



सत्यमेव जयते  
**Ministry of Ayush**  
Government of India



# MDNIY

E-NEWSLETTER  
SEPTEMBER 2024

[www.yogamdniy.nic.in](http://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

### संपादक

सौदामिनी सिंह

वरिष्ठ सलाहकार (मीडिया)

संतोष सिंह

सलाहकार (मीडिया)

शिवाली खारी


सलाहकार (सोशल मीडिया)


### डिजाइन

निहाल हसनैन

कनिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

### ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

भगवद गीता के अनुसार, योग का उद्देश्य हमारे कर्मों को शुद्ध करना, मन और इंद्रियों पर नियंत्रण रखना और स्वयं को परम शक्ति से जोड़ना है। योग निःस्वार्थ भाव से पूर्ण समर्पण के साथ कर्म करने का मार्ग है, जहां परिणाम के प्रति आसक्ति नहीं होती और प्राप्त होने वाले फल के प्रति संतोष का भाव रहता है।

योग केवल आसन और प्राणायाम का अभ्यास करने तक सीमित नहीं है। यह मानवीय जीवन में स्वैच्छिक और सक्रिय भागीदारी का प्रतीक है, जहां व्यक्ति शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्तरों पर एक आदर्श, स्वस्थ जीवन की ओर प्रयासरत रहता है। योग हमें हमारे चारों ओर की सुंदरता को पहचानने योग्य बनाता है। यह निस्वार्थ भाव से दूसरों की सहायता और अपने कर्तव्यों को हर्ष के साथ निभाने के लिए प्रेरित करता है। योगाभ्यास ना सिर्फ इस संसार से बल्कि संपूर्ण ब्रह्मांड से जुड़ने में मदद करता है।

योगाभ्यास हमें उन्नति की ओर ले जाता है और बेहतर मनुष्य बनने में सहायता करता है। योग सबसे प्रभावी और सटीक मार्ग है, जिससे हम जीवन के परम लक्ष्य को प्राप्त कर सकते हैं।

वर्तमान समय में कुछ लोग योग को एक व्यायाम के रूप में देखते हैं, ऐसी धारणा को बदलना कठिन कार्य है। सामान्य जीवन में लोग बढ़ते वजन की समस्या, पीठ दर्द या जीवनशैली की समस्याओं के मद्देनजर योग का अभ्यास शुरू करते हैं। योग का उद्देश्य केवल वजन कम करना, पीठ दर्द को ठीक करना, स्वस्थ होना नहीं है। ये लाभ नियमित अभ्यास के परिणामस्वरूप मिलते हैं, लेकिन योग का मूल उद्देश्य इससे कहीं व्यापक और गहन है, जो व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्तर पर चेतनावान बनाता है

व्यायाम जैसा कि हम आज जानते हैं, एक आधुनिक अवधारणा है। प्राचीन समय में, शारीरिक परिश्रम दैनिक जीवन में निहित था, विशेष रूप से युद्ध या शारीरिक श्रम में लगे लोगों के लिए, जबकि अन्य लोग स्वाभाविक रूप से सक्रिय जीवन जीते थे। योग का मूल उद्देश्य शरीर के साथ व्यक्ति को मानसिक और आध्यात्मिक स्तर पर भी सचेत बनाना है।

वर्तमान शिक्षा प्रणाली में योग का महत्वपूर्ण स्थान है। जहां आधुनिक शिक्षा विज्ञान और प्रौद्योगिकी पर केंद्रित है, जो भौतिक प्रगति की ओर ले जाती है, वहीं नैतिक और सांस्कृतिक मूल्यों का विकास और एक स्वस्थ जीवनशैली को बढ़ावा देने की ओर समुचित ध्यान नहीं दिया जाता। ऐसे में योग शिक्षा व्यक्तित्व के विकास में सहायक है और विभिन्न परिस्थितियों में स्वयं का बेहतर प्रबंधन करने की कला सिखाती है, जिससे एक स्वस्थ मस्तिष्क के साथ संपूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त होता है। यह सौभाग्य की बात है कि हमारे देश के शीर्ष नेतृत्व ने योग को अधिक से अधिक लोगों तक पहुँचाने के प्रति प्रतिबद्धता दिखाई है।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) का उद्देश्य छात्रों के लिए योग से जुड़े प्रभावी शिक्षण अनुभव प्रदान करना है, जिससे वे अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में आवश्यक कौशल, चरित्र और गुण विकसित कर सकें। मो.दे.रा.यो.सं. छात्रों के समग्र विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। अपने समर्पित प्रयासों के माध्यम से मो.दे.रा. यो.सं. राष्ट्रीय विकास में महत्वपूर्ण योगदान देता है और एक सशक्त एवं सामंजस्यपूर्ण भारत के नव-निर्माण में योग की परिवर्तनकारी शक्ति का सदुपयोग करता है।



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

### Editor

**Saudamini Singh**  
Senior Consultant (Media)

**Santosh Singh**  
Consultant (Media)

**Shiwali Khari**  
Consultant (Social Media)

### Design by

**Nihal Hasnain**  
Junior Consultant (Designer)

### Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

*According to Bhagavad Gita, Yoga is the purification of actions, the control of the mind and senses, and the connection with the Supreme through devotion. It is the path of selfless action, free from attachment to outcomes.*

*Yoga transcends physical postures (asanas) and breathing techniques (pranayama); it involves active, mindful engagement in life, striving for a healthy and ideal existence on physical, mental, and spiritual levels. Yoga encompasses recognising the beauty around us and responding with love and warmth. It fosters selflessness, compassion, and the joyful performance of one's duties in harmony with the universe.*

*The connection of Yoga practitioners extends to the whole cosmos, affirming that as we are part of the world, and the world is a part of us.*

*Yoga requires sacrifice and an embrace of our higher selves, guiding us toward becoming better human beings. It is one of the most direct paths to attaining the ultimate reality and fulfilling the highest purpose of life. However, in the present day, Yoga is often viewed primarily as a form of physical exercise. Changing this misconception is a crucial, albeit challenging, task. While Yoga can lead to physical benefits like weight loss or relief from back pain, these outcomes are by-products, not the purpose of the practice.*

*Exercise as we know it today, is a modern concept. In ancient times, physical exertion was inherent in daily life, particularly for those engaged in warfare or manual labour, while others led naturally active lives. The basic purpose of Yoga goes beyond physical exercise, making a person conscious at the mental, and spiritual levels, as well.*

*Yoga holds immense significance in the current educational system. While modern education focuses on science and technology, leading to material progress, it often neglects the cultivation of moral and ethical values and the promotion of a balanced lifestyle. Yoga education while covering all these aspects provides insights into managing one's personality and emotions, fostering both good health and a sound mind. It is a privilege that our nation's leadership is committed to making Yoga accessible to a broader audience.*

*Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) plays a pivotal role in promoting holistic development through Yoga. The Institute seeks to create meaningful and impactful learning experiences, helping students develop essential skills, habits, and character traits that benefit them both personally and professionally. Through its dedicated efforts, MDNIY contributes significantly to national development, leveraging Yoga's transformative power to build a stronger, resilient and harmonious India.*



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

## आयुष मंडप 'विश्व खाद्य भारत 2024' में बना आकर्षण का केंद्र

## Ayush pavilion becomes centre of attraction at World Food India 2024



19 से 22 सितंबर, 2024 तक भारत मंडपम, प्रगति मैदान, नई दिल्ली में आयोजित वर्ल्ड फूड इंडिया, 2024 में 'आयुष आहार' थीम पर आयुष मंडप का आयोजन किया गया। आयुष सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने मंडप में मो.दे.रा.यो.सं. के स्टॉल का दौरा किया और संस्थान के छात्रों द्वारा प्रस्तुत किए गए योग फ्यूजन का आनंद उठाया।

मो.दे.रा.यो.सं. निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने उन्हें योग के प्रचार-प्रसार के लिए मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा आयोजित की जा रही विभिन्न गतिविधियों की जानकारी दी। इस कार्यक्रम में आयुष सचिव के साथ आयुष मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारी भी शामिल हुए।

जामनगर से भाजपा विधायक श्री राघवजी पटेल ने भी मंडप का दौरा किया। आयुष मंत्रालय द्वारा स्थापित यह मंडप आयुर्वेद, योग और प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी की चिकित्सा प्रणालियों को समर्पित है जो स्वास्थ्य को बनाए रखने में फायदेमंद हैं।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी एवं उप निदेशक (प्रभारी) मो. तैयब आलम और कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) डॉ. आई. एन. आचार्य ने भी मंडप का दौरा किया।

World Food India, 2024 organised at Bharat Mandapam, Pragati Maidan, New Delhi featured Ayush Pavilion with the theme 'Ayush Ahaar,' from Sep 19 to 22, 2024. Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ayush, visited the MDNIY stall at the pavilion and enjoyed the Yoga Fusion performed by the students of the Institute.

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY briefed him about the various activities being conducted by the MDNIY for the promotion of Yoga. Secretary Ayush was joined by Senior Officials from the Ministry of Ayush.

Sh. Raghavji Patel, BJP MLA from Jamnagar, also visited the Pavilion.

Set up by the Ministry of Ayush, the pavilion was dedicated to medical systems of Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha, and Homeopathy which are beneficial in maintaining a healthy life.

Communication & Documentation Officer and Deputy Director (I/c), Md. Taiyab Alam and Program Officer (Yoga Therapy) Dr. I. N. Acharya also visited the pavilion.



## मो.दे.रा.यो.सं. में आयोजित सीएमई कार्यक्रम के माध्यम से योग प्रशिक्षकों के ज्ञान में समृद्धि

## Yoga trainers elevate their knowledge through MDNIY's CME program



मो.दे.रा.यो.सं. ने 9 से 14 सितंबर, 2024 तक योग चिकित्सकों और प्रशिक्षकों के लिए छह दिवसीय सतत चिकित्सा शिक्षा (सीएमई) कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें पूरे भारत से 30 प्रतिभागी शामिल हुए। इसका उद्देश्य प्रतिभागियों के मौजूदा योग ज्ञान को बढ़ाना था।

कार्यक्रम के उद्घाटन समारोह में मो.दे.रा.यो.सं. और भारतीय खेल प्राधिकरण (एसएआई) के बीच एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए गए, जिसका उद्देश्य खिलाड़ियों के प्रदर्शन में सुधार, चोट की रोकथाम, पुनर्वास और प्रदर्शन वृद्धि में अनुसंधान को आगे बढ़ाना था।

MDNIY organised a six-day 'Continuing Medical Education' (CME) program for Yoga Therapists and Instructors from September 9-14, 2024, with 30 selected participants from across India. It aimed to enhance the existing Yoga knowledge of the participants.

The program's inaugural event marked the signing of an MoU between MDNIY and the Sports Authority of India (SAI), aimed at improving the performance of the athletes fostering research in injury prevention, rehabilitation, and performance enhancement.



मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने योग के गहन प्रभावों पर जोर देते हुए कहा, "योग को दैनिक जीवन में शामिल करने पर उसका प्रभाव स्पष्ट दिखाई देता है, संतुलन, लचीलापन और आंतरिक शांति को बढ़ावा मिलता है। अभ्यास से परे, यह एक मार्गदर्शक शक्ति बन जाता है, जो हमें जीवन की चुनौतियों के बीच स्थिरता देता है। यह एकीकरण शांति को बढ़ावा देता है, हमें केंद्रित और स्थिर रखता है। योग हमें उद्देश्य और सद्भाव के साथ जीने की शक्ति देता है।"

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY thrusting on the profound effects of Yoga said, "Yoga's universal essence shines when woven into daily life, nurturing balance, resilience, and inner peace. Beyond practice, it becomes a guiding force, steadying us through life's challenges. This integration fosters calm strength, keeping us centred and grounded. Yoga empowers us to live with purpose and harmony."

एनसीएसएसआर के निदेशक, डॉ. बिभु कल्याण नायक ने खेल विज्ञान में योग को एकीकृत करने पर विचार व्यक्त करते हुए कहा, "खिलाड़ियों की विशिष्ट आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए उपयुक्त योग तकनीकों का विकास किया जाएगा, जिससे इस प्राचीन पद्धति को खिलाड़ियों के प्रशिक्षण में शामिल कर उनका उत्कृष्ट प्रदर्शन सुनिश्चित किया जा सके।"

Dr. Bibhu Kalyan Nayak, Director, NCSSR, discussing the integration of Yoga in Sports Science, said, "Tailored Yoga programs will be designed to address specific needs in sports, seamlessly integrating this ancient practice into athletic training to enhance optimal performance."





एम्स, नई दिल्ली के डॉ. सुदीप कुमार दत्ता ने यौगिक अभ्यासों के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा, "योग अपने आधारभूत अंगों— यम, नियम, आसन और प्राणायाम – को समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण में शामिल करके खराब आहार, तनाव और निष्क्रियता जैसे जीवनशैली से जुड़े स्वास्थ्य जोखिमों का समाधान कर सकता है।"

Dr. Sudip Kumar Datta, AIIMS, New Delhi underlining the importance of Yogic practices said, "Yoga can address lifestyle-related health risks like poor diet, stress and inactivity by incorporating its foundational limbs - Yama, Niyama, Asana, and Pranayama - into a holistic approach to well-being."

एम्स की डॉ. रीमा दादा ने योग थेरेपी के महत्व पर जोर देते हुए कहा, "योग मधुमेह, ऑटिज्म, उच्च रक्तचाप, पीसीओएस और अवसाद जैसी जटिल जीवनशैली संबंधी बीमारियों के प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जो आनुवंशिक, पर्यावरणीय और जीवनशैली कारकों से प्रभावित होती हैं।"

Dr. Rima Dada, AIIMS highlighting the significance of Yoga Therapy said, "Yoga is a one-stop solution for complex lifestyle diseases, including diabetes, autism, hypertension, PCOS, and depression, which are influenced by genetic, environmental, and lifestyle factors. These disorders can be effectively tackled through the sustainable solutions offered by Yoga Therapy."



योग मुद्राओं के महत्व को रेखांकित करते हुए, श्री विश्वेश्वर योग अनुसंधान संस्थान की प्राचार्य डॉ. सुमन पोथुगुंटा ने कहा, "मुद्राएं शरीर के भीतर शक्तिशाली, परिवर्तनकारी उपकरण के रूप में काम करती हैं, जो बेहतर स्वास्थ्य, संतुलन और समग्र कल्याण के मार्ग प्रशस्त करती हैं।"

Reiterating the importance of Yoga Mudras, Dr. Suman Pothugunta, Principal, Sri Visweswara Yoga Research Institute, Tirupati said, "Mudras serve as powerful, transformative tools within Yoga, unlocking pathways to enhanced health, balance, and overall well-being."

अध्यात्म साधना केंद्र, दिल्ली के के.सी. जैन ने ध्यान की शक्ति का उल्लेख करते हुए कहा, "प्रेक्षा ध्यान एक गहन साधना है, जो मानसिक स्पष्टता और भावनात्मक संतुलन को पोषित करती है, जो एक सामंजस्यपूर्ण और उद्देश्यपूर्ण जीवन जीने के लिए आवश्यक है।"

K.C. Jain, Adhyatm Sadhna Kendra, New Delhi emphasised the power of meditation saying, "Preksha Meditation is a profound practice fostering mental clarity and emotional balance essential for leading a harmonious and purposeful life."



मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने वर्चुअल रूप में कार्यक्रम में शिरकत की और अपने संबोधन में प्रतिभागियों से सीएमई के दौरान प्राप्त ज्ञान को अपने कार्यक्षेत्र में उपयोग करने पर बल दिया। कार्यक्रम के अंत में प्रतिभागियों को प्रमाण पत्र वितरित किये गये।

मो.दे.रा.यो.सं. के कार्यक्रम अधिकारी डॉ. आई.एन. आचार्य ने सभा को संबोधित करते हुए योग के संबंध में अपने बहुमूल्य विचार प्रस्तुत किए। कार्यक्रम का समन्वय डॉ. एस. लक्ष्मी कांधन, सहायक आचार्य (योग चिकित्सा); डॉ. खुशबू जैन, सहायक आचार्य (बायोकेमिस्ट्री); और डॉ. डी. एलंचेज़ियन, परियोजना समन्वयक, डब्ल्यूएचओ-सीसी द्वारा किया गया।

Addressing the participants virtually, Dr. Samagandi encouraged them to practically apply the knowledge acquired from the program. The event concluded with the distribution of participation certificates to the participants.

Dr. I.N. Acharya, PO (YT), addressed the gathering, offering his valuable insights on Yoga. The program was coordinated by Dr. S. Lakshmi Kandhan, Assistant Professor (Yoga Therapy); Dr. Khushbu Jain, Assistant Professor (Biochemistry); and Dr. D. Elanchezian, Project Coordinator, WHO-CC.

## थाई प्रतिनिधिमंडल ने योग की जानकारी के लिए मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

## Thai delegation visits MDNIY to explore Yoga education



मो.दे.रा.यो.सं. ने 17 सितंबर, 2024 को थाईलैंड के थाई पारंपरिक और वैकल्पिक चिकित्सा विभाग (डीटीएएम) के एक प्रतिष्ठित प्रतिनिधिमंडल की मेजबानी की। प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व डीटीएएम के महानिदेशक डॉ. तवीसीन विसनयुथिन ने किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने प्रतिनिधिमंडल का गर्मजोशी से स्वागत किया और संस्थान के विविध कार्यक्रमों एवं गतिविधियों का विस्तृत विवरण पेश किया। अपने व्याख्यान के दौरान निदेशक ने दुनिया भर के योग संस्थानों और प्रशिक्षकों के लिए वाईसीबी मान्यता के महत्व पर भी प्रकाश डाला, जिससे योग शिक्षा के मानकों को बढ़ाया जा सके। इस अवसर पर, डॉ. विसन्युयोथिन ने भारत में योग के एक प्रमुख संस्थान के रूप में मो.दे.रा.यो.सं. की यात्रा में गहरी रुचि दिखाई।

अपने अध्यक्षीय भाषण में डॉ. समगंडी ने संस्थान की समृद्ध विरासत के बारे में बताया। मो.दे.रा.यो.सं. को 'पारंपरिक योग की भूमि' बताते हुए उन्होंने कहा, "संस्थान योग की पीढ़ियों से चली आ रही प्राचीन परम्परा को संरक्षित करने और बढ़ावा देने के लिए समर्पित है। मो.दे.रा.यो.सं. शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है।"

MDNIY hosted a distinguished delegation from Department of Thai Traditional and Alternative Medicine (DTAM), Thailand on September 17, 2024. The delegation was led by Dr. Taweasin Visanuyothin, Director General, DTAM.

The delegation was cordially welcomed by Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, who provided an in-depth overview of Institute's diverse program and activities. During the presentation, the Director highlighted the importance of accreditation by the Yoga Certification Board (YCB) for the Yoga Institutes and trainers across the world thereby, raising the standards of Yoga education. On this occasion, Dr. Visanuyothin exhibited keen interest in the journey of MDNIY as a premier Institute of Yoga in India.

In his presidential address, Dr. Samagandi shared about the rich heritage of the Institute. Describing MDNIY as the 'Land of Traditional Yoga', he said, "The Institute is dedicated to preserving and promoting the ancient practices of Yoga, which have been passed down through generations. MDNIY provides a comprehensive



प्रतिनिधिमंडल को मो.दे.रा.यो.सं. के अत्याधुनिक बुनियादी ढांचे का दौरा कराया गया, जिसमें एनएबीएच-मान्यता प्राप्त योग थेरेपी आउट-पेशेंट विभाग (ओपीडी), मल्टीमीडिया, लाइब्रेरी और विभिन्न प्रयोगशालाओं सहित अन्य सुविधाएं शामिल हैं। विभिन्न विभागों का दौरा करते हुए, प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों ने संबंधित प्रभारियों के साथ बातचीत की और षटक्रियाओं (शरीर की आंतरिक स्वच्छता) में भी गहरी रुचि दिखाई।

दौरे के बाद, प्रतिनिधिमंडल ने योग ब्रेक (वाई-ब्रेक) सत्र में भाग लिया, जिसे विशेष रूप से कामकाजी पेशेवरों के लिए डिज़ाइन किया गया है। उन्होंने योग प्रशिक्षक राहुल सिंह चौहान द्वारा नौली क्रियाओं के विभिन्न रूपों का प्रदर्शन भी देखा और मो.दे.रा.यो.सं. के छात्रों द्वारा आकर्षक 'योग फ्यूजन की प्रस्तुति का आनंद लिया।

अंत में, प्रतिनिधिमंडल ने डॉ. समगंडी के साथ 'एक पेड़ माँ के नाम' अभियान के हिस्से के रूप में वृक्षारोपण कार्यक्रम में भाग लिया।

इस यात्रा का उद्देश्य योग शिक्षा, चिकित्सा और अनुसंधान के क्षेत्रों में अंतर-सांस्कृतिक सहयोग को बढ़ावा देना था, जिससे विश्व स्तर पर योग की प्राचीन परंपरा का प्रचार करने के लिए मो.दे.रा.यो.सं. की प्रतिबद्धता को और मजबूत किया जा सके।

solution for physical, mental, and spiritual well-being.”

The delegation received a guided tour of MDNIY's state-of-the-art infrastructure, including its NABH-accredited Yoga Therapy OPD, Multi-media & Library, various laboratories and other facilities. During the visit to the various departments, the delegation members interacted with the respective In-charges and also displayed keen interest in Shatkriyas (Cleansing Practices).

After the tour, the delegation participated in a Yoga Break (Y-Break) session, specifically designed for the working professionals. They also witnessed a live demonstration of various forms of Nauli Kriyas by Yoga Instructor Rahul Singh Chauhan and enjoyed captivating Yoga fusion performance by MDNIY students.

In the end, the delegation along with Dr. Samagandi participated in a tree plantation initiative as part of the visionary 'Ek Ped Maa Ke Naam' campaign.

The visit aimed at fostering cross-cultural collaboration in the areas of Yoga education, therapy, and research, further cementing MDNIY's commitment to propagate the ancient tradition of Yoga globally.



# MEDIA COVERAGE



**THE TIMES OF INDIA**  
10-09-2024

**MDNIY welcomes new students on Teacher's Day**

Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) organised a welcome ceremony for the new students of Diploma in Yogic Sciences (DYSs) on the auspicious occasion of Teacher's Day in its premises. Yoga and ayurveda experts illuminated the new batch with their wisdom



and emphasized the pivotal role of teachers in the field of yoga. Prof. Sanjeev Sharma, VC, NIA, Ministry of Ayush, Jaipur, graced the programme as the chief guest along with Prof. Sushilpa Rath, Dean, Interdisciplinary Courses and IT In-Charge, NIA, Jaipur. On the occasion, Sharma, said, "We have a tradition of gurukul, where guru not only teaches academic subjects



**Hindustan Times**  
10-09-2024

Jaipur, Rajasthan International Centre, Kalander Society presented the play "Thirty Days in September," written by Mahesh Dattani. The play delved into the themes of love and betrayal within a family. Through powerful performances, the actors highlighted the sensitive issue of child sexual abuse.



An MoU was signed on September 4 in the presence of Dr Kashinath Samagandi, Director MDNIY and Dr Parash Saxena, IPS, IG (Trg) SSB. The MoU aims to impart comprehensive Yoga training to SSB personnel, promoting a healthy lifestyle and increased self-awareness through the practice of yoga.



**हिन्दुस्तान**  
10-08-2024

विश्वक दिवस के अवसर पर भारतीय देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में नवागंतुक छात्र-छात्राओं के स्वागत समारोह का आयोजन किया गया। इसमें डॉ. संजीव शर्मा ने मुख्य अतिथि और डॉ. सुदीप्त रथ ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकात की। संस्थान के निदेशक डॉ. कारीगनाथ समगान्दी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की।




**Hindustan Times**  
20-09-2024

MDNIY hosted a delegation from DTAM, Thailand on Sept 17. The delegation was led by Dr Taweessin Visaruyothin, Director General, DTAM along with other officials. The delegation was cordially welcomed by Dr Kashinath Samagandi, Director, MDNIY.




Published from New Delhi English Daily News paper

VOL: 10 ISSUE: 271  
NEW DELHI, THURSDAY  
19 SEPTEMBER 2024  
PAGE: No. 24 PRICE: ₹-2/-  
RNI No. DELENG/2014/59066

**NATIONAL: PG 3**  
Rahul Gandhi's tongue should be singed for his...

**SPORTS: PG 6**  
IND vs BAN, 1st Test: Indian batters gear up for a...

**ENTERTAINMENT: PG 8**  
Vijay Varma admits he wants to do central roles moving...



**Thai Delegation visits MDNIY to explore collaboration in Yoga Education**

**HEALTH NEWS**

**NEW DELHI:** Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) in Delhi hosted a distinguished delegation from Department of the Traditional and Alternative Medicine (DTAM), Thailand on 17th September, 2024. The delegation was led by Dr Taweessin Visaruyothin, Director General, DTAM along with other officials. The delegation was cordially welcomed by Dr Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, who provided an in-depth overview of Institute's diverse program and activities. During the presentation the Director also highlighted the importance of WHO accreditation for Yoga institute and

trainees across the world thereby, setting the standards of Yoga Education. On this occasion the Director General of the Traditional and Alternative Medicine, Dr Taweessin Visaruyothin extended warm wishes to the presence of MDNIY as a premier Institute of Yoga. Addressing the delegates, Dr Kashinath Samagandi, elaborated on the rich heritage of the Institute. Emphasising on the motto being a 'Yash of Traditional Yoga', he said, "The Institute is dedicated to preserving and promoting the ancient practice of Yoga, which have been passed down through generations. MDNIY offers a holistic approach to physical, mental, and spiritual well-being."

The delegation was guided by MDNIY's state-of-the-art infrastructure, including an NVAH accredited Yoga Therapy (Yoga-Therapy Department (YOTD)), Multimedia & Library, various laboratories and other facilities. During their visit to the various departments, they also interacted with the respective heads.

**MDNIY and Assam Rifles Sign MoU to Foster Holistic Wellness Through Yoga**

**HEALTH NEWS**

**NEW DELHI:** Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) led by the Director Dr Kashinath Samagandi, has signed an MoU with the Assam Rifles, a premier paramilitary force, to promote holistic wellness through yoga. The MoU, signed on September 17, 2024, aims to provide yoga training to Assam Rifles personnel, enhancing their physical, mental, and spiritual well-being. The Assam Rifles, established in 1949, is a premier paramilitary force of India. The MoU is a significant step towards promoting holistic wellness among Assam Rifles personnel. The Assam Rifles, established in 1949, is a premier paramilitary force of India. The MoU is a significant step towards promoting holistic wellness among Assam Rifles personnel.



**FUSION WORLD**

MDNIY signed an MoU with Fusion World to promote holistic wellness through yoga. The MoU, signed on September 17, 2024, aims to provide yoga training to Fusion World personnel, enhancing their physical, mental, and spiritual well-being. The MoU is a significant step towards promoting holistic wellness among Fusion World personnel.




**मेरी दिल्ली**  
10 सितम्बर 2024

**मो.दे.रा.यो.सं. में 'शिक्षक दिवस' पर डीवाईएससी के नवागंतुक छात्र-छात्राओं का स्वागत**

शिक्षक दिवस के अवसर पर मो.दे.रा.यो.सं. में डीवाईएससी के नवागंतुक छात्र-छात्राओं का स्वागत समारोह का आयोजन किया गया। इसमें डॉ. संजीव शर्मा ने मुख्य अतिथि और डॉ. सुदीप्त रथ ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकात की। संस्थान के निदेशक डॉ. कारीगनाथ समगान्दी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की।




**हिन्द टुडे**  
10 सितम्बर, 2024

**मो.दे.रा.यो.सं. में 'शिक्षक दिवस' पर डीवाईएससी के नवागंतुक छात्र-छात्राओं का स्वागत**

शिक्षक दिवस के अवसर पर मो.दे.रा.यो.सं. में डीवाईएससी के नवागंतुक छात्र-छात्राओं का स्वागत समारोह का आयोजन किया गया। इसमें डॉ. संजीव शर्मा ने मुख्य अतिथि और डॉ. सुदीप्त रथ ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकात की। संस्थान के निदेशक डॉ. कारीगनाथ समगान्दी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की।



### Yoga institute signs MoU with Sports Authority of India to boost athletics' performance

FPI | Updated September 09, 2024 23:43 IST



New Delhi, Sep 9 (PTI) Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) on Monday signed an agreement with the Sports Authority of India (SAI) for research collaboration in areas such as

OTHER SPORTS

### Yoga Institute Signs MoU With Sports Authority Of India To Boost Athletics' Performance



Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) on Monday signed an agreement with the Sports Authority of India (SAI) for research collaboration in areas such as injury prevention, rehabilitation and performance enhancement of athletics through yoga. (More Sports News)

DH **Deccan Herald**

Home | India | Assembly Polls 2024 | Karnataka | Opinion



The meeting focused on fostering cross-cultural collaboration in yoga education, therapy and research, the statement added. Credit: Reuters File Photo

New Delhi: A Thai delegation led by Taweasin Visamuyothin, Director General of the Department of Thai Traditional and Alternative Medicine (TTAM), visited the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) on Tuesday to explore yoga education and accreditation.

**THEWEEK** MAGAZINE

HOME INDIA WORLD BUSINESS SPORTS



New Delhi, Sep 17 (PTI) A Thai delegation led by Taweasin Visamuyothin, Director General of the Department of Thai Traditional and Alternative Medicine (TTAM), visited the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) on Tuesday to explore yoga education and accreditation. During the meeting, MDNIY Director Kashinath Samagandi emphasised the crucial role of Yoga Certification Board (YCB) accreditation for yoga institutes and trainers worldwide, an official statement said.

**TV9** भारतवर्ष

### वर्क स्ट्रेस को आसानी से कैसे करें मैनेज? एक्सपर्ट से जानिए आसान तरीका

Manage Stress: ऑफिस में काम के घांटी लगना जेना अजब बात है. हर कोई अपने काम को बेहतर और समय पर करने के लिए बीजा बहुत जल्द जेना है. लेकिन ये जल्द जल्द करने जेना ही हेल्थ को कई तरह के खतरा हो सक्ता है. आइए एक्सपर्ट से जानते हैं इसके बारे में...



Updated on: Sep-25, 2024 | 11:29 AM

**Stress Management:** आजकल के वर्किंग क्लॉस में कतिपय ही कई कंपाई पर पहुँचने के लिए रेस चल रही है. लेकिन इस बीच जेना हम का काली विकार हो रहे हैं. ऐसे में कई गंभीर बीमारियों के खतरे का कारण बहता है. लगातार काम करने और ब्रेक न लेने के कारण स्ट्रेस इतना बढ़ जाता है कि व्यक्ति को उसके गंभीर परिणाम भुगतने पड़ते हैं.

Download App

RTV National International America Pradeeb Telangana Politics



### Thai Delegation visits MDNIY to explore Yoga Education and Collaboration

written by Khayalish | September 11, 2024 | 180 views

SHARE

New Delhi, 17 Sep: Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) hosted a distinguished delegation from Department of Thai Traditional and Alternative Medicine (DTAM), Thailand today. The delegation was led by Dr Taweasin Visamuyothin, Director General, DTAM along with other officials.

## मो.दे.रा.यो.सं. में भारतीय प्रवासी प्रतिनिधिमंडल ने बढ़ाया अपना योग ज्ञान



भारतीय प्रवासियों के 40 युवा पेशवरों के एक प्रतिनिधिमंडल ने पंद्रह विभिन्न देशों का प्रतिनिधित्व करते हुए 18 सितंबर, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया, जो 'भारत को जानो कार्यक्रम' के 77वें संस्करण का हिस्सा था। इस यात्रा का उद्देश्य प्रतिभागियों को अपनी सांस्कृतिक विरासत से जोड़ने और योग के विभिन्न पहलुओं के बारे में जानकारी हासिल करने में मदद करना है।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और उप निदेशक (प्रभारी) मो. तैयब आलम ने प्रतिनिधिमंडल का गर्मजोशी से स्वागत किया, साथ ही साथ उन्होंने संस्थान के विविध क्रिया-कलापों और गतिविधियों से प्रतिनिधिमंडल को परिचित कराया। इस दौरान, प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों ने मो.दे.रा.यो.सं. की गतिविधियों से संबंधित कई प्रश्न भी पूछे।

इस यात्रा का मुख्य आकर्षण मो.दे.रा.यो.सं. की योग चिकित्सक सुश्री मधु खुराना के नेतृत्व में एक सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) सत्र था, जिसमें प्रतिभागियों को विभिन्न योग अभ्यासों में शामिल किया गया।

इस यात्रा के दौरान, प्रतिनिधिमंडल को योग के विभिन्न पहलुओं के बारे में जानने और संस्थान की अत्याधुनिक सुविधाओं एवं बुनियादी ढांचे का अनुभव करने का अवसर मिला। कार्यक्रम का समन्वय मो.दे.रा.यो.सं. की आहार विशेषज्ञ सुश्री मनजोत कौर ने किया।

मो.दे.रा.यो.सं की यात्रा का हिस्सा बनने पर प्रतिभागी विशेष रूप से उत्साहित नजर आए। इस यात्रा से वैश्विक स्तर पर योग को लोकप्रिय बनाने की मुहिम को बल मिलेगा।



## Indian diaspora delegation deepens Yoga knowledge at MDNIY

A delegation of 40 young professionals from the Indian diaspora, representing fifteen different countries, visited MDNIY on September 18, 2024 as part of the 77<sup>th</sup> edition of the 'Know India Program.' The initiative aims to help participants reconnect with their cultural heritage and gain insight into various aspects of Yoga.

The delegation was cordially welcomed by Md. Taiyab Alam, C&DO who provided an in-depth overview of the Institute's diverse programs and activities. During the presentation, the professionals displayed immense enthusiasm posing insightful queries about MDNIY.



The key highlight of the visit was a Common Yoga Protocol (CYP) session led by Ms. Madhu Khurana, Yoga Therapist, MDNIY to engage the participants in various Yoga practices.

During the visit, the delegation had the opportunity to explore different facets of Yoga and experience the Institute's state-of-the-art facilities and infrastructure. The program was coordinated by Ms. Manjot Kaur, Dietician, MDNIY.

The participants' response was overwhelmingly positive to the visit, further demonstrating the universal appeal of Yoga on a global scale.

मो.दे.रा.यो.सं. और असम राइफल्स ने  
योग को बढ़ावा देने के लिए किया एमओयू

MDNIY and Assam Rifles sign MoU to  
foster holistic wellness through Yoga



मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक, डॉ. काशीनाथ समगंडी ने 24 सितंबर, 2024 को असम राइफल्स के साथ एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए। असम राइफल्स की ओर से यह समझौता मेजर जनरल जय सिंह बैसला, अतिरिक्त महानिदेशक ने किया।

इस समझौते के तहत, मो.दे.रा.यो.सं. असम राइफल्स के विभिन्न प्रशिक्षण केंद्रों पर कार्यशालाओं, सेमिनारों और प्रशिक्षण सत्रों का आयोजन करेगा। इसके अतिरिक्त, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव का मूल्यांकन करने के लिए शोध अध्ययन भी किए जाएंगे।

अपने वक्तव्य में मेजर जनरल बैसला ने योग के क्षेत्र में मो.दे.रा.यो.सं. के साथ साझेदारी की आवश्यकता पर जोर दिया, जिससे कर्मियों के समग्र कल्याण में सुधार हो सके। उन्होंने यह भी कहा कि माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी सेना के प्रशिक्षण में योग को शामिल करने को लेकर विशेष रूप से इच्छुक हैं।

इस अवसर पर डॉ. आई.एन. आचार्य, पीओ (वाईटी), और मो. तैयब आलम, सी.एंड.डी.ओ., मो.दे.रा.यो.सं. के साथ असम राइफल्स के कर्नल नवजोत सिंह भी उपस्थित थे।

MDNIY, Director Dr. Kashinath Samagandi, signed a Memorandum of Understanding (MoU) with Assam Rifles on September 24, 2024. Major General Jai Singh Bainsla, Additional Director General, signed the agreement on behalf of Assam Rifles.

Under the agreement, MDNIY will conduct workshops, seminars and training sessions at various training centres of Assam Rifles. Apart from this, research studies will also be conducted to assess the impact of Yoga on physical and mental health.

Maj. Gen. Bainsla in his remarks stressed the importance of partnering with the MDNIY in the field of Yoga to enhance the overall well-being of the personnel. He also mentioned that Hon'ble Prime Minister Sh. Narendra Modi ji is passionate about integrating Yoga into the military regimen.

Dr. I.N. Acharya, PO (YT) and Md. Taiyab Alam, C.&D.O., MDNIY along with Col. Navjot Singh from AR were also present during the occasion.

## शिक्षक दिवस के अवसर पर मो.दे.रा.यो.सं. ने नवागंतुक डीवाईएससी छात्रों का किया स्वागत

शिक्षक दिवस के पावन अवसर पर मो.दे.रा.यो.सं. के प्रेक्षागृह में डीवाईएससी के नवागंतुक छात्र-छात्राओं के स्वागत समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें प्रो. संजीव शर्मा जी, कुलपति, एन.आई.ए., जयपुर ने मुख्य अतिथि और प्रो. सुदीप्त रथ जी, डीन, अंतःविषय पाठ्यक्रम और आईटी प्रभारी, एनआईए, जयपुर ने विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। डॉ. काशीनाथ समगंडी, निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की।

कार्यक्रम का शुभारम्भ अतिथियों के सामूहिक दीप प्रज्वलन के साथ हुआ।

अपने अध्यक्षीय संबोधन में डॉ. समगंडी ने योग के माध्यम से जीवन में बदलाव लाने के संस्थान के रणनीतिक दृष्टिकोण पर प्रकाश डाला। उन्होंने ज्ञान के मूल्य पर जोर देते हुए कहा, "सभी प्रकार के धन में ज्ञान सबसे श्रेष्ठ है और यह हमें अपने गुरु से प्राप्त होता है।"

प्रो. शर्मा जी ने शिक्षक दिवस पर शिक्षक की भूमिका का रेखांकन करते हुए बताया कि शिक्षक हृदय के माध्यम से अपने छात्रों के मनो-मस्तिष्क में प्रवेश करता है।

प्रो. रथ जी ने अपने संबोधन में कहा कि आज योग ने समूचे संसार को एकजुट कर दिया है। प्रो. रथ जी ने योग को अपनाने पर जोर देते हुए कहा कि विज्ञान और दर्शन जब

## Teachers' Day marked with Welcome Ceremony for new DYSc. students

Marking the significance of Teachers' Day, a welcome ceremony was organised for the new students of the Diploma in Yoga Science for Graduates (DYSc.) at the MDNIY. The event witnessed the esteemed presence of Prof.

Sanjeev Sharma, Vice Chancellor, National Institute of Ayurveda (NIA), Jaipur, as the Chief Guest.

Prof. Sudipta Rath, Dean of Interdisciplinary Courses and IT (I/c) at NIA, Jaipur was the Special Guest, while Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, presided over the event.

The program commenced with the lighting of lamp by the distinguished guests.

In his presidential address, Dr. Samagandi highlighted the Institute's strategic vision of transforming lives through Yoga. He emphasised the value of knowledge, stating, "Among all forms of wealth, knowledge is the greatest, and we receive it from our Guru."

Prof. Sharma emphasised the critical role of a teacher, stating, "A teacher reaches the minds of





साथ साथ चलेंगे, तभी विश्व बंधुत्व और जगत कल्याण की भावना चरितार्थ हो पाएगी।

इस अवसर पर एक जीवंत सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किया गया जिसमें छात्रों द्वारा कलात्मक प्रदर्शन, नृत्य, योग फ्यूजन और कविता पाठ सहित मनमोहक प्रस्तुतियाँ दी गईं, जिससे दर्शक मंत्रमुग्ध हो गए।

कार्यक्रम का समापन डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सक) द्वारा धन्यवाद ज्ञापन के साथ हुआ। इस कार्यक्रम में संचार एवं प्रलेखन अधिकारी मो. तैयब आलम सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारियों और कर्मचारियों की उपस्थिति देखी गई।

their students through their heart."

Prof. Rath, in his address stressed the importance of integrating science with philosophy to foster a sense of global brotherhood and promote world peace.

A vibrant cultural program was also held on this occasion featuring captivating performances by students, including artistic displays, dance, Yoga fusion and poetry recitations, leaving the audience thoroughly engaged.

The program concluded with a vote of thanks delivered by Dr. I.N. Acharya, PO (YT). The event was also attended by Md. Taiyab Alam, C&DO along with other Senior Officers and staff.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने प्रतियोगिताओं और कार्यशालाओं के साथ मनाया हिंदी पखवाड़ा

## Competitions and Workshops mark MDNIY's Hindi Fortnight



मो.दे.रा.यो.सं. ने 17 से 27 सितंबर तक आयोजित 'हिंदी पखवाड़ा-2024' का सफल आयोजन किया, जिसमें हिंदी को आधिकारिक भाषा के रूप में बढ़ावा देने के लिए कई आकर्षक गतिविधियाँ की गईं।

कार्यक्रम की अध्यक्षता मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने की। पखवाड़े के दौरान आयोजित विभिन्न प्रतियोगिताओं के विजेताओं को प्रमाण पत्र और नकद पुरस्कार देकर सम्मानित किया गया।

इसी क्रम में मो.दे.रा.यो.सं. ने 'सूचना प्रौद्योगिकी में हिंदी-चुनौतियाँ और समाधान' विषय पर एक कार्यशाला का भी आयोजन किया। जिसमें वक्ता के रूप में राष्ट्रीय सूचना विज्ञान केंद्र के वैज्ञानिक-एफ श्री केवल कृष्ण (सेवानिवृत्त) ने शिरकत की। अपने संबोधन में उन्होंने 'भाषिणी' और 'कंठस्थ 2.0' जैसे नवीन उपकरणों के इस्तेमाल के साथ-साथ हिंदी वॉयस टाइपिंग और न्यूरल मशीन ट्रांसलेशन जैसे तकनीकी पहलुओं पर विशद प्रकाश डाला।

मो. तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और उप निदेशक (प्रभारी); डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य, हिंदी सहित संस्थान के कर्मचारियों और छात्र-छात्राओं ने सक्रिय रूप से कार्यक्रम में भाग लिया।

The MDNIY successfully organised the "Hindi Fortnight 2024" from September 17 to 27, featuring a series of engaging activities aimed at promoting Hindi as an official language.

The event was presided over by the Director of MDNIY Dr. Kashinath Samagandi. Winners of various competitions held during the fortnight were honoured with certificates and cash prizes.

As part of the celebrations, MDNIY also hosted a workshop on the theme "Hindi in Information Technology: Challenges and Solutions." The workshop featured retired Scientist-F from the National Informatics Centre, Shri Kewal Krishna, as the keynote speaker. In his address, he highlighted technological advancements such as Bhashini, Kanthasth 2.0, Hindi voice typing, and neural machine translation.

The event saw active participation from Md. Tayyab Alam, Communication and Documentation Officer and Deputy Director (In-Charge); Dr. Vandana Singh, Assistant Professor, Hindi; as well as staff and students of the Institute.



## मो.दे.रा.यो.सं. और सशस्त्र सीमा बल के बीच समझौता ज्ञापन



मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी और एसएसबी के आईजी (प्रशिक्षण) डॉ. परेश सक्सेना, आईपीएस की उपस्थिति में 4 सितंबर, 2024 को एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किया गया।

इस समझौते का उद्देश्य एसएसबी कर्मियों को व्यापक योग प्रशिक्षण प्रदान करना, योग अभ्यास के माध्यम से आत्म-जागरूकता और स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देना है।

इस दौरान मो.दे.रा.यो.सं. के कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) डॉ. आई. एन. आचार्य और मानव शरीर रचना विज्ञान की सहायक आचार्य सुश्री सोबिका राव भी मौजूद थीं।

यह समझौता एसएसबी कर्मियों के समग्र कल्याण और विकास की दिशा में एक मील का पत्थर साबित होगा।

## MoU between MDNIY and SSB

An MoU was signed on September 4, 2024 in the presence of Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY and Dr. Paresh Saxena, IPS, IG (Trg) Sashastra Seema Bal (SSB).

It aims to impart comprehensive Yoga training to SSB personnel, promoting a healthy lifestyle and increased self-awareness through the practice of Yoga.

Dr. I. N. Acharya, PO (YT), MDNIY and Ms. Sobika Rao, Assistant Professor (Human Anatomy) were also present.

This collaboration marks a significant milestone in the journey of SSB personnel towards holistic well-being and development.

## मो.दे.रा.यो.सं. निदेशक ने अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में नाद योग के आध्यात्मिक प्रभाव पर डाला प्रकाश

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने नई दिल्ली में एनडीएमसी कन्वेंशन सेंटर में नाद योग पर अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन में मुख्य वक्ता के रूप में शिरकत की।

अपने संबोधन के दौरान, निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने नाद योग के महत्व पर प्रकाश डाला, जो एक प्राचीन भारतीय आध्यात्मिक अनुशासन है और दिव्य ध्वनि कंपन (नाद) पर केंद्रित है। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि कैसे नाद योग का अभ्यास आंतरिक शांति, एकाग्रता और आध्यात्मिक जागरूकता को बढ़ावा देकर वैश्विक शांति में योगदान दे सकता है।

गौरतलब है कि सम्मेलन का विषय "नाद योग और वैश्विक शांति" था, और इसे राजधानी कॉलेज (दिल्ली विश्वविद्यालय) और नवयोग सूर्योदय सेवा समिति द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित किया गया था।

## Director MDNIY highlights spiritual impact of 'Nada Yoga' at New Delhi event

Director, MDNIY participated in as a keynote speaker at the 'International Conference on Nada Yoga' at the NDMC Convention Centre in New Delhi.

In his remarks, Director MDNIY highlighted the importance of Nada Yoga, an ancient Indian spiritual discipline that focuses on the divine sound vibration (nada). He emphasised how the practice of Nada Yoga can contribute to global peace by fostering inner harmony, concentration, and spiritual awareness.

The theme of the conference was 'Nada Yoga and Global Peace,' and it was jointly organised by Rajdhani College, University of Delhi and the Nav Yoga Suryodaya Sewa Samiti, New Delhi.





## निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने एलआईसी बीमा सप्ताह में 'यौगिक आहार' पर दिया ज्ञानवर्धक व्याख्यान

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. डॉ. काशीनाथ समगंडी ने 5 सितंबर, 2024 को एलआईसी ऑफ इंडिया, नई दिल्ली में "सिद्धांतों और विज्ञान के साथ यौगिक आहार की आदतें" पर एक ज्ञानवर्धक व्याख्यान दिया।

व्याख्यान के दौरान, उन्होंने यौगिक पोषण के प्राचीन ज्ञान पर चर्चा की, जिसमें बताया गया कि कैसे जागरूकता के साथ किया गया भोजन समग्र स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बढ़ावा दे सकता है। डॉ. समगंडी ने शारीरिक स्वास्थ्य और आध्यात्मिक विकास के लिए उचित खान-पान की आदतों के साथ संतुलित और सात्विक भोजन की आवश्यकता पर बल दिया।

एलआईसी के बीमा सप्ताह समारोह (01-07 सितंबर, 2024) के अंतर्गत यह कार्यक्रम एलआईसी अधिकारियों द्वारा चलाई जा रही स्वास्थ्य पहल का हिस्सा था। जिसमें एलआईसी कार्यचारियों के लिए निःशुल्क स्वास्थ्य जांच की व्यवस्था भी थी।



## Director MDNIY delivers insightful lecture on 'Yogic Diet' at LIC's Insurance Week

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, shared insights on 'Yogic Diet Habits with Principles and Science' at Life Insurance Corporation of India (LIC), New Delhi on September 5, 2024.

During the lecture, he highlighted the importance of yogic nutrition, explaining how mindful eating practices can boost overall health and well-being. Dr. Samagandi underlined the need of having balanced and satvic food with proper eating habits for physical health and spiritual growth.

Part of LIC's Insurance Week celebration (September 1-7, 2024), the event featured free health screening for LIC officials.

## मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने आईजीडीटीयूडब्ल्यू में इंडक्शन कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी को 1 सितंबर, 2024 को इंदिरा गांधी दिल्ली तकनीकी महिला विश्वविद्यालय के इंडक्शन प्रोग्राम में अतिथि वक्ता के रूप में सम्मानित किया गया।

अपने संबोधन के दौरान, उन्होंने "योग के माध्यम से अपनी वास्तविक क्षमता जानें: एक समग्र दृष्टिकोण" पर एक ज्ञानवर्धक व्याख्यान दिया, जिसमें व्यक्तिगत और व्यावसायिक विकास के लिए योग का लाभ उठाने के बारे में बहुमूल्य जानकारी दी गई।

## Director MDNIY graces induction program at IGDTUW, New Delhi

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, was honoured as a Guest Speaker at the induction program of Indira Gandhi Delhi Technical University for Women (IGDTUW), New Delhi on Sep 1, 2024.

During the event, Dr. Samagandi delivered an enlightening lecture on 'Unlock Your True Potential Through Yoga: A Holistic Approach,' offering valuable insights into leveraging Yoga for personal and professional growth.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने फरीदाबाद की कार्यशाला में बहुमूल्य जानकारी की साझा

मो.दे.रा.यो.सं. में संस्कृत के सहायक आचार्य डॉ. अर्पित कुमार दुबे ने "द आर्ट ऑफ गुड लिविंग" नामक तीन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला के दौरान भगवद गीता से प्रेरणादायक जानकारी साझा की।

उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि कैसे प्राचीन शिक्षाओं को आंतरिक शांति, कल्याण और व्यक्तिगत एवं व्यावसायिक चुनौतियों के प्रति संतुलित दृष्टिकोण विकसित करने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

यह कार्यक्रम एनएचपीसी (नेशनल हाइड्रोइलेक्ट्रिक पावर कॉर्पोरेशन) द्वारा फरीदाबाद में आयोजित किया गया था और 8-10 सितंबर, 2024 तक चला।



## MDNIY share valuable insights at NHPC workshop

Dr. Arpit Kumar Dubey, Assistant Professor (Sanskrit), MDNIY, shared insights from the Bhagavad Gita during a three-day National Workshop themed "The Art of Good Living."

He emphasised how ancient teachings could be applied to cultivate inner peace, well-being, and a balanced approach to personal and professional challenges.

"The event was organised from September 8-10, 2024 by National Hydroelectric Power Corporation (NHPC) in Faridabad."

## मो.दे.रा.यो.सं. निदेशक ने कर्मचारियों को स्वच्छता की दिलाई शपथ

'स्वच्छता ही सेवा अभियान' के तहत 30 सितंबर, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. के कर्मचारियों को स्वच्छता शपथ दिलाई गई। इस अवसर पर मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने प्रतिभागियों से स्वच्छ और स्वस्थ भारत के निर्माण के प्रति अपनी जागरूकता और प्रतिबद्धता बढ़ाने का आग्रह किया।

डॉ. समगंडी ने 'अष्टांग मार्ग' के सिद्धांतों के भीतर 'शौच' (स्वच्छता) के महत्व पर जोर दिया और कहा कि शरीर की स्वच्छता चरित्र की शुद्धता को बढ़ावा देती है। उन्होंने यह भी बताया कि विचारों और कार्यों में स्वच्छता समग्र कल्याण सुनिश्चित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

## Director MDNIY administers Swachhata Pledge to staff

As a part of 'Swachhata Hi Seva Abhiyan,' Swachhata Pledge was administered to the staff of the MDNIY on September 30, 2024. On this occasion, Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY urged participants to enhance their awareness and commitment toward achieving cleaner and healthier India.

Dr. Samagandi emphasised the significance of 'Shauch' (cleanliness) within the principles of 'Ashtanga Marg,' noting that cleanliness of the body fosters purity of character. He also pointed out that cleanliness in thoughts and actions plays a crucial role in ensuring overall well-being.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने बीएचयू में यौगिक आहार और जीवनशैली पर डाला प्रकाश

मो.दे.रा.यो.सं. के सहायक आचार्य, संस्कृत डॉ. अर्पित कुमार दुबे ने 14 सितंबर 2024 को भारत अध्ययन केंद्र, बीएचयू, वाराणसी में 'आत्म-अनुशासन और आत्म-जागरूकता के लिए योग' पाठ्यक्रम के समापन सत्र के दौरान "यौगिक आहार और जीवनशैली" पर एक सारगर्भित व्याख्यान दिया।

व्याख्यान में प्रत्याहार (इंद्रिय निवृत्ति), युक्ताहार (संतुलित आहार) और मिताहार (मध्यम उपभोग) के दार्शनिक आधारों पर चर्चा की गई, जो उपनिषद, भगवद गीता, योगसूत्र और हठ योग जैसे ग्रंथों में निहित हैं।

डॉ. दुबे ने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए प्राचीन शास्त्रीय ज्ञान को आधुनिक अनुप्रयोगों से जोड़ते हुए, एक स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने में इन अवधारणाओं की प्रासंगिकता पर प्रकाश डाला।



## MDNIY sheds light on Yogic diet and lifestyle at BHU

Dr. Arpit Kumar Dubey, Assistant Professor (Sanskrit), MDNIY delivered a lecture on 'Yogic Diet and Lifestyle' during the Valedictory Session of the 'Yoga for Self-Discipline & Self-Awareness' course on Sep 14, 2024 at Bharat Adhyayan Kendra, BHU, Varanasi, Uttar Pradesh.

The lecture explored the philosophical foundations of Pratyahar (sense withdrawal), Yuktahar (balanced diet), and Mitahar (moderate consumption), rooted in the texts like Bhagavad Gita, Upanishads, Yogasutra and Hatha Yoga.

Dr. Dubey highlighted the relevance of these concepts in promoting a healthy lifestyle, connecting ancient scriptural wisdom with modern applications for physical and mental well-being.

## मो.दे.रा.यो.सं. ने एएसआरबी, नई दिल्ली में ध्यान सत्र का किया नेतृत्व



कृषि वैज्ञानिक चयन मंडल (कृषि अनुसंधान एवं शिक्षा विभाग) ने 27 सितंबर 2024 को एक ध्यान सत्र का आयोजन किया, जिसमें मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान की योग चिकित्सक श्रीमती नीलम ने योग और ध्यान के महत्व पर प्रकाश डाला।

श्रीमती नीलम ने सत्र में उपस्थित कृषि वैज्ञानिक चयन मंडल के अध्यक्ष, सचिव, उच्च अधिकारियों और कर्मचारियों सहित लगभग 50 प्रतिभागियों को योगाभ्यास कराया। इससे योग और ध्यान के द्वारा स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने की मुहिम को बल मिलेगा।

## MDNIY leads Meditation Session at ASRB, New Delhi

The Agricultural Scientist Recruitment Board (ASRB), New Delhi organised a meditation session on September 27, 2024. The session was led by Yoga Therapist Smt. Neelam from the MDNIY, who emphasised the significance of Yoga and meditation for mental and physical well-being.

Approximately 50 participants, including the Chairman, Senior Officers, and staff of ASRB, attended the event. Smt. Neelam guided the group through transformative practical exercises, Yoga and meditation.



## पोषण माह : मो.दे.रा.यो.सं. ने पोषण जागरूकता और योग चिकित्सा को दिया बढ़ावा

सातवें राष्ट्रीय पोषण माह के दौरान, मो.दे.रा.यो.सं. ने पोषण माह मनाने के लिए कर्मचारियों और छात्रों के लिए व्याख्यान सहित कई गतिविधियाँ आयोजित कीं। इन गतिविधियों में 28 सितंबर, 2024 को माता सुशीला मल्होत्रा डीएवी प्राइमरी स्कूल, नई दिल्ली का दौरा शामिल था।

एनीमिया के बारे में पोषण जागरूकता पर एक जानकारीपूर्ण व्याख्यान भी आयोजित किया गया। व्याख्यान मो.दे.रा.यो.सं. की आहार विशेषज्ञ श्रीमती मनजोत कौर ने दिया, जिसमें 350 से अधिक छात्रों ने भाग लिया। इसके अलावा, मो.दे.रा.यो.सं. के योग चिकित्सक श्री ललित मदान द्वारा एक वाई ब्रेक सत्र आयोजित किया गया।

इस पहल की सभी प्रतिभागियों ने खूब सराहना की और पोषण माह को लेकर जागरूकता बढ़ाने में महत्वपूर्ण योगदान दिया।



### MDNIY promotes nutrition awareness and Yoga Therapy during Poshan Maah

In order to celebrate 7<sup>th</sup> Rashtriya Poshan Maah, MDNIY conducted various engaging activities, including lectures for staff and students. Among these activities, the key highlight was a visit to Mata Sushila Malhotra DAV Primary School, New Delhi on Sep 28, 2024.

An informative lecture on nutritional awareness to manage Anaemia was also organised. It was delivered by Mrs. Manjot Kaur, Dietician, MDNIY, wherein more than 350 students participated. Furthermore, a short Y-Break session was conducted by Sh. Lalit Madaan, Yoga Therapist, MDNIY.

The initiative was well appreciated by all the participants and contributed significantly to the goals of Poshan Maah.

## मो.दे.रा.यो.सं. ने एफसीवाईएससीडब्ल्यू छात्रों के लिए कार्यशाला का किया आयोजन

मो.दे.रा.यो.सं. ने 21 सितंबर, 2024 को योग विज्ञान में फाउंडेशन कोर्स के छात्रों के ज्ञानवर्धक एवं उत्साहवर्धक के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया।

कार्यशाला में मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षक साहिल खोखर, नील कमल, करमवीर आर्य, अर्जुन नायडू, खुशबू शर्मा, सुंदर राजू और किरण शर्मा की देखरेख में षट्क्रियाओं का आयोजन किया गया।

इसके अतिरिक्त, एफसीवाईएससीडब्ल्यू के योग प्रशिक्षक और प्रभारी श्री दिलीप कुमार द्वारा एक विशेष व्याख्यान दिया गया।

### MDNIY organises a Weekend Workshop for FCYScW students

With the objective of enhancing Yoga related knowledge of the Foundation Course in Yoga Science for Wellness (FCYScW) students, a workshop was organised by the MDNIY on September 21, 2024.

Yoga Instructor including Sahil Khokhar, Neel Kamal, Karamvir Arya, Arjun Naidu, Khusboo Sharma, Sundar Raju and Kiran Sharma led the workshop focusing on Shatkriyas (Yogic Cleansing Practices).

Additionally, a special lecture was delivered by Sh. Dilip Kumar, Yoga Instructor & In-charge of FCYScW.

