



सत्यमेव जयते
Ministry of Ayush
Government of India



M D N I Y

≡ **E-Newsletter** ≡

July 2025

www.yogamdniy.nic.in



प्रधान संपादक की कलम से

संपादकीय टीम

प्रधान संपादक

डॉ. काशीनाथ समगंडी

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

प्रबंध संपादक

मो. तैयब आलम

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी,
और उपनिदेशक (प्रभारी)

संपादक

सौदामिनी सिंह

वरिष्ठ सलाहकार (मीडिया)

संतोष सिंह

सलाहकार (मीडिया)

डिजाइन

मोहन भारद्वाज

सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

हम आज ऐसे दौर में हैं, जहां परस्पर संबंध गहरे हो रहे हैं, लेकिन तेजी से हो रहे बदलावों के साथ परिस्थितियाँ भी जटिल होती जा रही हैं। यह समय हमें नई चुनौतियाँ देता है, तो साथ ही अनेक अवसर भी प्रदान करता है। हर व्यक्ति अपनी अलग प्रतिभाओं, क्षमताओं और अकांक्षाओं के साथ ईश्वर का अनमोल उपहार है। इसलिए शिक्षा को किसी एक पैमाने से नहीं आँका जा सकता। एक अच्छा शैक्षणिक संस्थान वही है, जो प्रतिभाओं को विकसित होने का मौका देने के साथ लगातार अपने स्तर को बेहतर बनाए और हर क्षेत्र में आगे बढ़ने का प्रयास करे।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) इसी प्रतिबद्धता का श्रेष्ठ उदाहरण है। यह संस्थान योग की प्राचीन परंपरा से जुड़ा हुआ है और साथ ही नवाचार की भावना से निरंतर आगे बढ़ता है। यहाँ बौद्धिक स्वतंत्रता, जिज्ञासा और समग्र विकास का वातावरण तैयार किया जाता है। ऐसे समय में, जब शिक्षा को अक्सर केवल अंकों और उपलब्धियों से आँका जाता है, योग एक सही दिशा प्रदान करता है। यह व्यक्ति को अपनी आंतरिक शक्ति पहचानने, धैर्य विकसित करने तथा जीवन के परम लक्ष्य—आत्म साक्षात्कार की ओर बढ़ने की प्रेरणा देता है। योग की सार्वभौमिक उपयोगिता, वैज्ञानिकता और निरंतर प्रासंगिकता ही इसे आज के युग में और भी आवश्यक बनाती है। योग, जो एक प्राचीन विद्या और जीवनशैली दोनों है, हमें संतुलित, सामंजस्यपूर्ण और आनंदमय जीवन जीने की राह दिखाता है। इससे न केवल व्यक्ति का जीवन बेहतर बनता है, बल्कि पूरा समाज भी समृद्ध होता है। इस प्राचीन ज्ञान को इसके प्रमाणित रूप में विद्यार्थियों तक पहुँचाना हमारी जिम्मेदारी है।

मो.दे.रा.यो.सं. में शिक्षा को सिर्फ पढ़ाने की प्रक्रिया नहीं, बल्कि एक ऐसा अनुभव माना जाता है, जो सोच को गहराई देता है, चरित्र को मजबूत करता है और आत्मविश्वास बढ़ाता है। उत्कृष्टता और मूल्यों के आधार पर यहाँ की हर पहल मानव कल्याण के प्रति सच्ची प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

हमें गर्व है कि हमारे शैक्षणिक और प्रशिक्षण कार्यक्रम अलग-अलग क्षेत्रों से आने वाले विद्यार्थियों को जोड़ते हैं और उन्हें स्वास्थ्य, ज्ञान और समग्र विकास की दिशा में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करते हैं। हमारे प्राध्यापकों ने ऐसी विशिष्ट शिक्षण-पद्धति बनाई है, जिसमें सिद्धांत और अभ्यास का संतुलन है, ताकि सीखा हुआ ज्ञान केवल समझ ही न जाए, बल्कि जीवन में अपनाया भी जा सके।

अपनी नवोन्मेषी पहलों के कारण मो.दे.रा.यो.सं. आज योग शिक्षा और शोध का मार्गदर्शक केंद्र बन गया है। यह संस्थान न केवल गुणवत्तापूर्ण प्रशिक्षण देता है, बल्कि भावी नेतृत्वकर्ताओं को तैयार करता है और राष्ट्र के स्वास्थ्य व कल्याण में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है।

इस न्यूजलेटर के बारे में अपनी प्रतिक्रिया हमारे साथ अवश्य साझा करें—आपके विचार हमें इसकी विषयवस्तु, प्रस्तुति और प्रभावशीलता को और निखारने में मार्गदर्शन देंगे।



प्रधान संपादक

डॉ. काशीनाथ समगंडी
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.



From the Desk of Editor-in-Chief

Editorial Team

Editor-in-Chief

Dr. Kashinath Samagandi
Director, MDNIY

Managing Editor

Md. Taiyab Alam
Communication &
Documentation Officer,
and Deputy Director (I/c)

Editor

Saudamini Singh
Senior Consultant (Media)

Santosh Singh
Consultant (Media)

Design by

Mohan Bhardwaj
Consultant (Designer)

Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

We are living in an era of rapid change, growing complexity, and increasing interconnectedness. This age presents us with new challenges, but at the same time opens doors to countless opportunities. Every individual, with their unique talents, abilities, and aspirations, is truly a precious gift of the Divine. Education, therefore, cannot be measured by a single yardstick. A great institution is one that continually raises its standards and strives for excellence in every sphere of its functioning.

Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) stands as a example of this commitment. Rooted in the timeless tradition of Yoga and guided by the spirit of innovation, the Institute fosters an environment that encourages intellectual freedom, curiosity, and holistic growth. Yoga's universal appeal, scientific basis, and timeless wisdom make it even more relevant in today's world. Yoga, as both an ancient science and a way of life, guides us toward a balanced, harmonious, and fulfilling existence. It enriches not only individual lives but also society at large. That is why it is our responsibility to share this ancient knowledge with students in its authentic spiritual form.

In a time when education is often reduced to mere numbers and achievements, Yoga offers a deeper perspective. It inspires individuals to recognize their inner strength, cultivate patience, and progress toward the ultimate goal of life—self-realization. At MDNIY, education is not limited to teaching alone; it is regarded as a transformative experience that deepens thought, builds character, and strengthens self-confidence. Every initiative here, founded on excellence and values, reflects a genuine commitment to human welfare.

We take pride in the fact that our academic and training programs bring together learners from diverse backgrounds and inspire them to advance on the path of health, knowledge, and holistic development.

Our faculty has developed a distinctive teaching methodology that maintains a fine balance between theory and practice, ensuring that the knowledge imparted is not only understood but also applied in daily life. Through its innovative initiatives, MDNIY has today emerged as a guiding light in the field of Yoga education and research. The Institute not only imparts quality training but also prepares future leaders, playing a vital role in shaping the nation's health and well-being.

We would love to hear your thoughts about this newsletter. Your feedback will help us improve its content, presentation, and overall effectiveness.



Editor-in-Chief
Dr. Kashinath Samagandi
Director, MDNIY

नया शोध: योग के नियमित अभ्यास से टाइप 2 डायबिटीज होने का जोखिम 40% तक कम

नियमित योगाभ्यास उच्च जोखिम वाले व्यक्तियों में टाइप-2 मधुमेह होने की आशंका को लगभग 40 प्रतिशत तक कम कर सकता है। यह निष्कर्ष 'योग और टाइप-2 मधुमेह की रोकथाम' शीर्षक वाली एक नई रिपोर्ट में सामने आया है। इस रिपोर्ट के निष्कर्ष माननीय केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्री श्री जे. पी. नड्डा ने माननीय केंद्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी मंत्री डॉ. जितेंद्र सिंह की उपस्थिति में प्रस्तुत किए।

इस रिपोर्ट को भारत के सबसे बड़े मधुमेह शोधकर्ताओं और स्वास्थ्य पेशेवरों के संगठन रिसर्च सोसाइटी फॉर द स्टडी ऑफ डायबिटीज इन इंडिया (आरएसएसडीआई) ने तैयार किया है। इस अध्ययन का नेतृत्व डॉ. एस.वी. मधु ने किया, जो आरएसएसडीआई के पूर्व अध्यक्ष और यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली में एंडोक्रिनोलॉजी विभाग के वर्तमान प्रमुख हैं।

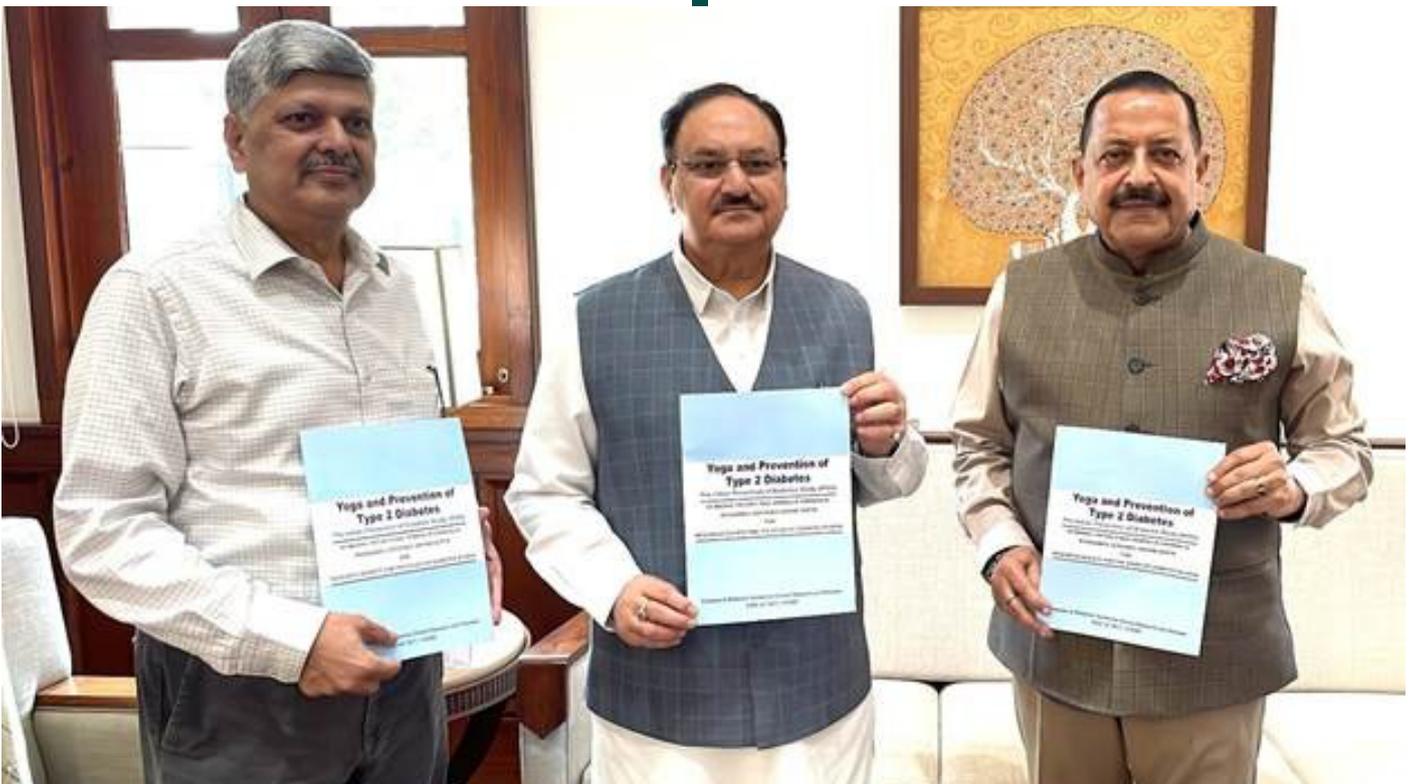
पिछले अध्ययनों के विपरीत, जो मुख्य रूप से मधुमेह के प्रबंधन पर केंद्रित थे, इस अध्ययन में योग के माध्यम से डायबिटीज की रोकथाम पर जोर दिया गया है। इसने उन व्यक्तियों पर योग के प्रभाव का आकलन किया, जिनमें टाइप 2 डायबिटीज की आशंका थी, जैसे कि जिनके परिवार में मधुमेह का इतिहास रहा या अन्य जोखिम कारक रहे, और पाया गया कि नियमित योग अभ्यास से उनके जोखिम में 40 प्रतिशत की महत्वपूर्ण कमी आई है।

New Research: Yoga may reduce the risk of developing diabetes by 40% finds new research

Regular practice of Yoga may reduce the risk of developing Type 2 diabetes by as much as 40% among individuals at high risk, according to a new report titled 'Yoga and Prevention of Type 2 Diabetes'. The findings were presented by the Hon'ble Union Minister for Health and Family Welfare, Sh. J.P. Nadda, in the presence of Hon'ble Union Minister for Science & Technology Dr. Jitendra Singh.

The report, based on evidence-backed research, was prepared by the Research Society for the Study of Diabetes in India (RSSDI), one of India's largest organisations of diabetes researchers and healthcare professionals. It was led by Dr. S.V. Madhu, former President of RSSDI and current head of the Department of Endocrinology at the University College of Medical Sciences, Delhi.

Unlike earlier studies that mainly focused on managing diabetes through Yoga, this study emphasizes prevention. It assessed the impact of Yoga on individuals with a predisposition to Type 2 diabetes—such as those with a family history or other risk factors—and found a significant 40% reduction in their risk when Yoga was practiced regularly.



मो.दे.रा.यो.सं. निदेशक ने 82वें 'भारत जानो कार्यक्रम' के प्रतिनिधिमंडल का किया स्वागत

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने 82वें 'भारत जानो कार्यक्रम' के प्रतिनिधिमंडल के संस्थान आगमन पर गर्मजोशी से स्वागत किया।

कार्यक्रम के अंतर्गत कार्यक्रम अधिकारी डॉ. आई. एन. आचार्य ने संस्थान की विभिन्न पहलों, शैक्षणिक कार्यक्रमों और जन-जागरूकता गतिविधियों पर एक सारगर्भित प्रस्तुति दी।

प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों ने योग प्रशिक्षण सत्र में भी भाग लिया, जहाँ उन्होंने मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा प्रोत्साहित योग साधना के समस्त लाभों का प्रत्यक्ष अनुभव किया।

कार्यक्रम का समन्वय संस्थान की आहार विशेषज्ञ, सुश्री मंजोत कौर द्वारा किया गया।

MDNIY Director welcomes 82nd 'Know India Programme' Delegation

MDNIY, Director warmly welcomed the 82nd 'Know India Programme' (KIP) delegation during their visit to the Institute.

As part of the programme, Dr. I. N. Acharya, Programme Officer, delivered an engaging presentation highlighting MDNIY's key initiatives, academic offerings, and outreach activities.

The delegates also participated in a practical Yoga training session, gaining first-hand experience of the holistic benefits of Yoga promoted by the Institute.

The programme was coordinated by Ms. Manjot Kaur, Dietician.



मो.दे.रा.यो.सं. निदेशक ने राष्ट्रीय स्वास्थ्य व्यवस्था में पारंपरिक चिकित्सा के समावेश का किया आह्वान

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने 3 जुलाई 2025 को एसोचौम द्वारा आयोजित "ब्यूटी, वेलनेस और ट्रेडिशनल मेडिसिन" के तीसरे सम्मेलन में भाग लिया।

डॉ. समगंडी ने कहा, "सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज और सतत विकास लक्ष्य 3.3 (एसडीजी 3.3) जैसे वैश्विक संकल्प तभी वास्तविक रूप से प्राप्त किए जा सकते हैं, जब पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों को राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीतियों और कल्याणकारी प्रणाली के अभिन्न अंग के रूप में मान्यता दी जाए।

योग प्रमाणन बोर्ड (वाईसीबी) के प्रमुख तथा मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक के रूप में, डॉ. काशीनाथ समगंडी ने वास्तविक एवं वैज्ञानिक योग अभ्यास को वैश्विक स्तर पर मानकीकृत करने में वाईसीबी की भूमिका पर अपने महत्वपूर्ण विचार साझा किए।



MDNIY Director advocates integration of Traditional Medicine into National Healthcare

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, attended ASSOCHAM's 3rd Conference on 'Beauty, Wellness, and Traditional Medicine' on July 3, 2025. At the event, he emphasised the importance of integrating traditional systems into India's mainstream healthcare framework to achieve holistic health as a fundamental right.

Dr. Samagandi stated, "Global commitments, such as Universal Health Coverage and SDG 3.3, can only be realised when traditional medicine is recognised as an integral part of national health policies and wellness delivery systems."

As the Head of the Yoga Certification Board (YCB) and Director of MDNIY, Dr. Samagandi also shared key insights into YCB's global role in standardising authentic Yoga practices.

भारतीय अंतरिक्ष यात्री ने अंतरिक्ष में किया योगाभ्यास

भारतीय गगनयात्री शुभांशु शुक्ला के बारे में हाल ही में आई खबरों ने देशवासियों का ध्यान आकर्षित किया है। वे अंतरराष्ट्रीय अंतरिक्ष स्टेशन (आईएसएस) के एक्सओम-4 मिशन का हिस्सा रहे, जहाँ उन्होंने अंतरिक्ष में योगाभ्यास करने का प्रयास किया।

उन्होंने गुरुत्वाकर्षण-मुक्त वातावरण में योग की कठिनाइयों और शरीर को स्थिर और संतुलित रखने की चुनौतियों को साझा किया था। उनका यह अनुभव अंतरिक्ष और योग के संगम को दर्शाने वाला एक अनूठा प्रयास माना जा रहा है।

गौरतलब है कि श्री शुक्ला 15 जुलाई 2025 को सफलतापूर्वक पृथ्वी पर लौट आए हैं।



Indian Astronaut practices Yoga in Space

Recent news about Indian astronaut Shubhashu Shukla has captured nationwide attention. Shukla was part of the Axiom-4 Mission aboard the International Space Station (ISS), where he attempted to practice Yoga in space.

He shared his experiences of performing Yoga in a zero-gravity environment, highlighting the challenges of maintaining stability and balance without gravity. His effort is being seen as a unique experiment, blending the ancient practice of Yoga with modern space exploration.

Notably Sh. Shukla successfully returned to Earth on July 15, 2025.

मो.दे.रा.यो.सं. में छात्रों के लिए प्रायोगिक कार्यशाला का आयोजन

सीसीवाईपीआई कोर्स के ऑफलाइन और ऑनलाइन बैच के छात्रों के लिए एक षट्कर्म कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें यौगिक क्रियाओं के माध्यम से शरीर की आंतरिक शुद्धि की पारंपरिक तकनीकों का प्रदर्शन किया गया। इस कार्यशाला में योग प्रशिक्षकों डॉ प्रतिमा वशिष्ठ, तनुज यादव, दुर्गानंद दुर्गे, ललित गंगवाल और उपस्थिति में छात्रों ने वमन, जल नेति, सूत्र नेति और कपालभाति जैसी क्रियाओं का अभ्यास किया।

कार्यशाला के बाद डॉ काशीनाथ समगंडी, निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. और इंदु शर्मा, सहायक आचार्य (योग शिक्षा) ने योग पर एक व्याख्यान दिया, जिसमें योगाभ्यास से जीवन में आने वाले सकारात्मक बदलावों और इसके महत्व पर विस्तार से चर्चा की गई।

MDNIY organises practical workshop for students

A Shatkarma Workshop was organised for both - offline and online batches of the CCYPI course, where traditional Yogic techniques for internal cleansing of the body were demonstrated. During the session, students practised cleansing practices such as Vaman, Jala Neti, Sutra Neti, and Kapalbhathi under the guidance of Yoga instructors Dr Pratima Vashishtha, Tanuj Yadav, Durganand Durge, Lalit Gangwal.

Following the workshop, Dr Kashinath Samgandi, Director, MDNIY, and Indu Sharma, Assistant Professor (Yoga Education), delivered a lecture on Yoga. They spoke extensively about the positive changes Yoga brings to one's life and highlighted its deeper importance in daily living.



फाउंडेशन कोर्स के छात्रों लिए कार्यशाला

लाजपत भवन, गार्गी कॉलेज और मो.दे.रा.यो.स. में चल रहे फाउंडेशन कोर्स के ऑनलाइन और ऑफलाइन बैच के कुल 160 छात्रों ने षट्कर्म कार्यशाला में हिस्सा लिया। मो.दे.रा.यो.स. परिसर में आयोजित हुई इस कार्यशाला में डीडीए स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स के छात्र पहली बार शामिल हुए।

कार्यशाला के दौरान छात्रों ने योग में आंतरिक शुद्धि से जुड़ी पारंपरिक यौगिक क्रियाओं – वमन, सूत्र नेति, जल नेति, कपालभाति आदि की तकनीक के बारे में जाना। इस कार्यशाला के बाद डॉ. काशीनाथ समगंडी, निदेशक, मो.दे.रा.यो.स., ने 'योग में आहार का महत्व' विषय पर एक व्याख्यान दिया। इस व्याख्यान में डॉ. समगंडी ने ब्रह्ममुहुर्त, उषापान आदि के लाभों पर चर्चा की और दिनचर्या, आहार, भोजन की मात्रा, और स्वस्थ व्यक्ति के आहार जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर प्रकाश डाला।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और प्रभारी उपनिदेशक मो. तैयब आलम ने संकाय सदस्यों और अधिकारियों के साथ सत्र में भाग लिया। इस अवसर पर डॉ. इंदु शर्मा, सहायक आचार्य, योग शिक्षा, डॉ. विनय कुमार भारती, योग चिकित्सक तथा श्री दलीप कुमार, योग प्रशिक्षक एवं समन्वयक, एफसीवाईएससीडब्ल्यू भी उपस्थित रहे।

Workshop for Foundation Course students

A total of 160 students from Foundation Course's online and offline batches from the Lajpat Bhavan, Gargi College and MDNIY participated in a Shatkarma workshop. Shatkarma a set of Yogic practices for internal purification. Students from DDA Sports Complex joined this workshop for the first time, which was organised at MDNIY premises.

The students learned about cleansing practises, including Vaman, Sutra Neti, Jal Neti, and Kapalabhati, under the guidance of experienced Yoga instructors. Following the workshop, Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, delivered a lecture on "The Importance of Diet in Yoga." He discussed the benefits of Brahmamuhurta and Ushapana, and discussed relevant topics such as daily routine, diet, and the importance of a balanced diet for a healthy individual.

Communication & Documentation Officer and I/c Deputy Director Md. Taiyab Alam along with faculty members and officials, including Dr. Indu Sharma, Asstt. Professor Yoga Education, Dr. Vinay Kumar Bharti Yoga Therapist and Sh. Dalip Kumar, Yoga Instructor and Coordinator (FCYScW) attended the session.



प्रामाणिक योग अभ्यास के वैश्विक मानकों को सुदृढ़ करता है वाईसीबी



योग प्रमाणन बोर्ड (वाईसीबी) के अध्यक्ष एवं मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने 1 जुलाई, 2025 को मानकीकृत और प्रमाणित योग अभ्यासों को बढ़ावा देने में बोर्ड की वैश्विक भूमिका पर अपने महत्वपूर्ण विचार साझा किए।

उन्होंने बताया कि वाईसीबी न केवल भारत में गुणवत्तापूर्ण योग शिक्षा के मानक स्थापित कर रहा है, बल्कि प्रमाणित योग पेशेवरों की अंतरराष्ट्रीय स्तर पर पहचान सुनिश्चित करने में भी योगदान दे रहा है।

डॉ. समगंडी ने कहा, "वाईसीबी की पहल भावी योग प्रशिक्षकों के लिए एक सुव्यवस्थित मार्ग तैयार करती है, ताकि यह प्राचीन विद्या विश्वभर में प्रामाणिकता, वैज्ञानिक मान्यता और पेशेवर विश्वसनीयता के साथ सिखाई जा सके।"

वाईसीबी योग शिक्षा को अपने विस्तृत वैश्विक प्रभाव के साथ अंतरराष्ट्रीय मानकों के अनुरूप संरक्षित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है और पूरी दुनिया में प्रमाणित योग पेशेवरों की नई पीढ़ी के लिए मार्ग प्रशस्त कर रहा है।

YCB Strengthens Global Standards for Authentic Yoga Practices

Dr. Kashinath Samagandi, Head, Yoga Certification Board (YCB) and Director of MDNIY, has shared significant insights into the Board's global role in promoting standardised and authentic Yoga practices on 1st July, 2025.

Highlighting YCB's growing influence, Dr. Samagandi emphasised that the Board is not only setting benchmarks for quality Yoga education in India but also contributing to international recognition of certified Yoga professionals.

"YCB's initiatives are shaping a structured pathway for aspiring Yoga trainers, ensuring that the ancient discipline is practiced and taught with authenticity, scientific validation, and professional credibility worldwide", he stated.

With an expanding global footprint, YCB continues to play a pivotal role in aligning Yoga education with international standards, paving the way for a new generation of recognised Yoga professionals across the globe.

