



UNIVERSITY NEWS 01 DECEMBER 2025

AMAR UJALA

तनाव की वजह से घटती है शरीर की प्रतिरोधक क्षमता

माई सिटी रिपोर्टर

लखनऊ। लखनऊ विधि के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, इंडियन योग फेडरेशन और यूपी नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स एंड फिजिशियन एसोसिएशन की ओर से नवीन परिसर में तनाव प्रबंधन पर दो दिवसीय सेमिनार का आयोजन किया गया।



उद्घाटन के मौके पर उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने कहा कि अत्यवस्थित जीवन शैली तनाव का बड़ा कारण बन रही है और योग, प्राणायाम व ध्यान इसके प्रभावी उपचार हैं। अध्यक्षता कर रही ललितिका कुलपति प्रो. मनुका खन्ना ने कहा कि तनाव हार्मोनल संतुलन बिगाड़कर शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर करता है। मुख्य अतिथि प्रो. एम.एल.बी. भट्ट ने बताया कि ध्यान से सेरोटोनिन व डोपामिन जैसे

'53 प्रतिशत शहरी भारतीय लोगों में तनाव का प्रभाव'

जास • लखनऊ : 'मानसिक तनाव तेजी से बढ़ती हुई स्वास्थ्य समस्या है। व्यक्ति विशेष में तनाव का मुख्य कारण 21वीं शताब्दी की अस्त-व्यस्त जीवन शैली है। डेर सारे लोग सोच एवं विचारों के आधार पर भ्रम पूर्ण स्थिति में रहते हैं। वह अपने आंतरिक संघर्ष से जूझ रहे हैं। तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए आदर्श जीवन शैली अपना आवास्यक ही नहीं बल्कि अनिवार्य है।' यह विचार उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने रविवार को लवि के योग विभाग, इंडियन योग फेडरेशन एवं यूपी नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स एंड फिजिशियन एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार के उद्घाटन में बतौर मुख्य अतिथि रखे।

लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग की ओर से शुरू हुआ दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार की अध्यक्षता करते हुए लवि की कुलपति प्रो. मनुका खन्ना ने कहा कि तनाव विश्व जनित समस्या है। इससे सभी आयु वर्ग के लोग प्रभावित हो रहे हैं। विशिष्ट अतिथि सदस्य विधान परिषद पवन सिंह चौहान ने कहा कि निर्यात योग अभ्यास से व्यक्ति अनिवार्य है। यह विचार उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने रविवार को लवि के योग विभाग, इंडियन योग फेडरेशन एवं यूपी नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स एंड फिजिशियन एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार के उद्घाटन में बतौर मुख्य अतिथि रखे।

विधि के द्वितीय परिसर स्थित विश्वकर्मा सभागार में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से तनाव प्रबंधन विषय पर हुए सेमिनार का उद्घाटन करते हुए उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने व्यक्त किये। अपने संबोधन में उन्होंने बताया कि मानसिक तनाव तेजी से बढ़ती हुई स्वास्थ्य समस्या है व्यक्ति विशेष में तनाव का मुख्य कारण 21वीं शताब्दी की अस्त-व्यस्त जीवन शैली है डेर सारे लोग सोच एवं विचारों के आधार पर भ्रम पूर्ण स्थिति में रहते हैं, वह अपने आंतरिक संघर्ष से जूझ रहे हैं। उन्होंने कहा कि तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए आदर्श जीवन शैली अपना आवास्यक ही नहीं बल्कि अनिवार्य है। विशिष्ट अतिथि पवन सिंह चौहान, विधान परिषद सदस्य उत्तर प्रदेश ने कहा कि योग तनाव से संबंधित बीमारियों का प्रबंध करने में लाभदायक है। निर्यात योग अभ्यास से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्तर पर स्वस्थ एवं समृद्धि बनता है। कल्याण सिंह अति विशिष्ट कैसर संस्थान के निदेशक प्रोफेसर एमएलबी भट्ट ने बताया कि भारत में मानसिक तनाव एक स्वास्थ्य समस्या है तनाव प्रबंधन में ध्यान की महत्वपूर्ण भूमिका है।

DAINIK JAGRAN

सात केंद्रों पर होंगी बीपीएड-एमपीएड परीक्षाएं

जागरण संवाददाता • लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय ने सात पाठ्यक्रमों में विषम सेमेस्टर परीक्षाओं के लिए केंद्रों और नोडल केंद्रों की सूची जारी कर दी है। इनमें बीपीएड, एमपीएड, बीलिबएससी, बीवीए बीएफए, बीएएमएस और बीयूएमएस शामिल हैं। छात्र-छात्राएं विश्वविद्यालय की वेबसाइट <https://www.lkouniv.ac.in/> के माध्यम से अपना परीक्षा केंद्र देख सकते हैं।

लखनऊ विश्वविद्यालय ने जारी की सात कोर्सों के विषम सेमेस्टर परीक्षा केंद्रों की सूची, जल्द जारी होंगे इन कोर्सों के प्रवेश पत्र

लखनऊ के वरिष्ठ निदेशक डा. अनिल कुमार मिश्रा ने बताया कि क्षेत्रीय केंद्र के तहत 32 जिलों के विद्यार्थी 18 केंद्रों पर परीक्षा देंगे। लखनऊ में श्री जय नारयण पीजी कालेज और लखनऊ क्रिश्चियन कालेज में केंद्र बनाया गया है। परीक्षा का समय सुबह 10 से दोपहर एक बजे और दोपहर दो से शाम पांच बजे तक रहेगा। मोबाइल, इलेक्ट्रॉनिक गैजेट आदि लेना जाना मना है। वहीं, ख्वाजा मुईनुद्दीन चिश्ती भाषा विश्वविद्यालय में भी सोमवार से विषम सेमेस्टर परीक्षाओं की शुरुआत होगी। इसका समय सुबह नौ से दोपहर 12 बजे तक और दोपहर दो से शाम पांच बजे तक रहेगा। परीक्षा नियंत्रक विकास के अनुसार इन परीक्षाओं के लिए पांच हजार से अधिक विद्यार्थी पंजीकृत हैं।

एक नजर में

एमएससी केमिस्ट्री की प्रयोगात्मक परीक्षाएं 15 से लखनऊ : लखनऊ विश्वविद्यालय ने एम.एससी रेगुलर व सेल्फ फाइनेंस प्रथम सेमेस्टर की प्रयोगात्मक परीक्षा की तिथि जारी कर दी है। विभाग के अध्यक्ष प्रो. दीपक शर्मा के अनुसार रेगुलर और सेल्फ फाइनेंस वालों की प्रयोगात्मक परीक्षाएं 15, 16 व 17 दिसंबर तक आयोजित की जाएंगी। इसका समय सुबह 10 से शाम पांच बजे तक रहेगा। विद्यार्थियों को परीक्षा शुरू होने के 30 मिनट पहले पहुंचना होगा। (जास)

परीक्षाएं नौ से

लखनऊ : लवि ने एलएलबी विषम सेमेस्टर परीक्षाओं की समय सारिणी शुक्रवार को जारी कर दी है। एलएलबी (तीन वर्षीय) तीसरे सेमेस्टर रेगुलर की परीक्षाएं 10 से 24 दिसंबर और पांचवें सेमेस्टर की नौ से 18 दिसंबर तक होगी।

HINDUSTAN

देशमें 10.6% वयस्क किसी मानसिक विकार से पीड़ित

लखनऊ। एल्यू के योग विभाग और इंडियन योग फेडरेशन की ओर से 'योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से तनाव प्रबंधन' पर दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार आयोजित हुआ। इसका उद्घाटन राज्य मंत्री (उच्च शिक्षा) रजनी तिवारी ने किया। रजनी तिवारी ने कहा कि तनाव 21वीं सदी की अस्त-व्यस्त जीवन शैली की उपज है और

योग, प्राणायाम व ध्यान इसमें कारगर हैं। कुलपति प्रोफेसर मनुका खन्ना ने तनाव को विश्व जनित समस्या बताते हुए कहा कि यह हार्मोन्स को असंतुलित कर रोगों से लड़ने की शक्ति को कमजोर करता है। आयोजक डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि नेशनल मेंटल हेल्थ सर्वे के अनुसार 10.6 प्रतिशत वयस्क किसी ने किसी मानसिक विकार से पीड़ित हैं।

AAJ

योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से तनाव मुक्त जीवन सम्भव- रजनी तिवारी

लखनऊ। योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से तनाव मुक्त जीवन सुगम हो जाता है। उक्त उद्गार रविवार को लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग, फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन, इंडियन योग फेडरेशन एवं यूपी नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स एंड फिजिशियन एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में विधि के द्वितीय परिसर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से तनाव प्रबंधन विषयक दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार का उद्घाटन करते हुए उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने व्यक्त किये। अपने संबोधन में उन्होंने बताया कि मानसिक तनाव तेजी से बढ़ती हुई स्वास्थ्य समस्या है व्यक्ति विशेष में तनाव का मुख्य कारण 21वीं शताब्दी की अस्त-व्यस्त जीवन शैली है डेर सारे लोग सोच एवं विचारों के आधार पर भ्रम पूर्ण स्थिति में रहते हैं, वह अपने आंतरिक संघर्ष से जूझ रहे हैं। उन्होंने कहा कि तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए आदर्श जीवन शैली अपना आवास्यक ही नहीं बल्कि अनिवार्य है। विशिष्ट अतिथि पवन सिंह चौहान, विधान परिषद सदस्य उत्तर प्रदेश ने कहा कि योग तनाव से संबंधित बीमारियों का प्रबंध करने में लाभदायक है। निर्यात योग अभ्यास से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्तर पर स्वस्थ एवं समृद्धि बनता है। कल्याण सिंह अति विशिष्ट कैसर संस्थान के निदेशक प्रोफेसर एमएलबी भट्ट ने बताया कि भारत में मानसिक तनाव एक स्वास्थ्य समस्या है तनाव प्रबंधन में ध्यान की महत्वपूर्ण भूमिका है।

AMRIT VICHAR

तनाव मस्तिष्क के कार्यों को करता है प्रभावित

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

अमृत विचार : तनाव प्रबंधन में ध्यान की महत्वपूर्ण भूमिका है। वैज्ञानिक अनुसंधानों से यह प्रमाणित हुआ है कि ध्यान के अभ्यास से शरीर में आनंद प्रदान करने वाले हार्मोन सेरोटोनिन और डोपामिन का स्तर बढ़ता है। लखनऊ विश्वविद्यालय के फैकल्टी ऑफ योग एंड अल्टरनेटिव मेडिसिन में आयोजित सेमिनार में कल्याण सिंह अति विशिष्ट कैसर संस्थान के निदेशक प्रो. एम.एल.बी. भट्ट ने बताया कि तनाव मस्तिष्क के कार्यों को विभिन्न प्रकार से प्रभावित करता है।



कार्यक्रम में उच्च शिक्षा मंत्री रजनी तिवारी, कुलपति प्रो. मनुका खन्ना, योगविभाग अमृत विचार

- ललितिका में योग और तनाव प्रबंधन पर आयोजित सेमिनार
 - दो दिवसीय कार्यक्रम में मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर हो रही चर्चा
- उत्पन्न करता है, जिससे व्यक्ति भावनात्मक तनाव से निपटने में सक्षम होता है। आयोजक डॉ. अमरजीत यादव ने बताया कि मानसिक तनाव देश की बड़ी आबादी को प्रभावित कर रहा है।

विश्राम को प्रेरित करता है और तनाव कम करने में मदद करता है। अनुलोम-विलोम तंत्रिका तंत्र को ठीक करता है अनुलोम-विलोम प्राणायाम से तंत्रिका तंत्र को शांति मिलती है, मानसिक स्पष्टता बढ़ती है और मस्तिष्क में संतुलन स्थापित होता है। इसका अभ्यास 5 से 10 मिनट करना चाहिए। धामरी प्राणायाम अनिद्रा को कम करता है और गहरी नींद में सहायक है। कार्यक्रम में यह लोग उपस्थित रहे

उच्च शिक्षा मंत्री रजनी तिवारी, कुलपति प्रो. मनुका खन्ना, पवन सिंह चौहान (सदस्य विधान परिषद), प्रो. एम.एल.बी. भट्ट (निदेशक कल्याण सिंह अति विशिष्ट कैसर संस्थान), गोवा से डॉ. देवेश कुमार श्रीवास्तव, देहरादून से डॉ. सरस्वती काला, पतंजलि विश्वविद्यालय की डॉ. आरती यादव और सूलिनी विश्वविद्यालय से निधीशा यादव सहित कई विशेषज्ञ उपस्थित रहे।

NBT

'योग से बढ़ते हैं मन शांत करने वाले हार्मोन्स'

■ NBT रिपोर्टर, लखनऊ

भारत में मानसिक तनाव बढ़ी स्वास्थ्य समस्या है। विशिष्ट अतिथि पवन सिंह चौहान ने कहा कि तनाव विश्व जनित समस्या है। इससे सभी आयु वर्ग के लोग प्रभावित हो रहे हैं। विशिष्ट अतिथि पवन सिंह चौहान ने कहा कि निर्यात योग अभ्यास से व्यक्ति अनिवार्य है। यह विचार उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने रविवार को लवि के योग विभाग, इंडियन योग फेडरेशन एवं यूपी नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स एंड फिजिशियन एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार का उद्घाटन करते हुए उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने व्यक्त किये। अपने संबोधन में उन्होंने बताया कि मानसिक तनाव तेजी से बढ़ती हुई स्वास्थ्य समस्या है व्यक्ति विशेष में तनाव का मुख्य कारण 21वीं शताब्दी की अस्त-व्यस्त जीवन शैली है डेर सारे लोग सोच एवं विचारों के आधार पर भ्रम पूर्ण स्थिति में रहते हैं, वह अपने आंतरिक संघर्ष से जूझ रहे हैं। उन्होंने कहा कि तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए आदर्श जीवन शैली अपना आवास्यक ही नहीं बल्कि अनिवार्य है। विशिष्ट अतिथि पवन सिंह चौहान, विधान परिषद सदस्य उत्तर प्रदेश ने कहा कि योग तनाव से संबंधित बीमारियों का प्रबंध करने में लाभदायक है। निर्यात योग अभ्यास से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्तर पर स्वस्थ एवं समृद्धि बनता है।



कार्यक्रम में उच्च शिक्षा मंत्री रजनी तिवारी, कुलपति प्रो. मनुका खन्ना, योगविभाग अमृत विचार

टेशन में हैं 53 प्रतिशत भारतीय

एल्यू के योग विभाग

लखनऊ (30 NOV): लखनऊ विश्वविद्यालय ने सात कोर्सों के विषम सेमेस्टर परीक्षाओं के लिए केंद्रों और नोडल केंद्रों की सूची जारी कर दी है। इनमें बीपीएड, एमपीएड, बीलिबएससी, बीवीए बीएफए, बीएएमएस और बीयूएमएस शामिल हैं। छात्र-छात्राएं विश्वविद्यालय की वेबसाइट <https://www.lkouniv.ac.in/> के माध्यम से अपना परीक्षा केंद्र देख सकते हैं।

लखनऊ विश्वविद्यालय ने जारी की सात कोर्सों के विषम सेमेस्टर परीक्षा केंद्रों की सूची, जल्द जारी होंगे इन कोर्सों के प्रवेश पत्र

I NEXT

7 केंद्रों पर बीपीएड एमपीएड तो 4 पर कराए जाएंगे बीएवी के एग्जाम

एल्यू ने जारी की विषम सेमेस्टर परीक्षा केंद्रों की सूची

रट्टेडस युनिवर्सिटी की आधिकारिक वेबसाइट पर देख सकते हैं शेड्यूल

LUCKNOW (30 NOV): लखनऊ विश्वविद्यालय ने सात कोर्सों के विषम सेमेस्टर परीक्षाओं के लिए केंद्रों और नोडल केंद्रों की सूची जारी कर दी है। इनमें बीपीएड, एमपीएड, बीलिबएससी, बीवीए बीएफए, बीएएमएस और बीयूएमएस शामिल हैं। छात्र-छात्राएं विश्वविद्यालय की वेबसाइट <https://www.lkouniv.ac.in/> के माध्यम से अपना परीक्षा केंद्र देख सकते हैं।



वीलिवएससी के एग्जाम सेंटर

लखनऊ विश्वविद्यालय के परीक्षा नियंत्रक विद्यानंद त्रिपाठी की ओर से जारी सूची के अनुसार बीपीएड और एमपीएड के लिए सात परीक्षा केंद्र बनाए गए हैं जिनमें लखनऊ यूनिवर्सिटी, जेएनपीजी कालेज, आर्यवर्त इंस्टीट्यूट आफ हायर एजुकेशन दलदंडिया, रजत पीजी कालेज कमत, लखनऊ क्रिश्चियन कालेज, सीतापुर शिक्षा संस्थान और पटेल श्री टीकराम डिग्री कालेज शामिल हैं।

बीलिबएससी के लिए लखनऊ यूनिवर्सिटी, फार्मास्यूटिकल पीजी कालेज, राजा डिग्री कालेज, आइटी और बीएएच की विषम सेमेस्टर परीक्षाएं चार राजा पीएमएस व बीयूएमएस की तीन केंद्रों पर होंगी।

AMRIT VICHAR

वसुधैव कुटुंबकम से लेकर बुद्ध और कबीर मैनेजमेंट में छाए रहे

कार्यालय संवाददाता, लखनऊ

अमृत विचार : प्रबंधन की वर्तमान वैश्विक चुनौतियों का समाधान भारत के पास है। भारतीय ज्ञान प्रणाली और परंपरा बेजोड़ है-यह संदेश लखनऊ विश्वविद्यालय के प्रबंध अध्ययन विभाग में मानव व्यवहार पर आयोजित अंतरराष्ट्रीय सेमिनार में सामने आया। अशोक विश्वविद्यालय के सेक्टर चैयर प्रोफेसर एंड विशिष्ट अतिथि के सहयोग से आयोजित सम्मेलन में मानव व्यवहार, नीति निर्माण और अंतर-विषयक अनुसंधान के विषयों पर गहन चर्चा से संपन्न किया गया।



उद्घाटन के मौके पर उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने कहा कि अत्यवस्थित जीवन शैली तनाव का बड़ा कारण बन रही है और योग, प्राणायाम व ध्यान इसके प्रभावी उपचार हैं। अध्यक्षता कर रही ललितिका कुलपति प्रो. मनुका खन्ना ने कहा कि तनाव हार्मोनल संतुलन बिगाड़कर शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर करता है। मुख्य अतिथि प्रो. एम.एल.बी. भट्ट ने बताया कि ध्यान से सेरोटोनिन व डोपामिन जैसे

लखनऊ विश्वविद्यालय में आयोजित हुआ मानव व्यवहार पर सेमिनार

लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग की ओर से शुरू हुआ दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार की अध्यक्षता करते हुए लवि की कुलपति प्रो. मनुका खन्ना ने कहा कि तनाव विश्व जनित समस्या है। इससे सभी आयु वर्ग के लोग प्रभावित हो रहे हैं। विशिष्ट अतिथि सदस्य विधान परिषद पवन सिंह चौहान ने कहा कि निर्यात योग अभ्यास से व्यक्ति अनिवार्य है। यह विचार उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने रविवार को लवि के योग विभाग, इंडियन योग फेडरेशन एवं यूपी नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स एंड फिजिशियन एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार के उद्घाटन में बतौर मुख्य अतिथि रखे।

विधि के द्वितीय परिसर स्थित विश्वकर्मा सभागार में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से तनाव प्रबंधन विषय पर हुए सेमिनार का उद्घाटन करते हुए उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने व्यक्त किये। अपने संबोधन में उन्होंने बताया कि मानसिक तनाव तेजी से बढ़ती हुई स्वास्थ्य समस्या है व्यक्ति विशेष में तनाव का मुख्य कारण 21वीं शताब्दी की अस्त-व्यस्त जीवन शैली है डेर सारे लोग सोच एवं विचारों के आधार पर भ्रम पूर्ण स्थिति में रहते हैं, वह अपने आंतरिक संघर्ष से जूझ रहे हैं। उन्होंने कहा कि तनाव मुक्त जीवन जीने के लिए आदर्श जीवन शैली अपना आवास्यक ही नहीं बल्कि अनिवार्य है। विशिष्ट अतिथि पवन सिंह चौहान, विधान परिषद सदस्य उत्तर प्रदेश ने कहा कि योग तनाव से संबंधित बीमारियों का प्रबंध करने में लाभदायक है। निर्यात योग अभ्यास से व्यक्ति शारीरिक, मानसिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक स्तर पर स्वस्थ एवं समृद्धि बनता है। कल्याण सिंह अति विशिष्ट कैसर संस्थान के निदेशक प्रोफेसर एमएलबी भट्ट ने बताया कि भारत में मानसिक तनाव एक स्वास्थ्य समस्या है तनाव प्रबंधन में ध्यान की महत्वपूर्ण भूमिका है।

अमृत विचार : प्रबंधन की वर्तमान वैश्विक चुनौतियों का समाधान भारत के पास है। भारतीय ज्ञान प्रणाली और परंपरा बेजोड़ है-यह संदेश लखनऊ विश्वविद्यालय के प्रबंध अध्ययन विभाग में मानव व्यवहार पर आयोजित अंतरराष्ट्रीय सेमिनार में सामने आया। अशोक विश्वविद्यालय के सेक्टर चैयर प्रोफेसर एंड विशिष्ट अतिथि के सहयोग से आयोजित सम्मेलन में मानव व्यवहार, नीति निर्माण और अंतर-विषयक अनुसंधान के विषयों पर गहन चर्चा से संपन्न किया गया।

उद्घाटन के मौके पर उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने कहा कि अत्यवस्थित जीवन शैली तनाव का बड़ा कारण बन रही है और योग, प्राणायाम व ध्यान इसके प्रभावी उपचार हैं। अध्यक्षता कर रही ललितिका कुलपति प्रो. मनुका खन्ना ने कहा कि तनाव हार्मोनल संतुलन बिगाड़कर शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर करता है। मुख्य अतिथि प्रो. एम.एल.बी. भट्ट ने बताया कि ध्यान से सेरोटोनिन व डोपामिन जैसे

लखनऊ विश्वविद्यालय में आयोजित हुआ मानव व्यवहार पर सेमिनार

लखनऊ विश्वविद्यालय के योग विभाग की ओर से शुरू हुआ दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार की अध्यक्षता करते हुए लवि की कुलपति प्रो. मनुका खन्ना ने कहा कि तनाव विश्व जनित समस्या है। इससे सभी आयु वर्ग के लोग प्रभावित हो रहे हैं। विशिष्ट अतिथि सदस्य विधान परिषद पवन सिंह चौहान ने कहा कि निर्यात योग अभ्यास से व्यक्ति अनिवार्य है। यह विचार उच्च शिक्षा राज्य मंत्री रजनी तिवारी ने रविवार को लवि के योग विभाग, इंडियन योग फेडरेशन एवं यूपी नेचुरोपैथी एंड योग टीचर्स एंड फिजिशियन एसोसिएशन के संयुक्त तत्वाधान में आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय सेमिनार के उद्घाटन में बतौर मुख्य अतिथि रखे।