



# मो.दे.रा.यो.सं. ई-न्यूज़लेटर



नवंबर-2024



# 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)

**शिवाली खारी**


सलाहकार (सोशल मीडिया)

### डिजाइन

**निहाल हसनैन**

कनिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

### ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

भारत सदैव से ज्ञान और संस्कृति का भण्डार रहा है, जिसे शिक्षा, संगीत, साहित्य, कला और योग में अपने योगदान के लिए वैश्विक स्तर पर मान्यता प्राप्त है। सदियों से, दुनिया भर से लोग आध्यात्मिक ज्ञान, बौद्धिक ज्ञान और प्रेरणा की तलाश में भारत आते रहते हैं।

इस अनमोल विरासत को अपने भीतर समेटे हुए मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) की अपनी एक विशिष्ट पहचान है, जो प्राचीन परंपराओं को आधुनिक दृष्टिकोण के साथ प्रस्तुत करने का महत्वपूर्ण कार्य करता है। मो.दे.रा.यो.सं. नैतिक मूल्यों को समकालीन जीवन की आवश्यकताओं के साथ संतुलित करके व्यक्तियों के सम्पूर्ण विकास के लिए प्रतिबद्ध है, जो स्वयं और पेशेवर सफलता के लिए मार्ग प्रशस्त करता है।



प्रधान संपादक

**डॉ. काशीनाथ समगंडी**

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

योग केवल शारीरिक अभ्यास ही नहीं बल्कि, एक ऐसा अनुशासन है, जो मन और शरीर को एकजुट करता है, आंतरिक शांति और आत्म-नियंत्रण को बढ़ावा देता है। मो.दे.रा.यो.सं. में योग केवल सिखाया नहीं जाता है बल्कि यहां यह जीवन जीने की कला है। बचपन में ही बच्चों को योग से परिचित कराकर, हम उन्हें एक स्वस्थ जीवनशैली की नींव रखने में मदद कर सकते हैं, जो जीवनभर उनके लिए लाभदायक होगी।

मो.दे.रा.यो.सं. की सबसे बड़ी शक्ति इसके समर्पित और अनुभवी संकाय और कर्मचारियों में निहित है, जो अपनी विशेषज्ञता और प्रोत्साहन के साथ छात्रों का सदैव मार्गदर्शन करते हैं। संस्थान का आधुनिक बुनियादी ढांचा इसके लिए सर्वथा अनुकूल है, जिसमें अत्याधुनिक व्याख्यान कक्ष की सुविधाएं शिक्षण व्यवस्था को बेहतर बनाने में मदद करती हैं। संस्थान के पुस्तकालय में योग साहित्य और पत्रिकाओं का एक व्यापक संग्रह है, जो बौद्धिक और सांस्कृतिक संवर्धन के लिए एक शांत और उपयुक्त स्थान प्रदान करता है।

वैश्विक योग शिक्षा में अग्रणी मो.दे.रा.यो.सं. कल्याण, संतुलन और आत्म-विश्लेषण को बढ़ावा देता है। उत्कृष्टता और नवोत्थान के प्रति अपनी अटूट प्रतिबद्धता के साथ, संस्थान भारत की विरासत को संजोए हुए है। योग को जीवनशैली के रूप में अपनाने के लिए लोगों को सदैव प्रेरित करता है और उन्हें निरन्तर बदलती दुनियां की चुनौतियों का सामना करने के लिए सशक्त बनाता है।

मो.दे.रा.यो.सं. केवल एक योग संस्थान ही नहीं है, बल्कि यह एक जन-आंदोलन की भूमिका में है, जो योग के शाश्वत सिद्धांतों को आत्मसात करने वाले भविष्य के योग राजदूतों को तैयार करने के लिए समर्पित है। संस्थान मानव जीवन को बेहतर बनाने, सामंजस्य को समृद्ध करने और वैश्विक स्तर पर योग शिक्षा में ऊंचे मानदंड स्थापित करने की राह पर अग्रसर है।



## 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)

**Shiwali Khari**

Consultant (Social Media)

#### Design by


**Nihal Hasnain**


Junior Consultant (Designer)

#### Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

*India has always been a treasure trove of knowledge and culture, recognised globally for its contributions to education, music, literature, art, and Yoga. For centuries, people from across the world have explored India in pursuit of spiritual wisdom, intellectual enlightenment, and inspiration.*

*Building on this precious heritage, Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) has carved its own unique identity, blending ancient traditions with a modern approach. MDNIY is dedicated to nurturing well-rounded individuals by harmonising moral values with the demands of contemporary life, paving the way for personal and professional success.*

*Yoga is more than just a physical exercise; it is a profound discipline that integrates mind and body, fostering inner peace and self-control. At MDNIY, Yoga is presented not merely as a practice but as a meaningful way of living. By introducing children to Yoga at an early age, we can help them lay the foundations of a healthy lifestyle that will benefit them throughout their lives.*

*MDNIY's greatest strength lies in its dedicated and experienced faculty and staff, who tirelessly mentor students with expertise, compassion, and encouragement. The Institute's modern infrastructure complements their efforts, with state-of-the-art lecture rooms and facilities ensuring a seamless and comfortable learning journey. The well-stocked library, housing an extensive collection of Yoga literature and journals, provides a serene space for intellectual and cultural enrichment.*

*As a leader in global Yoga education, MDNIY stands at the forefront of promoting wellness, balance, and self-discovery. With its unwavering commitment to excellence and innovation, the Institute continues to uphold India's legacy, inspiring individuals to adopt Yoga as a way of life and empowering them to face the challenges of a dynamic world.*



*Editor-in-Chief*

**Dr. Kashinath Samagandi**

Director, MDNIY

## कार्यस्थल पर वाई-ब्रेक' कार्यक्रम को मिला प्रतिष्ठित पुरस्कार

## Y-Break emerges as top performing course on iGOT Karmayogi



आयुष मंत्रालय की अभिनव पहल, कार्यस्थल पर योग ब्रेक (वाई-ब्रेक) को आईजीओटी कर्मयोगी भारत प्लेटफॉर्म पर इसके उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए प्रशंसा प्रमाणपत्र से सम्मानित किया गया है। कार्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग (डीओपीटी) के माननीय केंद्रीय राज्य मंत्री डॉ. जितेंद्र सिंह ने नवंबर 14, 2024 को नई दिल्ली के विज्ञान भवन में आयोजित राष्ट्रीय शिक्षण सप्ताह-कर्मयोगी सप्ताह के समापन समारोह के दौरान मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी को यह पुरस्कार प्रदान किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के प्रयासों की सराहना करते हुए आयुष मंत्रालय के माननीय राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्री प्रतापराव जाधव ने कहा, "कार्यस्थल पर बेहतर प्रदर्शन के लिए सेहतमंद रहना आवश्यक है और आयुष मंत्रालय योग के माध्यम से स्वयं की देखभाल के लिए प्रेरित करने और सुविधा प्रदान करने के लिए प्रतिबद्ध है। मैं इस प्रभावशाली वाई-ब्रेक कार्यक्रम को तैयार करने के लिए टीम आयुष और मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान को बधाई देता हूँ।"

वाई-ब्रेक कोर्स आईजीओटी प्लेटफॉर्म पर बेहतरीन प्रदर्शन करने वाला कोर्स बनकर उभरा है, जिसे 8,68,094 सरकारी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने सफलतापूर्वक पूरा किया है।

The Ministry of Ayush's innovative initiative, Yoga Break at Workplace (Y-Break), has been honoured with a Certificate of Appreciation for its exceptional performance on the iGOT Karmayogi Bharat Platform. Dr Jitendra Singh, Hon'ble Union Minister of State for the Department of Personnel and Training (DoPT), Govt. of India presented the award to Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, during the Valedictory Ceremony of the National





यह उपलब्धि कामकाजी पेशेवरों के बीच स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने में इस पहल की व्यापक स्वीकृति और प्रभावशीलता को दर्शाती है।

आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने कहा, “हमारे प्रयास ऐसे व्यावहारिक योग कार्यक्रमों को तैयार करने पर केंद्रित हैं, जैसे वाई-ब्रेक, जो कर्मचारियों की दिनचर्या में सहजता से समाहित हो जाते हैं, जिससे वे पूरे दिन ऊर्जावान और बेहतर परिणाम देने वाला बने रह सकें।”

वाई-ब्रेक प्रोटोकॉल एक सावधानीपूर्वक तैयार किया गया पांच मिनट का योग कार्यक्रम है, जिसे कर्मचारियों को उनके कार्यदिवस के दौरान तनावमुक्त, तरोताजा और पुनः ध्यान केंद्रित करने में मदद करने के लिए तैयार किया गया है।

35 सरकारी और निजी संगठनों के 717 प्रतिभागियों को शामिल कर किए गए परीक्षण में अत्यधिक सकारात्मक परिणाम सामने आए। प्रतिभागियों ने ध्यान केंद्रित करने में सुधार, तनाव में कमी और रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि की बात कही, जो कार्यक्रम के परिवर्तनकारी प्रभाव को दर्शाता है।

कार्यस्थल पर कर्मचारियों के स्वास्थ्य पर पारंपरिक रूप से पर्याप्त ध्यान न दिए जाने के कारण मो.दे.रा.यो.सं. ने इस अंतर को कम करने के लिए यह प्रोटोकॉल पेश किया है। यह कार्यक्रम फैक्ट्री कर्मचारियों से लेकर अकादमिक पेशेवरों तक, विविध क्षेत्रों को ध्यान में रखते हुए तैयार किया गया, जो इसकी सार्वभौमिक उपयोगिता को साबित करता है। दिन में दो बार सिर्फ पांच मिनट के लिए वाई-ब्रेक प्रोटोकॉल का अभ्यास करने से मन और शरीर संतुलित बनता है, जिससे अंततः उत्पादकता और कार्यस्थल पर समृद्ध कल्याण में वृद्धि होती है।

Learning Week – Karmayogi Saptah, held on November 14, 2024 at Vigyan Bhawan, New Delhi.

While commending MDNIY's efforts, Shri Prataprao Jadhav, Hon'ble Union Minister of State (Independent Charge), Ministry of Ayush (MoA) said, “Fitness is essential for enhanced workplace performance, and the MoA is committed to promote self-care through Yoga. I extend my congratulations to Team Ayush and MDNIY for implementing the impactful Y-Break programme.”

The Y-Break course has emerged as the top-performing course on the iGOT platform, with **8.68 lakh+** Government Officials successfully completed it. This remarkable achievement underscores the widespread acceptance of this initiative among working professionals.

The Secretary of the Ministry of Ayush, Vaidya Rajesh Kotecha, stated, “Our efforts are focused on designing practical Yoga course such as Y-Break, which seamlessly integrate into employees' schedules, enabling them to remain energised and productive throughout the day.”

The Y-Break protocol is a meticulously designed five-minute Yoga regimen. Its objective is to help employees destress, refresh, and refocus during work hours.

Acknowledging the traditionally limited emphasis on employee well-being at workplaces, the MDNIY developed this protocol to address the gap. The programme caters to a diverse range of sectors, from factory workers to academic professionals, showcasing its universal applicability. Practising the Y-Break protocol twice daily for just five minutes promotes a harmonious integration of mind and body, ultimately enhancing productivity and wellness at workplace.

## मो.दे.रा.यो.सं. ने आईआईटीएफ-2024 में योग गतिविधियों के साथ आगंतुकों को किया आकर्षित

## MDNIY exhibits diverse Yoga activities at IITF 2024



मो.दे.रा.यो.सं. ने 14 से 27 नवंबर तक नई दिल्ली के भारत मंडपम परिसर में आयोजित 43वें भारत अंतरराष्ट्रीय व्यापार मेले (आईआईटीएफ) 2024 में योग के प्रचार हेतु रोचक और ज्ञानवर्धक गतिविधियों की श्रृंखला प्रस्तुत की।

माननीय केंद्रीय आयुष राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्री प्रतापराव जाधव ने 26 नवंबर, 2024 को भारत मंडपम, नई दिल्ली में आयोजित भारत अंतरराष्ट्रीय व्यापार मेला, 2024 में आयुष मंडप का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने मो.दे.रा.यो.सं. के छात्रों द्वारा प्रदर्शित योग फ्यूजन कार्यक्रम का आनंद लिया और इसकी सराहना की।

आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा; आयुष मंत्रालय के उपमहानिदेशक श्री सत्यजीत पॉल; आयुष

MDNIY exhibited a series of Yoga activities at the Ayush Pavilion set up at the India International Trade Fair (IITF) 2024, held from November 14 to 27 at Bharat Mandapam, New Delhi.

The Hon'ble Union Minister of State (Independent Charge), Ministry of Ayush, Shri Prataprao Jadhav, visited the Pavilion on November 26, 2024 and witnessed the Yoga Fusion Programme demonstrated by the MDNIY students.

Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, MoA; Shri Satyajit Paul, Deputy Director General, MoA; Smt. Vijayalakshmi Bharadwaj, Director, MoA; and



मंत्रालय की निदेशक श्रीमती विजयलक्ष्मी भारद्वाज और मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने 43वें आई आईटीएफ 2024 का दौरा किया और मो.दे.रा.यो.सं. के छात्रों द्वारा प्रस्तुत किए गए आकर्षक योग प्रदर्शन के साक्षी बने।

मो.दे.रा.यो.सं. की टीम ने आगंतुकों को योग के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए आईईसी प्रकाशनों के वितरण और प्रदर्शनी के साथ-साथ योग फ्यूजन कार्यक्रम, योग ब्रेक प्रोटोकॉल, योग थेरेपी और आहार परामर्श सहित विविध योग गतिविधियों का पता लगाने का अवसर प्रदान किया।

मो.दे.रा.यो.सं. ने अपने स्टॉल पर आगंतुकों को योग से जुड़े विविध कार्यक्रमों को जानने का अवसर प्रदान किया। इनमें योग थेरेपी कंसलटेंसी, योग ब्रेक प्रोटोकॉल और योग फ्यूजन प्रोग्राम शामिल थे। उपस्थित लोगों को योग अभ्यास, इसके चिकित्सीय लाभ और सांस्कृतिक महत्व के बारे में मूल्यवान जानकारी प्राप्त हुई, जिससे मो.दे.रा.यो.सं. की प्रदर्शनी इस आयोजन का एक प्रमुख आकर्षण बन गई।

इन कार्यक्रमों के अलावा, मो.दे.रा.यो.सं. के स्टॉल ने योग की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए एक मंच के रूप में कार्य किया। योग प्रदर्शन, और संवादात्मक सत्र ने आगंतुकों को योग के समग्र दर्शन को गहराई से समझने में सहायता की।

Dr Kashinath Samagandi, Director, MDNIY also made a visit to the pavilion.

Team MDNIY offered visitors an opportunity to explore diverse Yoga activities, including the Yoga Fusion Programme, Yoga Break Protocol, Yoga Therapy and Diet Consultancy alongside the distribution and exhibition of IEC publications to raise Yoga awareness.

These activities allowed attendees to experience first-hand, the integration of Yoga into daily life while also understanding its profound cultural heritage.

The pavilion served as a platform to raise awareness of Yoga's holistic philosophy through interactive sessions, informative displays, and live demonstrations. Visitors were inspired to deepen their appreciation of Yoga's ability to harmonise mind, body, and spirit, making MDNIY's presence at IITF 2024 a standout feature of the event.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने 'भारत को जानो कार्यक्रम' के 78वें संस्करण के प्रतिनिधियों का किया स्वागत

## MDNIY welcomes delegates of 78<sup>th</sup> edition of 'Know India Programme'



मॉरीशस, फिजी, सूरीनाम, म्यांमार और अन्य देशों के युवा भारतीय प्रवासी पेशेवरों की 40 सदस्यीय टीम ने 05 नवंबर, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया और योग से जुड़ी गतिविधियों की जानकारी प्राप्त की।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और उप निदेशक (प्रभारी) मो. तैयब आलम ने प्रतिनिधिमंडल का गर्मजोशी से स्वागत किया और संस्थान के विविध कार्यक्रमों और गतिविधियों की जानकारी दी। इस दौरान प्रतिनिधियों ने मो.दे.रा.यो.सं. के बारे में कई प्रश्न पूछे और इसमें गहरी रुचि दिखाई।

इस यात्रा का मुख्य आकर्षण व्यावहारिक योग सत्र था, जिसमें प्रतिनिधियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया और योग अभ्यास के लाभों को प्रत्यक्ष रूप से अनुभव किया।

इसके अलावा, प्रतिनिधिमंडल को पुस्तकालय और जैव रसायन प्रयोगशाला सहित पूरे संस्थान का दौरा कराया गया। कार्यक्रम का समन्वय मो.दे.रा.यो.सं. की आहार विशेषज्ञ सुश्री मनजोत कौर ने किया।

MDNIY had the honour of hosting a 40-member delegation of young Indian diaspora professionals from various countries as part of the 78<sup>th</sup> edition of the 'Know India Programme' (KIP) on November 5, 2024.

The delegates received a warm welcome by Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer and Deputy Director (I/c), who also provided a comprehensive overview of the Institute's diverse range of programmes and activities.

The main highlight of the visit was a practical Yoga session in which the delegates actively participated and experienced the benefits of Yoga practice first-hand.

Additionally, the delegates were given a guided tour of the Institute's facilities, including the library and the biochemistry laboratory, offering them deeper insights into MDNIY's infrastructure and resources. The programme was coordinated by Ms. Manjot Kaur, Dietician at MDNIY.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने सीएपीएफ योग प्रशिक्षण पाठ्यक्रम-सीसीवाईडब्ल्यूआई के 29वें बैच का किया स्वागत

मो.दे.रा.यो.सं. ने 6 नवंबर, 2024 को वेलनेस इंस्ट्रक्टरों के लिए योग प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (सीसीवाईडब्ल्यूआई) के तहत केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ) के 29वें बैच का स्वागत किया।

संस्थान के निदेशक ने बातचीत के दौरान प्रशिक्षणार्थियों को उनकी जिम्मेदारियों के प्रति सजग रहने और पाठ्यक्रम से प्राप्त शिक्षाओं को अपने जीवन में आत्मसात करने की प्रेरणा दी।

गौरतलब है कि 29वां बैच 88 सीएपीएफ कर्मियों से मिलकर बना है, जिनमें भारत-तिब्बत सीमा पुलिस (आईटीबीपी), केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल (सीआरपीएफ), केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ), असम राइफल्स (एआर), सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ), और सशस्त्र सीमा बल (एसएसबी) के प्रतिनिधि शामिल हैं।



## MDNIY welcomes 29th Batch of CCYWI

MDNIY welcomed the 29<sup>th</sup> batch of the Central Armed Police Forces (CAPF) personnel under the Certificate Course in Yoga for Wellness Instructors (CCYWI) on November 6, 2024.

While interacting, Director, MDNIY urged the trainees to remain mindful of their responsibilities as CAPF personnel and imbibe the lessons of the Yoga in their life.

The 29<sup>th</sup> batch of 88 CAPF personnel comprises the Indo-Tibetan Border Police (ITBP), Central Reserve Police Force (CRPF), Central Industrial Security Force (CISF), Assam Rifles (AR), Border Security Force (BSF), and Sashastra Seema Bal (SSB).

## मो.दे.रा.यो.सं., निदेशक ने राष्ट्रीय जैव प्रौद्योगिकी और स्वास्थ्य सम्मेलन में उपचारात्मक योग की भूमिका पर डाला प्रकाश

मो.दे.रा.यो.सं., निदेशक, डॉ. काशीनाथ समगंडी, ने 27 नवंबर, 2024 को आई. आई. टी. दिल्ली (आर. एन. आई. पार्क) में आयोजित राष्ट्रीय जैव प्रौद्योगिकी और स्वास्थ्य सम्मेलन "जैव प्रौद्योगिकी और स्वास्थ्य सेवा के क्षितिज का विस्तार: गंतव्य भारत" में "सामान्य बीमारियों में उपचारात्मक योग" पर व्याख्यान दिया। इस क्षेत्र में उनके महत्वपूर्ण योगदान के लिए उन्हें स्मृति चिन्ह से भी सम्मानित किया गया।

अपने संबोधन के दौरान, निदेशक ने भारतीय पारंपरिक योग के मूलभूत सिद्धांतों पर प्रकाश डाला, अनुसंधान की संभावनाओं का उल्लेख किया, मो.दे.रा.यो.सं. में चलने वाले विभिन्न पाठ्यक्रमों के बारे में बताया, और संस्थान की आईटी परिसंपत्तियों के बारे में जानकारी दी। उन्होंने योग प्रमाणन बोर्ड (वाईसीबी) और उसकी प्रासंगिकता पर भी विस्तृत चर्चा की।

## Director MDNIY sheds light on therapeutic benefits of Yoga at NBHC 2024

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, delivered a keynote address during the session on "Therapeutic Yoga in Common Ailments" at the National Biotech & Health Conclave (NBHC) 2024 at Indian Institute of Technology, New Delhi on November 27, 2024.

In his address, the Director discussed the fundamentals of Indian Traditional Yoga, explored research possibilities, and highlighted the Yoga courses offered by MDNIY. He also showcased the Institute's Information Technology (IT) assets and elaborated on the relevance of Yoga Certification Board (YCB) in the field of Yoga.



## मो.दे.रा.यो.सं. में मासिक अभिविन्यास व्याख्यान का आयोजन

## MDNIY conducts monthly orientation lecture on 'Mandukya Upanishad'



मो.दे.रा.यो.सं. के प्रेक्षागृह में 20 नवंबर, 2024 को "मांडूक्योपनिषद के सार" विषय पर एक मासिक अभिविन्यास व्याख्यान का आयोजन किया गया, जिसमें प्रो.राम नाथ झा, संस्कृत एवं भारतीय अध्ययन संस्थान, जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय, नई दिल्ली, ने मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की।

प्रो.राम नाथ झा ने अपने सारगर्भित एवं ज्ञानवर्धक व्याख्यान में मांडूक्योपनिषद की महत्ता को प्रतिपादित करते हुए बताया कि योग हमारे ऋषि-मुनियों का ही अनुसंधान है, जिसे अपनाकर कोई भी अपने जीवन को सुख और शांति के मार्ग पर प्रशस्त कर सकता है।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की और अतिथि का स्वागत करते हुए अपने संबोधन में कहा कि हमारे पूर्वज "वसुधैव कुटुंबकम्" की भावना को अपनाकर अपने ज्ञान के बल पर विश्व गुरु कहलाते थे। आज इसी भावना को पुनः आत्मसात करने की आवश्यकता है।

इस व्याख्यान को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर खूब सराहना मिली। कार्यक्रम का संचालन सहायक आचार्य (अंग्रेजी) डॉ. सुमन राठौर ने किया।

MDNIY organised a monthly orientation lecture on "The Essence of Mandukya Upanishad" on November 20, 2024. The event featured Prof. Ram Nath Jha from the School of Sanskrit and Indic Studies, Jawaharlal Nehru University, New Delhi, as a keynote speaker.

In his insightful lecture, Prof. Jha elaborated on the importance of the Mandukya Upanishad and highlighted that Yoga is a discovery of India's ancient sages. He explained how adopting Yoga could lead anyone to a path of peace and happiness in life.

The programme was presided over by Director MDNIY. In his address, Dr. Samagandi emphasised the significance of reviving the spirit of "Vasudhaiva Kutumbakam" (the world is one family). He remarked, "Our ancestors, with their profound wisdom and universal outlook, were revered as world teachers. It is imperative to embrace this ethos once again in today's world."

The lecture received huge appreciation on social media platforms. The programme was moderated by Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English).

## मो.दे.रा.यो.सं. अधिकारियों के लिए सरकारी नियमों पर प्रशिक्षण कार्यक्रम

22 नवंबर, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. ने अपने कर्मचारियों के लिए प्रमुख सरकारी नियमों पर एक प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया। इस सत्र का नेतृत्व सिविल लेखा संगठन, नई दिल्ली के सेवानिवृत्त अधिकारी वी.पी. शर्मा ने किया, जिन्होंने सरकारी प्रक्रियाओं में अपने व्यापक ज्ञान और अनुभव को साझा किया।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी मो. तैयब आलम ने अतिथि वक्ता का गर्मजोशी से स्वागत किया और इस पहल की सराहना की।

प्रशिक्षण कार्यक्रम में कर्मचारियों के आचरण, अवकाश नियम, वित्तीय गबन तथा चल एवं अचल संपत्ति के प्रबंधन जैसे विषयों पर चर्चा की गई।

### MDNIY conducts training session on key Government rules

A training session was conducted on November 22, 2024 at the MDNIY on key Government rules for the staff of MDNIY. The session was led by V.P. Sharma, a retired officer from the Civil Accounts Organisation, New Delhi who shared his extensive knowledge and experience in Government processes.

Md. Taiyab Alam, C&DO extended a warm welcome to the Guest Speaker and hailed the initiative.

The training programme covered concerns including the conduct of employees, leave rules, financial embezzlement, and the management of movable and immovable property.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने श्री राज कुमार की सेवानिवृत्ति पर दी भावभीनी विदाई



मो.दे.रा.यो.सं. ने राज कुमार, निदेशक, आईएफडी स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार को 28 नवंबर, 2024 को सेवानिवृत्ति की आयु प्राप्त करने पर हार्दिक विदाई दी।

मो.दे.रा.यो.सं. के संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और प्रभारी उप निदेशक मो. तैयब आलम ने उनका अभिनंदन किया। कार्यक्रम के दौरान डॉ. आई एन आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) और मुदित शर्मा, प्रशासनिक अधिकारी भी मौजूद थे।

विदाई समारोह में राज कुमार की महत्वपूर्ण भूमिका और मंत्रालय के प्रति उनकी वर्षों की समर्पित सेवा के प्रति संस्थान की कृतज्ञता और सम्मान प्रतिबिंबित हुए।

### MDNIY bids farewell to Shri Raj Kumar on his Superannuation

MDNIY bid a warm farewell to Shri Raj Kumar, Director, IFD, Ministry of Health & Family Welfare, Government of India, on November 28, 2024, upon his superannuation.

Md. Taiyab Alam, C&DO, MDNIY felicitated Shri Kumar in recognition of his distinguished service and contributions. Dr I. N. Acharya PO(YT), and Shri Mudit Sharma, Administrative Officer, were also present to express their appreciation during the occasion.

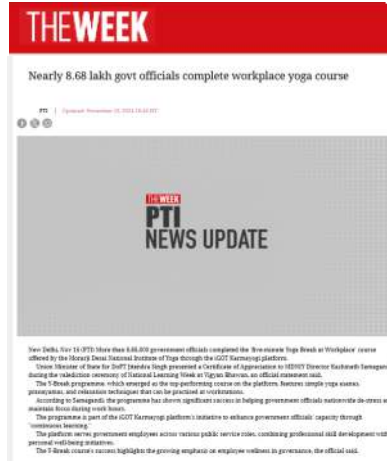
# MEDIA COVERAGE

## FINANCIAL EXPRESS Read to Lead

**MDNIY** Dr. Jitendra Singh, the Union Minister of State for the Department of Personnel and Training (DoPT), GOI, awarded a Certificate of Appreciation to the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) for the outstanding performance of its 'Yoga Break at Workplace' (Y-Break) course. The award, received by Dr. Kashinath Samagandi, Director of MDNIY, was presented during the Valediction Ceremony of the National Learning Week (NLW) – Karmayogi Saptah, held at Vigyan Bhawan, New Delhi.

## The Indian EXPRESS JOURNALISM OF COURAGE

**MDNIY** Dr. Jitendra Singh, the Union Minister of State for the Department of Personnel and Training (DoPT), GOI, awarded a Certificate of Appreciation to the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) for the outstanding performance of its 'Yoga Break at Workplace' (Y-Break) course. The award, received by Dr. Kashinath Samagandi, Director of MDNIY, was presented during the Valediction Ceremony of the National Learning Week (NLW) – Karmayogi Saptah, held at Vigyan Bhawan, New Delhi.



## आईटीईसी प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान मो.दे.रा.यो.सं. ने निभाई महत्वपूर्ण भूमिका

आईटीईसी प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान मो.दे.रा.यो.सं. ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। डॉ. एस. लक्ष्मी कांधन, सहायक आचार्य (योग चिकित्सा), मो.दे.रा.यो.सं. ने 26 नवंबर 2024 को अन्तरराष्ट्रीय प्रतिभागियों के लिए आयोजित आईटीईसी प्रशिक्षण कार्यक्रम के दौरान "कार्यस्थल पर स्वास्थ्य के लिए योग" विषय पर एक अतिथि व्याख्यान दिया।

योग सत्र का भी आयोजन किया गया।



## MDNIY imparts Yoga knowledge at ITEC Training Programme

MDNIY extended the knowledge of Yoga in the recently concluded Indian Technical & Economic Cooperation (ITEC) Training Programme. As part of this initiative, Dr S. Lakshmi Kandhan, Assistant Professor (Yoga Therapy) at MDNIY, delivered a Guest Lecture on November 26, 2024 at Institute of Government Accounts & Finance, New Delhi. His lecture on 'Yoga for Occupational Health,' provided valuable insights to the international participants attending the programme.

A Yoga session was also organised.



## मो.दे.रा.यो.सं. में 'मिशन लाइफ' के तहत वृक्षारोपण अभियान



मो.दे.रा.यो.सं. ने नवंबर 28, 2024 को संस्थान में पर्यावरण के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए वृक्षारोपण अभियान का आयोजन कर 'मिशन लाइफ' में उत्साहपूर्वक भाग लिया। संस्थान की यह पहल पर्यावरण के प्रति उसकी प्रतिबद्धता को दर्शाती है।

इस दौरान छात्र और कर्मचारी संस्थान में चारों ओर पौधे लगाने के लिए एकजुट हुए, जो पृथ्वी के प्रति उनकी सामूहिक जिम्मेदारी की भावना का प्रतीक है।

## MDNIY organises tree plantation drive under 'Mission LiFE'

As part of the Ministry of Environment, Forest & Climate Change, Government of India's initiative 'Mission LiFE,' MDNIY organised a tree plantation drive on November 28, 2024. This endeavour demonstrated the Institute's commitment to environmental sustainability.

Students and staff of the Institute united to plant saplings within the Institute, showcasing their collective responsibility towards preserving and protecting the environment.



## नवंबर कार्यशाला



### सीसीवाईडब्ल्यूआई कार्यशाला

मो.दे.रा.यो.सं. में नवंबर 20, 2024 को वेलनेस इंस्ट्रक्टर (सीसीवाईडब्ल्यूआई) के लिए योग में सर्टिफिकेट कोर्स के छात्रों के लिए एक व्यापक कार्यशाला आयोजित की गई। कार्यशाला में व्यावहारिक सत्रों और सैद्धांतिक अंतर्दृष्टि का संयोजन शामिल था, जिससे छात्रों को योग का एक समग्र शिक्षण अनुभव प्रदान किया गया, जिसके बाद डॉ. अर्पित कुमार दुबे, सहायक आचार्य (संस्कृत) द्वारा 'योग, स्वास्थ्य, कल्याण और आध्यात्मिकता' पर एक व्याख्यान दिया गया।

### सीसीवाईपीआई कार्यशाला

मो.दे.रा.यो.सं. में नवंबर 09, 2024 को प्रोटोकॉल इंस्ट्रक्टर (सीसीवाईपीआई) पाठ्यक्रम के लिए योग में सर्टिफिकेट कोर्स के हिस्से के रूप में एक षटक्रिया (योगिक शुद्धि क्रिया) कार्यशाला आयोजित की गई। इस सत्र के दौरान, छात्रों ने सूत्र नेति, जल नेति, वमन और कपालभाति सहित कई तकनीकों का अभ्यास किया। योग विशेषज्ञ डॉ. रितु चाकू ने दैनिक जीवन में योग पर एक विशेष व्याख्यान दिया।

### एफसीवाईएससीडब्ल्यू कार्यशाला

'स्वास्थ्य के लिए योग विज्ञान में आधारभूत पाठ्यक्रम' (एफसीवाईएससीडब्ल्यू) के भाग के रूप में, छात्रों के योग के व्यावहारिक ज्ञान को बढ़ाने के लिए नवंबर 23, 2024 को एक व्यापक कार्यशाला आयोजित की गई, जिसके बाद धारणा-ध्यान पर एक व्याख्यान दिया गया।



## November Workshops



### CCYWI workshop

A comprehensive workshop was conducted at MDNIY on November 20, 2024 for the students of the Certificate Course in Yoga for Wellness Instructor (CCYWI). The workshop featured a combination of practical sessions and theoretical insights, providing students with a holistic learning experience of Yoga, followed by a lecture delivered by Dr. Arpit Kumar Dubey, Assistant Professor (Sanskrit) on 'Yoga, Health, Well-being, and Spirituality.'

### CCYPI workshop

A Shatkriya (Yogic cleansing practices) workshop was held at the MDNIY on November 09, 2024 as part of the Certificate Course in Yoga for Protocol Instructor (CCYPI) curriculum. During this session, students practiced techniques including Sutra Neti, Jal Neti, Vaman and Kapalbhati. Dr. Ritu Chaku, Yoga expert delivered a special lecture on Yoga in daily life.

### FCYScW workshop

As part of the 'Foundation Course in Yoga Science for Wellness' (FCYScW), a comprehensive workshop was conducted on November 23, 2024 to enhance students' practical knowledge of Yoga, followed by a lecture on Dharana-Dhyana.

