



सत्यमेव जयते
Ministry of Ayush
Government of India



MDNIY

E-NEWSLETTER

MAY-2024

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 और प्रलेखन अधिकारी

भाषा संपादक

डॉ. वंदना सिंह
सहायक आचार्य (हिंदी)
डॉ. सुमन राठौड़
सहायक आचार्य (अंग्रेजी)

संपादक

संतोष सिंह
सलाहकार (मीडिया)
कोमल कात्याल
वरिष्ठ सलाहकार (सोशल मीडिया)

डिजाइन

निहाल हसनैन
कनिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

@mdniyayush

@mdniyyoga

@mdniy

@mdniyyoga

स्वामी विवेकानंद ने एक बार कहा था, "अभ्यास से योग आता है, योग से ज्ञान आता है, ज्ञान से प्रेम और प्रेम से आनंद।" योग आसन शक्ति, लचीलापन और आत्मविश्वास का निर्माण करते हैं। योग के साथ, आप अधिक स्वस्थ, अधिक आरामदायक, आत्म-जागरूक, अनुशासित, केंद्रित और कार्य में सुपर-उत्पादक बन जाएंगे। योग आपको मानसिक स्पष्टता देता है और यह आपके समान विचारधारा वाले सहयोगियों के साथ निकटता बढ़ाने का एक शानदार तरीका भी है, जो सफल कार्य प्रदर्शन के लिए भी महत्वपूर्ण है।



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

योग एक परिपूर्ण जीवनशैली का हिस्सा है और यह समग्र प्रकृति का है। यौगिक जीवनशैली के सिद्धांत सकारात्मक स्वास्थ्य को मजबूत करने और तनाव को बेहतर समझने में मदद करते हैं। विभिन्न योगिक परम्पराओं जैसे योगासन, प्राणायाम, ध्यान और विभिन्न यौगिक विश्राम तकनीकों ने तनाव के प्रति शारीरिक प्रतिक्रिया को मॉड्यूल करने में मदद की है। जीवन का अंतिम लक्ष्य आनंद है और इसे सर्वोच्च आत्मा के साथ संचार के माध्यम से प्राप्त करने का प्रयास किया जाता है। योग समकालीन युग में इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए 'जीवन मंत्र' है।

योग शिक्षा व्यक्ति को अपनी व्यक्तित्व के बारे में बुनियादी ज्ञान से सुसज्जित करने, सभी जीवन स्थितियों में स्वयं को संभालने के लिए सिखाने में मदद कर सकती है। छात्र किसी भी समाज के भविष्य की कुंजी हैं। इसलिए उनके छात्र को पोषित करना, उनकी भावनात्मक, बौद्धिक और शैक्षिक आवश्यकताओं को सुनिश्चित करना और उनके सर्वांगीण विकास को बढ़ावा देना हमारे समाज की प्रमुख जिम्मेदारियों में से एक है। योग छात्रों को उनके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संकायों के एकीकरण के लिए शारीरिक और मानसिक रूप से तैयार कर सकता है ताकि छात्र समाज और राष्ट्र के स्वस्थ, समझदार और अधिक एकीकृत सदस्य बन सकें।

मो.दे.रा.यो.सं. एक अद्वितीय योग शैक्षिक और प्रशिक्षण वातावरण प्रदान करता है जो पाठ्यक्रम से परे है, जो छात्रों को रचनात्मकता, कार्य नैतिकता, नेतृत्व, भाषा, वैश्विक अनुभव और अन्य महत्वपूर्ण जीवन कौशल विकसित करने में सहायक होता है, जो व्यक्तिगत और व्यावसायिक भविष्य की सफलता के लिए आवश्यक हैं।

हम हमेशा अपने प्रतिष्ठित संस्थान के सुधार के नए तरीकों की तलाश में रहते हैं। हम हमेशा नए विचारों और सुझावों का स्वागत करते हैं, जो हमें और समृद्ध करते हैं।



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

Language Editor

Dr. Vandana Singh
Assistant Professor (Hindi)

Dr. Suman Rathore
Assistant Professor (English)

Editor

Santosh Singh
Consultant (Media)


Komal Katyal
Senior Consultant (Social Media)

Design by

Nihal Hasnain
Junior Consultant (Designer)

Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

Swami Vivekananda once said, "Through practice comes Yoga, through Yoga comes knowledge, through knowledge love, and through love bliss." Embracing Yoga cultivates strength, flexibility, and confidence, transforming you into a healthier and self-aware individual. Yogic lifestyle is holistic in nature. Yogic principles help to strengthen & develop positive & healthy lifestyle enabling to handle stress better. Yogic practices such as asanas, pranayama and meditation are known to regulate the physiologic response of body against stress. By integrating Yogic principles, individuals can strengthen their well-being, develop a positive health trajectory, and gain a deeper understanding of stress management. And via stress management, individuals can transform their lifestyle, breaking free from debilitating stress patterns and unlocking a path to holistic well-being.



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

As Yoga transforms your lifestyle, it also empowers you to carry its benefits into your professional life. With Yoga, one becomes more disciplined, focused, and productive in his work, gaining mental clarity and a sense of camaraderie with like-minded colleagues, ultimately leading to success and harmony in your professional life.

As one harmonizes their work and life through the transformative power of Yoga, he embarks on a journey towards profound 'happiness,' which is the ultimate goal of life. Yoga is the 'Life Mantra' to achieve happiness in the contemporary age. It unites individuals with their inner selves and the world around them.

Given the profound impact of Yoga on human beings, it is essential to pursue Yoga education, unlocking the secrets to holistic health and well-being. Yoga education empowers individuals with a deeper understanding of their personality, to learn and handle oneself well in all life situations. Therefore, it is crucial that we encourage more individuals to learn Yoga, fostering a community that cultivates physical, mental, and spiritual well-being.

We, at MDNIY, are working towards preparing this student community, providing them with the knowledge, skills, and support necessary to thrive in their Yoga journey and make a positive impact in the world. We provide a unique Yoga educational and training environment that goes beyond the curriculum, introducing the students to a holistic and transformative learning experience.

We are always seeking innovative ways to enhance our operations and services. We welcome fresh perspectives and suggestions which can add more value to us.

सूरत में अं.यो.दि.-2024 के 50 दिन पूर्व 'योग महोत्सव' कार्यक्रम में 7000 से अधिक योग उत्साही लोगों ने की शिरकत

7000 Yoga enthusiasts gather for '50-Day IDY-2024 countdown' in Surat



02 मई, 2024 को सूरत में अ.यो.दि.-2024 से 50 दिन पूर्व एक भव्य योग महोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। यह आयोजन अथवालाइंस में पुलिस परेड ग्राउंड पर हुआ, जहां भारी भीड़ उमड़ी। 7000 से अधिक योग उत्साही प्रतिभागियों ने इस भव्य कार्यक्रम में शिरकत की और सामान्य योग अभ्यासक्रम का आनंद लिया।

वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव, आयुष मंत्रालय, श्री सत्यजीत पॉल, उप महानिदेशक, आयुष मंत्रालय; प्रो. अविनाश चंद्र पांडे, निदेशक, अंतर-विश्वविद्यालय त्वरक केंद्र, नई दिल्ली और अंतर-विश्वविद्यालय योगिक विज्ञान केंद्र, बंगलुरु; और डॉ. काशीनाथ समगंडी, निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने इस आयोजन की शोभा बढ़ाई।

अपने संबोधन में आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने कहा, "सूरत ने देश के विकास में अद्भुत योगदान दिया है। यह हमारे लिए गर्व की बात है कि सूरत को देश का सबसे स्वच्छ शहर होने का खिताब मिला है।" उन्होंने सूरत के शांतिपूर्ण माहौल के बीच 'योग महोत्सव' के लिए एकत्रित लोगों के प्रति अपनी प्रसन्नता व्यक्त की। उन्होंने कार्यक्रम की सफलता में योगदान देने वाले लोगों की सराहना की।

On May 2, 2024, Surat was infused with the bliss of Yoga during the '50-Day Yoga Mahotsav,' leading up to IDY-2024. Held at the Police Parade Ground in Athwalines, the event witnessed a massive crowd of more than 7000 participants immersing themselves in the practice of the CYP.

The event was graced by Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ministry of Ayush along with Shri Satyajit Paul, Deputy Director General, Ministry of Ayush; Prof. Avinash Chandra Pandey, Director of the Inter-University Accelerator Centre, New Delhi; and Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY.

In his address, Secretary, Ministry of Ayush, Vaidya Rajesh Kotecha said, "Surat has made a wonderful contribution to the development of the country. It is a matter of pride for us that Surat has got the title of the cleanest city in the country." He expressed his delight at the gathering for the 'Yoga Mahotsav,' amidst its serene environment. He commended the attendees for their disciplined presence, which contributed to the success of the program.





“2015 में, एक महत्वपूर्ण मील का पत्थर तब हासिल किया गया, जब संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया। यह दिन शारीरिक और मानसिक कल्याण के लिए योग का अभ्यास करने के कई लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और विभिन्न संस्कृतियों और समाजों में इसकी सार्वभौमिक अपील को बढ़ावा देने के लिए एक वैश्विक मंच के रूप में कार्य करता है। अपने प्रारंभ से ही, अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को विश्व स्तर पर विभिन्न कार्यक्रमों, सेमिनारों, कार्यशालाओं और प्रदर्शनों के साथ मनाया गया है, जिसका उद्देश्य व्यक्तियों और समुदायों पर योग के गहरे प्रभाव को उजागर करना है।”

उन्होंने यह भी कहा कि मो.दे.रा.यो.सं. ने हजारों कुशल योग मास्टर तैयार करके हमारे देश में योग के परिदृश्य को आकार देने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

सामान्य योग अभ्यासक्रम का जीवंत प्रदर्शन किया गया, जिसमें संस्थान के निदेशक के नेतृत्व में मो.दे.रा.यो.सं. के अभ्यासकर्ताओं की विशेषज्ञता प्रदर्शित की गई।

जिसमें मो.दे.रा.यो.सं. के विशेषज्ञों ने इस आयोजन में मो. दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, गुजरात योग बोर्ड, राज्य सरकार के प्रतिनिधियों, कई अन्य गणमान्य व्यक्तियों और वरिष्ठ अधिकारियों की उपस्थिति दर्ज की गई। योग गुरुओं और आचार्यों के संदेशों ने इस अवसर के महत्व को और भी ज़्यादा उजागर किया। उनकी सामूहिक भागीदारी और मार्गदर्शन ने कार्यक्रम को और भव्यता प्रदान की।

"In 2015, a significant milestone was achieved when the United Nations declared June 21st as the International Day of Yoga. This day serves as a global platform to raise awareness about the benefits of practicing Yoga, both for physical and mental well-being and to promote its universal appeal across different cultures and societies. Since its inception, IDY has been celebrated worldwide with various events, seminars, workshops, and demonstrations aimed at highlighting the profound impact of Yoga on individuals and communities."

He also stated that MDNIY has played a pivotal role in shaping the landscape of Yoga in our country by producing thousands of skilled Yoga masters.

A live demonstration of the Common Yoga Protocol unfolded, showcasing the expertise of the practitioners from the MDNIY, led by the Director of the Institute Dr. Kashinath Samagandi.

The event was enriched by the presence of Senior Officials from the MDNIY, Ministry of Ayush, Gujarat Yog Board, representatives from the State Government, and numerous other distinguished dignitaries and experts. Additionally, the gathering was enhanced by messages shared by revered Yoga Gurus, further illuminating the significance of the occasion.



अं.यो.दि.-2024 के 25 दिन पूर्व बोधगया में 7000 से अधिक योग प्रेमियों ने किया योगाभ्यास

अं.यो.दि.-2024 के लिए 25 दिन पूर्व, मगध विश्वविद्यालय, बोधगया, बिहार में एक भव्य योग प्रदर्शन कार्यक्रम का शुभारंभ किया गया। 27 मई 2024 को 7000 से अधिक योग साधकों ने सामान्य योग अभ्यासक्रम (सीवाईपी) के आधार पर योगाभ्यास किया। लोगों के उत्साह और उनके महत्वपूर्ण योगदान ने योग के महत्व को और अधिक स्थापित किया। इस सामूहिक योगाभ्यास ने अनगिनत दिलों को छुआ, लोगों की आंतरिक शांति को बढ़ावा दिया और साथ ही साथ समुदाय और सामाजिक कल्याण की भावना को भी बढ़ावा दिया।

इस अवसर पर अमेरिकी थेरवाद बौद्ध भिक्षु, भिक्षु बडा बोधि के साथ-साथ डॉ. राजीव लोचन दास, प्राचार्य एस.आर.टी.

Day 25 of IDY 2024 witnessed over 7,000 Yoga enthusiasts at Bodh Gaya

With 25 days to IDY 2024, the countdown program started with a mega Yoga demonstration at Magadh University in Bodh Gaya, Bihar. On the morning of May 27, 2024, as the sun rose, over 7000 Yoga practitioners performed Common Yoga Protocol (CYP). This mass Yogic practice has touched countless hearts, fostering inner peace in individuals while also uplifting the spirit of community and social welfare.



आयुर्वेद और डॉ. काशीनाथ समगंडी, निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित किया। मो.दे.रा.यो.सं. के कार्यक्रम अधिकारी, (योग चिकित्सक), डॉ. आई.एन. आचार्य, ने सभी का स्वागत किया।

सामान्य योग अभ्यासक्रम के अनुसार योग उत्सव में विभिन्न आसन शामिल थे, जैसे ताड़ासन, वक्रासन, पद हस्तासन, अर्ध चक्रासन, त्रिकोणासन, भद्रासन आदि। निदेशक, मो.दे. रा.यो.सं. के मार्गदर्शन में उपस्थित जनसमूह ने इन आसनों को बड़े उत्साह के साथ किया।

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने कार्यक्रम की सफलता के लिए प्रतिभागियों के महत्वपूर्ण योगदान की सराहना की और उनको धन्यवाद प्रेषित की। योग के महत्व पर जोर देते हुए उन्होंने कहा, "अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की शुरुआत से ही, योग ने दुनिया का ध्यान आकर्षित किया है।"

कार्यक्रम को स्थानीय समाचार पत्रों में व्यापक प्रचार मिला तथा मो.दे.रा.यो.सं. और आयुष मंत्रालय सहित विभिन्न सोशल मीडिया प्लेटफार्मों पर भी इसका व्यापक प्रचार किया गया।

Esteemed guests including American Theravada Buddhist monk, Bhikkhu Bada Bodhi along with Dr. Rajiv Lochan Das, Principal S.R.T. Ayurved and Dr. Kashinath Samgandhi, Director, MDNIY lit the lamp to mark the occasion. Dr. I.N. Acharya, Program Officer (YT) welcomed all the guests.

Participants under the guidance of the Director, MDNIY, performed CYP.

Director, MDNIY thanked the participants for their valuable contribution to the success of the event. Emphasising on the importance of Yoga he said "Since the beginning of IDY, Yoga has attracted the attention of the world."

The program received huge publicity in the local newspapers and also promoted widely on various social media platforms including MoA & MDNIY.

पलवल में योग सत्र के लिए 1300 से अधिक योग प्रेमी हुए एकजुट



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के 51 दिन पूर्व भारत स्काउट्स और गाइड्स ने 1 मई, 2024 को गढ़पुरी, पलवल, हरियाणा में एक योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम में 10 से 60 वर्ष की आयु के 1300 से अधिक प्रतिभागियों ने योग का अभ्यास किया। सदस्यों ने अपनी ऊर्जा बढ़ाने के लिए सूक्ष्म क्रिया का भी आनंद लिया।

सेवानिवृत्त आईएएस अधिकारी और मुख्य राष्ट्रीय आयुक्त डॉ. के.के. खंडेलवाल, बीएसजी के निदेशक डॉ. राज कुमार कौशिक ने सभी सदस्यों को भाग लेने और कार्यक्रम को सफल बनाने के लिए बधाई दी। साथ ही, बल्लभगढ़ के जिला शिक्षा अधिकारी श्री अशोक कुमार ने युवाओं को योग के प्रति प्रेरित किया।

योग कार्यक्रम के बाद प्रतिभागियों ने झाड़ंग, पेंटिंग और क्विज प्रतियोगिताओं जैसी विभिन्न गतिविधियों में भाग लिया। कार्यक्रम का बीएसजी के सोशल मीडिया चैनलों के माध्यम से सीधा प्रसारण किया गया।

इसका आयोजन मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से किया गया था।

More than 1300 Yoga lovers unite at Palwal

In order to celebrate 51- days to IDY-2024, Bharat Scouts and Guides (BSG) organised a Yoga event on May 1, 2024 at Garhpuri, Palwal, Haryana.

More than 1300 participants aged between 10 to 60 years practiced CYP in this event. Participants also enjoyed Sukshama Vyayama to boost their energy.

Dr. K.K. Khandelwal, Retired IAS officer & Chief National Commissioner of Bharat Scouts and Dr. Raj Kumar Kaushik, Director, BSG, congratulated the participants for making the event a success. Additionally, Mr. Ashok Kumar, District Education Officer of Ballabgarh, inspired the youth to adopt Yoga.

After the Yoga program, participants engaged in various activities such as drawing, painting, and quiz competitions. The event was live-streamed through BSG's social media channels.

It was organised in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush.

अभिलाषी विश्वविद्यालय के योगोत्सव कार्यक्रम में 1000 प्रतिभागी हुए शामिल

हिमाचल प्रदेश के मंडी के चैलचौक में अभिलाषी विश्वविद्यालय ने 3 मई, 2024 को आयुष मंत्रालय के मो.दे. रा.यो.सं., के सहयोग से 49 दिन पूर्व योगोत्सव समारोह का आयोजन किया, जिसमें विभिन्न संकायों के छात्रों ने एक समृद्ध सांस्कृतिक कार्यक्रम में भाग लिया।

इस कार्यक्रम में प्रो-चांसलर डॉ. एल. के. अभिलाषी; रजिस्ट्रार डॉ. कपिल कपूर; डीन स्टूडेंट वेलफेयर डॉ. देवेंद्र शर्मा और आयुर्वेद संकाय के डीन प्रो. डी. के. मिश्रा जैसे प्रतिष्ठित गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। इस शुभ अवसर पर डॉ. एल. के. अभिलाषी ने कहा कि "योग प्राचीन विज्ञान यानी आयुर्वेद की ओर से दुनिया को एक उपहार है।" प्रो. डी. के. मिश्रा ने छात्रों को स्वस्थ शरीर और मन के लिए नियमित रूप से योग और ध्यान का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित किया। 1000 से ज़्यादा छात्रों ने इस कार्यक्रम में उत्साह पूर्वक भाग लिया और योग के अभ्यास को अपनाने के प्रति अपने समर्पण का प्रदर्शन किया।

1000 participated in Abhilashi University's Yogotsav program

Abhilashi University in Chailchowk, Mandi, Himachal Pradesh hosted an energetic '49-Day countdown Yogotsav' celebration in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on May 3, 2024 ahead of IDY-2024 uniting students from various departments in an enriching cultural event.

The event was graced by esteemed dignitaries such as Pro-Chancellor DR. L.K. Abhilashi; Registrar Dr. Kapil Kapoor; Dean, Student Welfare Dr. Devender Sharma and Dean, Faculty of Ayurveda Prof. D K Mishra.

During his address, Dr. Abhilashi said, "Yoga is a gift to the world." Prof. Mishra encouraged the student to practice Yoga and meditation regularly for a healthy body and mind. Over 1000 students enthusiastically participated in the event, showcasing their love to Yoga.



जयपुर में योग साधकों का योगाभ्यास

योगस्थली योग सोसाइटी ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 4 मई, 2024 को खंडेलवाल वैश्य गर्ल्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, जयपुर में योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम में 'अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 48 दिन पूर्व के अवसर पर जयपुर से आए योग प्रशिक्षकों और योग प्रेमियों ने योगाभ्यास किया। साथ ही, 'योग के माध्यम से महिलाओं से जुड़ी बीमारियों का उपचार' विषय पर एक संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

राजस्थान विश्वविद्यालय और योगस्थली योग सोसायटी के योग विद्यार्थियों ने भी योग का प्रदर्शन किया। इस कार्यक्रम में करीब 500 प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।



Enthusiasts practice Yoga in Jaipur

Yogasthali Yoga Society organised a Yoga program on May 4, 2024, at Khandelwal Vaishya Girls Institute of Technology, Jaipur in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush.

The program marked '48- day countdown to IDY-2024'. On this occasion, Yoga instructors and enthusiasts from Jaipur practiced CYP. Additionally, a seminar was organised on the theme 'Curing diseases related to women through Yoga.'

Students of Yoga from Rajasthan University and Yogasthali Yoga Society also performed Yoga demonstrations. Around 500 participants attended the event.



जोधपुर में योग ने आम जनता पर छोड़ा जबरदस्त प्रभाव



राजस्थान के जोधपुर में डॉ. भगवान राम परिहार संस्थान ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 5 मई, 2024 को 'योगोत्सव के लिए 47 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम का उद्देश्य योग के कई पहलुओं और इसकी उपयोगिता के साथ-साथ सामान्य योग अभ्यासक्रम का प्रचार करना था। सामान्य योग अभ्यासक्रम के साथ-साथ, अतिरिक्त कार्यक्रमों में सामूहिक योग प्रदर्शन और एक सेमिनार शामिल थे।

1200 से अधिक लोगों ने एक साथ सामान्य योग अभ्यासक्रम का अभ्यास किया। कार्यक्रम को काफी प्रचारित किया गया।

Yoga leaves a tremendous impact on common masses in Jodhpur



Dr. Bhagawn Ram Parihar Institute in Jodhpur, Rajasthan organised '47- day to Yogotsav countdown' program on May 5, 2024 in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush.

The event aimed to publicize Yoga's many facets and its utility as well as the Common Yoga Protocol. A seminar was also organised on the occasion to discuss different dimensions of Yoga.

More than 1200 people practiced Common Yoga Protocol in unison. The Program received wide coverage in media.

उदयपुर में अं.यो.दि.-2024 के 46 दिन पूर्व कार्यक्रम मनाया गया



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 46 दिन पूर्व प्रताप गौरव केंद्र, उदयपुर ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से जीवंत योग महोत्सव का आयोजन किया।

सामूहिक योगाभ्यास में राजस्थान सरकार के कैबिनेट मंत्री श्री बाबूलाल खराड़ी, स्थानीय विधायक ताराचंद जैन, जिला कलेक्टर श्री अरविंद कुमार पोसवाल, योग विशेषज्ञ हिमांशु पालीवाल, मदन मोहन मालवीय राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. महेश दीक्षित सहित अनेक गणमान्य व्यक्ति और उदयपुर की विभिन्न संस्थाओं के प्रतिनिधि मौजूद रहे। इस अवसर पर सैकड़ों योग प्रेमियों ने कार्यक्रम में भाग लिया।

'46- days to IDY-2024' celebrated in Udaipur

With 46 days remaining to IDY-2024, Pratap Gaurav Kendra, Udaipur, in collaboration with the MDNIY, Ministry of Ayush, organised a vibrant Yoga festival.

The collective Yoga practice saw the presence of Rajasthan Government Cabinet Minister Shri Babulal Kharadi; Local MLA Tarachand Jain; District Collector Mr. Arvind Kumar Poswal; Yoga expert Himanshu Paliwal; Principal of Madan Mohan Malviya Government Ayurveda College Dr. Mahesh Dixit, and various other dignitaries from different institutions of Udaipur. The occasion witnessed the participation in CYP from hundred of Yoga enthusiasts.

पंचकूला में 2500 लोगों ने किया योगाभ्यास

हरियाणा योग आयोग ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 7 मई, 2024 को पंचकूला के ताऊ देवी लाल स्टेडियम में एक महत्वपूर्ण कार्यक्रम आयोजित किया।

इस कार्यक्रम में 2,500 से अधिक व्यक्तियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया, जिसमें सरकारी और निजी दोनों स्कूलों के लगभग 1,500 छात्र शामिल थे। इसके अलावा, डाइट पंचकूला के 250 से अधिक एथलीट और स्थानीय योग संस्थानों के सदस्य भी इस कार्यक्रम में शामिल हुए।

योग आयोग, हरियाणा के अध्यक्ष डॉ. जयदीप आर्य ने स्कूली बच्चों के साथ योग सत्र में भाग लिया। इस कार्यक्रम में दिव्यांग छात्रों की भागीदारी पर भी प्रकाश डाला गया, जिन्होंने योग अभ्यास में सक्रिय रूप से भाग लिया।

कार्यक्रम में विशेष अतिथियों में एडीसी अंबाला सचिन गुप्ता, मेयर कुलभूषण गोयल और आईटीबीपी के पूर्व महानिरीक्षक ईश्वर सिंह दुहन शामिल थे। कार्यक्रम के नोडल अधिकारी हरियाणा योग आयोग के रजिस्ट्रार डॉ. राज कुमार ने प्रतिभागियों को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित किया तथा कार्यक्रम के बाद उनका आभार व्यक्त किया।

गौरतलब है कि यह कार्यक्रम अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 45 दिन पूर्व कार्यक्रम के रूप में आयोजित किया गया था।



2500 practice CYP in Panchkula

Haryana Yoga Commission hosted a successful event at Tau Devi Lal Stadium, Panchkula on May 7, 2024 in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush.

The gathering saw the enthusiastic participation of over 2,500 individuals, including approximately 1,500 students from both government as well as private schools. Additionally, more than 250 athletes from from DIET Panchkula, and members of local Yoga institutes joined the event.

Dr. Jaideep Arya, Chairman of the Yoga Commission, Haryana, participated in the Yoga session alongside school children. The event also highlighted the involvement of specially abled students, who enthusiastically engaged in the Yoga practice.

Notable attendees included ADC Ambala Sachin Gupta, Mayor Kulbushan Goyal, and former Inspector General of ITBP Ishwar Singh Duhan. Dr. Raj Kumar, Registrar of the Haryana Yoga Commission and the program's nodal officer, honoured the participants with mementoes and extended his gratitude for their participation.

This event was part of a 45-day pre-event series leading up to International Yoga Day 2024, underscoring its importance and scale.

दुर्गापुर में योग की ताजगी भरी लहर

एनएसएचएम नॉलेज कैंपस, दुर्गापुर के योग विभाग ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 8 मई 2024 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 44 दिन पूर्व योगोत्सव का आयोजन किया। कार्यक्रम का विषय भारतीय विरासत और संस्कृति था।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि आचार्य डॉ. आलोक सत्संगी, निदेशक, एनएसएचएम नॉलेज कैंपस, दुर्गापुर और डॉ. मिलिंद, प्राचार्य, एनसीएमटी ने दीप प्रज्वलन समारोह के साथ कार्यक्रम का उद्घाटन किया। डॉ. सांता डे, प्राचार्य, एनएसएचएम इंस्टीट्यूट ऑफ नर्सिंग, दुर्गापुर भी कार्यक्रम में मौजूद थे।

सामान्य योग अभ्यास का 885 प्रतिभागियों द्वारा उत्साहपूर्वक अभ्यास किया गया, जिनमें से 705 छात्र और 180 कर्मचारी, संकाय और प्रतिनिधि थे।

Refreshing Wave of Yoga seen in Durgapur

Department of Yoga, NSHM Knowledge Campus, Durgapur in Association with MDNIY, Ministry of Ayush, organised a 'Yogotsav 44-Day Countdown to IDY- 2024' on May 8, 2024. The theme of the event was 'Indian Heritage & Culture.'

The Guest of Honour Prof. Dr. Alok Satsangi, Director, NSHM Knowledge Campus, Durgapur, and Dr. Milind, Principal, NCMT inaugurated the event with a lamp lighting ceremony. Dr. Santa De, Principal, NSHM Institute of Nursing, Durgapur was also present at the event.

The Common Yoga Protocol (CYP) was practiced enthusiastically by more than 900 participants out of which about 700 were students and rest included staff, faculty and delegates.



जमशेदपुर में 3000 से अधिक योग उत्साही योग सत्र के लिए हुए एकत्रित



रामकृष्ण मिशन इंग्लिश स्कूल, सिदगोड़ा, जमशेदपुर ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 09 मई 2024 को एक कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम का विषय 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' था, जिसमें 3000 से अधिक लोगों ने भाग लिया।

उल्लेखनीय है कि अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के 43 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया गया था। कार्यक्रम का स्थानीय मीडिया के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार किया गया।



More than 3000 Yoga enthusiasts unite for Yoga at Jamshedpur

Ramakrishna Mission English School, Sidgora, Jamshedpur organised the CYP program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on May 9, 2024.

The theme of the program was 'Yoga for Women Empowerment'. More than 3000 people participated in the event.

In view of International Yoga Day-2024, the program was organised 43 days in advance to mark the 43 days countdown. The program was given wide publicity through local media.

गुवाहाटी में बिखरा योग का रंग



योगेश्वर संस्थान, नूनमा नारेंगी, कामरूप मेट्रो, गुवाहाटी ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 10 मई, 2024 को योगोत्सव के लिए 42 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य सामान्य योग अभ्यासक्रम को बढ़ावा देना और योग के विविध लाभों का प्रचार करना था। सामान्य योग अभ्यासक्रम के अलावा, सामूहिक योग प्रदर्शन और सेमिनार का भी आयोजन किया गया। कार्यक्रम को मो. दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से प्रसारित किया गया।



Guwahati immerses in colours of Yoga

Yogesvara Sansthan, Noonma Narengi, Guwahati organised '42-Day to Yogotsav' countdown program on May 10, 2024.

The main objective of the event was to disseminate Yoga's diverse benefits and promote the Common Yoga Protocol (CYP). In addition to a mass Yoga demonstration guided by CYP, a Yoga oriented seminar was also organised. The program was given wider coverage through various social media platform of MDNIY, Ministry of Ayush.

The event was organised in association with MDNIY, MoA.

गोवा में योग के प्रति लोगों के उत्साह में वृद्धि

फेडरेशन ऑफ होटल एंड रेस्टोरेंट एसोसिएशन ऑफ इंडिया (एफएचआरएआई) ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से 11 मई, 2024 को गोवा के रेडिसन ब्लू में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के लिए 41-दिन पूर्व कार्यक्रम की मेजबानी की। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि गुरु डॉ. मिकी मेहता थे, साथ ही विशेष अतिथि रॉयल रूट्स काउंसिल की उपाध्यक्ष सुश्री अवंतिका टोकस मिधा भी थीं।

कार्यक्रम के विषय 'महिला सशक्तिकरण के लिए योग' के द्वारा इस बात पर जोर दिया गया कि कैसे योग महिलाओं को अधिक आत्मविश्वास और सशक्त महसूस करने में मदद कर सकता है। रॉयल रूट्स काउंसिल की उपाध्यक्ष ने कहा, "आज की दुनिया में, जहाँ शिक्षा सिर्फ शारीरिक गतिविधि से अधिक महत्वपूर्ण हो जाती है, मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्य के महत्व को पहचानना महत्वपूर्ण है और योग इस संतुलन को प्राप्त करने का मार्ग प्रदान करता है।" इस कार्यक्रम में योग के गहन महत्त्व पर प्रकाश डाला।

Goa experiences a surge in Yoga enthusiasm

The Federation of Hotel and Restaurant Associations of India (FHRAI), in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush hosted '41-Day countdown program to IDY' at Radisson Blu in Goa on May 11, 2024. Health Guru Dr. Mickey Mehta was the Chief Guest for this event. Ms. Avantika Tokas Midha, Vice Chairperson, Council of Royal Roots also attended the event.

The theme of the program 'Yoga for Women Empowerment' emphasised the impact of Yoga on women's overall well-being. In her remarks, Ms. Midha said, "In today's world, where education often takes precedence over physical activity, it's crucial to recognize the importance of harmonizing mind and body and Yoga offers a pathway to achieve this balance."

The participants enjoyed the enlightening session.



वाराणसी के लोगों ने योग की शक्ति का प्रदर्शन किया

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 की पूर्व संध्या पर वाराणसी के रविदास घाट पर 40 दिन पूर्व मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और आर्यावर्त सिद्धांत संचालक न्यास ने संयुक्त रूप से कार्यक्रम आयोजित किया। कार्यक्रम के दौरान 500 से अधिक साधकों ने वैदिक अनुष्ठानों के साथ योग किया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में सम्पूर्णानंद संस्कृत विश्वविद्यालय, वाराणसी के कुलपति प्रो. बिहारी लाल शर्मा, विशिष्ट अतिथि के रूप में धर्म संघ शैक्षिक मंडल, दुर्गाकुंड, वाराणसी के सचिव श्री जगजीतन पांडेय और मुख्य वक्ता के रूप में नवयोग के संस्थापक डॉ. नवदीप जोशी ने शिरकत की।

इस कार्यक्रम में बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, महात्मा गांधी काशी विद्यापीठ, श्री स्वामी नारायण तीर्थ वैदिक स्कूल, शिवकरण उच्चतर माध्यमिक विद्यालय, धर्म संघ शैक्षिक बोर्ड, श्री पद्मवैद्य तीर्थ वैदिक स्कूल, श्री श्री मां आनंदमयी बालिका विद्यालय, श्री आदि विश्वेश्वर वैदिक स्कूल, श्री त्रिदंडी स्वामी महाराज वैदिक स्कूल सहित विभिन्न संस्थानों के योग साधकों ने भाग लिया।

People of Varanasi display power of Yoga

In anticipation of IDY-2024, a comprehensive '40-Day Yoga' program was conducted at Ravidas Ghat, Varanasi by Aryavart Siddhant Sanchalak Nyas wherein more than 500 practitioners performed Yoga and Vedic rituals.

The program was graced by the presence of Prof. Bihari Lal Sharma, Vice-Chancellor of Sampurnanand Sanskrit University, Varanasi, as the Chief Guest, While, Shri Jagjeetan Pandey, Secretary of Dharma Sangh Educational Board, Durgakund, Varanasi, joined as the distinguished guest, and Dr. Navdeep Joshi, founder of Navyog, was the main speaker.

Yoga practitioners from Banaras Hindu University (BHU) and various vedic schools participated in the program.

The program was organised in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush.



खजुराहो में 2500 से अधिक प्रतिभागियों ने किया योगाभ्यास



मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के साथ मिलकर अर्हम ध्यान योग ने 13 मई, 2024 को खजुराहो के भव्य मंदिरों में अं.यो.दि. -2024 के 39 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम की शुरुआत "ओम अर्हम नमः" के जाप और मंगलाचरण (शुभ आह्वान) के साथ हुई। सामान्य योग अभ्यासक्रम के बाद, सत्र सूक्ष्म अभ्यासों के साथ शुरू हुआ और इसमें योगासन, कपालभाति, भ्रामरी और अन्य प्राणायाम शामिल थे।

श्री प्रणम्य सागर जी महाराज की शांत शिक्षाओं से, बाहरी से आंतरिक क्षेत्र में प्रस्थान एक अद्भुत अनुभव रहा। उनके निर्देशित ध्यान ने प्रत्येक आत्मा को योग के गहन अनुभव में गहराई में डूबो दिया। इस कार्यक्रम ने योग और स्थापत्य उत्कृष्टता के बीच कालातीत संबंध को खूबसूरती से जोड़ा।

इस कार्यक्रम में भाग लेने के लिए 2500 से अधिक प्रतिभागी एकत्रित हुए, जिनमें उत्साही महिलाएं और बुद्धिमान बुजुर्ग व्यक्ति भी शामिल थे।

2500 Yoga enthusiasts practice CYP in Khajuraho

Arham Dhyana Yoga in conjunction with MDNIY, Ministry of Ayush, organised '39-Day to IDY-2024 program on May 13, 2024, in the majestic temples of Khajuraho.

The program commenced with the chanting of "Om Arham Namah" and a mangalacharan (auspicious invocation) followed by the Common Yoga Protocol session.

People were immersed in the guided meditation of Shri Pranamya Sagar Ji Maharaj. The event beautifully bridged the timeless connection between Yoga and architectural excellence of Khajuraho.

Over 2500 participants, including women and elderly individuals, came together to participate in the event.

कर्नाटक में 1000 से ज्यादा योग प्रेमियों ने फैलाई योग की लहर

14 मई, 2024 को कर्नाटक के डी.एम.एस. चंद्रवन आश्रम और मैसूर के प्रतिष्ठित सरकारी आयुर्वेदिक अनुसंधान केंद्र के शांत मैदान एकता और स्वास्थ्य की भावना से जीवंत हो उठे।

डॉ. कुमार, जिला कलेक्टर, मंड्या और श्री एन. यतीश, आई. पी.एस., जिला पुलिस अधीक्षक, मंड्या जैसे गणमान्य व्यक्तियों ने इस कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई, जिससे इसका महत्व और बढ़ गया। 13 कॉलेजों के 1000 से अधिक उत्साही प्रतिभागियों ने मानव श्रृंखला बनाते हुए 5 किलोमीटर की यात्रा कर इस कार्यक्रम का जश्न मनाया।

गौरतलब है कि यह कार्यक्रम मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 38 दिन पूर्व योगोत्सव योग की शक्ति का साक्षी बना।

सोशल मीडिया पर व्यापक रूप से मनाया जाने वाला यह स्मारकीय समागम केवल एक आयोजन नहीं था, बल्कि समग्र स्वास्थ्य और सद्भाव की दिशा में एक जीवंत आंदोलन था।

1000 plus Yoga enthusiasts spread spirit of Yoga in Karnataka



On May 14, 2024, the serene grounds of Karnataka D.M.S. Chandravan Ashram and the prestigious Government Ayurvedic Research Centre, Karnataka came alive with the spirit of unity through Yoga.

Dignitaries like Dr. Kumar, District Collector, Mandya and Shri N. Yatheesh, IPS, District Superintendent of Police, Mandya graced the event, adding to its significance. More than 1000 enthusiastic participants from 13 colleges attended the event forming a human chain and walking 5 km to celebrate the event.

The program organised in collaboration with the MDNIY, Ministry of Ayush was celebrated to mark 38 day countdown to International Yoga Day 2024.

बेंगलुरु में योग चरम पर



श्री गुरुदेव सेवा समिति और मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से समाधान आश्रम, बेंगलुरु ने 15 मई, 2024 को योगोत्सव के लिए 37 दिन पूर्व कार्यक्रम का उद्घाटन किया। योग के प्रति उत्साही और अभ्यासियों ने इस कार्यक्रम में सीवाईपी का अभ्यास किया। साथ ही साथ डॉ. शिवानंद शिवाचार्य के बहुमूल्य शब्दों ने सभी प्रतिभागियों को स्मरण दिलाया कि जीवन के अथक दबावों के बीच, योग हमारी आत्मा के लिए अंतिम उपाय है।

अपने प्रेरक भाषण में स्वामी जी ने गुरुओं के अटूट समर्पण पर प्रकाश डाला, जो अपने शिष्यों के बीच गुरु के महत्व को बढ़ावा देते हैं। इस अवसर पर उपस्थित प्रतिष्ठित हस्तियों में शामिल थे। डॉ. हनुमंथप्पा, ज्ञान भारती विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. सिद्धप्पा और बल्लारी जिले में आयुष विभाग की जिला चिकित्सा अधिकारी डॉ. सुजाता पाटिल सहित प्रतिष्ठित हस्तियों ने भाग लिया।

Yoga takes centre stage in Bengaluru

Samadhan Ashram, Bengaluru, Karnataka in collaboration with Sri Gurudev Seva Samithi and MDNIY, Ministry of Ayush, inaugurated '37-Day to Yogotsav' countdown on May 15, 2024. Dr. Shri Shivananda Shivaacharya Swami Ji's profound words echoed through the assembly, reminding everyone that amidst life's relentless pressures, Yoga stands as the ultimate remedy for our souls.

In his inspiring speech, Swami Ji highlighted the unwavering dedication of Gurus in promoting Yoga among their disciples. Esteemed figures who graced the occasion, included Dr. Hanumanthappa from Kumar Ayurveda Ashram; Dr. Siddappa, Vice Chancellor, Jnana Bharathi Vishwa Vidyalaya; and Dr. Sujata Patil, District Medical Officer of the Ayush Department in Ballari District of Karnataka.

तमिलनाडु के कांचीपुरम में 1000 से अधिक उत्साही लोगों ने योग का लिया आनंद



तमिलनाडु के कांचीपुरम की सुनहरी धूप में हजारों लोगों ने '36 पूर्व दिवसीय योग महोत्सव' मनाया।

कृष्णमाचार्य योग मंदिरम (केवाईएम) ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से इस महोत्सव का आयोजन किया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता केवाईएम के सीईओ टी. स्वामीनाथन ने की। मीनाक्षी एकेडमी फॉर हायर एजुकेशन एंड रिसर्च के छात्रों ने इस कार्यक्रम में भाग लिया।

केवाईएम के प्रशिक्षकों ने सामान्य योग अभ्यासक्रम सत्र का नेतृत्व किया, जिसमें चिकित्सा, नर्सिंग और संबद्ध स्वास्थ्य विभागों के 1,000 छात्रों ने भाग लिया।

More than 1000 enthusiasts explore Yoga in Kanchipuram, Tamil Nadu

Under the golden sun of Kanchipuram, Tamil Nadu, a gathering of thousand people came together to celebrate '36-Day Yoga Festival.'

The festival was organised by Krishnamacharya Yoga Mandiram (KYM) with the cooperation of the MDNIY, Ministry of Ayush, in the anticipation of International Yoga Day 2024.

The event was presided over by T. Swaminathan, CEO of KYM. Students from the Meenakshi Academy for Higher Education and Research participated in the event.

KYM instructors led a Common Yoga Protocol session with 1,000 students participating from the departments of medicine, nursing, and allied health.

सनराइज यूनिवर्सिटी ने 35 दिन पूर्व योग महोत्सव का किया आयोजन

अलवर स्थित सनराइज यूनिवर्सिटी के योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से 17 अप्रैल 2024 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 35 दिन पूर्व योग महोत्सव का आयोजन किया।

कार्यक्रम में मुख्य अतिथि फिटनेस कोच श्री राम पंडित उपस्थित थे, जिन्होंने प्रतिभागियों को योग के विभिन्न मानसिक और शारीरिक लाभों से परिचित कराया। इसके अतिरिक्त, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग के प्रमुख और नोडल अधिकारी डॉ. सुनील चौहान ने कार्यक्रम के दौरान प्रतिभागियों को कई योग आसन, ध्यान, प्राणायाम और मुद्राएं सिखाईं।

कार्यक्रम में 250 से अधिक योग उत्साही प्रतिभागियों ने भाग लिया, जिनमें विश्वविद्यालय के शैक्षणिक और गैर-शैक्षणिक कर्मचारी और छात्र शामिल थे।



Sunrise University observes '35-Day Yoga festival to IDY-2024'

The Yoga and Naturopathy Department of Sunrise University, Alwar, Rajasthan organised '35-Day Yoga festival to IDY-2024' on April 17, 2024 in collaboration with the MDNIY, Ministry of Ayush, Government of India.

The program was graced by the Chief Guest, Shri Ram Pandit, Fitness Coach, who acquainted participants with various mental and physical benefits of Yoga. Additionally, Dr. Sunil Chavhan, Head of the Department led participants through Yogasana, meditation, pranayama, and mudras during the event.

Organised in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush, the program witnessed participation from more than 250 Yoga enthusiasts including the academic & non-academic staff, and students of the University.

एम्स, रायपुर परिसर में अं.यो.दि.-2024 के 34 दिवसीय उत्सव का आयोजन

योगोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया गया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 34 दिन पूर्व चिह्नित करने वाला एक कार्यक्रम है, जिसका आयोजन एम्स रायपुर के योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग द्वारा मो.दे.रा.यो.सं.,आयुष मंत्रालय के सहयोग से योग के अभ्यास और जागरूकता को बढ़ावा देने के लिए किया गया।

एम्स, रायपुर परिसर में आयोजित इस कार्यक्रम का विषय "स्वस्थ मन के लिए योग" था, जिसमें पुलिस कर्मियों, छात्रों, कर्मचारियों और आम जनता सहित समाज के विभिन्न वर्गों की उत्साहपूर्ण भागीदारी देखी गई।

एम्स, रायपुर के निदेशक लेफ्टिनेंट जनरल अशोक जिंदल ने मुख्य अतिथि के रूप में इस अवसर पर योग के प्रचार-प्रसार में अपना सहयोग दिया। श्री संतोष कुमार सिंह, आईपीएस, वरिष्ठ पुलिस अधीक्षक, रायपुर और आयुष निदेशालय, छत्तीसगढ़ सरकार के संयुक्त निदेशक, इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि थे।

कार्यक्रम की शुरुआत सामूहिक योगाभ्यास से हुई, जिसमें 400 लोगों ने हिस्सा लिया। कार्यक्रम के दौरान आयोजित सामूहिक योगाभ्यास (सीवाईपी) में 400 से अधिक लोगों ने हिस्सा लिया।

'34-Day to IDY-2024' celebrated at AIIMS, Raipur

'Yogotsav-2024', an event marking the countdown of '34-Day to IDY-2024' was organised by the Department of Yoga & Naturopathy, AIIMS Raipur on May 18, 2024 for promoting the awareness of Yoga. The event with the theme 'Yoga for Healthy Mind' witnessed enthusiastic participation from various segments of society, including Police personnel, students, staff, and others.

Lt. Gen Ashok Jindal, Director of AIIMS, Raipur graced the occasion as the Chief Guest. Sh. Santosh Kumar Singh, IPS, Senior Superintendent of Police, Raipur, and Dr. Sunil Kumar Das, Joint Director of the Ayush Directorate, Government of Chhattisgarh, were the Guests of Honour.

A mass Common Yoga Protocol session held during the event drew participation from 400 plus individuals. The initiative was organised in association with MDNIY, Ministry of Ayush.

कुरुक्षेत्र में 4500 से अधिक लोगों की उपस्थिति में योग महोत्सव का आयोजन

ब्रह्म सरोवर, कुरुक्षेत्र ने मो.दे.रा.यो.सं.,आयुष मंत्रालय के सहयोग से 19 मई 2024 को 33 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम का विषय "मानवता के लिए योग था।"

कार्यक्रम में मो.दे.रा.यो.सं.,आयुष मंत्रालय के पूर्व निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवराड्डी, गीता ज्ञान संस्थान के संस्थापक गीता मनीषी स्वामी ज्ञानानंद जी महाराज, संत यथार्थ भाई जी महाराज, मातृभूमि सेवा मिशन के संस्थापक श्री प्रकाश मिश्रा, आयुष विश्वविद्यालय, कुरुक्षेत्र के कुलपति वैद्य करतार सिंह और भारतीय योग संस्थान के सभी राष्ट्रीय और प्रांतीय अधिकारी मौजूद थे।

इस कार्यक्रम में 3000 से ज़्यादा छात्रों और 1500 योग प्रेमियों ने भाग लिया।



Kurukshetra hosts 'Yoga Mahotsav' with 4500 in attendance

Brahma Sarovar, Kurukshetra organised '33-Day to Yogotsav' countdown program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on May 19, 2024. The theme of the event was 'Yoga for Humanity.'

The event was graced by Former Director of MDNIY, Ministry of Ayush, Dr. Ishwar V. Basavaraddy; Founder of Gita Gyan Institutes, Gita Manishi; Swami Gyananand Ji Maharaj; Sant Yatharth Bhai Ji Maharaj; Founder of Matrubhoomi Seva Mission, Mr. Prakash Mishra; Vice-Chancellor of Ayush University, Kurukshetra, Vaidya Kartar Singh, and the officers of the Indian Yoga Institute.

Over 3000 students and 1500 Yoga enthusiasts participated in this event.



गोल्डन पैराडाइज ने अं.यो.दि.-2024 के लिए 32 दिन पूर्व कार्यक्रम

गोल्डन पैराडाइज थिरुमना कूडम सालिग्रामम, चेन्नई ने 20 मई, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. आयुष मंत्रालय के सहयोग से योगोत्सव के लिए 32 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य सामान्य योग अभ्यासक्रम को बढ़ावा देना और योग की उपयोगिता पर प्रकाश डालना था। सीवाईपी के अलावा योग से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर चर्चा के लिए एक सेमिनार भी आयोजित किया गया।



Golden Paradise kicks off '32-Day Countdown to IDY-2024'

Golden Paradise Thirumana Koodam Saligramam, Chennai, Tamil Nadu organised '32-Day to Yogotsav countdown' program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on May 20, 2024.

The main objective of the program included highlighting Yoga's utility and promoting the Common Yoga Protocol (CYP). Apart from the CYP session, a seminar was also conducted to discuss various facets related to Yoga.



एनएआरआईपी चेरुथुरुथी में योग कार्यक्रम आयोजित

राष्ट्रीय आयुर्वेद पंचकर्म अनुसंधान संस्थान, (एनएआरआईपी), सीसीआरएएस, चेरुथुरुथी, मो.दे.रा.यो.सं, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से 21 मई, 2024 को कार्मेल सीएमआई स्कूल, शोरनूर में अं.यो.दि.-2024 के 31-दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम की शुरुआत एनएआरआईपी के निदेशक डॉ. डी. सुधाकर द्वारा दीप प्रज्वलन के उद्घाटन के साथ हुई। आयुर्वेद के सहायक निदेशक डॉ. वी. सी. दीप ने सभा को संबोधित किया।

इस अवसर पर फार्माकोलॉजी के सहायक निदेशक डॉ एस एन गैधानी और बायोकेमिस्ट्री के सहायक निदेशक डॉ एन थमिज़सेल्वम ने बधाई दी। ओल्लूर के अंतरराष्ट्रीय योग चेतना के अध्यक्ष योगी जयदेव ने योग प्रदर्शन सत्र का नेतृत्व किया।



Yoga event organised at NARIP Cheruthuruthy

National Ayurveda Research Institute for Panchakarma, (NARIP), Ministry of Ayush, Cheruthuruthy, Kerala organised '31-Day countdown program to IDY -2024' on May 21, 2024 at Carmel CMI School, Shoranur, in collaboration with MDNIY.

The program started with the lighting of the lamp by Director, NARIP, Dr. D. Sudhakar. The occasion was also attended by Dr. S. N. Gaidhani, Assistant Director, Pharmacology, and Dr. N. Thamizhselvam, Assistant Director, Biochemistry.

Yogi Jayadev, President of International Yoga Consciousness, Ollur, Kerala led the Yoga demonstration session that witnessed participation from more than 730 people.

The program received wide coverage in local media.

जी.टी.एन. कॉलेज ने योग सत्र का किया आयोजन



जी.टी.एन. मेडिकल कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी और योगिक विज्ञान अनुसंधान केंद्र, डिंडीगुल, तमिलनाडु ने 22 मई 2024 को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 30 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया। मुख्य अतिथि के रूप में डिंडीगुल के युवा जिला कल्याण और खेल अधिकारी श्री शिवा ने योगोत्सव 2024 का उद्घाटन किया।

कार्यक्रम की शुरुआत जीटीएन मेडिकल कॉलेज की प्राचार्य डॉ. वी. दीपा, बीएनवाईएस के गर्मजोशी भरे स्वागत भाषण से हुई।

श्री रामासामी, सलाहकार, ने प्रो. मधिवलन पी. और जी.टी.एन. समूह संस्थानों के फिजिकल डायरेक्टर श्री राजासेकर की प्रतिष्ठित उपस्थिति में एक अभिनंदन भाषण दिया। जी.टी.एन. मेडिकल कॉलेज के छात्रों सहित 800 प्रतिभागियों की एक उल्लेखनीय सभा ने सामान्य योग अभ्यासक्रम का प्रदर्शन किया।

G.T.N. Medical College organises '30 Days to IDY-2024'

G.T.N. Medical College of Naturopathy and Yogic Science Research Centre, Dindigul, Tamil Nadu organised '30-Day to Yogotsav' countdown program on May 22, 2024. The Chief Guest, Shri Siva, Youth District Welfare & Sports Officer of Dindigul, inaugurated the event.

The program commenced with a warm welcome speech by Dr. V. Deepa, Principal of G.T.N. Medical College.

Mr. Ramasamy, the Advisor, G.T.N. Group of Institutions delivered a felicitation speech in the presence of Mr. Rajasekar, Director, Physical Education, G.T.N. Group of Institutions.

A remarkable gathering of more than 800 people including students from G.T.N Medical College participated in the event and performed the Common Yoga protocol.

The program was organised in association with MDNIY, Ministry of Ayush.

हासन के एसडीएम कॉलेज में योग को मिली लोकप्रियता

एसडीएम कॉलेज ऑफ आयुर्वेद एंड हॉस्पिटल, हासन, कर्नाटक ने 23 मई, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से अं.यो.दि.-2024 के 29-दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

कर्नाटक मेडिकल कॉलेज की वरिष्ठ आचार्य डॉ. ममता बल्लाल ने इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया। उन्होंने लोगों और समाज में योग को बढ़ावा देने के लिए भारत सरकार के प्रयासों की सराहना की।

इस कार्यक्रम का प्राथमिक लक्ष्य योग के लाभों को प्रदर्शित करना और सामान्य योग अभ्यासक्रम को बढ़ावा देना था। कॉलेज के कर्मचारियों के साथ 500 से अधिक योग उत्साही लोगों ने इस कार्यक्रम में भाग लिया।

इस कार्यक्रम का सोशल मीडिया के माध्यम से व्यापक प्रचार किया गया।



Yoga gains popularity at SDM College in Hassan

SDM College of Ayurveda & Hospital, Hassan, Karnataka organised '29-Day to Yogotsav' countdown program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on May 23, 2024.

Dr. Mamata Ballal, Senior Professor Karnataka Medical College graced the event as a Chief Guest. She praised the Government of India for its efforts in promoting Yoga among people and within the society.

The primary goal of the event was to showcase Yoga's benefits and promote the Common Yoga Protocol. More than 500 Yoga enthusiasts along with the college staff participated in the event.

The event was promoted widely through social media.

द योग इंस्टीट्यूट, रायपुर ने स्थानीय लोगों को योग के लिए किया प्रेरित

मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से रायपुर, छत्तीसगढ़ के योग संस्थान (टीवाईआई) ने 24 मई, 2024 को सिंधु पैलेस, रायपुर, छत्तीसगढ़ में 'अं.यो.दि.-2024 के 28 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

प्रसिद्ध योग गुरु और टीवाईआई निदेशक श्रीमती हंसाजी योगेंद्र के मार्गदर्शन में, इस शिविर में योग के महत्व पर जोर दिया गया और प्रतिभागियों को नियमित रूप से इसका अभ्यास करने के लिए प्रेरित किया गया।

इस कार्यक्रम में 250 से अधिक प्रतिभागी शामिल हुए, जिनमें से अधिकांश योग के नए खिलाड़ी थे और उन्हें आगे बढ़ने के लिए योग को अपनी जीवनशैली में शामिल करने के लिए प्रेरित किया गया।



TYI, Raipur welcomed first-timers to embrace Yoga

The Yoga Institute (TYI), Raipur, Chhattisgarh in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush organised '28-Day to IDY-2024' at Sindhu Palace, Chhattisgarh on May 24, 2024.

Under the guidance of renowned Yoga Guru and TYI Director, Smt. Hansaji Yogendra, this event emphasised the importance of Yoga and motivated participants to practice it regularly.

More than 250 participants mostly first-timers in Yoga joined the event, and were inspired to integrate Yoga into their lifestyle moving forward.

एनएनएम बिहार ने मनाया अं.यो.दि.-2024 के 27-दिन पूर्व का कार्यक्रम

नव नालंदा महाविहार (एनएनएम), नालंदा, बिहार ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 25 मई, 2024 को '27-दिन पूर्व कार्यक्रम आयोजित किया।

कार्यक्रम की शुरुआत योग सत्र से हुई, जिसके बाद एनएनएम के कुलपति प्रो. बैद्यनाथ लाभ ने अपना संबोधन दिया। उन्होंने स्वास्थ्य को बढ़ाने में योग की क्षमता पर प्रकाश डालते हुए इसके विविध लाभों पर जोर दिया। प्रो. लाभ ने एनएनएम में इस कार्यक्रम के आयोजन के लिए मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय का आभार व्यक्त किया।

कार्यक्रम का समग्र समन्वय एनएनएम के योग और विपश्यना विभाग के प्रमुख प्रो. सुशीम कुमार दुबे ने किया।

योग सत्र में 400 से अधिक लोगों ने भाग लिया और कार्यक्रम के दौरान दी जाने वाली नि:शुल्क स्वास्थ्य जांच सुविधा का लाभ उठाया।

NNM Bihar celebrates '27-Days to Yogotsav' countdown

Nava Nalanda Mahavihara (NNM), Nalanda, Bihar organised '27-Days to Yogotsav' countdown program on May 25, 2024. It was a joint initiative of NNM and MDNIY, Ministry of Ayush.

The event commenced with a Yoga session followed by the address of Prof. Baidyanath Labh, Vice-Chancellor, NNM. He emphasized the diverse benefits of Yoga highlighting its potential in enhancing overall health. Prof. Labh expressed gratitude to the MDNIY, Ministry of Ayush for organising this event at NNM.

The overall coordination of the event was managed by Prof. Sushim Kumar Dubey, Head, Department of Yoga and Vipassana, NNM.

More than 400 people participated in the Yoga session and availed the benefit of the free health checkup facility offered during the event.



जीवाईए के अं.यो.दि-2024 के 26 दिन पूर्व कार्यक्रम में 1000 से ज्यादा लोग हुए शामिल



ग्लोबल योग अलायंस (जीवाईए), दिल्ली ने विवेकानंद ग्लोबल यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान और मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 26 मई, 2024 को विवेकानंद ग्लोबल यूनिवर्सिटी, जयपुर, राजस्थान में अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के लिए 26 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

जीवाईए के अध्यक्ष डॉ. गोपाल जी ने अन्य गणमान्य व्यक्तियों के साथ इस कार्यक्रम को सम्मानित किया।

कार्यक्रम के दौरान योग प्रदर्शकों श्री अमन मक्कड़ और सुश्री दिव्या अग्रवाल के नेतृत्व में एक सामान्य योग अभ्यासक्रम सत्र आयोजित किया गया। इस सत्र का 1000 से अधिक प्रतिभागियों ने आनंद उठाया।



1000 plus participants join '26-Day countdown to IDY-2024'

Global Yog Alliance (GYA), Delhi in association with Vivekananda Global University (VGU), Jaipur, Rajasthan and in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush organised '26-Day countdown to IDY-2024' at VGU on May 26, 2024.

Dr. Gopal Ji, President of GYA, graced the event alongside other distinguished dignitaries.

A Common Yoga Protocol session led by Yoga demonstrators, Shri Aman Makkar and Ms. Divya Aggarwal was conducted during the program. More than 1000 participants enjoyed the session.

एमएएम, जम्मू में 'अं.यो.दि.-2024 के लिए 24 दिन पूर्व' कार्यक्रम का आयोजन

मौलाना आज़ाद मेमोरियल कॉलेज (एमएएम), जम्मू में अं.यो.दि.-2024 के 25 दिन पूर्व कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसका आयोजन आयुष निदेशालय, जम्मू और कश्मीर द्वारा मो.दे.रा.यो.सं. के साथ साझेदारी में और आयुष निदेशक, जम्मू और कश्मीर डॉ. मोहन सिंह ने कार्यक्रम का नेतृत्व किया।

जम्मू के क्लस्टर विश्वविद्यालय में छात्र कल्याण के डीन डॉ. रणविजय सिंह ने मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

कार्यक्रम में एमएएम के प्रिंसिपल प्रो. (डॉ.) बी.बी. आनंद और आयुष के उप निदेशक, जम्मू डॉ. सुरेश कुमार शर्मा के साथ-साथ कई अन्य आयुष अधिकारियों ने भी भाग लिया। इस कार्यक्रम में 600 से अधिक योग प्रेमियों ने भाग लिया।

'25-Day to IDY-2024' organised at MAM, Jammu

The countdown program '25-Day to IDY-2024' was celebrated at Maulana Azad Memorial College (MAM), Jammu. It was organized by the Directorate of Ayush, Jammu & Kashmir, in partnership with MDNIY, Ministry of Ayush and under the guidance of Dr. Mohan Singh, Director of Ayush, Jammu & Kashmir.

Dr. Ranvijay Singh, Dean of Students Welfare at Cluster University of Jammu, graced the event as the Chief Guest.

The event also witnessed the participation from Prof. (Dr.) B.B. Anand, Principal of MAM, and Dr. Suresh Kumar Sharma, Deputy Director of Ayush, Jammu, alongside various other Ayush officials.

Over 600 Yoga enthusiasts participated in the program.



थेनजोल में योग के प्रति उत्साह चरम पर



मिजोरम के आयुष निदेशालय ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 28 मई, 2024 को मिजोरम के थेनजोल स्थित ज्वाइंट वाईएमए हॉल में अं.यो.दि. 24-दिन पूर्व कार्यक्रम आयोजित किया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता आयुष आरोग्य मंदिर की राज्य नोडल अधिकारी डॉ. शर्ली लालबियाकजुआली छांगटे ने की। योग प्रशिक्षकों और प्रतिभागियों ने सामान्य योग अभ्यासक्रम का प्रदर्शन किया, जिससे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए योग का अभ्यास करने वाले सभी लोगों के साथ एक मनोरम दृश्य बना।

इस कार्यक्रम में 150 से अधिक प्रतिभागियों ने भाग लिया।

Yoga enthusiasm takes centre stage in Mizoram's Thenzawl

Directorate of Ayush, Mizoram in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush, organised '24-Day to Yogotsav' countdown program at Joint YMA Hall, Thenzawl, Mizoram on May 28, 2024.

The program was chaired by Dr. Shirley Lalbiakzuali Chhangte, State Nodal Officer for Ayush Arogya Mandir. Yoga instructors and participants demonstrated the Common Yoga Protocol, creating a picturesque scene with everyone practicing Yoga for health and wellness.

The event witnessed participation from more than 150 enthusiasts.



चंडीगढ़ के जीसीवाईईएच में अं.यो.दि. -2024 के 21 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन

चंडीगढ़ के राजकीय योग शिक्षा एवं स्वास्थ्य महाविद्यालय (जीसीवाईईएच) ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 29 मई, 2024 को 'योगारोहण' नामक 'अं.यो.दि. -2024 के 23 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

जीसीवाईईएच के प्रिंसिपल डॉ. महेंद्र सिंह ने मुख्य अतिथि श्री अखिल कुमार, दानिक्स, जो चंडीगढ़ प्रशासन में आयुष के निदेशक के रूप में कार्य करते हैं, और विशिष्ट अतिथि सुश्री मंजू श्री, चंडीगढ़ प्रशासन में आयुष में होम्योपैथी की सहायक निदेशक का गर्मजोशी से स्वागत किया।

कार्यक्रम का उद्देश्य योग के महत्व और समग्र स्वास्थ्य और कल्याण पर इसके गहन प्रभाव को रेखांकित करना था। सत्र का आनंद लेने के लिए लगभग 500 प्रतिभागियों ने एक साथ भाग लिया।



Yogaarohan: Celebrating '23-Day to IDY-2024' at GCYEH, Chandigarh

Government College of Yoga Education & Health (GCYEH), Chandigarh organised '23-Days to IDY-2024' countdown program called 'Yogaarohan' on May 29, 2024.

Dr. Mahender Singh, Principal of GCYEH, extended a warm welcome to the Chief Guest, Shri Akhil Kumar, DANICS, who serves as the Director of Ayush in the Chandigarh Administration, and to the Guest of Honour, Ms. Manju Shree, Assistant Director of Homoeopathy in Ayush, Chandigarh Administration.

The event organised in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush, aimed to underscore the importance of Yoga and its profound influence on overall health and well-being. Around 500 participants joined together to enjoy the session.

एमजीयू, यूपी ने अं.यो.दि.-2024 के लिए 22 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय (एमजीयू), गोरखपुर, उत्तर प्रदेश ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 30 मई, 2024 को अं.यो.दि. के 22-दिन पूर्व योगोत्सव कार्यक्रम आयोजित किया।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य लोगों के बीच योग को बढ़ावा देना था, इसके असंख्य लाभों पर जोर देना था।

कार्यक्रम को कई सोशल मीडिया पर व्यापक प्रचार-प्रसार किया गया, जिससे इसकी पहुंच और प्रभाव में काफी वृद्धि हुई।



MGU Gorakhpur counts down 22-days to IDY-2024

Mahayogi Gorakhnath University (MGU), Gorakhpur, Uttar Pradesh organised '22-Day to Yogotsav' countdown program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on May 30, 2024.

The main objective of the program was to promote Yoga among the masses, emphasizing its myriad benefits.

The program garnered extensive coverage across multiple social media platforms, amplifying its reach and impact.

कर्नाटक के बेलगाम में हजारों युवाओं ने अपनाया योग

केएलई श्री बी.एम. कंकनवाड़ी आयुर्वेद महाविद्यालय, बेलगाम, कर्नाटक ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 31 मई, 2024 को योगोत्सव के 21 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

जापान में निप्पॉन आयुर्वेद स्कूल के निदेशक डॉ. यू.के. कृष्णा ने मुख्य अतिथि के रूप में इस अवसर की शोभा बढ़ाई। उन्होंने समग्र कल्याण के लिए आयुर्वेद और योग के सामंजस्यपूर्ण एकीकरण पर गहन अंतर्दृष्टि साझा की।

डॉ. सुहास कुमार शेटी, प्राचार्य; डॉ. पीजी जादर, उप प्राचार्य; डॉ. अशोक पाटिल, स्वस्थवृत्त और योग विभाग के प्रमुख; डॉ. संजीव एस. टोनी, डॉ. सुमा राजपूत, सहायक आचार्य सहित कई अन्य संकाय सदस्यों ने कार्यक्रम में शिरकत की।

कार्यक्रम में 1000 से अधिक उत्साही प्रतिभागियों ने भाग लिया, जिन्होंने सक्रिय रूप से भाग लिया और योग सत्र से लाभ उठाया।

1000 Youth from Belgaum embrace Yoga

KLE Shri B.M. Kankanawadi Ayurveda Mahavidyalaya, Belgaum, Karnataka organised '21-Days to Yogotsav' countdown program in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on May 31, 2024.

Dr. U.K. Krishna, Director of Nippon Ayurveda School in Japan, graced the occasion as the Chief Guest. He shared profound insights on the harmonious integration of Ayurveda and Yoga for achieving holistic well-being.

Dr. Suhas Kumar Shetty, Principal; Dr. P.G. Jadar, Vice Principal; Dr. Ashok Patil, HoD, Swasthavritta and Yoga; Dr. Sanjeev S. Tonni, Dr. Suma Rajaput, Assistant Professor; and several other faculty members from KLE University attended the program.

The event attracted over 1000 participants who actively engaged and benefited from the Yoga session.



मो.दे.रा.यो.सं. के छात्रों ने अध्ययन दौरे के दौरान योग का किया अन्वेषण

मो.दे.रा.यो.सं. के विविध कार्यक्रमों के छात्रों के एक समूह, जिसमें एमएससी (योग), बीएससी (योग), और मेडिकोज और पैरामेडिकोज के लिए योग चिकित्सक में पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा (पीजीडीवाईटीएमपी) शामिल हैं, ने हरिद्वार और ऋषिकेश जैसे पवित्र शहरों की ज्ञानवर्धक अध्ययन यात्रा की, जिसमें डॉ अर्पित कुमार दुबे, डॉ. पवन कुमार, राहुल सिंह चौहान और अमृता शर्मा सहित सम्मानित संकाय प्रतिनिधिमंडल भी शामिल थे।

मो.दे.रा.यो.सं. टीम द्वारा प्रमुख योग संस्थानों का दौरा किया गया, जिनमें देव संस्कृति विश्वविद्यालय, उत्तराखंड और ऋषिकेश योगपीठ, (अभयारण्य योग आश्रम), उत्तराखंड शामिल हैं। छात्रों ने निर्देशित योग और ध्यान सत्र में भाग लिया। उन्होंने आश्रम का भी व्यापक दौरा किया, जिससे योग और इसके सांस्कृतिक महत्व के बारे में उनकी समझ और समृद्ध हुई।

MDNIY students embark on study tour to deepen Yoga knowledge

A group of students from various courses of MDNIY including M.Sc. (Yoga), B.Sc. (Yoga), and Post Graduate Diploma in Yoga Therapy For Medicos And Paramedics (PGDYTMP), ventured on an enlightening study tour to the sacred cities of Haridwar and Rishikesh, accompanied by the faculty namely Dr. Arpit Kumar Dubey, Dr. Pawan Kumar, Sh. Rahul Singh Chauhan, and Ms. Amrita Sharma.

Prominent Yoga institutes were visited by the MDNIY team including Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Rishikesh Yogpeeth, Abhayaranya Yoga Ashram in Uttarakhand. The students participated in guided Yoga and meditation sessions. They also explore the ashram, further enriching their understanding of Yoga and its cultural significance.



मो.दे.रा.यो.सं. के डी.वाई.एससी छात्र-छात्राओं का विदाई समारोह सम्पन्न

MDNIY bids farewell to D.Y.Sc. batch 2023-24



डॉ. काशीनाथ समगंडी, निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने 17 मई 2024 को संस्थान के क्रिया भवन में 'स्नातकों के लिए योग विज्ञान में डिप्लोमा (डी.वाई.एससी.)' 2023-2024 बैच के छात्र-छात्राओं के विदाई समारोह कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में अपनी गरिमामयी उपस्थिति दर्ज कराई।

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने अपने सम्बोधन में छात्र-छात्राओं के उज्ज्वल भविष्य की कामना करते हुए बताया कि "यह विदाई समारोह आपके जीवन की एक नई शुरुआत है। भविष्य में आपको जब भी हमारी जरूरत होगी, हम सदैव आपके साथ खड़े होंगे। आप सभी हमारे संस्थान के एम्बेसडर हैं, इसलिए आपके व्यवहारिक जीवन में योग की गरिमा परिलक्षित होनी चाहिए। जीवन में हर स्थिति में सामंजस्य बनाकर जीना भी योग का ही एक लक्षण है।"

तदन्तर, मो. तैयब आलम, संस्थान के प्रभारी उप निदेशक तथा संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने छात्र-छात्राओं को सम्बोधित करते हुए बताया कि "हमारे संस्थान के डिप्लोमा कोर्स की अपनी एक अलग गरिमा है। आप सभी हमारे संस्थान के अभिन्न अंग हैं। आप से अपेक्षा है कि भविष्य में आप योग में अपना करियर बनाये, ताकि एक स्वस्थ और सुखी समाज के निर्माण में आप महती भूमिका निभा सके।"

कार्यक्रम के दौरान डॉ. आई. एन आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, योग चिकित्सा; डॉ. इंदु शर्मा, सहायक आचार्य, योग शिक्षा, पाठ्यक्रम समन्वयक सहित संस्थान के सभी वरिष्ठ अधिकारियों और कर्मचारियों की भी उपस्थिति देखी गई।

कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों ने अपने सुखद अनुभव भी साझा किए तथा मो.दे.रा.यो.सं. में बिताए गए यादगार पलों और सीखों पर भी प्रकाश डाला।

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, Ministry of Ayush, presided over the farewell ceremony organised for the 2023-2024 batch of 'Diploma in Yoga Science (D.Y.Sc.)' students on May 17, 2024, at MDNIY, serving as the Chief Guest on this momentous occasion.

In his address, Director, MDNIY, offered his warm wishes to the graduating students, marking the beginning of a new chapter in their lives. He reassured them of the Institute's unwavering support, urging them to embody the values of Yoga in their personal and professional journeys. He emphasized that as ambassadors of MDNIY, they should uphold the dignity of Yoga, embracing its principles of harmony and balance in all aspects of life.

After the Director's address, Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer, addressed the students, highlighting the unique prestige of the Institute's Diploma Course. He emphasized that the students are an integral part of the Institute and expressed the expectation that they will build their careers in Yoga, thus playing a significant role in creating a healthy and happy society.

The ceremony was also attended by Dr. I.N. Acharya, Program Officer, Yoga Therapy; Dr. Indu Sharma, Assistant Professor (Yoga Education); senior officials and staff of the Institute.

During the program, the students shared their pleasant experiences as well, reflecting on the memorable moments and lessons learned at MDNIY.

मो.दे.रा.यो.सं. में छात्रों के लिए विशेष व्याख्यान का आयोजन



मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय ने 10 मई, 2024 को एमएससी (योग), बीएससी (योग) और डिप्लोमा इन योग विज्ञान (डीवाईएससी) के छात्र-छात्राओं के लिए 'विशेष अतिथि व्याख्यान' का आयोजन किया।

महाराष्ट्र पुणे के राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान के वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी डॉ. डी. सत्यनाथ ने एक व्याख्यान प्रस्तुत किया, जिसमें षटक्रिया, आसन और प्राणायाम अभ्यासों के वैज्ञानिक आधारों पर प्रकाश डाला गया और उनके व्यावहारिक अनुप्रयोगों में बहुमूल्य अंतर्दृष्टि प्रदान की गई।

मो.दे.रा.यो.सं., के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने डॉ. सत्यनाथ का गर्मजोशी से स्वागत किया और योग अभ्यास के साथ वैज्ञानिक समझ को जोड़ने के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने छात्रों को अत्यधिक तनाव से बचते हुए सुरक्षा और सावधानी के साथ योग करने के लिए प्रोत्साहित किया।

MDNIY organises special Yoga lecture for students

MDNIY, Ministry of Ayush organised a 'Special Guest Lecture' on May 10, 2024 for the students of M.Sc. (Yoga), B.Sc. (Yoga) and Diploma in Yoga Science (D.Y.Sc.).

Dr. D. Sathyanath, Senior Medical Officer, National Institute of Naturopathy, Pune. Dr. Sathyanath presented a lecture that shed light on the scientific foundations of Shatkriyas, asanas, and pranayama practices, offering valuable insights into their practical applications.

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, extended a warm welcome to Dr. Sathyanath and highlighted the significance of combining scientific understanding with Yoga. He encouraged students to approach Yoga with ease and mindfulness, avoiding excessive strain.

दिल्ली विश्वविद्यालय के छात्राओं ने योग के लिए मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

दिल्ली विश्वविद्यालय के भगिनी निवेदिता कॉलेज के शारीरिक शिक्षा विभाग के 25 छात्राओं के एक प्रतिनिधिमंडल ने डॉ. ममता सहरावत, सह आचार्य एवं सुश्री अर्चना त्यागी, योग प्रशिक्षक के नेतृत्व में 6 मई, 2024 को योग के विविध पहलुओं की व्यावहारिक जानकारी प्राप्त करने के लिए मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के योग चिकित्सक श्री ललित मदान ने विद्यार्थियों का गर्मजोशी से स्वागत किया और उन्हें संस्थान के विभिन्न कार्यक्रमों और गतिविधियों से परिचित कराया। प्रतिनिधिमंडल ने योग के एक व्यावहारिक सत्र में भी भाग लिया।

सुश्री मनजोत कौर, आहार विशेषज्ञ, मो.दे.रा.यो.सं. ने कार्यक्रम का समन्वय किया।

Student from Bhagini Nivedita College visit MDNIY for in-depth Yoga experience

A group of 25 students from the Department of Physical Education, Bhagini Nivedita College, University of Delhi, visited the MDNIY on May 6, 2024, to gain practical knowledge about various aspects of Yoga. The delegation was led by Dr. Mamta Sahrawat, Associate Professor; and Ms. Archana Tyagi, Yoga Instructor.

The students received a warm welcome from Sh. Lalit Madan, Yoga Therapist, MDNIY, and were introduced to the various programs and activities of the Institute. The delegation also participated in a practical session of Yoga.

The overall coordination of the program was managed by Ms. Manjot Kaur, Dietician at MDNIY.



मो.दे.रा.यो.सं.अध्ययन: प्राणायाम से कोविड-19 फ्रंटलाइन को मिला लाभ

मो.दे.रा.यो.सं. आयुष मंत्रालय ने 'कोविड-19 ड्यूटी पर अग्रिम पंक्ति के स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों के तनाव, कल्याण और जीवन की गुणवत्ता पर प्राणायाम की प्रभाव: एक अर्ध यादृच्छिक नैदानिक परीक्षण' शीर्षक से एक महत्वपूर्ण शोध जारी किया।

अध्ययन से पता चलता है कि कोविड-19 अस्पतालों में 28 दिनों तक प्राणायाम का अभ्यास करने वाले अग्रिम पंक्ति स्वास्थ्य सेवा पेशेवरों ने तनाव के स्तर में उल्लेखनीय कमी और अपने मनोवैज्ञानिक जीवन की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार का अनुभव किया।

एमएचए के अंतर राज्य परिषद सचिवालय में अतिरिक्त सचिव डॉ. राकेश सरवाल; दिल्ली में मानव व्यवहार और संबद्ध विज्ञान संस्थान के निदेशक डॉ. राजिंदर के धमीजा; मो.दे.रा.यो.से. के पूर्व निदेशक डॉ. ईश्वर बसवरद्धि; और मो.दे.रा.यो.सं. में सहायक आचार्य (बायोकेमिस्ट्री) डॉ. खुशबू जैन ने इस शोध में महत्वपूर्ण योगदान दिया। उनके निष्कर्ष योग के लाभों पर मौजूदा ज्ञान आधार को समृद्ध करेंगे।

MDNIY study: Pranayama benefits COVID-19 frontliners

MDNIY, Ministry of Ayush released a ground breaking research titled 'Effects of pranayama on perceived stress, well-being and quality of life of frontline healthcare professionals on COVID-19 duty: A quasi-randomised clinical trial.'

The study reveals that frontline healthcare professionals practising pranayama for 28 days in COVID-19 hospitals experienced a significant reduction in perceived stress levels and notable improvements in their psychological quality of life.

Dr. Rakesh Sarwal, Additional Secretary, Inter State Council Secretariat, MHA; Dr. Rajinder K Dhamija, Director, Institute of Human Behaviour and Allied Sciences in Delhi; Dr. Ishwar Basavaraddi, Former Director, MDNIY; and Dr. Khushbu Jain, Assistant Professor (Biochemistry) at MDNIY, made significant contributions to this research. Their findings will enrich the existing knowledge base of Yoga.

► Int J Psychol. 2024 May 29. doi: 10.1002/ijop.13131. Online ahead of print.

Effect of pranayama on perceived stress, well-being and quality of life of frontline healthcare professionals on COVID-19 duty: A quasi-randomised clinical trial

Rakesh Sarwal¹, Rajinder K Dhamija², Khushbu Jain³, Ishwar V Basavaraddi⁴

Affiliations – collapse

Affiliations

- 1 Inter-State Council Secretariat, New Delhi, India.
- 2 Institute of Human Behavior & Allied Sciences, New Delhi, India.
- 3 Department of Allied Sciences, Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi, India.
- 4 Morarji Desai National Institute of Yoga, New Delhi, India.

PMID: 38808479 DOI: 10.1002/ijop.13131

Abstract

Healthcare professionals (HCPs) had to perform their duties under extremely trying circumstances during the COVID-19 pandemic. High expectations further increased HCP's stress, which had an adverse impact on their mental health. The present quasi-randomised clinical trial examined how a specially designed pranayama regimen practised for 4 weeks affected the mental health of frontline, exposed HCPs in terms of perceived stress, wellness and quality of life. A total of 280 frontline HCPs on COVID-19 duties in five public hospitals of Delhi, India participated in this study. The intervention (n = 123) and control (n = 127) groups were alternately allocated. Data on perceived, self-reported mental health of HCPs were collected at baseline and post-test at the end-line (after 28 days of practice). We report that the intervention group (n = 123) had a substantial lower perceived stress at post-test at the end-line in comparison to the control group (n = 127, p-value: .028). Their overall WHO Quality-of-Life score also improved, of which the score on psychological domain increased significantly (p-value: .019). Accordingly, we conclude that a 28-day practice of the pranayama by the frontline HCPs in COVID-19 hospitals significantly decreased their level of perceived stress and enhanced their psychological quality of life.

Keywords: COVID-19; Healthcare professionals; Mental health; Pranayama; Yoga.