

नई दिल्ली २१८ २५/२०१९

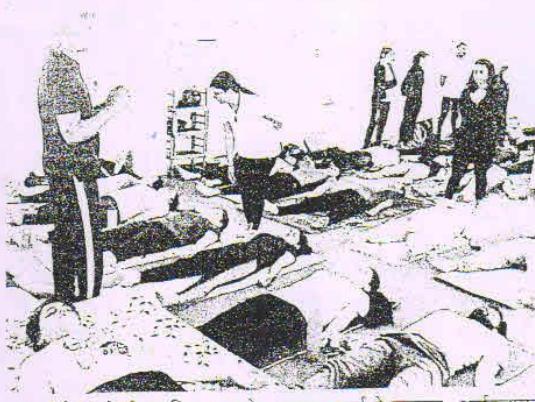
## आसनों की वैज्ञानिक व्याख्या के साथ यूनिवर्सिटी में शुरू हुई योग की वलास

डीएवीवी के योग विभाग में छह सप्ताह का योग सर्टिफिकेट शुरू

इंदौर। नईदुनिया रिपोर्टर

शबासन के क्या लाभ हैं? अर्द्धहलासन क्यों किया जाता है? भूजंगासन करते समय पोस्चर कैसा हो और इसे किस बीमारियों में करने से लाभ होता है? ऐसी ही कुछ बातें देवी अहिल्या यूनिवर्सिटी के योग आच्युतनशाला में जानने को मिली। बुधवार से यूनिवर्सिटी के योग विभाग में छह सप्ताह के सर्टिफिकेट कोर्स की शुरुआत हुई।

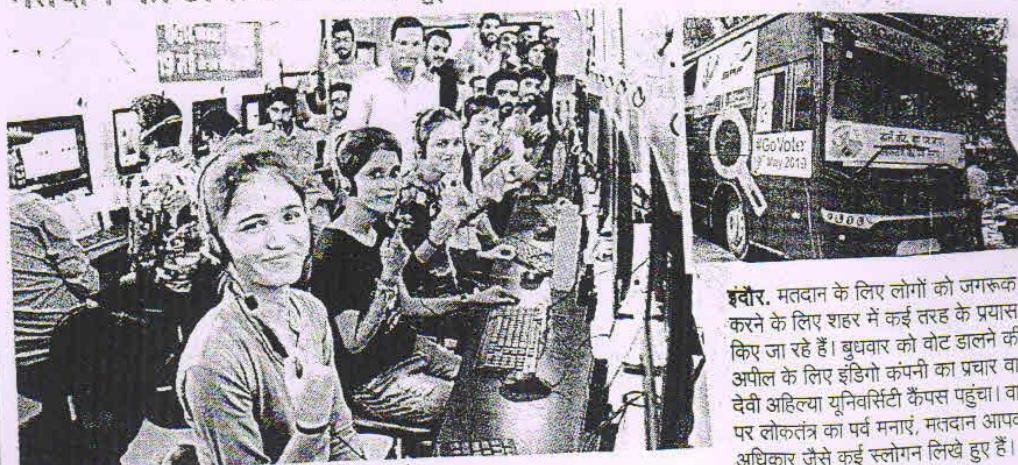
इसमें केवल इंदौर ही नहीं बल्कि देवास, उज्जैन, भोपाल और पुणे के लगभग 130 विद्यार्थियों ने भाग लिया। इस पाठ्यक्रम की विशेषता यह है कि इसमें विभिन्न बीमारियों के अनुसार आसनों के समूह को वैज्ञानिक तरीके से समझाया जा रहा है। आसन नींहिम्या विधि, सावधानियां, आसन की विधियाँ



अवस्था में रुकने की अवधि तथा उसके एसएस शर्मा ने शबासन, अर्द्धहलासन वैज्ञानिक और आध्यात्मिक लाभ के और भूजंगासन का लाइव डेमो देने के बाद उन्हें करते वक्त रखी जाने वाली हैं। पहले दिन योग विभागाध्यक्ष डॉ. सावधानियां और लाभ के बारे में बताया।

पर्लिकृत २५/२०१९

## मतदान की अपील के लिए यूनिवर्सिटी पहुंची बस



बस के अंदर बैठे युवा वोट डालने के प्रति जागरूक करते हुए।

इंदौर, मतदान के लिए लोगों को जगरूक करने के लिए शहर में कई तरह के प्रयास किए जा रहे हैं। बुधवार को वोट डालने की अपील के लिए इंडिगो कंपनी का प्रचार वाहन देवी अहिल्या यूनिवर्सिटी कैपस पहुंचा। वाहन पर लोकतंत्र का पर्व मनाएं, मतदान आपका अधिकार जैसे कई स्लोगन लिखे हुए हैं।