



.....

# MDNIY

.....

## E-NEWSLETTER

### July 2024



# प्रधान संपादक की कलम से



## संपादकीय टीम

### प्रधान संपादक

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

### प्रबंध संपादक

मो. तैयब आलम  
संचार एवं प्रलेखन अधिकारी

### 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 तेजी से विकसित होते समाज में, हम कई चुनौतियों के साथ-साथ अवसरों का भी सामना करते हैं। जबकि मेरा मानना है कि प्रत्येक व्यक्ति ईश्वर की ओर से एक दिव्य उपहार है, जीवन की चुनौतियाँ, जिनमें गुणवत्ता की खोज भी शामिल है, हमारी यात्रा का अभिन्न अंग हैं। गुणवत्ता को किसी एक मानक से नहीं मापा जा सकता; वास्तव में एक असाधारण शैक्षणिक संस्थान अपने सभी कार्यों में गुणवत्ता को बनाए रखने और बढ़ाने के लिए निरंतर प्रयास करता है।

शिक्षा से न केवल ज्ञान प्राप्त होना चाहिए बल्कि आलोचनात्मक सोच, रचनात्मकता और बुद्धिमत्ता को भी बढ़ावा मिलना चाहिए। इस बहुआयामी दृष्टिकोण के माध्यम से ही हम लोगों को आधुनिक दुनिया की जटिलताओं से सफलतापूर्वक निपटने के लिए तैयार कर सकते हैं।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) योग, अनुसंधान और व्यावहारिक ज्ञान के लिए अपने व्यापक दृष्टिकोण के माध्यम से बौद्धिक स्वतंत्रता को बढ़ावा देने वाले वातावरण को विकसित करने के लिए समर्पित है। वर्तमान शैक्षिक परिदृश्य में, योग का बहुत महत्व है, जो छात्रों में आत्म-जागरूकता और व्यक्तिगत विकास के माध्यम से अपनी पूरी क्षमता का एहसास करने की दिशा में मार्गदर्शन करता है।

मो.दे.रा.यो.सं. एक समग्र शैक्षिक अनुभव को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है, जहाँ बौद्धिक विकास को शारीरिक और आध्यात्मिक कल्याण के साथ जोड़ा जाता है। हमारे अभ्यास-उन्मुख कार्यक्रम समकालीन सामाजिक आवश्यकताओं को ध्यान में रखते हुए डिज़ाइन किए गए हैं, जो योग को सभी के लिए प्रासंगिक और सुलभ बनाते हैं। अपने मूल्यों का संरक्षण करते हुए उत्कृष्टता के लिए निरंतर प्रयास करना हमारा लक्ष्य है। हमारा उद्देश्य ऐसे छात्र तैयार करना है, जो न केवल अकादमिक रूप से कुशल हों, बल्कि सार्थक और प्रभावशाली जीवन जीने के कौशल और मानसिकता से भी लैस हों।

संक्षेप में, मो.दे.रा.यो.सं. समग्र शिक्षा के एक प्रकाश स्तंभ के रूप में खड़ा है, जो प्रत्येक छात्र के भीतर निहित क्षमता में वृद्धि कर उसके मन, शरीर और आत्मा के बीच सामंजस्यपूर्ण संतुलन को बढ़ावा देने के लिए प्रतिबद्ध है। हमारा मानना है कि योग के प्रसार के माध्यम से, हम एक अधिक प्रबुद्ध और कल्याणकारी समाज बनाने में योगदान दे सकते हैं।



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



# From the Desk of Editor-in-Chief



## Editorial Team

### Editor-in-Chief

**Dr. Kashinath Samagandi**  
Director, MDNIY

### Managing Editor

**Md. Taiyab Alam**  
Communication &  
Documentation Officer

### Editor

**Saudamini Singh**  
Senior Consultant (Media)


**Santosh Singh**  
Consultant (Media)


**Shiwali Khari**  
Consultant (Social Media)

### Design by

**Nihal Hasnain**  
Junior Consultant (Designer)

### Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

*In today's rapidly evolving society, we encounter numerous challenges as well as opportunities. While I believe every individual is a divine gift from God, life challenges, including pursuit of quality are inherent part of our journey. Quality cannot be measured by a single standard; a truly exceptional educational institution continually strives to maintain and enhance quality across all its operations.*

*Education should not only impart knowledge but also foster critical thinking, creativity, and emotional intelligence. It is through this multifaceted approach that we can prepare individuals to navigate the complexities of the modern world successfully.*

*Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) is dedicated to cultivating an environment that promotes intellectual freedom through its comprehensive approach to Yoga, research, and practical applications. In the current educational landscape, Yoga holds immense significance, guiding students towards realizing their fullest potential through self-awareness and personal growth.*

*MDNIY is committed to fostering a holistic educational experience, where intellectual growth is paired with physical and spiritual well-being. Our extensive research initiatives and practice-oriented programs are designed to address contemporary societal needs, making Yoga relevant and accessible to all. By continually striving for excellence and upholding our values, we aim to produce graduates who are not only academically proficient but also equipped with the skills and mindset to lead meaningful and impactful lives.*

*In essence, MDNIY stands as a beacon of holistic education, committed to nurturing the inherent potential within every student and promoting a harmonious balance between mind, body, and spirit. We believe that through propagation of Yoga, we can contribute to creating a more enlightened and compassionate society.*



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

## अं.यो.दि.-2024 की सफलता समीक्षा बैठक में मो.दे.रा.यो.सं. की भूमिका की सराहना

## MDNIY earns accolades in IDY-2024 Review Meeting



अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के परिप्रेक्ष्य में 1 जुलाई, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. के सम्मेलन कक्ष में आयुष मंत्रालय के संयुक्त सचिव, श्री बिश्वजीत कुमार सिंह के नेतृत्व में एक धन्यवाद ज्ञापन एवं समीक्षा बैठक का आयोजन किया गया, जिसमें दिल्ली- एनसीआर के सभी प्रतिष्ठित योग संस्थान के प्रतिनिधियों ने शिरकत की।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी और कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सक) डॉ. आई. एन. आचार्य भी क्रमशः ऑनलाइन और ऑफलाइन मोड के माध्यम से बैठक में शामिल हुए।

बैठक के दौरान, अ.यो.दि.-2024 से जुड़े विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की गई। संयुक्त सचिव ने सभी के प्रयासों की सराहना की और उन का हार्दिक आभार व्यक्त किया।

बैठक के दौरान मो.दे.रा.यो.सं. के सभी वरिष्ठ अधिकारी और कर्मचारी भी मौजूद थे।



In the context of IDY-2024, a thanks giving and review meeting was organised in the conference room of MDNIY, Ministry of Ayush on July 01, 2024, under the leadership of Shri Bishwajit Kumar Singh, Joint Secretary, Ministry of Ayush.

Representatives from all the prestigious Yoga institutes of Delhi-NCR participated in the meeting.

Director, MDNIY, Dr. Kashinath Samagandi attended the meeting through online mode. Dr. I.N. Acharya, Program Officer (YT), Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer and Deputy Director (I/c) along with other Officers also attended the program.

During the meeting, various aspects related to IDY-2024 were discussed. The Joint Secretary appreciated everyone's efforts and extended heartfelt gratitude to all.



## पातंजल योग सूत्र क्रैश कोर्स का समापन सत्र उत्साह के साथ हुआ संपन्न

## Crash course on 'Patanjala Yogasutra' concludes with great enthusiasm



'पातंजल योग सूत्र' पर एक महीने के क्रैश कोर्स का समापन समारोह जुलाई 24, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. में आयोजित किया गया।

इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में भारतीय उच्च अध्ययन संस्थान (आईआईएस), शिमला की अध्यक्ष प्रो. शशि प्रभा कुमार की शुभ उपस्थिति रही। उनके साथ दिल्ली विश्वविद्यालय के हिंदू अध्ययन विभाग के निदेशक प्रो. ओम नाथ बिमाली, महात्मा गांधी अंतरराष्ट्रीय हिंदी विश्वविद्यालय, वर्धा, महाराष्ट्र के पूर्व कुलपति प्रो. गिरीश्वर मिश्रा और

One month long 'Patanjala Yogasutra' crash course concluded with a valedictory function held on July 24, 2024 at MDNIY.

The event witnessed the auspicious presence of Prof. Shashi Prabha Kumar, Chairperson, Indian Institute of Advanced Study (IIAS), Shimla as the Chief Guest along with Prof. Om Nath Bimali, Director, Centre for Hindu Studies Department, University of Delhi; Prof. Girishwar Mishra,





मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी उपस्थित थे।

मुख्य अतिथि प्रो. मिश्रा ने अपने संबोधन में कहा, "आप जितना विरक्त होंगे, मोक्ष उतना ही मिलेगा। आपको मैत्री विकसित करने पर ध्यान देना चाहिए।" करुणा, मुदिता को अपने आचरण में शामिल करें। सामाजिक सद्भाव का माहौल बनाने के लिए आपको यम और नियम का भी पालन करना चाहिए।

समापन सत्र में डॉ. समगंडी ने मुख्य भाषण दिया, जिसमें उन्होंने कार्यक्रम में उपस्थित अतिथियों का हार्दिक आभार व्यक्त किया। उन्होंने संदर्भ आधारित शिक्षाओं के महत्व पर जोर दिया। अंतरराष्ट्रीय स्व-देखभाल दिवस के संदर्भ में उन्होंने कहा, "हमारा व्यवहार शास्त्र के अनुसार होना चाहिए।

समापन सत्र में डॉ. काशीनाथ समगंडी, निदेशक, मो.दे.रा. यो.सं. कार्यक्रम में शामिल होने के लिए अतिथियों का हार्दिक आभार व्यक्त किया। उन्होंने पारंपरिक यौगिक ग्रंथों पर आधारित शिक्षा के महत्व पर जोर देते हुए कहा, "पारंपरिक शास्त्रों के सिद्धांतों में जो भी कहा गया है, हमें उसे स्वीकार करना चाहिए और उस पर अमल करना चाहिए। 'इंटरनेशनल सेल्फ केयर डे' के अवसर पर उन्होंने कहा, "हमारा व्यवहार शास्त्र सम्मत होना चाहिए। योग शास्त्र सिर्फ एक दर्शन नहीं, बल्कि दर्पण है।"

डॉ. अर्पित कुमार दुबे, सहायक आचार्य (संस्कृत) और डॉ. पवन कुमार, सहायक आचार्य (योग शिक्षा) ने कार्यक्रम का समन्वयन किया।

Former Vice Chancellor, Mahatma Gandhi Antarrashtriya Hindi Vishwa Vidyalaya , Wardha, Maharashtra; and Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY.

Prof. Kumar thrusted on Yoga being an experiential science. She said "Yoga creates harmony between darkness and light; between death and divinity and India has hugely contributed to the propagation of Yoga"

Guest of Honour, Prof. Mishra in his address said, "You will get Moksha to the extent you are detached. You should focus on developing Maitri,



## मो.दे.रा.यो.सं. ने किया 'यौगिक सूक्ष्म व्यायाम' पर राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन

## MDNIY's 'Yogic Sukshma Vyayama' workshop draws huge participation



मो.दे.रा.यो.सं. के क्रिया-भवन में 8 जुलाई, 2024 को यौगिक सूक्ष्म व्यायाम पर एक राष्ट्रीय कार्यशाला का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम का उद्घाटन मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी सहित सभी मंचासीन पदाधिकारियों ने सामूहिक रूप से किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने अपने संबोधन में बताया कि यौगिक सूक्ष्म व्यायाम सिर्फ कहने के लिए सूक्ष्म हैं, लेकिन हमारे जीवन में इनका प्रभाव विशद एवं व्यापक है।

सुप्रसिद्ध योग विशेषज्ञ श्री बाल मुकुंद सिंह, के नेतृत्व में इस कार्यशाला का आयोजन किया गया जो 08-13 जुलाई, 2024 तक चली। प्रतिभागियों ने इस कार्यक्रम में बढ़-चढ़ कर हिस्सा लिया।

डॉ इंदु शर्मा, सहायक आचार्य, योग शिक्षा और राहुल सिंह चौहान, योग प्रशिक्षक ने कार्यक्रम का संचालन किया।

कार्यशाला के अंतिम दिन मो.दे.रा.यो.सं. के क्रिया हॉल में समापन समारोह आयोजित किया गया।

MDNIY organised a week-long 'National Workshop on Yogic Sukshma Vyayama' from July 8-13, 2024. Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY inaugurated the program.

During his address, Dr. Samagandi highlighted the subtle aspects of Sukshma Kriyas and their profound impact on our lives.

Renowned Yoga Expert, Sh. Bal Mukund Singh, who has trained thousands of Yoga Sadhaks across India and abroad, led the workshop. The participants showed great enthusiasm throughout the workshop.

Dr. Indu Sharma, Assistant Professor (Yoga Education), MDNIY and Rahul Singh Chauhan, Yoga Instructor managed the overall coordination of the event.

The workshop concluded with a closing ceremony held in the Kriya Hall of MDNIY.



## मो.दे.रा.यो.सं. में जीवन बचाने के लिए सीपीआर प्रशिक्षण

## MDNIY imparts CPR training to save lives



सामुदायिक स्वास्थ्य और सुरक्षा को बढ़ावा देने के लिए एक प्रेरणादायक कदम के रूप में, 19 जुलाई, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. में एक व्यापक सीपीआर (कार्डियोपल्मोनरी रिससिटेशन) प्रशिक्षण सत्र आयोजित किया गया। यह सत्र डॉ. केके के हार्ट केयर फाउंडेशन ऑफ इंडिया (एचसीएफआई) द्वारा मो.दे.रा.यो.सं. और आयुष मंत्रालय के सहयोग से आयोजित किया गया। मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने अपने उद्घाटन संबोधन में कहा, "प्रत्येक व्यक्ति को सीपीआर प्रशिक्षण के बारे में पता होना चाहिए, ताकि वे त्वरित कार्रवाई कर सकें। यदि आपके पास सीपीआर का ज्ञान है, तो आप किसी व्यक्ति का जीवन बचा सकते हैं। इस ज्ञान के अधिकतम लाभ के लिए हर 6 महीने में एक बार अपडेट करने की आवश्यकता है।"

एचसीएफआई के परियोजना प्रबंधक और सीपीआर प्रशिक्षक संजीव कुमार सिंह ने सीपीआर करने का व्यावहारिक प्रशिक्षण प्रदान किया, जिससे हृदयगति रुकने के मामलों में समय पर हस्तक्षेप के महत्व पर जोर देते हुए। इस ट्रेनिंग के दौरान उपस्थित लोगों ने सीने के संकुचन और बचाव श्वास देने की तकनीक भी सीखने, साथ ही साथ उनके मार्गदर्शन में पुतलों पर सीपीआर का अभ्यास भी कराया गया।

आगे श्री सिंह ने बताया कि, "सीपीआर की क्षमता महत्वपूर्ण क्षणों में जीवन और मृत्यु के बीच का अंतर बना सकती है।"

In an inspiring move to bolster community health and safety, a comprehensive CPR (Cardiopulmonary Resuscitation) training session was organised at the MDNIY on July 19, 2024. Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY in his inaugural address said, "Every person should go through CPR training in order to act immediately in emergency situations. If one has knowledge of CPR, one can save a person's life. Also, this skill requires to be updated once every 6 months for best results."

Project Manager and CPR Trainer, Sh. Sanjeev Kumar Singh from Dr. KK's Heart Care Foundation of India (HCFI) provided hands-on training of CPR, emphasising the importance of timely intervention in cardiac arrest cases.

Attendees learnt crucial techniques, including chest compressions and rescue breaths, and were made to practice on mannequins under his expert guidance.

"The ability to perform CPR can make a huge difference between life and death in critical situations. CPR is a technique in which a dead





सीपीआर एक ऐसी तकनीक है, जिसमें एक मृत व्यक्ति को सीने के संकुचन देकर पुनर्जीवित किया जा सकता है। "हमारा मिशन अधिक से अधिक लोगों को जीवन बचाने का ज्ञान देने के साथ उन्हें सशक्त बनाना है।"

सीपीआर की सावधानियों और प्रक्रिया के बारे में चर्चा करते हुए संजीव कुमार ने कहा, "आपातकाल में मरीज को एक सुरक्षित स्थान पर स्थानांतरित किया जाना चाहिए। दूसरी बात, सीपीआर हमेशा एक कठोर सतह पर दिया जाना चाहिए। संकुचन शरीर के दोनों सीनों के ठीक बीच में दिए जाने चाहिए।"

डॉ. खुशबू जैन सहायक आचार्य (जैव रसायन) ने कार्यक्रम का समन्वयन किया।

यह सत्र एचसीएफआई द्वारा मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से आयोजित किया गया था।

person can be revived by giving him chest compressions." stated Sh. Singh. "Our mission is to empower maximum number of people with the knowledge of CPR to enable them to act swiftly and save lives." He added.

While discussing about the precautionary measures related to CPR, Sh. Singh said, "Firstly, the patient should be shifted to a safer place. Secondly, CPR should always be given on a hard surface. Lastly, compressions should be given right in the middle of both the nipples of the body."

Dr Khushbu Jain, Assistant Professor (Biochemistry) coordinated the program.

This session was organised by HCFI in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush.



## भारतीय प्रवासियों ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

## Young professionals from Indian diaspora explore Yoga at MDNIY



विभिन्न देशों का प्रतिनिधित्व करने वाले 42 भारतीय प्रवासियों के एक समूह ने 9 जुलाई, 2024 को 'भारत को जानो कार्यक्रम' के 75वें संस्करण के अंतर्गत मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने इन युवा पेशेवरों का गर्मजोशी से स्वागत किया। अपने संबोधन में डॉ. समगंडी ने इस बात पर जोर दिया कि भारत ने हमेशा अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के कारण वैश्विक समुदाय को आकर्षित किया है, जिसमें योग भारतीय संस्कृति का सर्वोत्कृष्ट प्रतिनिधित्व है।

डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (वाईटी) ने प्रति निधिमंडल को संस्थान के विभिन्न कार्यक्रमों का अवलोकन प्रदान किया।

योग चिकित्सक सुश्री मधु खुराना के नेतृत्व में प्रतिनिधिमंडल ने मो.दे.रा.यो.सं. के छात्रों द्वारा योग फ्यूजन कार्यक्रम के बाद एक योग सत्र में सक्रिय रूप से भाग लिया और उत्साहित नज़र आए।

A group of 42 young professionals from the Indian diaspora, representing various countries, visited the MDNIY as part of the 75<sup>th</sup> edition of the 'Know India Program' on July 9, 2024.

Dr. Kashinath Samagandi, Director MDNIY, warmly welcomed the delegation. In his address, Dr. Samagandi emphasised that India has always attracted the global community due to its rich cultural heritage, with Yoga being a quintessential representation of Indian culture.

Dr. I.N. Acharya, Program Officer (Yoga Therapy), provided the delegation with an overview of the Institute's various programs.

The delegation actively participated in a Yoga session led by Yoga Therapist, Ms. Madhu Khurana and enjoyed a Yoga Fusion program, as well.



## मो.दे.रा.यो.सं. में योग और आहार पर विशेष व्याख्यान का आयोजन

## MDNIY organises special lecture on 'Yoga and Ahara'



मो.दे.रा.यो.सं. में 29 जुलाई, 2024 को राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान (एनआईए), जयपुर के पूर्व प्रो. कमलेश कुमार शर्मा द्वारा 'योग और आहार' के महत्व पर एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया गया। मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने प्रो. शर्मा का हार्दिक स्वागत किया।

प्रो. शर्मा ने योग अभ्यासों के लाभों को बढ़ाने में संतुलित आहार के महत्व पर जोर देते हुए कहा कि "अन्न प्रत्यक्ष ईश्वर है, यह हमारे शरीर के लिए ईंधन है, 'अन्न' के बारे में हमारी दृष्टि भी महत्वपूर्ण है। हमें हमेशा संतुलित आहार लेने का लक्ष्य रखना चाहिए।"

अपने संबोधन में डॉ. समगंडी ने आहार के महत्व पर जोर देते हुए कहा, "भगवद गीता के अनुसार, हमें योगासन के साथ-साथ अपने आहार और जीवनशैली पर भी ध्यान देना चाहिए क्योंकि आहार मानव अस्तित्व में प्रमुख भूमिका निभाता है।"

सत्र का समग्र समन्वय मो.दे.रा.यो.सं. अंग्रेजी की सहायक आचार्य, डॉ. सुमन राठौर ने किया। इस कार्यक्रम को मीडिया से अच्छी प्रतिक्रिया मिली।

MDNIY organised a special lecture on the significance of 'Yoga and Ahara' (diet) by the esteemed Vaidya Prof. Kamlesh Kumar Sharma, Former Professor, National Institute of Ayurveda (NIA), Jaipur on July 29, 2024. Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, extended a warm welcome to Prof. Sharma.

Prof. Sharma emphasised the importance of a balanced diet in enhancing the benefits of Yoga citing "Anna is the visible Ishwara. It is the fuel for our body and related activities like Yoga. Our Drishti regarding 'Anna' is also important. One must always aim towards a balanced diet."

In his remarks, Dr. Samagandi thrusting on the importance of Ahara said, "According to Bhagavad Gita, we should focus on our diet as well as lifestyle along with Yogasana as diet plays a major role in human survival"

Overall coordination of the session was managed by Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English), MDNIY. The event received good response from media.



MORARJI DESAI NATIONAL  
INSTITUTE OF YOGA

Ministry of Ayush, Government of India  
68, Ashoka Road, New Delhi- 110001

Special Lecture

on

Yoga and Ahara

by

Vaidya Kamlesh Kumar Sharma

Professor, NIA

MDNIY

July 29, 2024

10:30 AM - 12:00 PM

MDNIY

MDNIY

MDNIY

## मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने वी.वाई.के. में योग करियर की संभावनाओं पर डाला प्रकाश

16 जुलाई, 2024 को विश्व युवा कौशल दिवस के अवसर पर मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने विश्व युवक केंद्र (वी.वाई.के.), नई दिल्ली में मुख्य भाषण दिया। उन्होंने भगवद गीता के 'योगः कर्मसु कौशलम्' की चर्चा करते हुए दैनिक जीवन में कौशल के महत्व पर प्रकाश डाला और योग को वैश्विक रोजगार क्षमता वाले करियर के रूप में रेखांकित किया।



## Director MDNIY highlights career potential of Yoga at VYK

On July 16, 2024, marking the World Youth Skills Day, Dr. Kashinath Samagandi, Director MDNIY delivered a keynote address at Vishwa Yuvak Kendra (VYK), New Delhi. He highlighted the importance of skills in daily life in the light of 'Yogaha Karmasu Kaushalam' from the Bhagavad Gita and called Yoga as a career skill with global employment potential.

He also hailed MDNIY's role in turning Yoga into a career skill, citing successful placements of its students and professionals.



## श्री बलभद्र माझी ने लाजपत भवन योग केंद्र का किया दौरा



ओडिशा के सांसद श्री बलभद्र माझी ने नई दिल्ली के लाजपत भवन स्थित सेवक राम प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग केंद्र का दौरा किया और मो.दे.रा.यो.सं. के फाउंडेशन कोर्स इन योग साइंस फॉर वेलनेस (एफसीवाईएससीडब्ल्यू) के छात्रों से बातचीत की। उन्होंने छात्रों के सवालों के जवाब दिए और शास्त्रीय 'हठ योग' को बढ़ावा देने में संस्थान के प्रयासों की सराहना भी की।

मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षक साहिल खोखर के मार्गदर्शन में छात्रों को योग की प्राचीन पद्धति के बारे में बहुमूल्य जानकारी प्राप्त हुई। इस दौरान विभागाध्यक्ष डॉ. पूनम आहूजा और अन्य अधिकारी भी मौजूद थे।

मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा लाजपत भवन में 50 घंटे का फाउंडेशन कोर्स सुबह 7-9 बजे, 9-11 बजे, शाम 3-5 बजे और शाम 5-7 बजे तक चार सत्रों में उपलब्ध है।

## Shri Balabhadra Majhi visits Yoga centre at Lajpat Bhawan

Shri Balabhadra Majhi, MP from Odisha, visited the Sewakram Naturopathy (SNC) & Yoga Centre at Lajpat Bhawan, New Delhi, and interacted with the students of Foundation Course in Yoga Science for Wellness (FCYScW), MDNIY. He engaged with them responding to their inquiries and hailed the Institute's efforts in promoting classical 'Hatha Yoga.'

The students, under the guidance of Sahil Khokhar, Yoga Instructor, MDNIY, gained valuable insights into the ancient practice of Hath Yoga. Dr. Poonam Ahuja, HoD, SNC, and other officials were also present during this visit.

MDNIY regularly conducts 50-hour FCYScW at Lajpat Bhawan in four time slots: 7-9 am and 9-11 am in morning, and 3-5pm and 5-7 pm in evening.

# Media Coverage



## Yoga all set to become Asiad sport as early as 2026

**New Delhi:** The ancient practice of yoga was on Monday included in the future Asian Games programme at an executive board meeting of the Olympic Council of Asia (OCA), headed by acting president Randhir Singh, reports Sabi Hussain. The OCA general assembly scheduled in Delhi on Sept 8, is expected to ratify yoga's inclusion in the Games as a competitive sport.

Indian Olympic Association president PT Usha, who had written to the OCA chief on June 26 for inclusion of yoga in Asiad, confirmed the development.

Sources said yoga is set to be included as a demonstration sport at the 2026 Games to be held in Nagoya, Japan. It is likely to become a competitive sport with medals awarded at Doha in 2029.

## अठारह व्यूहों, नई दिल्ली।

भारतीय ओलंपिक एसोसिएशन (एओए) के कार्यकारी बोर्ड की बैठक में योग को 2026 में आसियाद खेल कार्यक्रम में शामिल करने का फैसला किया गया।

नई दिल्ली, 10 जुलाई 2024

## पातांजल योग सूत्र पर कैंथ कोर्स का समापन सत्र बड़े उत्साह के साथ संजं

अष्टांग योग के प्रणेता योग गुरु श्री कृष्ण कुमार शर्मा ने कार्यक्रम का समापन सत्र में भाग लिया।

नई दिल्ली, 10 जुलाई 2024

## भारतीय प्रवासियों ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

नई दिल्ली, 10 जुलाई 2024

भारतीय प्रवासियों ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा।

## پنجاب ایوگا سٹراٹجی کورس کا اختتامی سیشن

بڑے جوش و خروش کے ساتھ اختتام پذیر ہوا

نئی दिल्ली, 10 جولائی 2024

## MDNIY organised a CPR training session for students and staff on July 19.

Dr Kashinath Samagandi, Director MDNIY underscored the importance of CPR awareness, stating, "Knowledge of CPR can save a life."

25-07-2024

AYUSH




## MDNIY organises special lecture on Yoga and Ahaar

Posted On: 08 JUL 2024 6:14PM by PIB Delhi

Moraji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) organized a special lecture on the significance of Yoga and Ahaar (diet) by the esteemed Vaidya Prof. Kamlesh Kumar Sharma, Former Prof, National Institute of Ayurveda (NIA), Jaipur. Dr. Kashinath Samaganti, Director, MDNIY was also attended the lecture.

Vaidya Prof. Sharma, a renowned expert in Ayurvedic medicine, referring to Charanga Upanishad said "Asha is the visible Indriya. It is the fuel but our Dehin is regarding Asha is also important. When diet is taken in a balanced manner and the goals of diet are accomplished only then Yoga is accomplished."



He further elaborated on important aspects regarding diet like - when to have meals, what to have in meals, how much to eat and in what manner. He said, "A three meals diet is highly beneficial for our body. The first meal is between 9:00 am to 12:00 noon, the second in the early evening, and the dinner in the early hours of the night." Prof Kamlesh Kumar Sharma emphasized the importance of a balanced diet in enhancing the benefits of Yoga practices. He highlighted that proper nutrition plays a pivotal role in maintaining the body's equilibrium and maximizing the effectiveness of Yoga asanas.

In his address Dr. Kashinath Samaganti on the importance of Ahaar said, "According to the Bhagavadgita, we should focus on our diet as well as lifestyle along with Yogasana as diet is the major survival factor. When we take care of Ahaar-Vikhaar and Ahaar-Vihar, then we can fulfill the goals of Yoga through Yogic Kriyas, such as Yogasana, Pranayama, and Yoga Nidra."

Participants, including Yoga practitioners and students, were engaged in a meaningful session where attendees expressed their appreciation for the valuable insights and practical tips shared by the expert.



POLITICS GOVERNANCE ECONOMY DEFENCE INDIA GROUND REPORTS OPINION EVENTS VIDEO MORE LOGIN

## MDNIY hosts lecture on yoga

Participants, including Yoga practitioners and students, were engaged in a meaningful session.

SHAREMENT TEAM 28 July 2024 10:46 am IST



Most Popular

Unable to take oath & being harassed, Dalit women president of a TN panchayat & her fight for justice



होम बाहर दिल्ली नौएखा खबरनगर घटना मुंबई गुजरात जयपुर वाराणसी अजमेर भीवाल रायपुर

दुर्घटना: NASA New Rogue Planets Cyclone Asina Live Gujarat Rain Alert Today Hot Stocks Today अजमेर

Hindi News > Cities > Delhi News

## मोरार जी देसाई संस्थान में शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ देने वाले सूक्ष्म व्यायाम की वर्कशॉप

मोरार जी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में एक दिवसीय एक प्रकार की यौगिक सूक्ष्म व्यायाम नेशनल कार्यशाला चल रही है। एक हफ्ते की यह वर्कशॉप 8 जुलाई को शुरू हुई है और इसके जरिये योगियों को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ मिलते हैं।

Edited by: Dipal Singh / Updated Jul 10, 2024, 09:00 PM IST



मोरार जी देसाई योग संस्थान में एक सप्ताह की वर्कशॉप



India's premier news agency

Home | National | Ayurveda, yoga experts emphasise importance of...

## Ayurveda, yoga experts emphasise importance of diet in yoga

NEW DELHI: Ayurveda and yoga experts at a recent event emphasised the importance of a balanced diet and highlighted that proper nutrition plays a pivotal role in maintaining the body's equilibrium and maximizing the effectiveness of yoga asanas.

Moraji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) organized a special lecture on the significance of yoga and ahaar (diet).

Jaipur's National Institute of Ayurveda (NIA) former professor Vaidya Kamlesh Kumar Sharma, who is an expert in ayurvedic medicine, said the food taken by us not only nourishes the 'pancha bhutas' (five elements) but also our conscious-unconscious mind.

More Stories

- Vice President Dhankhar to go on two-day visit to Uttarakhand
- 2 men booked for abetment of suicide after 2 Dalit girls kill self in UP
- MP: Two men held for raping 13-year-old tribal girl in Tikamgarh district

TOP VIDEOS

UP Police exam conducted in Varanasi amidst tight security



दोम देस मोरारजी क्रिकेट सरी प्रवेश लक्ष्य चतुष्टय खरी धर्म नीतिश टेक दुर्गिका जगम नीतिश

मोरारजी देसाई इंस्टिट्यूट ऑफ योग: डिप्लोमा कोर्स में एडमिशन शुरू, जानें क्या है प्रवेश प्रक्रिया

मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योग: डिप्लोमा कोर्स में एडमिशन शुरू, जानें क्या है प्रवेश प्रक्रिया

मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योग (MDNIY) भारत में योग शिक्षा और योग के प्रमुख संस्थानों में से एक है, यहां पर योग के डिप्लोमा इन योग साइंस के कोर्स में प्रवेश के लिए प्रक्रिया शुरू हो चुकी है. अगर आप योग में करियर बनाना चाहती हैं या अपनी योग की ज्ञान को और बढ़ाना चाहती हैं, तो यह आपके लिए सुरुवात अवसर है. अगर आपने हे, कैसे पा सकते हैं प्रवेश और क्या प्रक्रिया.



दोम देस मोरारजी दुर्गिका प्रवेश लक्ष्य चतुष्टय खरी धर्म नीतिश टेक दुर्गिका जगम नीतिश

## मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में यौगिक सूक्ष्म व्यायाम पर राष्ट्रीय कार्यशाला का शुभारंभ

मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योग (MDNIY) भारत में योग शिक्षा और योग के प्रमुख संस्थानों में से एक है, यहां पर योग के डिप्लोमा इन योग साइंस के कोर्स में प्रवेश के लिए प्रक्रिया शुरू हो चुकी है. अगर आप योग में करियर बनाना चाहती हैं या अपनी योग की ज्ञान को और बढ़ाना चाहती हैं, तो यह आपके लिए सुरुवात अवसर है. अगर आपने हे, कैसे पा सकते हैं प्रवेश और क्या प्रक्रिया.




दोम देस मोरारजी दुर्गिका प्रवेश लक्ष्य चतुष्टय खरी धर्म नीतिश टेक दुर्गिका जगम नीतिश

## Yoga: यौगिक सूक्ष्म व्यायाम नेशनल वर्कशॉप प्रारंभ...

Published on July 9, 2024 8:54 pm by B Aravind

मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ योग (MDNIY), यौगिक सूक्ष्म व्यायाम पर नेशनल कार्यशाला का शुभारंभ किया गया है. कार्यक्रम 8 जुलाई को शुरू हुआ है. MDNIY द्वारा आयोजित यह कार्यक्रम योगियों को शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक लाभ देने वाले सूक्ष्म व्यायाम के बारे में जानकारी देगा.

National International Andhra Pradesh Telangana Politics Crime

## MDNIY inaugurates national workshop on Yogic Sukshma Vyayama

written by Ityagathi / July 9, 2024 / 103 views

SHARE

Moraji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) has inaugurated a week-long National Workshop on Yogic Sukshma Vyayama, which commences on 8th July 2024 at the Institute's premises. The program was inaugurated by Dr. Kashinath Samaganti, Director of MDNIY.

## फाउंडेशन कोर्स के छात्रों ने योग कार्यशाला में जाना षटकर्म का महत्व

फाउंडेशन कोर्स इन योगा साइंस फॉर वेलनेस (एफसीवाईएससीडब्ल्यू) के विद्यार्थियों के योग ज्ञान में वृद्धि के लिए 27 जुलाई, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. के सभागार में कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें बड़ी संख्या में विद्यार्थियों ने अपनी भागीदारी निभाई।

## Foundation Course students explore benefits of Shatkarma in Yoga workshop

A workshop was organised in the auditorium of MDNIY on July 27, 2024 to enhance the Yoga knowledge of the students of Foundation Course in Yoga Science for Wellness (FCYScW). The workshop saw enthusiastic participation.



फाउंडेशन कोर्स के प्रभारी और मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षक दलीप कुमार ने कार्यशाला का नेतृत्व किया और व्यावहारिक जीवन में योग के महत्व और उपयोगिता पर प्रकाश डाला।

कार्यशाला के दौरान योग प्रशिक्षक शुभम आर्य, साहिल खोखर, कर्मवीर आर्य, पूजा अधिकारी, खुशबू शर्मा, नील कमल और उपमा शर्मा (ऑनलाइन) ने साधकों को विभिन्न षटकर्मों का अभ्यास कराया।

मो.दे.रा.यो.सं. नियमित रूप से सप्ताहांत में मुफ्त सामान्य योग अभ्यास सत्र आयोजित करता है, जिसमें षटकर्म विशेष रूप से शामिल होते हैं।

Dalip Kumar, In-charge of FCYScW and Yoga Instructor at MDNIY led the workshop and highlighted the importance of Yoga in practical life.

Yoga Instructors Shubham Arya, Sahil Khokhar, Karmveer Arya, Pooja Adhikari, Khushboo Sharma, Neel Kamal, Upma Sharma (online) guided participants through various Shatkarma practices during the workshop.

MDNIY regularly conducts free weekend general Yoga practice sessions exclusively Shatkarma ones.



## मो.दे.रा.यो.सं. में गुरु पूर्णिमा पर गुरु-शिष्य परंपरा का सम्मान

## MDNIY honours 'Guru-Shishya Parampara' on Guru Purnima



21 जुलाई को मो.दे.रा.यो.सं. में गुरु-शिष्य परंपरा की चिरकालिक परंपरा का सम्मान करते हुए गुरु पूर्णिमा मनाई गई। शिक्षकों और उनके शिष्यों के बीच यह पवित्र बंधन हमारे योग दर्शन के केंद्र में है। योग के क्षेत्र में अद्वितीय योगदान के लिए महर्षि कार्तिकेय और स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी को श्रद्धांजलि दी गई। इस अवसर पर दीये जलाए गए और प्रतिभागियों द्वारा भजन गाए गए।

मो.दे.रा.यो.सं. के सम्मानित योग शिक्षकों ने अपने गुरुओं के साथ बिताए अनमोल पलों को साझा किया, जिसमें उन्होंने बताया कि किस तरह इन गुरुओं ने उनकी यात्रा को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने अपने संबोधन में कहा कि सीखने की तीव्र इच्छा रखने वाला कोई भी व्यक्ति वास्तव में सीख सकता है, और गुरु बनने की क्षमता प्रत्येक व्यक्ति के भीतर निहित है।

Guru Purnima was observed at MDNIY on July 21, 2024 by honouring the timeless tradition of the 'Guru-Shishya' relationship. This concept of the sacred bond between teachers and their disciples holds a special place in Yoga philosophy. Tributes were paid to Mahrishi Kartikeya and Swami Dharendra Brahmachari for their immense contributions to the service of Yoga.

MDNIY shared glimpses of the esteemed Yoga teachers with their Gurus on social media, reflecting on how these mentors have been instrumental in shaping the journey of their students. These heartfelt stories highlight the profound impact of the guidance and wisdom passed down through generations.

