

पत्रिका २१५ २/१५/२०१९

आसनों की वैज्ञानिक व्याख्या के साथ यूनिवर्सिटी में शुरू हुई योग की क्लास डीएवीवी के योग विभाग में छह सप्ताह का योग सर्टिफिकेट शुरू

इंदौर। नईदुनिया रिपोर्टर

शवासन के क्या लाभ हैं? अर्द्धहलासन क्यों किया जाता है? भुजंगासन करते समय पोश्चर कैसा हो और इसे किन बीमारियों में करने से लाभ होता है? ऐसी ही कुछ बातें देवी अहिल्या यूनिवर्सिटी के योग अध्ययनशाला 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 की क्षमता विधि, सावधानियां, आसन की बिंदी



अवस्था में रूकने की अवधि तथा उसके वैज्ञानिक और आध्यात्मिक लाभ के बारे में विस्तार से जानकारी दी जा रही है। पहले दिने योग विभागाध्यक्ष डॉ.

एसएस शर्मा ने शवासन, अर्द्धहलासन और भुजंगासन का लाइव डेमो देने के साथ उन्हें करते वक़्त रखी जाने वाली सावधानियां और लाभ के बारे में बताया।

पत्रिका २१५ २/१५/२०१९

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 कैम्पस पहुंचा। वाहन पर लोकलर्न का पर्व मनाएं, मतदान आपका अधिकार जैसे कई स्लोगन लिखे हुए हैं।