University in News on 21 October 2024

PIONEER PAGE 3

केजीएमयू में लगी एलयू की योग पाठशाला

लखनऊ। किंग जार्ज मेडिकल यूनिवर्सिटी में रविवार को लखनऊ विवि के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के संयुक्त तत्वाधान में प्रात: 6 बजे से सरदार पटेल ग्राउंड में योग शिविर का आयोजन किया गया। शिविर में नव प्रवेशित एमबीबीएस एवं बीडीएस बैच 2024 के छात्र एवं छात्राओं ने कार्यक्रम में भाग लेकर आयोजन को विशिष्ट बना दिया।

कार्यक्रम का आयोजन प्रोफेसर आर.ए.एस. कुशवाहा, अधिष्ठाता, छात्र कल्याण द्वारा किया गया था। सत्र का अभ्यास प्रार्थना से किया गया छात्र-छात्राओं के शारीरिक एवं मानसिक विकास हेतु विभिन्न प्रकार के आसनों का अभ्यास कराया गया। मन एवं रक्त शुद्धि के लिए प्राणायाम का अभ्यास भी कराया गया। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के शिक्षक एवं को-ऑर्डिनेटर डॉ अमरजीत यादव ने बताया कि छात्र-छात्राओं के शारीरिक संतुलन के लिए वृक्षासन और चक्रासन का अभ्यास कराया गया। मस्तिष्क की शक्तियों को विकसित करने के लिए पद्मासन का अभ्यास हुआ। लीवर, किडनी, पाचन संस्थान को स्वस्थ रखने हेतु जानुसिरासन का अभ्यास हुआ। कमर, रीढ़, पेट की मांसपेशियों को सशक्त बनाने के लिए अर्ध मत्स्येंद्र आसन की विधि बताई गई। शरीर की ग्रंथियों के रोग तथा मूत्र संबंधी रोगों के बचाव में पश्चिमोत्तानासन उपयोगी है। इस आसन का भी अभ्यास कराया गया। रीड की हड्डी शरीर की बहुत ही उपयोगी हड्डी है। इसके स्वस्थ रहने एवं लचीला बनाने हेतु धनुरासन एवं नौकासन का भी अभ्यास हुआ । डॉक्टर यादव ने यह भी बताया कि ध्यानात्मक आसनों से मस्तिष्क की अल्फा तरंगे निकलती हैं। जिससे मन और विचार शांत रहता है। शिथिली करण के आसनों के दौरान मस्तिष्क की थीटा तरंगे निकलती हैं जिससे शरीर में संतुलन आता है। ध्यान के अभ्यास से मस्तिष्क की डेल्टा तरंगे निकलती हैं जो जीवन और स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हैं। डेल्टा तरंगों के कारण व्यक्ति का चरित्र प्रेम एवं शांति वाला बन जाता है। आसन का अभ्यास करने से 0.8 से 3 कैलोरी प्रति मिनट खर्च होती है। जबकि व्यायाम से 3 से 14 कैलोरी शक्ति प्रति मिनट खर्च होती है। इस प्रकार कम कैलोरी खर्च करके व्यायाम की अपेक्षा आसनों से अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं। प्रोफेसर आर.ए.एस. कुशवाहा ने कहा कि इस तरह के सत्र लगातार आयोजित किए जाएंगे। छात्र एवं छात्राओं को अपने जीवन चर्या में योग को अपनाना चाहिए। प्रतिदिन योग अभ्यास से छात्रों के शारीरिक विकास के साथ ही साथ मानसिक विकास भी होगा आसन और प्राणायाम के अभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक थकावट दूर होती है। योगाभ्यास से तनाव, चिंता, डिप्रेशन में भी लाभ प्राप्त होता है।

AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

एमबीबीएस छात्रों ने सीखा योग

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन की ओर से रविवार को केजीएमयू के एमबीबीएस स्टूडेंट्स के लिए योग शिविर लगा। लविवि के डॉ. अमरजीत यादव के निर्देशन में नवप्रवेशित विद्यार्थियों ने भाग लिया।

शारीरिक संतुलन के लिए वृक्षासन व चक्रासन, मस्तिष्क विकास के लिए पद्मासन, लिवर, किडनी, पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने के लिए जानुसिरासन का अभ्यास कराया। कमर, रीढ़, पेट की मांसपेशियों के लिए अर्ध मत्स्येंद्र आसन की विधि बताई गई।

शरीर की ग्रंथियों व मूत्र संबंधी रोगों के बचाव में पश्चिमोत्तानासन उपयोगी है। रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ व लचीला बनाने के लिए धनुरासन व नौकासन का अभ्यास कराया। केजीएमयू के डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. आरएएस कुशवाहा, विवेक सिंह चौहान, मोनिका सिंह, प्रीती मनुज व सविता रंजन मौजूद रहे। (माई सिटी रिपोर्टर)

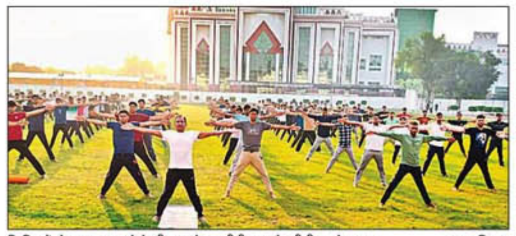
एग्जीक्यूटिव एमबीए में 30 तक आवेदन

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय में पहली बार शुरू हुए एग्जीक्यूटिव एमबीए कोर्स में प्रवेश के लिए आवेदन की तिथि बढ़ा दी गई है। इच्छुक अभ्यर्थी विवि की वेबसाइट की मदद से अब 30 अक्तूबर तक आवेदन कर सकेंगे। नौकरीपेशा लोगों के लिए यह कोर्स शुरू किया है। प्रबंधन संकाय की डीन प्रो. संगीता साहू ने बताया कि यह दो वर्षीय डिग्री कोर्स यूजीसी के तहत संचालित होगा। इसमें 60 फीसदी कक्षाएं ऑफलाइन व 40 फीसदी ऑनलाइन होंगी। ऑफलाइन कक्षाएं वीकेंड में रखी जाएंगी। कोर्स की फीस प्रतिवर्ष 99,800 रुपये तय की गई है। (संवाद)

AMRIT VICHAR PAGE 4

जानुसिरासन से लीवर व किडनी को रखें स्वस्थ

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ



शिविर में योगाभ्यास करते केजीएमयू के एमबीबीएस और बीडीएस के छात्र। अमृत विचार

अमृत विचार: लखनऊ विश्वविद्यालय के योग और प्राकृतिक चिकित्सा विभाग ने एमबीबीएस और बीडीएस के डॉक्टरों को योग का प्रशिक्षण दिया है। विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन और केजीएमयूके संयुक्त तत्वाधान में डॉक्टर अमरजीत यादव ने योग शिविर का आयोजन किया। इस अवसर पर डॉ. अमरजीत ने बताया कि लीवर, किडनी, पाचन संस्थान को स्वस्थ रखने हेतु जानुसिरासन का अभ्यास जरूरी है।

योग प्रशिक्षण कार्यक्रम का आयोजन किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय के प्रोफेसर आरएएस कुशवाहा द्वारा किया गया था। सत्र का आंरभ मन व रक्त शुद्धि के लिए प्राणायाम के अभ्यास से हुआ।उन्होंने बताया कि छात्र-छात्राओं के शारीरिक संतुलन के लिए वृक्षासन और चक्रासन का अभ्यास महत्वपूर्ण है। मस्तिष्क की

» लविवि के योग और प्राकृतिक चिकित्सा विभाग ने सीखाया स्वस्थ जीवन की कला

शक्तियों को विकसित करने के लिए पद्मासन कारगर है।

केजीएमयू के प्रोफेसर आरएएस कुशवाहा ने कहा कि प्रतिदिन योगाभ्यास से तनाव, चिंता, डिप्रेशन में भी लाभ प्राप्त होता है। योग प्रशिक्षक विवेक सिंह चौहान, मोनिका सिंह, प्रीती मनुज, सविता रंजन द्वारा प्रतिभाग किया गया।

मस्तिष्क से निकलती है अल्फा तरंगे

डॉक्टर यादव ने बताया कि ध्यानात्मक आसनों से मस्तिष्क की अल्फा तरंगे निकलती हैं जिससे मन और विचार शांत रहता है। शिथिलीकरण के आसनों के दौरान मस्तिष्क की थीटा तरंगे निकलती हैं जिससे शरीर में संतुलन आता है। ध्यान के अभ्यास से मस्तिष्क की डेल्टा तरंगे निकलती हैं जो जीवन और स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हैं। डेल्टा तरंगों के कारण व्यक्ति का चरित्र प्रेम एवं शांति वाला बन जाता है।

LOKSATYA PAGE 3

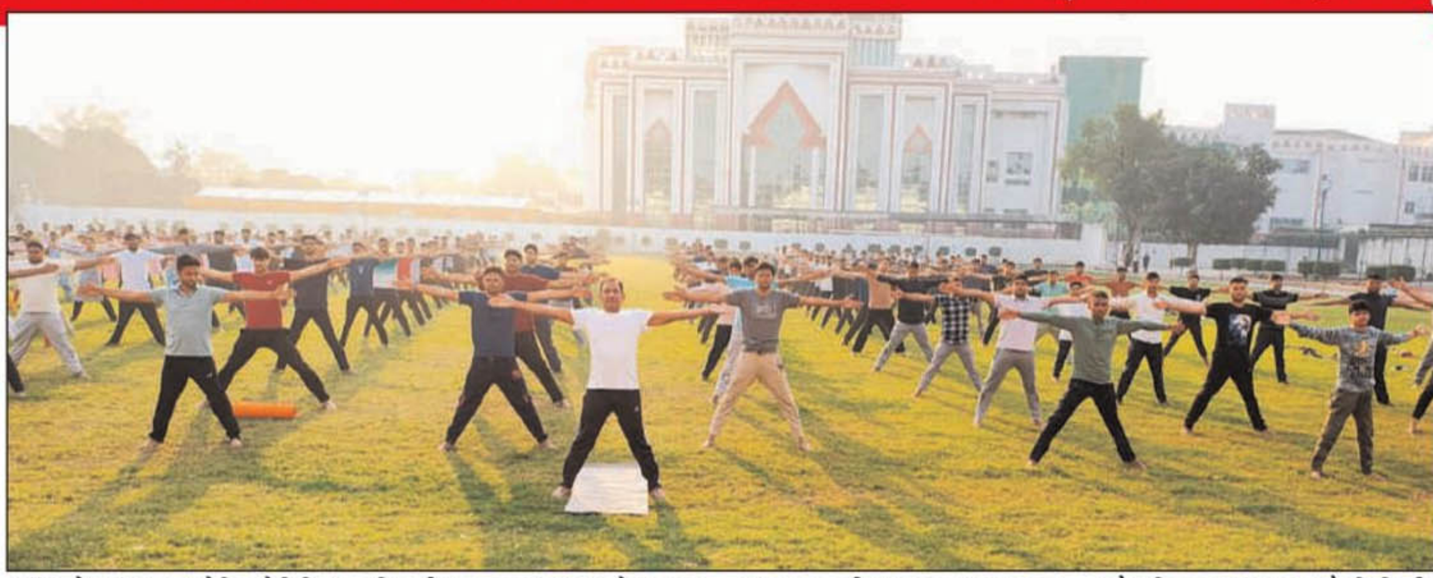
केजीएमय के सरदार पटेल ग्राउंड में योग शिविर लगा

लखनऊ, लोकसत्य। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं के.जी.एम.यू.के संयुक्त तत्वाधान में डॉक्टर अमरजीत यादव के मार्ग निर्देशन में के.जी.एम.यू. के सरदार पटेल ग्राउंड में योग शिविर लगा। के.जी.एम.यू. के नव प्रवेशित एम.बी.बी.एस. एवं बी.डी.एस. बैच 2024 के छात्र एवं छात्राओं ने कार्यक्रम में भाग लेकर आयोजन को विशिष्ट बना दिया। संपूर्ण आयोजन प्रोफेसर आर.ए.एस. कुशवाहा, अधिष्ठाता, छात्र कल्याण, किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय द्वारा किया गया था। सत्र का अभ्यास प्रार्थना से किया गया छात्र-छात्राओं के शारीरिक एवं मानसिक विकास हेतु विभिन्न प्रकार के आसनों का अभ्यास कराया गया। मन एवं रक्त शुद्धि के लिए प्राणायाम का अभ्यास भी कराया गया। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के शिक्षक एवं को-ऑर्डिनेटर डॉ अमरजीत यादव ने बताया कि छात्र-छात्राओं के शारीरिक संतुलन के लिए वृक्षासन और चक्रासन का अभ्यास कराया गया। मस्तिष्क की शक्तियों को विकसित करने के लिए पद्मासन का अभ्यास हुआ। लीवर, किडनी, पाचन संस्थान को स्वस्थ रखने हेतु जानुसिरासन का अभ्यास हुआ। कमर, रीढ़, पेट की मांसपेशियों को सशक्त बनाने के लिए अर्ध मत्स्येंद्र आसन की विधि बताई गई।

SWATANTRA BHARAT PAGE 2

छात्रों को कराया योग के विभिन्न आसनों का अभ्यास

शारीरिक और मानसिक विकास के लिए योग महत्वपूर्ण



स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं केजीएमयू के संयुक्त तत्वावधान में डॉ.अमरजीत यादव की देखरेख में सुबह 6 बजे से केजीएमयू के सरदार पटेल ग्राउंड में योग शिविर का आयोजन किया गया। इस शिविर में केजीएमयू के नवप्रवेशित एमबीबीएस एवं बीडीएस बैच 2024 के छात्र-छात्राओं ने कार्यक्रम में भाग लेकर आयोजन को खास बना दिया। उक्त शिविर का आयोजन प्रो.आरएएस कुशवाहा, अधिष्ठाता, छात्र कल्याण, किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय ने किया। सत्र का अभ्यास प्रार्थना से किया गया। इसके बाद छात्र-छात्राओं के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए विभिन्न प्रकार के आसनों का अभ्यास कराया गया। साथ ही मन एवं रक्त शुद्धि के लिए प्राणायाम का अभ्यास भी कराया गया। लविवि के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के शिक्षक एवं कोऑर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव ने बताया कि छात्र-छात्राओं के शारीरिक संतुलन के लिए वृक्षासन और चक्रासन का अभ्यास कराया गया। मस्तिष्क की शक्तियों को विकसित करने के लिए पद्मासन का अभ्यास हुआ। लीवर, किडनी, पाचन संस्थान को स्वस्थ रखने के लिए जानुसिरासन का अभ्यास हुआ। कमर, रीढ़, पेट की मांसपेशियों को सशक्त बनाने के लिए अर्ध मत्स्येंद्र आसन की विधि बताई गई। शरीर की ग्रंथियों के रोग तथा मूत्र संबंधी रोगों के बचाव में पश्चिमोत्तानासन उपयोगी है। इस आसन का भी अभ्यास कराया गया। रीढ़ की हड्डी शरीर की बहुत ही उपयोगी हड्डी है। इसके स्वस्थ रहने एवं लचीला बनाने के लिए धनुरासन एवं नौकासन का भी अभ्यास हुआ। डॉ.अमरजीत ने यह भी बताया कि ध्यानात्मक आसनों से मस्तिष्क की अल्फा तरंगे निकलती हैं जिससे मन और विचार शांत रहता है शिथिली करण के आसनों के दौरान मस्तिष्क की थीटा तरंगे निकलती हैं जिससे शरीर में संतुलन आता है। ध्यान के अभ्यास से मस्तिष्क की डेल्टा तरंगे निकलती हैं जो जीवन और स्वास्थ्य के लिए उपयोगी हैं। डेल्टा तरंगों के कारण व्यक्ति का चरित्र प्रेम एवं शांति वाला बन जाता है। आसन का अभ्यास करने से 0.8 से × कैलोरी प्रति मिनट खर्च होती है जबकि व्यायाम से × से 14 कैलोरी शक्ति प्रति मिनट खर्च होती है। इस प्रकार कम कैलोरी खर्च करके व्यायाम की अपेक्षा आसनों से अधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं। प्रो.आरएएस कुशवाहा, अधिष्ठाता, छात्र कल्याण, केजीएमयू ने कहा कि इस तरह के सत्र लगातार आयोजित किए जाएंगे। छात्र एवं छात्राओं को अपने जीवन चर्या में योग को अपनाना चाहिए। प्रतिदिन योग अभ्यास से छात्रों के शारीरिक विकास के साथ ही साथ मानसिक विकास भी होगा आसन और प्राणायाम के अभ्यास से शारीरिक एवं मानसिक थकावट दूर होती है। योगाभ्यास से तनाव, चिंता, डिप्रेशन में भी लाभ प्राप्त होता है। योग प्रशिक्षक विवेक सिंह चौहान, मोनिका सिंह, प्रीती मनुज, सविता रंजन द्वारा प्रतिभाग किया गया।

छात्रों को मौलिक अधिकारों व कर्तव्यों के प्रति किया जागरूक

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। बदलाव संस्था ने लखनऊ विश्वविद्यालय के समाज कार्य विभाग के छात्र एवं छात्राओं में भारतीय संविधान, मौलिक अधिकारों और मूल कर्तव्यों का वास्तविक जीवन में महत्व को विकसित करने के लिए एक दिवसीय संविधान लाइव कार्यशाला का आयोजन किया। रविवार को ऐशबाग क्षेत्र के मिल रोड स्थित रैन बसेरा में आयोजित कार्यक्रम में सहजकर्ता रामजी वर्मा और अभिषेक सिंह ने विभिन्न गतिविधियों के माध्यम से प्रतिभागियों को भारतीय संविधान, मौलिक अधिकारों एवं मूल कर्तव्यों के बारे में सिखाया। इन सभी प्रतिभागियों को जमीनी स्तर पर कार्य करने के लिए एक एक टास्क भी दिया गया। कार्यक्रम में संस्था के संस्थापक एवं कार्यकारी निदेशक शरद पटेल ने बताया कि सभी प्रतिभागियों को दिए गए टास्क को एक सप्ताह में पूरा करना होगा। इसके बाद उन्हें अगले सप्ताह एक नया टास्क दिया जायेगा। इस कार्यशाला में ×6 युवा प्रतिभागियों ने प्रतिभाग किया।