



**MAKHANLAL CHATURVEDI NATIONAL UNIVERSITY
OF JOURNALISM AND COMMUNICATION**

// UNIVERSITY LIBRARY //

-: NEWS CLIPPING SERVICE -:

DATE :- 22 JUNE, 2026

स्वदेश ज्योति

एमसीयू में शिक्षकों, अधिकारियों, कर्मचारियों ने मनाया योग दिवस शरीर को स्वस्थ रखने के लिए योग करना जरूरी : प्रो. शशिकला

स्वदेश ज्योति संवाददाता, भोपाल



माखनलाल चतुर्वेदी राष्ट्रीय पत्रकारिता एवं संचार विश्वविद्यालय के बिशनखेडी स्थित माखनपुरम परिसर के चाणक्य भवन में योग दिवस मनाया गया। विश्वविद्यालय के सांध्यकालीन पाठ्यक्रम के योग शिक्षक डॉ. देवेन्द्र शर्मा ने अंतराष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत प्रार्थना से की एवं

इसके पश्चात् ब्रह्म मुद्रा सूक्ष्म व्यायाम, ताड़ासन, वृक्षासन, द्विभुजकटिचक्रासन, गौमुखासन, मंडूकासन, शशांकआसन, वक्रासन, पवनमुक्तासन, सेतुबंधासन, प्राणायाम (अनुलोम विलोम, भ्रामरी) का अभ्यास सभी से करवाया। विश्वविद्यालय के शिक्षकों, अधिकारियों, कर्मचारियों ने इसमें बढ़ चढ़कर भाग लिया। इस अवसर पर कुलसचिव प्रो. डॉ. पी. शशिकला ने योग को सभी लिए जरूरी बताते हुए कहा कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए यह बहुत जरूरी है। उन्होंने योग के लाभ बताते हुए इसे ब्रह्ममुहूर्त या प्रातः काल करने की बात कही।