University in News on 28 April 2025

i-NEXT PAGE 7

म्यूजिक से खत्म होगी अब सबकी टेंशन

एलयू में फैकल्टी और स्टूडेंट्स को दी जाएगी म्यूजिक थेरेपी

LUCKNOW (27 April):म्यूजिक अब महज एक एंटरटेनमेंट का जरिया नहीं रह गया है बल्कि ये एक थेरेपी की तरह काम करता है. खासकर उन लोगों के लिए जो किसी तरह की एंग्जाइटी, डिप्रेशन या फिर स्ट्रेस का सामना कर रहे हैं. कहते हैं कि म्यूजिक आपकी इनर सोल को हील करता है और थेरेपी के जरिए यही हीलिंग आपकी मेंटलबीइंग में काम आती है. यही वजह है कि अब एलयू के स्टूडेंट्स और फैकल्टी को भी इसका फायदा देने का फैसला किया गया है...

क्या है म्यूजिक थेरेपी

म्यूजिक थेरेपी भी हेल्थ एंड मेंटलकेयर का ही एक हिस्सा है, जिसके अंतर्गत म्यूजिकल बीट्स, राइम्स, इंस्ट्रूमेंट्स और सूदिंग सॉन्ग्स के जरिए लोगों की इमोशनल वेलबीइंग और मेंटल हेल्थ पर काम किया जाता है. साइकोलॉजिस्ट डॉ. प्रियंका जायसवाल का कहना है कि अच्छा म्यूजिक एक थेरेपी का काम कर सकता है क्योंकि अच्छे और सूदिंग म्यूजिक से न सिर्फ स्ट्रेस रिड्यूस होता है बल्कि ये आपको इमोशनली भी सपोर्ट करता है.

कैसे काम करती है म्यूजिक थेरेपी

सूदिंग म्यूजिक सुनने से बॉडी में स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल का लेवल कम होता है और हैप्पी हार्मोन डोपामाइन रिलीज होता है, जिसकी वजह से लोगों का मूड अपलिफ्ट होता है, स्ट्रेस कम होता है और उन्हें अंदर से हैपीनेस फील होती है. इसके साथ ही पेन मैनेजमेंट में भी म्यूजिक थेरेपी वर्क करती है क्योंकि अपनी पंसद का म्यूजिक सुनते वक्त लोगों का माइंड उस म्यूजिक के साउंड, मेलोडी और वड्र्स पर कंसन्ट्रेट हो जाता है, जिसकी वजह से दर्द पर ध्यान कम जाता है और धीरे-धीरे लोगों को दर्द से रिलैक्स फील होता है.

दी जाएगी म्यूजिक थेरेपी

एलयू के डिपार्टमेंट ऑफ वूमेन स्टडीज की डायरेक्टर डॉ. मानिनी श्रीवास्तव ने बताया कि अच्छी मेंटल हेल्थ की जरूरत को देखते हुए डिपार्टमेंट ऑफ वूमेन स्टडीज ने काशी विद्यापीठ के साथ मिलकर एक एमओयू साइन किया है. जिसके अंतर्गत थेरेपिस्ट्स एलयू की फैकल्टीज को म्यूजिक थेरेपी देंगे. स्टूडेंट्स की मेंटल वेलबीइंग के लिए उन्हें भी स्पेशल म्यूजिक थेरेपी सेशन दिए जाएंगे.

JAGRAN CITY PAGE III

प्रयोगात्मक परीक्षा 29 मई को

लखनऊ विश्वविद्यलय के सांख्यिकी विभाग ने बीए और बी.एससी छठे सेमेस्टर की प्रयोगात्मक परीक्षाओं की तिथि जारी कर दी। यह परीक्षा 29 मई को सुबह 11 से दोपहर दो बजे तक विभाग में होगी। विभागाध्यक्ष प्रोफेसर मसूद एच सिद्दीकी ने वेबसाइट पर इसका नोटिफिकेशन जारी कर दिया है।

एमटीटीएम की परीक्षाएं 20 से

जासं • लखनऊ: लखनऊ विश्वविद्यालय ने बैचलर आफ बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन (बीबीए) टूरिज्म की परीक्षाएं 19 और मास्टर आफ टूरिज्म एंड ट्रवल मैनेजमेंट (एमटीटीएम) की सम सेमेस्टर परीक्षाएं 20 मई से शुरू होंगी। विश्वविद्यालय ने वेबसाइट www.lkouniv.ac.in/ पर इसका विस्तृत कार्यक्रम जारी किया है।