



सत्यमेव जयते

Ministry of Ayush  
Government of India



# MDNIY

## E-NEWSLETTER

### January 2023



# प्रधान संपादक की कलम से



## संपादकीय टीम

- प्रधान संपादक  
डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि  
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.
- संपादक  
मो. तैयब आलम  
संचार और प्रलेखन अधिकारी
- भाषा संपादक  
डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य (हिन्दी)  
डॉ. सुमन राठौर, सहायक आचार्य (अंग्रेजी)
- सह संपादक  
संतोष सिंह, सलाहकार (मीडिया)  
रिंकू बेहरा, सलाहकार (कंटेंट डेवलपमेंट)
- डिजाइन  
निहाल हसनैन, कनिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

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

आज जैसा कि दुनिया देख रही है कि भारत विकास के अपने सबसे निर्णायक चरण में प्रवेश कर रहा है, ऐसे में राष्ट्र के प्रति मो.दे.रा.यो.सं. की जिम्मेदारी अत्यधिक महत्वपूर्ण हो जाती है। समाज को देने की हमारी जिम्मेदारी हमें वास्तव में वह बनाती है जो हम हैं। हम जहां काम करते हैं, वहां के लिये हमारे योगदान की क्षमता हमारे भविष्य को परिभाषित करती है, जो हमें एक वैश्विक संगठन के रूप में एकजुट रखने में काफी सहायक होती है।

मेरा मानना है कि सदाचार, नैतिकता, आचार-विचार और ईमानदारी आदि जैसे मूल्यों के साथ लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए कोई 'शॉर्टकट' नहीं है। मैं दृढ़ता से कड़ी मेहनत करने, लिये गए कार्यों को पूरा करने और अपने व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में सफलता प्राप्त करने और अपने छात्रों की संतुष्टि को प्राथमिकता देने में विश्वास करता हूँ।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने हमेशा युवा शक्ति को देश की सबसे बड़ी ताकत बताया है, जो विभिन्न क्षेत्रों में उत्कृष्ट प्रदर्शन कर रही है और देश की प्रगति में योगदान दे रही है। उन्होंने 12 जनवरी, 2023 को हुबली, कर्नाटक में 26वें राष्ट्रीय युवा महोत्सव का उद्घाटन किया और छात्रों द्वारा किए गए मनमोहक योग प्रदर्शन को देखा और सराहा।

महोत्सव की छत्रछाया में योगाथन भी मनाया गया। कर्नाटक राज्य ने भारत में पहले योग साक्षर राज्य के रूप में खुद को स्थापित करने के लिए 15 जनवरी, 2023 को एक भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया। श्री कंठीरवा स्टेडियम में आयोजित कार्यक्रम में 37 लाख से अधिक योग उत्साही लोगों ने भाग लिया। इस कार्यक्रम का थीम "हर घर योग" था।

इसी तरह, माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदीजी ने इंदौर, मध्य प्रदेश में 17वें प्रवासी भारतीय दिवस सम्मेलन का उद्घाटन किया, जिसमें उन्होंने हर प्रवासी भारतीय को भारत का राष्ट्रीय दूत बताया और कहा कि प्रवासी भारतीय भारत की विरासत, मेक इन इंडिया, योग और आयुर्वेद, भारत के कुटीर उद्योगों और हस्तशिल्प के राष्ट्रदूत (राष्ट्रीय राजदूत) हैं और भारत के बाजरा के ब्रांड एंबेसडर भी हैं।

कर्नाटक सरकार द्वारा आयोजित योगाथन-2022 के लिए नॉलेज पार्टनर के रूप में; मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने कार्यक्रम के विजन को पूरा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। समारोह के मास्टर के रूप में, मो.दे.रा.यो.सं. ने योग सत्र का नेतृत्व किया, जिसमें हजारों योग उत्साही लोगों के साथ-साथ गणमान्य लोगों ने सामान्य योग प्रोटोकॉल का अभ्यास किया।

मो.दे.रा.यो.सं. हमेशा छात्रों के समुचित विकास के लिए विभिन्न क्रिया-कलापों और गतिविधियों में सक्रिय रहता है। इसी क्रम में मो.दे.रा.यो.सं. ने पंचमस्वर कार्यक्रम के तहत नववर्ष के उपलक्ष्य में "नवोदय-2023" का आयोजन किया, जिसमें संस्थान के सभी विद्यार्थियों ने अपनी कला का शानदार प्रदर्शन किया, जिसे खूब सराहना मिली।

समय-समय पर विभिन्न देशों के प्रतिनिधिमंडल हमारे संस्थान में आते रहते हैं, ताकि उन्हें योग का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त हो, जो उनके जीवन में क्रांतिकारी परिवर्तन ला सके।

इसके अलावा, मो.दे.रा.यो.सं. नियमित रूप से विभिन्न प्रकार की कार्यशालाओं का आयोजन करता है और प्रत्येक शनिवार को परिसर और उसके आसपास सफाई और जागरूकता अभियान चला रहा है।



प्रधान संपादक  
डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि  
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

# From the Desk of Editor in Chief

*As the world looks forward to India entering its most decisive phase of growth, MDNIY's responsibility with regards to a healthy nation becomes very important. Our responsibility to give back to the society that makes us who we are and our ability to contribute where we operate will shape our future and hold us together as a global organization.*

*I think there are no shortcuts to achieving goals with values, morals, ethics, honesty, etc.*

*I am a strong believer in working hard, delivering on the work promised and prioritizing student satisfaction when it comes to their personal and professional life success.*

*Our Hon'ble Prime Minister has always termed Yuva Shakti as the greatest strength of the country who is excelling in different sectors and contributing to national progress. On 12th January, 2023 he inaugurated the 26th National Youth Festival and also watched the captivating Yoga demonstration performed by the students.*

*As a part of the festival, a mass Yogathon was also celebrated. The state of Karnataka organized this grand Yoga event on January 15, 2023 to establish itself as the first Yoga literate state in India. The main event was organised at the Sri Kanteerava Stadium, where delegates including the Governor Thawarchand Gehlot and other dignitaries participated. More than 37 lakh yoga enthusiasts participated in the event across the state. The theme of the event was "Har Ghar Yoga".*

*As a Knowledge Partner, Morarji Desai National Institute of Yoga played a vital role in fulfilling the vision of the programme. We are proud that MDNIY led the Yoga session where dignitaries along with thousands of Yoga enthusiasts practiced the Common Yoga Protocol.*

*Moreover, the Hon'ble Prime Minister also inaugurated the 17th Pravasi Bharatiya Divas Convention at Indore, Madhya Pradesh, wherein he called every Pravasi Bharatiya as national ambassador of India. He called the Indian diaspora, Rashtradoots (national ambassadors) of India's heritage, make in India, Yoga and Ayurveda, India's cottage industries, handicrafts, and also brand ambassadors of India's millets.*

*MDNIY has always actively participated in various activities organised for all-round development of students. In this regard, MDNIY organised Navodaya-2023" to mark the New Year's celebrations under the Panchama Swar programme. The students presented a series of programmes which were highly appreciated.*

*MDNIY has regularly been witnessing guests from various countries who visit the Institute to experience Yoga-in-person which could lead to foundational changes in the lives of its practioners.*

*Besides, MDNIY also regularly conducts various workshops, CYP, cleanliness awareness drives in and around the campus every Saturday.*

## Editorial Team

- **Editor-in-Chief**  
Dr. Ishwar V. Basavaraddi  
Director, MDNIY
- **Editor**  
Md. Taiyab Alam  
Communication &  
Documentation Officer
- **Language Editor**  
Dr. Vandana Singh  
Assistant Professor (Hindi)  
Dr. Suman Rathor  
Assistant Professor (English)
- **Assistant Editor**  
Santosh Singh, Consultant (Media)  
Rinku Behera Consultant  
(Content Development)
- **Design by**  
Nihal Hasnain  
Junior Consultant (Designer)

### Catch the latest updates:

 @mdniyyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

E-mail: [mdniy@yahoo.co.in](mailto:mdniy@yahoo.co.in)  
website: [www.yogamdniy.nic.in](http://www.yogamdniy.nic.in)



Editor-In-Chief

**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MDNIY

# फेस ऑफ़ द मंथ

श्री अश्विनी वैष्णव, वर्तमान में भारत सरकार में रेल, संचार और इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री के रूप में सेवारत हैं, माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व वाले मंत्रिमंडल में सबसे सक्रिय मंत्रियों में से एक हैं।

एक पूर्व नौकरशाह, श्री वैष्णव जी मूल रूप से राजस्थान के पाली जिले के रहने वाले हैं और ओडिशा राज्य का प्रतिनिधित्व करने वाले मौजूदा राज्यसभा सदस्य हैं।

सरकार की वंदे भारत एक्सप्रेस परियोजना, जो प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के 'मेक इन इंडिया' के दृष्टिकोण का एक हिस्सा है, को रेल मंत्री के रूप में श्री वैष्णव ने रेलवे के विकास के लिये काफी महत्वपूर्ण कार्य किये। संचार और इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री के रूप में दिसंबर 2022 में देश के डिजिटल लेनदेन ने चार बड़ी अर्थव्यवस्थाओं – संयुक्त राज्य अमेरिका, यूनाइटेड किंगडम, जर्मनी और फ्रांस के संयुक्त डिजिटल भुगतान को पीछे छोड़ दिया।



श्री वैष्णव जी योग के प्रति काफी उत्साही हैं और उनके अनुसार – "योग जीवन का एक तरीका है।" वह योग की कालातीत शिक्षाओं को अपनाने और ज्ञान के इस प्राचीन धन के माध्यम से अपने जीवन को आगे बढ़ाने के लिए सभी को प्रेरित करते हैं।

**श्री अश्विनी वैष्णव**  
वर्तमान में भारत सरकार में रेल, संचार और इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री

एक अन्य कार्यक्रम में, माननीय मंत्रीजी ने कहा था, "तनाव, अनियमित आदतें और पर्यावरण प्रदूषण मनुष्य के गुणात्मक जीवन को कम कर रहे हैं। योग आंतरिक सद्भाव लाने और बीमारियों को रोकने और दूर करने का एक प्रभावशाली माध्यम है।" योग अभ्यास ऊर्जावान रहने और एक मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली बनाए रखने में मदद करता है। साथ ही साथ, उन्होंने बताया, "योग भारत में उत्पन्न एक प्राचीन उच्च तपस्वी प्रथा है, जो शरीर और मन के सामंजस्य को प्राप्त करने के लिए शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक गतिविधियों को जोड़ती है। योग का अभ्यास करने के कई लाभ हैं, जो हमें मानवता की ओर अग्रसर करते हैं।"

एक मंत्री के रूप में वह अपने मंत्रालयों के अधिकारियों और कर्मचारियों और उनके परिवारों से तनाव और रोगमुक्त जीवन जीने के लिए नियमित रूप से योग का अभ्यास करने का आग्रह करते रहे हैं। इसी तरह के सत्र अन्य क्षेत्रीय रेलवे मुख्यालयों, मंडलों, इकाइयों, कार्यशालाओं और रेलवे पीएसयू में भी साथ-साथ आयोजित किए जाते हैं। इसी क्रम में हर साल अंतरराष्ट्रीय योग दिवस पर, पीयू और पीएसयू सहित भारतीय रेलवे 45 मिनट का योग कार्यक्रम कॉमन योग प्रोटोकॉल आयोजित करता है।

माननीय मंत्रीजी हमेशा सभी को योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाने और इस प्राचीन विज्ञान से असंख्य लाभ उठाने के लिए प्रेरित करते रहते हैं।

मो.दे.रा.यो.सं. योग के व्यापक प्रसार और अनुप्रयोग में माननीय मंत्री के योगदान के लिए उनका गहरा आभार व्यक्त करता है।

# Face of the Month

*Shri Ashwini Vaishnaw, currently serving as the Minister of Railways, Communications and Electronics & Information Technology, Government of India is one of the most active ministers in the Cabinet led by the Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi ji.*

*A former Bureaucrat, Shri Vaishnaw ji originally hails from the Pali district of Rajasthan and is the sitting Rajya Sabha Member representing the state of Odisha.*

*The government's Vande Bharat Express project, which is a part of Prime Minister Narendra Modi's vision of 'Make in India' got a breakthrough under Shri Vaishnaw as Railway Minister. As a Communications and Electronics & Information Technology Minister the country's digital transactions in December 2022 surpassed the combined digital payments of the four big economies -- US, UK, Germany and France.*

*It is pertinent to mention that Shri Vaishnaw ji is a Yoga enthusiast and according to him, "Yoga is a way of life". He has been inspiring everyone to embrace the timeless teachings of Yoga and enhance lives through this ancient wealth of knowledge.*

*In one of the events, Shri Vaishnaw ji said, "Stress, irregular habits, and environmental pollution are reducing the qualitative life of humans. Yoga is an efficacious means to bring inner harmony and prevent and overcome diseases. Daily practice of Yoga helps one to stay energetic and have a strong immune system. Yoga is an ancient high ascetic practice originated in India that combines physical, mental and spiritual pursuits to achieve harmony of the body and mind. There are numerous benefits of practising yoga which lead to humanity".*

*As a Railway Minister he has been urging his officials, employees and their family members to practice Yoga regularly for a stress and disease-free life. In this regard, the Railway Ministry has been holding Yoga sessions in its Zonal Railway headquarters, divisions, units, workshops, and its PSUs. Every year, on the International Day of Yoga, the Indian Railways including PUs and PSUs organise a 45 minutes Yoga programme that is "Common Yoga Protocol".*

*The Hon'ble minister always inspires everyone to make Yoga a part of their lives and take advantage of the innumerable benefits of this ancient science.*

*MDNIY extends its profound gratitude to the Hon'ble Minister for his contributions to the mass propagation and application of Yoga.*



**Shri Ashwini Vaishnaw**

Minister of Railways,  
Communications and Electronics  
& Information Technology  
Government of India

## इंदौर, मध्य प्रदेश में 17वां प्रवासी भारतीय दिवस सम्मेलन

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदीजी ने 9 जनवरी, 2023 को इंदौर, मध्य प्रदेश में 17वें प्रवासी भारतीय दिवस सम्मेलन का उद्घाटन किया। सभा को संबोधित करते हुए माननीय प्रधानमंत्री जी ने प्रत्येक प्रवासी भारतीय को भारत का एक राष्ट्रीय राजदूत कहा, क्योंकि जब दुनिया ने उनके योगदान का मूल्यांकन किया तो उन्होंने एक शक्तिशाली और सक्षम भारत की आवाज को प्रतिध्वनित किया। उन्होंने कहा कि "आप भारत की विरासत, मेक इन इंडिया, योग और आयुर्वेद, भारत के कुटीर उद्योगों और हस्तशिल्प के राष्ट्रदूत हैं"।



## पीएम ने बच्चों से रोजाना 15 मिनट योग करने की सलाह दी



माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदीजी ने 19 जनवरी को मुंबई मेट्रो रेल लाइन 2A और 7 को राष्ट्र को समर्पित किया। यात्रियों के साथ मेट्रो की सवारी करते हुए प्रधानमंत्री ने उनसे बातचीत की। बच्चों के साथ बातचीत के दौरान, माननीय प्रधानमंत्री ने उनसे एक विशेष अनुरोध किया और उन्हें कम से कम 15 मिनट योग करके मेट्रो में यात्रा करते समय बचाए गए समय का सदुपयोग करने के लिए कहा।

प्रधानमंत्री जी ने कहा कि यह मुश्किल है, लेकिन किया जा सकता है। बच्चों ने उत्साहपूर्वक सकारात्मक जवाब देते हुए कहा, "हाँ सर हम करेंगे"।

## 17th Pravasi Bharatiya Divas Convention in Indore, Madhya Pradesh

**H**on'ble Prime Minister Shri Narendra Modi on January 9th, 2023, inaugurated the 17th Pravasi Bharatiya Divas Convention in Indore, Madhya Pradesh. Addressing the August gathering the Hon'ble Prime Minister called every Pravasi Bhartiya a national ambassador of India as they echoed the voice of a powerful and capable India when the world evaluated their contributions. He said, "You are the 'Rashtradoots' (national ambassadors) of India's heritage, of Make in India, of Yoga and



Ayurveda, of India's cottage industries and handicrafts".

## PM asks children to follow 15 mins Yoga daily



**T**he Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi on January 19th, dedicated the Mumbai Metro Rail Lines 2A & 7 to the nation. While taking a ride on the Metro along with the commuters, the Prime Minister interacted with them.

During his interaction with the children, the Hon'ble Prime Minister made a special request and asked them to utilise the time saved while travelling in Metro by doing Yoga for atleast 15 minutes a day.

The PM added that, it maybe difficult but can be done. The group of youngsters enthusiastically replied in positive.

भारत के प्रस्ताव के बाद योग,  
मिलेट को अंतरराष्ट्रीय क्रेडिट  
मिला: माननीय पीएम

**Yoga, Millet got international  
credits after India's proposal:  
Hon'ble PM**



**IF I SAY THERE IS A LOT IN COMMON  
BETWEEN THE TWO, YOU WILL BE SURPRISED**

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 29 जनवरी को योग दिवस और बाजरा या मोटे अनाज के बीच समानता के बारे में चर्चा की और देशवासियों से दोनों के महत्व का अनुमान लगाने को कहा।

मन की बात के अपने 97वें संस्करण को संबोधित करते हुए माननीय पीएम ने कहा, "योग और बाजरा दोनों में बहुत कुछ समानता है, क्योंकि संयुक्त राष्ट्र ने भारत के प्रस्ताव के बाद अंतरराष्ट्रीय योग दिवस और बाजरा के अंतरराष्ट्रीय वर्ष दोनों का निर्णय लिया।" उन्होंने आगे कहा कि जब स्वास्थ्य की बात आती है, तो हमारे जीवन में योग और बाजरा दोनों महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

माननीय प्रधानमंत्री ने इसे जन-भागीदारी से हुई क्रांति करार देते हुए कहा, "जिस तरह लोगों ने बड़े पैमाने पर सक्रिय भागीदारी कर योग और स्वास्थ्य को अपने जीवन का हिस्सा बना लिया है; इसी तरह लोग बड़े पैमाने पर बाजरे को अपना रहे हैं।" उन्होंने आगे कहा कि इस बदलाव का एक बड़ा असर भी दिख रहा है।

The Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modiji on January 29, discussed about the similarities between Yoga Day and Millets or coarse grains and asked the countrymen to guess the importance of both.

Addressing his 97th Edition of Mann ki Baat the Hon'ble PM said, "Both Yoga and millets have a lot in common as the United Nation took a decision of both International Yoga Day and International Year of Millets after India's proposal". He further said that both Yoga and millets play an important role when it comes to health.

While terming this as revolution due to public participation the Hon'ble Prime Minister said, "Just as people have made Yoga and fitness a part of their lives by taking active participation on a large scale; similarly, people are adopting millets on a large scale. He further added that a huge impact of this change is also visible.



## प्रधानमंत्री मोदी जी ने हुबली में 26वें राष्ट्रीय युवा महोत्सव का किया उद्घाटन

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 12 जनवरी, 2023 को हुबली, कर्नाटक में 26वें राष्ट्रीय युवा महोत्सव का उद्घाटन किया, जो राष्ट्रीय युवा दिवस, स्वामी विवेकानंद की जयंती पर मनाया जाता है।

उन्होंने छात्रों द्वारा किए गए मनमोहक योग प्रदर्शन को भी देखा। उत्सव के एक अंश के रूप में, योगाथन कार्यक्रम भी मनाया गया, जिसका थीम "हर घर योग" था।

इस समारोह में कर्नाटक के राज्यपाल श्री थावरचंद गहलोट, कर्नाटक के मुख्यमंत्री श्री बसवराज बोम्मई, केंद्रीय युवा मामले और खेल मंत्री श्री अनुराग सिंह ठाकुर; केंद्रीय संसदीय कार्य मंत्री श्री प्रहलाद जोशी, केंद्रीय युवा मामले और खेल राज्य मंत्री श्री एस. निसिथ प्रमाणिक और अन्य गणमान्य व्यक्तियों ने शिरकत की।

## PM Modi Ji inaugurates 26th National Youth Festival at Hubballi

**H**on'ble Prime Minister Shri Narendra Modi Ji inaugurated the 26th National Youth Festival on 12th January, 2023 in Hubballi, Karnataka, to mark the 160th birth anniversary of Swami Vivekananda. He also watched the captivating Yoga demonstration performed by the students. As a part of the festival, Yogathon was also organised. The theme of the event was "Har Ghar Yoga."

The festival was attended by the Hon'ble Governor of Karnataka Shri Thaawarchand Gehlot, Karnataka Chief Minister Shri Basavaraj Bommai, Union Minister of Youth Affairs and Sports Shri Anurag Singh Thakur; Union Parliamentary Affairs Minister Shri Prahlad Joshi, Union Minister of State for Youth Affairs & Sports Shri S. Nisith Pramanik and other dignitaries.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने योगाथन-2022 में निभाई महत्वपूर्ण भूमिका



कर्नाटक राज्य ने भारत में पहला योग साक्षर राज्य के रूप में खुद को स्थापित करने के लिए 15 जनवरी, 2023 को श्री कंठीरवा स्टेडियम में एक भव्य योग कार्यक्रम का आयोजन किया। कार्यक्रम में 37 लाख से अधिक योग उत्साही लोगों ने भाग लिया। कार्यक्रम का विषय "हर घर योग" था।

कर्नाटक के माननीय राज्यपाल डॉ. थावरचंद गहलोट ने मेगा इवेंट योगाथन-यूथ फॉर योग का उद्घाटन किया। इस कार्यक्रम में डॉ. नारायण गौड़ा, माननीय युवा अधिकारिता और खेल मंत्री, रेशम उत्पादन विभाग, कर्नाटक सरकार भी उपस्थित थे।



कर्नाटक सरकार द्वारा आयोजित योगाथन-2022 के लिए नॉलेज पार्टनर के रूप में; मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) ने कार्यक्रम के लक्ष्य को पूरा करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। समारोह के मास्टर के रूप में, डॉ. ईश्वर बसवरड्डी, निदेशक- मो.दे.रा.यो.सं. ने योग सत्र का नेतृत्व किया, जिसमें लाखों योग उत्साही लोगों के साथ गणमान्य व्यक्तियों ने भी सामान्य योग अभ्यासक्रम का अभ्यास कर गिनीज रिकॉर्ड बनाया।

इस आयोजन का मूल उद्देश्य युवाओं में योग और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता पैदा करना था, ताकि देश के युवाओं को सशक्त बनाया जा सके। कर्नाटक सरकार ने सभी



जिलों के युवा और वृद्ध लोगों से बड़ी संख्या में इस आयोजन में भाग लेने का आह्वान किया था।



## MDNIY plays vital role in Yogathon-22



A new record was created in Karnataka, when more than six lakh Yoga enthusiasts from all walks of life participated in the -- 'Yogathon-22 Health and Happiness' – held at multiple locations across the state on January 15th, 2023.

The mega event was inaugurated by the Hon'ble Governor of Karnataka Dr. Thawarchand Gehlot. The grand event with the theme, "Har Ghar Yoga" was held at Sri Kanteerava Stadium in Bengaluru. The event was also graced by Dr. Narayana Gowda, Hon'ble Minister of Youth



Empowerment and Sports, Sericulture Department, Government of Karnataka.

The Yogathon is a part of the five-day 26th National Youth Festival 2023, which was inaugurated by the Hon'ble Prime Minister of India Shri Narendra Modiji in Hubballi-Dharwad, Karnataka on January 12th, 2023.

Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), Ministry of Ayush, was proudly associated as a knowledge partner of the event and played a significant role in fulfilling the vision of the programme.

Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY, who was also the Chief Guest of the mega event, urged the people to come in large numbers to join the Yogathon and create Guinness World Record making Karnataka the first Yoga literate state of the country. The



Director, MDNIY, led the Yoga session as the Master of the Ceremony, wherein thousands of Yoga enthusiasts practiced the Common Yoga Protocol.

The Karnataka Government also urged the people of the state irrespective of age to come forward in large numbers and participate in this mega event. The very purpose of the event was to raise awareness about Yoga and its effect on health of the Youth.



## दिल्ली में मुख्य सचिवों के लिए विशेष योग सत्र

श्री नरेंद्र मोदी जी, भारत के माननीय प्रधान मंत्री, ने 6 और 7 जनवरी, 2023 को नई दिल्ली में राष्ट्रीय कृषि विज्ञान परिसर

(एनएएससी) पूसा में मुख्य सचिवों के दूसरे राष्ट्रीय सम्मेलन की अध्यक्षता की।



सम्मेलन में राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के मुख्य सचिवों, भारत सरकार के सचिवों, नीति आयोग के सीईओ और वरिष्ठ अधिकारियों ने भाग लिया।

गणमान्य लोगों के लिये निदेशक मो.दे.रा.यो.सं के नेतृत्व में मो.दे.रा.यो.सं की टीम ने प्रातः काल योग सत्र का आयोजन किया।



## Special Yoga Session for Chief Secretaries in Delhi

**S**hri Narendra Modi ji, Hon'ble Prime Minister of India, chaired the Second National Conference of Chief Secretaries

at the National Agriculture Science Complex (NASC) Pusa in New Delhi on January 6th and 7th, 2023.



The conference was attended by Chief Secretaries of States and Union Territories, Secretaries of Government of India, CEO NITI Aayog and senior officers of Government of India.

MDNIY team conducted morning Yoga sessions led by Director MDNIY.



## मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने शीर्ष पुलिस अधिकारियों की योगाभ्यास का किया नेतृत्व



मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ ईश्वर वी. बसवरडि ने सामान्य योग प्रोटोकॉल के अभ्यास का नेतृत्व किया, जिसमें गृह मंत्रालय, भारत सरकार के सचिव, डीजीपी/आईजीपी और केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों और केंद्रीय पुलिस संगठन के प्रमुखों ने सुबह के योग सत्र में भाग लिया। यह योग सत्र 21 जनवरी को राष्ट्रीय कृषि विज्ञान परिसर, पूसा, नई दिल्ली में आयोजित किया गया।

राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के 70 से अधिक वरिष्ठ पुलिस अधिकारियों ने, जो वार्षिक सम्मेलन के लिए राष्ट्रीय राजधानी में हैं, बहुत जोश और उत्साह के साथ सामान्य योग प्रोटोकॉल का प्रदर्शन किया।

श्री ललित मदान, योग चिकित्सक; सुश्री नीतू, योग प्रशिक्षक और योग प्रशिक्षु, अर्थात् सुश्री श्रुति रोहिल्ला और श्री उत्तम सिंह सीवाईपी ड्रिल में सक्रिय रूप से शामिल थे।





## Director MDNIY leads Yoga Session of Top Cops



**D**r. Ishwar V Basavaraddi, Director, MDNIY led the practice of Common Yoga Protocol wherein, Secretary of Ministry of Home Affairs, Government of India, DGPs/IGPs and heads of the Central Armed Police Forces and Central Police Organisation participated in the early morning Yoga session on January 21st at the National Agriculture Science Complex, Pusa, New Delhi.

More than 70 senior police officers from States and Union Territories, who are in the National Capital for the Annual Conference performed the Common Yoga Protocol with much fervour and enthusiasm.

Mr. Lalit Madaan, Yoga Therapist; Ms Neetu, Yoga Instructor and Yoga Interns, viz. Ms Shruti Rohilla & Mr Uttam Singh were actively engaged in the CYP drill.



## मो.दे.रा.यो.सं. में आयुष मंत्रालय के शीर्ष अधिकारियों की समीक्षा बैठक

## Ayush Ministry's top officials hold review meeting at MDNIY



श्री जयदीप कुमार मिश्रा, अपर सचिव एवं वित्तीय सलाहकार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार ने 19 जनवरी को संस्थान का दौरा किया और संस्थान के लिए नए भवन ब्लॉकों के निर्माण के संबंध में समीक्षा बैठक ली।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक, डॉ. ईश्वर बसवरडु ने योजना के बारे में एक संक्षिप्त प्रस्तुति दी।

डॉ. एम. ए. कासमी, सलाहकार, यूनानी; श्री विक्रम सिंह, निदेशक, आयुष मंत्रालय; श्री राज कुमार, निदेशक, आईएफडी, स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय, के साथ-साथ मो.दे.रा.यो.सं. के वरिष्ठ अधिकारगण बैठक के दौरान उपस्थित थे।

Shri Jaideep Kumar Mishra, Additional Secretary & Financial Adviser, Ministry of Health and Family Welfare, Government of India visited MDNIY on January 19th and took a review meeting regarding the construction of new building blocks for the Institute.

Dr. Ishwar Basavaraddi, Director MDNIY made a brief presentation about the plan.

Dr. M.A.Qasmi, Adviser, Unani; Sh. Vikram Singh, Director, Ministry of Ayush; Sh. Raj Kumar, Director, IFD, Ministry of Health & FW, along with senior officers of the ministry as well as MDNIY were present during the meeting.

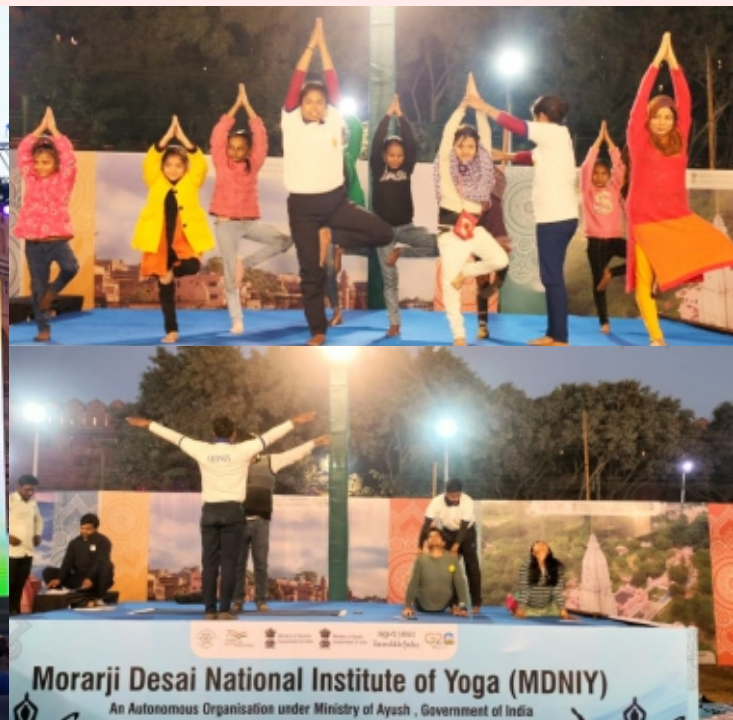
## भारत पर्व 2023: मो.दे.रा.यो.सं. के स्टॉल पर उमड़ी भीड़



गणतंत्र दिवस समारोह के एक भाग के रूप में, पर्यटन मंत्रालय ने 26 जनवरी से 31 जनवरी तक ऐतिहासिक लाल किले के लॉन में 6 दिवसीय मेगा कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम का उद्घाटन 27 जनवरी, 2023 को केंद्रीय संस्कृति, पर्यटन और डोनर श्री जी.के. रेड्डी जी द्वारा किया गया। उत्सव का विषय "भारत के अतुल्य उत्सव" था।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) ने इस कार्यक्रम में भाग लिया। संस्थान ने पर्व के लिए एक पूर्ण योग टीम भेजी है। छात्रों ने योग फ्यूजन कार्यक्रम सहित कुछ अद्भुत योग प्रदर्शन प्रदर्शित किए और आगंतुकों का मनोरंजन किया। बच्चों सहित युवा दर्शकों ने भी विशेषज्ञों के साथ योग किया। कई लोगों को विशेषज्ञों ने व्यक्तिगत योग चिकित्सा भी दी। इस जीवंत स्थल ने बड़ी संख्या में लोगों को आकर्षित किया, जो उनके प्रदर्शन से मंत्रमुग्ध रह गए।



## Bharat Parv 2023: People throng MDNIY stall

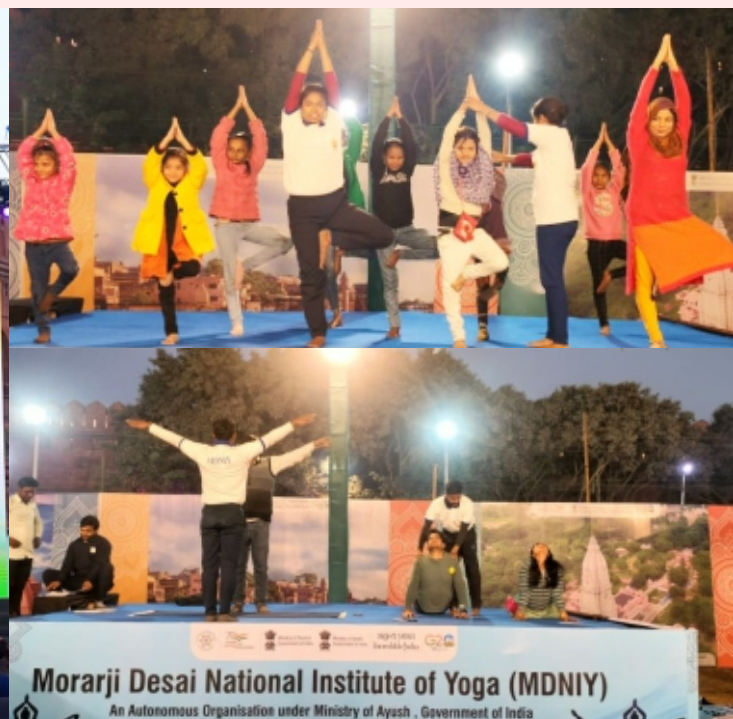


As a part of the Republic Day celebrations, the Ministry of Tourism organised a 6-day Mega event at the historic Red Fort lawns from January 26th to 31st.

The event was inaugurated by the Union Minister for Culture, Tourism and DoNER Shri GK Reddy on 27th January, 2023. The theme of the festival was "The Incredible Festivals of India".

Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY)

participated in the event. The Institute had sent a full-fledged Yoga team to the Parv. Students displayed breathtaking Yoga performances including the Yoga Fusion Program and entertained the visitors. Young visitors including school going children also practiced Yoga with experts. Many people were given personal Yoga therapy by experts. This lively venue attracted a large number of people who were left mesmerised by their performance.



## मो.दे.रा.यो.सं. में नववर्ष पर रंगारंग कार्यक्रम 'नवोदय-2023' का आयोजन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) के प्रेक्षागृह में 2 जनवरी, 2023 को 'पंचमस्वर' के अन्तर्गत नववर्ष कार्यक्रम 'नवोदय-2023' का आयोजन किया गया, जिसमें मुख्य अतिथि के रूप में डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि, निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने शिरकत की।

कार्यक्रम की शुरुआत सीसीवाईडब्ल्यूआई की छात्रा कृति द्वारा माँ सरस्वती वंदना से हुई। तदन्तर, बीएससी द्वितीय वर्ष के छात्र चेरिश कटारिया ने तालबद्ध योग की शानदार प्रस्तुति दी। सीसीवाईडब्ल्यूआई की छात्रा विनीता गोयल ने 'जीवन जीने का तरीका है योग' के तर्ज पर स्वरचित काव्य-पाठ किया, जिसको काफी सराहना मिली। बीएससी तृतीय वर्ष के छात्र मधुर और कौसल ने 'राम राम रटते बीती जाई उमरिया रे' गाकर लोगो को मंत्रमुग्ध कर दिया। इसी क्रम में, सीसीवाईडब्ल्यूआई की छात्रा तनूजा ने भी गायन में शानदार प्रस्तुति पेश की। सीसीवाईडब्ल्यूआई की छात्रा अनामिका और दीपिका ने अपने शानदार नृत्य से कार्यक्रम में समां बांध दिया।

अपने अध्यक्षीय सम्बोधन में निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने सभी लोगो को नववर्ष की बधाई देते हुए कहा कि नए वर्ष में आप-सभी स्वस्थ और सुखी रहें। साथ ही साथ उन्होंने बताया कि जी-20 शिखर सम्मेलन की अध्यक्षता भारत को मिलना विश्व बिरादरी में भारत के कद को दर्शाता है। यह हमारे लिए स्वर्णिम अवसर है, जब हम अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर देश का मान बढ़ा सकते हैं। मोरारजी देसाई



राष्ट्रीय योग संस्थान ने पिछले सभी अन्तरराष्ट्रीय योग दिवस पर अपने भागीरथी प्रयास से योग को देश-विदेश में प्रचारित और प्रसारित किया है। स्वयं देश के माननीय प्रधानमंत्री जी ने अपने 'मन की बात' में योग की महत्ता को प्रतिपादित कर चुके हैं, यह हमारे लिए गर्व की बात है। नए वर्ष में हमारा हर कदम परिवार और देश के विकास के लिए समर्पित होना चाहिए।

कार्यक्रम में संस्थान के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों सहित सैकड़ों छात्र-छात्राओं ने अपनी उपस्थिति दर्ज कराई।

## Colourful events mark Navodaya-2023 at MDNIY



**M**DNIY organised a programme "Navodaya-2023" to mark the New Year's celebrations under the 'Panchama Swar' programme in the auditorium of Institute, wherein Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY was the Chief Guest.

The program began with Maa Saraswati Vandana performed by Kriti, a student of CCYWI, followed by a scintillating 'Rhythmic Yoga' demonstration by Cherish Kataria, a second year B.Sc. student. Vinita Goyal, a student of CCYWI, presented a poetry recitation on the theme, 'Yoga is the way of living'. B.Sc Third Year students, Madhur and Kausal mesmerised the audience with the song 'Ram Ram Ratte Beeti Jai Umaria Re'. While, Tanuja, a CCYWI student, left the audience awestruck with her brilliant singing, Anamika and Deepika, students of CCYWI gave a dazzling dance performance.

While addressing the gathering, the Director MDNIY extended his warm New Year wishes to all and spoke about the challenges and opportunities that beckon them in 2023. He further added, "India's presidency of the G-20 conference demonstrates our country's position



in the global community. It is an opportunity to present the diversity that is India to the outside world, when we can give our best and bring honour to the country".

MDNIY has promoted and disseminated Yoga in the country and abroad through its tremendous efforts. It is a matter of pride that the Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modiji has expounded the importance of Yoga.

Hundreds of students along with the officers and employees of the institute enthusiastically participated in the programme.

## निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने योग के चिकित्सीय पहलुओं पर व्याख्यान दिया

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवराडु ने बीएलडीई (डीम्ड टू बी यूनिवर्सिटी), विजयपुरा में योग के रूप में चिकित्सा: इसके आयाम और प्रासंगिकता पर अतिथि व्याख्यान दिया।

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने व्याख्यान देते हुए सभा को गैर-संचारी विकारों जैसे उच्च रक्तचाप, मधुमेह मेलिटस, एलर्जी संबंधी विकार, तनाव, कैंसर, गठिया, राइनाइटिस, पीसीओडी, मनोरोग विकार, मासिक धर्म संबंधी विकार, थायरॉयड विकार और गैर-संचारी विकारों को रोकने के लिए योग के चिकित्सीय पहलुओं के बारे में सारगर्भित जानकारी देते हुये बताया कि योगाभ्यास को आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के साथ कैसे जोड़ा जाए।

उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि योग केवल शारीरिक व्यायाम का एक रूप नहीं है, बल्कि स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण है।

डॉ. सुमंगला पाटिल और डॉ. अरविंद पाटिल, डीन, फैंकल्टी ऑफ मेडिसिन एंड प्रिंसिपल ने डॉ. ईश्वर वी. बसवराडु को सम्मान का प्रमाणपत्र देकर सम्मानित किया।

इससे पूर्व, डॉ. श्रीलक्ष्मी बागली, समन्वयक, वैस्कूलर फिजियोलॉजी एंड मेडिसिन, फिजियोलॉजी विभाग ने अतिथियों का स्वागत किया और डॉ. सुमंगला पाटिल, अध्यक्ष ने आमंत्रित अतिथि वक्ता का परिचय कराया।

विश्वविद्यालय के लगभग 500 चिकित्सकों, चिकित्सा छात्रों और संकाय सदस्यों ने व्याख्यान में भाग लिया और लगभग 350 प्रतिभागियों ने इस कार्यक्रम से लाभ उठाया।



## Director MDNIY delivers a lecture on therapeutic aspects of Yoga at BLDE

**D**r. Ishwar V. Basavaraddi, Director MDNIY delivered a guest lecture on, Yoga as a Therapy: It's Dimensions and Relevance in BLDE (Deemed to be University), Vijayapura.

Director MDNIY, while delivering the lecture enlightened the gathering about the therapeutic aspects of Yoga to prevent non-communicable disorders like hypertension, diabetes mellitus, allergic disorders, stress, cancer, arthritis, rhinitis, PCOD, psychiatry disorders, menstrual disorders, thyroid disorders and how to align yogic practice with modern medical science.

He also emphasized that Yoga is not just a form of physical exercise but a holistic approach to health and well-being.

Dr Sumangala Patil and Dr. Aravind Patil Dean faculty of Medicine and Principal, presented the Certificate of Honour to Dr. Ishwar V Basavaraddi.

Earlier, Dr Shrilaxmi Bagali, Co-ordinator, Vascular Physiology and Medicine, Department of Physiology, welcomed the august gathering and Dr. Sumangala Patil, Chairperson introduced the invited guest speaker.

About 500 doctors, medical students and faculty members of the university attended the lecture and around 350 participants benefited by this event.





मानव जाति की भलाई  
के लिए करें कार्य करें:  
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

Work for well-being  
of mankind:  
Director MDNIY



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) के निदेशक, डॉ. ईश्वर वी. बसवरडु, ने 18 जनवरी, 2023 को संस्थान में मुख्य अतिथि के रूप में सर्टिफिकेट कोर्स योग प्राण विद्या (सीसीवाईपीवी) के विदाई समारोह की शोभा बढ़ाई। छात्रों को संबोधित करते हुए निदेशक महोदय ने छात्रों को अपनी शुभकामनाएं दीं और छात्रों को लोगों और देश के कल्याण के लिए निस्वार्थ भाव से काम करने को कहा।

संस्थान में डेढ़ महीने का कोर्स करने वाले 25 छात्रों को निदेशक द्वारा कोर्स पूरा करने का प्रमाणपत्र दिया गया।

छात्रों ने संस्थान के अपने यादगार पलों को भी साझा किया।

**D**r. Ishwar V. Basaravaddi, Director, Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), graced the Valedictory Function of the Certificate Course Yoga Prana Vidya (CCYPV) as the Chief Guest at the Institute here on January 18th, 2023. While addressing the students, the Director gave his best wishes and asked them to work in a selfless manner for the welfare of the people and the country.

As many as 25 students, who have undergone a one and half month course at the Institute were given the course completion certificates by the Director.

The students also shared their memorable moments of the Institute.



## पीसीओएस पर संस्थान का शोध, शोध पत्रिका में प्रकाशित

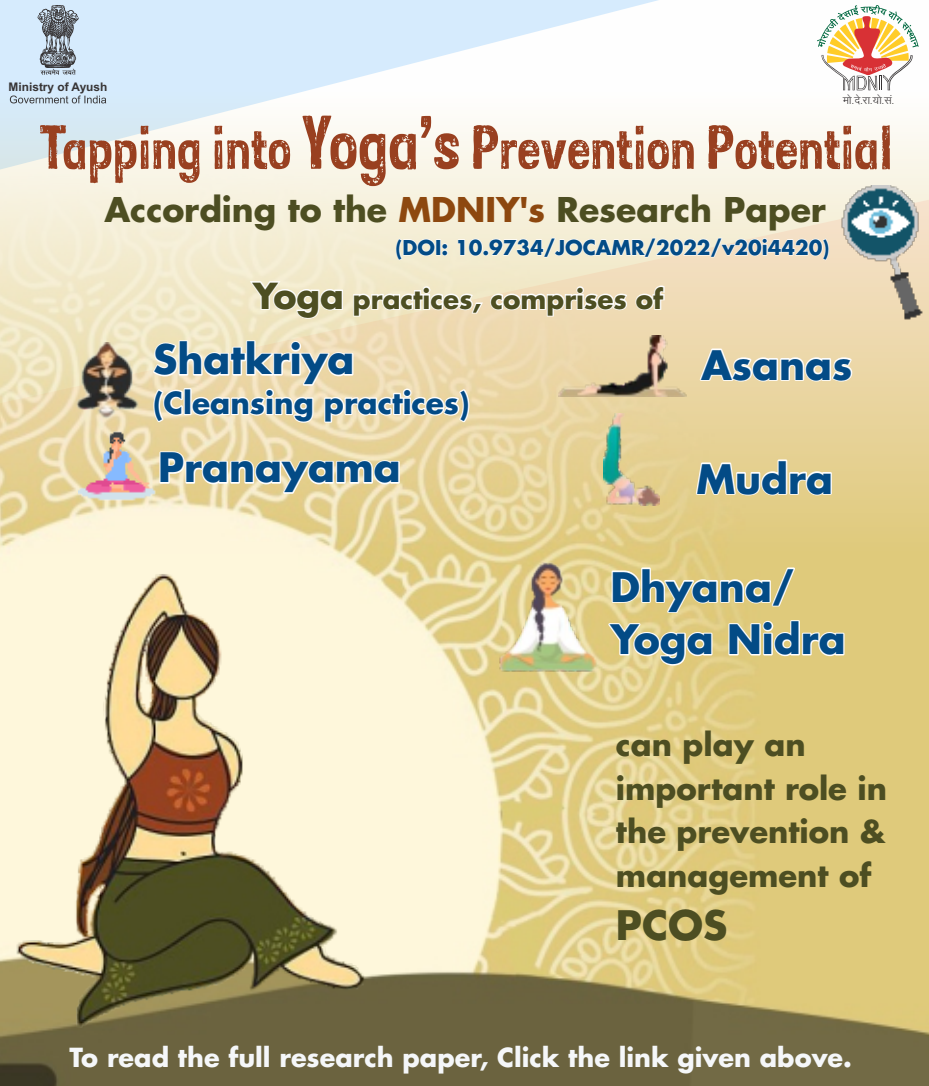
डॉ लक्ष्मी कंधन, सहायक आचार्य (योग चिकित्सा), मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.), और सुश्री दिव्या सिंह, एमएससी योग, ने मो.दे.रा.यो.सं. उत्कृष्ट विषय "पॉलीसिस्टिक डिम्बग्रंथि सिंड्रोम (पीसीओएस) के प्रबंधन पर योग का प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा," पर शोध पूरा किया, जिसे प्रतिष्ठित जर्नल ऑफ़ कॉम्प्लिमेंटरी एंड अल्टरनेटिव मेडिकल रिसर्च में प्रकाशित किया गया।

इस रिसर्च में अध्ययन से पता चलता है कि एक विशिष्ट योग मॉड्यूल, हार्मोन को संतुलित करने, शरीर के वजन को कम करने, तनाव मुक्त करने और शरीर के शारीरिक कार्यों में सुधार करने में मदद कर सकता है।

## MDNIY's research on PCOS published in Journal

**D**r. Lakshmi Kandhan, Assistant Professor (Yoga Therapy), Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), and Ms. Divya Singh, MSc Yoga, MDNIY completed research on the topic, "Effect of Yoga on Management of Polycystic Ovarian Syndrome (PCOS): A Systematic Review," published in the reputed Journal of Complementary and Alternative Medical Research.

The study suggests that a specific Yoga module may help to balance hormones, reduce body weight, release stress and improve the physical function of the body.



**Ministry of Ayush**  
Government of India

**MDNIY**  
मो.दे.रा.यो.सं.

### Tapping into Yoga's Prevention Potential

According to the **MDNIY's Research Paper**  
(DOI: 10.9734/JOCAMR/2022/v20i4420)

Yoga practices, comprises of

- Shatkriya**  
(Cleansing practices)
- Pranayama**
- Asanas**
- Mudra**
- Dhyana/  
Yoga Nidra**

can play an important role in the prevention & management of **PCOS**

To read the full research paper, Click the link given above.

## युवा भारतीय प्रवासी योग सत्र में हुए शामिल

‘भारत को जानो कार्यक्रम’ के 64वें हिस्से के रूप में 13 देशों के 37 युवा भारतीय प्रवासियों के एक समूह ने 5 जनवरी, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा, ताकि योग के बारीक पहलुओं को समझा जा सके।

डॉ. आई. एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, (वाईटी) ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया और उन्हें संस्थान के विभिन्न विकासों और उपलब्धियों के बारे में जानकारी दी।

योग सत्र का संचालन योग प्रशिक्षक श्री राहुल सिंह चौहान ने किया।

योग सत्र के बाद प्रवासी भारतीयों ने योग फ्यूजन कार्यक्रम का भी आनंद लिया और योग के साथ-साथ संस्थान के बारे में अपने सुखद अनुभवों को साझा किया।

## Young Indian Diaspora undergo rejuvenating Yoga session

As many as 37 students and young professionals of Indian diaspora from 13 countries visited MDNIY on January 5th, 2023. As a part of the 64th 'Know India Program', the guests visited the Institute to inculcate the finer aspects of Yoga.

Dr. I. N. Acharya, Program Officer, (YT) warmly welcomed the delegation and briefed them about various developments and achievements of the Institute. A Yoga session by Shri Rahul Singh Chauhan, Yoga Instructor of the Institute was conducted.

After the Yoga session, the diaspora witnessed the breathtaking Yoga Fusion program. Before leaving, the students shared their enriching experiences on Yoga as well as about the institute.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने अपने परिसर में 35 विदेशी युवाओं की मेजबानी की

## MDNIY hosts 35 foreign youth at its campus



12 देशों से भारतीय डायस्पोरा के 35 छात्रों और युवा पेशेवरों के एक समूह ने "भारत को जानें कार्यक्रम" के 63वें संस्करण के अंश के रूप में 3 जनवरी, 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया, ताकि वे अपनी जड़ों को फिर से खोज सकें और योग के विभिन्न पहलुओं का अनुभव कर सकें। इसके बाद टीम ने संस्थान का दौरा भी किया।

मो. तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी, मो.दे.रा.यो.सं. ने टीम का स्वागत किया और उन्हें संस्थान के विभिन्न कार्यक्रमों और गतिविधियों के बारे में जानकारी दी।

इसके अलावा योग प्रशिक्षक श्री राहुल सिंह चौहान द्वारा योग सत्र का संचालन भी किया गया। इस दौरान श्रीमती मनजोत कौर, आहार विशेषज्ञ भी मौजूद थीं।

योग सत्र के बाद प्रवासी भारतीयों ने योग फ्यूजन कार्यक्रम का लुत्फ उठाया। कार्यक्रम के अंत में, उन्होंने संस्थान से संबंधित अपने सुखद अनुभवों को भी साझा किया।

A group of 35 students and young professionals of Indian diaspora from 12 countries visited MDNIY on 3rd. January, 2023 as part of the 63rd Edition of the Know India Program, to rediscover their roots and experience various facets of Yoga. This was followed by a guided tour of the Institute.

Shri Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer, MDNIY, welcomed the group and briefed them about various programmes and activities taken up by the Institute.

Further, a Yoga session was also conducted by Shri Rahul Singh Chauhan, Yoga Instructor. Mrs. Manjot Kaur, Dietician was also present.

After the Yoga session, the Indian diaspora enjoyed a Yoga Fusion program. The visiting students also shared their memorable experiences with regards to MDNIY.

## योग स्वस्थ तन और मन की कुंजी है: निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) के निदेशक, डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डि ने 24 जनवरी को 19 मित्र

देशों के 193 अधिकारियों और कैडेटों / युवराओं को संबोधित किया। कुल 193 प्रतिनिधियों ने संस्थान का दौरा किया।



निदेशक ने योग के मूल्य और जीवन में इसके महत्त्व के बारे में बताते हुए कहा, "स्वास्थ्य सबसे महत्त्वपूर्ण है और स्वस्थ शरीर के लिए स्वस्थ दिमाग की आवश्यकता होती है। मन का प्रबंधन योग का मूल है"।

"ध्यान हमारे जीवन में एक महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है क्योंकि यह एकाग्रता में मदद करता है।

संक्षेप में कोई भी सामान्य व्यक्ति योग अपनाकर महानता की ओर अग्रसर हो सकता है। उन्होंने कहा कि योग हमेशा 'वसुधैव कुटुंबकम' की बात करता है।

उन्होंने बताया कि, "आज योग एक अंतरराष्ट्रीय विषय बन गया है। इसके महत्त्व को देखते हुए, संयुक्त राष्ट्र ने योग को मान्यता दी है और अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को अपनाया है।

विश्रामिदायक योग सत्र के बाद अधिकारियों और कैडेटों ने योग फ्यूजन कार्यक्रम का आनंद लिया।

अतिथियों ने मो.दे.रा.यो.सं. से संबंधित अपने सुखद अनुभवों को भी साझा किया।



## Yoga is key to healthy body & mind: Director, MDNIY

**D**r Ishwar V. Basavaraddi, Director Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), addressed 193 officers & cadets/youth

adopting Yoga. Yoga always talks about 'Vasudhaiva Kutumbakam', he added.

He further stated, "Today Yoga has become an



from 19 friendly foreign countries on January 24th.

While explaining the value of Yoga and its importance in life, the Director said, "Health is of utmost importance a healthy body needs a healthy mind and management of mind is the foundation of Yoga".

"Meditation plays the role of 'Ramvan' in our lives as it helps in concentration. In short, any ordinary person can move towards greatness by

international subject. Seeing its importance, the United Nations has recognized Yoga and adopted the International Day of Yoga".

A total of 193 delegates visited the Institution.

After the relaxing Yoga session, officers and Cadets enjoyed the Yoga Fusion program.

The guests shared their happy experience at MDNIY.



## अरुणाचल प्रदेश के वरिष्ठ अधिकारियों ने संस्थान का दौरा किया

अरुणाचल प्रदेश के 30 सिविल सेवकों के एक प्रतिनिधिमंडल ने 19 जनवरी 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया। प्रतिनिधिमंडल में अरुणाचल प्रदेश के प्रधान सचिव और जिला मजिस्ट्रेट शामिल थे।

डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने उनका गर्मजोशी से स्वागत किया। उन्हें परिसर का एक निर्देशित दौरा दिया गया जिसमें संस्थान के ओपीडी, अनुसंधान प्रयोगशाला और पुस्तकालय शामिल थे। प्रतिनिधियों ने योग आसन भी किए और उन्हें योग से संबंधित ज्ञान प्रदान किया गया। उन्हें छात्रों और फैंकल्टी के साथ बातचीत करने का मौका मिला, जिन्होंने संस्थान की उपलब्धियों और योग के लाभों के बारे में अपने ज्ञान को और बढ़ाया।

एमडीएनआईवाई के विद्यार्थियों ने फ्यूजन योगा की सुंदर प्रस्तुति देकर प्रतिनिधियों को मंत्रमुग्ध कर दिया। डॉ. आई.एन. आचार्य ने योग और उससे होने वाले लाभों से संबंधित प्रस्तुति दी। परिसर से बाहर



निकलते समय एक प्रतिनिधि ने कहा, "आज का यह कार्यक्रम हममें से प्रत्येक के लिए बहुत लाभदायक होने वाला है।" उन्होंने आगे कहा, "हम योग अभ्यास के बारे में इस अद्भुत और सकारात्मक जानकारी को अरुणाचल प्रदेश के लोगों तक पहुंचाने जा रहे हैं।"





## Senior officials of Arunachal Pradesh visit MDNIY

A delegation of 30 civil servants from Arunachal Pradesh visited MDNIY on 19th January 2023.

The delegation included Principal Secretary and District Magistrates of Arunachal Pradesh.

Dr. I.N. Acharya, Program Officer (YT) gave them a warm welcome. They were given a guided tour of the campus which included MDNIY OPD, Research Lab, and Library. The delegates also performed yoga asanas and were imparted with the knowledge related to Yoga. They got a chance to interact with the students and faculty who further enhanced their knowledge about achievements of the institute and benefits of yoga.

Students of MDNIY gave a beautiful performance of Fusion yoga which mesmerized the delegates. Dr. I.N.



Acharya gave a presentation related to yoga and its benefits. While leaving the campus a delegate quoted "This program we had today is going to be great beneficial to each one of us." He further added "We are going to carry this wonderful and positive information about Yoga practice to the people of Arunachal Pradesh"



## मालदीव प्रतिनिधिमंडल ने संस्थान का किया दौरा

## Maldives delegation visits MDNIY



मालदीव गणराज्य के 28 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने अपने जीवन में योग दर्शन की गहरी समझ का अनुभव करने के लिए 18 जनवरी, 2023 को संस्थान का दौरा किया।

डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा, मो.दे.रा.यो.सं.) ने प्रतिनिधिमंडल का गर्मजोशी से स्वागत किया। उन्होंने संस्थान की महत्वपूर्ण उपलब्धियों के बारे में अतिथियों के सामने एक संक्षिप्त प्रस्तुति भी दी।

प्रतिनिधिमंडल ने ओपीडी, अनुसंधान प्रयोगशाला और पुस्तकालय सहित संस्थान के विभिन्न विभागों का भी दौरा किया।

इसके अलावा, योग चिकित्सक श्री ललित मदान द्वारा प्रतिनिधिमंडल के लिए एक "कार्यस्थल पर योग-ब्रेक" और एक विशेष योग सत्र आयोजित किया गया था। इस अवसर पर संस्थान की आहार विशेषज्ञ श्रीमती मनजोत कौर भी उपस्थित थीं। इस बीच, संस्थान के योग प्रशिक्षुओं ने योग फ्यूजन के लाइव प्रदर्शन से अतिथियों का मन मोह लिया।

आने वाले अतिथियों ने संस्थान में अपने सुखद अनुभवों को साझा किया और आशा व्यक्त की कि संस्थान योग को बढ़ावा देने में अपना योगदान देता रहेगा।

**A** 28-member delegation from the Republic of Maldives, visited the MDNIY on January 18th, 2023 to experience the deeper understanding of Yoga philosophy in their lives.

The delegation was given a warm welcome by Dr. I.N. Acharya, Program Officer, MDNIY. He also made a brief presentation to the guests about the significant achievements of the Institute.

The delegation also visited various departments of the Institute including MDNIY OPD, Research Lab and the Library.

Moreover, a "Y-Break @ Workplace" and a special Yoga session were conducted for the delegation by Yoga Therapist Shri Lalit Madaan. Mrs Manjot Kaur, Dietician of the Institute was also present on the occasion. Meanwhile, the Yoga interns of MDNIY enthralled the guests with a live demonstration of Yoga fusion. The visiting guests shared their pleasant experiences they had at the institute and praised and hoped that the institute keeps doing good work in promoting Yoga.

## तिरुचिरापल्ली में छठे सिद्ध दिवस की शोभा बढ़ाते माननीय आयुष मंत्री

श्री सर्बानंद सोनोवालजी, माननीय केंद्रीय मंत्री आयुष तथा पत्तन, पोत परिवहन मंत्रालय 9 जनवरी को तिरुचिरापल्ली में आयोजित छठे सिद्ध दिवस में शामिल हुए।

इस वर्ष, सिद्ध दिवस का विषय "स्वस्थ जीवन के लिए सिद्ध आहार और पोषण" था और केंद्रीय सिद्ध अनुसंधान परिषद (सीसीआरएस), राष्ट्रीय सिद्ध संस्थान (एनआईएस) और भारतीय चिकित्सा और होम्योपैथी निदेशालय, तमिलनाडु, भारत सरकार द्वारा संयुक्त रूप से आयोजित किया गया।

श्री सर्बानंद सोनोवाल जी, ने बताया कि चुना गया विषय उपयुक्त है, क्योंकि वर्ष 2023 माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदीजी द्वारा घोषित बाजरा के उपयोग के लिए समर्पित है।

माननीय मंत्री ने बताया कि सिद्धों द्वारा सिद्ध में पोषण और आहार विज्ञान की सुदृढ़ परिकल्पना की गई है, जो तमिल ग्रंथ तिरुकुरल में स्पष्ट है।

डॉ. मुंजपरा महेंद्रभाई, माननीय राज्य मंत्री, आयुष तथा महिला एवं बाल विकास मंत्रालय और श्री सु. तिरुनावुक्करासर माननीय सांसद, तिरुचिरापल्ली और अन्य गणमान्य व्यक्ति भी उपस्थित थे।

मो.दे.रा.यो.सं. ने विभिन्न गतिविधियों को बढ़ावा देकर और अपने सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर मुख्य कार्यक्रम का सीधा प्रसारण करके छठा सिद्ध दिवस मनाया।

## Ayush Minister graces 6th Siddha Day in Tiruchirapalli

Shri Sarbananda Sonowalji, hon'ble Union Minister for Ayush, Ports, Shipping and Waterways graced the sixth Siddha Day held at Tiruchirapalli on January 9th.

This year, the theme of Siddha Day was "Siddha Diet and Nutrition for Healthy Life" and was jointly organized by Central Council for Research in Siddha (CCRS), National Institute of Siddha (NIS) and Directorate of Indian Medicine & Homeopathy, Government of Tamil Nadu.

Shri Sarbananda Sonowalji said that the theme chosen was appropriate as the year 2023 has been devoted to the usage of Millets as declared by the Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modiji.

The Minister pointed out that the Nutrition and Dietetics in Siddha has been strongly been envisaged by Siddhars which is evident in the Tamil treatise 'Thirukkural'.

Dr. Munjpara Mahendrabhai, Hon'ble Minister of State for Ayush, Ministry of Women and Child Development and Shri Su. Tirunavukkarasar Hon'able MP, Tiruchirapalli and other dignitaries were also present.

MDNIY celebrated the 6th Siddha Day by promoting various activities and live streaming the main event on its social media platforms.



**5th Siddha Day Celebration**  
Theme: Strength of Siddha in Communicable Diseases  
23rd December 2021  
Time- 9:30 am  
Chennai Trade Center, Nandambakkam

**6TH SIDDHA DAY CELEBRATION**  
Theme: Siddha Diet and Nutrition for Healthy Life  
Organized by  
Central Council for Research in Siddha  
and National Institute of Siddha, Chennai  
Today 10 am onwards  
SPS MAHAL, KARUMANDAPAM,  
TIRUCHIRAPALLI,  
TAMIL NADU

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav  
Siddha Day  
CCRS  
NIS  
G20

श्री सर्बानंद सोनोवालजी  
श्री सु. तिरुनावुक्करासर

## मो.दे.रा.यो.सं. ने स्वामी विवेकानंद की जयंती मनाई

मो.दे.रा.यो.सं. ने 12 जनवरी को स्वामी विवेकानंद की जयंती मनाई, जिसे देश में राष्ट्रीय युवा दिवस के रूप में भी मनाया जाता है। इस अवसर पर मो.दे.रा.यो.सं. ने विभिन्न पाठ्यक्रमों के छात्रों के लिए जागरूकता फैलाने और स्वामी विवेकानंदजी के महान विचारों और जीवन से प्रेरणा लेने के लिए एक कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के संचार एवं प्रलेखन अधिकारी, मो. तैयब आलम ने की। छात्रों को प्रेरित करते हुए उन्होंने उनसे स्वामी विवेकानंद की शिक्षाओं और दर्शन का पालन करने और प्रसार करने का आग्रह किया। श्री अर्पित दुबे, सहायक आचार्य (संस्कृत), मो.दे.रा.यो.सं. ने अपने विचार साझा करते हुए कहा कि स्वामी विवेकानंद की शिक्षाओं और दृष्टि की प्रासंगिकता को देश के प्रत्येक युवा द्वारा आत्मसात किया जाना चाहिए।

## MDNIY celebrates Birth Anniversary of Swami Vivekananda

MDNIY on January 12th celebrated the Birth Anniversary of Swami Vivekananda which is also celebrated as the National Youth Day in the country. On the occasion, MDNIY organised a programme for the students of various courses to spread awareness and kindle inspiration from the great thoughts and life of Swami Vivekanandaji.

The event was presided over by Md. Taiyab Alam Communication & Documentation Officer of MDNIY. While motivating the students, he urged them to follow and also spread the teachings and philosophy of Swami Vivekanand. Shri Arpit K. Dubey, Assistant Professor (Sanskrit), MDNIY while sharing his views said that the teachings and vision of Swami Vivekanand should be inculcated by every youth of the country.



## मो.दे.रा.यो.सं. की छात्रा स्मिता कुमारी ने समकोणासन में गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया

मो.दे.रा.यो.सं. के लिए यह गर्व का क्षण था क्योंकि इसकी एक छात्रा (2014–2015) बैच की सुश्री स्मिता कुमारी ने सबसे लंबे समय तक सेंटर स्प्लिट पोज (समकोणासन) बनाए रखने के लिए गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया। वह 3 घंटे 10 मिनट और 12 सेकेंड तक केंद्र विभक्त इस कठिन योग मुद्रा में रहीं। अहमदाबाद में ताज स्काईलाइन ने 17 दिसंबर, 2022 को गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स के इस कार्यक्रम की मेजबानी की। स्मिता ने मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में एक साल का डिप्लोमा पूरा किया और उत्तराखंड के देव संस्कृति विश्वविद्यालय में योग में मास्टर डिग्री पूरी की।

## MDNIY student Smita Kumari creates Guinness World Records in Samakonasana

It was a proud moment for MDNIY, as one of its students Ms. Smita Kumari, created a Guinness World Record for maintaining the Centre Split Pose (Samakonasana) in the longest time. She remained in this difficult Yoga pose of the centre split for 3 hours, 10 minutes and 12 seconds. The Taj Skyline in Ahmedabad hosted this Guinness World Records event on December 17th, 2022. Shamita completed a one-year Diploma (2014-15) at the Morarji Desai National Institute of Yoga and completed her Master's Degree in Yoga at Dev Sanskriti Vishwavidyalaya in Uttarakhand.



## मो.दे.रा.यो.सं. के छात्र ने रस्साकशी (पुरुष) प्रतियोगिता में जीता रजत पदक

मो.दे.रा.यो.सं. के बीएससी (योग) के छात्र तरुण प्रकाश (आगे से चौथे स्थान पर) ने संस्थान को गौरवान्वित किया, जब उनकी टीम ने अखिल भारतीय अंतर विश्वविद्यालय, रस्साकशी (पुरुष) प्रतियोगिता में रजत पदक जीता।

प्रतियोगिता 14-17 जनवरी, 2023 तक जगन्नाथ विश्वविद्यालय, राजस्थान में आयोजित की गई थी।

तरुण प्रकाश ने गुरु गोबिंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय, दिल्ली की टीम के साथ 600 किलोग्राम आउटडोर वर्ग में दूसरा स्थान हासिल किया।



### MDNIY's Tarun Prakash wins Silver in Tug of War

**T**arun Prakash (4th from front), a student of B.Sc.(Yoga), MDNIY made the Institute proud, when his team won the Silver Medal in the All India Inter University, Tug of War (Men) Competition.

The competition was held at Jagannath University, Rajasthan from 14th-17th Jan, 2023. Tarun Prakash along with the team of Guru Gobind Singh Indraprastha University, Delhi bagged the second position in the 600 kg Outdoor Category.

## योगसन स्पोर्ट्स में मो.दे.रा.यो.सं. के छात्र ने जीता ब्रॉन्ज मेडल

मो.दे.रा.यो.सं. के बीएससी के छात्र चेरिश कटारिया (योग), ने सफलता की नया कीर्तिमान स्थापित करते हुये 21 जनवरी, 2023 को इंदर सिंह पब्लिक स्कूल द्वारा आयोजित दिल्ली राज्य योगसन स्पोर्ट्स कप 2023 में वरिष्ठ वर्ग में कांस्य पदक जीता।

छात्र चेरिश कटारिया की यह उपलब्धि मो.दे.रा.यो.सं. के लिए गौरव का पल है।



### MDNIY's student win Bronze in Yogasana Sports

**I**t was another proud moment for Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) when, Cherish Kataria, a student of B.Sc. (Yoga), won a Bronze Medal in senior category at the Delhi State Yogasana Sports Cup 2023. The event was organised by Inder Singh Public School on January 21st, 2023.

This is a testament to the remarkable quality of education that students at MDNIY receive.

## मो.दे.रा.यो.सं. ने नए बैच के छात्रों के लिए कार्यशाला आयोजित की

## MDNIY holds workshop for new batch students



मो.दे.रा.यो.सं. ने जनवरी 2023 बैच के फाउंडेशन कोर्स के छात्रों के लिए एक कार्यशाला आयोजित की, जिसमें मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि ने 'स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग' विषय पर व्यावहारिक अतिथि व्याख्यान दिया।

इस सत्र में मानव रचना इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च एंड स्टडीज और मो.दे.रा.यो.सं. के कई छात्रों और संकाय सदस्यों ने भाग लिया।

इस कार्यक्रम में शनिवार का सीवाईपी सत्र, षट्क्रिया (योग शुद्धिकरण अभ्यास) और ध्यान और योग निद्रा सत्र भी शामिल था।

MDNIY conducted a workshop for the students of Foundation course of January 2023 batch; wherein Dr. Ishwar Basavaraddi, Director MDNIY delivered an insightful guest lecture on the topic 'Yoga for Health & Well-being'. The session was also attended by the FCYSc.W students and faculty members from Manav Rachna International Institute of Research and Studies and MDNIY. The event also comprised of Saturday's CYP Session, Shatkriya (Yogic Cleansing Practices) and Meditation & Yoga Nidra Session.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने सीसीवाईटीए का दूसरा बैच किया प्रारंभ

मो.दे.रा.यो.सं. के योग चिकित्सा विभाग ने छह महीने की अवधि के ऑनलाइन सर्टिफिकेट कोर्स "सर्टिफिकेट कोर्स फॉर योगा थेरेपी असिस्टेंट (सीसीवाईटीए)" का दूसरा बैच शुरू किया है,

## MDNIY introduces the 2nd batch of CCYTA

**M**DNIY's Department of Yoga therapy has introduced the 2nd batch of six months' duration online certificate course namely, "Certificate Course for Yoga Therapy Assistant (CCYTA)".



Registration Link for CCYTA - Admission details of CCYTA:  
<https://rb.gy/mztlrq> - Admission/Registration Link:  
<https://forms.gle/diWnr6P67P33wsE77> - Requirement for registration:  
<https://bit.ly/3QSUvLO> - Medical certificate format: <https://rb.gy/7ov3ra>

## व्यावसायिक स्वास्थ्य के लिए योग पर व्याख्यान

डॉ. एस. लक्ष्मी कंधन, सहायक आचार्य, योग चिकित्सा विभाग और सुश्री नीतू शर्मा, योग सलाहकार मो.दे.रा.यो.सं. ने वित्त मंत्रालय में 31 जनवरी, 2023 को "व्यावसायिक स्वास्थ्य के लिए योग" पर एक व्याख्यान का आयोजन किया, जिसके बाद सरकारी खाता और वित्त संस्थान (आईएनजीएएफ) में अंतरराष्ट्रीय प्रतिभागियों के लिए योग प्रायोगिक सत्र आयोजित किया गया।

## Lecture on Yoga for Occupational Health

**D**r. S. Lakshmi Kandhan, Assistant Professor, Department of Yoga therapy and Ms. Neetu Sharma, Yoga Consultant organised a lecture on "Yoga for Occupational Health" followed by Yoga practical session for International participants at the Institute of Government Account & Finance (INGAF), Ministry of Finance, New Delhi on 31st January, 2023.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने रक्तदान शिविर में भाग लिया

नेताजी सुभाष चंद्र बोस को उनकी 126वीं जयंती पर सम्मानित करने के लिए आयुष मंत्रालय द्वारा आयोजित रक्तदान शिविर में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के छात्रों और कर्मचारियों ने शिरकत की।

शिविर का उद्घाटन आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने किया। रक्तदान शिविर का आयोजन ब्लड बैंक के अधिकारियों व विशेषज्ञों की देखरेख में किया गया।

## MDNIY participates in blood donation camp

Students and staff of Morarji Desai National Institute of Yoga joined in for the blood donation camp organized by the Ministry of Ayush to honor Netaji Subash Chandra Bose on his 126th birth anniversary.

The camp was inaugurated by Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ministry of Ayush. The Blood Donation Camp was organized under the supervision of blood bank officials and experts.



## मो.दे.रा.यो.सं. में विदाई समारोह

श्री विजेंद्र चौधरी, एमटीएस, मो.दे.रा.यो.सं. में 34 साल की सेवा पूरी करने के बाद 31 जनवरी, 2023 को सेवानिवृत्त हुए। संस्थान के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों ने उन्हें विदाई एवं शुभकामनाएं दी।

**S**hri Vijendra Chowdhary, MTS, retired on superannuation on 31 January, 2023 after completing 34 years of service at MDNIY. All the officers and employees of the Institute gave him a farewell and good wishes.

## Farewell Ceremony at MDNIY



## साइबर क्राइम के प्रति जागरूक रहने की जरूरत: उप प्रधानाचार्य, सीडीटीआई

श्री वीरेन्द्र कुमार, वाइस प्रिंसिपल, सेंट्रल डिटेक्टिव ट्रेनिंग इंस्टिट्यूट, गाजियाबाद ने आज मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल के 25वें बैच के "सर्टीफिकेट कोर्स इन योग फॉर वेलनेस इंस्ट्रक्टर" के छात्रों के लिए एक अभिविन्यास व्याख्यान में शिरकत की।

मुख्य अतिथि के रूप में उन्होंने अपने सम्बोधन में बताया कि "आज सूचना क्रांति का युग है। ऐसे में युद्ध के तरीकों में भी बदलाव आया है। अब सीधे सीमा पर हमला नहीं होता, बल्कि सीमा से पहले आपके मोबाइल पर हमला होता है। साइबर क्राइम के जरिए आपका डेटा चोरी हो सकता है, जिससे आपको काफी नुकसान हो सकता है।"

कार्यक्रम के दौरान पाठ्यक्रम समन्वयक डॉ. गुरु देव, सहायक प्रोफेसर (योग चिकित्सा) भी उपस्थित थे।

## Need to be aware about cyber crime: Vice Principal CDTI

Shri Virendra Kumar, Vice Principal, Central Detective Training Institute (CDTI), Ghaziabad attended an orientation lecture for the students of 25th batch of Central Armed Police Forces "Certificate Course in Yoga for Wellness Instructor" at the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), on 30 January, 2023.

Participating in the programme, the Vice Principal said, "Today is the era of information revolution. This has also led to a change in the methods of warfare. Now the attack is not directly at the border, but your electronic gadgets may be targeted. This will lead to your data getting stolen through cybercrime, which can cause you a lot of damage".

Those present were Course Coordinator Dr. Guru Dev, Assistant Professor (Yoga Therapy) and other dignitaries.



## संस्थान के सीएपीएफ के छात्रों ने स्वच्छता अभियान चलाया

## CAPF students of MDNIY undertake Swachhata Abhiyan



स्वच्छ भारत अभियान के तहत मो.दे.रा.यो.सं के केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ) के छात्रों ने 14 जनवरी, 2023 को संस्थान परिसर और उसके आसपास स्वच्छता अभियान चलाया। उन्होंने 'स्वच्छता' या सफाई के संदेश को न केवल शब्दों से बल्कि कार्यान्वयन के साथ प्रसारित करने के लिए एक जागरूकता यात्रा निकाली। यह अभियान संस्थान के योग प्रशिक्षक पवन कुमार व प्रदीप कुमार की देखरेख में चलाया गया।

उल्लेखनीय है कि अर्धसैनिक बल के छात्र प्रत्येक शनिवार को नियमित रूप से परिसर में और उसके आसपास स्वच्छता और जागरूकता अभियान चलाते हैं।

स्वच्छ भारत अभियान भारत सरकार द्वारा शुरू किया गया एक राष्ट्रीय स्तर का अभियान है, जिसका उद्देश्य समाज को साफ और कचरामुक्त बनाना है। गौरतलब है कि राष्ट्रपिता महात्मा गांधी ने देश को गुलामी की जंजीरों से तो मुक्त करा दिया, लेकिन 'स्वच्छ भारत' का उनका सपना अधूरा रह गया। 'बापू' के इस सपने को साकार करने के लिए मोदी सरकार ने अक्टूबर 2014 को स्वच्छ भारत अभियान की शुरुआत की, जिसके तहत सड़कों और परिसर के बुनियादी ढांचे को साफ रखना है।

As a part of Swachh Bharat Abhiyan, the Central Armed Police Forces (CAPFs) students of MDNIY, on January 14th, 2023, undertook a cleanliness drive in-and-around campus of the Institute. They took an awareness walk spreading the message of 'Swachhata' i.e. cleanliness not just with words but with action. This drive was conducted under the supervision of Mr. Pawan Kumar and Mr. Pradeep Kumar, Yoga Instructors of the Institute.

It may be mentioned that the paramilitary students regularly conduct cleanliness and awareness drives in and around the campus every Saturday.

Swachh Bharat Abhiyan is a national level campaign launched by the Government of India, which aims to keep it clean and make it litter free. Father of the nation Mahatma Gandhi freed the country from slavery, but his dream of 'Clean India' remained incomplete. To make this dream of Bapu come true, the Modi government launched the Swachh Bharat Abhiyan in October 2014 under which the streets, roads and infrastructure have to be cleaned and garbage area is kept clean.

# फ्राइडे वेबिनार

## संगीत, योग और प्राकृतिक जीवन शैली के माध्यम से तनाव प्रबंधन

6 जनवरी, 2022 को "संगीत, योग और प्राकृतिक जीवन शैली के माध्यम से तनाव प्रबंधन" पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें श्री चेतन उपाध्याय, संस्थापक सचिव, सत्य फाउंडेशन एक वक्ता के रूप में उपस्थित थे।

मो. तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी, मो.दे.रा.यो.सं. ने अतिथि का परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की और डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य (हिंदी) ने कार्यक्रम का संचालन किया।

श्री चेतन उपाध्याय ने एक उत्कृष्ट विषय "संगीत, योग और प्राकृतिक जीवन शैली के माध्यम से तनाव प्रबंधन" पर एक विस्तृत और सूचनात्मक व्याख्यान दिया।

उन्होंने यह भी कहा कि "हमारे जीवन में बहुत काम हैं और समय सिर्फ 24 घंटे का है, इसलिए तनाव का प्रबंधन करने के लिए जरूरी है कि हम अपने जीवन में ज्यादा से ज्यादा शांत रहे। जो व्यक्ति अपने जीवन में शांत रहता है, उसके सफल होने के प्रबल संभावना होती हैं। हम मनुष्य अपने मस्तिष्क का विकास कर अपने जीवन की समस्याओं का समाधान कर सकते हैं। रिसर्च बताते हैं कि हम मनुष्य अपने मस्तिष्क का महज 1 प्रतिशत से लेकर 3 प्रतिशत तक ही अपने मस्तिष्क का उपयोग करते हैं। इसलिए हमें कोशिश करनी चाहिए कि हम अपने मस्तिष्क का ज्यादा से ज्यादा विकास करें।"

श्री उपाध्याय के मतानुसार संगीत हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। तनाव को दूर करने में संगीत भी सराहनीय भूमिका निभाता है। रिसर्च द्वारा ये साबित हो चुका है संगीत का प्रभाव पेड़-पौधों और जानवरों पर भी पड़ता है।

## Stress Management through Music, Yoga and Natural Lifestyle

A Webinar was held on "Stress Management through Music, Yoga and Natural Lifestyle" on 6th January, 2022, wherein Shri Chetan Upadhyaya, Founder Secretary, Satya Foundation was present as a the Speaker.

Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer, MDNIY presented introductory remarks of the Guest and Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi) conducted the programme.

Shri Chetan Upadhyaya delivered an elaborate and informative lecture on the topic "Stress Management through Music, Yoga and Natural Lifestyle". He also stated that "There are many things in our life and time is only 24 hours, so to manage stress it is necessary that we should be as calm as possible in our life. The person who remains calm in his life, has a strong possibility of being successful. Research shows that we humans use only 1 percent to 3 percent of our brain. That's why we should try to develop our brain as much as possible. Music is an integral part of our life. Music also plays a commendable role in relieving stress. It has been proved by research that music has an effect on plants and animals as well, he added.



Ministry of Ayush  
Government of India

## 119<sup>th</sup> Friday Webinar

### "Stress Management through Music, Yoga and Natural Lifestyle"



Introductory Remarks By:  
Dr. Ishwar V. Basavaraddi  
Director, MDNIY

6<sup>th</sup> January, 2023

5:00 PM



SPEAKER



Chetan Upadhyaya  
Founder Secretary  
Satya Foundation

## चिकित्सीय आत्म-प्रतिबिंब के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य

13 जनवरी, 2022 को 'चिकित्सीय आत्म-प्रतिबिंब के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य' पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें वक्ता के रूप में प्रो. (डॉ.) मयंक शुक्ला, आचार्य, संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान, शारदा विश्वविद्यालय, उ.प्र. उपस्थित थे।

मो. तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी, मो.दे.रा.यो.सं. ने अतिथि का परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की और डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य (हिंदी) ने कार्यक्रम का संचालन किया।

प्रो. शुक्ला ने एक उत्कृष्ट विषय, 'चिकित्सीय आत्म-प्रतिबिंब के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य' पर एक विस्तृत और सूचनात्मक व्याख्यान दिया। अपने व्याख्यान में उन्होंने बताया कि "समग्र स्वास्थ्य में विभिन्न स्तरों पर व्यक्ति के स्वास्थ्य (शारीरिक, मानसिक और सामाजिक) और कल्याण (भावनात्मक, आर्थिक और आध्यात्मिक) के कई पहलुओं सहित संपूर्णता और अखंडित तस्वीर शामिल है।"

प्रो. मयंक शुक्ला ने यह भी कहा कि आत्मचिंतन पर्यवेक्षण का एक महत्वपूर्ण अंग है। अपनी स्वयं की भावनाओं, विचारों और उनकी घटना के समय के दृष्टिकोण के बारे में सचेत समझ और उनका लगातार पालन करने और उन्हें पहचानने की क्षमता चिकित्सक और पर्यवेक्षकों दोनों की सबसे महत्वपूर्ण क्षमताओं में से हैं।

## Holistic Health through Therapeutic Self-Reflection

A Webinar was held on 'Holistic Health through Therapeutic Self-Reflection' on 13th January, 2022, wherein Prof. (Dr.) Mayank Shukla Professor, Allied Health Sciences, Sharda University, U.P. was present as the Speaker.

Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer, MDNIY presented introductory remarks of the Guest and Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi) conducted the programme.

Prof. Shukla delivered an elaborate and informative lecture on the topic 'Holistic Health through Therapeutic Self-Reflection.'

He stated that "Holistic Health comprises of completeness and unfragmented picture including the multiple aspects of health (physical, mental & social) and wellness (emotional, economical & spiritual), of an individual at different levels."

Prof. Mayank Shukla also stated that 'self-reflection' is an important part of supervision. The conscious understanding of one's own emotions, feelings, thoughts, and attitudes at the time of their occurrence, and the ability to continuously follow and recognize them are among the most important abilities of both therapists and supervisors.




**120<sup>th</sup>**  
FRIDAY WEBINAR

## “ Holistic Health through Therapeutic Self-Reflection ”



Introductory Remarks By:  
**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MDNIY

 **13<sup>th</sup> January, 2023**

 **5:00 PM**

»»»»»

**SPEAKER**



**Prof. (Dr.) Mayank Shukla**  
Professor,  
Allied Health Sciences, Sharda University, UP

## योगदर्शन और समग्र जीवन

20 जनवरी, 2023 को 'योगदर्शन और समग्र जीवन' पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें डॉ. साधना दौनेरिया, अध्यक्ष, योग विभाग, बरकतुल्ला विश्वविद्यालय, भोपाल, मध्यप्रदेश द्वारा फ्राईडे वेबिनार के अंतर्गत 'योगदर्शन और समग्र जीवन' विषय पर परिचर्चा की गई।

डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य (हिंदी) ने अतिथि की परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की और कार्यक्रम का संचालन भी किया।

डॉ. साधना दौनेरिया ने 'योगदर्शन और समग्र जीवन' पर एक सूचनात्मक और तथ्यपरक व्याख्यान दिया और बताया कि योग सिर्फ दो अक्षरों के योग से बना है, लेकिन इसमें सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड समाया हुआ है।

डॉ. साधना दौनेरिया ने आगे बताया कि दर्शन शास्त्र में दर्शन का अर्थ स्वयं को देखना है और स्वयं को वही व्यक्ति देख सकता है, जिसे यथार्थ की जानकारी हो, जो सत्य के साथ हो।

## Yoga Darshan and Holistic Life

A Webinar on 'Yogdarshan and Holistic Life' was organized on January 20th, 2023, wherein Dr. Sadhna Dauneria, Head, Department of Yoga, Barkatulla University, Bhopal, Madhya Pradesh, was introduced as the speaker of the session.

Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi) presented the introductory remarks of the guest and also moderated the programme.

Dr. Sadhna Dauneria gave an informative and factual lecture on 'Yogdarshan and Holistic Life'. She further stated that, Yoga is made of the sum of only two letters, but the whole universe is included in it. Dr. Sadhna Dauneria further explained that the meaning of philosophy is to see oneself and only that person can see himself, who is aware of the reality, who is with the truth.



Ministry of Ayush  
Government of India

121<sup>th</sup> फ्राईडे वेबिनार

**योगदर्शन और समग्र जीवन**

परिचयात्मक वक्ताग्यः  
डॉ. ईश्वर वी. बसवराजि  
निदेशक, एमडीएनआईआई

20 जनवरी, 2023  
शाम 5:00 बजे

वक्ता  
डॉ. साधना दौनेरिया  
अध्यक्ष,  
योग विभाग,  
बरकतुल्ला विश्वविद्यालय  
भोपाल, मध्य प्रदेश



## यौगिक तकनीकें और उनके चिकित्सीय अनुप्रयोग

27 जनवरी, 2023 को 'यौगिक तकनीकें चिकित्सीय और उनके नैदानिक अनुप्रयोग' पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें डॉ. आशीष फड़के, आयुर्वेद और योग सलाहकार और मानद उपनिदेशक, केएचएस-एमआरसी, विलेपार्ले, मुंबई, महाराष्ट्र और डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि, निदेशक, मो.दे. रा.यो.सं. उपस्थित थे।

निदेशक मो.दे.रा.यो.सं. ने अतिथि के बारे में परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की। उन्होंने कहा कि डॉ. फड़के भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद के जाने-माने विशेषज्ञ हैं। उन्होंने यह भी कहा कि उन्होंने योग, विशेष रूप से नैदानिक अनुसंधान में समान रूप से गहरी रुचि ली है।

डॉ. आशीष फड़के ने 'यौगिक तकनीकें और उनके चिकित्सीय अनुप्रयोग' के बारे में पूरी जानकारी दी। उन्होंने कहा, "युवा, वृद्ध, बीमार या कमजोर व्यक्ति भी योग सीख सकता है। यदि कोई योग का अभ्यास सावधानी से करता है तो इसमें कोई संदेह नहीं है कि वह व्यक्ति इस पर महारत हासिल कर सकता है।"

उन्होंने यह भी बताया कि "स्वस्तिकासन, गोमुखासन, वीरासन जैसे आसन चित्त के चंचल स्वभाव को दूर करने में सहायक होते हैं, जबकि कूर्मासन और कुक्कुटासन जैसे आसन सभी रोगों से छुटकारा दिलाने में सहायक होते हैं।"



## Yogic Techniques and their Clinical Application

A Webinar on 'Yogic Techniques and their Clinical Application' was organized on January 27th, 2023, wherein Dr. Aashish Phadke, Ayurveda and Yoga Consultant & Hon. Deputy Director, KHS - MRC, Vileparle, Mumbai, Maharashtra and Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director MDNIY were present.

The Director MDNIY, presented the introductory remarks about the guest. He said that Dr. Phadke is a renowned expert of Indian system of medicine Ayurveda. Adding that he has equally taken keen interest in Yoga particularly clinical research.

Dr. Aashish Phadke, gave complete information about 'Yogic Techniques and their Clinical Application.' He said, "Anyone including young, old, diseased or even a weak person can learn Yoga. If one practices Yoga meticulously there is no doubt that the person can attain mastery over it."


"Asanas like Swastikasana, Gomukhasana, Virasana are helpful in removing wavering nature of Citta whereas Asanas like Kurmasana and Kukkutasana help to get rid of all diseases," he added.



# 122<sup>nd</sup> Friday Webinar


## “Yogic Techniques and their Clinical Application”

Introductory Remarks By:



**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MDNIY

📅 27<sup>th</sup> January, 2023  
🕒 5:00 PM



**Dr. Aashish Phadke**  
Ayurveda and Yoga Consultant &  
Hon. Deputy Director, KHS - MRC, Vileparle,  
Mumbai, Maharashtra

SPEAKER