University in News on 28 February 2025

AMAR UJALA MY CITY PAGE 5

लविवि : 22 पाठ्यक्रमों के परिणाम जारी

लखनऊ। लखनऊ विवि ने विषम सेमेस्टर परीक्षा के तहत स्नातक व परास्नातक स्तर के 22 पाठ्यक्रमों का परिणाम बृहस्पतिवार को जारी कर दिया। परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी ने बताया कि एलएलबी तीन वर्षीय एनईपी पंचम सेमेस्टर, एमए लिंग्विस्टिक व लोक प्रशासन प्रथम, एमपीएड तृतीय सेमेस्टर, बीटेक व बीटेक एनईपी कंप्यूटर साइंस, कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग, कंप्यूटर साइंस इंजीनियरिंग-एआई, इलेक्ट्रिकल इंजीनियरिंग, इलेक्ट्रॉनिक्स, मैकेनिकल इंजीनियरिंग प्रथम व तृतीय सेमेस्टर का रिजल्ट घोषित किया गया है। (संवाद)

मानव रोगों में अनुसंधान की उपयोगिता बताई

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के प्राणि विज्ञान विभाग में बृहस्पतिवार को संगोष्ठी हुई। विषय मानव रोगों में बुनियादी और उन्नत तकनीकों का अनुप्रयोग था। उद्घाटन करते हुए डीन प्रो. शीला मिश्रा ने कहा कि मानव रोगों से निपटने में अनुसंधान का बहुत ही अधिक महत्व है। इसलिए इस पर अधिक कार्य होने चाहिए। कार्यक्रम में विभागाध्यक्ष प्रो. एम सेराजुद्दीन, प्रो. मोनिषा बनर्जी, डॉ. हादिया हुसैन व विद्यार्थी मौजूद रहे। (संवाद)

प्रतियोगिताओं में छात्रों ने दिखाई प्रतिभा

लखनऊ। लखनऊ विवि के प्रबंधन अध्ययन संकाय का वार्षिक उत्सव ग्रेविटास 4.0 बृहस्पतिवार से शुरू हो गया। उद्घाटन कुलपति प्रो. आलोक राय ने किया। उन्होंने कहा कि ग्रेविटास सिर्फ सांस्कृतिक उत्सव नहीं, बल्कि गतिशील शिक्षण मंच भी है। इस दौरान मीम मार्केटिंग, पोस्टर मेकिंग, ट्रेजर हंट और वाद-विवाद प्रतियोगिताएं हुईं। साथ ही आइडिया सेशन ने नवोदित उद्यमियों को अपनी व्यावसायिक अवधारणाओं को प्रस्तुत करने का मंच मिला। इस मौके पर प्रति कुलपति प्रो. मनुका खन्ना, डीन प्रो. संगीता साहू, प्रो. अर्चना सिंह आदि शिक्षक उपस्थित रहे। (संवाद)

सेमिनार के पोस्टर का अनावरण

लखनऊ। लखनऊ विवि में समाज कार्य विभाग की ओर से होने वाले राष्ट्रीय सेमिनार के पोस्टर का बृहस्पतिवार को कुलपति प्रो. आलोक राय ने विमोचन किया। महिला नेतृत्व में विकास : विजन 2047 के तहत विकसित भारत के लिए उभरती चिंताएं और रणनीतियां विषय पर आयोजित सेमिनार 22 और 23 मार्च को होगा। इस दौरान प्रो. राकेश द्विवेदी, प्रो. अनूप भारतीय, डॉ. गरिमा सिंह, डॉ. रणविजय सिंह उपस्थित रहे। (संवाद)

लविवि : कुलपति को दिया अमृत कलश

लखनऊ। महाकुंभ के समापन के बाद लौटे लखनऊ विश्वविद्यालय के प्राच्य संस्कृत विभाग के शिक्षकों और विद्यार्थियों ने कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय को प्रयागराज से लाया अमृत कलश दिया। प्रवक्ता प्रो. दुर्गेश श्रीवास्तव ने बताया कि महाकुंभ के दौरान विभाग के शिक्षकों और विद्यार्थियों ने वहां शिविर लगाया था। इस दौरान कला संकायाध्यक्ष प्रो. अरविंद मोहन, डॉ. प्रेरणा माथुर, डॉ. श्यामलेश आदि उपस्थित रहे। (संवाद)

महमूदाबाद छात्रावास बना विजेता

लखनऊ। लखनऊ विवि में चल रहे 10 दिवसीय अंतर छात्रावास प्रतियोगिता उत्सव के तीसरे दिन मुख्य परिसर में स्पोर्ट्स, ट्रिवेट और पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिताएं हुईं। चीफ प्रपोस्ट प्रो. अनूप सिंह ने बताया कि महमूदाबाद हॉल और लाल बहादुर शास्त्री हॉल के बीच हुए क्रिकेट के फाइनल मैच में महमूदाबाद विजयी रहा। शिवाजी ग्राउंड में महमूदाबाद और कैप्टेन्स हॉस्टल के बीच खेले गए वॉलीबॉल का फाइनल मैच भी महमूदाबाद जीता। (संवाद)

HINDUSTAN PAGE 11

सूर्यभेदी प्राणायाम से शरीर गर्म रहता है

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के योग संकाय की ओर से उज्जायी, सूर्यभेदी और चंद्रभेदी प्राणायाम सत्र का आयोजन हुआ। योग विशेषज्ञ कृष्ण कुमार शुक्ल ने सूर्यभेदी और चंद्रभेदी प्राणायाम का सत्र लिया। योगाचार्य ने बताया कि सूर्यभेदी प्राणायाम शरीर में गर्मी बढ़ाता और ऑक्सीजन लेवल को संतुलित करता है। उन्होंने बताया कि चंद्रभेदी प्राणायाम शरीर में शीतलता प्रदान करता है जिससे एसिडिटी और खट्टी डकार में राहत मिलती है।

संकाय समन्वयक डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य ऑटोनॉमस नर्वस सिस्टम पर नियंत्रण स्थापित करना तथा इसके माध्यम से मानसिक कार्यों को प्रभावित करना है।

एलयू में स्क्विड गेम थीम पर आयोजन

लखनऊ संवाददाता। लखनऊ विश्वविद्यालय के प्रबंधन अध्ययन संकाय में वार्षिक उत्सव ग्रेविटास सीजन चार का आयोजन हुआ। इसमें शहर भर के छात्रों ने सांस्कृतिक, शैक्षणिक और प्रबंधकीय गतिविधियों की कई श्रेणियों में भाग लेकर इस वर्ष की थीम स्क्विड गेम को समझा। इसका उद्घाटन कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय, प्रति कुलपति प्रो. मनुका खन्ना, अधिष्ठाता प्रो. संगीता साहू, प्रो. अर्चना सिंह ने किया।

कुलपति ने कहा कि ग्रेविटास सिर्फ एक सांस्कृतिक उत्सव नहीं है बल्कि यह एक गतिशील शिक्षण मंच है जहां

लखनऊ विश्वविद्यालय में वार्षिक उत्सव ग्रेविटास सीजन चार का आयोजन हुआ।

छात्र शैक्षणिक ज्ञान को वास्तविक जीवन की परिस्थितियों में लागू करते हैं। प्रोफेसर राय ने कहा कि यह साबित हुआ कि ग्रेविटास सिर्फ प्रतिस्पर्धा तक सीमित नहीं है, बल्कि यह प्रतिभा और कलात्मक अभिव्यक्ति का भी उत्सव है। इस दौरान मीम मार्केटिंग, पोस्टर मेकिंग, ट्रेजर हंट आदि आयोजन हुए।

रोगों में अनुसंधान की उपयोगिता बताई

लखनऊ। एलयू के प्राणि विज्ञान विभाग में बुनियादी और उन्नत तकनीकों के अनुप्रयोग और जीवन विज्ञान में अंत:विषय अनुसंधान पर संगोष्ठी व प्रयोगशाला प्रशिक्षण का आयोजन हुआ। इसका उद्घाटन अधिष्ठाता प्रो. शीला मिश्रा ने किया। उन्होंने कहा कि वर्तमान समय में मानव रोगों से निपटने में अनुसंधान का बहुत ही अधिक महत्व है। विभागाध्यक्ष प्रो. सेराजुद्दीन समेत अन्य मौजूद रहे।

कुलपति को महाकुंभ से लाया अमृत कलश दिया

लखनऊ। महाकुंभ समापन के बाद वापस लौटे लखनऊ विश्वविद्यालय के प्राच्य संस्कृत विभाग के शिक्षकों और विद्यार्थियों ने कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय को प्रयागराज से लाया अमृत कलश दिया। प्रवक्ता प्रो. दुर्गेश श्रीवास्तव ने बताया कि महाकुंभ के दौरान विभाग के शिक्षकों और विद्यार्थियों ने वहां अपना शिविर लगाया था। श्रद्धालुओं को जागरूक कर उन्हें सनातन धर्म की संस्कृति के बारे में बताया।

i-NEXT PAGE 4

सूर्यभेदी प्राणायाम बैलेंस करता है ऑक्सीजन लेवल

LUCKNOW (27 Feb) : एलयू की फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन की तरफ से गुरुवार को उज्जायी, सूर्यभेदी और चंद्रभेदी प्राणायाम सत्र का आयोजन किया गया. जिसमें योग स्पेशलिस्ट कृष्ण कुमार शुक्ला ने बताया कि सूर्यभेदी प्राणायाम शरीर में गर्मी पैदा करता है और ऑक्सीजन लेवल को बैलेंस करता है. इसके साथ ही चंद्रभेदी प्राणायाम शरीर को ठंडक प्रदान करता है, जिससे एसिडिटी जैसी प्रॉब्लम्स से छुटकारा मिलता है. योग फैकल्टी के को-ऑर्डिनेटर अमरजीत यादव ने बताया कि प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य ऑटोनॉमस नर्वस सिस्टम पर नियंत्रण स्थापित करना है. डिप्रेशन से जूझ रहे लोगों को सूर्यभेदी नमस्कार जरूर करना चाहिए, लेकिन हाई बीपी वालों को इससे बचना चाहिए. हाई बीपी वाले लोग चंद्रभेदी नमस्कार कर सकते हैं. इसके साथ ही उज्जायी योग से थायरॉइड में काफी आराम मिलता है.

वीसी को समर्पित किया अमृतकलश

LUCKNOW (27 Feb) : महाकुंभ के समापन के बाद एलयू के संस्कृति विभाग की तरफ से विवि के वीसी प्रो. आलोक कुमार राय को महाकुंभ से लाया गया अमृतकलश समर्पित किया गया. एलयू के संस्कृति विभाग की ओर से महाकुंभ में 13 जनवरी से 26 फरवरी तक एक शिविर का आयोजन किया गया था, जहां पर श्रद्धालुओं के लिए खाने-पीने और रहने की व्यवस्था की गई थी. इसके साथ ही गणतंत्र दिवस पर वहां छात्रों द्वारा ध्वजारोहण भी किया गया था. इसके साथ ही शिविर के दौरान विवि के छात्रों ने पारंपरिक वेश में रहकर लोगों को महाकुंभ के महत्व, भारतीय संस्कृति, आरती, यज्ञ, गंगा स्नान के बारे में भी जानकारी दी. अमृतकलश समर्पित करने के मौके पर प्रो. अरविंद मोहन, डॉ. प्रेरणा माथुर, डॉ. श्यामलेश कुमार, डॉ. सतीश चंद्र सहित स्टूडेंट्स मौजूद रहे.

TOI PAGE 4

LU management grads to learn with fun during 3-day festival

TIMES NEWS NETWORK

Lucknow: From learning to network with peers in the business world to mastering art of marketing by creating innovative advertisements, Lucknow University's management graduates began three days of fun learning through literary and cultural events organised during its annual fest, 'Gravitas' organised by LU's faculty of management studies

The fourth edition of the annual fest, a power-packed celebration of talent and strategy at the Faculty of Management Studies, LU, was inaugurated on Thursday. The three-day event will witness activities like meme marketing, treasure hunt, debate and others.

"Gravitas is a unique platform designed to engage students in a diverse range of cultural, academic and managerial activities. The event is entirely student-driven, enabling participants to take on leadership roles, sharpen their decision-making abilities and develop practical management skills," said Prof Sangeeta Sahu of the faculty of management studies.

She said by organising and executing every aspect of the fest, students gain first-hand experience in teamwork, problem-solving, and event coordination, essential for their holistic development. The theme for this edition was "Squid Game," adding an element of strategy, competition, and excitement to the event.

Management students shared that for them, Gravitas is more than just a cultural fest; it is a dynamic learning platform where students apply their academic knowledge to real-world situations.

"From conceptualising the theme to managing logistics, every aspect of this fest is handled by us, giving us an edge in managerial skills and leadership development," said MBA student Ankit.

LU VC AK Rai with management students on day 1 of the fest on Thursday

JAGRAN CITY PAGE III

'ग्रेविटास सीजन' में प्रतिभा और प्रबंधन का अनूठा संगम

जागरण संवाददाता • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के प्रबंधन अध्ययन संकाय के अक्यूमेन सेल को ओर से गुरुवार को आयोजित वार्षिक उत्सव 'ग्रेविटास सीजन-4' में विद्यार्थियों की नेतृत्व क्षमता, रणनीतिक सोच और प्रबंधन कौशल को निखारने पर जोर दिया गया। 'स्क्विड गेम' थीम पर हुए इस कार्यक्रम में रोमांच और रणनीति का नया रंग देखने को मिला।

उद्घाटन करते हुए कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने कहा कि ग्रेविटास केवल एक सांस्कृतिक उत्सव नहीं, बल्कि एक ऐसा मंच है, जहां छात्र-छात्राएं अपने शैक्षणिक ज्ञान को व्यावहारिक रूप में लागू कर सकते हैं। वहीं, प्रबंधन अध्ययन संकाय की डीन प्रो. संगीता साहू ने कहा कि यह आयोजन छात्र-छात्राओं के निर्णय लेने की क्षमता और नेतृत्व कौशल को बढ़ावा देता है। कार्यक्रम में मीम मार्केटिंग, पोस्टर मेकिंग, ट्रेजर हंट, वाद-विवाद और आइडिया सेशन जैसी प्रतियोगिताओं ने छात्र-छात्राओं को अपनी रचनात्मकता एवं विश्लेषणात्मक क्षमता दिखाने का अवसर दिया। इसके अलावा, गायन, नृत्य, स्टैंड-अप कामेडी और कविता पाठ जैसे सांस्कृतिक कार्यक्रमों ने आयोजन में रंग भरा। इस दौरान रेडियो जाकी आरजे प्रतीक ने विद्यार्थियों के साथ संवाद कर अपने कालेज जीवन की यादें साझा कीं।

समाजकार्य विभाग में पोस्टर लांच करते कुलपति प्रो. आलोक राय और अन्य विभाग के प्रोफेसर • लवि

महाकुंभ प्रयागराज का अमृत कलश समर्पण : महाकुंभ के समापन के बाद लखनऊ विश्वविद्यालय के प्राच्य संस्कृत विभाग ने गुरुवार को कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय को महाकुंभ से लाया गया अमृत कलश समर्पित किया। 13 जनवरी से 26 फरवरी तक चले इस शिविर में श्रद्धालुओं के लिए आवास, भोजन और धार्मिक अनुष्ठानों की व्यवस्था की गई। शिविर में गंगा आरती, यज्ञ, संध्या वंदन, जप, स्नान विधि और धार्मिक ज्ञान का प्रचार किया गया। विद्यार्थियों ने श्रद्धालुओं को गंगा स्नान की शुद्ध विधि, स्वच्छता, भारतीय संस्कृति और पर्यावरण संरक्षण के महत्व को बताया। इस अवसर पर कला संकायाध्यक्ष प्रो. अरविंद मोहन, विभागाध्यक्ष डा. प्रेरणा माथुर, डा. श्यामलेश कुमार तिवारी, डा. सतीश चंद्र समेत शोधार्थी उपस्थित रहे।

राष्ट्रीय सेमिनार का पोस्टर लांच

लखनऊ विश्वविद्यालय के समाज कार्य विभाग में 22-23 मार्च को राष्ट्रीय सेमिनार आयोजित किया जा रहा है। गुरुवार को इसका पोस्टर लांच किया गया। कुलपति प्रो. आलोक कुमार ने कहा कि यह सेमिनार समाज कार्य के क्षेत्र में नवाचार और शोध को बढ़ावा देगा। इसका विषय महिला नेतृत्व में विकास : विजन 2047 के तहत भारत के लिए उभरती चिंताएं और रणनीतियां है। इसमें देशभर से विशेषज्ञ और शोधकर्ता अपने विचार साझा करेंगे। सेमिनार में शोध पत्र और पोस्टर प्रस्तुति के लिए आवेदन आमंत्रित हैं। इच्छुक प्रतिभागी 15 मार्च तक आनलाइन पंजीकरण कर सकते हैं। विस्तृत जानकारी की वेबसाइट पर उपलब्ध है।

लखनऊ विश्वविद्यालय में आयोजित कार्यशाला में योग और प्राणायाम का अभ्यास करते विद्यार्थी • लवि

'प्राणायाम से स्वास्थ्य और चेतना को मिलता है नया आयाम'

जागरण संवाददाता • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन की ओर से आयोजित योग कार्यशाला में गुरुवार को उज्जायी, सूर्यभेदी और चंद्रभेदी प्राणायाम का अभ्यास कराया गया। इस दौरान योग विशेषज्ञों ने प्राणायाम के वैज्ञानिक और आध्यात्मिक लाभों को बताया।

योगाचार्य कृष्ण कुमार शुक्ल ने सूर्यभेदी और चंद्रभेदी प्राणायाम का अभ्यास कराते हुए बताया कि सूर्यभेदी प्राणायाम शरीर में गर्मी पैदा करता है। आक्सीजन स्तर को भी संतुलित करता है। यह अवसाद में लाभदायक है, लेकिन हाई ब्लड प्रेशर के रोगियों को इससे बचना चाहिए। वहीं, चंद्रभेदी प्राणायाम शरीर में शीतलता लाता है, जिससे एसिडिटी और खट्टी डकार में राहत मिलती है। हाई ब्लड प्रेशर के रोगियों के लिए यह विशेष रूप से लाभकारी है। इसके अलावा, उज्जायी प्राणायाम का सत्र योग विशेषज्ञ किशोर कुमार शुक्ला ने लिया। उन्होंने बताया कि यह प्राणायाम मानसिक तनाव को भी संतुलित करता है। इसके अलावा, इस उत्सव का प्रदर्शन कर डीटैल्स हॉस्टल की मात दी और वेहरी जीत दर्ज की। महिला छात्रावासों के बीच हुई पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में चंद्रशेखर आजाद हास्टल ने पहला स्थान हासिल किया, गोल्डन जुबली हास्टल दूसरे और लावण्या हास्टल तीसरे स्थान पर रहा।

'पढ़े विश्वविद्यालय, बढ़े विश्वविद्यालय' पर जोर

जासं • लखनऊ : लवि में विद्यार्थियों व शिक्षकों को पुस्तक पढ़ने की आदत बढ़ाने और सामाजिक कुरीतियों के खिलाफ जागरूकता फैलाने के लिए दो प्रमुख कार्यक्रम आयोजित किए जाएंगे। कुलपति के आदेश पर मार्च के पहले सप्ताह में 'पढ़े विश्वविद्यालय, बढ़े विश्वविद्यालय' अभियान के तहत एक घंटे का विशेष सत्र होगा, जिसमें विश्वविद्यालय एवं उससे संबद्ध महाविद्यालयों के छात्र-छात्राएं, अभिभावक और स्टाफ एक साथ पुस्तक पढ़ेंगे। इस कार्यक्रम में विश्वविद्यालयों को ओर से गोद लिए गए गांवों के बच्चे भी शामिल होंगे।

वहीं, मार्च के दूसरे सप्ताह में दहेज प्रथा निवारण और नशा मुक्ति अभियान चलाया जाएगा। इस दौरान सभी छात्र-छात्राएं और शिक्षक 'दहेज नहीं लेंगे, दहेज नहीं देंगे' और नशा मुक्ति की शपथ लेंगे। लवि प्रशासन जल्द ही इन प्रतिज्ञाओं का प्रारूप जारी करेगा। इन अभियानों की जिम्मेदारी रसायन विज्ञान के प्रो. अनिल मिश्रा और कामर्स विभाग के प्रो. अवधेश त्रिपाठी को सौंपी गई है।

महिला दिवस पर होगी भाषण और नाट्य प्रतियोगिता

जागरण संवाददाता • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय में आठ मार्च को अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस पर विशेष कार्यक्रम होंगे। यह आयोजन उत्तर प्रदेश राजभवन में आपर मुख्य सचिव और कुलपति के निर्देशानुसार किया जा रहा है। इसमें विश्वविद्यालय स्तर पर भाषण और नाट्य प्रतियोगिता कराई जाएगी, जिसमें प्रिंसिपल महाविद्यालयों और विश्वविद्यालयों के छात्र-छात्राएं भाग लेंगे। भाषण प्रतियोगिता के विषय, कॉन्ज प्रथा उन्मूलन, बाल विवाह पर प्रतिबंध, विकसित भारत की संकल्पना, वृद्धाश्रम की जरूरत क्यों है? कृषि क्षेत्र में महिलाओं का योगदान है। नाट्य प्रस्तुति के विषय में अहिल्या बाई होलकर, टीपदी दरूक्षरण, श्रवण कुमार की आपने माता-पिता के प्रति भक्ति, भगवान श्रीकृष्ण द्वारा अर्जुन को दिया गया उपदेश, राम वनवास, भरत मिलाप है। प्रतियोगिता तीन वरगों में होगी।

महमूदाबाद हास्टल का दिखा दबदबा

जासं, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय में चल रहे दस दिवसीय इंटर हास्टल कंप्टीशन फेस्ट के नौवें दिन स्पोर्ट्स, डिबेट और पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिताओं ने दर्शकों को उत्साह से भर दिया। परांजपे ग्राउंड में खेले गए क्रिकेट फाइनल मुकाबले में महमूदाबाद हास्टल ने लाल बहादुर शास्त्री हास्टल को हराकर खिताब अपने नाम किया। वहीं, शिवाजी ग्राउंड में हुए वालीबाल फाइनल में भी महमूदाबाद ने शानदार प्रदर्शन कर दीप्टिल्स हास्टल को मात दी और दूसरी जीत दर्ज की। महिला छात्रावासों के बीच हुई पोस्टर मेकिंग प्रतियोगिता में चंद्रशेखर आजाद हास्टल ने पहला स्थान हासिल किया, गोल्डन जुबली हास्टल दूसरे और लावण्या हास्टल तीसरे स्थान पर रहा।

VOICE OF LUCKNOW PAGE 6

महाकुम्भ समापन पर लविवि कुलपति को दिया अमृत कलश

लखनऊ। महाकुम्भ समापन के बाद प्राच्य संस्कृत विभाग द्वारा लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय को महाकुम्भ से लाया गया अमृत कलश समर्पित किया गया। इस अवसर पर कला संकायाध्यक्ष प्रो. अरविन्द मोहन, विभागाध्यक्ष डॉ. प्रेरणा माथुर, विभागीय सहायकाचार्य डॉ. श्यामलेश कुमार तिवारी, डॉ. सतीश चंद्र एवं विभागीय शोध छात्र तथा अन्य विद्यार्थी उपस्थित रहे। कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय की प्रेरणा से प्राच्य संस्कृत विभाग के शिक्षकों एवं छात्रों ने महाकुंभ में शिविर का आयोजन किया। छात्रों ने कुलपति को लविवि द्वारा आयोजित महाकुम्भ में सम्मव होने वाले कार्यक्रमों की विस्तृत जानकारी दी। यह शिविर 13 जनवरी से 26 फरवरी तक आयोजित किया गया। शिविर में श्रद्धालुओं के लिए आवास एवं भोजन आदि की उत्तम व्यवस्था की गयी। कुलपति ने बताया कि महाकुंभ में हमारे छात्र पारंपरिक वेश में रहते हुए श्रद्धालुओं को भारतीय संस्कृति,महाकुंभ का महत्व, स्थान का महत्व, गंगा आरती, यज्ञ, सन्ध्या वंदन, जप, गंगा स्नान करने की विधि बताते रहे। इसके अलावा छात्रों ने श्रद्धालुओं को बताया कि गंगा स्नान से पूर्व घर से स्नान करके स्वच्छ होकर ही मां गंगा में प्रवेश करना चाहिए, गंगा में वस्त्र नहीं धोने चाहिए। इसके अलावा, छात्रों द्वारा श्रद्धालुओं को शालीनता से गंगा मां की गोद में प्रवेश कर आचमन, निमज्जन अथवा स्नान करना तथा अमृत स्नान के दिवस स्नान विधि के बारे में भी बताया गया। शिविर में प्रतिदिन लगभग डेढ़ सौ से दो सौ अतिथि श्रद्धालु आयोजित होने वाली शास्त्र चर्चा में भाग लेते रहे। छात्रों द्वारा भारतीय संस्कृति,धार्मिक एवं अध्यात्मिक प्रगति एवं पर्यावरण संरक्षण आदि विषयों पर जागरूक भी करते रहे। गणतंत्र दिवस पर भी वहां ध्वजारोहण का कार्यक्रम संपन्न हुआ, नित्य प्रति यज्ञ, गंगा आरती यथा अवसर मुंडन संस्कार, वेदारम्भ संस्कार आदि भी कराया गया।

AMRIT VICHAR PAGE 4

एसिडिटी में राहत देता है सूर्यभेदी और चंद्रभेदी प्राणायाम

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

▸▸ योग विभाग में आयोजित कार्यक्रम के दूसरे दिन विशेषज्ञों ने दी जानकारी

अमृत विचारः सूर्यभेदी प्राणायाम शरीर में गर्मी पैदा करता है शरीर में ऑक्सीजन लेवल को संतुलित करता है और चंद्रभेदी प्राणायाम शरीर में शीतलता प्रदान करता है जिससे एसिडिटी और खट्टी डकार में राहत मिलती है। लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के सभागार में उज्जायी, सूर्यभेदी और चंद्रभेदी प्राणायाम सत्र का आयोजन किया गया। योग विशेषज्ञ कृष्ण कुमार शुक्ल ने सूर्यभेदी और चंद्रभेदी प्राणायाम का अभ्यास कराया। संकाय कोआर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि 28 फरवरी 2025 को दोपहर में कार्यशाला का समापन सत्र होगा।

डॉ. अमरजीत यादव ने यह भी कहा कि प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य ऑटोनॉमस नर्वस सिस्टम पर नियंत्रण स्थापित करना और इसके माध्यम से मानसिक कार्यों को प्रभावित करना है। हाईब्लड प्रेशर के रोगी को सूर्यभेदी प्राणायाम से बचना चाहिए जो लोग डिप्रेशन में रहते हैं उनको सूर्यभेदी प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। वहीं जिन लोगों का ब्लड प्रेशर बढ़ा रहता है उन्हें चंद्रभेदी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। उज्जायी प्राणायाम का सत्र योग विशेषज्ञ किशोर कुमार शुक्ला ने लिया उन्होंने बताया कि इस प्राणायाम का अभ्यास करने से थायराइड में विशेष लाभ मिलता है।

प्राण को संतुलित करता है प्राणायाम

द्वितीय सत्र में डॉ. उमेश कुमार शुक्ला ने कहा कि प्राणायाम के वैज्ञानिक पक्ष के साथ-साथ इसके आध्यात्मिक पक्ष का भी ध्यान रखना चाहिए। डॉ॰ सत्येंद्र कुमार मिश्रा ने कहा कि पंच प्राणों का शरीर में महत्वपूर्ण स्थान है प्राणायाम साधना से प्राण को संतुलित किया जाता है। प्राण संतुलन से शरीर स्वस्थ रहता है। प्रतिदिन प्राणायाम के अभ्यास से वैज्ञानिक और आध्यात्मिक लाभ मिलता है। चेतना जीवन का आधार है चेतन व्यक्ति ही अपने जीवन में विकास कर पता है, प्राणायाम के अभ्यास से व्यक्ति में चेतना का विकास होता है।

महाकुंभ से लौटा लविवि छात्रों का दल

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

अमृत विचारः महाकुंभ समापन के बाद लखनऊ विश्वविद्यालय के प्राच्य संस्कृत विभाग के छात्र वापस लौट आए हैं। छात्रों ने महाकुंभ से लाया गया अमृत कलश कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय को समर्पित किया। इस अवसर पर कला संकायाध्यक्ष प्रो. अरविन्द मोहन, विभागाध्यक्ष डॉ. प्रेरणा माथुर, विभागीय सहायकाचार्य डॉ. श्यामलेश कुमार तिवारी, डॉ. सतीश चन्द्र एवं विभागीय शोध छात्र तथा अन्य विद्यार्थी उपस्थित रहे। कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय की प्रेरणा से प्राच्य संस्कृत विभाग के शिक्षकों एवं छात्रों द्वारा महाकुंभ प्रयागराज में शिविर का आयोजन किया गया था। सभी ने कुलपति को लखनऊ विश्वविद्यालय द्वारा सम्पन्न विभिन्न कार्यक्रमों की जानकारी दी।

कुलपति को अमृत कलश सौंपते प्राच्य संस्कृत के छात्र। अमृत विचार

यह शिविर 13 जनवरी से 26 फरवरी तक आयोजित किया गया था। जिसमें श्रद्धालुओं के लियें आवास व भोजन आदि की उत्तम व्यवस्था की गयी। छात्र पारंपरिक वेश में रहे तथा भारतीय संस्कृति, महाकुंभ का महत्व, स्थान का महत्व, गंगा आरती, यज्ञ, सन्ध्या वन्दन, जप, गंगा स्नान करने की विधि, गंगा स्नान से पूर्व घर से स्नान करके स्वच्छ होकर ही मां गंगा में प्रवेश करना चाहिए।

ग्रेविटास सीजन फोर का हुआ आयोजन

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के प्रबंध अध्ययन संस्थान के प्रबंधन अक्यूमेन सेल ने अपने वार्षिक उत्सव ग्रोविटास सीजन 4 का सफल आयोजन किया। यह आयोजन पूरी तरह से छात्र-प्रेरित है, जो प्रतिभागियों को नेतृत्व की भूमिकाएँ निभाने, निर्णय लेने की क्षमता को निखारने और व्यावहारिक प्रबंधन कौशल विकसित करने का अवसर प्रदान करता है। इस अवसर पर कुलपति प्रो. आलोक कुमार सहित अन्य लोग मौजूद रहे।

रोगों के लिए अनुसंधान जरूरी

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

अमृत विचार : मानव रोगों में बुनियादी और उन्नत तकनीकों के प्रयोग और जीवन विज्ञान में अंतःविषय अनुसंधान पर कार्यशाला का उद्घाटन लखनऊ विश्वविद्यालय के प्राणी विज्ञान विभाग में किया गया।

कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि प्रो. शीला मिश्रा, डीन, विज्ञान संकाय, जैव रसायन, वनस्पति विज्ञान, प्राणी विज्ञान और सांख्यिकी के विभागाध्यक्ष और कार्यक्रम की संयोजक प्रो. मोनिशा बनर्जी ने किया। प्राणि विज्ञान विभागाध्यक्ष प्रो. सेराजुद्दीन ने अतिथियों का स्वागत किया।

कार्यशाला को संबोधित करते प्राणि विज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. सिराजुद्दीन।

▸▸ प्राणी विज्ञान विभाग में आयोजित हुई कार्यशाला

सभी ने वर्तमान समय में अनुसंधान के महत्व पर बल दिया। समारोह में रसायन विज्ञान, जैव रसायन और भौतिकी के संकाय ने भाग लिया। इस अवसर पर सार और प्रोटोकॉल पुस्तक का भी विमोचन किया गया।

डॉ. हादिया हुसैन ने उद्घाटन समारोह का संचालन किया। समारोह का समापन औपचारिक धन्यवाद ज्ञापन और राष्ट्रगान के साथ हुआ।

SWATANTRA BHARAT PAGE 2

डिप्रेशन से बचाता है सूर्यभेदी प्राणायाम

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग,फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के

लविवि में सूर्यभेदी और चंद्रभेदी प्राणायाम सत्र

तत्वावधान में योग सभागार में आयोजित कार्यशाला के दूसरे दिन उज्जायी, सूर्यभेदी और चंद्रभेदी प्राणायाम सत्र का आयोजन किया गया। योग विशेषज्ञ कृष्ण कुमार शुक्ल द्वारा सूर्यभेदी और चंद्रभेदी प्राणायाम का सत्र लिया गया। योगाचार्य ने बताया कि सूर्यभेदी प्राणायाम शरीर में गर्मी पैदा करता है शरीर में ऑक्सीजन लेक्वल को संतुलित करता है तथा

चंद्रभेदी प्राणायाम शरीर में शीतलता प्रदान करता है जिससे एसिडिटी और खट्टी डकार में राहत मिलती है। संकाय के कोआर्डिनेटर डॉ.अमरजीत यादव ने कहा, प्राणायाम का मुख्य उद्देश्य ऑटोनॉमस नर्वस सिस्टम पर नियंत्रण स्थापित करना तथा इसके माध्यम से मानसिक कार्यों को प्रभावित करना है। हाई ब्लड प्रेशर के रोगी को सूर्यभेदी प्राणायाम से बचना चाहिए जो लोग डिप्रेशन में रहते हैं उनको सूर्यभेदी प्राणायाम का अभ्यास अवश्य करना चाहिए। वहीं,जिन लोगों का ब्लड प्रेशर बढ़ा रहता है उन्हें चंद्रभेदी प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए। उज्जायी प्राणायाम का सत्र योग विशेषज्ञ किशोर कुमार शुक्ला ने लिया उन्होंने बताया कि इस प्राणायाम का अभ्यास करने से थायराइड में विशेष लाभ मिलता है। द्वितीय सत्र में डॉ.उमेश कुमार शुक्ला ने कहा, प्राणायाम के वैज्ञानिक पक्ष के साथ-साथ इसके आध्यात्मिक पक्ष का भी ध्यान रखना चाहिए। डॉ.सत्येंद्र कुमार मिश्रा ने कहा, पंच प्राणों का शरीर में महत्वपूर्ण स्थान है प्राणायाम साधना से प्राण को संतुलित किया जाता है,प्राण संतुलन से शरीर स्वस्थ रहता है,प्रतिदिन प्राणायाम के अभ्यास से वैज्ञानिक और आध्यात्मिक लाभ मिलता है। डॉ.सुधीर कुमार मिश्रा ने कहा, चेतना जीवन का आधार है चेतन व्यक्ति ही अपने जीवन में विकास कर पता है,प्राणायाम के अभ्यास से व्यक्ति में चेतना का विकास होता है।

महाकुंभ में लगे शिविर का समापन

स्वतंत्र भारत संवाददाता, लखनऊ। महाकुम्भ समापन के पश्चात प्राच्य संस्कृत विभाग ने लखनऊ

कुलपति ने की छात्रों के सहयोग की सराहना

विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो.आलोक कुमार राय को महाकुम्भ से लाया गया अमृत कलश समर्पित किया। इस दौरान कला संकायाध्यक्ष प्रो.अरविन्द मोहन, विभागाध्यक्ष डॉ.प्रेरणा माथुर,वि