University in News on 30 September 2024

AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

योग के वैज्ञानिक पक्ष को भी जानें

लविवि के योग संकाय में संगोष्ठी का आयोजन

माई सिटी रिपोर्टर

लखनऊ। पटेल चेस्ट संस्थान नई दिल्ली के पूर्व निदेशक डॉ. राजेंद्र प्रसाद ने कहा कि योग भारत की हजारों साल पुरानी परंपरा है जो ऋषि मुनियों ने अपने अनुभव से लोक कल्याण के लिए इस संसार को दी है।

आज इसके वैज्ञानिक पक्ष को जानने की भी जरूरत है। वे रविवार को लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के योग विभाग की ओर से आयोजित संगोष्ठी में बोल रहे थे।

कोऑर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने कहा कि योग व्यक्तित्व, चरित्र व राष्ट्र निर्माण के साथ ही शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से सशक्त बनाता है। उन्होंने कहा कि उच्च रक्तचाप के प्रबंधन के लिए शशांकसन, भद्रासन, मोटापे के प्रबंधन के लिए धनुरासन, पश्चिमोतासन, अनिद्रा के लिए शवासन, बालासन का अभ्यास करना चाहिए।

विशिष्ट अतिथि द्वितीय कैंपस के निदेशक प्रो. आरके सिंह ने योग के महत्व पर प्रकाश डाला। फैकल्टी के अधिष्ठाता प्रो. अशोक सोनकर ने बताया कि अगर हम अपनी खोई हुई योग परंपरा को जीवन में अपनाते है तो उसके सकारात्मक लाभ प्राप्त होते है।

लविवि में ऑनलाइन परीक्षाएं संपन्न

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय में ऑनलाइन और दूरस्थ शिक्षण केंद्र के माध्यम से संचालित किए जा रहे बीकॉम व एमकॉम (ऑनलाइन) पाठ्यक्रमों के प्रथम सेमेस्टर की परीक्षा रविवार को संपन्न हुई। प्रो. पीयूष भार्गव ने बताया कि कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय के निर्देशन में इस प्रोग्राम की शुरूआत की गई है। उन्होंने एलयू कोड की उप निदेशक प्रो. आंचल श्रीवास्तव, सहायक निदेशक प्रो. अपर्णा गोडबोले व प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर डॉ. गीतिका टी कपूर और डॉ. प्रशांत सिंह को सफलतापूर्वक परीक्षा के संचालन व संपन्न कराने में सहयोग के लिए धन्यवाद दिया। (संवाद)

PIONEER PAGE 3

सत्तर प्रतिशत लोग वैकल्पिक चिकित्सा का प्रयोग कर ले रहे लाभ: प्रो. आलोक धवन

लखनऊ। लविवि फैकल्टी ऑफ़ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन,योग विभाग द्वारा भारतीय संस्कृति एवं योग विषयक संगोष्ठी का आयोजन रविवार को किया गया। संगोष्ठी का शुभारंभ दीप प्रज्वलित करके किया गया। संगोष्ठी के मुख्य अतिथि प्रो.राजेंद्र प्रसाद पूर्व निदेशक, पटेल चेस्ट संस्थान नई दिल्ली, ने बताया कि योग भारत की हजारों साल पुरानी परंपरा जो ऋषि मुनियों ने अनुभव के द्वारा लोक कल्याण के लिए इस संसार को प्रदान की गई है। आज इसके वैज्ञानिक पक्ष को जानने की अति आवश्यकता है। अपने फेफड़ो को सशक्त बनने के लिए प्राणायाम के अभ्यास पर अधिक बल दिया। जिसके लिये यदि प्रतिदिन अनुलोम विलोम, कपालभाति भास्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास किया जाये तो फेफड़ो के होने वाले रोगों से बचा जा सा सकता है। साथ ही शरीर में आक्सीजन की पूर्ति अबाध्य रूप से होती है। संगोष्ठी के विशिष्ट अतिथि प्रो.आलोक धवन, निदेशक, सेंटर फॉर बायो मेडिकल रिसर्च, एस.जी.पी.जी.आई. ने अपने संबोधन में बताया कि भारत की यह विधा आज सिर्फ़ भारत वर्ष में ही नहीं बल्कि संपूर्ण विश्व में अपनायी जा रही है। विश्व का ध्यान वैकल्पिक चिकित्सा पर है जिसका प्रयोग

विश्व के लगभग सत्तर प्रतिशत लोग किसी ना किसी रूप में कर रहे है। आपने आगे कहा कि ध्यान के द्वारा मन एकाग्र होता है तनाव में कमी आती हैं साथ ही ओम के उच्चारण के से नई ऊर्जा का संचार होता है, आर्थराइटिस को वृक्षासन तथा त्रिकोणसन, मधुमेह को अर्धमत्स्येन्द्रासन तथा श्वसन का अभ्यास करके उनका प्रबंधन किया जा सकता है।

फैकल्टी के को ऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव ने अपने संबोधन में कहा कि भारत अपनी संस्कृति के लिए पूरे विश्व में प्रख्यात है। योग सभी को जोड़ने की बात करता है ये लोगो के व्यक्तित्व निर्माण, चरित्र निर्माण तथा राष्ट्र के निर्माण के साथ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से सशक्त बनाता है। उन्होंने आगे कहा कि उच्च रक्तचाप के प्रबंधन के लिये शशांकसन, भद्रासन, मोटापे के प्रबंधन के लिए धनुरासान, पश्चिमोतासन अनिद्रा के प्रबंधन के लिए शवासन, बालासन का अभ्यास करना चाहिए। विशिष्ट अतिथि प्रो. आर. के. सिंह, निदेशक, द्वितीय परिसर, लविवि ने बताया कि आज संपूर्ण विश्विद्यालय योगमय है। फैकल्टी के अधिष्ठाता प्रो.अशोक कुमार सोनकर ने बताया कि अगर हम अपनी खोई हुई योग परंपरा को अपने जीवन में अपनाते है तो तो उसके सकारात्मक लाभ प्राप्त होते है। इस अवसर पर फैकल्टी के छात्र छत्राओ द्वारा भारतीय संस्कृति एवं योग विषय पर लिखित लघु पुस्तिका का विमोचन किया गया।

दूरस्थ पाठ्यक्रम के तहत बीकॉम एवं एमकॉम की परीक्षा सम्पन्न

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

लखनऊ विश्वविद्यालय ऑनलाइन एवं दूरस्थ शिक्षण केंद्र (एलयू कोड) के माध्यम से संचालित किए जा रहे बीकॉम एवं एमकॉम (ऑनलाइन) पाठ्यक्रमों के प्रथम सेमेस्टर की परीक्षा रविवार को सफलतापूर्वक संपन्न हुई। परीक्षा के सफलतापूर्वक संपन्न होने पर निदेशक एलयू कोड प्रोफेसर पीयूष भार्गव ने खुशी जाहिर करते हुए बतलाया की लखनऊ विश्वविधालय के कुलपति प्रोफेसर आलोक कुमार राय के संरक्षण में इस प्रोग्राम की शुरूआत की गई है। उन्होंने एलयू कोड की उपनिदेशक प्रो आंचल श्रीवास्तव, सहायक निदेशक प्रो अर्पणा गोडबोले एवं प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर डॉ गीतिका टी कपूर, एवं डॉ प्रशांत सिंह को सफलतापूर्वक परीक्षा के संचालन एवं संपन्न कराने में सहयोग हेतु धन्यवाद दिया।

HINDUSTAN PAGE 6

ऑनलाइन कोर्स की सेमेस्टर परीक्षा हुई

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के ऑनलाइन एवं दूरस्थ शिक्षण केंद्र (एलयू कोड) के माध्यम से संचालित किए जा रहे बीकॉम एवं एमकॉम (ऑनलाइन) पाठ्यक्रमों के प्रथम सेमेस्टर की परीक्षा रविवार को हुई।

निदेशक एलयू कोड प्रोफेसर पीयूष भार्गव ने बताया की लखनऊ विश्वविधालय के कुलपति प्रोफेसर आलोक कुमार राय के संरक्षण में इस प्रोग्राम की शुरुआत की गई है। छात्रों में इसको लेकर बीत कुछ समय से रुझान काफी बढ़ा है।

योग पर विशेषज्ञों ने रखी अपनी बात

लखनऊ। एलयू के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, योग विभाग की ओर से भारतीय संस्कृति एवं योग विषयक संगोष्ठी हुई। संगोष्ठी में योग की हजारों वर्ष पुरानी परम्परा पर प्रकाश डाला गया।

संगोष्ठी के मुख्य अतिथि पटेल चेस्ट संस्थान के पूर्व निदेशक प्रो.राजेंद्र प्रसाद ने बताया कि योग के वैज्ञानिक पक्ष को जानने की अति अवश्यकता है। उन्होंने कहा कि फेफड़ों को सशक्त बनाने के लिए प्राणायाम जरूरी है। सेंटर फॉर बायो मेडिकल रिसर्च, एसजीपीजीआई के अध्यक्ष प्रो.आलोक धवन ने बताया कि भारत की यह विधा आज सिर्फ देश में ही नहीं बल्कि संपूर्ण विश्व में अपनायी जा रही है।

JAGRAN CITY PAGE III

हास्टल पंजीकरण शुरू

लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय ने बी.फार्म कोर्स के पहले सेमेस्टर में प्रवेशित छात्र-छात्राओं के लिए हास्टल आवेदन की प्रक्रिया शुरू कर दी है। विद्यार्थी एक अक्टूबर तक https://www.luhostel.in/ के माध्यम से आवेदन कर सकते हैं। पंजीकरण शुल्क 50 रुपये लगेगा। (जासं)

AMRIT VICHAR PAGE 4

उच्च रक्तचाप में भद्रासन, मधुमेह में करें अर्धमत्स्येन्द्रासन

लविवि में आयोजित सेमिनार में एसजीपीजीआई के प्रो. आलोक ने दी जानकारी

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

अमृत विचार: प्रतिदिन अनुलोम विलोम, कपालभाति, भास्त्रिका प्राणायाम करने से फेफड़ो के रोगों से बचा जा सा सकता है।

शरीर में आक्सीजन की पूर्ति भी अबाध्य रूप से होती है। ये जानकारी एसजीपीजीआई के सेंटर फॉर बायोमेडिकल रिसर्च के निदेशक प्रो. आलोक धवन ने दी। वह लखनऊ विश्वविद्यालय में योग और प्राकृतिक चिकित्सा पर आयोजित सेमिनार को संबोधित कर रहे थे।

विश्वविद्यालय में फैकल्टी ऑफ़ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन योग विभाग की ओर से भारतीय संस्कृति व योग विषय पर संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

इसमें प्रो. धवन ने बताया कि ध्यान से मन एकाग्र होने के साथ तनाव में कमी आती है। ओम के उच्चारण से नई ऊर्जा का संचार होता है। उन्होंने बताया कि उच्च रक्तचाप को भद्रासन, आर्थराइटिस को वृक्षासन और त्रिकोणसन, मधुमेह को अर्धमत्स्येन्द्रासन और शवासन करके नियंत्रित किया जा सकता है।

लविवि में योग और प्राकृतिक चिकित्सा पर आयोजित सेमिनार में उपस्थित वक्ता।

- योग और प्राकृतिक चिकित्सा विषय पर हुआ सेमिनार का आयोजन
- विश्व का ध्यान वैकल्पिक चिकित्सा पर है, 70 प्रतिशत लोग कर रहे प्रयोग

मोटापा नियंत्रण के लिए करें धनुरासान

फैकल्टी कोऑर्डिनेटर डॉ अमरजीत यादव ने कहा कि उच्च रक्तचाप के प्रबंधन के लिए शशांकसन, भद्रासन, मोटापे के प्रबंधन के लिए धनुरासान, पश्चिमोतासन अनिद्रा के प्रबंधन के लिए शवासन, बालासन का अभ्यास करना चाहिए। प्रो आरके सिंह, प्रो .अशोक कुमार सोनकर उपस्थित रहे। इस अवसर पर फैकल्टी के छात्र-छात्राओं द्वारा लिखित भारतीय संस्कृति व योग विषय लघु पुस्तिका का विमोचन भी किया गया।

योग पर शोध में आ रहे चौकाने वाले परिणाम

मुख्य अतिथि पटेल चेस्ट संस्थान नई दिल्ली के पूर्व निदेशक प्रो . राजेंद्र प्रसाद ने कहा कि भारत की हजारों साल पुरानी परंपरा योग पर आज विज्ञान के शोध में चौकाने वाले परिणाम सामने आ रहे हैं। फेफड़ों को सशक्त और स्वस्थ बनाना है तो प्राणायाम करना होगा। इससे ऑक्सीजन लेवल के साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ती है। वक्ताओं ने कहा कि विश्व का ध्यान वैकल्पिक चिकित्सा पर है, इसका प्रयोग विश्व के सत्तर प्रतिशत लोग किसी न किसी रूप में कर रहे हैं।

SWATANTRA BHARAT PAGE 2

योग भारत की हजारों साल पुरानी परंपरा

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, योग विभाग ने भारतीय संस्कृति एवं योग विषयक संगोष्ठी का आयोजन किया। संगोष्ठी का शुभारंभ दीप प्रज्वलित करके किया गया। संगोष्ठी के मुख्य अतिथि प्रो.राजेंद्र प्रसाद पूर्व निदेशक, पटेल चेस्ट संस्थान, नई दिल्ली ने बताया कि योग भारत की हजारों साल पुरानी परंपरा जो ऋषि मुनियों द्वारा अनुभव के द्वारा लोककल्याण के लिए इस संसार को प्रदान की गई है। आज इसके वैज्ञानिक पक्ष को जानने की बहुत जरूरत है अपने फेफड़ों को सशक्त बनने के लिए प्राणायाम के अभ्यास पर अधिक बल दिया जिसके लिये यदि प्रतिदिन अनुलोम-विलोम, कपालभाति, भास्त्रिका, प्राणायाम का अभ्यास किया जाये तो फेफड़ों के होने वाले रोगों से बचा जा सा सकता है साथ ही शरीर में ऑक्सीजन की पूर्ति अबाध्य रूप से होती है। संगोष्ठी के विशिष्ट अतिथि प्रो.आलोक धवन, निदेशक, सेंटर फॉर बायो मेडिकल रिसर्च, एसजीपीजीआई ने अपने संबोधन में बताया कि भारत की यह विद्या आज सिर्फ़ भारत वर्ष में ही नहीं बल्कि संपूर्ण विश्व में अपनायी जा रही है। विश्व का ध्यान वैकल्पिक चिकित्सा पर है जिसका प्रयोग विश्व के लगभाग सत्तर प्रतिशत लोग किसी ना किसी रूप में कर रहे है। आपने आगे कहा कि ध्यान के द्वारा मन एकाग्र होता है तनाव में कमी आती हैं साथ ही ओम के उच्चारण के से नई ऊर्जा का संचार होता है। अर्थराइटिस को वृक्षासन तथा त्रिकोणसन, मधुमेह को अर्धमत्स्येन्द्रासन तथा श्वसन का अभ्यास करके उनका प्रबंधन किया जा सकता है। फैकल्टी के कोऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव ने अपने संबोधन में कहा कि भारत अपनी संस्कृति के लिए पूरे विश्व में प्रख्यात है। योग सभी को जोड़ने की बात करता है ये लोगों के व्यक्तित्व निर्माण, चरित्र निर्माण तथा राष्ट्र के निर्माण के साथ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से सशक्त बनाता है। उन्होंने आगे कहा कि उच्च रक्तचाप के प्रबंधन के लिये शशांकसन, भद्रासन, मोटापे के प्रबंधन के लिए धनुरासान, पश्चिमोतासन अनिद्रा के प्रबंधन के लिए शवासन, बालासन का अभ्यास करना चाहिए।

VOICE OF LUCKNOW PAGE 6

योग करने से विभिन्न बीमारियों से बचा जा सकता है : प्रो. राजेंद्र प्रसाद

- लविवि के योग विभाग द्वारा संगोष्ठी का किया गया आयोजन

विशेष संवाददाता (vol)

लखनऊ। फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, योग विभाग द्वारा भारतीय संस्कृति एवं योग विषयक संगोष्ठी का आयोजन रविवार को किया गया संगोष्ठी का शुभारंभ दीप प्रज्वलित करके किया गया।

संगोष्ठी के मुख्य अतिथि प्रो.राजेंद्र प्रसाद पूर्व निदेशक, पटेल चेस्ट संस्थान नई दिल्ली, ने बताया कि योग भारत की हजारों साल पुरानी परंपरा जो ऋषि मुनियों ने अनुभव के द्वारा लोक कल्याण के लिए इस संसार को प्रदान की गई है। आज इसके वैज्ञानिक पक्ष को जानने की अति अवश्यकता है अपने फेफड़ो को सशक्त बनने के लिए प्राणायाम के अभ्यास पर अधिक बल दिया जिसके लिये यदि प्रतिदिन अनुलोम विलोम, कपालभाति भास्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास किया जाये तो फेफड़ो के होने वाले रोगों से बचा जा सा सकता है साथ ही शरीर में आक्सीजन की पूर्ति अबाध्य रूप से होती है। संगोष्ठी के विशिष्ट अतिथि प्रो.आलोक धवन, निदेशक, सेंटर फॉर बायो मेडिकल रिसर्च, एस.जी.पी.जी.आई. लखनऊ ने अपने संबोधन में बताया कि भारत की यह विधा आज सिर्फ.भारत वर्ष में ही नही बल्कि संपूर्ण विश्व में अपनायी जा रही है। विश्व का ध्यान वैकल्पिक चिकित्सा पर है किसी ना किसी रूप में कर रहे है। आपने आगे कहा कि ध्यान के द्वारा मन एकाग्र होता है तनाव में कमी आती हैं साथ ही ओम के उच्चारण के से नई ऊर्जा का संचार होता है, आर्थराइटिस को वृक्षासन तथा त्रिकोणसन, मधुमेह को अर्धमत्स्येन्द्रासन तथा श्वसन का अभ्यास करके उनका प्रबंधन किया जा सकता है।

फैकल्टी के को ऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव ने अपने संबोधन में कहा कि भारत अपनी संस्कृति के लिए पूरे विश्व में प्रख्यात है। योग सभी को जोड़ने की बात करता है ये लोगो के व्यक्तित्व निर्माण, चरित्र निर्माण तथा राष्ट्र के निर्माण के साथ शारीरिक, मानसिक और सामाजिक रूप से सशक्त बनाता है। उन्होंने आगे कहा कि उच्च रक्तचाप के प्रबंधन के लिये शशांकसन, भद्रासन, मोटापे के प्रबंधन के लिए धनुरासान, पश्चिमोतासन अनिद्रा के प्रबंधन के लिए शवासन, बालासन का अभ्यास करना चाहिए। विशिष्ट अतिथि प्रो. आर. के. सिंह, निदेशक, द्वितीय परिसर, लखनऊविश्विद्यालव ने बताया कि आज संपूर्ण विश्विद्यालव योगमय है। फैकल्टी के अधिष्ठाता प्रो.अशोक कुमार सोनकर ने बताया कि अगर हम अपनी खोई हुई योग परंपरा को अपने जीवन में अपनाते है तो तो उसके सकारात्मक लाभ प्राप्त होते है।

बीकॉम और एमकॉम की परीक्षा सम्पन्न

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय ऑनलाइन व दूरस्थ शिक्षण केंद्र के माध्यम से संचालित किए जा रहे बीकॉम व एमकॉम (ऑनलाइन) पाठ्यक्रमों के प्रथम सेमेस्टर की परीक्षा रविवार को हुई। निदेशक एलयू कोड प्रोफेसर पीयूष भार्गव ने एलयू कोड की उपनिदेशक प्रो आंचल श्रीवास्तव, सहायक निदेशक प्रो अर्पणा गोडबोले व प्रोग्राम कोऑर्डिनेटर डॉ गीतिका टी कपूर, व डॉ प्रशांत सिंह को परीक्षा संपन्न कराने के लिए धन्यवाद दिया।