University in News on 10 June 2025

AMAR UJALA MY CITY PAGE 7

लखनऊ विवि : 40 क्रेडिट का होगा एक वर्षीय पीजी कोर्स

संवाद न्यूज एजेंसी

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय का एक वर्षीय परास्नातक कोर्स 40 क्रेडिट का होगा। इसमें दाखिला लेने वाले विद्यार्थियों को प्रति सेमेस्टर 20 क्रेडिट मिलेंगे। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग (यूजीसी) और नई शिक्षा नीति (एनईपी) के तहत पीजी पाठ्यक्रम के लिए तय गाइडलाइन के हिसाब तैयार किए गए पीजी अध्यादेश को लखनऊ विश्वविद्यालय ने स्वीकृति दे दी है। एक वर्षीय पीजी पाठ्यक्रम में प्रवेश के प्रारूप को लेकर विवि जल्द ही दिशा निर्देश जारी करेगा।

इस शैक्षणिक सत्र में पहली बार होंगे प्रवेश, मिली मंजूरी

लविवि में वर्तमान में दो वर्षीय पीजी पाठ्यक्रम संचालित है। नए शैक्षणिक सत्र से छात्रों को एक वर्ष का पीजी कोर्स करने की भी सुविधा मिलेगी। हालांकि, इसके लिए चार वर्षीय स्नातक करने वाले छात्र-छात्राओं को 75 प्रतिशत से ऊपर अंक लाने होंगे। इससे कम अंक वालों के लिए दो साल का ही पीजी कोर्स करने का विकल्प रहेगा।

डीन एकेडमिक्स प्रो. गीतांजलि मिश्रा के मुताबिक अभी तक दो साल के पीजी कोर्स में प्रति सेमेस्टर छात्र को 24 क्रेडिट दिए जाते थे, लेकिन नए अध्यादेश में प्रति सेमेस्टर 20 क्रेडिट मिलेंगे। एक वर्षीय परास्नातक कोर्स में भी यही नियम लागू होगा। इसमें एक सेमेस्टर के लिए 20 क्रेडिट तय हैं, जो दोनों सेमेस्टरों का कुल 40 क्रेडिट होगा।

■ **यह है क्रेडिट सिस्टम :** एनईपी में क्रेडिट सिस्टम किसी भी शैक्षिक कार्यक्रम को मापने का व्यवस्थित तरीका है। यह किसी विषय से संबंधित कार्यभार है, जिसमें तय होता है कि छात्र को कितना अध्ययन करना है। उदाहरण के लिए एक विद्यार्थी को एक प्रणाली में 14 क्रेडिट हासिल करने के लिए प्रयोगशाला में 28 घंटे पूरे करने होते हैं। यहां दो घंटे के प्रैक्टिकल में उसे एक क्रेडिट दिया जाता है। लविवि की डीन एकेडमिक्स प्रो. गीतांजलि ने बताया कि एक वर्षीय परास्नातक कोर्स में विद्यार्थी को 40 क्रेडिट पढ़ने होंगे, जबकि दो वर्ष के पीजी में 80 क्रेडिट। पहले दो वर्षीय पीजी 96 क्रेडिट का होता था। यूजीसी के मुताबिक, एक क्रेडिट में विद्यार्थी को 15 घंटे पढ़ना होता है और सेमेस्टर में 15 सप्ताह। विद्यार्थी कितने घंटे पढ़ाई करेगा यह क्रेडिट पर निर्भर होगा।

■ **चार क्रेडिट का होता है एक पेपर :** लविवि में एनईपी के अंतर्गत सभी पाठ्यक्रमों में एक पेपर के लिए अधिकतम चार क्रेडिट और न्यूनतम दो क्रेडिट निर्धारित हैं। यानी विद्यार्थी को प्रत्येक सेमेस्टर में एक पेपर को 60 घंटे पढ़ना होगा। प्रैक्टिकल पेपर में यह संख्या ठीक दोगुनी हो जाती है।

लविवि में दो कोर्स के परीक्षा परिणाम जारी

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय ने सम सेमेस्टर परीक्षा के क्रम में सोमवार को दो कोर्स के परीक्षा परिणाम जारी कर दिए। विद्यार्थी विवि की वेबसाइट पर विस्तृत परीक्षा परिणाम देख सकते हैं। किसी तरह की समस्या आने पर परीक्षा विभाग में संपर्क कर सकते हैं। जिन दो कोर्स के परिणाम जारी हुए हैं उसमें बीएससी होमसाइंस छठे सेमेस्टर और एडवांस डिप्लोमा क्लीनिकल न्यूट्रिशियन एंड डाइटीज दूसरा सेमेस्टर शामिल हैं। (संवाद)

NBT PAGE 4

जल योग में छिपी है दिल-दिमाग की सेहत

एलयू में जल योग पर आयोजित हुआ कार्यक्रम

■NBT रिपोर्ट,लखनऊः जल या प्लावनी ऐसा योगासन है जो पानी में किया जाता है। पहले के समय में ऋषि-मुनी नदी में जल योग करते थे। यह मुख्य रूप से श्वांस के प्रवंधन को वेहतर करने और शरीर में ऑक्सिजन की आपूर्ति करता है। इसे करने से दिल की वीमारियों और मस्तिष्क के सेंट्रल नर्वस सिस्टम को वेहतर करने में मदद मिलती है। इसमें सामान्य योग के आसनों को पानी में किया जाता है। योगासन व श्वांस का समन्वय ही इसका मुख्य आधार है।

एलयू के योग संकाय में योग दिवस के मद्देनजर सोमवार को आयोजित कार्यक्रम में डॉ. अमरजीत यादव ने कहा कि जल योग से शरीर का लचीलापन, मानसिक शांति और नर्वस सिस्टम को वेहतर करने में मदद मिलती है। पानी में योग करने से शरीर पर गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव कम होता है, जिससे अधिक लाभ प्राप्त होता है। इसके अभ्यास से तनाव और थकान दूर होने के साथ ही हृदय, फेफड़े और जोड़ों की कार्य क्षमता वढ़ती है। व्रेन व सेंट्रल नर्वस सिस्टम भी वेहतर होता है, क्योंकि इसे करने से व्रेन से सेल्स की सक्रियता वढ़ जाती है। शारीरिक और मानसिक शक्ति भी वढ़ती है।

ऐसे करें योग

- पहले कुछ देर मैट पर प्राणायाम करें।
- इस दौरान फेफड़ों में हवा भरें फिर आसन करें।
- इसके वाद पानी में जाकर योग करें।
- शुरुआत में वैठकर फिर पानी पर लेटकर आसन करना चाहिए।
- इस दौरान ताड़ासन, शवासन, पद्मासन, सुखासन करने चाहिए।

रखें सावधानी

- जल योग सुवह के समय ही करें।
- यह आसन खाली पेट किया जाता है।
- तनाव होने पर नहीं करना चाहिए।
- जल योग में मन को पूरा शांत रखें।
- इस दौरान योग पर ही ध्यान रखें।

HINDUSTAN PAGE 8

ललित कला संकाय : हुनरमंदों को तराशकर बनाते पेशेवर

मिशन एडमिशन

लखनऊ, संवाददाता। लखनऊ विश्वविद्यालय के ललित कला संकाय यानी कला एवं शिल्प महाविद्यालय में युवा हुनरमंद छात्रों को उनके मनपसंद क्षेत्र में निपुण बनाया जाता है।

आजादी से पहले वर्ष 1911 में स्थापित इस कॉलेज में अंग्रेजी शासन से ही कला में रुचि रखने वाले विद्यार्थियों को कलाकारी का मास्टर बनाने के लिए प्रशिक्षण व अध्ययन कराया जाता रहा है। स्थापना के समय नेशनल डिप्लोमा बैचलर ऑफ फाइन आर्ट शुरू हुआ था। 1975 में बीवीए की शुरुआत हुई। आज तीन विधाओं मूर्ति कला, चित्र कला, व्यावहारिक कला में स्नातक, परास्नातक व पीएचडी कराई जाती है। पांच सौ विद्यार्थियों की संख्या वाले कॉलेज में तीन विधाओं के साथ ही टेक्सटाइल डिजाइन कोर्स भी शामिल है।

कई पूर्व छात्र चमके

- रागिनी उपाध्याय गैरोला, पूर्व चेयरमैन, नेपाल ललित कला
- डॉ. श्रद्धा शुक्ला, निदेशक, ललित कला अकादमी,
- मो. सोहैब अंसारी, नेशनल इंस्टीट्यूट आफ फैशन टेक्नोलाजी, रायबरेली
- डॉ. तूलिका साहू, असिस्टेंट प्रोफेसर, नेशनल इंस्टीट्यूट आफ फैशन टेक्नोलाजी

1911 में स्थापित हुआ था कला एवं शिल्प महाविद्यालय

"संकाय में दाखिले के लिए होड़ मचती है। युवाओं को मूर्ति, व्यावहारिक और चित्रकला में प्रशिक्षित कर नौकरी व व्यवसाय के लिए तैयार करते हैं। - प्रो. आलोक कुमार राय, कुलपति

पाठ्यक्रम और सीटें

बीवीए चित्रकला-	32
बीवीए व्यावहारिक कला-	32
बीवीए मूर्तिकला-	19
बीएफए टेक्सटाइल डिजाइन-	05
एमवीए चित्रकला (क्रिएटिव)-	10
एमवीए चित्रकला (पोर्ट्रेट)-	05
एमवीए चित्रकला (लैंडस्केप)-	05
एमवीए चित्रकला (प्रिंटमेकिंग)-	05
एमवीए चित्रकला (सिरेमिक्स)-	05
एमवीए चित्रकला (म्यूरल)-	05
एमवीए व्यावहारिक कला (विजुअलाइजेशन)-	10
एमवीए व्यावहारिक कला (फोटोग्राफी)-	05
एमवीए व्यावहारिक कला (इलुस्ट्रेशन)-	05
एमवीए मूर्तिकला (टेराकोटा या सिरेमिक)-	05
एमवीए मूर्तिकला (पोर्ट्रेट एंड लाइफ)-	05
एमवीए मूर्तिकला (ब्रोंज कास्टिंग)-	05
एमवीए मूर्तिकला (स्टोन कार्विंग)-	05

प्लाविनी प्राणायाम से मजबूत होगा शरीर

लखनऊ, कार्यालय संवाददाता। लखनऊ विश्वविद्यालय में प्लाविनी प्राणायाम सत्र का आयोजन किया गया। एलयू के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड ऑल्टरनेटिव मेडिसिन एवं केजीएमयू की ओर से हुए तरणताल में प्लाविनी प्राणायाम के फायदे भी छात्रों को बताए गए।

लखनऊ विश्वविद्यालय में सोमवार को प्लाविनी प्राणायाम सत्र का आयोजन किया गया।

योग संकाय के को- ऑर्डिनेटर डॉ अमरजीत यादव ने कहा कि प्लाविनी जल योग का ऐसा अभ्यास है जिसमें जल में योगासनों और श्वास तकनीकों का समन्वय होता है। यह अभ्यास शरीर का लचीलापन, मानसिक शांति और नर्वस सिस्टम की शक्ति को बढ़ाने के लिए किया जाता है। उन्होंने कहा कि पानी में योग करने से शरीर पर गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव कम होता है, जिससे शरीर को लाभ प्राप्त होता है। इस अभ्यास से तनाव और थकान दूर होती है, साथ ही साथ यह हृदय, फेफड़े और जोड़ो की कार्य क्षमता को बढ़ाने मैं सहायक होता है। डीन स्टूडेंट वेलफेयर, केजीएमयू प्रो. आरए एस कुशवाहा ने कहा कि प्रतिदिन योग का अभ्यास करने से शारीरिक और मानसिक शक्ति में बढ़ोतरी होती है। स्वास्थ्य अच्छा रखने प्रतिदिन योग करना चाहिए।

THE PIONEER PAGE 2

Plavini Pranayama session organised

PIONEER NEWS SERVICE ■ Lucknow

Doing yoga in water reduces the effect of gravity on the body, which benefits the body.

A Plavini Pranayama session was organised in the swimming pool on Monday under the joint aegis of the Yoga Department of Lucknow University, Faculty of Yoga and Alternative Medicine and KGMU.

Co-ordinator of the Yoga Faculty, Dr Amarjeet Yadav, said that Plavini was a practice of water yoga in which there was a coordination of yoga postures and breathing techniques done in water.

"This practice is especially done to increase the flexibility of the body, mental peace and strength of the nervous system. Doing yoga in water reduces the effect of gravity on the body, which benefits the body. This practice relieves stress and fatigue, as well as helps in increasing the working capacity of the heart, lungs and joints," she said. Dean Student Welfare, KGMU Prof RAS Kushwaha said that doing yoga daily increases physical and mental strength.

"To keep one's health good, everyone should do yoga daily. The practice of yoga postures purifies the body and mind, it increases the power of speech and thought," he said.

Rona Hemwani, a student of the Yoga Department of Lucknow University, thrilled everyone by practicing different pranayamas and yogasanas in water.

On the occasion, other students of Lucknow University, Monika Singh, Sanjana Kushwaha, Archana Verma, Namrata Mishra, Sanjana, Archana Singh, Pragati Tiwari, Ragini, Vyakhya Singh, Khushboo Gautam, Sushmita, Asha Rajvanshi, Shikhar and Aditya also provided support.

TOI PAGE 3

'Yoga nurtures body, mind for holistic well-being'

Students perform water-based yoga on Monday

TIMES NEWS NETWORK

Lucknow: At least 15 students from the department of yoga and alternative medicine at Lucknow University, in collaboration with KGMU, organised a Plavini Pranayama session, performing water-based yoga in a swimming pool on Monday.

Dean of student welfare at KGMU, RAS Kushwaha, said, "Daily yoga is not just a practice but a pathway to holistic well-being; it nurtures both the body and the mind."

Yoga faculty coordinator, Amarjeet Yadav, said, "This water-based yoga integrates breathing techniques with 'asanas' to improve flexibility, calm the mind, and strengthen the nervous system."

Rona Hemwani, a student in the yoga department, demonstrated various water-based 'pranayama' and yoga postures.

VOICE OF LUCKNOW PAGE 6

तरणताल में छात्रों ने किया प्लाविनी प्राणायाम

विशेष संवाददाता (vol)

लखनऊ। लविवि के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन एवं के.जी.एम.यू. के संयुक्त तत्वाधान में, तरणताल में प्लाविनी प्राणायाम सत्र का आयोजन किया गया। योग संकाय के को- ऑर्डिनेटर डॉ अमरजीत यादव ने कहा कि प्लाविनी जल योग का ऐसा अभ्यास है जिसमें जल में किये जाने वाले योगासनों और श्वास तकनीकों का समन्वय होता है। विशेषकर यह अभ्यास शरीर का लचीलापन, मानसिक शांति और नर्वस सिस्टम की शक्ति को बढ़ाने के लिए किया जाता है। पानी में योग करने से शरीर पर गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव कम होता है, जिससे शरीर को लाभ प्राप्त होता है। इस अभ्यास से तनाव और थकान दूर होती है, साथ ही साथ यह हृदय, फेफड़े और जोड़ो की कार्य क्षमता को बढ़ाने मैं सहायक होता है। प्रो. आर. ए. एस. कुशवाहा, डीन स्टूडेंट वेलफेयर, के.जी.एम.यू. ने कहा कि प्रतिदिन योग का अभ्यास करने से शारीरिक और मानसिक शक्ति में बढ़ोतरी होती है। अपना स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए सभी लोगों को प्रतिदिन योग करना चाहिए। योगासनों के अभ्यास से तन और मन की शुद्धता होती है, इससे वाणी और विचार की शक्ति बढ़ती है। लखनऊ विश्व विद्यालय के योग विभाग की छात्रा श्रीमती रोना हेमवानी ने जल में अलग-अलग प्राणायाम तथा योगासनों का अभ्यास कर के सबको रोमांचित कर दिया। इस अवसर पर लखनऊ विश्व विद्यालय के अन्य छात्र-छात्राओं, मोनिका सिंह, संजना कुशवाहा, अर्चना वर्मा, नम्रता मिश्रा, संजना, अर्चना सिंह, प्रगति तिवारी, रागिनी, व्याख्या सिंह, खुशबू गौतम, सुष्मिता, आशा राजवंशी, शिखर एवं आदित्य द्वारा भी सहयोग प्रदान किया गया।

PIONEER PAGE 3

पानी में योग करने से शरीर पर गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव कम

पायनियर समाचार सेवा। लखनऊ

लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग एवं केजीएमयू के संयुक्त तत्वाधान में सोमवार को तरणताल में प्लाविनी प्राणायाम सत्र का आयोजन किया गया। योग संकाय के को- ऑर्डिनेटर डॉ अमरजीत यादव ने कहा कि प्लाविनी जल योग का ऐसा अभ्यास है जिसमें जल में किये जाने वाले योगासनों और श्वास तकनीकों का समन्वय होता है। विशेषकर यह अभ्यास शरीर का लचीलापन, मानसिक शांति और नर्वस सिस्टम की शक्ति को बढ़ाने के लिए किया जाता है। पानी में योग करने से शरीर पर गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव कम होता है, जिससे शरीर को लाभ प्राप्त होता है। इस अभ्यास से तनाव और थकान दूर होती है, साथ ही साथ यह हृदय, फेफड़े और जोड़ो की कार्य क्षमता को बढ़ाने मैं सहायक होता है। प्रो. आर. ए. एस. कुशवाहा, डीन स्टूडेंट वेलफेयर, के.जी.एम.यू. ने कहा कि प्रतिदिन योग का अभ्यास करने से शारीरिक और मानसिक शक्ति में बढ़ोतरी होती है। अपना स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए सभी लोगों को प्रतिदिन योग करना चाहिए। योगासनों के अभ्यास से तन और मन की शुद्धता होती है, इससे वाणी और विचार की शक्ति बढ़ती है। लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग की छात्रा रोना हेमवानी ने जल में अलग-अलग प्राणायाम तथा योगासनों का अभ्यास कर के सबको रोमांचित कर दिया।

RASHTRIAYA SAHARA PAGE 5

छात्राओं ने किया तरणताल में प्लाविनी प्राणायाम

लखनऊ (एसएनबी)। लविवि के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन व केजीएमयू के संयुक्त तत्वाधान में

लविवि योग विभाग

सोमवार को तरणताल में प्लाविनी प्राणायाम सत्र का आयोजन किया गया। योग संकाय के को ऑर्डिनेटर डॉ अमरजीत यादव ने कहा कि प्लाविनी जल योग का ऐसा अभ्यास है जिसमें जल में किये जाने वाले योगासनों और श्वास तकनीकों का समन्वय होता है। विशेषकर यह अभ्यास शरीर का लचीलापन, मानसिक शांति और नर्वस सिस्टम की शक्ति को वढ़ाने के लिए किया जाता है। पानी में योग करने से शरीर पर गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव कम होता है, जिससे शरीर को लाभ प्राप्त होता है। इस अभ्यास से तनाव और थकान दूर होती है, साथ ही साथ यह हृदय, फेफड़े और जोड़ो की कार्य क्षमता को वढ़ाने मै सहायक होता है।

प्रो आरएएस कुशवाहा, डीन स्टूडेंट वेलफेयर, केजीएमयू ने कहा कि प्रतिदिन योग का अभ्यास करने से शारीरिक और मानसिक शक्ति में वढ़ोतरी होती है। अपना स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए सभी लोगों को प्रतिदिन योग करना चाहिए। योगासनों के अभ्यास से तन और मन की शुद्धता होती है, इससे वाणी और विचार की शक्ति वढ़ती है। लखनऊ विश्व विद्यालय के योग विभाग की छात्रा श्रीमती रोना हेमवानी ने जल में अलग-अलग प्राणायाम तथा योगासनों का अभ्यास कर के सक्को रोमांचित कर दिया। इस अवसर पर लखनऊ विश्व विद्यालय के अन्य छात्र-छात्राओं, मोनिका सिंह, संजना कुशवाहा, अर्चना वर्मा, नम्रता मिश्रा, संजना, अर्चना सिंह, प्रगति तिवारी, रागिनी, व्याख्या सिंह, खुशबू गौतम, सुष्मिता, आशा राजवंशी, शिखर व आदित्य मौजूद थे।

AMRIT VICHAR PAGE 8

जल में योग से शरीर पर गुरुत्वाकर्षण प्रभाव हो जाता है खत्म

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

- केजीएमयू में लखनऊ विश्वविद्यालय ने कराया जल प्लाविनी प्राणायाम
- तनाव व थकान दूर करने के साथ हृदय व फेफड़ों की समस्या होती है दूर

अमृत विचार: जल में योग और प्राणायाम से शरीर और मस्तिष्क को मिलने वाला लाभ कई गुना बढ़ जाता है। कारण कि जलयोग करने से शरीर पर गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव कम हो जाता है। लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन और केजीएमयू के संयुक्त तत्वाधान में तरणताल में प्लाविनी प्राणायाम सत्र का आयोजन किया गया। जिसमें चिकित्सा विश्वविद्यालय के छात्र-छात्राओं ने भाग लिया और योग के गुर सीखे।

11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से पूर्व जल योग करतीं रोमा हेमवानी। अमृत विचार

लविवि के योग संकाय के कोऑर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने कहा कि प्लाविनी जलयोग का ऐसा अभ्यास है, जिसमें जल में किये जाने वाले योगासनों और श्वास तकनीकों का समन्वय होता है। विशेषकर यह अभ्यास शरीर का लचीलापन, मानसिक शांति और नर्वस सिस्टम की शक्ति को बढ़ाने के लिए किया जाता है। पानी में योग करने से शरीर पर गुरुत्वाकर्षण का प्रभाव कम होता है, जिससे शरीर को लाभ प्राप्त होता है। इस अभ्यास से तनाव और थकान दूर होती है, साथ ही साथ यह हृदय, फेफड़े और जोड़ो की कार्य क्षमता को बढ़ाने में बेहद कारगर साबित होता है।

प्रतिदिन करें योग, बढ़ाए अपनी कार्यक्षमता : केजीएमयू के डीन स्टूडेंट वेलफेयर प्रो. आरएस कुशवाहा ने कहा कि प्रतिदिन योग का अभ्यास करने से शारीरिक और मानसिक शक्ति में बढ़ोतरी होती है। अपना स्वास्थ्य अच्छा रखने के लिए सभी लोगों को प्रतिदिन योग करना चाहिए। योगासनों के अभ्यास से तन और मन की शुद्धता होती है, इससे वाणी और विचार की शक्ति बढ़ती है। लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग की छात्रा रोना हेमवानी ने जल में अलग-अलग प्राणायाम तथा योगासनों का अभ्यास करके सबको रोमांचित कर दिया। इस अवसर पर लविवि के छात्र-छात्राओं मोनिका सिंह, संजना कुशवाहा, अर्चना वर्मा, नम्रता मिश्रा, संजना, अर्चना सिंह, प्रगति तिवारी, रागिनी, व्याख्या सिंह, खुशबू गौतम, सुष्मिता, आशा राजवंशी, शिखर एवं आदित्य द्वारा भी सहयोग प्रदान किया गया।