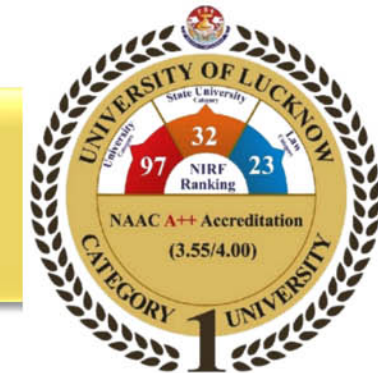




दमा, फेफड़े व हृदय की बीमारी से बचना है तो करें प्राणायाम

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

अमृत विचार: जीवन की डोर सांसों से बंधी है इसलिए गुणवत्तापूर्ण जीवन के लिए प्रतिदिन प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। इससे रक्त और हृदय की कार्य प्रणाली स्वस्थ होती है। नियमित प्राणायाम से दमा और फेफड़ों के रोगों से बचाव होता है साथ ही रक्त दूषित होने से होने वाली बीमारियां भी नहीं होती हैं। यह जानकारी लखनऊ विश्वविद्यालय में योग शिक्षक डॉ. अमरजीत यादव ने प्राणायाम का दर्शन और विज्ञान कार्यशाला के उद्घाटन पर दी।

फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वाधान में तीन दिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन बुधवार को प्रति कुलपति

लविवि में शुरू हुई योग कार्यशाला में डॉ. अमरजीत यादव ने दी जानकारी



कार्यशाला के उद्घाटन अवसर पर उपस्थित योग विशेषज्ञ।

अमृत विचार

प्रो. मनुका खन्ना ने दीप प्रज्वलित कर किया। योग विशेषज्ञ प्रो. अशोक कुमार सोनकर ने कहा कि जीवन अमूल्य है इसको सुरक्षित बनाए रखने हेतु जन सामान्य को प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। प्रो.

मनुका खन्ना ने बताया कि प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर की शुद्धि और रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी होती है। योग विशेषज्ञ अर्चना वर्मा ने प्रथम सत्र 1 से 2 बजे के बीच भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास

नमता मिश्रा ने दी शिव स्तुति की प्रस्तुति

उद्घाटन सत्र के पश्चात शिव स्तुति की प्रस्तुति नम्रता मिश्रा, आयुषी सिंह, शौर्या सिंह, व्याख्या सिंह, प्रियांशी यादव ने प्रस्तुत किया। इस अवसर पर विभाग के शिक्षक डॉ. सुधीर मिश्रा, डॉ. रामकिशोर, डॉ. रामनरेश, शोभित सिंह सहित योग विभाग के छात्र-छात्राओं ने प्रतिभाग किया। द्वितीय परिसर के निदेशक डॉ. आरके सिंह विशिष्ट अतिथि उपस्थित थे।

के दौरान बताया कि प्राणायाम के अभ्यास से शरीर में वाइब्रेशन के द्वारा संपूर्ण मन मस्तिष्क को शांत अवस्था में लाया जा सकता है। डॉ. बृजेंद्र प्रताप सिंह ने बताया कि अनुलोम विलोम एवं कपालभाति

करने से नाड़ियों की शुद्धि होती है और रक्त शुद्ध होता है। साथ ही शरीर में ऊर्जा का प्रवाह संतुलित मात्रा में होने लगता है। 27 फरवरी को प्रथम सत्र में विशेषज्ञ कृष्ण कुमार शुक्ला सुबह 9 से 10 बजे के बीच सूर्यभेदी, चंद्रभेदी प्राणायाम और द्वितीय सत्र में 10 से 11 बजे के बीच उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास कराएंगे। तृतीय सत्र 11 से 12 बजे के मध्य डॉ. रामनरेश भस्त्रिका प्राणायाम का अभ्यास कराएंगे। 28 फरवरी को योग विशेषज्ञ डॉ. रामकिशोर प्रथम सत्र 9 से 10 बजे के मध्य उद्घगीत प्राणायाम तथा द्वितीय सत्र में सुबह 10 से 11 के बीच डॉ. कैलाश कुमार शीतली प्राणायाम का अभ्यास कराएंगे।

लविवि से संबद्ध कॉलेजों के शिक्षक सीधे कर सकेंगे पीएचडी

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय में आयोजित होने वाली पीएचडी प्रवेश परीक्षा से विश्वविद्यालय से संबद्ध महाविद्यालयों के शिक्षकों को छूट प्रदान की गई है। अब वह बिना किसी परीक्षा के शोध में प्रवेश ले सकते हैं। विश्वविद्यालय के पीएचडी ऑर्डिनेट्स को कुलाधिपति की मंजूरी के बाद संबद्ध महाविद्यालय के शिक्षकों को राहत मिली है। नए ऑर्डिनेट्स के तहत हर विषय में 10 फीसदी सीटों पर शिक्षकों को सीधे प्रवेश का मौका दिया जाएगा। यह सब सीटें सुपर न्यूमेरिक कोटे के तहत आरक्षित रहेंगी।

लखनऊ विश्वविद्यालय में अब तक सिर्फ विदेशी छात्रों को सुपर न्यूमेरिक सीट के तहत शोध में का लाभ मिलता रहा है। इस साल से कॉलेज के शिक्षक जो शोध करना चाहते हैं उनको भी इसका लाभ मिलेगा। विश्वविद्यालय के प्रवेश समन्वय डॉ. पंकज माथुर ने बताया कि यह सुविधा सिर्फ विश्वविद्यालय से संबद्ध डिग्री कॉलेज में जो शिक्षक नियमित पद पर हैं उन्हीं को दी जाएगी। आवेदन पर डॉक्यूमेंट वेरिफिकेशन के बाद ही शिक्षकों को सीधे प्रवेश का मौका मिलेगा।

जीवन शैली जनित रोगों के बचाव में योग एवं प्राणायाम की प्रमुख भूमिका: प्रो. मनुका खन्ना

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वाधान में फैकल्टी के योग सभागार में तीन दिवसीय प्राणायाम का दर्शन एवं विज्ञान विषयक कार्यशाला का उद्घाटन बुधवार को प्रति कुलपति प्रोफेसर मनुका खन्ना द्वारा दीप प्रज्वलित करके किया गया। इस मौके पर प्रोफेसर मनुका खन्ना ने कहा कि योग जीवन का बहुमूल्य विषय है। वर्तमान में जीवन शैली जनित रोगों के बचाव में योग एवं प्राणायाम की प्रमुख भूमिका है। योग के प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर की शुद्धि और रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी होती है। विश्वविद्यालय के शिक्षकों, कर्मचारियों, छात्र-छात्राओं के स्वास्थ्य हित के लिए इस प्रकार के कार्यशालाएं लगातार होती रहनी



चाहिए। विशिष्ट अतिथि प्रोफेसर आर.के.सिंह ने कहा कि प्राणायाम के अभ्यास से फेफड़ों की कार्य क्षमता में वृद्धि होती है और जीवन स्वस्थ और सतया होता है इसलिए सभी को अपने जीवन में योग और प्राणायाम को अपनाया चाहिए। प्रोफेसर अशोक कुमार सोनकर ने कहा कि जीवन अमूल्य है इसको सुरक्षित बनाए रखने हेतु जन सामान्य को प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। संकाय के डॉक्टर यादव ने बताया कि यह कार्यशाला तीन दिनों तक चलेगी।

कहा कि जीवन की डोर सांसों से बंधी है इसलिए गुणवत्तापूर्ण जीवन के लिए प्रतिदिन प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। प्राणायाम के अभ्यास से रक्त एवं हृदय की कार्य प्रणाली स्वस्थ होती है। प्राणायाम के अभ्यास से दमा एवं फेफड़ों के रोगों से बचाव होता है। प्राणायाम के अभ्यास से रक्त दूषित होने से होने वाली बीमारियों का प्रबंध होता है। डॉक्टर यादव ने बताया कि यह कार्यशाला तीन दिनों तक चलेगी।

योग जीवन का बहुमूल्य विषय है : प्रो. खन्ना

लविवि में तीन दिवसीय कार्यशाला का उद्घाटन

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वाधान में फैकल्टी के योग सभागार में तीन दिवसीय प्राणायाम का दर्शन एवं विज्ञान विषयक कार्यशाला का उद्घाटन लविवि की प्रति कुलपति प्रो. मनुका खन्ना ने दीप प्रज्वलित करके किया। विशिष्ट अतिथि आरके सिंह, निदेशक, द्वितीय परिसर थे। कार्यक्रम की शुरुआत शिव स्तुति से हुई। प्रो. मनुका खन्ना ने कहा, योग जीवन का बहुमूल्य विषय है वर्तमान में जीवन शैली जनित रोगों के बचाव में योग एवं प्राणायाम की प्रमुख भूमिका है। योग के प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर की शुद्धि और रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी होती है। विश्वविद्यालय के शिक्षकों, कर्मचारियों, छात्र-छात्राओं के स्वास्थ्य हित के लिए इस प्रकार की कार्यशालाएं लगातार होती रहनी चाहिए। वहीं, विशिष्ट अतिथि प्रो. आरके सिंह ने कहा, प्राणायाम के अभ्यास से फेफड़ों की कार्य क्षमता में वृद्धि



होती है और जीवन स्वस्थ और सतया होता है। इसलिए सभी को अपने जीवन में योग और प्राणायाम को अपनाया चाहिए। कार्यक्रम की अध्यक्षता करते हुए प्रो. अशोक कुमार सोनकर ने कहा, जीवन अमूल्य है इसको सुरक्षित बनाए रखने के लिए जनसामान्य को प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। संकाय के कोऑर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने कहा, जीवन की डोर सांसों से बंधी है इसलिए गुणवत्तापूर्ण जीवन के लिए प्रतिदिन प्राणायाम का अभ्यास

अवश्य करना चाहिए। प्राणायाम के अभ्यास से रक्त एवं हृदय की कार्य प्रणाली स्वस्थ होती है प्राणायाम के अभ्यास से दमा एवं फेफड़ों के रोगों से बचाव होता है, प्राणायाम के अभ्यास से रक्त दूषित होने से होने वाली बीमारियों का प्रबंध होता है, डॉक्टर यादव ने बताया कि यह कार्यशाला तीन दिनों तक चलेगी।

प्राणायाम करने से दमा व फेफड़ों के रोग से मिलती है निजात

विशेष संवाददाता (vol)

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन की ओर से बुधवार को तीन दिवसीय प्राणायाम का दर्शन एवं विज्ञान विषयक कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसका उद्घाटन प्रति कुलपति प्रो. मनुका खन्ना ने किया। उन्होंने कहा कि योग जीवन का बहुमूल्य विषय है। वर्तमान में जीवन शैली जनित रोगों के बचाव में योग एवं प्राणायाम की प्रमुख भूमिका है। योग के प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर की शुद्धि और रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोतरी होती है। योग विभाग के समन्वयक डॉ. अमरजीत यादव ने कहा कि प्राणायाम करने से दमा व फेफड़ों के रोग से निजात मिलती है।

गुणवत्तापूर्ण जीवन के लिए प्रतिदिन प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। उन्होंने कहा कि प्राणायाम के अभ्यास से रक्त एवं हृदय की कार्य प्रणाली स्वस्थ होती है। जबकि अभ्यास से रक्त दूषित होने से होने वाली बीमारियों का प्रबंध होता है। उन्होंने कार्यशाला के संबंध में जानकारी



देते हुए कहा कि तीन दिवसीय इस कार्यशाला में 27 फरवरी को योग विशेषज्ञ कृष्ण कुमार शुक्ला कार्यशाला के प्रथम सत्र सुबह नौ से 10 बजे के मध्य सूर्यभेदी, चंद्रभेदी प्राणायाम का अभ्यास कराएंगे। द्वितीय सत्र 10 से 11 बजे के मध्य किशोर कुमार शुक्ला उज्जायी प्राणायाम का अभ्यास करेंगे तथा कार्यशाला के तृतीय सत्र 11 से 12 बजे के मध्य डॉ. रामनरेश भस्त्रिका प्राणायाम का

अभ्यास कराएंगे।

28 फरवरी को योग विशेषज्ञ डॉ. रामकिशोर प्रथम सत्र में सुबह 9 से 10 बजे के मध्य उद्घगीत प्राणायाम तथा द्वितीय सत्र में सुबह 10 से 11 बजे तक डॉ. कैलाश कुमार शीतली प्राणायाम का अभ्यास कराएंगे। डॉ. सुधीर मिश्रा, डॉ. रामकिशोर, डॉ. रामनरेश, शोभित सिंह सहित योग विभाग के छात्र-छात्राओं ने प्रतिभाग किया।

LU to increase seats of BBA core prog

TIMES NEWS NETWORK

Lucknow: Lucknow University's Institute of Management Sciences (IMS) is set to increase the number of seats in its BBA programme.

The university administration has decided to merge specialised BBA courses into the core BBA programme. As a result, the number of seats available for admission will now increase to 300 from 180. The university offered various specialised BBA courses,



including international business, tourism, and insurance. Each of these programmes had an intake of 60-60 seats. However, starting from the upcoming session, all these seats will be merged into the general BBA programme.

LU spokesperson Durgesh Srivastava explained that the decision was driven by growing competition at the national level. "There were multiple alternatives available for our specialised BBA courses, leading to a decline in student interest. This prompted the administration to discontinue them and consolidate their seats into the core programme," he said. "Students prefer MBA specialisations over BBA specialisations. This is because MBA students already have foundational knowledge of business and management, making specialisations more relevant at PG level," he added.