



MDNIY

E-NEWSLETTER

NOVEMBER 2023



www.yogamdniy.nic.in



प्रधान संपादक की कलम से



संपादकीय टीम

प्रधान संपादक

श्री विक्रम सिंह

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

प्रबंध संपादक

मो. तैयब आलम

संचार और प्रलेखन अधिकारी

भाषा संपादक

डॉ. वंदना सिंह

सहायक आचार्य (हिन्दी)

डॉ. सुमन राठौड़

सहायक आचार्य (अंग्रेजी)

संपादक

संतोष सिंह

सलाहकार (मीडिया)

कोमल कात्याल

सलाहकार (सोशल मीडिया)

डिजाइन

निहाल हसनैन

कनिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

@mdniyayush

Director Mdniy

@mdniy

@mdniyyoga

जैसा कि दुनियां भारत के विकास के सबसे निर्णायक चरण में प्रवेश करने की उम्मीद कर रही है, ऐसे में एक स्वस्थ राष्ट्र के संबंध में मो.दे.रा.यो.सं. की जिम्मेदारी बहुत महत्वपूर्ण हो जाती है। जो समाज हमें बनाता है और जिस समाज में हम रहते हैं, उस समाज को वापस लौटाने की जिम्मेदारी भी हमारी ही बनती है। हम जहां काम करते हैं, वहां योगदान करने की हमारी क्षमता हमारे भविष्य को आकार देगी और हमें एक वैश्विक संगठन के रूप में एकजुट रखेगी। मेरा मानना है कि मूल्यों, नैतिकता, नीति, ईमानदारी आदि के साथ लक्ष्य हासिल करने का कोई शॉर्टकट नहीं है।

मैं वादा किए गए काम को पूरा करने के लिए कड़ी मेहनत करने और व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में छात्रों की संतुष्टि को प्राथमिकता देने में दृढ़ विश्वास रखता हूँ।

हमारे माननीय प्रधानमंत्री ने हमेशा युवा शक्ति को देश की सबसे बड़ी शक्ति करार दिया है, जो विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रही है और राष्ट्रीय प्रगति में योगदान दे रही है।

पिछले कुछ दशकों में योग का प्रसार तेजी से हुआ है। यह हमें प्रकृति से जुड़ने में सहायता करता है। इसके अलावा लगातार अभ्यास के बाद शरीर अधिक लचीला हो जाता है और आत्म-अनुशासन और आत्म-जागरूकता की भावना विकसित होती है।

चिकित्सा पेशेवर और मशहूर हस्तियां भी योग के विभिन्न लाभों के कारण इसे अपना रहे हैं और इसके नियमित अभ्यास की सलाह दे रहे हैं।

स्कूल और विश्वविद्यालय के पाठ्यक्रम में योग शिक्षा अनिवार्य है। योग और ध्यान को शामिल करके, यह छात्रों को जागरूक दिमाग के साथ समाज में एकीकृत होने में सहायता करने के लिए शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को एकीकृत करता है।

मो.दे.रा.यो.सं. अपने छात्रों को मनोरंजक और रचनात्मक गतिविधियों में भाग लेने के लिए व्यापक स्तर पर उत्कृष्ट अवसर प्रदान करता है।



प्रधान संपादक
श्री विक्रम सिंह
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.



From the Desk of Editor in Chief



Editorial Team

Editor-in-Chief

Shri Vikram Singh
Director, MDNIY

Managing Editor

Md. Taiyab Alam
Communication &
Documentation Officer

Language Editor

Dr. Vandana Singh
Assistant Professor (Hindi)

Dr. Suman Rathor
Assistant Professor (English)

Editor

Santosh Singh
Consultant (Media)

Komal Katyal
Consultant (Social Media)

Design by


Nihal Hasnain
Junior Consultant (Designer)

Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

As the world looks forward to India entering its most decisive phase of growth, MDNIY's responsibility with regards to a healthy nation becomes very important.

Our responsibility to give back to the society that makes us who we are and our ability to contribute where we operate will shape our future and hold us together as a global organization. I think there are no shortcuts to achieving goals with values, morals, ethics, honesty, etc.



Editor-In-Chief

Shri Vikram Singh
Director, MDNIY

I am a strong believer in working hard, delivering on the work promised and prioritizing student satisfaction when it comes to their personal and professional life success.

Our Hon'ble Prime Minister has always termed Yuva Shakti as the greatest strength of the country who is excelling in different sectors and contributing to national progress.

In the last few decades, the spread of Yoga has accelerated. It helps us connect with nature. Furthermore, after consistent practice, the body becomes more flexible and develops a sense of self-discipline and self-awareness.

Medical professionals and celebrities are also adopting and recommending the regular practice of Yoga due to its various benefits.

Yoga education is imperative in school and university curricula. By incorporating Yoga and meditation, it integrates physical, mental, emotional, and spiritual health to assist students in integrating into society with a conscious mind.

MDNIY offers excellent opportunities, covering a vast range, for its students to participate in recreational and creative activities.

माननीय प्रधानमंत्री ने 'वर्ल्ड फूड इंडिया 2023' का किया उद्घाटन

Hon'ble Prime Minister inaugurates 'World Food India 2023'



माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी द्वारा 'वर्ल्ड फूड इंडिया 2023' का उद्घाटन एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम है, जिसका उद्देश्य भारत की समृद्ध खाद्य संस्कृति को दुनियाँ के सामने प्रदर्शित करना है। खाद्य प्रसंस्करण उद्योग मंत्रालय द्वारा आयोजित, भारत मंडपम, प्रगति मैदान, नई दिल्ली में आयोजित तीन दिवसीय कार्यक्रम में भविष्य की अर्थव्यवस्था के लिए एक चालक के रूप में प्रौद्योगिकी और स्वाद के अंतर्संबंध पर जोर दिया गया।

माननीय प्रधानमंत्री ने मानसिक तंदुरुस्ती पर आहार विकल्पों के प्रभाव पर जोर देते हुए, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के माध्यम से योग को लोकप्रिय बनाने और हर घर में बाजरा लाने की आवश्यकता के बीच समानताएं बताईं। भारत की सांस्कृतिक और खाद्य विविधता को स्वीकार करते हुए, उन्होंने दैनिक आहार में बाजरा को शामिल करने के महत्व पर जोर दिया।

आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने बड़ी प्रदर्शनी के दौरान कल्याण के लिए समग्र दृष्टिकोण को प्रदर्शित करने वाले योग फ्यूजन का सजीव प्रदर्शन देखा।

The inauguration of 'World Food India 2023' by Hon'ble Prime Minister Narendra Modi marks a significant event aimed at showcasing India's rich food culture to the world. Organized by the Ministry of Food Processing Industries, the three-day event held at Bharat Mandapam, Pragati Maidan, New Delhi, emphasized the intersection of technology and taste as a driver for the future economy.

The Hon'ble Prime Minister drew parallels between the popularization of Yoga through International Yoga Day and the need to bring millets to every home, emphasizing the impact of dietary choices on mental well-being. Acknowledging India's cultural and food diversity, he stressed the importance of incorporating millets into daily diets.

Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ministry of Ayush, witnessed a live demonstration of Yoga fusion, showcasing the holistic approach to well-being during the Mega exhibition.



माननीय केंद्रीय मंत्री ने मो.दे.रा.यो.सं. में अतिरिक्त योग चिकित्सा कक्षों का किया उद्घाटन

Hon'ble Union Minister of Ayush Inaugurates Additional Yoga Therapy Rooms at MDNIY



माननीय केंद्रीय मंत्री, आयुष तथा पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्री श्री सर्बानंद सोणोवाल ने 07 नवंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के एनएबीएच मान्यता प्राप्त बाह्य रोगी विभाग के अतिरिक्त योग चिकित्सा कक्षों का उद्घाटन किया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए, माननीय मंत्री ने आत्म-जागरूकता, आत्म-बोध और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ाने के साधन के रूप में दैनिक जीवन शैली में योग चिकित्सा के अनिवार्य समावेश पर प्रकाश डाला। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि एक हजार साल पहले भारत द्वारा विकसित इस प्राचीन ज्ञान को दुनियाँ के हर कोने के साथ साझा किया जाना चाहिए, जिसमें भारत वैश्विक स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने में अग्रणी भूमिका निभाए। उन्होंने आयुष और योग को दुनियाँ भर में पहुंचाने के लिए प्रधानमंत्री मोदी के दूरदर्शी नेतृत्व की सराहना की। उन्होंने कहा कि मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा किया जा रहा कार्य वास्तव में सराहनीय है। इस संस्थान में आने वाले लोगों की विशाल संख्या इसकी विश्वसनीयता, प्रशिक्षण, चिकित्सा, अनुसंधान और उत्कृष्टता का प्रमाण है। मैं एक

Shri Sarbananda Sonowal, Hon'ble Union Minister of Ayush and Ports, Shipping, & Waterways, inaugurated additional Yoga Therapy Rooms of NABH Accredited OPD, of MDNIY on November 07, 2023.

Addressing the event, Hon'ble Minister highlighted the imperative inclusion of yoga therapy in daily lifestyles as a means to enhance self-awareness, self-realization and overall holistic health. He emphasized that this ancient wisdom developed by India over a thousand years ago should be shared with every corner of the world, with India taking a leading role in addressing global health challenges. He applauded Prime Minister Modi's visionary leadership for taking Ayush and Yoga worldwide. "The work being done by the Morarji Desai National Institute of Yoga is really commendable. The sheer number of people visiting this institution is a testament to its credibility, training, therapy, research, and excellence. I envision a future where 'Heal in



ऐसे भविष्य की कल्पना करता हूँ, जहाँ 'हील इन इंडिया' आदर्श बन जाए और भारत दुनियाँ भर के लोगों को लाभ पहुंचाने के लिए अपने संसाधनों और विशेषज्ञता का विस्तार करे।"

इस कार्यक्रम ने ऐतिहासिक महत्व का वह क्षण भी देखा, जब माननीय मंत्रीजी को पद्मश्री और सीसीएस विश्वविद्यालय, मेरठ के पूर्व कुलपति डॉ. रवींद्र कुमार से भारत के माननीय पूर्व प्रधानमंत्री मोरारजी भाई देसाई के हस्तलिखित पत्र प्राप्त हुए।

निदेशक श्री विक्रम सिंह ने संस्थान के चल रहे कार्यों और मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा हाल ही में योग और कल्याण के क्षेत्र में की जा रही विभिन्न पहलों के बारे में बताया। उन्होंने योग के प्रति उनके भरपूर समर्थन और मो.दे.रा.यो.सं. के छात्र-छात्रों के प्रति उनके व्यापक रवैये के लिए माननीय मंत्रीजी के प्रति आभार व्यक्त किया।

अंत में, माननीय मंत्रीजी ने मो.दे.रा.यो.सं. के छात्र-छात्रों के साथ बातचीत की और उनके प्रश्नों का उत्तर दिया।

India' becomes the norm, and India extends its resources and expertise to benefit people worldwide," he added.

The event also witnessed a moment of historical significance when the hon'ble minister received the handwritten letters of Morarji Bhai Desai, the Hon'ble former Prime Minister of India from Dr. Ravindra Kumar, Padma Shri Awardee and Former Vice Chancellor of CCS University, Meerut.

Sh. Vikram Singh, Director narrated the institute's ongoing work and various initiatives that MDNIY has been undertaking recently in the realm of Yoga and well-being. He expressed his gratitude towards the Hon'ble Minister for his unwavering support for Yoga and his encompassing attitude towards students of MDNIY.

At the end, the Hon'ble Minister interacted with students of MDNIY and replied to their queries.

आयुष मंत्रालय के सचिव ने सीएपीएफ के विदाई समारोह की शोभा बढ़ाई

Secretary, Ministry of Ayush Graces the Farewell Ceremony of CAPF



केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ) के 27वें बैच का समापन समारोह 30 नवंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो. सं. में आयोजित किया गया था। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा और विशेष अतिथि के रूप में गृह मंत्रालय के अतिरिक्त सचिव श्री मृत्युंजय कुमार नारायण ने शोभा बढ़ाई।

कार्यक्रम के दौरान, आयुष मंत्रालय के सचिव ने 'सीएपीएफ, असम राइफल्स और एनएसजी के लिए योग' पर विशेष योग अभ्यासक्रम पुस्तिका का हिंदी संस्करण जारी किया।

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए सचिव आयुष ने कहा कि योग वैश्विक समुदाय को भारत की ओर से एक उपहार है। उन्होंने योग को दुनियाँ भर में फैलाने के लिए माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के अथक प्रयासों को श्रेय दिया। उन्होंने आगे कहा, "प्रधानमंत्री ने विशेष रूप से केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ) के कर्मियों के लिए योग की सिफारिश की

The Valedictory function of the 27th Batch of the Central Armed Police Force (CAPF) was held on 30th November, 2023 at MDNIY. The event was graced by Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ministry of Ayush as the Chief Guest and Shri Mritunjay Kumar Narayan, Additional Secretary, Ministry of Home Affairs as the Special Guest.

During the event, Secretary, Ministry of Ayush released the Hindi version of the Special Yoga Protocol Booklet on 'Yoga for CAPF, Assam Rifles & NSG'

Addressing the event, Secretary Ayush stated that Yoga is a gift to the global community from India. He credited the tireless efforts of Hon'ble Prime Minister, Shri. Narendra Modi Ji, for spreading Yoga worldwide. He further said that "The Prime Minister specifically recommended Yoga for the personnel of the Central Armed Police Forces (CAPF), believing it to be a valuable aid in fulfilling duties, especially in challenging circumstances. Under his expert guidance, a

है। वह मानते हैं कि यह विशेष रूप से चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में कर्तव्यों को पूरा करने में एक मूल्यवान सहायता है। सीएपीएफ कर्मियों के लिए विशेष योग प्रशिक्षण की रूप-रेखा योग विशेषज्ञों के मार्गदर्शन में तैयार किया गया।

गृह मंत्रालय के अतिरिक्त सचिव ने सभा को अपने संबोधन के दौरान प्राचीन ग्रंथों के अनुसार स्वस्थ शरीर के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि योग को अपने जीवन में अपनाने से उल्लेखनीय परिवर्तन आते हैं। योग हमारी गतिविधियों के सभी पहलुओं में सहायक की भूमिका निभाता है। उन्होंने सीएपीएफ कर्मियों को इस विरासत को बढ़ावा देने के लिए एक सांस्कृतिक कर्तव्य मानते हुए योग के लाभों को अपने सहयोगियों के साथ साझा करने के लिए प्रोत्साहित किया और जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए आयुष मंत्रालय और मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा किए गए प्रयासों की सराहना की।

समारोह के दौरान सीएपीएफ कर्मियों ने अपने अनुभव भी साझा किये।

roadmap for special Yoga training for CAPF personnel was prepared.”

Additional Secretary of the Ministry of Home Affairs highlighted the importance of a healthy body according to ancient scriptures during his address to the gathering. He emphasized that embracing Yoga in one's life leads to remarkable transformations. Yoga plays a supportive role in all aspects of our pursuits. He encouraged the personnel to share the benefits of Yoga with their colleagues, considering it a cultural duty to promote this heritage and commended the efforts taken by Ministry of Ayush and MDNIY in promoting awareness.

During the ceremony, the CAPF personnels also shared their experiences.



मो.दे.रा.यो.सं.@ भारत अंतरराष्ट्रीय व्यापार मेला-2023

MDNIY @ India International Trade Fair-2023



भारत अंतरराष्ट्रीय व्यापार मेले (आईआईटीएफ) का 42वां संस्करण 14 नवंबर 2023 को बहुत धूमधाम से शुरू हुआ और 27 नवंबर 2023 को प्रगति मैदान नई दिल्ली में 2,000 से अधिक प्रदर्शकों के भाग लेने के साथ समाप्त हुआ।

आईआईटीएफ 2023 का विषय "वसुधैव कुटुंबकमः यूनाइटेड बाय ट्रेड" था।

आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने 23 नवंबर, 2023 को भारत अंतरराष्ट्रीय व्यापार मेले में मो.दे.रा.यो.सं. मंडप का दौरा किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के विद्यार्थियों ने भी योग की विभिन्न कलाओं का प्रदर्शन कर लोगों को मंत्रमुग्ध कर दिया। साथ ही योग फ्यूजन प्रोग्राम, वाई-ब्रेक / वर्कप्लेस और योग थेरेपी कंसल्टेंसी जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर लोगों को तथ्यात्मक जानकारी प्रदान की और आईईसी प्रकाशनों का वितरण किया।

कई आयुष संस्थान और अनुसंधान निकाय आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, होम्योपैथी और सिद्ध धाराओं ने लोगों को स्वस्थ जीवन शैली के बारे में जागरूक करने के लिए अपने स्टॉल लगाए।

The 42 edition of India International Trade Fair(IITF) began with a lot of fanfare on 14 November 2023, and ended on 27 November 2023, with more than 2,000 exhibitors participated at Pragati Maidan, New Delhi.

The theme of IITF 2023 was "Vasudhaiva Kutumbakam: United by Trade".

Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ministry of Ayush visited MDNIY Pavilion on November 23, 2023 at the India International Trade Fair.

MDNIY mesmerized the public by performing various arts of Yoga. As well as provided information to people on important topics like Yoga Fusion Program, Y-Break @ Workplace, and Yoga Therapy Consultancy and the distribution of IEC publications; etc.

Several Ayush institutions and research bodies Ayurveda, Yoga, Naturopathy, Unani, Homeopathy, and Siddha streams set up their stalls to make people aware of a healthy lifestyle.



दीप-ओ-त्सव

Deep-O-tsav



रोशनी के त्योहार दिवाली के उपलक्ष्य में 09 नवंबर, 2023 को एक रंगारंग सांस्कृतिक संध्या कार्यक्रम का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में मो.दे.रा. यो.सं. के निदेशक श्री विक्रम सिंह की उपस्थिति ने कार्यक्रम को और भी महत्वपूर्ण बना दिया।

निर्देशक ने सभी उपस्थित लोगों को दिवाली की अग्रिम शुभकामनाएं दीं और त्योहार की खुशी, समृद्धि और प्रगति पर जोर दिया। उन्होंने अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए दृढ़ता, त्याग और समर्पण के

A colorful cultural evening program organized on November 09, 2023 for the celebration of festival of lights, Diwali. The presence of Shri Vikram Singh, Director MDNIY, as the Chief Guest added significance to the event.

The director conveyed his advance Diwali wishes to all attendees, emphasizing the festival's symbolism of happiness, prosperity, and progress. He highlighted the importance of perseverance, sacrifice, and dedication toward





महत्व पर प्रकाश डाला और सुझाव दिया कि निरंतर प्रयास व्यक्तियों को साधारण से असाधारण की ओर ले जा सकता है।

मो.दे.रा.यो.सं. के विद्यार्थियों ने भगवान राम की स्तुति प्रस्तुत कर माहौल को भक्तिमय बना दिया। इसके अतिरिक्त, विभिन्न गतिविधियाँ जैसे शास्त्रीय गीत, नृत्य, भजन, लयबद्ध योग और बहुत कुछ प्रदर्शित किया गया, जिसने दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।

समारोह में संस्थान के अधिकारियों और कर्मचारियों सहित सैकड़ों छात्र-छात्राओं ने भाग लेकर उत्सव के माहौल को और भव्य बना दिया।

संस्थान के भीतर एक स्वस्थ संस्कृति को बढ़ावा देने और "एक सबके लिए, सब एक के लिए" की भावना को बढ़ावा देने एवं दिवाली के व्यापक विषय 'बुराई पर अच्छाई की जीत' के साथ यह कार्यक्रम संरेखित किया गया।

achieving one's goals, suggesting that sustained effort can lead individuals from the ordinary to the extraordinary.

MDNIY students contributed to the devotional atmosphere by praising of Lord Ram. Additionally, various activities such as classical songs and dances, bhajans, solo dance performances, rhythmic Yoga, and more, were showcased.

Hundreds of students, along with officers and employees of the institute, added to the festive spirit.

The emphasis on promoting a healthy culture within the institute and fostering the spirit of "One for All and All for One" aligns with the broader theme of Diwali, symbolizing the victory of good over evil.

‘भारत को जाने कार्यक्रम’ के युवा प्रतिभागियों ने मो.दे.रा.यो.सं. में किया योगाभ्यास

‘Know India program’ Youth Practices Yoga at MDNIY



68वें ‘भारत को जानो कार्यक्रम’ के तहत, 8 विभिन्न देशों के 34 युवा प्रतिभागियों ने अपने जीवन में योग के महत्व को समझने के लिए 02 नवंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने युवा प्रतिभागियों का गर्मजोशी से स्वागत किया और इस बात पर प्रकाश डाला कि हमारे माननीय प्रधानमंत्री के सराहनीय प्रयासों की बदौलत कैसे आज योग विश्व स्तर पर भारत की विशिष्ट पहचान बन चुका है।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी मो. तैयब आलम ने युवा प्रतिभागियों को संस्थान के विभिन्न कार्यक्रमों और गतिविधियों के बारे में जानकारी दी।

श्री राहुल सिंह चौहान, योग प्रशिक्षक द्वारा एक व्यावहारिक सत्र आयोजित किया गया, जिसके बाद योग फ्यूजन कार्यक्रम भी आयोजित किया गया।

Under the 68th 'Know India Programme', 34 youth participants from 8 different countries visited MDNIY on November 02, 2023 to understand the importance of Yoga in their life

Director, MDNIY, warmly welcomed the young participants and highlighted how Yoga today become India's unique identity globally, thanks to the commendable efforts of our Hon'ble Prime Minister.

Communication and Documentation Officer Md. Taiyab Alam informed the young participants about the various programs and activities of the institute.

A practical session was conducted Sh. Rahul Singh Chauhan, Yoga Instructor followed by Yoga Fusion program.



जर्मनी के एक प्रतिनिधिमंडल ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

ब्रेमेन, जर्मनी के प्रमाणित योग शिक्षकों सहित 26 सदस्यों की एक टीम ने 3 नवंबर, 2023 को एक योग सत्र में भाग लिया।

सत्र का नेतृत्व योग चिकित्सक सुश्री मधु खुराना ने किया और कार्यक्रम अधिकारी (वाईटी) डॉ. आई.एन. आचार्य ने भी जानकारी दी।



A delegation from Germany visits MDNIY

A team of 26 members including certified Yoga Teachers from Bremen, Germany participated at a Yoga session on November 3, 2023.

The session was led by Ms. Madhu Khurana, a Yoga Therapist and they were also briefed by Dr. I.N.Acharya, Programme Officer (YT).

अरुणाचल प्रदेश के सिविल सेवकों के एक प्रतिनिधिमंडल ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

अरुणाचल प्रदेश के 30 सिविल सेवकों ने 30 नवंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने प्रतिनिधिमंडल का गर्मजोशी से स्वागत किया। योग के असंख्य स्वास्थ्य लाभों पर जोर देते हुए, उन्होंने कहा कि योग का अभ्यास न केवल शारीरिक कल्याण में योगदान देता है बल्कि हमारी समग्र क्षमताओं को भी बढ़ाता है।

कार्यक्रम अधिकारी (वाईटी) ने संस्थान की विभिन्न गतिविधियों के बारे में जानकारी दी। प्रतिनिधिमंडल ने योग फ्यूजन कार्यक्रम का भी लुत्फ उठाया।



A delegation of Civil Servants of Arunachal Pradesh visits MDNIY

30 Civil Servants of Arunachal Pradesh visited MDNIY on 30th November, 2023.

Director MDNIY extended a warm welcome to the delegation. Emphasizing the myriad health benefits of Yoga, he articulated that practicing Yoga not only contributes to physical well-being but also enhances our overall abilities.

The Program Officer (YT) briefed about various activities of the institute. The delegation also enjoyed the Yoga Fusion Program.

आयुष मंत्रालय के उपमहानिदेशक ने की मो.दे.रा.यो.सं. के गतिविधियों की समीक्षा

आयुष मंत्रालय के उपमहानिदेशक श्री सत्यजीत पॉल ने 24 नवंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया और संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों की समीक्षा की।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने उपमहानिदेशक का स्वागत किया और संस्थान के बारे में एक संक्षिप्त प्रस्तुति दी। बैठक के दौरान संस्थान के वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे।



DDG, Ministry of Ayush reviews MDNIY activities

Shri Satyajit Paul, DDG, Ministry of Ayush visited MDNIY on November 24, 2023 and reviewed the various activities and programmes of the institute.

Director, MDNIY, welcomed the DDG and made a brief presentation about the institute. Senior officials of the institute were also present during the meeting.

केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल के जवानों के लिए योग पर समीक्षा बैठक

“केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों (सीएपीएफ), असम राइफल्स और एनएसजी के लिए विशिष्ट आवश्यकताओं के लिए योग” पर समीक्षा और समन्वय बैठक 10 नवंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के सम्मेलन हॉल में श्री सुनील जून, आईजी प्रशिक्षण, सीआरपीएफ की अध्यक्षता में हुई।

बैठक का प्राथमिक उद्देश्य चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों में भी केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों में सैनिकों और अधिकारियों के प्रशिक्षण व्यवस्था में योग को व्यवस्थित रूप से एकीकृत करना था। इसका उद्देश्य उनके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण में योगदान देना है। गौरतलब है कि प्राथमिक स्तर पर तीन हजार लोगों को योग प्रशिक्षण देने का विशेष लक्ष्य है।



Review meeting on Yoga for Central Armed Police Forces personnel

The review and coordination meeting on "Yoga for specific needs for Central Armed Police Forces (CAPFs), Assam Rifles, and NSG" held on November 10, 2023, at the Conference Hall of MDNIY, chaired by Shri Sunil June, IG Training, CRPF.

The primary objective of the meeting was to systematically integrate Yoga into the training regimen of soldiers and officers in the Central Armed Police Forces, even in challenging conditions. The aim is to contribute to their physical, mental, and spiritual well-being. Notably, there is a specific target to provide yoga training to three thousand individuals at the primary level.

मो.दे.रा.यो.सं. ने सीएपीएफ छात्रों के लिए एक कार्यशाला का किया आयोजन

MDNIY organizes a workshop to the CAPF Students



केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल के पूर्व महानिरीक्षक, श्री हेमराज गुप्ता की 1 नवंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. कार्यक्रम में भागीदारी, केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों के सीसीवाईडब्ल्यूआई के छात्रों के लिए एक मूल्यवान योगदान था। इस कार्यक्रम का उद्देश्य योग के क्षेत्र में छात्रों के ज्ञान को प्रोत्साहित करना और बढ़ाना था।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने मुख्य अतिथि का स्वागत किया और दर्शकों से उनका परिचय कराया। अपने संबोधन में श्री हेमराज गुप्ता ने अतीत के अनुभवों के आधार पर वर्तमान क्षण को स्वर्णिम बनाने के महत्व पर बल दिया। उन्होंने किसी भी प्रयास की सफलता के लिए निरंतरता के महत्व और जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने में तनाव की भूमिका पर प्रकाश डाला।

कार्यक्रम को पाठ्यक्रम प्रभारी डॉ. गुरु देव, सहायक आचार्य (योग चिकित्सा) द्वारा आगे बढ़ाया गया।

Former Inspector General, Central Industrial Security Force, Shri Hemraj Gupta's participation in the MDNIY event on November 1, 2023, was a valuable contribution to the students of the CCYWI of the Central Armed Police Forces. The event aimed to encourage and enhance the knowledge of the students in the field of Yoga.

The Communication and Documentation Officer, welcomed the Chief Guest and introduced him to the audience. In his address, Shri Hemraj Gupta emphasized the importance of making the present moment golden based on past experiences. He highlighted the significance of consistency for the success of any endeavor and the role of stress in bringing about positive changes in life.

The event was further facilitated by Course in-charge Dr. Guru Dev, Assistant Professor (Yoga Therapy).



श्री विश्वकर्मा कौशल विश्वविद्यालय के एक प्रतिनिधिमंडल ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

श्री विश्वकर्मा कौशल विश्वविद्यालय के 20 छात्रों और स्टाफ सदस्यों के एक समूह ने 08 नवंबर, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया और योग सत्र का भी आनंद लिया।



A delegation from Shri Vishwakarma Skill University visits MDNIY

A group of 20 students and staff members from Shri Vishwakarma Skill University visited MDNIY on November 08, 2023 and also enjoyed a Yoga session.

मो.दे.रा.यो.सं. छात्रा ने वैज्ञानिक शोध किया प्रकाशित

सुश्री चंचल विजय एम. एससी (योग) 2020-2022 बैच मो.दे.रा.यो.सं. की छात्रा हैं। जिन्होंने प्रतिष्ठित इंटरनेशनल जर्नल ऑफ क्लिनिकल एंड एक्सपेरिमेंटल फिजियोलॉजी में स्कूल जाने वाले बच्चों में तनाव, चिंता और आक्रामकता के स्तर पर योग निद्रा की प्रभावकारिता के उत्कृष्ट विषय पर एक वैज्ञानिक शोध प्रकाशित किया। उन्होंने अपना शोध पूरा कर लिया है। डॉ. रामेश्वर पाल सहायक प्रोफेसर (मानव शरीर विज्ञान) मो.दे.रा.यो.सं. के मार्गदर्शन में अनुसन्धान किया।

अध्ययन से पता चलता है कि 25 मिनट का योग निद्रा अभ्यास स्कूल जाने वाले बच्चों में तनाव, चिंता और आक्रामकता के स्तर को कम करने में मदद करता है।



MDNIY student publishes scientific research

Ms. Chanchal Vijay, a student of M. Sc. (Yoga) of batch 2020-2022, MDNIY, published a scientific research on the excellent topic of "The Efficacy of Yoga Nidra on Stress, Anxiety, and Aggression Levels in School-Going Children" in the reputed International Journal of Clinical and Experimental Physiology. She has completed her research work under the guidance of Dr. Rameswar Pal, Assistant Professor (Human Physiology), MDNIY.

The study shows that 25 minutes of Yog Nidra practice helps reduce Stress, Anxiety, and Aggression Levels in School-Going Children.

सीएपीएफ छात्रों के लिए एक अभिविन्यास परस्पर संवादात्मक व्याख्यान

An orientation cum interactive lecture for CAPF students



एमडीएनआईवाई ने 21 नवंबर, 2023 को वेलनेस इंस्ट्रक्टर (सीएपीएफ) के लिए योग में सर्टिफिकेट कोर्स के छात्रों के लिए एक ओरिएंटेशन सह इंटरैक्टिव व्याख्यान आयोजित किया।

श्री सुनील जून आईजी सीआरपीएफ इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे। छात्रों को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा, "आपमें से प्रत्येक को अपने सहकर्मियों में से प्रशिक्षण के लिए चुने जाने का सौभाग्य प्राप्त हुआ है।"

MDNIY conducted an orientation cum interactive lecture on November 21, 2023 for the students of the Certificate Course in Yoga for Wellness Instructor (CAPF).

Shri. Sunil Joon, IG, CRPF was the Chief Guest of the event. While addressing the students, he said that "Each one of you bestowed with privilege, having been selected for training from among your colleagues."



मीडिया कवरेज / Media Coverage

Hindustan Times 10.11.2023

व्यापार केसरी

एमडीएनआईवाई में रंगारंग सांस्कृतिक संध्या कार्यक्रम का आयोजन

—संदेश सिंह
दिल्ली, 10 नवंबर। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के परिसरों में 9 नवंबर 2023 को भारतीयों का त्योहार रोचकता के परिचित में विभिन्न सांस्कृतिक कार्यक्रमों का आयोजन किया, जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में ओ विठ्ठल सिंह, निदेशक, एमडीएनआईवाई में शामिल की। अपने संबोधन में एम डी एन आईवाई, निदेशक ने सभी लोगों को दोस्तीवादी की अतिथि वार्ड देते हुए कहा कि रोचकता कुछ, समृद्धि और उत्थान का परिचायक है। त्योहार के प्रति राधा चर्च को सम्मान, त्याग और समर्पण को भावना आपको साधारण से असाधारण का मार्ग प्रशस्त कर देती है। निदेशक ने जोर देते हुए कहा कि हमें अपने जीवन में कल्प को महत्व देना चाहिए, अलग-अलग देसह चर्च कर पाते हैं क्या हमें महत्व नहीं देते। कार्यक्रम का शुभारंभ दीप जलन और चण्डनर में हुआ। समारोह में एमडीएनआईवाई के छात्र-छात्राओं ने भगवान राम की मूर्ति पीठ कर कार्यक्रम को परिष्करण कर दिया। वहीं दूसरी तरफ अन्य छात्र-छात्राओं ने चण्डनर पीठ और नृत्य, पञ्च, सोंसो चण्ड, सारथी योग महिला विभिन्न क्रिया-कलाओं की प्रदर्शन प्रस्तुति कर दर्शकों को रोचक कर दिया। कार्यक्रम में डॉ. जॉर्ज, एन. सावरण, कार्यक्रम अधिकारी (योग विभाग), संस्था एवं प्रवेशक अधिकारी श्री. के.वि. जगत, श्री. मुनिम रानी, प्रशासनिक अधिकारी, श्री. जितुन कुमार शुभ, सोचा अधिकारी महिला संस्थान के वरिष्ठ अधिकारियों और कार्यक्रमों की वरिष्ठ कार्यवाही छात्र-छात्राओं ने अपनी अतिथि अतिथि दर्ज कराई।

गीतजन्य है कि संस्थान में एक स्वस्थ संस्कृति को बढ़ावा देने और 'सभी के लिए एक और सभी एक के लिए' की भावना को विकसित करने के उद्देश्य से तथा नवंबर पर जनजाति की अतिथि के इस त्योहार को गुरु ज्योति और उत्सव के साथ महत्व है।

Hindustan Times 16.11.2023

In a significant endorsement of the integration of yoga therapy into the healthcare system, Sarbananda Sonowal, Union Minister for Ayush inaugurated additional yoga therapy rooms at MDNIY's premises located in New Delhi. The event was aimed at promoting holistic well-being.

हिन्दुस्तान 27.11.2023

आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटैचा ने अंतरराष्ट्रीय व्यापार मेले में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के महहर्ष का दौरा किया। संस्थान के निदेशक विक्रम सिंह ने उनका स्वागत किया और विविध गतिविधियों की जानकारी प्रदान की। इस दौरान अन्य वरिष्ठ अधिकारी भी मौजूद थे।

Hindustan Times 16.11.2023

colourful cultural evening program was organised on Nov 9 in the context of Diwali in the amphitheater of Morarji Desai National Institute of Yoga, wherein Vikram Singh, Director, MDNIY participated as the chief guest.

दैनिक जागरण 08.11.2023

योग संस्थान ने किया सेवाओं का विस्तार

आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटैचा ने अंतरराष्ट्रीय व्यापार मेले में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के महहर्ष का दौरा किया। संस्थान के निदेशक विक्रम सिंह ने उनका स्वागत किया और विविध गतिविधियों की जानकारी प्रदान की। इस दौरान अन्य वरिष्ठ अधिकारी भी मौजूद थे।

Hindustan Times 25.11.2023

Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ministry of Ayush visited the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) Pavilion at the India International Trade Fair on November 23. Vikram Singh, Director MDNIY, extended a warm welcome, providing insights into diverse Yoga activities.

Weekly Orientation Lectures

मोरारजी भाई देसाई: योग और सदाचार को समर्पित एक आदर्श जीवन

मो.दे.रा.यो.सं. ने वेलनेस इंस्ट्रक्टर (सीएपीएफ) के लिए योग में सर्टिफिकेट कोर्स के छात्रों के लिए 07 नवंबर 2023 को मोरारजी भाई देसाई: योग और सदाचार के लिए समर्पित एक आदर्श जीवन पर एक अभिविन्यास व्याख्यान आयोजित किया, जिसमें डॉ. रवींद्र कुमार पद्मश्री पुरस्कार विजेता पूर्व कुलपति सीसीएस विश्वविद्यालय मेरठ ने व्याख्यान दिया।

छात्रों को संबोधित करते हुए वक्ता ने कहा कि मोरारजी देसाई वास्तव में एक प्रमुख भारतीय राजनेता थे जो सरल और नैतिक जीवन शैली के प्रति समर्पण के लिए जाने जाते थे। देसाई नैतिक मूल्यों की मजबूत वकालत और सरल जीवन शैली के लिए जाने जाते थे। वह शाकाहार के कट्टर समर्थक थे और उनकी व्यक्तिगत जीवनशैली सादगी और मितव्ययिता के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाती थी। वह आत्म अनुशासन और आत्मनिर्भरता के सिद्धांतों में विश्वास करते थे।

डॉ. सुमन राठौड़, सहायक आचार्य (अंग्रेजी) ने अतिथि की परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की और कार्यक्रम का संचालन भी किया।

Morarji Bhai Desai: An Ideal Life Dedicated to Yoga and Virtue

MDNIY conducted an orientation lecture on "Morarji Bhai Desai: An Ideal Life Dedicated to Yoga and Virtue" on November 07, 2023 for the students of the Certificate Course in Yoga for Wellness Instructor (CAPF), wherein Dr. Ravindra Kumar, Padmashri Awardee, Former Vice Chancellor, CCS University, Meerut delivered the lecture.

While addressing the students, the speaker said that Morarji Desai was indeed a prominent Indian politician known for his dedication to a simple and moral lifestyle. Desai was known for his strong advocacy of moral values and a simple way of life. He was a staunch supporter of vegetarianism, and his personal lifestyle reflected his commitment to simplicity and frugality. He believed in the principles of self-discipline and self-reliance.

Dr. Suman Rathod, Assistant Professor (English) presented the introductory remarks of the guest and also moderated the programme.

The poster features a dark brown background with a subtle pattern. At the top, there are logos for G20 India 2023, the Ministry of Health and Family Welfare, and MDNIY. The main text reads: "Join us for an enlightening lecture on topic मोरारजी भाई देसाई: योग और सदाचार को समर्पित एक आदर्श जीवन". Below this, the date and time are specified: "7th NOVEMBER, 2023 | 3:00 PM". Two circular portraits are shown: Dr. Ravindra Kumar on the left and Shri Vikram Singh on the right. At the bottom, their names and titles are listed: "Speaker: Dr. Ravindra Kumar, Padmashri Awardee, Former Vice Chancellor, CCS University, Meerut, Chief Editor, Global Peace International Journal" and "Opening Address by: Shri Vikram Singh, Director, Morarji Bhai Desai National Institute of Yoga, New Delhi".

“प्राण वायलेट हीलिंग का एक परिचय”

17 नवंबर 2023 को “प्राण वायलेट हीलिंग का परिचय” विषय पर एक अभिविन्यास व्याख्यान आयोजित किया गया था, जिसमें सुश्री एन शारदा प्रसन्ना प्राण वायलेट हीलर ने व्याख्यान दिया।

वक्ता ने प्राण वायलेट हीलिंग की उपयोगिता और महत्व पर प्रकाश डालते हुए एक जानकारीपूर्ण व्याख्यान दिया।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. सुमन राठौड़ सहायक आचार्य (अंग्रेजी) ने किया।

"An Introduction to Prana Violet Healing"

An orientation lecture on the topic "An Introduction to Prana Violet Healing" was organized on November 17, 2023 wherein Ms. N. Sharada Prasanna, Prana Violet Healer, delivered the lecture.

The speaker delivered an informative lecture, shedding light on the utility and significance of Prana Violet Healing.

Dr. Suman Rathod, Assistant Professor (English) moderated the programme.

Join us for an enlightening weekly lecture on topic

An Introduction To PRANA VIOLET HEALING

17th November 2023 2:00 PM

Speaker
N. Sharada Prasanna
Prana Violet Healer

The poster features logos for G20 India 2023, Ministry of Health, Government of India, and AYUSH at the top. The background is light green with faint geometric patterns. A circular portrait of the speaker, N. Sharada Prasanna, is on the left. The date and time are highlighted in a white box with a green border.