University in News on 13 June 2025

AMAR UJALA MY CITY PAGE 1, 7

शोध | लखनऊ विश्वविद्यालय की शोधार्थी के शोध में सामने आए तथ्य

फेफड़ों के कैंसर के उपचार में ओमेगा-3 फैटी एसिड्स नई उम्मीद

संवाद न्यूज एजेंसी

लखनऊ। फेफड़ों के कैंसर (एडेनोकार्सिनोमा) के उपचार में ओमेगा-3 फैटी एसिड्स बहुत ही कारगर हैं। ये एसिड्स कीमोथेरेपी के प्रभाव को बढ़ाते हैं, जिससे कैंसर सेल को मारने और सामान्य कोशिकाओं का बचाव करने में मदद मिलती है। लखनऊ विश्वविद्यालय के प्राणि विज्ञान विभाग की शोधार्थी फरहीन जमील के शोध में इसका दावा किया गया है। यह शोध फूड बायो साइंस नामक प्रतिष्ठित जर्नल में प्रकाशित भी हुआ है।

शोध के अनुसार, ओमेगा-3 फैटी एसिड्स कैंसर रोधी दवा डॉक्सोरुबिसिन (डॉक्स) के साथ मिलकर न केवल कैंसर कोशिकाओं को अधिक प्रभावी ढंग से नष्ट करते हैं, बल्कि सामान्य कोशिकाओं को भी दुष्प्रभावों से बचाते हैं। इससे इलाज की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार होता है।

कीमोथेरेपी के प्रभाव को बढ़ाकर कैंसर को खत्म करने होते हैं सहायक

प्राणी विज्ञान विभाग के अध्यक्ष प्रो. एम. सेराजुद्दीन के मुताबिक, ए549 कैंसर कोशिकाओं पर किए गए प्रयोग में पाया गया कि जब डॉक्स को ओमेगा-3 फैटी एसिड्स विशेष रूप से ईकोसापेंटानोइक एसिड (ईपीए) और डोकोसाहेक्सानोइक एसिड (डीएचए) के साथ मिलाकर दिया गया, तो समान प्रभाव के लिए आवश्यक डोज में उल्लेखनीय कमी आई—ईपीए के साथ तीन गुना और डीएचए के साथ 4.5 गुना। इससे हाईडोज से होने वाले साइड इफेक्ट्स में कमी लाई जा सकती है।

इस शोध में यह भी स्पष्ट हुआ है कि सिंगल ड्रग थेरेपी की तुलना में ड्रग कॉम्बिनेशन थेरेपी अधिक प्रभावशाली है।

फेफड़ों के कैंसर से होती हैं 18.7% मौतें

ग्लोबल कैंसर रिपोर्ट 2022 के अनुसार, फेफड़ों के कैंसर की मृत्यु दर विश्व स्तर पर 18.7% है और इसका उपचार अभी भी बड़ी चुनौती बना हुआ है।

- मछली में होता है ओमेगा-3 फैटी एसिड्स : प्रो. सेराजुद्दीन ने बताया कि मछली का सेवन हमें कई बीमारियों से बचाता है। इसमें से कैंसर भी एक है। उन्होंने बताया कि मछली में ओमेगा-3 फैटी एसिड्स अच्छी मात्रा में पाया जाता है। मछली का तेल इसका अच्छा स्रोत है।

योग कार्यक्रमों के लिए तीन शिक्षक बने प्रभारी

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर महाविद्यालयों में सफल कार्यक्रम कराने के लिए तीन शिक्षकों को प्रभारी नामित किया है। कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय की मंजूरी के बाद कुलसचिव विद्यानंद त्रिपाठी ने इसका आदेश जारी कर दिया। कुलसचिव की ओर से जारी आदेश प्रो. अवधेष त्रिपाठी को सभी महाविद्यालयों में सफल कार्यक्रम के लिए प्रभारी की जिम्मेदारी दी गई है। प्रो. गीतांजलि मिश्रा को मुख्य परिसर में कार्यक्रमों के संबंध में प्रभारी बनाया गया है। इसी तरह से प्रो. आरके सिंह को नवीन परिसर के कार्यक्रमों के संबंध में प्रभारी की जिम्मेदारी दी गई है। (संवाद)

लखनऊ विश्वविद्यालय : चार कोर्स के परीक्षा परिणाम घोषित

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय ने सम सेमेस्टर परीक्षा के क्रम में बृहस्पतिवार को चार कोर्स के परीक्षा परिणाम घोषित कर दिए। इनमें बीकॉम, बीबीए, बीबीए आईबी और बीबीए एमए शामिल हैं। विद्यार्थी विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर विस्तृत परीक्षा परिणाम देख सकते हैं। परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी ने इस संबंध में जानकारी दी। परीक्षा परिणाम में किसी तरह की समस्या आने पर छात्र परीक्षा विभाग में संपर्क कर सकते हैं। (संवाद)

NBT PAGE 6

भद्रासन से संतुलित रहते हैं हार्मोन्स

हेल्थ वॉच

■ NBT न्यूज, लखनऊः महिलाओं को अक्सर मासिक धर्म की अनियमितता और गर्भाशय संबंधी रोगों का सामना करना पड़ता है। योग विज्ञान में ऐसे कई आसन हैं जो इन समस्याओं से राहत दिलाने में मदद करते हैं। इन्हीं में शामिल है भद्रासन, जिसे नियमित रूप से करने से हार्मोन संतुलित रहने के साथ ही मानसिक शांति भी मिलती है। लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग में सहायक आचार्य डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि भद्रासन शरीर और दिमाग के लिए लाभकारी है। इससे बेचैनी में राहत मिलती है।

आसन का तरीका

- शांत और सम्हतल स्थान पर चटाई बिछाकर बैठें।
- दोनों पैरों के तलवे आपस में मिलाएं और एड़ियों को शरीर की तरफ खींचें।
- घुटनों को धीरे-धीरे जमीन की तरफ ले जाएं, लेकिन जोर न डालें।
- दोनों हाथों से पैरों के पंजों को पकड़ें।
- मेरुदंड (रीढ़ की हड्डी) को सीधा रखें और कंधों को ढीला छोड़ें।
- आंखें सामने या नाक पर ध्यान केंद्रित रखें।
- धीरे-धीरे गहरी सांस लें और 2 से 5 मिनट तक सेकें।

(अभ्यास के साथ समय बढ़ाया जा सकता है।)

अन्य लाभ

- श्रोणि क्षेत्र में रक्त संचार को बेहतर बनाता है
- पुरुषों में प्रोस्टेट स्वास्थ्य को सुधारता है।
- कूल्हे और जांघों की लचक के साथ ही घुटनें मजबूत होते हैं।
- तनाव और चिंता से राहत देकर मानसिक संतुलन बनाए रखता है।
- रक्त संचार (ब्लड सर्कुलेशन) सुधरता है।
- ध्यान और एकाग्रता बढ़ती है।

सावधानियां

- घुटनों, कूल्हों या कमर में दर्द की समस्या होने और गर्भवतियां प्रशिक्षक की देखरेख में ही योग करें।

अवसाद में भुजगासन और भ्रामरी मददगार

■ NBT रिपोर्ट, लखनऊः लखनऊ यूनिवर्सिटी के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग ऐंड अल्टरनेटिव मेडिसिन की ओर से 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के मौके पर योग सभागार में अवसाद के प्रबंधन में योग की भूमिका विषय पर सेमिनार हुआ। इस दौरान मुख्य वक्ता योग इंस्ट्रक्टर, स्टेट आयुर्वेदिक हॉस्पिटल, फरीदीनगर डॉ. बृजेन्द्र प्रताप सिंह रहे। डॉ. सिंह ने बताया कि भुजंगासन, भद्रासन और अनुलोम विलोम, भ्रामरी और उज्जायी प्राणायाम तनाव के स्तर को कम करने में मदद करते हैं। व्यक्ति की जीवनशैली, आहार, विहार और शारीरिक कार्यशैली भी उसके जीवन में तनाव के स्तर को प्रभावित करते हैं। संकाय के कॉर्डिनेटर डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि तनाव और अवसाद के प्रबंधन में यौगिक जीवन शैली को अपनाया जाना बहुत जरूरी है। पतंजलि के आष्टांग योग में बताए गए यम व नियम आज के परिवेश में संजीवनी की तरह हैं।

योग दिवस पर एलयू में पीएम का कार्यक्रम लाइव

■ NBT रिपोर्ट, लखनऊः लखनऊ यूनिवर्सिटी में कुलपति प्रफेसर आलोक कुमार राय की अध्यक्षता में प्रशासनिक भवन के मंथन कक्ष में 21 जून को होने वाले अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की तैयारियों को लेकर बैठक हुई। राज्यपाल और कुलाधिपति आनंदीबेन पटेल के निर्देश पर होने वाले कार्यक्रम की शुरुआत प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के कार्यक्रम के लाइव प्रसारण से होगी। इसके बाद सुबह 7 से 8 बजे तक सूर्य नमस्कार और योग आसनों का अभ्यास कराया जाएगा।

आयुष मंत्रालय के प्रोटोकॉल के मुताबिक कार्यक्रम होगा। हर कॉलेज में योग प्रशिक्षक नियुक्त किए जाएंगे। बैठक में प्रति कुलपति प्रो. मनुका खन्ना, कुलसचिव विद्यानंद त्रिपाठी, अलग-अलग विभागों के डीन और कई कॉलेजों के प्राचार्य मौजूद रहे।

HINDUSTAN PAGE 8

एलयू देश में योग संकाय की स्थापना वाला पहला संस्थान

मिशन एडमिशन

लखनऊ, संवाददाता। लखनऊ विश्वविद्यालय ने पूरे भारत में सबसे पहले योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा संकाय की स्थापना की थी। जहां आज स्नातक, परास्नातक व पीजी डिप्लोमा पाठ्यक्रम संचालित हैं। योग संकाय से डिग्री लेकर निकले छात्रों को केंद्र व राज्य सरकार के प्रतिष्ठित विभागों में नौकरी भी मिली है।

योग और प्राकृतिक चिकित्सा भारत की प्राचीन विधा है। यह प्रणालियां भारतीय परंपरा और संस्कृति का प्रमुख अंग हैं। लोकप्रिय वैकल्पिक चिकित्सा की श्रेणी में प्राकृतिक चिकित्सा का महत्वपूर्ण स्थान है।

प्राकृतिक चिकित्सा में शरीर शोधन पर विशेष बल दिया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा में जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, सूर्य-किरण चिकित्सा, आहार चिकित्सा और उपवास चिकित्सा प्रमुख पद्धतियां हैं। विश्व के लगभग सभी देशों में योग का अभ्यास किया जा रहा है, इसी नजरिए को सामने रखते हुए 27 मई 2020 को कुलपति प्रोफेसर आलोक कुमार राय ने योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा संकाय की स्थापना की। एलयू के जानकीपुरम स्थित परिसर में स्थित एक भवन में फैला योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा संकाय इस क्षेत्र में देश का पहला योग संकाय है।

27 मई 2020 को कुलपति ने संकाय की स्थापना की

कोर्स का ब्योरा

बीए-बीएससी	60 सीटें	26,080
एमए-एमएससी	50 सीटें	36,080
पीजी डिप्लोमा	40 सीटें	21,000
बीएनवाईएस	60 सीटें	नियमानुसार

●फीस रुपये में

> योग संकाय से पास छात्र राज्य सरकार के आयुष विभाग, केंद्रीय आयुष मंत्रालय, विश्वविद्यालयों और केंद्रीय विद्यालयों में कार्यरत हैं। सैकड़ों विद्यार्थियों ने स्वयं का केंद्र भी स्थापित कर लिया है। जो हमारे लिए गर्व की बात है। – डॉ. अमरजीत यादव, विभागाध्यक्ष, योग विभाग

योग कार्यक्रम में तीन शिक्षक प्रभारी

लखनऊ। एलयू ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के तहत कॉलेजों में सफल कार्यक्रम कराने के लिए तीन शिक्षकों को प्रभारी नामित किया है। कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय की मंजूरी के बाद कुलसचिव विद्यानंद त्रिपाठी ने इसका आदेश जारी कर दिया। कुलसचिव की ओर से जारी आदेश में प्रो. अवधेश त्रिपाठी को सभी कॉलेजों में सफल कार्यक्रम आयोजित करने के लिए प्रभारी नामित किया गया है।

एलयू में चार पाठ्यक्रमों के परीक्षा परिणाम घोषित

लखनऊ। लखनऊ विश्वविद्यालय ने शैक्षिक सत्र 2024-25 सम सेमेस्टर परीक्षा के तहत गुरुवार को चार पाठ्यक्रमों के परीक्षा परिणाम घोषित कर दिए गए। विद्यार्थी विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर परीक्षा परिणाम देख सकते हैं। परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी ने जानकारी दी। जिन कोर्स के परिणाम जारी हुए हैं उसमें बीकॉम, बीबीए, बीबीए आईबी और बीबीए एमएस शामिल हैं।

सूर्य नमस्कार का विश्व रिकॉर्ड बनाने को लविवि तैयार

अमृत विचार , लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय ने इसबार अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर सूर्यनमस्कार का विश्व रिकार्ड कायम करने का लक्ष्य तय किया है। जिसके लिए विश्वविद्यालय ने आसपास के जिलों में अपने सहयुक्त सभी महाविद्यालयों को दिशानिर्देश जारी करते हुए नोडल अधिकारी तय कर दिया है। दिशानिर्देश के अनुसार प्रत्येक छात्र-छात्रा व शिक्षक तथा शिक्षणेत्तर कर्मचारियों को कम से कम 11 बार सूर्यनमस्कार करना अनिवार्य है। जिसकी वीडियो रिकार्डिंग और ड्रोन फोटोग्राफी भी की जाएगी।

सहयुक्त महाविद्या में भी प्रधानमंत्री के कार्यक्रम का सीधा प्रसारण किया जाएगा। कार्यक्रम आयुष मंत्रालय की ओर से जारी किए गए योग प्रोटोकाल के तहत सुबह 7 बजे से 8 बजे तक किया जाएगा। इसके बाद कुलाधिपति राज्यपाल का संदेश सबको सुनाया जाएगा। इस आयोजन की जियोफोटोग्राफ एवं वीडियो रिकार्डिंग कराई जाएगी।

AMRIT VICHAR PAGE 9

लविवि शैव दर्शन की पढ़ाई का एकमात्र केंद्र

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय में शैव दर्शन की पढ़ाई कराने वाला दुनिया का इकलौता संस्थान व संकाय है। विश्वविद्यालय के मुख्य परिसर में अभिनवगुप्त इंस्टीट्यूट ऑफ ऐस्थेटिक्स एंड शैव फिलॉसफी की स्थापना की गई थी। जहां तंत्रागम, ऐस्थेटिक्स, शैव फिलॉसफी तथा अभिनवन स्टडीज आदि में शोध और उच्च अध्ययन के लिए यूजीसी सेंटर ऑफ एडवांस्ड स्टडीज के रूप में इसे स्थापित किया गया था। कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने सितम्बर 2021 में इसे अभिनवगुप्त संकाय के रूप में उच्चीकृत कर दिया था। यूनेस्को के मेमोरी ऑफ वर्ल्ड रजिस्टर में शामिल संकायाध्यक्ष प्रो. भुवनेश्वरी भारद्वाज ने बताया कि नाट्यशास्त्र को हाल ही में यूनेस्को के मेमोरी ऑफ वर्ल्ड रजिस्टर में शामिल किया गया है जिसे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने हर भारतीय के लिए वैश्विक गर्व का क्षण बताया था। अभिनवगुप्त नाट्यशास्त्र के एकमात्र सर्वमान्य भाष्यकार आचार्य हैं।

बीकॉम , बीबीए छठे सेमेस्टर का परिणाम जारी

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय और सहयुक्त महाविद्यालयों के सम सेमेस्टर 2025 परीक्षा के परिणाम जारी कर दिए गए हैं। नई शिक्षा नीति के तहत बीकॉम कामर्स, बीबीए मैनेजमेंट, बीबीए इंटरनेशनल बिजनेस, बीबीए मैनेजमेंट साइंस के छठे सेमेस्टर का परिणाम जारी कर दिया गया है। छात्र-छात्राएं अपने परीक्षा परिणाम विश्वविद्यालय की वेबसाइट पर देख सकते हैं।

अंतरराष्ट्रीय सेल में दो शिक्षक बने समन्वयक

अमृत विचार, लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय के अंतरराष्ट्रीय सेल में दो शिक्षकों को समन्वयक की जिम्मेदारी दी गई है। निदेशक प्रो. आरपी सिंह की संस्तुति पर कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने मंजूरी दी है। इस संबंध में कुलसचिव विद्यानंद त्रिपाठी ने बुधवार को आदेश जारी कर दिया। इनकी नियुक्ति अग्रिम आदेशों तक प्रभावी रहेगी। यह अपने विभागीय कार्यों के साथ यह अतिरिक्त जिम्मेदारी निभाएंगे। कुलसचिव की ओर से जारी आदेश में इंजीनियरिंग संकाय के डॉ. हिमांशु पांडेय और वनस्पति विज्ञान विभाग की डॉ. आदित्य आभा सिंह को समन्वयक नियुक्त किया गया है।

JAGRAN CITY PAGE III

योग कार्यक्रम के लिए नोडल अधिकारी नामित

जासं • लखनऊः अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2025 के आयोजन एवं योग का विश्व कीर्तिमान स्थापित किए जाने को लेकर तैयारियां तेजी से चल रही हैं। राजभवन की ओर से आदेश जारी होने के बाद लखनऊ विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. आलोक कुमार राय ने सहयुक्त महाविद्यालयों के योग कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए जिलेवार नोडल अधिकारी नामित किए हैं।

कुलसचिव विद्यानंद त्रिपाठी की ओर से जारी सूचना के अनुसार शिया पीजी कालेज, नवयुग कन्या महाविद्यालय और केकेयी के प्राचार्य को लखनऊ का नोडल अधिकारी बनाया गया है। वहीं, सीतापुर की जिम्मेदारी आरएमपी पीजी कालेज और श्री गांधी महाविद्यालय सिधौली के प्राचार्य को मिली। रायबरेली का नोडल अधिकारी बैसवारा हिग्री कालेज, सर्वोदय विद्यापीठ पीजी कालेज, कमला नेहरू पीजी कालेज के प्राचार्य, हरदोई की जिम्मेदारी राजकीय कालेज टोडरपुर, सीएसएन

पीजी कालेज, डा. राम मनोहर लोहिया हिग्री कालेज, अस्लीपुर के प्राचार्यों को मिली। वहीं, खीरी का नोडल अधिकारी वाइडी पीजी कालेज और सीजीएन पीजी कालेज के प्राचार्य को बनाया गया है।

विश्वविद्यालय स्तर पर ये बने प्रभारी : अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर लखनऊ विश्वविद्यालय एवं कालेजों में योग कार्यक्रमों के सुचारू संचालन के लिए तीन प्रभारी नामित किए गए। इनमें डीन सीडीसी प्रो. अवधेश कुमार, डीन एकेडमिक, प्रो.गीतांजलि मिश्रा व डिवीय परिसर के निदेशक प्रो. आरके सिंह शामिल हैं।

योग सिर्फ ध्योरी नहीं, थ्रेरेपी भी है : राजेंद्रनगर स्थित नवयुग कन्या महाविद्यालय में 11वें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के उपलक्ष्य में 'योग और समग्र स्वास्थ्य' विषय पर आनलाइन संगोष्ठी में बच्चों को जागरूक किया गया। कार्यक्रम राष्ट्रीय कैडेट कोर (19 उत्तर प्रदेश गर्ल्स बटालियन) के सहयोग से आयोजित हुआ। मुख्य वक्ता लखनऊ विश्वविद्यालय के योग एवं वैकल्पिक चिकित्सा संकाय के समन्वयक डा. अमरजीत यादव ने बताया कि समग्र स्वास्थ्य का अर्थ है शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक रूप से संतुलित जीवन। उन्होंने कहा कि प्राणायाम शरीर को शुद्ध आक्सीजन प्रदान करता है और रक्त को भी साफ करता है।

'भ्रामरी और उज्जायी प्राणायाम तनाव दूर करने में सहायक'

जासं, लखनऊः लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग, फैकल्टी आफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वाधान में गुरुवार को योग सभागार में "अवसाद के प्रबंधन में योग की भूमिका" विषय पर सेमिनार का आयोजन किया गया। मुख्य वक्त स्टेट आयुर्वेदिक हास्पिटल, फरीदीनगर के योग इंस्ट्रक्टर डा. बृजेन्द्र प्रताप सिंह ने बताया कि भुजंगासन, भद्रासन एवं अनुलोम विलोम, भ्रामरी तथा उज्जायी प्राणायाम तनाव के स्तर को कम करने में सहायक होते है। व्यक्ति की जीवनशैली, आहार, विहार तथा शारीरिक कार्यशैली भी उसके जीवन में तनाव के स्तर को प्रभावित करते हैं। डा. सिंह ने अवसाद प्रबंधन में योग की भूमिका का वैज्ञानिक तथा सामाजिक महत्व बताया। संकाय के समन्वयक डा. अमरजीत यादव ने बताया कि तनाव व अवसाद के प्रबंधन में यौगिक जीवन शैली का अनुसरण ही एक सुलभ विकल्प है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की 2023 की रिपोर्ट के अनुसार संपूर्ण विश्व की आबादी के लगभग पांच प्रतिशत लोग तनाव से पीड़ित हैं। पतंजलि के आष्टांग योग में बताए गए यम व नियम आज के परिवेश में संजीवनी समान हैं। सार्थक जीवन जीने की संपूर्ण कुंजी स्वरूप है।

AMRIT VICHAR PAGE 7, 9

तनाव से बचना है तो करें भ्रामरी प्राणायाम

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

अमृत विचार: अवसाद और तनाव आधुनिक जीवन में किसी विपदा से कम नहीं है। भागदौड़ भरी जिंदगी में लगभग हर पांचवां व्यक्ति प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से अवसाद का शिकार होता जा रहा है। इससे बचने के लिए योगमय और प्राकृतिक जीवन की तरफ लौटना होगा।

इसी विषय को लेकर अवसाद के प्रबंधन में योग की भूमिका पर लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन के तत्वावधान में कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें योग विशेषज्ञों ने अवसाद और तनाव से बचने के उपायों पर विस्तार से चर्चा किया। अवसाद और तनाव से बचने के लिए योग निद्रा, प्रेक्षा ध्यान और भ्रामरी प्राणायाम बेजोड़ है और यह मेडिकल साइंस से भी प्रमाणित है। विश्वविद्यालय में 11वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2025 के आयोजन के क्रम में अवसाद के प्रबंधन में योग की भूमिका विषय पर सेमिनार में मुख्य वक्ता डॉ. बृजेन्द्र प्रताप सिंह योग इंस्ट्रक्टर, स्टेट आयुर्वेदिक हॉस्पिटल ने बताया कि भुजंगासन, भद्रासन व अनुलोम विलोम, भ्रामरी के साथ उज्जायी प्राणायाम तनाव के स्तर को कम करने में सहायक होते हैं। व्यक्ति की जीवनशैली, आहार, विहार और शारीरिक कार्यशैली भी उसके जीवन में तनाव के स्तर को प्रभावित करते हैं। डॉ. सिंह ने अवसाद प्रबंधन में योग की भूमिका का वैज्ञानिक तथा सामाजिक महत्व पर विस्तार से चर्चा किया।

> तनाव व अवसाद के प्रबंधन में यौगिक जीवन शैली का अनुसरण ही एक सुलभ विकल्प है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की 2023 की रिपोर्ट के अनुसार संपूर्ण विश्व की आबादी के लगभग 5 प्रतिशत लोग अवसाद से पीड़ित है। पतंजलि के आष्टांग योग में बताए गए यम व नियम आज के परिवेश में संजीवनी समान है तथा सार्थक जीवन जीने की संपूर्ण कुंजी स्वरूप है। यदि कोई व्यक्ति इसे सीखना चाहता हो तो हम उसे निशुल्क प्रशिक्षण देंगे।
>
> –डॉ. अमरजीत यादव, कोआर्डिनेटर, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, लविवि