



Ministry of Ayush
Government of India



MIDNIY

E-NEWSLETTER





September 2022

Morarji Desai National Institute Of Yoga

Ministry of Ayush, Government of India

68, Ashok Road, New Delhi-110001

www.yogamdniy.nic.in

Follow us:  @mdniyayush  @mdniy  @yogamdniy  Director Mdniy

प्रधान संपादक की कलम से



संपादकीय टीम

• प्रधान संपादक

डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि
निदेशक, एमडीएनआईवाई

• प्रबंध संपादक

मो. तैयब आलम
संचार और प्रलेखन अधिकारी

• संपादक

संतोष सिंह, सलाहकार (मीडिया)
विजेयता शर्मा, जूनियर सलाहकार (मीडिया)

• डिजाइन

निहाल हसनैन, जूनियर सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

E-mail: mdniy@yahoo.co.in
website: www.yogamdniy.nic.in

योग की अवधारणा और अभ्यास की उत्पत्ति भारत में कई हजार साल पहले हमारे महान संतों और ऋषि- मुनियों ने की थी। योग को सभी तक पहुंचाने के लिये उत्तराधिकारियों ने एक सरल और सुलभ वैज्ञानिक और व्यावहारिक तरीका निजात किया। फलतः आज योग केवल साधु-संतों तक ही सीमित नहीं रह गया है, बल्कि आम दैनिक दिनचर्या में अपना स्थान बना लिया है और साथ ही साथ दुनिया भर में अपनी जागृति और स्वीकृति पैदा कर ली है।

योग विज्ञान और इसकी तकनीकों को वर्तमान समय की शारीरिक आवश्यकताओं और जीवन शैली के अनुरूप पुनः उन्मुख किया गया है। आधुनिक विज्ञान सहित चिकित्सा की विभिन्न शाखाओं में विभिन्न विकारों की रोकथाम और प्रबंधन में इन तकनीकों का उपयोग तेजी से स्पष्ट होता जा रहा है।



प्रधान संपादक
डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि
निदेशक, एमडीएनआईवाई

कई नैदानिक अध्ययनों ने अस्थमा और श्वसनीशोथ जैसी कई बीमारियों के इलाज में योग प्रथाओं की चिकित्सीय क्षमता को स्पष्ट रूप से प्रदर्शित किया है। पीठ के निचले हिस्से में दर्द, मधुमेह, माइग्रेन, तनाव से संबंधित मनोदैहिक विकार आदि जैसी स्थितियों में भी इसी तरह के प्रभाव देखे गए हैं।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) योग, अनुसंधान और प्रासंगिकता-आधारित परम्पराओं के अपने दूरगामी दृष्टिकोण के साथ सर्वोत्तम शिक्षा, प्रशिक्षण, चिकित्सा और अनुसंधान प्रदान करता है। संस्थान ने पारंपरिक ज्ञान प्रणाली के मानकों के भीतर इसे अच्छी तरह से सहजते हुए दुनिया में सर्वश्रेष्ठ ज्ञान का विस्तार किया है। दृढ़ संकल्प के साथ हमने शिक्षा में उच्चतम मानकों को हासिल और स्थापित किया है, क्योंकि हमारी उत्कृष्टता सर्वांगीण विकास को बढ़ावा देना है।

एमडीएनआईवाई में हजारों वर्दीधारी कर्मियों को योग में मास्टर ट्रेनर के रूप में प्रशिक्षित किया गया, ताकि उनके समग्र व्यक्तित्व का विकास किया जा सके। साथ ही साथ तनाव प्रबंधन सुनिश्चित किया जा सके और ताकत, स्थिरता और लचीलेपन का निर्माण किया जा सके। इससे रोजगार के अवसर में इजाफा होगा। वैज्ञानिक प्रमाणों के आधार पर कोविड-19 के दौरान योग, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करने के बाद लाखों के स्वास्थ्य में काफी तेजी से तेजी से स्वस्थ हुए।

जमीनी स्तर पर योग का प्रचार करने के उद्देश्य से हमारा संस्थान छात्रों को समस्या-समाधान, तर्क, आलोचनात्मक, रचनात्मक सोच और सहयोगात्मक क्षमताओं को विकसित करने में मदद करने के लिए निरन्तर विभिन्न गतिविधियों का आयोजन करता आया है।

सितंबर महीने में हमारे संस्थान ने हिंदी पखवाड़ा, शिक्षक दिवस और केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल के लिए अभिनंदन समारोह अभिविन्यास व्याख्यान, योग चिकित्सा सहायक में सर्टिफिकेट कोर्स के लिए समापन समारोह जैसे विभिन्न कार्यक्रमों का सफलतापूर्वक आयोजन किया। डॉ. अग्रिमा नायर, उत्साही योग और साइकिल चालक का स्वागत किया गया।

मुझे यह अभिव्यक्त करते हुए बेहद खुशी हो रही है कि एमडीएनआईवाई अकादमिक उत्कृष्टता के उच्चतम मानकों को प्रदर्शित कर रहा है। मुझे दृढ़ विश्वास है कि एक दिन हमारा संस्थान उच्च योग शिक्षा एवं अनुसंधान के क्षेत्र में एक नए युग का अग्रदूत होगा और देश के नागरिकों और छात्रों के समग्र विकास को और समृद्ध करेगा।

From the Desk of Editor in Chief



Editorial Team

- **Editor-in- Chief**
Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY
- **Managing Editor**
Md. Taiyab Alam
Communication &
Documentation Officer
- **Editor**
Santosh Singh, Consultant (Media)
Vijayata Sharma,
Junior Consultant (Media)
- **Design by**
Nihal Hasnain,
Junior Consultant (Designer)

Catch the latest updates:



E-mail: mdniy@yahoo.co.in
website: www.yogamdniy.nic.in

The concept and practice of Yoga originated in India several thousand years ago by our great saints and sages. The great successor in the realm of Yog brought about a scientific and practical method within everyone's reach.

Today, Yoga is no longer restricted to hermits, saints, or sages; it has taken its place in the daily regimen and has generated worldwide awakening and acceptance.

The Science of Yoga and its techniques have been re-oriented to suit the physiological needs and lifestyles of the present times. The use of these techniques in the prevention and management of various disorders is becoming increasingly apparent in different branches of medicine, including modern science.

Several Clinical studies have lucidly demonstrated the therapeutic potential of Yoga practices in treating many diseases like asthma and bronchitis. Similar effects have been observed in conditions like low back pain, diabetes, migraine, stress-related psychosomatic disorders, etc.

Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) with its far-reaching approach to Yoga, research, and relevance-based practices provides the best education, training, therapy, and research. The Institute has expanded knowledge at par with the best in the world while keeping it well within the parameters of our traditional knowledge system. With resolute determination, we have set and achieved the highest standards in education as our sublime mission is bolstering all-round growth.

Thousands of uniformed personnel have been trained as master trainers in Yoga to enhance the overall personality, ensure stress management and enable building strength, stability, and flexibility. This will further boost the employment scenario. Millions of health care workers and COVID-19 patients recovered fast after practicing Yoga, pranayama, and meditation based on scientific evidence.

With the aim to propagate Yoga at the grassroots level, our Institute conducts various activities to help students develop problem-solving, reasoning, critical, creative thinking, and collaborative abilities.

In the month of September, our Institute successfully organized various programs such as Hindi Pakhwada, Teachers' Day, Felicitation Ceremony, Orientation lecture for Central Armed Police Force, Valedictory Function for Certificate Course in Yoga Therapy Assistant, Welcomed Dr. Agrima Nair, Yoga Enthusiast, and Cyclist among many more.

I am ecstatic in expressing my conviction that MDNIY shall manifest the highest standards of academic & research excellence. The Institute shall be the harbinger of a new era in the domain of higher education and further enrich the holistic growth of its students and citizens of the country.



Editor-In-Chief
Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY

फेस ऑफ़ द मंथ

श्री धर्मेन्द्र प्रधान जी केंद्रीय शिक्षा, कौशल विकास और उद्यमिता मंत्री हैं। श्री प्रधान को भारत सरकार में कई प्रगतिशील सुधारों और पहलों का श्रेय दिया जाता है। उन्होंने भारत की जनशक्ति की कुशलता, प्रवीणता और जनशक्ति के उन्नयन पर ध्यान केंद्रित करते हुए भारतीय युवाओं के लिए कौशल विकास को बढ़ाने पर निरन्तर जोर दिया है।

माननीय प्रधान जी के मार्गदर्शन में सरकार ने देश में नए उद्यमशील पारिस्थितिकी तंत्र बनाने में बड़े पैमाने पर डिजिटलीकरण के बीच तालमेल बनाने की दिशा में काम कर रही है। मंत्रीजी ने युवाओं से संबंधित कई मुद्दों को सक्रिय रूप से आगे बढ़ाया। बेरोजगारी, न्यायसंगत और समावेशी शिक्षा और कौशल-आधारित शिक्षा जैसे मुद्दों श्री धर्मेन्द्र प्रधान जी के प्रयास सराहनीय हैं।



श्री धर्मेन्द्र प्रधान
केंद्रीय शिक्षा, कौशल विकास
और उद्यमिता मंत्री

श्री धर्मेन्द्र प्रधान जी के शानदार नेतृत्व में योग को जबरदस्त प्रोत्साहन मिला है। भारत की समृद्ध विरासत को बढ़ावा देने में उनका योगदान बहुत बड़ा रहा है। दिल्ली में राष्ट्रीय योग ओलंपियाड – 2022 प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का उद्घाटन करते हुए माननीय केंद्रीय शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान ने योग को राष्ट्रीय शैक्षिक अनुसंधान और प्रशिक्षण परिषद (एनसीईआरटी) पाठ्यक्रम के एक हिस्से के रूप में शामिल करने का सुझाव दिया। उन्होंने आगे कहा कि "योग स्वास्थ्य, कल्याण और शारीरिक शिक्षा का एक अभिन्न अंग है। इस प्राचीन ज्ञान को पाठ्यक्रम में शामिल किया जाना चाहिए। साथ ही साथ उन्होंने यह भी कहा कि, "हम राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एनसीएफ) विकसित करने की प्रक्रिया में हैं, हमें बचपन की देखभाल और शिक्षा (ईसीसीई) से कक्षा 12 के स्तर तक योग को प्राथमिकता देनी चाहिए।"

श्री धर्मेन्द्र प्रधान का मानना है कि हर ब्लॉक के स्कूली छात्रों को योग की शिक्षा में शामिल करने से योग की विरासत आगे बढ़ेगी और योग को जीवन शैली के रूप में विकसित करने में भी मदद मिलेगी। उन्होंने योग के मूल्यों पर भी जोर दिया जो अब विश्व स्तर पर स्वीकार्य है और दुनिया भर में स्थायी जीवन शैली को गति दे रहे हैं।

एमडीएनआईवाई की पूरी टीम योग के व्यापक प्रसार और इसके अनुप्रयोग में अतुलनीय योगदान के लिए माननीय मंत्री श्री धर्मेन्द्र प्रधान जी की आभारी है। जन-कल्याण के लिए योग को बढ़ावा देने की उनकी प्रेरक यात्रा की सफलता के लिये भी हम कामना करते हैं।

Face of the Month

Shri Dharmendra Pradhan Ji is the Union Minister for Education and Skill Development and Entrepreneurship. Shri Pradhan is attributed to several progressive reforms and initiatives. He has launched several key initiatives focussing on skilling, reskilling, and upskilling the manpower of India and emphasized bridging the skill gap for the Indian youth.

Under his guidance, the government is working towards creating greater synergy between education and skills, and mass-scale digitization in creating new entrepreneurial ecosystems in the country. The Minister has actively pursued several issues concerning the youth, such as unemployment, more equitable and inclusive education, and the lack of skill-based education among many more.

Yoga has received tremendous encouragement under the brilliant leadership of Shri Dharmendra Pradhan. His contribution has been enormous in promoting India's rich heritage for holistic development.

Inaugurating the National Yoga Olympiad 2022 quiz competition in Delhi, Hon'ble Union Education Minister Dharmendra Pradhan suggested including Yoga as a part of the National Council of Educational Research and Training (NCERT) curriculum. He further said that Yoga is an integral part of health, wellness, and physical education. This ancient wisdom must be included in the curriculum. "While we are in the process of developing the National Curriculum Framework (NCF), we must prioritize Yoga right from Early Childhood Care and Education (ECCE) to Class 12 level," he added.

Shri Dharmendra Pradhan said that involving school students from every block will further widen the legacy of Yoga and will also help in developing Yoga as a lifestyle. He also emphasized the values of Yoga that are now globally accepted and are accelerating the sustainable lifestyle worldwide.

The whole team of MDNIY is deeply indebted to Hon'ble Minister Shri Dharmendra Pradhan for his indelible contributions to the mass propagation of Yoga and its application. The team also wishes his inspiring journey to continue to further the cause of Yoga in the same vein for the benefit of society.



Shri Dharmendra Pradhan
Hon'ble Union Minister of Education,
Skill Development and
Entrepreneurship



मो.दे.रा.यो.सं. में
हिंदी पखवाड़ा
की
झलकियाँ

(14 – 30 सितम्बर, 2022)

हिन्दी दिवस कार्यक्रम का आयोजन



14 सितम्बर, हिन्दी दिवस के पावन अवसर पर मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के प्रेक्षागृह में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. चंद्रदेव सिंह यादव, विभागाध्यक्ष, हिंदी विभाग, जामिया मिल्लिया इस्लामिया विश्वविद्यालय, नई दिल्ली ने शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता निदेशक, एमडीएनआईवाई ने की।

सभा को सम्बोधित करते हुए प्रो. चंद्रदेव सिंह यादव ने कहा कि सिर्फ हिंदी दिवस और हिन्दी पखवाड़ा मनाकर हम हिंदी को जन-जन तक नहीं पहुंचा सकते। हिंदी के समुचित उत्थान और विकास के लिए हमें हिंदी को व्यवहारिक रूप में अपने जीवन में शामिल करना होगा। जब भाषा कि उन्नति होगी तो निश्चय ही देश भी समृद्ध होगा। भाषाई समरसता के लिए हिंदी के साथ साथ अन्य भाषाओं और बोलियों का सहयोग भी जरूरी है।

अपने अध्यक्षीय सम्बोधन में निदेशक, एमडीएनआईवाई ने कहा कि हिंदी हमारे सपनों कि भाषा है और सपनों कि भाषा

सीधे हमारे दिल से जुड़ी होती है। भाषा एक भावनात्मक पहलु है और इसमें जोर जबर्दस्ती के लिए कोई गुंजाइश नहीं होने चाहिए। भाषा का मूल उद्देश्य सार्थक संवाद स्थापित करना होता है। सार्थक संवाद के लिए मातृभाषा से बेहतर क्या हो सकता है?

कार्यक्रम में श्री विशाल कुमार सिन्हा, उपनिदेशक (वित्त एवं प्रशासन), एमडीएनआईवाई, श्री अंशुमान झा, प्रशासनिक अधिकारी (प्रभारी), डॉ. वन्दना सिंह, हिंदी अधिकारी (प्रभारी)– सहायक आचार्य (हिंदी), श्री अर्पित कुमार दुबे, सहायक आचार्य (संस्कृत), डॉ इंदु शर्मा, योग शिक्षा, डॉ. खुशबू जैन, सहायक आचार्य, जीव रसायन, डॉ. सुमन राठौर, सहायक आचार्य, अग्रेजी सहित संस्थान के तमाम कर्मचारियों और सैकड़ों छात्र- छात्राओं ने भाग लिया।

गौरतलब है कि एमडीएनआईवाई ने हिन्दी भाषा को बढ़ावा देने के लिए 14- 30 सितम्बर तक हिंदी पखवाड़ा के आयोजन का निश्चय किया है।



वाद-विवाद प्रतियोगिता

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान 14 सितम्बर से 30 सितम्बर तक हिन्दी पखवाड़ा का आयोजन कर रहा है, जिसके तहत 19 सितम्बर से विभिन्न कार्यक्रमों और प्रतियोगिताओं का आयोजन किया गया। इसी क्रम में 19 सितम्बर को संस्थान के ऑडिटोरियम में विद्यार्थियों के लिए

“एक संपर्क भाषा के रूप में हिंदी सम्पूर्ण भारत को एक सूत्र में बांधती है” विषयवस्तु पर हिंदी में वाद-विवाद प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें छात्र-छात्राओं ने बढ़-चढ़ कर अपनी भागेदारी निभाई।



राजभाषा पर कार्यशाला

हिन्दी पखवाड़ा के संदर्भ में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के प्रेक्षागृह में 20 सितम्बर को राजभाषा संबंधी एक कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें श्री भोज प्रकाश, परामर्शदाता वृ राजभाषा, दिल्ली विकास प्राधिकरण ने राजभाषा हिन्दी के प्रयोग के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला।

कार्यक्रम में श्री विशाल कुमार सिन्हा, उपनिदेशक (वित्त व प्रशासन), श्री अंशुमन कुमार झा, प्रभारी प्रशासनिक अधिकारी, डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य, हिन्दी, सहित संस्थान के अन्य कई कर्मचारियों ने भी शिरकत की।



हिंदी निबंध प्रतियोगिता

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान द्वारा आयोजित हिन्दी पखवाड़ा के सन्दर्भ में 21 सितम्बर को संचार और प्रलेखन विभाग में हिंदी निबंध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें संस्थान के सैकड़ों छात्र छात्राओं ने उत्साहपूर्वक भाग

लिया। गौरतलब है कि निबंध का विषयवस्तु "भारतीय स्वतंत्रता आंदोलन में हिंदी भाषा, साहित्य और हिंदी साहित्यकारों की भूमिका" थी।



काव्य पाठ प्रतियोगिता

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान द्वारा आयोजित हिन्दीपखवाड़ा के परिपेक्ष्य में 22 सितम्बर को संस्थान के क्रिया- कक्ष में काव्य पाठ प्रतियोगिता का आयोजन किया

गया, जिसमें संस्थान के सैकड़ों छात्र- छात्राओं और कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।



हिंदी लेखन प्रतियोगिता

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान द्वारा आयोजित हिंदी पखवाड़ा के सन्दर्भ में 23 सितम्बर को संचार और प्रलेखन विभाग में हिंदी टिप्पण, प्रारूप लेखन प्रतियोगिता का आयोजन

किया गया, जिसमें संस्थान के कर्मचारियों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।



हिंदी व्याकरण और प्रश्नमंच प्रतियोगिता

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान द्वारा आयोजित हिंदी पखवाड़ा के परिपेक्ष्य में 26 सितम्बर को संचार और प्रलेखन विभाग में हिंदी व्याकरण ज्ञान तथा राजभाषा विषयक प्रश्नमंच

प्रतियोगिता का आयोजन किया गया, जिसमें संस्थान के विभिन्न विभाग के कर्मचारियों ने हर्षोल्लास के साथ अपनी भागेदारी सुनिश्चित की।



हिंदी टंकण, अनुवाद और श्रुतलेखन प्रतियोगिता

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान द्वारा आयोजित हिंदी पखवाड़ा के संदर्भ में 27 सितम्बर को संचार और प्रलेखन विभाग में हिंदी टंकण, अनुवाद और श्रुतलेखन प्रतियोगिता का

आयोजन किया गया, जिसमें संस्थान के विभिन्न विभाग के कर्मचारियों ने शिरकत की और हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिये अपनी प्रतिबद्धता दोहराई।



हिंदी पखवाड़ा का समापन समारोह और पुरस्कार वितरण कार्यक्रम

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान द्वारा 14 से 30 सितम्बर तक आयोजित हिंदी पखवाड़ा के संदर्भ में 30 सितम्बर को संस्थान के प्रेक्षागार में हिंदी पखवाड़ा का समापन समारोह और पुरस्कार वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता निदेशक, एमडीएनआईवाई ने की। अपने संबोधन में निदेशक ने हिंदी पखवाड़ा के सफल आयोजन के लिये संस्थान के सभी लोगों की सराहना की और

कहा कि ऐसे राजकीय कार्यक्रमों में ज्यादा से ज्यादा भागेदारी सुनिश्चित की जानी चाहिये। राजकीय कार्यक्रमों से देश के प्रति एक भावानात्मक जुड़ाव पैदा होता है। साथ ही साथ उन्होंने हिंदी के प्रचार-प्रसार के लिये अपनी प्रतिबद्धता दोहराई।

एमडीएनआईवाई, निदेशक ने अपने कर-कमलों से विजेता प्रतिभागियों को पुरस्कृत किया।



राज्य पर्यटन मंत्रियों के राष्ट्रीय सम्मेलन में माननीय जी. किशन रेड्डी



श्री जी किशन रेड्डी, माननीय केंद्रीय पर्यटन, संस्कृति और डोनर मंत्री ने क्रिकेट एसोसिएशन स्टेडियम धर्मशाला, हिमाचल प्रदेश में योग सत्र में भाग लिया। राज्य पर्यटन मंत्रियों के राष्ट्रीय सम्मेलन के लिए आयुष मंत्रालय द्वारा एमडीएनआईवाई के साथ योग सत्र का आयोजन किया गया। मंत्रीजी ने योग के लाभों की सराहना करते हुये बताया कि

“योग हमारे तनाव को कम करता है, अवसाद से लड़ने में मदद करता है, शरीर के लचीलेपन को बढ़ाता है और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करता है।”

विभिन्न राज्यों के माननीय पर्यटन मंत्री और पर्यटन मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारी भी इस कार्यक्रम में शामिल हुए।



Hon'ble G. Kishan Reddy at National Conference of State Tourism Ministers



Shri G Kishan Reddy, Hon'ble Union Minister for Tourism, Culture, and DoNER graced the Yoga Session at the Cricket Association Stadium Dharmashala, Himachal Pradesh. The early morning Yoga session was organised by the Ministry of Ayush along with MDNIY in the run-up to the National Conference of State Tourism Ministers.

The Minister hailed the benefits of Yoga and said, “Yoga eases our stress, helps fight depression, enhances body flexibility & improves the quality of life.”

Hon'ble Tourism Ministers from various States & Senior officials of the Ministry of Tourism also joined the event.



शिक्षक दिवस कार्यक्रम



शिक्षक दिवस के पवित्र- पावन अवसर पर मोशरजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. संतोष पांडा, इग्नू, दिल्ली और पूर्व अध्यक्ष, एनसीटीई; प्रो. डॉ. आभा सिंह, डायरेक्टर-साइकोलॉजिकल फिटनेस सॉल्यूशंस, सीनियर एक्सपर्ट बिहेवियरल साइकोलॉजिस्ट और ट्रेनर ने शिरकत की। कार्यक्रम की अध्यक्षता निदेशक, एमडीएनआईवाई ने की।

कार्यक्रम में अपने संबोधन के दौरान डॉ. आभा सिंह ने कहा कि मानव जीवन में शिक्षक के महत्व को नकारा नहीं जा सकता। एक शिक्षक ही दीपक की तरह जलकर अज्ञानता के अंधेरे से ज्ञान की रोशनी में छात्रों को लाता है और उन्हें काबिल बनाता है। वास्तव में देखा जाय तो शिक्षक ही एक सभ्य समाज का निर्माता है। डॉ. आभा सिंह ने जोर देते हुये कहा कि हम सभी के अन्दर एक गुरु हैं; इसे जगाने के लिए भी एक गुरु की जरूरत पड़ती है। वह गुरु हमें भक्ति, समर्पण और आत्म-प्रेरणा के मार्ग पर ले जाता है।

इस अवसर पर बोलते हुए प्रो. संतोष पांडा ने बताया कि योग भारतीय धरोहर है, इसे विश्व समुदाय तक पहुंचना हमारी नैतिक जिम्मेदारी है। मुझे यह कहने में कोई गुरेज नहीं है कि एमडीएनआईवाई, निदेशक, डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डी बड़ी ही कुशलता और निष्ठा से योग के प्रचार और प्रसार के लिए समर्पित हैं। योग प्रमाणन बोर्ड का निर्माण डॉ. बसवरड्डी के भागीरथी प्रयास का ही प्रतिफल है।

अपने अध्यक्षीय सम्बोधन में निदेशक, एमडीएनआईवाई ने कहा कि सबसे पहले मैं कार्यक्रम में पधारे विद्वान अतिथियों का आभार व्यक्त करता हूँ, जिन्होंने अपने व्यस्त कार्यक्रम में भी यहाँ आने का कष्ट किया। सर्वविदित है कि शिक्षक दिवस पर गुरु का सम्मान होना चाहिए। आज इस पवित्र अवसर पर हमें शिक्षक- शिक्षण का भी मंथन करने कि जरूरत है। हज़ारों-लाखों वर्षों कि साधना के बाद हमारे पूर्वजों ने मावन जीवन में योग शिक्षण को समाहित किया है, हमें उसे गंभीरता से स्वीकार करना चाहिए, तभी सही मायनों में जगत का कल्याण हो पायेगा।



Teachers' Day Celebration



MDNIY celebrated Teachers' Day on 5th September 2022 to express gratitude toward the teaching fraternity for their remarkable efforts toward nation-building.

The event was graced by Prof. Santosh Panda, IGNOU, Delhi, and Former Chairperson, NCTE; Dr. Abha Singh, Director-Psychological Fitness Solutions, Sr. Expert Behavioural Psychologist, and Trainer and Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY.

Speaking on the occasion, Dr. Abha Singh stressed that the importance of teachers in human life cannot be denied. A teacher is like a burning lamp that lights and ignites the life of students, they drive students from the darkness of ignorance to the light of knowledge. In fact, a teacher is the builder of a civilized society. She further said that we all

have our own gurus inside us; to awaken it, you need a Guru. That Guru leads us to the path of devotion, dedication, and self-motivation.

In his address, Prof. Santosh Panda said that Yoga is an Indian heritage, and it is our moral responsibility to make it reach the world community. He also hailed Director MDNIY for his devotion to the promotion and propagation of Yoga with great skill and integrity.

Director, MDNIY expressed his gratitude and thanked the guests who attended the program. "As we celebrate this holy occasion, we should also have to churn our teachers' teaching. After thousands and millions of years of practice, our ancestors have passed the teaching of Yoga, we should accept it seriously, only then the welfare of the world will be possible in the true sense," said the Director.



उत्साही साइकिल चालिका डॉ. अग्रिमा नायर का दौरा



निदेशक, एमडीएनआईवाई ने 4 सितंबर 2022 को केरल निवासी डॉ. अग्रिमा नायर का एमडीएनआईवाई में स्वागत किया, जिन्होंने 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर कोच्चि से लदाख तक एकल साइकिल अभियान शुरू किया था।

एमडीएनआईवाई निदेशक ने दर्शकों को संबोधित करते हुए कहा कि डॉ. अग्रिमा नायर योग के प्रति गहरी प्रतिबद्धता, सच्ची ताकत और साहस का प्रतीक हैं।

निदेशक ने देश के विभिन्न राज्यों में योग के प्रचार और प्रचार के इस नेक कार्य को शुरू करने के लिए उनकी सराहना की। उन्होंने जोर देते हुए कहा कि हम सभी को जमीनी समस्याओं की समझ होनी चाहिए और भारत के विकास के लिए एक स्पष्ट दृष्टिकोण होना चाहिए। विशेष रूप से, भारत की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति समाज के सभी वर्गों तक पहुंचनी चाहिए।

एमडीएनआईवाई निदेशक ने उसकी जबर्दस्त सफलता की कामना की और उम्मीद जताई कि वह योग के विस्तृत मूलभूत सिद्धांतों और मानव कल्याण के समग्र विकास के लिये अपना योगदान देती रहेंगी। गौरतलब है कि भारतीय योग संघ की सदस्य होने के नाते वह भारत के विभिन्न हिस्सों में बड़े पैमाने पर यात्रा करती रही हैं।

अपने संबोधन में डॉ. अग्रिमा नायर ने इस बात पर प्रकाश डाला कि कैसे योग ने उनके जीवन को पूरी तरह से बदल दिया। "योग और ध्यान दोनों ही काफी प्रभावी और लाभदायक हैं, जो हमारे जीवन में उल्लेखनीय परिवर्तन ला सकते हैं। उन्होंने जोर देते हुए कहा कि योग और ध्यान हमें अपने जीवन में उन चीजों को हासिल करा सकता है, जिसके बारे में हमने कभी नहीं सोचा भी नहीं होगा।"

अपने रोमांचकारी अनुभव को साझा करते हुए डॉ. अग्रिमा नायर, जो मूल रूप से एक आणविक तंत्रिका विज्ञान विद्वान हैं, ने अपनी यात्रा को बहुत संतोषजनक बताया और कहा कि उन्हें इस यात्रा के दौरान भारत की विभिन्न संस्कृतियों को जानने और समझने का मौका मिला। साथ ही साथ, देश के सभी हिस्सों से लोगों का अपार स्नेह और सम्मान मिला।

संबोधन के पश्चात, एक प्रश्न-उत्तर सत्र का भी आयोजन किया गया, जिसमें एमडीएनआईवाई के छात्रों और कर्मचारियों ने डॉ. अग्रिमा नायर से विभिन्न सवाल पूछ कर अपनी जिज्ञासा को शांत किया।



Visit of Enthusiast Cyclist, Dr. Agrima Nair



Director, MDNIY welcomed Dr. Agrima Nair, a resident from Kerala to MDNIY on 4th September 2022 who has embarked on a solo bicycle expedition from Kochi to Ladakh on the International Day of Yoga on June 21.

Addressing the audience, Director, MDNIY said that Dr. Agrima Nair is the epitome of true strength and courage for having such a deep commitment to Yoga.

The Director appreciated her for initiating this noble cause to propagate and promote Yoga across the various states of the country. He further emphasized that there should be an understanding of grassroots problems and a clear vision for India's development. Especially, India's traditional systems of medicine should reach all strata of society.

He wished her tremendous success and may she continue to inspire and work on the detailed fundamental principles of Yoga and its role in the overall development of human

well-being. Being a member of the Indian Yoga Association, she has been traveling extensively to different parts of India.

In her address, Dr. Agrima Nair highlighted how Yoga drastically changed her life completely. "Yoga and meditation are both powerful tools that can bring about a remarkable change in our life. It shows you that you can accomplish things you never thought you could," she added.

Sharing her thrilling experience, Dr. Agrima Nair, who is basically a molecular neuroscience scholar calls her journey very satisfying as she got to know different cultures of India and received immense respect and love from all parts of the country.

After the addresses, a question-answer round was held wherein students & staff of MDNIY asked their queries from Dr. Agrima Nair.



सीएपीएफ छात्रों का विदाई समारोह



एमडीएनआईवाई में केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ) के सीसीवाईडब्ल्यूआई कोर्स के 24वें बैच का समापन समारोह 29 सितम्बर, 2022 को आयोजित किया गया।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने मुख्य अतिथि प्रो. अरुण दिवाकर नाथ बाजपेयी, अटल बिहारी वाजपेयी विश्वविद्यालय, बिलासपुर, छत्तीसगढ़ के कुलपति का स्वागत किया।

कार्यक्रम के दौरान मुख्य अतिथि ने कहा कि सीएपीएफ देश की प्रगति में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब कार्मिक मानसिक रूप से स्वस्थ होंगे, तो वे अपने कर्तव्यों के प्रति अधिक सतर्क और जागरूक होंगे। इसलिए उनका स्वस्थ रहना सबसे जरूरी है। उन्होंने स्वास्थ्य के शारीरिक, मानसिक

और आध्यात्मिक क्षेत्रों में योग के महत्व पर प्रकाश डाला।

सभा को संबोधित करते हुए निदेशक एमडीएनआईवाई ने अर्धसैनिक बलों के जवानों को आगे की यात्रा के लिए शुभकामनाएं दीं। निदेशक ने यह भी उल्लेख किया कि सीएपीएफ कर्मियों की भूमिका राष्ट्र के विकास में बहुत महत्वपूर्ण है। उन्होंने आगे बताया कि कैसे योग बलों के समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

सीएपीएफ के पाठ्यक्रम में सीआरपीएफ, आईटीबीपी, बीएसएफ, सीआईएसएफ, एसएसबी, असम राइफल्स और एनएसजी के प्रतिभागी शामिल हैं।



Valedictory function of CAPF Students



The Valedictory function of the 24th Batch of the Central Armed Police Force (CAPF) of CCYWI was conducted on 29th September 2022.

Director, MDNIY welcomed the Chief Guest Shri Arun Diwakar Nath Bajpai, Vice Chancellor of Atal Bihari Vajpayee University, Bilaspur, Chattisgarh.

Prof. Arun Diwakar Nath Bajpai graced the Valedictory function wherein the Chief Guest highlighted that CAPF plays a crucial role in the nation's progress. When the personnel are mentally healthy, they will also be more vigilant and conscious of their duties. Therefore, it is paramount to stay healthy. He further shed light on the

importance of Yoga towards the physical, mental, and spiritual domains of health.

While addressing the gathering, the Director MDNIY wished the paramilitary personnel good luck for the journey ahead. The Director also mentioned that the role of CAPF personnel is immense in the nation's development. He further highlighted how Yoga plays a pivotal role in the holistic health and well-being of the forces.

The course of CAPF is having participants from CRPF, ITBP, BSF, CISF, SSB, Assam Rifles, and NSG.



मालदीव के प्रतिनिधिमंडल का दौरा

योग के व्यावहारिक पहलुओं के बारे में अनुभव प्राप्त करने के लिए मालदीव के एक प्रतिनिधिमंडल ने 21 सितंबर, 2022 को एमडीएनआईवाई का दौरा किया।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया और उन्हें संस्थान में आयोजित विभिन्न कार्यक्रमों और गतिविधियों के बारे में जानकारी दी।

प्रतिनिधियों के लिए योग क्रियाओं और आसनों का एक व्यावहारिक सत्र भी आयोजित किया गया। डॉ. आई. एन आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी ने भी एमडीएनआईवाई की समग्र गतिविधियों के बारे में एक पीपीटी प्रतिनिधिमंडल के सामक्ष पेश की।

कार्यक्रम के दौरान श्रीमती मनजोत कौर, आहार विशेषज्ञ और श्री ललित मदान, योग चिकित्सक भी मौजूद थे।



निदेशक एमडीएनआईवाई का इटली में व्याख्यान

निदेशक एमडीएनआईवाई ने 25 सितंबर, 2022 को इटली में वाईसीबी प्रमाणित योग पेशेवरों के लिए आयोजित एक कार्यशाला में 'स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग की नींव,

अवधारणाएं और अभ्यास' विषय पर एक व्याख्यान दिया। कार्यशाला सर्व योग इंटरनेशनल द्वारा आयोजित किया गया।



Visit of Maldives Delegation

A delegation from the Maldives visited MDNIY on 21st September, 2022, to gain experience about the practical aspects of Yoga. Director, MDNIY welcomed the delegation and briefed them about the various program and activities conducted in the Institute.

A practical session of Yogic kriyas and asanas was also organized for the delegates. Dr. I. N. Acharya, Programme Officer, Smt. Manjot Kour, Dietician, and Mr. Lalit Madan, Yoga Therapist were also present.



MDNIY Director delivers a lecture in Italy

Director MDNIY delivered a lecture on the topic 'Foundation, Concepts, and Practices of Yoga for Health and Well-being' in a workshop organized for YCB

Certified Yoga Professionals in Italy on 25th September, 2022. The workshop was conducted by Sarva Yoga International.



राष्ट्रीय पोषण माह पर व्याख्यान

राष्ट्रीय पोषण माह समारोह के हिस्से के रूप में आंगनवाड़ी, मीठापुर परियोजना में 'बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पोषण आहार' के महत्व पर एक सूचनात्मक व्याख्यान आयोजित किया गया। श्रीमती मनजोत कौर, आहार विशेषज्ञ, एमडीएनआईवाई द्वारा व्याख्यान दिया गया। श्री ललित मदान और सुश्री मधु खुराना (योग

चिकित्सक, एमडीएनआईवाई) द्वारा महिलाओं और बच्चों के लिए अच्छे योग अभ्यासों का एक कायाकल्प योग सत्र आयोजित किया गया।

स्वस्थ पोषण के महत्व को ध्यान में रखते हुए सभी बच्चों और महिलाओं को पोषाहार किट भी वितरित किए गए। कार्यक्रम का समापन पोशन गान के साथ हुआ।



एमडीएनआईवाई स्टॉल की एक झलक

14-15 सितंबर 2022 तक दूसरे अखिल भारतीय राजभाषा सम्मेलन के दौरान दीनदयाल इंडोर स्टेडियम, सूरत, गुजरात में एमडीएनआईवाई स्टाल बड़ी संख्या में था। भाषा विभाग के कई वरिष्ठ अधिकारियों द्वारा स्टाल का निरीक्षण और दौरा किया।



Lecture on Rashtriya Poshan Maah

An informative lecture on the importance of a 'Nutritional Diet for Children, pregnant Ladies & Lactating Mothers' was organised at Aanganwaadi, Meethapur Project as part of the celebrations for Rashtriya Poshan Maah. The lecture was delivered by Mrs. Manjot Kaur, Dietician, MDNIY. The rejuvenating Yoga session comprised of practices that are

good for ladies and children was conducted by Shri Lalit Madaan and Ms. Madhu Khurana (Yoga Therapist, MDNIY).

Considering the importance of healthy nutrition, nutritional kits were also distributed to all children and women. The event was concluded with the Poshan Anthem.



A glimpse of MDNIY Stall

MDNIY stall was thronged by large numbers at Deendayal Indoor Stadium, Surat, Gujarat during the Second All India Official Language Conference from 14-15 September 2022. The stall was inspected and visited by several Senior Officials of the Language Department.



‘योग फॉर हेल्थ एंड वेलनेस’ पर कार्यशाला

एमडीएनआईवाई ने 17 सितंबर 2022 को सितंबर 2022 बैच के फाउंडेशन कोर्स के छात्रों के लिए एक कार्यशाला आयोजित की, जिसमें एमडीएनआईवाई के निदेशक डॉ. ईश्वर बसवरडि, ने ‘योग फॉर हेल्थ एंड वेलनेस’ पर अतिथि व्याख्यान दिया।

दैनिक जीवन में योग करने के लाभों पर प्रकाश डालते हुए, निदेशक ने कहा कि “योग मन, शरीर, विचार और क्रिया की

एकता का प्रतीक है। यह एक समग्र दृष्टिकोण है, जो हमारे स्वास्थ्य और कल्याण के लिए अमूल्य है।”

कार्यशाला में योग चिकित्सक सुश्री मधु खुराना द्वारा एक ध्यान सत्र भी शामिल था, जिसमें संबंधित विषय विशेषज्ञों द्वारा प्रैक्टिकल और इंटरएक्टिव सत्र भी आयोजित किए गए। कार्यक्रम के दौरान पाठ्यक्रम समन्वयक डॉ. सुमन राठौर, सहायक प्रोफेसर, अंग्रेजी भी उपस्थित थीं।



डीवाईएससी के नए बैच का स्वागत

एमडीएनआईवाई ने 5 सितंबर 2022 को योग विज्ञान में डिप्लोमा (डीवाईएससी) के नए बैच का स्वागत किया। एमडीएनआईवाई के निदेशक ने मुख्य अतिथि के रूप में कार्यक्रम की शोभा बढ़ाई।

छात्रों को संबोधित करते हुए एमडीएनआईवाई, निदेशक ने उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं और योग के माध्यम से पेशेवर विकास और समग्र व्यक्तित्व विकास के लिए महत्वपूर्ण जीवन कौशल के बारे में नए लोगों को अवगत कराया।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने इस बात पर भी प्रकाश डाला कि छात्रों को साक्ष्य आधारित योग अनुसंधान में रुचि लेनी चाहिए। शोधन और संवर्धन की एक सतत प्रक्रिया निरंतर चलती रहनी चाहिए। उन्होंने नवागंतुकों को इस ऐतिहासिक संस्था का हिस्सा बनने पर बधाई दी।

श्री विशाल कुमार सिन्हा, उप निदेशक (वित्त एवं प्रशासन), डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (वाईटी), मो. तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी, डॉ. इंदु शर्मा, सहायक प्रोफेसर, योग शिक्षा, छात्र और संस्थान के अन्य कर्मचारियों ने भी कार्यक्रम में शिरकत की।



Workshop for FCYScW students

MDNIIY conducted a workshop for the students of the Foundation course of the September 2022 batch on 17th September 2022 wherein Director MDNIY delivered the guest lecture on 'Yoga for Health & Wellness.'

Highlighting the benefits of doing Yoga in everyday life, the Director noted that "Yoga embodies unity of mind and

body, thought and action. It is a holistic approach that is invaluable to our health and our well-being."

The workshop also comprised a Meditation session conducted by Ms. Madhu Khurana, Yoga Therapist. Practical and Interactive sessions were also held by the respective subject experts. Course Coordinator Dr. Suman Rathore, Assistant Professor, English was also present.



Welcome of D.Y.Sc. Batch

MDNIIY welcomed the new batch of Diploma in Yoga Science (D.Y.Sc.) on 5th September 2022. Director MDNIY graced the program as the Chief Guest.

Addressing the students, Director, MDNIY extended his best wishes for their bright future and apprised the newcomers of crucial life skills for professional growth and overall personality development through Yoga.

Director, MDNIY also highlighted that students should take interest in evidence-based Yoga research. A continuous process of refinement and enrichment must go on continuously. He further congratulated the newcomers on becoming part of this historic institution.

Shri Vishal Kumar Sinha, Deputy Director (Finance & Administration), Dr. I.N. Acharya, Program Officer (YT), Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer, Dr. Indu Sharma, Assistant Professor, Yoga Education, students, and other staff of the institute were also present.



सीसीवाईटीए छात्रों का विदाई समारोह

1 सितंबर, 2022 को एमडीएनआईवाई में सर्टिफिकेट कोर्स इन योग थेरेपी असिस्टेंट (सीसीवाईटीए) के लिए समापन समारोह आयोजित किया गया था, जिसमें एमडीएनआईवाई के निदेशक समारोह के मुख्य अतिथि थे।

एमडीएनआईवाई, निदेशक ने सभी छात्रों को उनके भविष्य के प्रयासों के लिये शुभकामनाएं दीं और जमीनी स्तर पर आम जनता की सेवा करने के महत्व पर प्रकाश डाला।

उन्होंने छात्रों से हमारे प्राचीन दर्शन से प्रेरणा लेने और न केवल हमारे दिमाग और शरीर को बदलने, बल्कि राष्ट्र के समग्र परिवर्तन के लिए काम करने का भी आग्रह भी किया।

कार्यक्रम में डॉ. एस. लक्ष्मी कंधन, सहायक आचार्य, योग थेरेपी और डॉ. वंदना सिंह, सहायक प्रोफेसर (हिंदी) भी उपस्थित थे।



‘फोर योग: एक परिचय’ विषय पर कार्यशाला

19 सितंबर, 2022 को संस्थान के सभागार में ‘चार योग: एक परिचय’ विषय पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया।

निदेशक एमडीएनआईवाई ने स्वामी अनुपमानंद, सचिव, रामकृष्ण मिशन आश्रम, चंडीगढ़ का स्वागत किया।

निदेशक ने लोगों के बीच समग्र शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण सुनिश्चित करने में योग की भूमिका को रेखांकित किया।

कार्यशाला के दौरान, स्वामी अनुपमानंद ने एक व्यावहारिक व्याख्यान दिया और कहा कि “योग एकाग्रता, शरीर और दिमाग के समग्र विकास में मदद करता है, जो सभी छात्रों के लिए आवश्यक है।”



Valedictory Function of CCYTA Students

Valedictory Function for Certificate Course in Yoga Therapy Assistant (CCYTA) was organized on 1st September, 2022 at MDNIY wherein Director of MDNIY was the Chief Guest of the ceremony.

The Director of MDNIY wished all students good luck in their future endeavors and highlighted the importance of serving the general public at the ground level.

He also urged students to take inspiration from our ancient philosophy and work for not just transforming our minds and bodies, but also the overall transformation of the nation.

Dr. S. Lakshmi Kandhan Assistant Professor of Yoga Therapy, and Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi) were also present.



Workshop on Four Yogas: An Introduction

A workshop was conducted on the topic 'Four Yogas: An Introduction' in the auditorium of the Institute on 19th September, 2022.

Director MDNIY welcomed Swami Anupmananda, Secretary, Ramakrishna Mission Ashram, Chandigarh.

The Director underlined the role of Yoga in ensuring holistic physical and mental health and well-being among the masses.

During the workshop, Swami Anupmananda delivered an insightful lecture and said, "Yoga helps in concentration and overall development of body and mind which is essential for all students."



Yoga Sessions at LBSNAA

MDNIY provided Yoga training and conducted various programs at Lal Bahadur Shastri National Academy of Administration (LBSNAA), Mussoorie for the 97th Foundation Course.

Mr. Harshit Manav & Mrs. Kanchan Kumar were deputed from the institute.

The motive of the course is to incorporate the basics of holistic health into the emerging civil servants of the nation. 488 officer trainees attended the regular Yoga sessions to uplift their physical, mental, and spiritual health. The Yoga practices have helped them to eradicate the mental pressure and physical ailments which they had gone through during the time of preparation.

Several weekly sessions and special sessions were also organized for officer trainees.



ला.ब.शा.रा.प्र.अ. में योग सत्र का आयोजन

एमडीएनआईवाई ने 97वें फाउंडेशन कोर्स के लिए लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी (ला.ब.शा.रा.प्र.अ.), मसूरी में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन और योग प्रशिक्षण प्रदान किया।

श्री हर्षित मानव एवं श्रीमती कंचन कुमार को संस्थान से प्रतिनियुक्त किया गया।

गौरतलब है कि पाठ्यक्रम का उद्देश्य राष्ट्र के उभरते हुए सिविल सेवकों में समग्र स्वास्थ्य की मूल बातें शामिल करना है। 488 अधिकारी प्रशिक्षुओं ने अपने शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के उत्थान के लिए नियमित योग सत्र में भाग लिया। योग अभ्यासों ने उन्हें मानसिक दबाव और शारीरिक बीमारियों को दूर करने में मदद की है, जिससे वे तैयारी के दौरान गुजरे थे।

अधिकारी प्रशिक्षुओं के लिए कई साप्ताहिक सत्र और विशेष सत्र भी आयोजित किए गए।



फ़ाईडे वेबिनार

योग और पोषण

बेहतर प्रतिरक्षा और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए एमडीएनआईवाई ने "योग और पोषण" विषय पर एक वेबिनार का आयोजन किया। सम्मानित अतिथि वक्ता डॉ. सागरिका सिंह, सहायक प्रोफेसर, स्कूल ऑफ एलाइड हेल्थ साइंसेज एंड मैनेजमेंट, नई दिल्ली ने 3 सितंबर 2022 को वेबिनार विषय पर एक अद्भुत व्याख्यान दिया, इस विषय पर उनकी वर्षों की विशेषज्ञता है।

सत्र की शुरुआत एमडीएनआईवाई के निदेशक द्वारा दी गई। एक परिचयात्मक टिप्पणी के साथ उन्होंने संतुलित आहार के सेवन के माध्यम से प्रतिरक्षा को बढ़ाने के लिए विभिन्न कदमों का उल्लेख किया।

डॉ. सागरिका सिंह ने योग और पोषण के बीच संबंधों को समझाया और कहा कि "योग एक हिंदू आध्यात्मिक और सौंदर्यशास्त्र है, जिसमें सांस नियंत्रण, सरल ध्यान और व्यायाम शामिल है। जिसका अर्थ है मिलन, मन-शरीर और आत्मा के बीच का मिलन। जबकि मानव आहार विविध घटकों से युक्त होता है, जिसमें दोनों पोषक तत्व शामिल होते हैं, जो शरीर के प्रत्येक कोशिका में कई चयापचय प्रक्रियाओं को संचालित करते हैं। पर्याप्त पोषण स्थिति बनाए रखने से व्यक्ति

अच्छी तरह से विकसित हो सकता है और अच्छे स्वास्थ्य का आनंद ले सकता है।"

आगे डॉ. सागरिका ने जोर देते हुये बताया कि उचित पोषक तत्वों वाले आहार से प्रदर्शन में महत्वपूर्ण सुधार होता है और उम्र बढ़ने के प्रभावों से लड़ने में भी मदद मिलती है। पोषण एक स्वस्थ और संतुलित आहार खाने के बारे में है।



महिलाओं का स्वास्थ्य और पोषण



पर्याप्त पोषण किसी भी व्यक्ति के स्वास्थ्य की एक बुनियादी आधारशिला है, विशेष रूप से महिलाओं के लिए महत्वपूर्ण है, क्योंकि इसका अगली पीढ़ी के स्वास्थ्य, विकास और विकास पर सीधा प्रभाव पड़ता है।

महिलाओं के पोषण के महत्व को संबोधित करते हुए एमडीएनआईवाई ने 9 सितंबर 2022 को 'महिला स्वास्थ्य और पोषण' विषय पर अपना शुक्रवार साप्ताहिक वेबिनार आयोजित किया।

लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ ललिता वर्मा द्वारा एक विस्तृत और सूचनात्मक व्याख्यान दिया गया, जिसमें उन्होंने भारत में महिलाओं के स्वास्थ्य से संबंधित कई मुद्दों पर प्रकाश डाला और बताया कि कैसे स्वस्थ महिलाएं देश के सामाजिक आर्थिक विकास में मदद कर सकती हैं।

उन्होंने गर्भावस्था से पहले, गर्भावस्था और प्रसवोत्तर देखभाल के समय महिलाओं के स्वास्थ्य और पोषण के महत्व पर भी चर्चा की। लिंग, वर्ग या जातीयता के आधार पर हमारी स्वास्थ्य प्रणाली में मौजूद असमानताओं को संबोधित करते हुये बताया कि उन्होंने कहा कि महिलाओं का स्वास्थ्य चिकित्सा की उस शाखा को संदर्भित करता है, जो महिलाओं के शारीरिक और भावनात्मक कल्याण को प्रभावित करने वाली बीमारियों और स्थितियों के निदान और उपचार पर केंद्रित है। साथ ही साथ उन्होंने मानव कल्याण के लिए भी सुझाव दिये।

Friday Webinar

Yoga and Nutrition

MDNIY for the promotion of better immunity and health organized a webinar on the topic “Yoga and Nutrition.” The esteemed guest speaker Dr. Sagrika Singh, Assistant professor, School of Allied Health Sciences and Management, New Delhi gave an astounding lecture on 3rd September 2022 on the webinar topic given her years of expertise on the subject.

The session began with an informative introductory remark delivered by Director, MDNIY, who mentioned various steps for boosting immunity through the intake of a balanced diet.

Dr. Sagrika Singh explained the relationship between Yoga and nutrition and stated, “Yoga is a Hindu spiritual and aesthetic discipline which includes breath control, simple meditation, and exercise. It means union, the union between the mind-body, and spirit. Whereas, the human diet is comprised of diverse components which include both nutrients, supplying the raw materials that drive multiple metabolic processes in every cell of the body.

Maintaining adequate nutrition status enables one to grow well and enjoy good health.”

She further emphasized that a diet with proper nutrients leads to significant improvement in performance and also helps to fight the effects of aging. Nutrition is about eating a healthy and balanced diet.



Womens' Health and Nutrition



Adequate nutrition is a fundamental cornerstone of any individual's health, especially critical for women because it has a direct impact on the health, growth, and development of the next generation.

Addressing the importance of women's nutrition, MDNIY held its Friday weekly webinar on 9th September 2022, on the topic 'Women's Health and Nutrition.'

An elaborated and informative lecture was delivered by Dr. Lalita Verma, Associate Professor, Lady Irwin College, Delhi wherein she shed light on the numerous issues related to women's health in India and how healthy women can thereby help in the country's socioeconomic development.

She also discussed the importance of women health and nutrition at the time of pre-pregnancy, pregnancy, and postnatal care and further addressed the disparities existing in our healthcare system based on gender, class, or ethnicity and how they can be improved for human well-being and economic growth. Women's health refers to that branch of medicine that focuses on the diagnosis and treatment of diseases and conditions that affects a women's physical and emotional well-being.

अन्तरंग और बहिरंग योग

जीवन जीने और आत्म-साक्षात्कार के लिये योग दर्शन के समुन्दर में गोता लगाना जरूरी है। इसी क्रम में एमडीएनआईवाई ने 16 सितंबर 2022 को 'अन्तरंग और बहिरंग योग' विषय पर अपना शुक्रवार साप्ताहिक वेबिनार आयोजित किया।

डॉ. सत्येन्द्र सिंह, योग गुरु और संस्थापक, उत्कर्ष योग मिशन, अन्तरंग की व्याख्या करते हुए शुरू हुए, जो एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है "आंतरिक", "आंतरिक" या "अंदर"। अंतरंग योग, इसलिए, आंतरिक पथ को संदर्भित करता है। यह आमतौर पर योग के आठ अंगों के अंतिम तीन अंगों से जुड़ा होता है, या अष्टांग योग में शामिल हैं – धारणा, ध्यान और समाधि। इन योग प्रथाओं को एक साथ अंतरंग साधना (आध्यात्मिक अभ्यास या आध्यात्मिक अनुशासन) के रूप में जाना जाता है।

इसके विपरीत, पहले चार अंगों को बहिरंग योग कहा जाता है और इसमें आसन और प्राणायाम शामिल हैं। बहिरंग भी एक संस्कृत शब्द है जिसका अर्थ है "बाहरी," "बाहरी" या "बाहर"। बहिरंग योग, इसलिए, बाहरी योग या बाहरी पथ को संदर्भित करता है।

पोषण और स्वास्थ्य लाभ की मुख्य धारा में बाजरा

जीवन जीने और आत्म-साक्षात्कार के मार्ग पर चलने के योग दर्शन में थोड़ा गएमडीएनआईवाई ने अपने साप्ताहिक वेबिनार के बदले "पोषण और स्वास्थ्य लाभ के लिए बाजरा की मुख्य धारा" पर एक सत्र का आयोजन किया। प्रोफेसर (डॉ.) कोम्मी

कल्पना, मानव रचना इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च एंड स्टडीज, फरीदाबाद ने वर्तमान परिदृश्य का संक्षिप्त विवरण दिया और कुपोषण से संबंधित विभिन्न विषयों की खोज की, जिसमें मौजूदा पोषण समस्याओं, आगे की चुनौतियों और परिवर्तनों का अवलोकन शामिल है।

उन्होंने विस्तार से बताया कि भारत कैसे कुपोषण के तिहरे बोझ का मुकाबला कर सकता है। कुछ छोटे कदम उठाकर बाजरा को मुख्यधारा में लाया जा सकता है। साथ ही साथ, उन्होंने साझा किया कि कोविड का वयस्कों और बच्चों दोनों के आहार पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ने का अनुमान लगाया गया है।

प्रोफेसर आगे बताती हैं कि बाजरा में उच्च पोषण गुण होते हैं और सीमांत परिस्थितियों में अच्छा उत्पादन करते हैं। बाजरा पोषक रूप से प्रमुख अनाज के समान होते हैं और प्रोटीन और अन्य सूक्ष्म पोषक तत्वों के उत्कृष्ट स्रोत के रूप में काम करते हैं। मानव भोजन के उद्देश्य को संचालित करने के लिए बाजरा चर छोटे-बीज वाली घासों का एक समूह है, जिसे बड़े पैमाने पर अनाज फसलों या अनाज के रूप में उगाया जाता है।

Antaranga and Bahiranga Yog

Delving a little deeper into yogic philosophy on how to live life and walk the path of self-realization, MDNIY held its Friday weekly webinar on 16th September 2022, on the topic 'Antaranga and Bahiranga Yog.' Dr. Satyendra Singh, Yog Guru & Founder, Utkarsha Yog Mission, began by explaining the Antaranga which is a Sanskrit term that means “internal”, “inner” or “inside”. Antaranga Yoga, therefore, refers to the inner path. It is typically associated with the last three limbs of the eight limbs of Yoga, or Ashtanga Yoga encompasses – Dharana, Dhyana, and Samadhi. These yogic practices together are referred to as antaranga sadhana (spiritual practice or spiritual discipline). In contrast, the first four limbs are called Bahiranga Yoga and include asanas and pranayama. Bahiranga is also a Sanskrit term meaning “external,” “outer” or “outside”. Bahiranga Yoga, therefore, refers to external Yoga or the outer path.

The poster is for a webinar titled 'वेबिनार' (Webinar) on the topic 'विषय - अन्तरंग एवं बहिरंग योग' (Topic - Antaranga and Bahiranga Yoga). It is dated 16th September, 2022, at 5:00 PM. The speaker is Dr. Satyendra Singh, a Yoga Guru and founder of Utkarsha Yog Mission. The webinar is part of the 75th Azadi Ka Amrit Mahotsav. The poster also mentions Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director of MDNIY, and provides social media handles for MDNIY and the Ministry of Ayush.

Mainstreaming of Millets for Nutrition and Health Benefits

The poster is for a Friday webinar on 'Mainstreaming of Millets for Nutrition and Health Benefits' held on 23rd September, 2022, at 5:00 PM. The speaker is Prof. (Dr.) Kommi Kalpana, Professor at Manav Rachna International Institute of Research Studies, Faridabad. The webinar is moderated by Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director of MDNIY. The poster also mentions the Ministry of Ayush, Government of India, and provides social media handles for MDNIY and the Ministry of Ayush.

Kommi Kalpana, Manav Rachna International Institute of Research and Studies, Faridabad gave a brief overview of the current scenario and explored a variety of topics pertaining to malnutrition which includes an overview of prevailing nutrition problems, challenges ahead, and changes in terms of policy pertaining to malnutrition, etc.

She elaborated on how India can combat the triple burden of malnutrition, and taking some small steps can go a long way toward mainstreaming millets. She shared that COVID has been projected to have a significant effect on the diets of people both adults and children.

She further iterates that millets have high nutritional qualities and produce well under marginal conditions. Millets are nutritionally analogous to leading cereals and serve as an excellent source of protein and other micro-nutrients. Millets are a group of variable small-seeded grasses, extensively cultivated as cereal crops or grains, to administer the purpose of fodder and human food.

MDNIY in lieu of its weekly webinar organised a session on “Mainstreaming of Millets for Nutrition and Health Benefits.” Prof (Dr.)

स्वस्थ जीवन शैली और आहार

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने अपनी साप्ताहिक वेबिनार श्रृंखला की छत्रछाया में 30 सितंबर 2022 को "स्वस्थ जीवन शैली और आहार" विषय पर एक सत्र का आयोजन किया।

एमडीएनआईवाई, निदेशक ने खुशी व्यक्त करते हुये बताया कि 'फ्राइडे वेबिनार सीरीज़' जल्द ही अपने दो साल के मील के पत्थर को पूरा करेगी जो 2 अक्टूबर 2020 को गांधी जयंती पर शुरू हुई थी। उन्होंने इस पहल से जुड़े सभी लोगों की सराहना भी की। निदेशक ने लोगों को स्वस्थ जीवन शैली और स्वस्थ आहार के महत्व के बारे में शिक्षित करने के लिए आयुष मंत्रालय द्वारा किए गए उपायों के बारे में भी बताया।

डॉ. नीना भाटिया, प्रोफेसर, लेडी इरविन कॉलेज, दिल्ली विश्वविद्यालय ने एक व्यापक व्याख्यान दिया, जिसमें उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि स्वस्थ जीवन के लिए दैनिक आधार पर संतुलित आहार का सेवन किया जाना चाहिए।

उन्होंने इष्टतम स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए सूक्ष्म और स्थूल पोषक तत्वों और खाद्य पिरामिड की प्रासंगिकता के बारे में भी बताया। एक खाद्य पिरामिड अनिवार्य रूप से स्वस्थ भोजन के लिए एक मार्गदर्शक है। यह उन प्रकार के भोजन की रूपरेखा देता है, जिनकी हमें एक स्वस्थ जीवन शैली और उसके लिए अच्छी खाने की आदतों को बनाए रखने के लिए नियमित आधार पर आवश्यकता होगी।



डॉ. नीना भाटिया ने कहा कि आज की भाग-दौड़ और व्यस्त जीवनशैली के साथ लोग अपने खान-पान का ध्यान नहीं रख पाते हैं। भूख को नियंत्रित करना उनके लिये मुश्किल हो जाता है।

फलतः वे बहुत अधिक खाना शुरु कर देते हैं।

सत्र के समापन में उन्होंने यह बताया कि बार-बार शरीर की ज़रूरत से ज़्यादा खाना स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है, जिस पर ध्यान दिया जाना चाहिये। रोजमर्रा की जिंदगी में नमक, चीनी और तेल का सेवन कम मात्रा में कम करें।

Healthy Lifestyle and Diet



MDNIY under the umbrella of its Weekly Webinar series organised a session on the topic "Healthy Lifestyle and Diet," on 30th September 2022.

In an expression of happiness, Director, MDNIY, expressed delight as the 'Friday Webinar Series' will soon complete its two-year milestone which commenced on 2nd October 2020 on Gandhi Jayanti. He also applauded all

associated with this initiative. The Director further elucidated the measures taken by the Ministry of Ayush to educate the people on the importance of a healthy lifestyle and healthy diet.

Dr. Neena Bhatia, Professor, Lady Irwin College, University of Delhi gave an extensive lecture wherein she emphasized that a balanced diet should be consumed on daily basis for healthy living.

She further explained the relevance of the micro and macronutrients and food pyramid to maintain optimum health. A food pyramid is essentially a guide to healthy eating. It outlines the types of food we would require on a regular basis to maintain a healthy lifestyle and good eating habits for the same.

"Many people eat too much or find it difficult to control their appetite, especially with today's ever-increasing portion sizes and fast-paced lifestyle," said Dr. Neena Bhatia. She concluded the session by saying that repeatedly eating more than your body needs is a health concern that's worth paying attention to. Reduce the salt and sugar intake and oil in excess throughout the life course.

सीवाईपी सत्र में निःशुल्क भाग लें

सामान्य योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) का उद्देश्य लोगों और समुदाय में योग के माध्यम से व्यापक स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति सामान्य जागरूकता पैदा करना है। एमडीएनआईवाई

प्रत्येक शनिवार को सुबह 7.00 बजे योग और ध्यान पर एक व्यावहारिक चर्चा के बाद सीवाईपी सत्र का आयोजन करता है।



स्वच्छता अभियान

एमडीएनआईवाई के अर्धसैनिक बलों के छात्रों ने प्रत्येक शनिवार को परिसर परिसर में और उसके आसपास स्वच्छता

के संदेश को फैलाने के लिए एक स्वच्छता अभियान चलाया और जागरूकता अभियान चलाया।



Join Free Saturday CYP

Common Yoga Protocol (CYP) is intended to create general awareness among people and the community towards comprehensive health and

wellness through Yoga. MDNIY organizes the CYP session followed by an insightful discussion on Yoga and Dhyana every Saturday at 7.00 AM.



Cleanliness Drive

Paramilitary students of MDNIY carried out a cleanliness drive and took out the awareness walk

spreading the message of Swachhta amongst the public in and around campus premises every Saturday.

