University in News on 19 December 2024

AMAR UJALA MY CITY PAGE 7

थेरेपी से 21 दिन में बदल जाती है टालमटोल की आदत

संवाद न्यूज एजेंसी

लखनऊ। क्या आप भी बच्चों की टालमटोल की आदत से परेशान हैं? आप इस व्यवहार को मनोविज्ञान की प्रसिद्ध संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी (सीबीटी) से आसानी से बदल सकते हैं। लविवि के एक शोध में सामने आया कि 21 दिन में ऐसे लोगों में सकारात्मक बदलाव आ जाता है।

लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की शोधार्थी जया मिश्रा ने अध्ययन में पाया कि सीबीटी के 21 दिनों के सत्र में दिए गए परामर्श से टालमटोल और तर्कहीन विश्वासों से निजात पाया जा सकता है। अध्ययन में दो सौ छात्रों को शामिल किया गया। टालमटोल की समस्या से पीड़ित 23 छात्रों को यह थेरेपी दी गई। इससे उनके व्यवहार में सकारात्मक बदलाव आया। इसकी पुष्टि उनके अभिवावकों और मित्रों ने भी की।

लविवि की शोधार्थी के अध्ययन में सामने आए परिणाम

मनोविज्ञान विभाग की विभागाध्यक्ष और शोध निर्देशक डॉ. अर्चना शुक्ला के मुताबिक, टालमटोल की आदत खुद को नुकसान पहुंचाती है। भारत में यह सभी आयु समूहों में पाया जाता है। इससे सबसे अधिक प्रभावित होने वाला समूह युवाओं का है।

अल्बर्सन एट अल के 2022 में हुए सर्वेक्षण से सामने आया है कि मोबाइल फोन की लत, शारीरिक निष्क्रियता, कोविड के बाद छात्रों में टालमटोल की आदत बढ़ी है। डुरु और बाल्किस के 2017 में हुए शोध से पता चलता है कि 92% भारतीय छात्र टालमटोल करते हैं, और उनमें से 62% अक्सर ऐसा करते हैं जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है।

जया को शोध उपाधि प्रदान करतीं प्रो. अर्चना शुक्ला। - संवाद

सकारात्मक सोच ने दूर कर दी सारी नकारात्मकता

- प्रो. अर्चना के मुताबिक, सीबीटी के परामर्श सत्रों में टालमटोल और तर्कहीन विश्वासों में उलझे छात्रों के नकारात्मक विचारों को सकारात्मक विचारों में बदलने का प्रयास किया गया। इसमें उन्हें खुद को पुरस्कार देने, काम के लिए समय निर्धारित करने, कार्य की ग्रेडिंग करने, प्राइम टाइम और प्राइम लोकेशन पहचानने जैसे कार्य दिए गए। इसे उन्होंने बड़ी ही आसानी से खुद पर लागू किया। 21 दिनों के सत्र में रोजाना 50 मिनट उन्हें ये काम दिए गए।

अगर ऐसे लक्षण दिखें तो मनोवैज्ञानिक की लें सलाह

- टालमटोल के व्यवहार से पीड़ित लोगों को तत्काल मनोवैज्ञानिक से संपर्क करना चाहिए। इससे समय रहते उनके व्यवहार और आदतों में परिवर्तन लाने का काम किया जा सकता है।

शहरी जल निकायों की गुणवत्ता में होगा सुधार

संवाद न्यूज एजेंसी

लविवि के छात्रों के प्रोजेक्ट को यूपीसीएसटी से मिला अनुदान, डॉ. हिमांशु पांडेय के नेतृत्व में करेंगे कार्य

लखनऊ। राजधानी के जल निकायों में पानी की गुणवत्ता बढ़ाने के लिए वास्तविक समय जल गुणवत्ता निगरानी प्रणाली विकसित की जाएगी। यह काम लखनऊ विश्वविद्यालय के इंजीनियरिंग संकाय के विद्यार्थियों की टीम करेगी। इसका नेतृत्व विभाग के शिक्षक डॉ. हिमांशु पांडेय करेंगे।

लविवि के अभियांत्रिकी एवं तकनीकी संकाय के बीटेक कंप्यूटर साइंस और इंजीनियरिंग विभाग के अंतिम वर्ष के छात्रों रंजीत सिंह, प्रियांशु कुमार, सौम्या सिंह और प्रज्ञा सिंह के प्रोजेक्ट को शोध अनुदान मिला है। यह अनुदान उत्तर प्रदेश विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद (यूपीसीएसटी) की ओर से रियल-टाइम वॉटर क्वालिटी मॉनिटरिंग सिस्टम फॉर एन्हांसिंग वॉटर क्वालिटी इन अर्बन वॉटर बॉडीज प्रोजेक्ट के लिए दिया गया है। जो स्टूडेंट्स प्रोजेक्ट ग्रांट योजना 2024-25 से संबंधित है।

डॉ. हिमांशु ने बताया कि प्रोजेक्ट में शहरी जल निकायों की गुणवत्ता सुधार के उद्देश्य पर काम किया जाएगा। इसमें आधुनिक तकनीकों जैसेः ईएसपी 8266 माइक्रोकंट्रोलर, जीपीआरएस मॉड्यूल और सेंसर का उपयोग कर तापमान, बीओडी, टर्बिडिटी और टीडीएस जैसे मापदंडों का वास्तविक समय में डाटा संग्रह होगा।

साथ ही कचरा पहचान प्रणाली के लिए ऑब्जेक्ट डिटेक्शन तकनीक और सैटेलाइट डेटा के माध्यम से रिमोट सेंसिंग का उपयोग कर नए जल निकायों के निर्माण और मौजूदा जल निकायों के क्षरण का विश्लेषण किया जाएगा। परियोजना में एक इंटरएक्टिव वेब पोर्टल आधारित एनजीओ कनेक्ट प्रणाली भी शामिल होगी। इससे सामाजिक संगठनों को जल निकायों की सफाई अभियानों से जोड़ने के साथ-साथ उपयोगकर्ताओं को जल संबंधी समस्याओं की रिपोर्ट दर्ज करने की सुविधा देगी।

लखनऊ विश्वविद्यालय के छात्रों के प्रोजेक्ट को अनुदान मिलने पर बधाई देते हैं डीन प्रो. एके सिंह।

- विजेता को मिलेगा एक लाख रुपये का पुरस्कारः प्रवक्ता प्रो. दुर्गेश श्रीवास्तव ने बताया कि प्रोजेक्ट के प्रोटोटाइप विकास के लिए 20 हजार का अनुदान मिला है। परियोजना का प्रोटोटाइप प्रदर्शन अप्रैल 2025 के अंतिम सप्ताह में यूपी विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद में विषय किया जाएगा। विजेताओं को पुरस्कृत कर सम्मानित किया जाएगा। प्रथम पुरस्कार एक लाख, द्वितीय 75 हजार और तृतीय 50 हजार रुपये का होगा।

HINDUSTAN PAGE 6

एलयू: थेरेपी से किशोरों ने कामटालने की आदत छोड़ी

शोध

लखनऊ, संवाददाता। सीबीटीः संज्ञानात्मक व्यवहारिक थेरेपी के जरिए किशोरों ने काम को टालने या टालमटोल करने की आदत को छोड़ दिया है। यह निष्कर्ष लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग में हुए एक शोध में सामने आया है। डॉ. अर्चना शुक्ला के मार्गदर्शन में शोधार्थी जया मिश्रा ने किशोर छात्रों में टालमटोल को कम करना विषय पर रिसर्च की है।

डॉ. अर्चना ने बताया कि टालमटोल के स्तर और संज्ञानात्मक घटकों आत्म-सम्मान, तर्कहीन विश्वास और निर्णय लेने की क्षमता का आकलन करने के लिए 200 किशोर छात्रों का चयन किया गया था। इसमें 23 छात्र टालमटोल और तर्कहीन विश्वासों से ग्रस्त दिखे। साथ ही उनमें आत्म-सम्मान और निर्णय लेने की क्षमता भी कम थी। टालमटोल को कम करने के लिए 21 दिनों तक संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी पर परामर्श सत्र किए गए। जिसमें छात्रों ने कई ऐसी तकनीकें सीखीं जो उन्हें पसंद आईं। इसमें पांच मिनट, पुरस्कार की योजना बनाना, ग्रेडिंग, समय निर्धारित करना, प्राइम टाइम और प्राइम प्लेस शामिल है।

i-NEXT PAGE 4

बीकाम आनर्स, बीबीए व बीसीए के परीक्षा केंद्र तय

लखनऊ विश्वविद्यालय ने जारी की परीक्षा केंद्रों की सूची

LUCKNOW (18 DEC): लखनऊ विश्वविद्यालय ने बीकाम आनर्स, बीबीए और बीसीए पाठ्यक्रमों की विषम सेमेस्टर परीक्षाओं के लिए केंद्रों की सूची जारी कर दी है. बीकाम आनर्स की परीक्षा के लिए 12 केंद्र बने हैं. इन पर 21 कालेजों के छात्र-छात्राएं परीक्षा देंगे. वहीं, बीबीए व बीसीए परीक्षा के लिए 22 केंद्रों पर सीतापुर, लखनऊ, हरदोई, खीरी और रायबरेली के 53 कालेजों के छात्र-छात्राओं का आवंटन किया गया है. इन केंद्रों की निगरानी के लिए छह नोडल केंद्र सूची में शामिल हैं.

वेबसाइट पर देखें सेंटर

छात्र-छात्राएं विश्वविद्यालय की वेबसाइट https://www.lkouniv.ac.in/ के माध्यम से अपना परीक्षा केंद्र देख सकते हैं. बीकाम आनर्स की परीक्षाएं तीन से 17 जनवरी तक होंगी. बीबीए एनइपी और बीसीए की विषम सेमेस्टर परीक्षाएं 24 दिसंबर से शुरू होंगी.

प्रयोगात्मक परीक्षा 8 को

लखनऊ विश्वविद्यालय के सांख्यिकी विभाग ने एमए/एम.एससी सांख्यिकी प्रथम सेमेस्टर की प्रयोगात्मक परीक्षा की तिथि तय कर दी है. यह परीक्षा आठ जनवरी को विभाग में सुबह 11 से दोपहर दो बजे तक होगी. विभागाध्यक्ष प्रो. मसूद एच सिद्दीकी ने इसकी सूचना जारी की है.

यहां भी तिथि तय

डा. शकुंतला मिश्रा राष्ट्रीय पुनर्वास विश्वविद्यालय के एमएड, बीएड और डीएड विशेष शिक्षा वीआई के पहले और तीसरे सेमेस्टर के पेपर की प्रयोगात्मक परीक्षाएं 26 और 27 दिसंबर को आयोजित की जाएंगी. दृष्टिबाधितार्थ विभाग के अध्यक्ष डा. विजय शंकर शर्मा ने इसका विस्तृत कार्यक्रम वेबसाइट https://dsmru.up.nic.in/ पर जारी कर दिया है.

एलयू में युवा संसद के विजेता सम्मानित

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के शिक्षा संकाय में राष्ट्रीय पर्यावरण युवा संसद-2025 के तहत विश्वविद्यालय स्तर और जोनल लेवल पर भाषण प्रतियोगिता के विजेताओं के लिए प्रमाण-पत्र वितरण कार्यक्रम का आयोजन हुआ। मुख्य अतिथि महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ वाराणसी के डॉ. पृथ्वीश नाग रहे। विजेताओं, आयोजन मंडल के सदस्यों को सम्मानित किया।

बीटेक के स्टूडेंट्स चेक करेंगे वाटर क्वॉलिटी

विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद से मिला है अनुदान

GOOD NEWS

LUCKNOW (18 DEC): लखनऊ यूनिवर्सिटी के अभियांत्रिकी एवं तकनीकी संकाय के अंतर्गत बीटेक कंप्यूटर साइंस और इंजीनियरिंग विभाग के लास्ट ईयर के स्टूडेंट्स शहरी जल निकायों की गुणवत्ता की जांच कर उसके सुधार पर काम करेंगे.

डेटा तैयार किया जाएगा

स्टूडेंट्स गुणवत्ता में कमी के कारणों का पता लगाकर पूरा डेटा तैयार करेंगे. इसके लिए इन स्टूडेंट्स के प्रोजेक्ट रियल-टाइम वाटर क्वालिटी मानीटरिंग सिस्टम फार एंहांसिंग वाटर क्वालिटी इन अर्बन वाटर बाडीज को उत्तर प्रदेश विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद की की स्टूडेंट्स प्रोजेक्ट ग्रांट योजना 2024-25 के अंतर्गत अनुदान के लिए चुना गया है.

वीसी ने दी बधाई

इस परियोजना का नेतृत्व बीटेक लास्ट ईयर के स्टूडेंट रंजीत सिंह कर रहे हैं. उनकी टीम में प्रियांशु कुमार, सौम्या सिंह और प्रज्ञा सिंह शामिल हैं. स्टूडेंट प्रोजेक्ट संबंधित कार्य कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग विभाग के सहायक प्रोफेसर डा. हिमांशु पांडेय के निर्देशन में पूरा करेंगे. वीसी प्रो. आलोक कुमार राय और डीन प्रो. एके सिंह ने विद्यार्थियों को प्रोजेक्ट मिलने की बधाई दी है.

CONCEPT PIC

यह काम किया जाएगा

इस प्रोजेक्ट के तहत आधुनिक तकनीकों ईएसपी 8266 वाई-फाई माइक्रोकंट्रोलर, जीपीआरएस माड्यूलऔर सेंसर का उपयोग कर तापमान, बीओडी, टर्बिडिटी और टीडीएस जैसे मापदंडों का वास्तविक समय में डेटा संग्रह किया जाएगा. इसमें कमी के कारण भी पता लगाएंगे. साथ ही, कचरा पहचान प्रणाली के लिए आब्जेक्ट डिटेक्शन तकनीक और सैटेलाइट डेटा के माध्यम से रिमोट सेंसिंग का उपयोग कर नए जल निकायों के निर्माण व मौजूदा जल निकायों के क्षरण का विश्लेषण भी किया जाएगा. परियोजना में एक इंटरएक्टिव वेब पोर्टल आधारित एनजीओ कनेक्ट प्रणाली भी शामिल होगी, जो सामाजिक संगठनों को जल निकायों की सफाई अभियानों से जोड़ने के साथ-साथ उपयोगकर्ताओं को जल संबंधी समस्याओं की रिपोर्ट दर्ज करने की सुविधा देगी.

वीसी ने किया पोस्टर का अनावरण

लखनऊ यूनिवर्सिटी के वीसी प्रो. आलोक कुमार राय ने जंतु विज्ञान विभाग की ओर से आगामी 24 से 26 अप्रैल को होने वाले अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन के पोस्टर और ब्रोशर का अनावरण बुधवार को किया. इस अवसर पर विभागाध्यक्ष प्रो. एम सिराजुद्दीन ने बताया कि सम्मेलन का मुख्य ध्यान जलवायु-स्मार्ट कृषि, अक्षय ऊर्जा प्रौद्योगिकियों और सामुदायिक संरक्षण पहलों जैसे प्रगतिशील समाधानों पर होगा.

JAGRAN CITY PAGE III

बीटेक के विद्यार्थी जांचेंगे पानी की गुणवत्ता

जासं • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के अभियांत्रिकी एवं तकनीकी संकाय के अंतर्गत बी.टेक कंप्यूटर साइंस और इंजीनियरिंग विभाग के अंतिम वर्ष के विद्यार्थी शहरी जल निकायों की गुणवत्ता की जांच कर उसके सुधार पर कार्य करेंगे। गुणवत्ता में कमी के कारणों का पता चलाकर डेटा तैयार करेंगे। इसके लिए इन विद्यार्थियों के प्रोजेक्ट 'रियल-टाइम वाटर क्वालिटी मानीटरिंग सिस्टम फार एंहांसिंग वाटर क्वालिटी इन अर्बन वाटर वाडीज' को उत्तर प्रदेश विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद की स्टूडेंट्स प्रोजेक्ट ग्रांट योजना 2024-25 के अंतर्गत अनुदान के लिए चुना गया है।

इस परियोजना का नेतृत्व बी.टेक अंतिम वर्ष के छात्र रंजीत सिंह कर रहे हैं। उनकी टीम में प्रियांशु कुमार, सौम्या सिंह और प्रज्ञा सिंह शामिल हैं। छात्र प्रोजेक्ट संबंधित कार्य कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग विभाग के सहायक प्रोफेसर डा. हिमांशु पाण्डेय के निर्देशन में पूरा करेंगे। कुलपति प्रो. आलोक राय ने विद्यार्थियों को प्रोजेक्ट मिलने की बधाई दी।

प्रोजेक्ट के तहत आधुनिक तकनीकों ईएसपी 8266 वाई-फाई माइक्रोकंट्रोलर, जीपीआरएस माड्यूलऔर सेंसर का उपयोग कर तापमान, बीओडी, टर्बिडिटी और टीडीएस जैसे मापदंडों का वास्तविक समय में डेटा संग्रह किया जाएगा। कमी के कारण भी पता लगाएंगे। साथ ही, कचरा पहचान प्रणाली के लिए आब्जेक्ट डिटेक्शन तकनीक और सैटेलाइट डेटा के माध्यम से रिमोट सेंसिंग का उपयोग कर नए जल निकायों के निर्माण व मौजूदा जल निकायों के क्षरण का विश्लेषण किया जाएगा। एक इंटरएक्टिव वेब पोर्टल आधारित एनजीओ कनेक्ट प्रणाली भी शामिल होगी, जो सामाजिक संगठनों को जल निकायों की सफाई अभियानों से जोड़ने के साथ उपयोगकर्ताओं को जल संबंधी समस्याओं की रिपोर्ट दर्ज करने की सुविधा देगी।

बी.टेक कंप्यूटर साइंस और इंजीनियरिंग विभाग के अंतिम वर्ष के विद्यार्थियों को शोध प्रोजेक्ट मिलने पर डीन प्रो. एके सिंह ने बधाई दी • सौजन्य से लवि

अब प्रति कुलपति स्वीकृत करेंगी शिक्षकों के अवकाश

लखनऊ विश्वविद्यालय में स्थायी शिक्षकों के अर्जित अवकाश से लेकर प्रसूति और बाल्य देखभाल अवकाश की स्वीकृति देने की जिम्मेदारी अब प्रति कुलपति प्रो मनुका खन्ना को सौंपी गई है। अभी तक कुलपति के पास पत्रावली जाती थी। कुलसचिव विद्यानंद त्रिपाठी ने इस संबंध में आदेश जारी कर दिए हैं।

पोस्टर का अनावरण

लवि कुलपति प्रो. आलोक राय ने जंतु विज्ञान विभाग की ओर से 24 से 26 अप्रैल को होने वाले अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन के पोस्टर और ब्रोशर का अनावरण किया। विभागाध्यक्ष प्रो. एम सिराजुद्दीन ने बताया कि सम्मेलन का मुख्य ध्यान जलवायु-स्मार्ट कृषि, अक्षय ऊर्जा प्रौद्योगिकियों और सामुदायिक संरक्षण जैसे विषयों पर होगा।

छात्रवृत्ति फार्म में बायोमीट्रिक 24 तक लगा सकेंगे

जासं • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय ने दशमोत्तर छात्रवृत्ति एवं शुल्क प्रतिपूर्ति (सत्र 2024-25) के लिए आनलाइन आवेदन कर चुके सामान्य, अनुसूचित जाति एवं अनुसूचित जनजाति के छात्र-छात्राओं को लिए बायोमीट्रिक लगाने का फिर मौका दिया है। ऐसे विद्यार्थियों को 19 से 24 दिसंबर तक आवेदन फार्म का प्रिंटआउट निकाल कर प्राप्त रिसीविंग नंबर के अनुसार निर्धारित तिथि पर कुलसचिव कार्यालय के छात्रवृत्ति अनुभाग में अनिवार्य रूप से बायोमीट्रिक लगाना होगा। लवि की नोडल आफिसर (छात्रवृत्ति) शशि प्रभा तिवारी ने निर्देश जारी किए हैं।

विश्वविद्यालय ने पहले दो से 10 दिसंबर बायोमीट्रिक लगाने का समय दिया था, लेकिन सर्वर की दिक्कत की वजह से यह तिथि 13 दिसंबर तक बढ़ा दी गई। अब फिर से 24 दिसंबर तक समय सीमा में विस्तार किया गया है। इसके बाद आवेदन पत्र अग्रसारित नहीं किया जाएगा।

30 तक भेजा जाएगा समाज कल्याण को डेटा : लवि की नोडल आफिसर (छात्रवृत्ति) शशि प्रभा तिवारी ने बताया कि प्रत्येक छात्र-छात्राओं को छात्रवृत्ति आवेदन फार्म जमा करने के लिए 28 दिसंबर और बायोमीट्रिक के लिए 30 दिसंबर तक समय है। इसके बाद आवेदन फार्म नहीं जमा किए जाएंगे। 30 दिसंबर तक छात्रवृत्ति आवेदन का डेटा भेजना है।

PIONEER PAGE 3

लविवि कुलपति ने समुदाय हेतु हैप्पीनेस वैन को किया रवाना

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

लखनऊ विश्वविद्यालय के समाज कार्य विभाग के द्वारा विगत 15 दिनों से चलाए जा रहे बॉक्स आफ हैप्पीनेस वीक का बुधवार को समापन करते हुए विवि के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने हैप्पीनेस वैन को हरी झंडी दिखाकर समुदाय में रवाना किया।

इस मौके पर प्रोफेसर आलोक कुमार राय ने बताया कि लखनऊ विश्वविद्यालय अपने संस्थागत सामाजिक उत्तरदायित्व का निर्वहन करते हुए इस सर्दियों में समुदाय के लोगों की जाड़े से बचाव हेतु आवश्यक सामग्री यथा गर्म कपड़े एवं बच्चों हेतु स्टेशनरी सामग्री इत्यादि का एकत्रीकरण कर रहा था। आज हैप्पीनेस वन को समुदाय में भेजते हुए एकत्रित सामग्रियों का वितरण प्रारंभ किया जा रहा है जो की लखनऊ स्थित विभिन्न स्लम एवं समुदाय में रहने वाले जरूरतमंद लोगों के प्रयोग की है। अपने समुदाय में लोगों के मध्य खुशियों की भेंट स्वरूप दान की गई वस्तुओं एवं कपड़ों के वितरण हेतु शिक्षकों को समुदाय में स्वयं जाकर वितरण करने हेतु प्रेरित किया। बता दें कि 2 दिसंबर को समाज कार्य विभाग ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय शोधपीठ तथा अभ्युदय गुल्लक पाठशाला फाउंडेशन के संयुक्त तत्वाधान में बॉक्स आफ हैप्पीनेस सप्ताह के रूप में एक अनोखी पहल की शुरुआत की थी। सप्ताह की शुरुआत कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय द्वारा समुदाय के बच्चों में गर्म कपड़े वितरित करके की गई थी।

बच्चे को टाल-मटोल की आदत है तो नजरअंदाज न करें

- ऐसे बच्चों के व्यक्तित्व विकास के लिए करें मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप

पायनियर समचार सेवा। लखनऊ

टाल-मटोल करना खुद को नुकसान पहुंचाने वाला व्यवहार है और भारत में यह एक प्रचलित मुद्दा है। टालमटोल सभी आयु समूहों में पाया जा सकता है, लेकिन युवा इससे बहुत प्रभावित हैं। हाल ही में हुए सर्वेक्षण से पता चलता है कि मोबाइल फोन की लत, शारीरिक निष्क्रियता, कोविड के बाद छात्रों में टालमटोल से नकारात्मक रूप से जुड़े हुए हैं। एक अन्य अध्ययन से पता चलता है कि 92 फीसद भारतीय छात्र टालमटोल करते हैं। इनमें से 62 फीसद अक्सर ऐसा करते हैं जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है।

इस आत्म-पराजित व्यवहार को दूर करने के लिए लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की डॉ. अर्चना शुक्ला की देखरेख में जया मिश्रा, शोध छात्रा द्वारा किशोर छात्रों में टालमटोल को कम करना, पर एक शोध किया गया था। अध्ययन में, टालमटोल के स्तर और इसके संज्ञानात्मक घटकों आत्म-सम्मान, तर्कहीन विश्वास और निर्णय लेने की क्षमता का आकलन करने के लिए 200 किशोर छात्रों का चयन किया गया था।

23 छात्र जो टालमटोल और तर्कहीन विश्वासों से ग्रस्त थे और आत्म-सम्मान और निर्णय लेने की क्षमता में कम थे, टालमटोल को कम करने के लिए 21 दिनों के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी पर आधारित परामर्श सत्रों से गुजरे। जिसमें छात्रों ने कुछ तकनीकें सीखीं जैसे सिर्फ 5 मिनट, पुरस्कार की योजना बनाना, ग्रेडिंग, समय निर्धारित करना, प्राइम टाइम, प्राइम प्लेस कुछ ऐसी हैं जो छात्रों को पसंद आईं। शोध के दौरान इसके आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त हुए। जिसमें सत्र में भाग लेने वाले छात्रों में टालमटोल का स्तर कम हो गया। इतना ही नहीं व्यवहार परिर्वन का समर्थन छात्रों के दोस्तों और माता-पिता ने किया। टालमटोल छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन के साथ नकारात्मक रूप से जुड़ा हुआ है, इसलिए इस व्यवहार की पहचान करना और उचित मनोवैज्ञानिक हस्तक्षेप का उपयोग करना समय की मांग है। कुल मिलाकर, यह अध्ययन माता-पिता और अभिभावकों के लिए आंखें खोलने वाला शोध है। जिनके बच्चे अक्सर काम को टालने में लिप्त रहते हैं। शोध में कहा गया है कि ऐसे बच्चों के व्यक्तित्व विकास और समग्र कल्याण में सुधार के लिए मनोवैज्ञानिक उपचारों की मदद ले सकते हैं।

THE PIONEER PAGE 3

CST-UP to fund varsity students' water quality monitoring project

PNS ■ LUCKNOW

Final-year BTech students from the Computer Science and Engineering department of the University of Lucknow have achieved a significant milestone. Their project, 'Real-Time Water Quality Monitoring System for Enhancing Water Quality in Urban Water Bodies', has been selected for funding under the Uttar Pradesh Council of Science and Technology's (CST-UP) Student Project Grant Scheme for 2024-25.

The project, led by Ranjeet Singh, includes Priyanshu Kumar, Saumya Singh, and Pragya Singh, guided by assistant professor Himanshu Pandey.

Vice-Chancellor Prof Alok Kumar Rai praised the students for their dedication, technical expertise, and innovative approach. The project aims to enhance water quality using advanced technologies like real-time data collection on parameters such as temperature, BOD, turbidity, and TDS. It also incorporates garbage identification and remote sensing to analyse water body degradation.

An interactive web portal will allow NGOs and users to report water-related issues. A prototype demonstration is scheduled for April 2025 at CST-UP, Lucknow.

Meanwhile, a research study on 'Reducing Procrastination Among Adolescent Students' was conducted by Jaya Mishra, a research scholar at LU, under the supervision of Dr Archana Shukla.

The study assessed procrastination levels and its cognitive components, such as self-esteem, irrational beliefs, and decision-making ability, among 200 adolescent students.

Of these, 23 students were identified with high procrastination, low self-esteem, and poor decision-making. These students underwent 21 days of counselling based on cognitive behavioural therapy (CBT), learning techniques like the 'just 5 minutes' method, planning rewards, grading tasks, and setting time limits.

By the end of the sessions, significant improvements in procrastination levels were observed, confirmed by students and their families.

AMRIT VICHAR PAGE 4

चिंताजनक जया मिश्रा के शोध में सामने आया चौंकाने वाला सच

92 प्रतिशत छात्रों में टाल-मटोल की आदत

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

अमृत विचारः टालमटोल करने की आदत 92 प्रतिशत भारतीय छात्रों में हैं। कार्य करने में आलस्य करने की आदत तो मनुष्य के स्वभाव में हैं, लेकिन भारतीय युवा इससे अधिक ग्रस्त हैं।

हाल ही में हुए सर्वेक्षण से पता चलता है कि मोबाइल फोन की लत, शारीरिक निष्क्रियता कोविड के बाद छात्रों में टालमटोल से नकारात्मक रूप से जुड़े हुए हैं। टालमटोल करने वाले 92 प्रतिशत भारतीय छात्रों में 62 फीसदी युवाओं को इस आदत के कारण मानसिक समस्या का सामना करना पड़ता है। यह खुलासा लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की डॉ. अर्चना शुक्ला की देखरेख में जया मिश्रा के शोध में सामने आया है। जया ने किशोर छात्रों में टालमटोल को कम करना जैसे विषय पर अपना शोध पूरा किया है। अध्ययन में टालमटोल के स्तर और आत्म-सम्मान, तर्कहीन विश्वास और निर्णय लेने की क्षमता का आंकलन करने के लिए 200 किशोर छात्रों का चयन किया गया था। जिनमें से 23 छात्र जो टालमटोल और अंधविश्वास से ग्रस्त थे उनमें निर्णय लेने की क्षमता कम थी।

टालमटोल को कम करने के लिए 21 दिनों के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी पर आधारित इन छात्रों का उपचार किया गया। जिसमें छात्रों ने कुछ तकनीक बातें सीखी जिसके बाद आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त हुए। यह अध्ययन माता-पिता और अभिभावकों की आंखें खोलने वाला शोध है।

डॉ. अर्चना शुक्ला के साथ जया मिश्रा।

लविवि में अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन अप्रैल में

अमृत विचार, लखनऊः लखनऊ विश्वविद्यालय के प्राणी शास्त्र विभाग में अप्रैल में अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन का आयोजन किया जाएगा। सतत विकास के लिए जीवन विज्ञान में नवाचार और जैव विविधता, पर्यावरण, स्वास्थ्य व खाद्य सुरक्षा के ब्रोशर और पोस्टर का अनावरण कुलपति डॉ. आलोक कुमार राय ने बुधवार को किया। विभाग के अध्यक्ष प्रो. एम. सिराजुद्दीन उपस्थित रहे। सम्मेलन 24 से 26 अप्रैल 2025 तक होगा।

कुलपति ने हैप्पीनेस वैन को किया रवाना

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने समाज कार्य विभाग के द्वारा विगत 15 दिनों से चलाए जा रहे बॉक्स आफ हैप्पीनेस वीक का समापन करते हुए हैप्पीनेस वैन को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया। प्रोफेसर राय ने बताया कि विश्वविद्यालय अपने संस्थागत सामाजिक उत्तरदायित्व का निर्वहन करते हुए इस सर्दियों में समुदाय के लोगों की जाड़े से बचाव के लिए आवश्यक सामग्री यथा गर्म कपड़े व बच्चों के लिए स्टेशनरी सामग्री इत्यादि का एकत्रीकरण कर रहा था। समाज कार्य विभाग ने पंडित दीनदयाल उपाध्याय शोधपीठ तथा अभ्युदय गुल्लक पाठशाला फाउंडेशन के संयुक्त तत्वाधान में बॉक्स आफ हैप्पीनेस सप्ताह के रूप में एक अनोखी पहल की शुरुआत की थी। अभ्युदय गुल्लक पाठशाला की संस्थापक सलोनी को विश्वविद्यालय व समाज कार्य विभाग की तरफ से हैप्पीनेस बॉक्स देते हुए उन्हें समुदाय के बीच बच्चों में वितरित करने की अपील की थी।

SWATANTRA BHARAT PAGE 2

बीटेक छात्रों के प्रोजेक्ट को मिला अनुदान

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के अभियांत्रिकी एवं तकनीकी संकाय के बीटेक कंप्यूटर साइंस और इंजीनियरिंग विभाग के अंतिम वर्ष के छात्रों के प्रोजेक्ट रियल-टाइम वॉटर क्वालिटी मॉनिटरिंग सिस्टम फॉर एन्हांसिंग वॉटर क्वालिटी इन अर्बन वॉटर बॉडीज को उत्तर प्रदेश विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी परिषद की स्टूडेंट्स प्रोजेक्ट ग्रांट योजना 2024-25 के तहत अनुदान के लिए चुना गया है। इस परियोजना का नेतृत्व बीटेक अंतिम वर्ष के छात्र रंजीत सिंह कर रहे हैं, जबकि उनकी टीम में प्रियांशु कुमार, सौम्या सिंह और प्रज्ञा सिंह शामिल हैं। छात्र प्रोजेक्ट संबंधित कार्य कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग विभाग के सहायक प्रोफेसर डॉ.हिमांशु पाण्डेय के निर्देशन में पूरा करेंगे। इस उपलब्धि पर विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.आलोक कुमार राय ने छात्रों को बधाई देते हुए कहा, यह उनकी मेहनत, तकनीकी समझ और नवाचार के प्रति समर्पण का परिणाम है। उन्होंने इस प्रोजेक्ट को समाज के लिए प्रासंगिक बताते हुए इसे छात्रों की रचनात्मकता का उत्कृष्ट उदाहरण कहा। संकाय के डीन प्रो.एके सिंह ने टीम को सम्मानित करते हुए कहा, यह प्रोजेक्ट छात्रों के तकनीकी कौशल को भी मजबूत करेगी। यह प्रोजेक्ट शहरी जल निकायों की गुणवत्ता सुधार के उद्देश्य से विकसित की जायेगी। इसमें आधुनिक तकनीकों जैसे ईएसपी 8266 माइक्रोकंट्रोलर, जीपीआरएस मॉड्यूल और सेंसर का उपयोग कर तापमान, बीओडी, टर्बिडिटी और टीडीएस जैसे मापदंडों का वास्तविक समय में डेटा संग्रह किया जाएगा। साथ ही,कचरा पहचान प्रणाली के लिए ऑब्जेक्ट डिटेक्शन तकनीक और सैटेलाइट डेटा के माध्यम से रिमोट सेंसिंग का उपयोग कर नए जल निकायों के निर्माण और मौजूदा जल निकायों के क्षरण का विश्लेषण किया जाएगा। परियोजना में एक इंटरएक्टिव वेब पोर्टल आधारित एनजीओ कनेक्ट प्रणाली भी शामिल होगी, जो सामाजिक संगठनों को जल निकायों की सफाई अभियानों से जोड़ने के साथ-साथ उपयोगकर्ताओं को जल संबंधी समस्याओं की रिपोर्ट दर्ज करने की सुविधा देगी।

मोबाइल की लत युवाओं को बना रही टालमटोल का आदी

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। टाल-मटोल करना खुद को नुकसान पहुंचाने वाला व्यवहार है और भारत में यह एक प्रचलित मुद्दा है। टालमटोल सभी आयु वर्गों में पाया जा सकता है, लेकिन युवा लोग इससे बहुत प्रभावित हैं। हाल ही में हुए एक सर्वेक्षण से पता चलता है कि मोबाइल फोन की लत, शारीरिक निष्क्रियता, कोविड के बाद छात्रों में टालमटोल से नकारात्मक रूप से जुड़े हुए हैं, (अल्बर्सन एट अल 2022)। एक अन्य अध्ययन से पता चलता है कि 92 प्रतिशत भारतीय छात्र टालमटोल करते हैं और उनमें से 62 प्रतिशत अक्सर ऐसा करते हैं जिससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर असर पड़ता है। (डुरु और बाल्किस 2017)। इस आत्मपराजित व्यवहार को दूर करने के लिए लखनऊ विश्वविद्यालय के मनोविज्ञान विभाग की डॉ.अर्चना शुक्ला की देखरेख में जया मिश्रा, शोध छात्रा द्वारा किशोर छात्रों में टालमटोल को कम करना पर एक शोध किया गया था। इस अध्ययन में, टालमटोल के स्तर और इसके संज्ञानात्मक घटकों आत्मसम्मान, तर्कहीन विश्वास और निर्णय लेने की क्षमता का आकलन करने के लिए 200 किशोर छात्रों का चयन किया गया था। 23 छात्र जो टालमटोल और तर्कहीन विश्वासों से ग्रस्त थे और आत्मसम्मान और निर्णय लेने की क्षमता में कम थे, टालमटोल को कम करने के लिए 21 दिनों के लिए संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी पर आधारित परामर्श सत्रों से गुजरे, जिसमें छात्रों ने कुछ तकनीकें सीखीं जैसे सिर्फ 5 मिनट, पुरस्कार की योजना बनाना, ग्रेडिंग, समय निर्धारित करना, प्राइम टाइम, प्राइम प्लेस कुछ ऐसी हैं जो छात्रों को पसंद आयी। अंत में आश्चर्यजनक परिणाम प्राप्त हुए, जिसमें सत्र में भाग लेने वाले छात्रों में टालमटोल का स्तर कम हो गया, जिसका समर्थन छात्रों के दोस्तों और माता-पिता ने किया।

ARYA PRAWAH PAGE 2

लखनऊ विश्वविद्यालय से कुलपति ने समुदाय हेतु हैप्पीनेस वैन को किया रवाना

TOI PAGE 3

Govt funding for LU students' water project

TIMES NEWS NETWORK

Lucknow: A project of final-year BTech (computer science engineering) students' of Lucknow University, titled 'Real-time water quality monitoring system for enhancing water quality in urban water bodies', was selected for funding under Uttar Pradesh Council of Science and Technology's (CST-UP) student project grant scheme 2024-25.

The students will complete the project under the guidance of assistant professor Himanshu Pandey of the computer science and engineering department.

"The project aims to improve the quality of urban water bodies using advanced technologies, involving real-time data collection on parameters such as temperature, biochemical oxygen demand, turbidity and total dissolved solids using ESP8266 microcontrollers, GPRS modules and sensors," said Ranjeet Singh, B Tech student.

Other team members, Priyanshu Kumar, Saumya Singh and Pragya Singh, said additionally, the project incorporated object detection technology for a garbage identification system.

LU 'happiness van' delivers joy in winter

Lucknow University flagged off 'Happiness Van', a vehicle that carried clothes donated by university students, teachers and staff to be distributed to poor people living in slum areas. LU vice-chancellor Prof Alok Kumar Rai said university family collected essential materials such as warm clothes and stationery items for poor children and people to protect the poor community from winter chill. These items were given to an NGO for distribution in slum areas.