी चिकित्साधिकारी डॉ. अंशुमा गुप्ता ने ऋतुचर्या, दिनचर्या, आहार और निद्रा पर जानकारी दी। योग विभाग के हेड प्रो. हरिशंकर सिंह ने योग रिसर्च एवं वैज्ञानिक तथ्यों के बारे में बताया। इस मौके पर योग विभाग के संकाय अध्यक्ष प्रो. बीसी यादव, डॉ. दीपेश्वर सिंह, योग वेलनेस सेंटर के योग प्रशिक्षक सागर सैनी भी मौजूद रहे।

अमीनाबाद स्थित महिला कॉलेज में भी टीचर्स ने छात्राओं को योगाभ्यास करवाया।

PIONEER PAGE 3

एलयू की छात्रा रोमा हेमवानी ने किया प्लवानी प्राणायाम का अभ्यास

- सदैव ऐसे भोजन को ग्रहण करें जो आसानी से पच जाए

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योग साइंसेज के तत्वावधान में दसवें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2024 के क्रम में शुक्रवार को प्रातः 6 बजे केजीएमयू के स्वीमिंगपूल में विभिन्न आसनों के पश्चात लखनऊ विश्वविद्यालय की छात्रा रोमा हेमवानी ने प्लवानी प्राणायाम का अभ्यास किया। अभ्यास के समय दृश्य मन को मोह लेने वाला था। इस अवसर पर केजीएमयू के स्टूडेन्ट डीन वेलफ़ेयर आर.ए.एस. कुशवाहा एवं अन्य छात्र छात्राएँ उपस्थित थे।

फैकल्टी के कॉर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव ने प्लवानी प्राणायाम के लाभ के बारे में बताते हुए कहा कि ये शरीर से अशुद्धियों और विषाक्त पदार्थों को निकालता है, पाचन में मदद करता है और कब्ज से छुटकारा दिलाता है, रक्त प्रवाह को बेहतर बनाता है, वायु प्रवाह को सुचारू बनाता है और मस्तिष्क कोशिकाओं को आराम मिलता है। आगे उन्होंने बताया कि स्वास्थ्य मानव जीवन की कुंजी है। योगिक अभ्यास एक तरफ शरीर को रोगों से ग्रसित नहीं होने देते साथ ही रोगी को स्वस्थ बनाने में महती भूमिका निभाते है उदाहरण के रूप में उन्होंने बताया कि नेत्र के रोगों के लिए जलनेति,त्राटक का अभ्यास, दमा के लिए गौमुखासन, मधुमेह के अर्धमृत्सेन आसन उच्च रक्तचाप के लिए भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। डॉ.ब्रिजेंद्र ने अपने संबोधन में बताया कि शरीर में किसी प्रकार का रोग उत्पन्न ना हो उसके लिए स्वास्थ्य के इन चारों आयाम को बराबर महत्व देता है, शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ रहना जरूरी है उसी प्रकार आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक रूप से स्वत:स्वस्थ हो जाता है जिसके लिये उन्होंने शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्वस्थ की प्राप्ति के लिये क्रमशः: आसन, प्राणायाम, मुद्रा बन्ध और ध्यान के अभ्यास को महत्वपूर्ण बताया उन्होंने आगे कहा कि प्रतिदिन अर्धमत्स्येंद्र आसन, गौमुखासन, बद्धासन, त्रिकोणसन, भ्रस्त्रिका भ्रामरी और कपालभाति प्राणायाम के साथ ही ध्यान का अभ्यास करना चाहिए। डॉ.ब्रिजेंद्र ने अपने संबोधन में बताया कि शरीर में किसी प्रकार का रोग उत्पन्न ना हो उसके लिए स्वास्थ्य के इन चारों आयाम को बराबर महत्व देता है, शारीरिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए मानसिक रूप से स्वस्थ रहना जरूरी है उसी प्रकार आध्यात्मिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक रूप से स्वत:स्वस्थ हो जाता है जिसके लिये उन्होंने शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्वस