University in News on 02 December 2024

i-NEXT PAGE 5

ऑनलाइन एमकॉम कोर्स में सबसे ज्यादा एडमिशन

LUCKNOW (1 DEC): लखनऊ विश्वविद्यालय ने सत्र 2024-25 के स्नातक और परास्नातक आनलाइन पाठ्यक्रमों के प्रथम सेमेस्टर में प्रवेश लेने वाले छात्र-छात्राओं की फाइनल सूची रविवार को जारी कर दी. विद्यार्थी इसे वेबसाइट https://luonlineeducation.in/ पर देख सकते हैं.

किसमें हुए कितने एडमिशन

इस बार बीकाम, एमकाम, बीबीए, एमए इकोनामिक्स, अंग्रेजी, पालिटिकल साइंस और एमएसडब्ल्यू कोर्स को मिलाकर करीब 144 प्रवेश हुए हैं. सबसे ज्यादा 86 दाखिले एम.काम प्रथम सेमेस्टर और 32 दाखिले बीकाम प्रथम सेमेस्टर में लिए गए. बीबीए में सात, एमए इकोनामिक्स में एक, एमएसडब्ल्यू में तीन, एमए अंग्रेजी में आठ, एमए पालिटिकल साइंस में सात विद्यार्थियों के प्रवेश हुए हैं. लखनऊ यूनिवर्सिटी सेंटर फार आनलाइन एंड डिस्टेंट एजुकेशन के डायरेक्टर प्रोफेसर पीयूष भार्गव ने बताया कि प्रवेश सूची वेबसाइट पर अपलोड कर दी गई है. छात्र-छात्राओं के लागिन आइडी पर प्रथम सेमेस्टर की अध्ययन सामग्री भी भेज दी गई है. वे अपने लागिन आइडी व पासवर्ड से उसे डाउनलोड कर अपनी पढ़ाई शुरू कर सकते हैं. जल्द ही उनके लिए आनलाइन माध्यम से परिचयात्मक सत्र आयोजित किया जाएगा.

सात तक परीक्षा फार्म जमा करना होगा

LUCKNOW (1 DEC): बप्पा श्री नारायण वोकेशनल पीजी कालेज (केकेवी) ने स्नातक व परास्नातक विषम सेमेस्टर के नियमित, बैक पेपर, इंप्रूवमेंट व इक्जेम्प्टेड परीक्षा के आनलाइन फार्म भरने के लिए सात दिसंबर तक का समय दिया है. प्राचार्य प्रो. संजय मिश्र ने इसकी सूचना वेबसाइट पर जारी की है. फार्म भरकर सात दिसंबर तक अनिवार्य रूप से कालेज के काउंटर पर निर्धारित शुल्क रसीद व अंकतालिका जमा करनी होगी. तिथि बीतने के बाद परीक्षा फार्म स्वीकार नही किया जाएगा. कालेज के विद्यार्थियों को अलग से कोई शुल्क नही जमा करना है. बैक पेपर, इंप्रूवमेंट व इक्जेम्प्टेड परीक्षा शुल्क कालेज के पोर्टल https://bsnvpgcollege.co.in पर जमा करना है. कोर्स वार फीस भी वेबसाइट पर अपलोड कर दी गई है.

AMAR UJALA MY CITY PAGE 7

योग | लखनऊ विश्वविद्यालय में 'योग व प्राकृतिक चिकित्सा का मांसपेशियों पर प्रभाव' विषय पर कार्यशाला का आयोजन

तनाव में रहने से बढ़ते हैं क्रोध पैदा करने वाले हार्मोंस

संवाद न्यूज एजेंसी

लखनऊ। जब हम लगातार तनाव में रहते हैं तो हमारे शरीर में क्रोध पैदा करने वाले हार्मोंस तेजी से बढ़ने लगते हैं। इससे शरीर की मांसपेशियों का तनाव बढ़ जाता है और मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। यह कहना है काशी विश्वविद्यालय के प्रोफेसर वितुर्व त्रिपाठी का। वे लखनऊ विवि में रविवार को योग विभाग में आयोजित 'योग व प्राकृतिक चिकित्सा का मांसपेशियों पर प्रभाव' विषय पर आयोजित कार्यशाला में बोल रहे थे।

उन्होंने इसका समाधान बताते हुए कहा कि वृक्षासन, मर्जरी आसन, हलासन और ध्यान के अभ्यास से तनाव को कम किया जा सकता है। कार्यशाला में आठ सत्रों का आयोजन किया गया जिसमें आसनों का गर्दन की मांसपेशियों पर प्रभाव, मसल्स फिजियोलॉजी, मांसपेशियों के रोग, हृदय की मांसपेशियों की बीमारियों पर चर्चा हुई। इस अवसर पर शिक्षक डॉ. उमेश शुक्ला, डॉ. सत्येंद्र कुमार मिश्र, डॉ. रामकिशोर, डॉ. राम नरेश और छात्र-छात्राएं उपस्थित रहे।

लखनऊ विवि के योग विभाग में आयोजित कार्यक्रम में मौजूद वक्ता। स्रोत : लविवि

गर्दन की मांसपेशियों के लिए विशेष अभ्यास

- महर्षि यूनिवर्सिटी ऑफ इंफोटेनमेंट ऑफ टेक्नोलॉजी के शिक्षांत भट्ट ने अपने शोध पत्र में बताया कि गर्दन की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए गर्दन विकासक क्रिया, कंधों को घूमाने वाली क्रियाएं व हस्तोत्तानासन हस्त पादासन वउज्जायी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। वहीं राजेश कुमार द्विवेदी ने अपना शोध पत्र प्रस्तुत करते हुए बताया कि वाष्प स्नान, कटि स्नान व प्रातः काल सूर्य की किरणें शरीर की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में मदद करती हैं।

हाथ-पैर की मांसपेशियां इस तरह रखें स्वस्थ

योगाचार्य केके शुक्ला ने कहा कि मांसपेशियां शरीर को आकार प्रदान करती हैं। हाथ और पैरों की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए स्कंध चालन क्रिया, कोहनी शक्ति विकासक क्रिया, भुजबल्ली शक्ति विकासक क्रिया और घुटना चालन व भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

वृक्षासन, मर्जरी आसन, हलासन और ध्यान के अभ्यास से कम किया जा सकता है तनाव

पैरों से शुरू होता है बुढ़ापा : अमित गौरैया

कार्यशाला में अन्नामलाई विश्वविद्यालय से आए योग विशेषज्ञ अमित गौरैया ने बताया कि बुढ़ापा सबसे पहले पैरों से शुरू होता है, पहले मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। उन्होंने इसका समाधान बताते हुए कहा कि एजिंग प्रोसेस की धीमी गति होने से उत्तानपाद आसन, अर्ध हलासन, ताड़ासन और प्राणायाम में अनुलोम-विलोम, भूचरी मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए।

HINDUSTAN PAGE 6

वृक्षासन और हलासन से कम कर सकते हैं तनाव

सेमिनार

लखनऊ, कार्यालय संवाददाता। लखनऊ विश्वविद्यालय में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का मांसपेशियों पर प्रभाव पर हो रहे 20वें राष्ट्रीय सेमिनार में योग का महत्व बताया गया। एलयू के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड ऑल्टरनेटिव मेडिसिन, इंडियन योग फेडरेशन तथा यूपी नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स व फिजिशियन एसोसिएशन की ओर से सेमिनार विश्वविद्यालय के द्वितीय परिसर हुई।

सेमिनार में काशी हिंदू विवि के वितुर्व त्रिपाठी ने कहा कि तनाव में रहने से शरीर के अंदर क्रोध पैदा करने वाले हार्मोन्स का प्रतिशत शरीर में बढ़ जाता है। जिससे शरीर की मांसपेशियों का तनाव बढ़ जाता है और मांसपेशियों के बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है। वृक्षासन, मर्जरी आसन, हलासन तथा ध्यान के अभ्यास से तनाव कम किया जाता है। अन्नामलाई विश्वविद्यालय के विशेषज्ञ अमित गोरैइया ने बताया कि बुढ़ापा सर्वप्रथम पैरों से प्रारंभ होता है। और पैरों की मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। योग से इसे नियंत्रित कर सकते हैं।

लविवि : पीएचडी परीक्षा के प्रवेश पत्र जारी

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय में सात और आठ दिसंबर को होने वाली पीएचडी प्रवेश परीक्षा के एडमिट कार्ड जारी कर दिए गए हैं। अभ्यर्थी लविवि की वेबसाइट पर जाकर प्रवेश पत्र डाउनलोड कर सकते हैं। प्रवेश समन्वयक अनित्य गौरव ने बताया कि इसके लिए अभ्यर्थी को अपने लॉग इन आईडी का इस्तेमाल करना होगा। (माई सिटी रिपोर्टर)

असिस्टेंट प्रोफेसर भर्ती परीक्षा 15 को

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के लॉ, एजूकेशन और वेस्टर्न हिस्ट्री विभाग में असिस्टेंट प्रोफेसर भर्ती परीक्षा के प्रवेश पत्र जारी कर दिए गए हैं। परीक्षा 15 दिसंबर को होनी है। परीक्षा में बहुविकल्पीय प्रणाली के 40 सवाल होंगे। परीक्षा की मेरिट के आधार पर साक्षात्कार के लिए अभ्यर्थियों का चयन किया जाएगा। (माई सिटी रिपोर्टर)

JAGRAN CITY PAGE III

एग्जीक्यूटिव एमबीए में जमा करें फीस, कक्षाएं अगले सप्ताह से

लखनऊ विश्वविद्यालय ने विशेष तौर पर नौकरी करने वाले एवं उद्यमियों के लिए डिजाइन किया एमबीए पाठ्यक्रम

जासं • लखनऊ : लवि ने पहली बार नौकरी पेशा एवं उद्यमियों के लिए शुरू किए एग्जीक्यूटिव एम.बी.ए पाठ्यक्रम में फीस जमा करने की प्रक्रिया शुरू कर दी है। इस कोर्स में प्रवेश के लिए अर्ह पाए गए अभ्यर्थियों के अभिलेख सत्यापन हो चुका है। अब आवंटन सूची जारी करके फीस के लिए पोर्टल खोल दिया गया है। फीस वेबसाइट पर दिए गए लिंक https://apps.lkouniv.ac.in/ से जमा होगी। इस कोर्स में अगले सप्ताह 10 या 11 दिसंबर से कक्षाएं शुरू करने की तैयारी है। जल्द ही समय सारिणी जारी की जाएगी।

लवि के प्रबंध अध्ययन संकाय के प्रबंध विभाग ने वर्तमान सत्र से एग्जीक्यूटिव एमबीए पाठ्यक्रम शुरू किया है। इसे विशेष तौर पर नौकरी करने वाले एवं उद्यमियों के लिए डिजाइन किया गया है, जिससे वह अपने बिजनेस और करियर को आगे बढ़ा सकेंगे।

पहले सेमेस्टर में पढ़ाए जाएंगे छह कोर पेपर : डीन फैकल्टी आफ मैनेजमेंट स्टडीज प्रो. संगीता साहू ने बताया कि एग्जीक्यूटिव एमबीए पाठ्यक्रम का सिलेबस तैयार करके शिक्षकों को भेज दिया गया है। 10 या 11 दिसंबर से कक्षाएं शुरू करने की तैयारी है। 60 प्रतिशत कक्षाएं आफलाइन और 40 प्रतिशत आनलाइन होंगी। फोल्ड विजिट और प्रैक्टिकल पर अधिक फोकस रहेगा। इसके क्रेडिट वितरण सिस्टम में बदलाव रहेगा. उन्होंने बताया कि पहले सेमेस्टर में छह कोर पेपर पढ़ाए जाएंगे. तीसरे सेमेस्टर में स्टूडेंट्स को मार्केटिंग, फाइनेंस, ह्यूमन रिसोर्स और इंटरनेशनल बिजनेस में से विशेषज्ञता का विकल्प चुनने का मौका मिलेगा.

केकेवी : सात तक परीक्षा फार्म जमा करना होगा: केकेवी ने स्नातक व परास्नातक विषम सेमेस्टर के नियमित, बैक पेपर, इंप्रूवमेंट व इक्जेम्प्टेड परीक्षा के आनलाइन फार्म भरने के लिए सात दिसंबर तक का समय दिया है। प्राचार्य प्रो. संजय मिश्र ने इसकी सूचना वेबसाइट पर जारी की है। फार्म भरकर सात दिसंबर तक अनिवार्य रूप से कालेज के काउंटर पर निर्धारित शुल्क रसीद व अंकतालिका जमा करनी होगी। तिथि बीतने के बाद परीक्षा फार्म स्वीकार नहीं किया जाएगा। कालेज के विद्यार्थियों को अलग से कोई शुल्क नहीं जमा करना है। बैक पेपर, इंप्रूवमेंट व इक्जेम्प्टेड परीक्षा शुल्क कालेज के पोर्टल https://bsnvpgcollege.co.in पर जमा करना है।

लवि-आनलाइन एमकाम कोर्स में सबसे ज्यादा प्रवेश

जासं • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय ने सत्र 2024-25 के स्नातक और परास्नातक आनलाइन पाठ्यक्रमों के प्रथम सेमेस्टर में प्रवेश लेने वाले छात्र-छात्राओं की फाइनल सूची रविवार को जारी कर दी। विद्यार्थी इसे वेबसाइट https://luonlineeducation.in/ पर देख सकते हैं।

इस बार बी.काम, एम.काम, बी.बी.ए, एम.ए इकोनामिक्स, अंग्रेजी, पालिटिकल साइंस और एम.एस.डब्ल्यू कोर्स को मिलाकर करीब 144 प्रवेश हुए हैं। सबसे ज्यादा 86 दाखिले एम.काम प्रथम सेमेस्टर और 32 दाखिले बी.काम प्रथम सेमेस्टर में लिए गए। बी.बी.ए में सात, एम.ए इकोनामिक्स में एक, एम.एस.डब्ल्यू में तीन, एम.ए अंग्रेजी में आठ, एम.ए पालिटिकल साइंस में सात विद्यार्थियों के प्रवेश हुए हैं। लखनऊ यूनिवर्सिटी सेंटर फार आनलाइन एंड डिस्टेंट एजुकेशन के डायरेक्टर प्रोफेसर पीयूष भार्गव ने बताया कि प्रवेश सूची वेबसाइट पर अपलोड कर दी गई है। छात्र-छात्राओं के लागिन आइडी पर प्रथम सेमेस्टर की अध्ययन सामग्री भी भेज दी गई है। वे अपने लागिन आइडी व पासवर्ड से उसे डाउनलोड कर अपनी पढ़ाई शुरू कर सकते हैं। जल्द ही उनके लिए आनलाइन माध्यम से परिचयात्मक सत्र आयोजित किया जाएगा।

सहायक प्रोफेसरों के पदों पर लिखित परीक्षा 15 को

जासं • लखनऊ : लवि एजुकेशन, ला और वेस्टर्न हिस्ट्री विषय में सहायक प्रोफेसरों के पदों पर चयन के लिए लिखित परीक्षा 15 दिसंबर को जानकीपुरम स्थित द्वितीय परिसर में आयोजित करेगा। परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी ने इसकी सूचना वेबसाइट पर जारी की है। प्रत्येक प्रश्न पत्र में एक-एक अंक के 40 बहुविकल्पीय प्रश्न होंगे। ओएमआर शीट को नीले अथवा काले बाल प्वाइंट पेन से भरना होगा। कैलकुलेटर, मोबाइल या किसी भी इलेक्ट्रानिक उपकरण के उपयोग की अनुमति नहीं होगी।

अंतरराष्ट्रीय कांफ्रेंस में नैनो पार्टिकल्स पर की चर्चा : लवि के इंस्टीट्यूट आफ फार्मासुटिकल साइंसेज के निदेशक डा. पुष्पेंद्र कुमार त्रिपाठी पुर्तगाल के मेडीरा विश्वविद्यालय में आयोजित तीन दिवसीय अंतराष्ट्रीय कांफ्रेंस में बतौर वक्ता शामिल हुए। उन्होंने अपने व्याख्यान में डेंड्रीमर और फैटी एसिड से निर्मित नैनो पार्टिकल्स पर चर्चा की। बताया कि यह कैंसर, ट्यूबरक्लोसिस जैसे बीमारियों के उपचार के लिए अत्यधिक उपयोगी एवं कीमोथेरेपी के दुष्प्रभाव को कम करने में लाभकारी सिद्ध हो सकते हैं। डा. त्रिपाठी ने नैनो साइंस सत्र की अध्यक्षता की।

एमबीए की क्लास अगले सप्ताह से

लखनऊ यूनिवर्सिटी में फीस जमा करने की प्रक्रिया शुरू

LUCKNOW (1 DEC): लखनऊ विश्वविद्यालय में पहली बार नौकरी करने वाले एवं उद्यमियों के लिए एग्जीक्यूटिव एमबीए कोर्स में प्रवेश के लिए फीस जमा करने की प्रक्रिया शुरू हो गई है. पहली बार शुरू हुए इस कोर्स में अर्ह पाए गए अभ्यर्थियों के अभिलेखों के सत्यापन के बाद अब आवंटन सूची जारी करके फीस के लिए पोर्टल खोल दिया है.

वेबसाइट से जमा करें फीस

फीस वेबसाइट पर दिए गए लिंक https://apps.lkouniv.ac.in/ से जमा होगी. इस कोर्स में अगले सप्ताह 10 या 11 दिसंबर से कक्षाएं शुरू करने की तैयारी है. जल्द ही विस्तृत समय सारिणी जारी की जाएगी.

इसी सत्र से शुरू कोर्स

एलयू के प्रबंध अध्ययन संकाय के प्रबंध विभाग ने वर्तमान सत्र से एग्जीक्यूटिव एमबीए कोर्स शुरू किया है. इसे विशेष तौर पर नौकरी करने वाले एवं उद्यमियों के लिए डिजाइन किया गया है. जिससे वह अपने बिजनेस और करियर को आगे बढ़ा सकेंगे.

क्रेडिट सिस्टम में बदलाव

फील्ड विजिट और प्रैक्टिकल पर अधिक फोकस रहेगा. इसके क्रेडिट वितरण सिस्टम में बदलाव रहेगा. उन्होंने बताया कि पहले सेमेस्टर में छह कोस पेपर पढ़ाए जाएंगे. तीसरे सेमेस्टर में स्टूडेंट्स को मार्केटिंग, फाइनेंस, ह्यूमन रिसोर्स और इंटरनेशनल बिजनेस में से विशेषज्ञता का विकल्प चुनने का मौका मिलेगा.

पहले सेमेस्टर में छह कोर पेपर

डीन फैकल्टी ऑफ मैनेजमेंट स्टडीज प्रो. संगीता साहू ने बताया कि एग्जीक्यूटिव एमबीए पाठ्यक्रम का सिलेबस तैयार करके शिक्षकों को भेज दिया गया है. 10 या 11 दिसंबर से कक्षाएं शुरू करने की योजना है. 60 प्रतिशत कक्षाएं आफलाइन और 40 प्रतिशत आनलाइन होंगी.

तनाव से बढ़ जाते हैं क्रोध पैदा करने वाले हार्मोंस

राष्ट्रीय सेमिनार में काशी हिंदू विश्वविद्यालय के शोधार्थी ने रखे विचार

LUCKNOW (1 Dec): तनाव में रहने से शरीर के अंदर क्रोध पैदा करने वाले हार्मोंस का प्रतिशत बढ़ जाता है, जिससे शरीर की मांसपेशियों का तनाव बढ़ता है. साथ ही मांसपेशियों के बीमार होने की आशंका अधिक होती है. इसलिए वृक्षासन, मर्जरी आसन, हलासन तथा ध्यान के अभ्यास से तनाव को कम किया जाता है।' यह जानकारी काशी हिंदू विश्वविद्यालय के शोधार्थी वितुर्व त्रिपाठी ने रविवार को लवि के योग विभाग, फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन में चल रहे राष्ट्रीय सेमिनार में दी. विश्वविद्यालय के विश्वकर्मा सभागार में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का मांसपेशियों पर प्रभाव विषय पर तीन दिवसीय सेमिनार के दूसरे दिन अन्नामलाई विश्वविद्यालय से आए योग विशेषज्ञ अमित गौरैया ने बताया कि बुढ़ापा सर्वप्रथम पैरों से शुरू होता है. पैरों की मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं. एजिंग प्रोसेस की धीमी गति होने से उत्तानपाद आसन, अर्ध हलासन, ताड़ासन तथा प्राणायाम में अनुलोम-विलोम भूचरी मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए।

ARYA PRAWAH PAGE 2

योग सेमिनार में आठ वैज्ञानिक सत्रों का आयोजन किया गया - डॉ.अमरजीत यादस

आर्य प्रवाह

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, इंडियन योग फेडरेशन तथा यू.पी. नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स एंड फिजिशियन एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में विश्वविद्यालय के द्वितीय परिसर स्थित विश्वकर्मा सभागार में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का मांसपेशियों पर प्रभाव, विषयक 20वें राष्ट्रीय सेमिनार के दूसरे दिन काशी हिंदू विश्वविद्यालय से आए वितुर्व त्रिपाठी ने कहा कि तनाव में रहने से शरीर के अंदर क्रोध पैदा करने वाले हार्मोन्स का प्रतिशत शरीर में बढ़ जाता है। वृक्षासन, मर्जरी आसन, हलासन तथा ध्यान के अभ्यास से तनाव को काम किया जाता है।

योगाचार्य के .के. शुक्ला ने कहा की मांसपेशियां शरीर को आकार प्रदान करती हैं। हाथ और पैरों की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए स्कंध चालन क्रिया, कोहनी शक्ति विकासक क्रिया, भुजबल्ली शक्ति विकासक क्रिया तथा घुटना चालन व भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। प्रातः काल सत्र में योग विभाग के विद्यार्थियों ने अपने शोध पत्र प्रस्तुत किया गया । फैकल्टी के कोऑर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि सेमिनार में आठ वैज्ञानिक सत्रों का आयोजन किया गया जिसमें आसनों का गर्दन की मांसपेशियों पर प्रभाव, मसल्स फिजियोलॉजी, मांसपेशियों के रोग, हृदय की मांसपेशियां जैसे विशेष सत्रों का आयोजन किया गया। समापन सत्र के दौरान प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र का वितरण किया गया। फैकल्टी के अधिष्ठाता प्रोफेसर अशोक कुमार सोनकर के द्वारा धन्यवाद ज्ञापित किया गया। इस अवसर पर फैकल्टी के शिक्षक डॉ उमेश कुमार शुक्ला, डॉक्टर सत्येंद्र कुमार मिश्र, डॉक्टर रामकिशोर ,डॉक्टर राम नरेश, प्रियंका राय, डॉक्टर , व फैकल्टी के छात्र एवं छात्राएं भारी संख्या में उपस्थित थे।

AMRIT VICHAR PAGE 3

सेमिनार | लविवि में विशेषज्ञों ने 'योग व प्राकृतिक चिकित्सा का मांसपेशियों पर प्रभाव' विषय पर रखे विचार

तनाव से शरीर में बढ़ जाते हैं क्रोध पैदा करने वाले हार्मोन्स

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

अमृतविचार: तनाव में रहने से शरीर के अंदर क्रोध पैदा करने वाले हार्मोन्स का प्रतिशत बढ़ जाता है। तनाव बढ़ने से मांसपेशियों के बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है। ये जानकारी योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का मांसपेशियों पर प्रभाव विषय पर आयोजित सेमिनार के दूसरे दिन काशी हिंदू विश्वविद्यालय के वितुर्व त्रिपाठी ने दी। उन्होंने बताया कि वृक्षासन , मर्जरी आसन, हलासन तथा ध्यान के अभ्यास से तनाव को काम किया जा सकता है।

लखनऊ विश्वविद्यालय के विश्वकर्मा सभागार 20वें राष्ट्रीय सेमिनार आयोजन योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, इंडियन योग फेडरेशन तथा यू. पी. नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स एंड फिजिशियन एसोसिएशन ने किया।

महर्षि यूनिवर्सिटी आफ इन्फोटेनमेंट ऑफ टेक्नोलॉजी के क्षिक्षान्त भट्ट ने अपने शोध पत्र में बताया कि गर्दन की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए गर्दन विकासक क्रिया कंधों को घूमने वाली क्रियाएं व हस्तोत्तानासन हस्त पादासन तथा उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

राजेश कुमार द्विवेदी ने शोध पत्र प्रस्तुत करते हुए बताया कि वाष्प स्नान, कटि स्नान ,तथा प्रातः काल सूर्य की किरणें शरीर की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। योगाचार्य के .के. शुक्ला ने कहा कि मांसपेशियां शरीर को आकार प्रदान करती हैं।

हाथ और पैरों की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए स्कंध चालन क्रिया, कोहनी शक्ति विकासक क्रिया, भुजबल्ली शक्ति विकासक क्रिया तथा घुटना चालन व भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। प्रातः काल सत्र में योग विभाग के विद्यार्थियों ने अपने शोध पत्र प्रस्तुत किया गया। फैकल्टी के कोऑर्डिनेटर डॉ अमरजीत यादव ने बताया कि आठ वैज्ञानिक सत्रों में आसनों का गर्दन की मांसपेशियों पर प्रभाव, मसल्स फिजियोलॉजी, मांसपेशियों के रोग, हृदय की मांसपेशियों पर जानकारी दी गई। समापन सत्र के दौरान प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र का वितरण किए गए।

फैकल्टी के अधिष्ठाता प्रोफेसर अशोक कुमार सोनकर के द्वारा धन्यवाद ज्ञापित किया गया। इस अवसर पर फैकल्टी के शिक्षक डॉ उमेश कुमार शुक्ला, डॉक्टर सत्येंद्र कुमार मिश्र, डॉक्टर रामकिशोर ,डॉक्टर राम नरेश, प्रियंका राय, डॉक्टर व फैकल्टी के छात्र एवं छात्राएं उपस्थित रहे।

पैरों से आता है बुढ़ापा

अन्नामलाई विश्वविद्यालय से आए योग विशेषज्ञ अमित गौरैइया ने बताया कि बुढ़ापा सर्वप्रथम पैरों से प्रारंभ होता है। और पैरों की मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। एजिंग प्रोसेस की धीमी गति होने से उत्तानपाद आसन, अर्ध हलासन, ताड़ासन तथा प्राणायाम में अनुलोम विलोम भूचरी मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए ।

SWATANTRA BHARAT PAGE 2

तनाव में रहने से क्रोध पैदा करने वाले हार्मोन्स का बढ़ जाता है प्रतिशत

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग,फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, इंडियन योग फेडरेशन और यूपी नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स एंड फिजिशियन एसोसिएशन के संयुक्त तत्वावधान में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का मांसपेशियों पर प्रभाव विषय पर 20वां राष्ट्रीय सेमिनार का आयोजन किया गया। लविवि के द्वितीय परिसर स्थित विश्वकर्मा सभागार में आयोजित सेमिनार के दूसरे दिन काशी हिंदू विश्वविद्यालय से आए वितुर्व त्रिपाठी ने कहा, तनाव में रहने से शरीर के अंदर क्रोध पैदा करने वाले हार्मोन्स का प्रतिशत शरीर में बढ़ जाता है। जिससे शरीर की मांसपेशियों का तनाव बढ़ जाता है और मांसपेशियों के बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है। वृक्षासन, मर्जरी आसन, हलासन एवं ध्यान के अभ्यास से तनाव को काम किया जाता है। वहीं, अन्नामलाई विश्वविद्यालय से आए योग विशेषज्ञ अमित गौरैइया ने कहा, बुढ़ापा सर्वप्रथम पैरों से प्रारंभ होता है और पैरों की मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। एजिंग प्रोसेस की धीमी गति होने से उत्तानपाद आसन, अर्ध हलासन, ताड़ासन एवं प्राणायाम में अनुलोम विलोम भूचरी मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए। महर्षि यूनिवर्सिटी ऑफ इन्फोटेनमेंट ऑफ टेक्नोलॉजी के क्षिक्षांत भट्ट ने अपने शोधपत्र में बताया कि गर्दन की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए गर्दन विकासक क्रिया कंधों को घूमने वाली क्रियाएं व हस्तोत्तानासन हस्त पादासन तथा उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। राजेश कुमार द्विवेदी ने अपना शोध पत्र प्रस्तुत करते हुए बताया कि वाष्प स्नान, कटि स्नान तथा प्रातः काल सूर्य की किरणें शरीर की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। योगाचार्य केके शुक्ला ने कहा, मांसपेशियां शरीर को आकार प्रदान करती हैं।

PIONEER PAGE 3

तनाव में रहने से शरीर में क्रोध पैदा करने वाले हार्मोन्स बढ़ जाते हैं

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, इंडियन योग फेडरेशन तथा यू. पी. नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स एंड फिजिशियन एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में द्वितीय परिसर स्थित विश्वकर्मा सभागार में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का मांसपेशियों पर प्रभाव, विषयक 20वें राष्ट्रीय सेमिनार के दूसरे दिन काशी हिंदू विश्वविद्यालय से आए वितुर्व त्रिपाठी ने कहा कि तनाव में रहने से शरीर के अंदर क्रोध पैदा करने वाले हार्मोन्स का प्रतिशत शरीर में बढ़ जाता है। शरीर की मांसपेशियों का तनाव बढ़ जाता है और मांसपेशियों के बीमार होने की संभावना बढ़ जाती है। वृक्षासन, मर्जरी आसन, हलासन तथा ध्यान के अभ्यास से तनाव को काम किया जाता है। अन्नामलाई विश्वविद्यालय से आए योग विशेषज्ञ अमित गौरैइया ने बताया कि बुढ़ापा सर्वप्रथम पैरों से प्रारंभ होता है और पैरों की मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। एजिंग प्रोसेस की धीमी गति होने से उत्तानपाद आसन, अर्ध हलासन, ताड़ासन तथा प्राणायाम में अनुलोम विलोम भूचरी मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए।

महर्षि यूनिवर्सिटी आफ इन्फोटेनमेंट ऑफ टेक्नोलॉजी के क्षिक्षान्त भट्ट ने अपने शोध पत्र में बताया कि गर्दन की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए गर्दन विकासक क्रिया कंधों को घूमने वाली क्रियाएं व हस्तोत्तानासन हस्त पादासन तथा उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। राजेश कुमार द्विवेदी ने अपना शोध पत्र प्रस्तुत करते हुए बताया कि वाष्प स्नान, कटि स्नान ,तथा प्रातः काल सूर्य की किरणें शरीर की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने में मदद करता है। योगाचार्य के .के. शुक्ला ने कहा की मांसपेशियां शरीर को आकार प्रदान करती हैं। हाथ और पैरों की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए स्कंध चालन क्रिया, कोहनी शक्ति विकासक क्रिया, भुजबल्ली शक्ति विकासक क्रिया तथा घुटना चालन व भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।

'तनाव से बढ़ते हैं क्रोध पैदा करने वाले हार्मोंस'

जासं • लखनऊ : 'तनाव में रहने से शरीर के अंदर क्रोध पैदा करने वाले हार्मोंस का प्रतिशत बढ़ जाता है, जिससे शरीर की मांसपेशियों का तनाव बढ़ता है। साथ ही मांसपेशियों के बीमार होने की संभावना भी अधिक होती हैं। इसलिए वृक्षासन, मर्जरी आसन, हलासन तथा ध्यान के अभ्यास से तनाव को कम किया जाता है।' यह जानकारी काशी हिंदू विश्वविद्यालय के शोधार्थी वितुर्व त्रिपाठी ने रविवार को लवि के योग विभाग, फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन में चल रहे राष्ट्रीय सेमिनार में दी।

विश्वविद्यालय के द्वितीय परिसर स्थित विश्वकर्मा सभागार में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा का मांसपेशियों पर प्रभाव विषय पर तीन दिवसीय सेमिनार के दूसरे दिन अन्नामलाई विश्वविद्यालय से आए योग विशेषज्ञ अमित गौरैया ने बताया कि बुढ़ापा सर्वप्रथम पैरों से शुरू होता है। पैरों की मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं। एजिंग प्रोसेस की धीमी गति होने से उत्तानपाद आसन, अर्ध हलासन, ताड़ासन तथा प्राणायाम में अनुलोम-विलोम भूचरी मुद्रा का अभ्यास करना चाहिए।

सेमिनार में योग विशेषज्ञ अमित गौरैया ने विचार रखे • सौजन्य से लवि

लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग में हुए राष्ट्रीय सेमिनार में काशी हिंदू विश्वविद्यालय के शोधार्थी ने विचार रखे

महर्षि यूनिवर्सिटी आफ इंफोटेनमेंट आफ टेक्नोलाजी के क्षिक्षांत भट्ट ने बताया कि गर्दन की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए गर्दन विकासक क्रिया, कंधों को घूमने वाली क्रियाएं, हस्तोत्तानासन हस्त पादासन का अभ्यास करना चाहिए।

योगाचार्य केके शुक्ला ने कहा कि हाथ और पैरों की मांसपेशियों को स्वस्थ रखने के लिए स्कंध चालन क्रिया, कोहनी शक्ति विकासक क्रिया का अभ्यास करना चाहिए। फैकल्टी के कोऑर्डिनेटर डा. अमरजीत यादव ने बताया कि सेमिनार में आठ वैज्ञानिक सत्रों का आयोजन किया गया।