



मो.दे.रा.यो.सं.

ई-न्यूज़लेटर

जनवरी 2025





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

आज भारत दुनिया के एक महत्वपूर्ण विकास चरण में प्रवेश करने की कगार पर खड़ा है, ऐसे परिदृश्य में, एक स्वस्थ राष्ट्र को बढ़ावा देने में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) की भूमिका अत्यधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। आधुनिक युग में, योग हमारे जीवन का एक अभिन्न हिस्सा बनकर उभरा है। दूसरे शब्दों में, हम यह कह सकते हैं कि योग एक प्रगतिशील समाज की रीढ़ है।

योग का अभ्यास करने की कला व्यक्ति के मन और शरीर को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह शारीरिक और मानसिक अनुशासन को एक साथ लाकर शांत मन और शरीर प्राप्त करने में सहायक है, तनाव और चिंता को प्रबंधित करता है और आपको आरामदायक बनाए रखता है। योग शिक्षा राष्ट्र की प्रगति में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है। यह उच्च रक्तचाप, मधुमेह, मोटापा और हृदय रोग जैसी जीवनशैली संबंधी बीमारियों को रोकने में अहम भूमिका निभाता है।

स्वास्थ्य देखभाल खर्चों में लगातार वृद्धि के बीच, योग एक निवारक दृष्टिकोण के रूप में कार्य करता है, जो एक स्वस्थ जीवनशैली को प्रोत्साहित करके राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रणाली पर पड़ने वाले बोझ को कम करता है।

मो.दे.रा.यो.सं. 2025 में स्वास्थ्य, सामंजस्य और समग्र कल्याण के प्रति अपनी प्रतिबद्धता को पुनः स्थापित करता परिलक्षित हो रहा है। नववर्ष 'पौधारोपण कार्यक्रम' और मकर संक्रांति पर सूर्य नमस्कार जैसी पहलें पर्यावरण जागरूकता, सामुदायिक स्वास्थ्य और योग की परिवर्तनकारी शक्ति को बढ़ावा देती हैं। 100 दिवसीय राष्ट्रीय टीबी उन्मूलन अभियान में इसकी भागीदारी, योग और सार्वजनिक स्वास्थ्य के बीच तालमेल को दर्शाती है। अपनी वैश्विक उपस्थिति को समृद्ध करते हुए, मो.दे.रा.यो.सं. 'भारत को जानो कार्यक्रम' के साथ सहयोग कर योग की सार्वभौमिक प्रासंगिकता को बढ़ावा दे रहा है। आधुनिक चुनौतियों के बीच, संस्थान परंपरा और समकालीन स्वास्थ्य को जोड़ने का कार्य जारी रखे हुए है, जिससे एक संतुलित और जागरूक भविष्य की प्रेरणा मिलती है।

आज जब विश्व जलवायु संकट, मानसिक अशांति और सामाजिक विघटन जैसी चुनौतियों का सामना कर रहा है, वहीं दूसरी तरफ, मो.दे.रा.यो.सं. एक प्रकाश स्तंभ के रूप में खड़ा है, जो हमें भीतर की ओर मुड़ने और अपनी अंतर्निहित संपूर्णता को पुनः खोजने के लिए प्रेरित करता है। इसकी अथक भूमिका हमें याद दिलाते हैं कि प्रगति का अर्थ अतीत से संबंध तोड़ना नहीं है, बल्कि अपनी जड़ों से शक्ति लेकर एक उज्ज्वल भविष्य की ओर अग्रसर होना 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,
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

Today, the world stands on the brink of India's entry into a pivotal phase of development, and in this scenario, the role of the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) in promoting a healthy nation, becomes exceedingly important. In the modern world Yoga has emerged as an indispensable part in our lives. In fact, Yoga is the backbone of a progressive society.

The art of practising Yoga helps in controlling an individual's mind and body. It brings together physical and mental disciplines to achieve a peaceful body and mind and helps in managing stress and anxiety and keeps you relaxed. Yoga Education is playing a pivotal role in the progress of a nation. It plays a pivotal role in preventing lifestyle-related diseases such as hypertension, diabetes, obesity, and cardiovascular disorders. As healthcare expenses continue to rise, Yoga serves as a preventive approach that reduces the burden on national healthcare systems by encouraging a healthier way of living.

Furthermore, MDNIY reaffirms its commitment to health, harmony, and holistic well-being as it ushers in 2025. Initiatives like the New Year 'Plant Distribution Programme' and Surya Namaskar on Makar Sankranti promote environmental awareness, community wellness, and Yoga's transformative power. Its role in the 100-Day National TB Elimination Campaign highlights the synergy between Yoga and public health. Strengthening its global presence, MDNIY collaborates with the "Know India Programme" to promote Yoga's universal relevance. Amid modern challenges, the institute continues to bridge tradition with contemporary wellness, inspiring a balanced and conscious way forward.

In an era filled with existential challenges such as the climate crisis, loss of mental peace, and fragmentation of communities, MDNIY stands as a beacon, inspiring us to turn inward and rediscover our innate wholeness. Its relentless efforts remind us that progress need not sever our ties with the past; rather, it can draw strength from our roots and branch out into the unseen future.



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

मो.दे.रा.यो.सं. ने 100-दिवसीय राष्ट्रीय टीबी उन्मूलन अभियान में निभाई सक्रिय भूमिका



केंद्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय की पहल और माननीय राज्य मंत्री श्री प्रतापराव जाधव और श्रीमती अनुप्रिया पटेल के नेतृत्व में राष्ट्रीय टीबी उन्मूलन अभियान चलाया जा रहा है। इसी संदर्भ में, मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी के नेतृत्व में 'टीबी मुक्त भारत' शपथ कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें संस्थान के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

अपनी जागरूकता पहलों के तहत, मो.दे.रा.यो.सं. ने विभिन्न स्थानों पर 10 हजार से अधिक पाम्पलेट प्रकाशित एवं वितरित किए, जिसमें उसका स्वयं का परिसर, राजन बाबू पल्मोनरी मेडिसिन एवं तपेदिक संस्थान (आरबीआईपीएमटी), राष्ट्रीय तपेदिक और श्वसन रोग संस्थान (एनआईटीआरडी), और वल्लभभाई पटेल चेस्ट इंस्टीट्यूट (वीपीसीआई) में मो.दे.रा.यो.सं. योग चिकित्सा केंद्र शामिल हैं। साथ ही साथ, संस्थान ने अपने सोशल मीडिया के माध्यम से भी जागरूकता फैलाने के क्रम में जांच, दवा और पौष्टिक आहार पर विशेष बल दिया, जिससे राष्ट्रीय टीबी उन्मूलन अभियान को जमीनी स्तर पर सफल बनाने में मदद मिल रही है।

गौरतलब है कि केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने 100 दिवसीय राष्ट्रीय टीबी उन्मूलन अभियान के तहत लोकसभा और राज्यसभा सांसदों को जागरूक करने के उद्देश्य से एक विशेष पहल की है। इस अभियान के तहत सांसद अपने संबंधित क्षेत्रों में अभियान की निगरानी, जागरूकता, और सामुदायिक सहभागिता में सक्रिय भागीदारी निभा रहे हैं।

MDNIY plays an active Role of in the 100 Days National TB Elimination Campaign

Under the initiative of the Ministry of Health and Family Welfare and the leadership of Hon'ble Union Ministers Shri Prataprao Jadhav and Smt. Anupriya Patel, an intensive campaign to eliminate tuberculosis (TB) is underway. In this context, a 'TB-Free India' pledge ceremony was held at MDNIY under the leadership of Director Dr. Kashinath Samagandi, with the participation of the Institute's entire faculty and staff.

As part of its awareness initiatives, MDNIY has published and distributed more than 10 thousand pamphlets across various locations, including its own campus and MDNIY Yoga Therapy Centres at Rajan Babu Institute of Pulmonary Medicine and



Tuberculosis (RBIPMT), National Institute of TB and Respiratory Disease (NITRD), and Vallabhbai Patel Chest Institute (VPCI). Additionally, the institution is utilising its social media platforms to emphasise the importance of testing, medication, and nutritious diets, contributing significantly to the success of the TB elimination campaign at the grassroots level.

Notably, the Ministry of Health has launched a special initiative under the 100-day intensive TB elimination campaign to raise awareness among Members of Parliament from both the Lok Sabha and the Rajya Sabha. As

part of this effort, MPs are actively participating in the campaign by overseeing activities, promoting awareness, and engaging communities in their respective constituencies.



मो.दे.रा.यो.सं. में सूर्य नमस्कार प्रदर्शन में 500 से अधिक लोग हुए शामिल

More than 500 gather for Surya Namaskar Demonstration at MDNIY



मकर संक्रांति के पावन अवसर और सूर्य के दक्षिणी गोलार्ध से उत्तरी गोलार्ध की ओर यात्रा के उपलक्ष्य में मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय ने 14 जनवरी, 2025 को एक सामूहिक सूर्य नमस्कार प्रदर्शन का आयोजन किया।

कार्यक्रम की शुरुआत पारंपरिक दीप प्रज्ज्वलन समारोह से हुई, जिसने कार्यक्रम की ऊर्जा का स्तर बढ़ा दिया।

इस कार्यक्रम की शोभा बढ़ाने के लिए मुख्य अतिथि के रूप में आयुष मंत्रालय की संयुक्त सचिव श्रीमती कविता गर्ग उपस्थित थीं। सूर्य नमस्कार के लाभों पर प्रकाश डालते हुए श्रीमती गर्ग ने कहा, "सूर्य नमस्कार हमारे जीवन को नई ऊर्जा और स्फूर्ति से भर देता है। इस अभ्यास से हम अपने तन, मन और आत्मा से जुड़ते हैं, संतुलन, शांति और आंतरिक आनंद की अनुभूति करते हैं। आइए, इसके परिवर्तनकारी प्रभाव का अनुभव करें और इसकी खुशी को दूसरों के साथ साझा करें।"

इस कार्यक्रम में माननीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) के ओएसडी श्री निशांत मेहरा; माननीय मंत्री के अतिरिक्त निजी सचिव श्री अर्जुन चौधरी; और जयपुर एनआईए के प्रोफेसर संदीप लहंगे जैसे प्रतिष्ठित अतिथि भी उपस्थित थे।

To commemorate the auspicious occasion of Makar Sankranti and the Sun's journey from the Southern to the Northern Hemisphere, Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), Ministry of Ayush organised a mass demonstration of Surya Namaskar on January 14, 2025.

The event began with a traditional lamp lighting ceremony, setting the tone for an invigorating experience.

The event was graced by Smt. Kavita Garg, Joint Secretary, Ministry of Ayush as Chief Guest. Highlighting the benefits of Surya Namaskar, Smt. Garg said, "Surya Namaskar fills our lives with new energy and vitality. As we practice, we connect with our body, mind, and spirit, finding balance, calmness, and inner peace. Let's experience its transformative power and share its joy with others."

Esteemed Guests included Nishant Mehra, OSD to Hon'ble Minister of State (Independent Charge), Ministry of Ayush; Arjun Choudhary, Additional PS, Hon'ble Minister of State (Independent Charge), Ministry of Ayush and Prof. Sandip Lahange, NIA, Jaipur.



मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक, डॉ. काशीनाथ समगंडी ने अतिथियों का हार्दिक स्वागत किया।

वीडियो संदेश के माध्यम से माननीय आयुष राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) श्री प्रतापराव जाधव ने सूर्य नमस्कार के महत्व पर बल देते हुए कहा, "सूर्य नमस्कार हमारी धरोहर का अभिन्न अंग है, और इसका अभ्यास हमारे जीवन में संतुलन, समरसता और बेहतर स्वास्थ्य ला सकता है। सूर्य नमस्कार करना सूर्य के प्रति कृतज्ञता प्रकट करने के समान है। मैं आप सभी से अनुरोध करता हूँ कि इस अभ्यास को अपने दैनिक जीवन में शामिल करें और स्वस्थ जीवन जीएं।"

सूर्य नमस्कार के स्वास्थ्य लाभों पर जोर देते हुए डॉ. समगंडी ने कहा, "सूर्य नमस्कार प्रकृति से जुड़ने और अपने तन और मन को एकात्म करने का एक अद्भुत तरीका है। यह हमारे भीतर ऊर्जा, आशा और समरसता की भावना को प्रज्वलित करता है। यह अभ्यास हमारे संस्थान की परंपरा का अभिन्न हिस्सा बन गया है, जो लोगों में एकता, अनुशासन और आध्यात्मिक विकास को बढ़ावा देता है।"

सूर्य नमस्कार एक आध्यात्मिक अभ्यास है, जिसमें आसन, प्राणायाम और ध्यान तकनीकें शामिल हैं। सूर्य नमस्कार का प्रत्येक चरण अलग-अलग मंत्रों से जुड़ा है और शरीर की ऊर्जा पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। नियमित सूर्य नमस्कार अभ्यास मानसिक और शारीरिक ऊर्जा तंत्र को संतुलित करता है। यह अनुक्रम मांसपेशियों और अंगों को सक्रिय करने के साथ-साथ एकाग्रता और मन की स्थिरता को बढ़ावा देता है।

इस कार्यक्रम में मो.दे.रा.यो.सं. के अधिकारी, सीएपीएफ, एनडीआरएफ के कर्मी, और विद्यार्थी उपस्थित थे। विभिन्न क्षेत्रों से आए 500 से अधिक विद्यार्थी और योग प्रेमियों ने इस विशेष कार्यक्रम में हिस्सा लिया।

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY extended a warm welcome to the Dignitaries.

Shri Prataprao Jadhav, Hon'ble Minister of State (I/C), Ministry of Ayush, in his video message emphasizing the significance of Surya Namaskar said "Surya Namaskar is an integral part of our heritage, and its practice can bring balance, harmony, and well-being to our lives. Practicing Surya Namaskar is like offering gratitude to the Sun. I urge all of you to imbibe this practice in your daily routine to lead a healthy life."

Thrusting on the health benefits of Surya Namaskar Dr. Samagandi said, "Surya Namaskar is a beautiful way to connect with nature and nurture our body, and mind. It ignites within us a flame of vitality, hope, and harmony. This practice has become an integral part of our Institute's tradition, promoting unity, discipline, and spiritual growth among our community."

Surya Namaskar is a spiritual practice, engaging asana, pranayama, and meditative techniques. Each step of Surya Namaskar has its own Mantra and has a vitalizing effect on the Vital energy of the body. Regular practice of Surya Namaskar leads to a balanced energy system both at mental and physical domains. The sequence stimulates muscles and organs in addition to cultivating concentration and stillness of mind.

The event was attended by MDNIY Officials, CAPF, NDRF Personnel staff, and students. More than 500 students and Yoga enthusiasts from all walks of life came together at MDNIY for this special event.



महाकुंभ-2025 में मो.दे.रा.यो.सं. ने श्रद्धालुओं के बेहतर स्वास्थ्य के लिए लगाए योग शिविर



महाकुंभ-2025 में शिरकत करने वाले लाखों श्रद्धालुओं के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने विशेष योग शिविरों का आयोजन किया है। आयुष मंत्रालय की पहल पर लगाए गए इन योग शिविरों में अब तक लाखों श्रद्धालुओं ने मुफ्त इलाज, दवाओं और योग सत्र का लाभ उठाया है।

मो.दे.रा.यो.सं. महाकुंभ गंगा पंडाल कन्वेंशन सेंटर, सेक्टर-1 में 5 स्थानों पर योग सत्रों का समन्वय कर रहा है— आयुष मंत्रालय शिविर, सेक्टर-24; रानी दुर्गावती कन्वेंशन सेंटर, सेक्टर-24; राजमाता अहिल्या बाई होल्कर कन्वेंशन सेंटर, सेक्टर-21 और कला कुंभ कन्वेंशन सेंटर, सेक्टर-26।

इन योग शिविरों में आंगंतुकों को योग परामर्श, योग चिकित्सा और आहार परामर्श प्रदान किया गया। सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे तक सत्र आयोजित किए जाते हैं, जिसमें कल्पवास में रहने वाले भक्त नियमित रूप से भाग लेते हैं। योग शिविर सभी आयु समूहों को ध्यान में रखते हुए आयोजित किए गए हैं, जिसमें प्रतिभागी योग अभ्यासों में गहरी रुचि दिखा रहे हैं। युवाओं ने योग पाठ्यक्रमों के बारे में पूछताछ की, जबकि वयस्कों ने जीवनशैली संबंधी बीमारियों को रोकने और तनाव एवं चिंता को नियंत्रित करने की तकनीकों पर मार्गदर्शन पर विशेष रुचि दिखाई। महिलाओं ने घुटनों के दर्द, उच्च रक्तचाप, स्लिप डिस्क और शारीरिक कमजोरी जैसी स्वास्थ्य समस्याओं के बारे में खुलकर बात की और उन्हें विश्राम सत्र भी प्रदान किए गए।

मो.दे.रा.यो.सं.द्वारा आयोजित ये योग शिविर भक्तों के लिए पूरी तरह से निःशुल्क उपलब्ध हैं। यहां योग प्रशिक्षकों की देखरेख में विभिन्न योग सत्र आयोजित किए जा रहे हैं।

इन योग शिविरों का उद्देश्य भक्तों को योग और ध्यान के माध्यम से एक स्वस्थ और सकारात्मक जीवन शैली के लिए प्रेरित करना है।

देश और विदेश से करोड़ों लोग गंगा स्नान और आध्यात्मिक अनुभव के लिए महाकुंभ में आते हैं। ऐसे में इन योग शिविरों का आयोजन यह सुनिश्चित करता है कि भक्त न केवल अपनी धार्मिक आस्था को मजबूत करें, बल्कि योग और ध्यान के माध्यम से अपने शरीर, मन और आध्यात्मिक भावना को भी सशक्त बनाएं।

MDNIY organises Yoga Camps for devotees' wellbeing during Mahakumbh-2025

On the auspicious occasion of Mahakumbh-2025, the MDNIY has undertaken an innovative initiative to organise special Yoga camps aimed at enhancing the physical, mental, and spiritual health of devotees. So far lakhs devotees have availed free treatment, medicines and Yoga sessions in these Yoga camps organised on the initiative of the Ministry of Ayush.

MDNIY is conducting Yoga sessions at 5 places in the Maha Kumbh viz. Ganga Pandal Convention Centre, Sector-1; Ayush Mantralaya Camp, Sector-24; Rani Durgavati Convention Centre, Sector-24; Rajmata Ahilya Bai Holkar Convention Centre, Sector-21 and Kala Kumbh Convention Centre, Sector-26.

These Yoga camps provided Yoga consultation, Yoga therapy and diet consultation to the visitors. Sessions are conducted from 11 am to 4 pm, with devotees staying in Kalpawas attending regularly. The Yoga camps cater to all age groups, with participants showing keen interest in Yoga practices. Youngsters have inquired about Yoga courses, while adults have sought guidance on techniques to prevent lifestyle diseases and manage stress and anxiety. Women have also opened up about health issues such as knee pain, hypertension, slip disc, and physical weakness, and are provided with relaxation sessions.

These Yoga camps organised by MDNIY are available to the devotees completely free of cost. Various Yoga sessions are being conducted here under the supervision of Yoga instructors.

The aim of these Yoga camps is to inspire the devotees towards a healthy and positive lifestyle through Yoga and meditation.

Crores of people from the country and abroad come to Maha Kumbh for Ganga bath and spiritual experience. In such a situation, organising these Yoga camps ensures that the devotees not only strengthen their religious faith but also empower their body, mind and spiritual spirit through Yoga and meditation.



मो.दे.रा.यो.सं. ने लाल किले में 'भारत पर्व- 2025' में विशेष योग सेवाओं का किया प्रदर्शन



देश की साझा संस्कृति और विरासत से लोगों को रूबरू कराने के उद्देश्य से पर्यटन मंत्रालय, भारत सरकार दिल्ली के लाल किले पर 26 से 31 जनवरी तक 'भारत पर्व-2025' का आयोजन किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने भारत पर्व 2025 का दौरा किया, जहां उन्होंने मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा प्रदान की जा रही योग सुविधाओं का अवलोकन किया। उन्होंने होम्योपैथी, आयुर्वेद और वाईसीबी स्टॉल का भी दौरा किया और विशेषज्ञों के साथ ज्ञानवर्धक चर्चा की।

राष्ट्रीय औषधीय पादप बोर्ड (एनएमपीबी) के मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) डॉ. महेश कुमार दाधीच ने भी भारत पर्व में मो.दे.रा.यो.सं. के स्टॉल का दौरा किया। इस दौरान उन्होंने लोगों को योग के प्रति जागरूक बनाने के मो.दे.रा. यो.सं. के इन प्रयासों की सराहना की।

मो.दे.रा.यो.सं. भारत पर्व-2025 में आगंतुकों को कई विशेष योग सुविधाएं प्रदान करने के उद्देश्य से वहां पर अपना स्टॉल लगा रहा है, जिनमें योग कंसल्टेंसी, योग थेरेपी, डाइट कंसल्टेंसी और योग फ्यूजन जैसे कार्यक्रम शामिल हैं।

MDNIY showcases specialised Yoga Services at 'Bharat Parv-2025' at Red Fort



With the aim of showcasing the country's shared culture and heritage, the Ministry of Tourism, Government of India organised 'Bharat Parv-2025' at Delhi's Red Fort from January 26-31.

Director MDNIY, visited the Bharat Parv 2025, where he overviewed the Yoga facilities being provided by MDNIY. He also visited the stalls dedicated to Homeopathy, Ayurveda, and YCB, and engaged in thought-provoking discussions with the experts.

Similarly, The Chief Executive Officer (CEO) of the National Medicinal Plants Board (NMPB), Dr. Mahesh Kumar Dadhich, also visited the MDNIY stall at Bharat Parv. During his visit, he appreciated the institute's Yoga programmes.

As part of this initiative, MDNIY is providing specialised yoga services, including yoga consultancy, Yoga break protocol, and Yoga fusion programmes to the visitors.



प्रधानमंत्री योग पुरस्कार विजेता श्री भिक्खु संघसेना ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा



प्रधानमंत्री योग पुरस्कार से सम्मानित श्री भिक्खु संघसेना, महाबोधि इंटरनेशनल मेडिटेशन सेंटर (एमआईएमसी), लद्दाख के संस्थापक एवं अध्यक्ष, ने 29 जनवरी 2025 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया।

मो.दे.रा.यो.सं. निदेशक ने श्री संघसेना का हार्दिक स्वागत किया और संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों की विस्तृत जानकारी प्रदान की। निदेशक ने योग, स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में मो.दे.रा.यो.सं. की भूमिका पर प्रकाश डाला जिसमें संरचित शैक्षणिक पाठ्यक्रम, शोध पहल और सामुदायिक जागरूकता कार्यक्रम शामिल हैं।

श्री भिक्खु संघसेना की मो.दे.रा.यो.सं. यात्रा योग और ध्यान साधकों के बीच सहयोग को प्रोत्साहित करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जो आध्यात्मिक और शारीरिक कल्याण के क्षेत्र में भारत की अग्रणी भूमिका को और मजबूत करता है।

PM Yoga Awardee Shri Bhikkhu Sanghasena visits MDNIY

PM Yoga Awardee Shri Bhikkhu Sanghasena, Founder and President of the Mahabodhi International Meditation Centre (MIMC), Ladakh, visited the MDNIY on January 29, 2025.

MDNIY, Director extended a heartfelt welcome to the revered monk and provided him with a comprehensive overview of the institute's various activities and programmes. The Director elaborated on MDNIY's role in promoting Yoga, wellness, and holistic health through structured academic courses, research initiatives, and community outreach programmes.

Shri Bhikkhu Sanghasena's visit to MDNIY marks a significant step in fostering collaborations between Yoga and meditation practitioners, reinforcing India's leadership in the domain of spiritual and physical well-being.

मो.दे.रा.यो.सं. में 'टीबी मुक्त भारत' शपथ कार्यक्रम का आयोजन

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक के नेतृत्व में 30 जनवरी 2025 को 'टीबी मुक्त भारत' शपथ कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें संस्थान के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

इस पहल का उद्देश्य देश को क्षय रोग (टीबी) से मुक्त बनाने के प्रति जागरूकता बढ़ाना और सभी को इस अभियान में सक्रिय भागीदारी के लिए प्रेरित करना था। कार्यक्रम के दौरान कर्मचारियों ने टीबी उन्मूलन के प्रति अपनी प्रतिबद्धता जताई और इस दिशा में सहयोग करने का संकल्प लिया।



'TB-Free India' Oath Ceremony held at MDNIY

Under the leadership of Director of MDNIY, a 'TB-Free India' oath ceremony was held on 30 January 2025. All officers and employees of the institute participated in the event.

The initiative aimed to raise awareness about the eradication of Tuberculosis (TB) and encourage collective efforts towards a TB-free nation. During the ceremony, employees reaffirmed their commitment to the cause and pledged their support in combating the disease.



नववर्ष उत्सव: मो.दे.रा.यो.सं. ने पौधा वितरण कार्यक्रम किया आयोजित



नववर्ष के उपलक्ष्य में 01 जनवरी, 2025 को मो.दे.रा.यो.सं. के क्रिया भवन में पर्यावरण संबंधी जागरुकता बढ़ाने एवं प्रोत्साहन देने के लिए 'पौधा वितरण कार्यक्रम' का आयोजन किया गया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की। अपने अध्यक्षीय सम्बोधन में निदेशक ने सभी को नववर्ष की बधाई देते हुए 'पौधा वितरण कार्यक्रम' को नववर्ष का संकल्प बनाने का आह्वान किया और कहा कि मानव जीवन की अधिकांश निर्भरता पर्यावरण पर ही है। हमारे दिन की शुरुआत और समापन पर्यावरण के सानिध्य में ही होता है, इसलिए पर्यावरण की सुरक्षा हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। निदेशक ने संस्थान के छात्र-छात्राओं को पर्यावरण संबंधी गतिविधियों से जुड़ने की सलाह दी।

इसी क्रम में, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और प्रभारी उप निदेशक मो. तैयब आलम ने सभी को नववर्ष की हार्दिक बधाई देते हुए बताया कि आगामी दिनों में पर्यावरण संबंधी समस्या बढ़ने वाली है, इसलिये पर्यावरण के प्रति हमें सचेत रहना होगा। पर्यावरण को स्वस्थ, स्वच्छ रखना हमारी जिम्मेदारी है, ऐसा कर हम अपने संस्थान सहित पूरे संसार को खूबसूरत बना सकते हैं।

कार्यक्रम के दौरान डॉ. आई. एन आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) सहित संस्थान के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों की उपस्थिति देखी गई।

कार्यक्रम के समापन पर निदेशक ने संस्थान के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को अपने कर-कमलों से पौधे भेंट किए।

New Year Celebration: MDNIY hosts Plant Distribution Programme

To mark the New Year, MDNIY organised a 'Plant Distribution Programme' on 1st January 2025 at Kriya Hall to raise awareness and promote environmental conservation.

The event was presided over by Director MDNIY who extended New Year greetings to all in his address. He urged everyone to make the 'Plant Distribution Programme' a New Year resolution and emphasised the vital role of the environment in human life. "Our day begins and ends in the proximity of nature, making the protection of the environment our moral responsibility," he stated. The Director also encouraged students of the Institute to participate in activities related to environmental preservation.

Building on this momentum, the Communication and Documentation Officer and Deputy Director (In-Charge), Md. Taiyab Alam, conveyed heartfelt New Year wishes to all. He highlighted the growing environmental challenges and urged vigilance. "It is our responsibility to keep the environment healthy and clean. By doing so, we can contribute to the beauty of our Institute and the world," he remarked.

The programme witnessed the presence of Dr I.N. Acharya, Programme Officer (Yoga Therapy) including all officials and staff of the institute.

The event concluded with the Director personally gifting plants to all officials and staff members of the institute.



मो.दे.रा.यो.सं. में श्वसन विकारों के प्रबंधन पर कार्यशाला का आयोजन किया

MDNIY organises workshop on managing Respiratory Disorders



मो.दे.रा.यो.सं. में जनवरी, 18, 2025 को "श्वसन विकारों के यौगिक प्रबंधन" पर एक विशेष कार्यशाला का आयोजन किया गया। डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, (योग चिकित्सा) ने पहले सत्र में श्वसन तंत्र की संरचना, कार्यप्रणाली, कार्य और विभिन्न श्वसन विकारों पर चर्चा की। उन्होंने श्वसन क्रिया में सुधार के लिए कपालभाति प्राणायाम और यौगिक गहन श्वास जैसी यौगिक परंपराओं के लाभों पर प्रकाश डाला।

आहार विशेषज्ञ मनजोत कौर ने श्वसन विकारों के प्रबंधन में पोषक आहार के महत्व पर जोर दिया और सर्वोत्तम खाद्य संयोजनों के साथ ऐसे खाद्य पदार्थों की पहचान करने के लिए मार्गदर्शन प्रदान किया, जिससे परहेज की जानी चाहिए।

कार्यशाला का समापन एक प्रायोगिक सत्र के साथ हुआ, जिसे ललित मदान, योग चिकित्सक, मो.दे.रा.यो.सं. ने संचालित किया। उन्होंने खंडीय श्वास तकनीकों जैसे—क्लेविकुलर, थोरेसिक और एब्डोमिनल ब्रीदिंग पर चर्चा की।

कार्यशाला में लगभग 100 प्रतिभागियों ने भाग लिया, तथा श्वसन संबंधी विकारों के प्रबंधन के लिए यौगिक अभ्यासों का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त किया तथा समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा दिया।

A special workshop on "Yogic Management of Respiratory Disorders" was held on January 18, 2025 at MDNIY. Dr. I.N. Acharya, Program Officer, (Yoga Therapy) introduced the topic, covering the respiratory system's anatomy, physiology, functioning, and various respiratory disorders. He highlighted the benefits of Yogic practices like Kapalbhathi Pranayama and Yogic Deep Breathing in improving respiratory function.

Dietician Manjot Kaur emphasised the importance of a healthy diet in managing respiratory disorders, providing guidance on the best food combinations and identifying those to avoid.

The workshop concluded with a practical session led by Lalit Madan, Yoga Therapist, MDNIY who discussed sectional breathing techniques like Clavicular, Thoracic, and Abdominal.

Approximately 100 participants attended the workshop, gaining hands-on experience with Yogic practices to manage Respiratory Disorders & promote overall well-being.

भारतीय प्रवासी युवा पेशेवरों ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

Indian Diaspora Youth Professional visits MDNIY



भारतीय प्रवासी समुदाय के 12 विभिन्न देशों से आए 35 युवा पेशेवरों के एक समूह ने 03 जनवरी, 2025 को योग के विभिन्न पहलुओं के ज्ञानवर्धन के लिए 'भारत को जानो कार्यक्रम' के 80वें संस्करण के तहत मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया।

मो.दे.रा.यो.सं. निदेशक ने प्रतिनिधिमंडल का गर्मजोशी से स्वागत किया और योग में प्रामाणिकता के महत्व पर जोर दिया। उन्होंने योग साधकों से भारतीय पारंपरिक ग्रंथों का संदर्भ लेने की अपील की, और अभ्यास की पारंपरिक जड़ों को अपनाने की आवश्यकता पर बल दिया।

डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने प्रतिनिधिमंडल के समक्ष संस्थान के विविध कार्यक्रमों और गतिविधियों की जानकारी दी।

कार्यक्रम की मुख्य विशेषता प्रतिनिधिमंडल के लिए विशेष रूप से तैयार किया गया योग सत्र था, जिसमें प्रतिभागियों ने बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया।

A group of 35 young professionals from the Indian diaspora, representing 12 different countries, visited MDNIY on 3rd January 2025 as part of the 80th edition of the "Know India Programme." The visit aimed to enhance their understanding of various aspects of Yoga.

Director MDNIY warmly welcomed the delegation and emphasised the importance of authenticity in yoga. He urged practitioners to refer exclusively to traditional Indian texts and highlighted the need to embrace the practice's traditional roots.

Dr. I.N. Acharya, Programme Officer (Yoga Therapy), provided the delegation with insights into the institute's diverse programmes and activities.

The highlight of the event was a specially curated Yoga session tailored for the visiting delegation.



भारतीय प्रवासी समुदाय ने योग की समझ बढ़ाने के लिए मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

Indian diaspora visits MDNIY to enhance their understanding of Yoga



भारतीय प्रवासी समुदाय के 12 विभिन्न देशों से आए 30 युवा पेशेवरों के एक समूह ने जनवरी 17, 2025 को योग के विभिन्न पहलुओं के ज्ञानवर्धन के लिए 'भारत को जानो कार्यक्रम' के 81वें संस्करण के तहत मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया।

कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने प्रतिनिधिमंडल का गर्मजोशी से स्वागत किया और प्रतिनिधिमंडल के समक्ष संस्थान के विभिन्न कार्यक्रमों और गतिविधियों की जानकारी दी।

नीतू शर्मा, वरिष्ठ सलाहकार (योग) की देख-रेख में प्रतिनिधिमंडल के लिए योग आसनों का एक व्यावहारिक सत्र आयोजित किया गया।

श्रीमती मनजोत कौर आहार विशेषज्ञ ने कार्यक्रम का समन्वय किया। इस कार्यक्रम को लेकर प्रतिनिधिमंडल की प्रतिक्रिया काफी उत्साहवर्धक थी।

A group of 30 young professionals from the Indian diaspora, representing 12 different countries, visited the MDNIY on January 17, 2025 as part of the 81st edition of the 'Know India Programme.' The visit was aimed at deepening their understanding of various aspects of Yoga.

The Programme Officer (Yoga Therapy), warmly welcomed the delegation and provided an overview of the Institute's diverse programmes and activities.

Under the guidance of Senior Yoga Consultant Neetu Sharma, the delegation participated in a practical session on Yoga asanas.

The programme was coordinated by Mrs. Manjot Kaur, a dietician. The delegation's feedback on the programme was overwhelmingly positive, reflecting their enthusiasm and interest in Yoga.



MEDIA COVERAGE

Hindustan Times

JANUARY 18, 2025



To commemorate Makar Sankranti and the Sun's journey from the Southern to the Northern Hemisphere, MDNIY, Ministry of Ayush organised a mass demonstration of Surya Namaskar on January 14. This event held in MDNIY premises was a vibrant celebration of health and well-being.

अमर उजाला

होम > दिल्ली > दिल्ली-एनसीआर > गाजियाबाद > गुरुग्राम > नोएडा > फरीदाबाद

VIDEO : मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट में सूर्य नमस्कार योगाभ्यास करते दिखे लोग, देखें वीडियो

अमूल कुमार

Updated Tue, 14 Jan 2025 08:53 AM IST



दिल्ली के मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट में लोग सुबह सूर्य नमस्कार योगाभ्यास करते दिखे।

अमर उजाला

दिल्ली-एनसीआर

amarujala.com

नई दिल्ली, कृष्णा, 16 जनवरी 2025

9



पांच सौ लोगों ने किया सामूहिक सूर्य नमस्कार

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में आयोजन

संवाद मंगल कौशिक

वीडियो खेतर में आयुष राज्य सचिव ने सूर्य नमस्कार को प्रदर्शित कर अभिमान व्यक्त किया।



नई दिल्ली, 15 जनवरी: एक सौ से अधिक लोगों ने मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया। कार्यक्रम में आयुष राज्य सचिव ने सूर्य नमस्कार को प्रदर्शित कर अभिमान व्यक्त किया। कार्यक्रम में आयुष राज्य सचिव ने सूर्य नमस्कार को प्रदर्शित कर अभिमान व्यक्त किया। कार्यक्रम में आयुष राज्य सचिव ने सूर्य नमस्कार को प्रदर्शित कर अभिमान व्यक्त किया।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में सूर्य नमस्कार करते लोग। (अमर उजाला)

सूर्य नमस्कार करते लोग। (अमर उजाला)



हिन्दुस्तान

अपना बिजनेस

www.livehindustan.com

नई दिल्ली

11

27 जनवरी 2025



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने तीन दिवसीय कार्यशाला आयोजित की। उद्घाटन समारोह में उप निदेशक (प्रभारी) मो. तैयब आलम और कार्यक्रम अधिकारी डॉ. आई.एन. आचार्य उपस्थित थे। उन्होंने योग अभ्यासों के वस्तुनिष्ठ परिणामों की तुलना में व्यक्तिपरक परिणामों के महत्व पर जोर दिया।

Hindustan Times

JANUARY 25, 2025



Morarji Desai National Institute of Yoga commenced a three-day workshop on 'Biostatistical Tools and Research Methodology in Yoga'. The workshop is designed to equip the faculty, staff, and researchers at MDNIY with advanced research methodologies and biostatistical tools.

मेरी दिल्ली

मो.दे.रा.यो.सं. में सूर्य नमस्कार प्रदर्शन के लिए 500 से अधिक लोग हुए एकत्रित



नई दिल्ली, 15 जनवरी: एक सौ से अधिक लोगों ने मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में आयोजित कार्यक्रम में भाग लिया। कार्यक्रम में आयुष राज्य सचिव ने सूर्य नमस्कार को प्रदर्शित कर अभिमान व्यक्त किया। कार्यक्रम में आयुष राज्य सचिव ने सूर्य नमस्कार को प्रदर्शित कर अभिमान व्यक्त किया। कार्यक्रम में आयुष राज्य सचिव ने सूर्य नमस्कार को प्रदर्शित कर अभिमान व्यक्त किया।



प्रभार) प्रलापरवाह जाधव ने सूर्य नमस्कार के महत्व पर बोलते हुए कहा, 'सूर्य नमस्कार हमारी शरीर का अभिन्न अंग है। आइए, इसके परिचालनकारी प्रभाव का अनुभव करें और इसकी शक्ति को सुदूर तक साध सकें।' इस कार्यक्रम में आयुष राज्य सचिव ने सूर्य नमस्कार को प्रदर्शित कर अभिमान व्यक्त किया। कार्यक्रम में आयुष राज्य सचिव ने सूर्य नमस्कार को प्रदर्शित कर अभिमान व्यक्त किया।

08 लखनऊ, 15 जनवरी 2025, बुधवार

हिन्दी दैनिक नवसत्ता

सूर्य नमस्कार प्रदर्शन के लिए 500 से अधिक लोग हुए एकत्रित

नई दिल्ली, 14 जनवरी (नवसत्ता)। मकर संक्रांति के पवन अवसर और सूर्य के दक्षिणी गोलार्ध से उत्तरी गोलार्ध की ओर यात्रा के प्रसंग में, मो. दे. रा. से. में, सूर्य नमस्कार के अलावा एक सप्ताहिक सूर्य नमस्कार प्रदर्शन का आयोजन किया। मो. दे. रा. से. में आयोजित यह कार्यक्रम स्वास्थ्य और कल्याण का जीवन प्रभाव है, जिसने विशेष रूप से आयुष्य के अग्रणी प्रयोगों को प्रोत्साहित करने के लिए सूर्य नमस्कार के रूप में प्रचारित किया।



के स्वास्थ्य लाभों पर जोर देने हुए हैं, सप्ताहों में कम, सूर्य नमस्कार प्रयोगों से जुड़े और अपने मन और मन को एकता करने का एक अद्भुत तरीका है। यह हमें भीतर ऊर्जा, आशा और समरसता को प्रदान करता है। प्रदर्शनकारियों का एक अद्भुत प्रतिक्रिया है। यह हमें भीतर ऊर्जा, आशा और समरसता को प्रदान करता है। प्रदर्शनकारियों का एक अद्भुत प्रतिक्रिया है।

इस अवसर की घोषणा करने के लिए मुख्य अतिथि के रूप में आयुष्य मंत्रालय की मुख्य सचिव, कौशिकी शर्मा, और सूर्य नमस्कार के अग्रणी प्रयोगों को प्रोत्साहित करने वाले डॉ. काशीनाथ समगंडी ने भाग लिया।

मकर, सूर्य के उत्तरी गोलार्ध से दक्षिणी गोलार्ध की ओर यात्रा के प्रसंग में, मो. दे. रा. से. में, सूर्य नमस्कार के अलावा एक सप्ताहिक सूर्य नमस्कार प्रदर्शन का आयोजन किया। मो. दे. रा. से. में आयोजित यह कार्यक्रम स्वास्थ्य और कल्याण का जीवन प्रभाव है, जिसने विशेष रूप से आयुष्य के अग्रणी प्रयोगों को प्रोत्साहित करने के लिए सूर्य नमस्कार के रूप में प्रचारित किया।

नमस्कार का रूप में, प्रतीक प्रकाश करने के प्रसंग में, नई दिल्ली में आयोजित सूर्य नमस्कार कार्यक्रम का एक अद्भुत प्रतिक्रिया है। यह हमें भीतर ऊर्जा, आशा और समरसता को प्रदान करता है। प्रदर्शनकारियों का एक अद्भुत प्रतिक्रिया है।

2 HUMMER ENGLISH DAILY • NEW DELHI • WEDNESDAY • JANUARY 15, 2025

More than 500 gather for Surya Namaskar Demonstration at MDNIY

HUMMER NEWS
NEW DELHI: To commemorate the auspicious occasion of Makar Sankranti and the Sun's journey from the Southern to the Northern Hemisphere, Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), Ministry of Ayush organised a mass demonstration of Surya Namaskar on January 14, 2025. This event held in MDNIY premises was a vibrant celebration of health and well-being, drawing enthusiastic participation from diverse walks of life.



Nishant Mehra, OSD to Hon'ble Minister of State (Independent Charge), Ministry of Ayush; Ajuj Choudhary, Additional PS, Hon'ble Minister of State (Independent Charge), Ministry of Ayush and Prof. Sandip Lahange, NIA, Jaipur, Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY extended a warm welcome to the Dignitaries. The event began with a traditional lamp lighting ceremony, setting the tone for an invigorating experience. Shri Pratigara Jadhav, Hon'ble Minister of State (I/C), Ministry of Ayush, in his video message emphasising the significance of Surya Namaskar said "Surya Namaskar is an integral part of our heritage, and its practice can bring balance, harmony, and well-being to our lives. Practising Surya Namaskar is like offering gratitude to the Sun. I urge all of you to imbibe this practice in your daily routine to lead a healthy life."

Health Spectrum

Your Trusted Resource for Healthy Living

श्वसन विकारों के योगिक प्रबंधन पर विशेष कार्यशाला का आयोजन



नई दिल्ली, 15 जनवरी: मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (राष्ट्रीय संस्थान) में 'श्वसन विकारों के योगिक प्रबंधन' पर एक विशेष कार्यशाला आयोजित की गई, जिसमें श्वसन स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योगिक अभ्यासों और जीवनशैली में बदलाव के एकीकृत प्रभाव पर ध्यान केंद्रित किया गया।

ET NOW स्वदेश

लेटेस्ट माकेंट न्यूज़ मनी कॉरपोरेट कृषि समाचार इकोनॉमी बजट 2025 टेक्नोलॉजी वेब स्टोरी

Makar Sankranti 2025: मकर संक्रांति 2025 के मौके पर मंगलवार को देशभर में जगज्जलदहक सूर्य नमस्कार हुआ। इसी कड़ी में Morarji Desai और से सामूहिक सूर्य नमस्कार प्रदर्शन का आयोजन किया गया। यह कार्यक्रम स्वास्थ्य और कल्याण का एक जीवन प्रभाव था। इस मौके पर देश के 500 से अधिक लोग एकत्रित हुए।



Makar Sankranti 2025: सूर्य नमस्कार का प्रदर्शन एक उत्साह-अलम से युक्त है। जिसमें अग्रज, प्राणपति और ध्यान तकनीकी शामिल हैं। (Image Credit: Morarji Desai National Institute of Yoga)

बेबाक, बेधड़क, बेमिसाल 67वां इंडिया

रांची | चर्च-14 | अंक-267 | 16 जनवरी 2025 | गुरुवार | मूल्य-एक रुपए | कुल पेज-12

मोरारजी देसाई योग संस्थान में सूर्य नमस्कार

नई दिल्ली: नया इंडिया व्यू को 'मकर संक्रांति के पवन अवसर और सूर्य के दक्षिणी गोलार्ध से उत्तरी गोलार्ध की ओर यात्रा के प्रसंग में, मो. दे. रा. से. में, सूर्य नमस्कार प्रदर्शन का आयोजन किया। मो. दे. रा. से. में आयोजित यह कार्यक्रम स्वास्थ्य और कल्याण का जीवन प्रभाव था, जिसने विशेष रूप से आयुष्य के अग्रणी प्रयोगों को प्रोत्साहित करने के लिए सूर्य नमस्कार के रूप में प्रचारित किया।



प्रकाश डालने हुए श्रीमती गंगे ने कहा, 'सूर्य नमस्कार हमारे जीवन को नई ऊर्जा और प्रेरणा से भर देता है। इस अवसर से हम अपने मन, मन और आत्मा से जुड़ते हैं, संतुष्ट, शांति और आंतरिक आनंद को अनुभूति करते हैं।' इस अवसर से हम अपने मन, मन और आत्मा से जुड़ते हैं, संतुष्ट, शांति और आंतरिक आनंद को अनुभूति करते हैं।

का अर्थपूर्ण अंग है, और इसका अभ्यास हमारे जीवन में संतुष्ट, समरसता और बेहतरीन स्वास्थ्य ला सकता है। सूर्य नमस्कार करना सूर्य के प्रति कृतज्ञता प्रकट करने के समान है। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के निदेशक, डॉ. काशीनाथ समगंडी ने अतिथियों का हार्दिक स्वागत किया। कार्यक्रम की शुरुआत पारंपरिक दीप प्रज्वलन समारोह से हुई।

पायनियर नई दिल्ली, बुधवार, 15 जनवरी, 2025

मकर संक्रांति पर साप्ताहिक सूर्य नमस्कार



नई दिल्ली। मकर संक्रांति के अवसर पर आयुष्य मंत्रालय की तरफ से मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में सामूहिक सूर्य नमस्कार में 500 से अधिक लोगों ने भाग लिया। वीडियो संदेश के माध्यम से आयुष्य राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार) प्रतापराव जाधव ने सूर्य नमस्कार के महत्व की जानकारी के प्रचार व प्रसार पर बल दिया। इस अवसर मुख्य अतिथि आयुष्य मंत्रालय की संयुक्त सचिव कविता गंगे उपस्थित थीं। योग संस्थान के निदेशक, डॉ. काशीनाथ समगंडी ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। इस अवसर पर निशांत मेहरा, अर्जुन चौधरी, प्रोफेसर संदीप लहरी की इस अवसर विशेष उपस्थिति रही। इस कार्यक्रम में संस्थान के अधिकारी, सीए/एफ, एनडीआरएफ के कर्मी और छात्रों ने भाग लिया।

FUSION WORLD

Home • 2025 • January • 14 • More than 500 gather for Surya Namaskar Demonstration at MDNIY

More than 500 gather for Surya Namaskar Demonstration at MDNIY



Spread the love

New Delhi- Bottom of Form:More than 500 gather for Surya Namaskar Demonstration at MDNIY To commemorate the auspicious occasion of Makar Sankranti and the Sun's journey from the Southern to the Northern Hemisphere, Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), Ministry of Ayush organised a mass demonstration of Surya Namaskar on January 14, 2025. This event held in MDNIY premises was a vibrant celebration of health and well-being, drawing enthusiastic participation from diverse walks of life. The event was graced by Smt. Kavita Garg, Joint Secretary, Ministry of Ayush as Chief Guest.

UNI यूनैवार्ता

भारत की अग्रणी संवाद समिति

Thursday, Jan 30 2025 | Time 10:20 Hrs(IST)

भारत दुनिया खेब • बिबेस • विमान एवं जहाजों की फीस • मॉडर्न • राज • पुरात • लोकसभ • अब का इति

भारत

Posted at: Jan 14 2025 3:48PM

राष्ट्रीय योग संस्थान में 500 से अधिक लोगों ने किया सूर्य नमस्कार



नयी दिल्ली 14 जनवरी (वार्ता) मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में मकर संक्रांति के पवन अवसर और सूर्य के दक्षिणी गोलार्ध से उत्तरी गोलार्ध की ओर यात्रा के प्रसंग में मंगलवार को सामूहिक सूर्य नमस्कार प्रदर्शन का आयोजन किया।

संस्थान ने यहां बताया कि यह कार्यक्रम स्वास्थ्य और कल्याण का जीवन प्रभाव था, जिसमें विशेष रूप से आयुष्य के अग्रणी प्रयोगों को प्रोत्साहित करने के लिए सूर्य नमस्कार के रूप में प्रचारित किया।

के.टी.पी. आयुष्य राज्य मंत्री प्रतापराव जाधव ने सूर्य नमस्कार के महत्व पर बल देते हुए कहा कि सूर्य नमस्कार हमारी प्रेरणा का अग्रणी प्रयोग है, और इसका अभ्यास हमारे जीवन में संतुष्ट, समरसता और बेहतरीन स्वास्थ्य ला सकता है। सूर्य नमस्कार करना सूर्य के प्रति कृतज्ञता प्रकट करने के समान है। एक वीडियो संदेश में उन्होंने कहा, 'मैं आप सभी से अनुरोध करता हूँ कि इस अवसर से अपने दैनिक जीवन में शामिल करें और स्वस्थ जीवन जीएं।'

मो.दे.रा.यो.सं. में 21 देशों के एनसीसी कैडेट्स ने योग सत्र में लिया हिस्सा



21 मित्र देशों के अधिकारियों के साथ 196 एनसीसी कैडेट्स और युवाओं के एक प्रतिनिधिमंडल ने 20 जनवरी, 2025 को मो.दे.रा.यो.सं. के योग सत्र में उत्साहपूर्वक भाग लिया।

इस यात्रा के दौरान डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया और उन्हें संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों की जानकारी दी।

समूह ने सहायक आचार्य (योग चिकित्सा) डॉ. एस. लक्ष्मी कंदन द्वारा दिए गए ज्ञानवर्धक व्याख्यान के माध्यम से योग दर्शन की समझ प्राप्त की। इस यात्रा को प्रतिभागियों से अत्यधिक सकारात्मक प्रतिक्रिया मिली, जो योग की वैश्विक अपील और विभिन्न संस्कृतियों पर इसके गहरे प्रभाव को उजागर करती है।

यह समूह एनसीसी युवा विनिमय कार्यक्रम (वाईईपी) का हिस्सा था, जो एनसीसी आरडीसी 2025 में भाग ले रहा है।



NCC cadets from 21 countries participate in Yoga session at MDNIY



A delegation of 196 NCC cadets and youth, accompanied by officers from 21 Friendly Foreign Countries, enthusiastically participated in Yoga session at MDNIY on January 20, 2025.

During their visit to the Institute, the delegation was warmly welcomed by Dr. I.N. Acharya, Program Officer (YT), who briefed them on the various activities and programmes of the Institute.

The group gained understanding of Yoga philosophy through an insightful lecture delivered by Dr. S. Lakshmi Kandam, Assistant Professor (Yoga Therapy). Overall, the visit received an over whelmingly positive response from the participants, further highlighting Yoga's universal appeal and its profound influence across cultures.

The group was a part of NCC Youth Exchange Programme (YEP) who are attending the NCC RDC 2025.



एनडीएमसी के एग्जाम वॉरियर आर्ट फेस्टिवल में मो.दे.रा.यो.सं. ने योग सत्र किया आयोजित

नई दिल्ली नगर परिषद (एनडीएमसी) के एग्जाम वॉरियर आर्ट फेस्टिवल के तहत मो.दे.रा.यो.सं. ने एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया, जिसका उद्देश्य छात्रों को सकारात्मकता, आत्मविश्वास और संतुलित मानसिकता विकसित करने में सहायता प्रदान करना था, ताकि वे परीक्षा के तनाव को शांत और आत्म-संतुलित रहकर सामना कर सकें।

इस सत्र का नेतृत्व योग प्रशिक्षक दलीप कुमार और उनकी टीम ने किया, जिसमें 4,000 से अधिक छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया। सत्र में छात्रों को प्राणायाम, ध्यान और सरल योग आसनों का अभ्यास कराया गया, जो तनाव कम करने, एकाग्रता बढ़ाने और भावनात्मक स्थिरता विकसित करने के लिए तैयार किए गए थे।

MDNIY organises Yoga Session at NDMC's Exam Warrior Art Festival

MDNIY organised a Yoga session at the New Delhi Municipal Council (NDMC)'s Exam Warrior Art Festival with the goal of helping students cultivate positivity, confidence, and a balanced mindset to approach exams with calmness and resilience.

Attended by over 4,000 students from various schools, the session was led by Dalip Kumar, Yoga Instructor, and his team, who demonstrated a variety of Yoga practices including Pranayama, meditation, and simple asanas designed to alleviate stress, enhance focus, and build emotional stability.



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

मो.दे.रा.यो.सं. के क्रिया भवन में जनवरी 29, 2025 को कल्याण प्रशिक्षक के लिए योग में प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम (सी.सी.वाई.डब्ल्यूआई.) के छात्रों के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें व्यावहारिक सत्रों और सैद्धांतिक अंतर्दृष्टियों का समावेश था।

निदेशक मो.दे.रा.यो.सं. ने स्वस्थ जीवन के लिए आयुर्वेदिक सिद्धांतों को योग परम्पराओं के साथ एकीकृत करने पर अपने विचार साझा किए। वहीं, मानव शरीर रचना की सहायक आचार्य, सोबिका राव ने योग, कल्याण और आध्यात्मिक विकास के बीच परस्पर संबंध पर एक प्रेरणादायक व्याख्यान दिया।

व्यावहारिक सत्र में मो.दे.रा.यो.सं. संस्थान के प्रशिक्षकों की टीम द्वारा पारंपरिक यौगिक शुद्धिकरण तकनीकों पर प्रकाश डाला गया।



MDNIY hosts Comprehensive Workshop for CCYWI Students

A comprehensive workshop was conducted on January 29th, 2025 at the Kriya Bhavan of MDNIY for the students of Certificate Course in Yoga for Wellness Instructor (CCYWI), featuring both practical sessions and theoretical insights.

Director MDNIY, shared valuable insights on integrating Ayurvedic principles with yogic practices for optimal health, while Ms. Sobika Rao, Assistant Professor of Human Anatomy, delivered a lecture on the interconnection between Yoga, well-being, and spiritual growth.

The practical session featured traditional Yogic cleansing techniques, guided by MDNIY's team of instructors of the Institute.

डीवाईएससी के छात्रों ने शैक्षिक भ्रमण से स्वयं को किया समृद्ध

योग विज्ञान में डिप्लोमा कर रहे छात्रों का एक समूह 17 से 23 जनवरी 2025 तक एक शैक्षिक भ्रमण किया। इस समूह ने मुंबई स्थित इस्कॉन जुहू और द योग इंस्टीट्यूट का दौरा किया। इन प्रतिष्ठित संस्थानों में छात्रों ने प्रेरणादायक संगोष्ठियों में भाग लिया, ज्ञानवर्धक व्याख्यान सुने और योग एवं ध्यान सत्रों में हिस्सा लिया। उन्होंने संस्थानों का भ्रमण कर योग विज्ञान के व्यावहारिक पहलुओं को भी गहराई से समझा।

इस दौरे का मुख्य आकर्षण— द योग इंस्टीट्यूट, मुंबई की निदेशक डॉ. हंसा योगेंद्र के साथ एक संवादात्मक सत्र था। इस सत्र ने छात्रों को बहुमूल्य दृष्टिकोण प्रदान किए और उनके मन पर गहरी छाप छोड़ी।

इसी प्रकार, वे त्रिवेणी आश्रम गए, जहां उन्होंने आसन, प्राणायाम और ध्यान पर केंद्रित व्यापक योग सत्रों में भाग लिया। इन सत्रों के बाद सहभागियों के साथ संवादात्मक चर्चाएं और प्रश्नोत्तर सत्र आयोजित किए गए।

समूह ने राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, पुणे का भी दौरा किया, जहां उन्होंने संस्थान के निदेशक डॉ. सत्या लक्ष्मी से मुलाकात की। छात्रों ने यहां प्राकृतिक चिकित्सा पर एक ज्ञानवर्धक व्याख्यान सुना और बापू भवन में सुविधाओं का अवलोकन किया।

इसके अतिरिक्त, 21 जनवरी 2025 को, योग विज्ञान डिप्लोमा के छात्रों ने कैवल्यधाम योग संस्थान का दौरा किया। दिन की शुरुआत एक प्रायोगिक योग सत्र से हुई, जिसके बाद विशेषज्ञों द्वारा ज्ञानवर्धक व्याख्यान दिए गए। इन सत्रों ने योग दर्शन और इसके अनुप्रयोगों पर महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान की। व्याख्यानों के बाद, समूह ने कुवल्य समाधि का दौरा किया और संस्थान के पुस्तकालय का अन्वेषण किया, जहां उन्हें योग से संबंधित विस्तृत साहित्य संग्रह की जानकारी प्राप्त हुई।

इस शैक्षिक दौरे में छात्र— छात्राओं के साथ संकाय सदस्य सोनू रानी, राहुल सिंह चौहान, और श्री दलीप कुमार ने भी शिरकत की।



DYSc. students enrich themselves through an Educational Tour



A group of students pursuing a Diploma in Yoga Science embarked on an educational tour from January 17 to 23, 2025. During this tour, the group visited ISKCON Juhu and The Yoga Institute in Mumbai. At these prestigious institutions, the students participated in inspiring seminars, attended insightful lectures, and engaged in yoga and meditation sessions. They also toured the facilities to gain a deeper understanding of the practical aspects of yoga science.

The highlight of the tour was an interactive session with Dr. Hansa Yogendra, Director of The Yoga Institute, Mumbai. The session provided valuable perspectives and left a profound impact on the students.

Similarly, they visited Triveni Ashram, where they engaged in extensive Yoga sessions focusing on Asana, Pranayama, and Dhyana. These were followed by interactive discussions and Q&A sessions.

The group also visited the National Institute of Naturopathy in Pune, where they met with the Institute's Director, Dr. Satya Lakshmi. The students attended an informative lecture on naturopathy and toured the facilities at Babu Bhavan.

Additionally, On January 21, 2025, Diploma in Yoga Science students visited the Kaivalyadhama Yoga Institute. The day began with a practical Yoga session followed by insightful lectures by experts. The sessions provided valuable insights into Yoga philosophy and its applications. Following the lectures, the group visited the Kavalya Samadhi and explored the institute's library, gaining access to a vast collection of Yoga-related literature.

Yoga Instructors Sonu Rani, Rahul Singh Chauhan, and Dilip Kumar also accompanied the students on this educational journey.