



सत्यमेव जयते
Ministry of Ayush
Government of India



MDNIY

E-NEWSLETTER

October 2023



www.yogamdniy.nic.in



प्रधान संपादक की कलम से



संपादकीय टीम

प्रधान संपादक

श्री विक्रम सिंह

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

प्रबंध संपादक

मो. तैयब आलम

संचार और प्रलेखन अधिकारी

भाषा संपादक

डॉ. वंदना सिंह

सहायक आचार्य (हिन्दी)

डॉ. सुमन राठौड़

सहायक आचार्य (अंग्रेजी)

संपादक

संतोष सिंह

सलाहकार (मीडिया)

कोमल कात्याल

सलाहकार (सोशल मीडिया)

डिजाइन

निहाल हसनैन


कनिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़ें:

 @mdniyayush

 Director Mdnii

 @mdniy

 @mdniyyoga

एक व्यापक जीवनशैली दृष्टिकोण के रूप में योग स्वाभाविक रूप से समग्र है। इस जीवनशैली मॉड्यूल में अंतर्निहित यौगिक सिद्धांत तनाव से निपटने की हमारी क्षमता को बढ़ाकर सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। योगासन, प्राणायाम, ध्यान और विश्राम तकनीकों जैसी विभिन्न योग अभ्यासों को तनाव के प्रति शारीरिक प्रतिक्रियाओं को नियंत्रित करने की उनकी क्षमता के लिए मान्यता दी गई है।

इसके मूल में खुशी की तलाश ही जीवन का अंतिम लक्ष्य है। इस खोज में सर्वोच्च सत्य के साथ गहरे संबंध के लिए प्रयास करना शामिल है। समकालीन युग में योग विशेष रूप से प्रतिकूल परिस्थितियों के दौरान इस उद्देश्य को साकार करने के लिए मार्गदर्शक 'जीवन मंत्र' के रूप में कार्य करता है। अपनी परिवर्तनकारी शक्ति के लिए पहचाना जाने वाला योग आसन और प्राणायाम जैसी प्रथाओं के माध्यम से मानसिक और शारीरिक कल्याण की सुविधा प्रदान करता है।

केवल शारीरिक व्यायाम से परे योग का गहन दर्शन जीवन की असंख्य चुनौतियों का वास्तविक समाधान प्रदान करता है। मो.दे.रा.यो.सं. ने अपने तकनीकी अनुप्रयोग, अनुसंधान और नवाचार सहित योग के सभी पहलुओं में उत्कृष्टता प्राप्त करने के उद्देश्य से विशिष्ट उद्देश्यों और नियोजित गतिविधियों की रूपरेखा तैयार की है। योग को अक्सर साधारण खिंचाव के रूप में माना जाता है, जो शारीरिक दायरे से परे इसके लाभों को बढ़ाता है और यह प्रभावित करता है कि हम कैसा महसूस करते हैं और कैसे चलते हैं।

मो.दे.रा.यो.सं. एक अद्वितीय योग शैक्षिक और प्रशिक्षण वातावरण प्रदान करता है, जो पारंपरिक पाठ्यक्रम की सीमाओं से अलग है। यह वातावरण छात्रों को व्यक्तिगत और पेशेवर दोनों तरह से भविष्य की सफलता के लिए महत्वपूर्ण रचनात्मकता कार्य, नैतिक नेतृत्व, भाषा दक्षता और आवश्यक जीवन कौशल विकसित करने और विकसित करने में सक्षम बनाता है। किसी राष्ट्र की प्रगति में योगदान देने में योग शिक्षा की भूमिका महत्वपूर्ण हो जाती है।

भारतीय शिक्षा प्रणाली में तेजी से हो रहे बदलावों के बीच प्राथमिक लक्ष्य ज्ञान वृद्धि से आगे बढ़कर वर्तमान जरूरतों के अनुरूप नौकरी के लिए तैयार पारिस्थितिकी तंत्र के लिए भविष्य को आकार देना है। हमारे अथक प्रयास यह सुनिश्चित करने की दिशा में हैं कि प्रत्येक कुशल योग प्रशिक्षक को सार्थक रोजगार मिले। सशक्त योग प्रशिक्षकों में हजारों लोगों को योग सिखाने की क्षमता होती है। यह दोहरा प्रभाव न केवल बेहतर स्वास्थ्य में योगदान देता है, बल्कि योग के व्यापक प्रचार को भी सुनिश्चित करता है।

मो.दे.रा.यो.सं. विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से योग को बढ़ावा देने के अपने निरंतर प्रयासों में दृढ़ है। योग को जन-जन तक पहुंचाने और समग्र रूप से व्यक्तियों और समाज के कल्याण में सार्थक योगदान देने की हमारी ईमानदार कोशिश होती है।



प्रधान संपादक
श्री विक्रम सिंह
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.



From the Desk of Editor in Chief



Editorial Team

Editor-in-Chief

Shri Vikram Singh
Director, MDNIY

Managing Editor

Md. Taiyab Alam
Communication &
Documentation Officer

Language Editor

Dr. Vandana Singh
Assistant Professor (Hindi)

Dr. Suman Rathor
Assistant Professor (English)

Editor


Santosh Singh
Consultant (Media)

Komal Katyal
Consultant (Social Media)


Design by

Nihal Hasnain
Junior Consultant (Designer)

Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 Director Mdnly

 @mdniy

 @mdniyyoga

Yoga, as a comprehensive lifestyle approach, is inherently holistic. The yogic principles embedded in this lifestyle module play a crucial role in fostering positive health, enhancing our ability to cope with stress.

Various yogic practices, such as Yogasana, Pranayama, Meditation, and relaxation techniques, have been recognized for their capacity to modulate the physiological responses to stress.

At its core, the pursuit of happiness stands as life's ultimate goal. This quest involves striving for a deeper connection with the supreme truth. In the contemporary age, Yoga serves as the guiding 'Life Mantra' to realize this purpose, especially vital during adverse circumstances. Recognized for its transformative power, Yoga facilitates mental and physical well-being through practices like asana and pranayama.

Beyond mere physical exercises, Yoga's profound philosophy offers real solutions to life's myriad challenges. Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) has outlined specific objectives and planned activities aimed at achieving excellence in all aspects of Yoga, including its technical application, research, and innovation. Yoga, often perceived as simple stretching, extends its benefits beyond the physical realm, influencing how we feel, look, and move.

MDNIY provides a unique Yoga educational and training environment that transcends conventional curriculum boundaries. This environment enables students to evolve and cultivate creativity, work ethic, leadership, language proficiency, and exposure to essential life skills crucial for future success, both personally and professionally. The role of Yoga Education becomes pivotal in contributing to the progress of a nation.

Amidst rapid transformations in the Indian education system, the primary goal extends beyond knowledge enhancement to shaping futures for a job-ready ecosystem, aligning with the current needs. Our relentless efforts are directed towards ensuring that every skilled Yoga instructor finds meaningful employment. Empowered Yoga instructors, in turn, have the potential to enlighten and teach Yoga to thousands. This dual impact not only contributes to improved health but also ensures the widespread promotion of Yoga.

MDNIY remains steadfast in its continuous efforts to promote Yoga through various programs. Our sincere endeavor is to bring Yoga to the masses, contributing meaningfully to the well-being of individuals and society as a whole.



Editor-In-Chief
Shri Vikram Singh
Director, MDNIY

गृह मंत्री श्री अमित शाह ने 'राष्ट्रीय एकता दिवस' के अवसर पर 'रन फॉर यूनिटी' को दिखाई हरी झंडी

Home Minister Shri Amit Shah flagged off the 'Run for Unity' on the occasion of National Unity Day



माननीय केंद्रीय गृह एवं सहकारिता मंत्री श्री अमित शाह ने दिल्ली के मेजर ध्यानचंद स्टेडियम में 'राष्ट्रीय एकता दिवस' के अवसर पर आयोजित 'रन फॉर यूनिटी' को हरी झंडी दिखाई। इस अवसर पर केंद्रीय सूचना एवं प्रसारण मंत्री श्री अनुराग ठाकुर सहित कई गणमान्य व्यक्ति; दिल्ली के उपराज्यपाल श्री विनय कुमार सक्सेना; विदेश राज्य मंत्री श्रीमती मीनाक्षी लेखी और केंद्रीय गृह राज्य मंत्री श्री नित्यानंद राय; श्री अजय कुमार मिश्र एवं श्री निशीथ प्रमाणिक उपस्थित थे।

श्री अमित शाह ने उपस्थित लोगों को राष्ट्रीय एकता की शपथ भी दिलाई। उन्होंने कहा कि आज हमारे देश के पहले गृहमंत्री और 'भारत के लौह पुरुष' सरदार वल्लभभाई पटेल का 148वां जन्मदिन है और पूरा देश 2014 से हर साल इस दिन को 'राष्ट्रीय एकता दिवस' के रूप में मनाता आ रहा है। श्री शाह ने कहा कि यह सरदार पटेल के दृढ़ संकल्प, राष्ट्र के प्रति कर्तव्यनिष्ठा और लोहे जैसे ठोस इरादों का ही परिणाम है कि आजादी के 75 साल बाद आज भारत दुनिया के सामने सम्मान के साथ खड़ा है।

Hon'ble Union Home & Cooperation Minister Sh. Amit Shah flagged off the 'Run for Unity' organized on the occasion of National Unity Day at Major Dhyan Chand Stadium in Delhi. On this occasion many dignitaries including Union Minister of Information and Broadcasting Shri Anurag Thakur, Lieutenant Governor of Delhi Shri Vinai Kumar Saxena, Minister of State for External Affairs Smt. Meenakshi Lekhi and Union Ministers of State for Home Shri Nityanand Rai, Shri Ajay Kumar Mishra and Shri Nishith Pramanik were present.

Shri Amit Shah also administered the oath of national unity to the people present. He said that today is the 148th birthday of our country's first Home Minister and 'Iron Man of India', Sardar Vallabhbhai Patel and the entire country has been celebrating this day as National Unity Day every year, since 2014. Shri



मो.दे.रा.यो.सं. के कर्मचारियों और छात्रों ने 'रन फॉर यूनिटी' कार्यक्रम में उत्साहपूर्वक भाग लिया और स्वस्थ भारत के प्रति हमारी प्रतिबद्धता 'विविधता में एकता' को प्रदर्शित करते हुए उन मूल्यों को अपनाया, जिनका सरदार पटेल ने समर्थन किया था।

इसी क्रम में माननीय केंद्रीय मंत्री, आयुष तथा पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग मंत्री श्री सर्बानंद सोणोवाल; सचिव वैद्य राजेश कोटेचा सहित आयुष मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारियों के साथ; श्री राहुल शर्मा, संयुक्त सचिव; और मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक श्री विक्रम सिंह ने 'भारत के लौह पुरुष' को पुष्पांजलि अर्पित की।

राष्ट्रीय एकता को बढ़ावा देने के लिए हमारी सामूहिक प्रतिबद्धता की पुष्टि करते हुए 200 से अधिक मो.दे.रा. यो.सं. छात्र एकता प्रतिज्ञा लेने के लिए माननीय केंद्रीय मंत्री के साथ शामिल हुए। एक प्रेरक बातचीत में



Shah said that it is the result of Sardar Patel's determination, devotion to duty towards the nation and intentions as solid as iron that today India stands with respect in front of the world after 75 years of independence.

The staff and students of MDNIY enthusiastically participated in the 'Run For Unity' event, showcasing our commitment to a healthier India while embodying the values that Sardar Patel championed unity in diversity.

The Hon'ble Union Minister of Ayush and Ports, Shipping, and Waterways, Shri Sarbananda Sonowal, along with senior officials of the Ministry of Ayush, including Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary; Shri Rahul Sharma, Joint Secretary; and Shri Vikram Singh, Director of MDNIY, paid floral tributes to the 'Iron Man of India.'

Over 200 MDNIY students joined the Hon'ble Union Minister to take the unity pledge, reaffirming our collective commitment to fostering national unity. In an inspiring interaction, the Hon'ble Minister shared his wisdom and vision for a more united nation with our students.



माननीय मंत्री जी ने हमारे छात्र- छात्राओं के साथ एकजुट राष्ट्र के लिए अपने ज्ञान और दृष्टिकोण को भी साझा किया।

इस भावना के अनुरूप मो.दे.रा.यो.सं. ने सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती के सम्मान में एक सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया। आयुष मंत्रालय के संयुक्त सचिव श्री राहुल शर्मा ने कार्यक्रम का उद्घाटन किया। अपने विशेष संबोधन के दौरान उन्होंने एकता और अखंडता के वास्तुकार के रूप में सरदार पटेल की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित किया। साथ ही साथ, उनके जीवन और नेतृत्व से सबक लेने के महत्व पर जोर दिया। मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने संयुक्त सचिव का स्वागत करते हुए इस बात पर जोर दिया कि नेतृत्व को उपाधियों के बजाय उत्कृष्टता से परिभाषित किया जाता है और सफलता का मार्ग प्रशस्त करने में कड़ी मेहनत के महत्व पर प्रकाश डाला।

पूरे कार्यक्रम में देशभक्ति गीत, नृत्य, लयबद्ध योग और नुक्कड़ नाटक शामिल थे, सभी को मो.दे.रा.यो.सं. के छात्रों और कर्मचारियों द्वारा खूबसूरती से नृत्य संयोजन और निष्पादित किया गया। मो. तैयब आलम संचार एवं प्रलेखन अधिकारी (सी.एंडडी.ओ.) और डॉ. सुमन राठौड़, सहायक आचार्य (अंग्रेजी) एवं छात्र विकास कार्यक्रम अधिकारी के मार्गदर्शन में आयोजित यह कार्यक्रम सरदार वल्लभभाई पटेल के आदर्शों के प्रति एक उपयुक्त श्रद्धांजलि और विविधता में एकता का उत्सव था।

Aligned with this spirit, MDNIY also organized a Cultural Program to honour Sardar Vallabhbhai Patel's birth anniversary. Shri Rahul Sharma, Joint Secretary, Ministry of Ayush, inaugurated the event. During his special address, he underscored Sardar Patel's pivotal role as an architect of unity and integrity, emphasizing the importance of drawing valuable lessons from his life and leadership.

The entire program featured patriotic songs, dances, rhythmic Yoga, and Nukad Natak, all beautifully choreographed and executed by the students and staff of MDNIY. The event, organized under the guidance of Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer (C.&D.O.), and Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English) & Students Development Program Officer.



मुंबई में आयोजित ग्लोबल मैरीटाइम इंडिया समिट 2023 में मो.दे.रा.यो.सं. ने निभाई महत्वपूर्ण भूमिका



मुंबई में ग्लोबल मैरीटाइम इंडिया समिट— 2023 में समग्र कल्याण के प्रति प्रतिबद्धता के एक प्रमुख अंग के रूप में मो.दे.रा.यो.सं. ने समुद्री उत्कृष्टता के साथ-साथ स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका प्रदर्शित की। मंडप में विभिन्न प्रकार की गतिविधियाँ शामिल थीं, जिनमें योग फ्यूजन कार्यक्रम का प्रदर्शन, मुफ्त योग थेरेपी परामर्श, वाई ब्रेक सत्र और सूचना, शिक्षा और संचार (आईईसी) सामग्री और प्रकाशन की प्रस्तुति शामिल थी।

माननीय केंद्रीय मंत्री, आयुष तथा पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्गमंत्री, श्री सर्बानंद सोणोवाल ने मो.दे.रा.यो.सं. के स्टॉल का दौरा किया, जहां टीम को समुद्री पेशेवरों के कल्याण के लिए पांच मिनट के योग ब्रेक की परिवर्तनकारी क्षमता पर चर्चा हुई।

एक अन्य उल्लेखनीय आगंतुक माननीय केंद्रीय राज्य मंत्री, बंदरगाह, नौवहन और जलमार्ग मंत्रालय श्री शांतनु ठाकुर थे।

माननीय केंद्रीय पर्यटन और पत्तन, पोत परिवहन और जलमार्ग राज्य मंत्री श्री श्रीपद नाइक का भी स्वागत किया गया।

मो.दे.रा.यो.सं. निःशुल्क योग थेरेपी सत्रों, जानकारीपूर्ण आईईसी सामग्रियों और हमारे प्रतिभाशाली प्रशिक्षकों द्वारा मनमोहक योग संलयन प्रदर्शन के माध्यम से समुद्री दुनिया में योग की शक्ति का प्रदर्शन किया।

MDNIY plays a pivotal role in 'Global Maritime India Summit 2023' at Mumbai

In a prominent display of commitment to holistic well-being at the Global Maritime India Summit 2023 in Mumbai, MDNIY showcased its pivotal role in promoting health alongside maritime excellence. The pavilion featured a variety of activities, including the demonstration of the Yoga Fusion Program, Free Yoga Therapy Consultations, Y Break sessions, and a display IEC Materials.

The Hon'ble Union Minister of Ayush and Ports, Shipping, and Waterways, Shri Sarbananda Sonowal, visited MDNIY's stall, where the team had the privilege of discussing the transformative potential of a five-minute Yoga break in maintaining the well-being of maritime professionals.

Another notable visitors were Hon'ble Union Minister of State, Ministry of Ports, Shipping, and Waterways, Shri Shantanu Thakur; Hon'ble Union Minister of State for Tourism and Ports, Shipping, and Waterways, Shri Shripad Naik and Hon'ble Chief Minister of Goa, Shri Dr. Pramod Sawant.



केंद्रीय गृह सचिव ने सीएपीएफ, असम राइफल्स और एनएसजी के लिए जारी की योग पुस्तिका

Union Home Secretary released a Yoga booklet for CAPF, ARs and NSG



केंद्रीय गृह सचिव श्री अजय कुमार भल्ला ने 3 अक्टूबर, 2023 को गृह मंत्रालय के सम्मेलन हॉल में केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ), असम राइफल्स और एनएसजी कर्मियों के लिए योग की विशिष्ट आवश्यकताओं पर एक पुस्तिका जारी की।

उद्घाटन के दौरान अपने विचार व्यक्त करते हुए केंद्रीय गृह सचिव श्री अजय भल्ला ने योग पर इस विशेष पुस्तक के महत्व पर जोर देते हुए कहा कि यह निस्संदेह दुर्गम पहाड़ी क्षेत्रों सहित चुनौतीपूर्ण इलाकों में तैनात हमारे सैनिकों के लिए अत्यधिक प्रभावी और लाभदायक साबित होगी।

उद्घाटन के दौरान, संयुक्त सचिव—(सीआईएस एवं पीएम); अतिरिक्त सचिव—पी2, महानिदेशक—एसएसबी; महानिदेशक—सीआरपीएफ; महानिदेशक—असम राइफल्स; महानिदेशक— आईटीबीपी; महानिदेशक—एनएसजी; महानिदेशक— बीएसएफ; अतिरिक्त महानिदेशक— सीआरपीएफ; अतिरिक्त महानिदेशक—आईसीएआर; महानिरीक्षक—सीआरपीएफ; श्री राहुल शर्मा, संयुक्त सचिव, आयुष मंत्रालय; निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.; डॉ. राघवेंद्र राव, निदेशक, सीसीआरवाईएन; डॉ. आई.एन.आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, (योग थेरेपी); और कई वरिष्ठ अधिकारी भी मौजूद थे।

Shri Ajay Kumar Bhalla, Union Home Secretary released a booklet on the specific requirements of Yoga for Central Armed Police Forces (CAPF), Assam Rifles and NSG personnel at the Conference Hall of the Ministry of Home Affairs on October 3, 2023.

Expressing his thoughts during the inauguration, Union Home Secretary Shri Ajay Bhalla emphasized the significance of this specialized book on Yoga, stating that it will undoubtedly prove to be highly effective and beneficial for our soldiers deployed at challenging terrains, including inaccessible hilly areas.

During the inauguration, Joint Secretary-(CIS & PM); Additional Secretary-P2, Director General- SSB; Director General-CRPF; Director General-Assam Rifles; Director General- ITBP; Director General- NSG; Director General- BSF; Additional Director General- CRPF; Additional Director General- ICAR; Inspector General- CRPF; Shri Rahul Sharma, Joint Secretary, Ministry of Ayush; Director, MDNIY; Dr. Raghavendra Rao, Director, CCRYN; Dr. I.N Acharya, Program Officer, (Yoga Therapy); and many senior officials were also present.

मो.दे.रा.यो.सं. में स्वच्छता के लिए 'श्रमदान' कार्यक्रम

'Shramdaan' program for cleanliness



राष्ट्रपिता महात्मा गांधी के 'स्वच्छ भारत' के सपने को साकार करने के लिए मो.दे.रा.यो.सं. ने 01 अक्टूबर, 2023 को स्वच्छता अभियान चलाया। यह पहल माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा निर्देशित 'स्वच्छता ही सेवा' अभियान के हिस्से के रूप में की गई थी।

कार्यक्रम 1 अक्टूबर 2023 को सुबह 10 बजे मो.दे.रा.यो.सं. के परिसर में शुरू हुआ, जहां संस्थान के छात्रों, कर्मचारियों और अधिकारियों के साथ-साथ अन्य सदस्यों ने संस्थान के परिवेश, सड़कों और सार्वजनिक स्थानों की सफाई में सक्रिय रूप से भाग लिया।

'स्वच्छता ही सेवा' 2023 के लिए 'कचरा मुक्त भारत' की थीम को अपनाते हुए, इस कार्यक्रम का उद्देश्य न केवल स्वच्छता हासिल करना था, बल्कि मानव कल्याण को बढ़ावा देना भी था। स्वच्छता (स्वच्छ) और कल्याण (स्वस्थ) का यह अनूठा मिश्रण महात्मा गांधी के दृष्टिकोण की भावना का अनोखा उदाहरण है।

'स्वच्छता के लिए श्रमदान' अभियान के बाद मो.दे.रा.यो.सं. ने एक विशेष 'वाई-ब्रेक /वर्कप्लेस सत्र' भी आयोजित किया।

To realize the dream of 'Swachh Bharat' envisioned by the Father of the Nation, Mahatma Gandhi, MDNIY held a cleanliness drive on October 1st 2023. This initiative was carried out as part of the 'Swachhata Hi Seva' campaign, guided by Honorable Prime Minister Narendra Modi Ji.

The program commenced at 10 AM on October 1st 2023 within the premises of the MDNIY, where students, staff, and officers of the institute, along with other community members, actively participated in cleaning the institute's surroundings, streets, and public spaces.

Embracing the theme of 'Garbage Free India' for 'Swachhata Hi Seva' 2023, the program aimed not only to achieve cleanliness but also to promote well-being. This unique blend of cleanliness (Swachh) and well-being (Swasth) exemplified the spirit of Mahatma Gandhi's vision.

Following the 'Shramdan for Swachhata' drive, MDNIY also conducted a special 'Y-Break @Workplace Session.'

मो.दे.रा.यो.सं. में एक राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन

A National Workshop organizes at MDNIY



मो.दे.रा.यो.सं. और इंटर-यूनिवर्सिटी योग विज्ञान केंद्र, बंगलुरु के संयुक्त तत्वावधान में 3 अक्टूबर, 2023 को संस्थान के सभागार में पतंजला योग सूत्र समाधि पाद (व्यास भाष्य के आलोक में) पर एक छह दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया गया। जिसमें निदेशक मो.दे.रा.यो.सं. ने विशिष्ट अतिथियों का स्वागत किया और अतिथियों के साथ कार्यक्रम का उद्घाटन किया।

यह कार्यक्रम आईयूएसी, नई दिल्ली और इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंसेज, बंगलुरु के निदेशक आचार्य अविनाश चंद्र पांडे के साथ-साथ मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक के संरक्षण में था। इस सप्ताहिक कार्यशाला का नेतृत्व आचार्य कृष्ण कांत शर्मा, पूर्व आचार्य, वैदिक दर्शन विभाग, संस्कृत विद्या धर्म विज्ञान संकाय, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी ने विशेषज्ञ के रूप में किया। योग के विभिन्न आयामों को उजागर करने के लिए विशिष्ट वक्ताओं के विशेष व्याख्यान आयोजित किए गए।

सभा को संबोधित करते हुए आचार्य अविनाश चंद्र पांडे ने कहा कि संस्कृत एक ऐसी भाषा है, जो आज भी अपनी मूल स्थिति में ही है। योग के क्षेत्र में हमारी उपलब्धियाँ अभी भी बहुत सीमित हैं। नये अनुसंधानों के माध्यम से हम योग को नई दशा और दिशा दे सकते हैं। वहीं आचार्य ओम नाथ बिमली ने अपने संबोधन में कहा कि हमारे जीवन में दुखों का मूल कारण आत्मज्ञान का अज्ञान है। योग दर्शन शरीर से आत्मा तक पहुँचने की प्रक्रिया है।

A national workshop (six days) on Patanjala Yoga Sutra Samadhi Pada (in the light of Vyas Bhashya) was organised in the auditorium of the institute on October 3, 2023, under the joint aegis of MDNIY and Inter-University Yoga Science Centre, Bengaluru, in which Director MDNIY welcomed the distinguished guests and inaugurated the program with the guests.

The event was under the patronage of Prof. Avinash Chandra Pandey, Director of IUAC, New Delhi, and the Inter University Centre for Yogic Sciences, Bengaluru, along with Director MDNIY. The one-week workshop was led by Prof. Krishna Kanta Sharma, Former Professor, Department of Vaidic Darshan, Faculty of Sanskrit Vidya Dharma Vijnana, Banaras Hindu University, Varanasi, as the primary resource person. Special lectures were organized from distinguished speakers to unfold the various dimensions of Yoga.

While addressing, Prof. Avinash Chandra Pandey said that Sanskrit is a language that is still in its original state. Our achievements in the field of Yoga are still very limited. We can give new conditions and direction to Yoga through new research. On the other hand, Prof. Om Nath Bimli said in his address that the root cause of sorrows in our lives is ignorance of self-knowledge. Yoga philosophy is the



कार्यक्रम के मुख्य वक्ता आचार्य कृष्णकांत शर्मा ने कहा कि योग के प्रचार-प्रसार में मुख्यतः हठयोग का प्रचार-प्रसार किया जाता है, राजयोग का प्रचार-प्रसार गौण हो जाता है। हमारा ध्यान हठ योग के साथ-साथ योग के मूल लक्ष्य की ओर भी केन्द्रित होना चाहिए। इस दृष्टि से यह कार्यशाला एक मील का पत्थर साबित होगी।

छह दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला का समापन 08 अक्टूबर, 2023 को हुआ, जिसमें प्रो. ईश्वर भारद्वाज, अधिष्ठाता, अकादमिक मामले, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार, उत्तराखंड ने समापन कार्यक्रम के मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया।

समापन कार्यशाला के मुख्य अतिथि आचार्य ईश्वर भारद्वाज ने कहा कि योग का सार संस्कृत में छिपा है; इसलिए संस्कृत का अध्ययन भी महत्वपूर्ण है। जब तक हम भाषाई ज्ञान प्राप्त नहीं कर लेते, तब तक सार तक पहुंचना हमारे लिए एक गहरे रहस्य के समान है।

आचार्य सुरेश लाल बर्नवाल, अधिष्ठाता और अध्यक्ष, योग विज्ञान और मानव चेतना विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय हरिद्वार और आचार्य कृष्णकांत शर्मा ने भी सत्र संबोधित किया। कुल मिलाकर कार्यक्रम सफल रहा।

process of reaching from the body to the soul.

In the keynote address of the program, the keynote speaker Prof. Krishna kant Sharma said that in the propagation of Yoga, mostly Hatha Yoga is propagated, the propagation of Rajyoga becomes secondary. Along with Hatha Yoga, our attention should also be focused towards the basic goal of Yoga. From this point of view, this workshop is going to prove to be a milestone. Here we will give a detailed and proper explanation of Yoga.

The six-day national workshop concluded on October 08, 2023, wherein Prof. Ishwar Bhardwaj, Dean, Academic Affairs, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya Haridwar, Uttarakhand, participated as the Chief Guest of the concluded program.

The Chief Guest of the concluded workshop, Prof. Ishwar Bhardwaj, said that the essence of Yoga is hidden in Sanskrit; hence the study of Sanskrit is much more important. Unless we acquire linguistic knowledge, reaching the essence is like a deep mystery for us. The Chief Guest emphasized that the one who is moved by the sorrow of others is truly a gentleman.

Prof. Suresh Lal Baranwal, Dean and Chairman, Department of Yoga Science and Human Consciousness, Dev Sanskriti University Haridwar, and Prof. Krishna Kant Sharma also addressed the session. Overall, the program was successful.



‘खेल आपके जीवन में अनुशासन लाता है’ - निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

'Sports bring discipline in your life'- Director, MDNIY



बैडमिंटन प्रतियोगिता का पुरस्कार वितरण समारोह 3 अक्टूबर, 2023 को आयोजित किया गया, जिसमें निदेशक मो.दे.रा.यो.सं. ने विजेताओं को ट्रॉफी और प्रमाण पत्र प्रदान किए।

निदेशक ने अपने संबोधन में विजेताओं और प्रतिभागियों को बधाई दी और कहा कि "खेल आपके जीवन में अनुशासन लाता है और अनुशासन ही सफलता की कुंजी है।" उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि वास्तव में युवा होने के तीन लक्षण हैं— पहला, जो खेलता है, दूसरा, जो रक्त दान करता है, और तीसरा, जो साहसिक गतिविधियों में संलग्न रहता है।

कार्यक्रम के दौरान डॉ. आई.एन.आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, (योग चिकित्सा); मो. तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी; श्री अंशुमान कुमार झा, लेखा अधिकारी; श्री मुदित शर्मा, प्रशासनिक अधिकारी सहित संस्थान के अनेक अधिकारियों एवं कर्मचारियों की उपस्थिति थी।

कर्मचारियों के बीच शारीरिक स्वास्थ्य, सौहार्द और स्वस्थ कार्य-शैली को बढ़ावा देने के लिए 18-25 सितंबर, 2023 तक मो.दे.रा.यो.सं. में आधिकारिक तौर पर विभिन्न श्रेणियों में एक बैडमिंटन प्रतियोगिता आयोजित की गई थी।

The prize distribution ceremony of the badminton competition was organized on October 3, 2023, wherein the Director MDNIY presented trophies and certificates to the winners.

Director in his address congratulated the winners and participants and said that "Sports bring discipline in life, and discipline is the key to success." He stressed that there are three signs of being truly young – first, one who plays, second, one who donates blood, and third, one who engages in adventurous activities.

During the program, Dr. I.N.Acharya, Program Officer, Yoga therapy; Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer; Shri Mudit Sharma, Administrative Officer; Shri Anshuman Kumar Jha, Accounts Officer were present, including many officers and employees of the institute.

A badminton competition in various categories was organized officially at MDNIY from 18-25 September, 2023 to promote physical fitness, camaraderie, and a healthy work-life balance among staff member.



आईपीयू स्वास्थ्य मेले में मो.दे.रा.यो.सं. ने सक्रिय भूमिका निभाई

MDNIY actively participates in IPU health fair



गुरु गोबिंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय (आईपीयू) ने अपनी रजत जयंती के अवसर पर "एक कदम— अच्छे स्वास्थ्य की ओर" विषय पर तालकटोरा स्टेडियम में पांच दिवसीय (5–10 अक्टूबर 2023) स्वास्थ्य मेले का आयोजन किया।

मो.दे.रा.यो.सं. ने विभिन्न योग सुविधाओं, नुक्कड़ नाटक और व्याख्यान सत्रों की एक श्रृंखला के माध्यम से भाग लिया और मानव कल्याण को बढ़ावा दिया। मो.दे.रा.यो.सं. मंडप ने आगंतुकों को एक व्यापक अनुभव प्रदान किया, जिसमें योग थेरेपी कंसल्टेंसी, योग ब्रेक प्रोटोकॉल और योग फ्यूजन कार्यक्रम सहित योग सुविधाओं की एक विस्तृत श्रृंखला की पेश की गई। इसके अतिरिक्त इसने योग के अभ्यास और समृद्ध सांस्कृतिक विरासत की गहन शिक्षाओं और परंपराओं को गहराई से समझने का अवसर दिया।

Guru Gobind Singh Indraprastha University (IPU) organized a five-day (5th -10th October 2023) health mela at Talkatora Stadium on the occasion of its Silver Jubilee on the "One Step— Towards Good Health."

MDNIY participated and promoted wellness through various Yoga facilities, Nukkad Natak, and a series of lecture sessions. The MDNIY pavilion provided visitors with an immersive experience, offering a wide range of Yoga facilities, including Yoga Therapy Consultancy, Yoga Break Protocol, and the Yoga Fusion Program. Additionally, it served as a window into the practice and rich cultural heritage of Yoga, allowing attendees to engage deeply in its profound teachings and traditions.

माननीय केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री, माननीय मंत्री ने आयुष के लिए भारतीय मानकों की सूची का किया अनावरण

Hon'ble Union Minister of Commerce & Industry unveiled the Catalogue of Indian Standards for Ayush



माननीय केंद्रीय वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री श्री पीयूष गोयल ने विश्व मानक दिवस (14 अक्टूबर) के अवसर पर भारत मंडपम, आईटीपीओ में आयुष प्रणालियों के लिए भारतीय मानकों की सूची का अनावरण किया। इसमें योग सहायक उपकरण और शब्दावली पर मानक भी शामिल हैं।

योग सहायक उपकरण और शब्दावली पर आईएस (भारतीय मानक) का प्रकाशन भारत में योग के अभ्यास को मानकीकृत करने और बढ़ावा देने में एक महत्वपूर्ण कदम का प्रतीक है।

Shri Piyush Goyal, Hon'ble Union Minister of Commerce & Industry unveiled the Catalogue of Indian Standards for Ayush Systems on the occasion of World Standard Day (14 October) at Bharat Mandapam, ITPO. It includes Standards on Yoga Accessories and Terminologies, too.

The publication of IS (Indian Standards) on Yoga Accessories and Terminologies signifies a significant step in standardizing and promoting the practice of Yoga in India.

हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट के छात्रों ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

Students from the Heartfulness Institute visit MDNIY



हार्टफुलनेस इंस्टीट्यूट के छात्रों ने अपने "एकता और कल्याण के लिए योग" कार्यक्रम के तहत 5 अक्टूबर 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया। छात्रों को संस्थान का दौरा कराया गया, जिसके बाद मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक के साथ एक परस्पर संवादात्मक सत्र आयोजित किया गया।

चर्चा के दौरान निदेशक मो.दे.रा.यो.सं. ने योग के व्यावहारिक पहलुओं पर अधिक जोर दिया। उन्होंने छात्रों के लिए उपलब्ध रोजगार के अवसरों पर भी चर्चा की और आयुष मंत्रालय द्वारा विकसित "चैंपियन सेवा क्षेत्र योजना" की जानकारी भी दी। इस योजना में कौशल विकास के घटक शामिल हैं, जिनका उद्देश्य कुशल जनशक्ति की कमी को दूर करना और मौजूदा कुशल मानव संसाधनों के लिए क्षमता निर्माण करना है।

Students from the Heartfulness Institute visited MDNIY on 5th Oct., 2023 as part of their "Yoga for Unity and Well-being" program. The students were given a guided tour of the institute, followed by an interactive session with Director MDNIY.

During the interaction, Director MDNIY emphasized more on the practical aspects of Yoga. He also discussed employment opportunities available to the students and explored the "Champion Services Sector Scheme" developed by the Ministry of Ayush. This scheme includes components for skill development aimed at addressing the shortage of skilled manpower and capacity building for existing skilled human resources.



मो.दे.रा.यो.सं. में प्रथम छात्र खेल प्रतियोगिता का आयोजन

First student sports tournament organizes at MDNIY



मो.दे.रा.यो.सं. ने 11 अक्टूबर 2023 को योगासन प्रतियोगिता के साथ पहला छात्र खेल टूर्नामेंट आयोजित किया, जिसमें बीएससी और एमएससी दोनों पाठ्यक्रमों के छात्रों ने भाग लिया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने आधिकारिक तौर पर स्टूडेंट्स स्पोर्ट्स सोसाइटी का उद्घाटन किया, जिसे 'एकलव्य' नाम दिया गया, जो 'दृढ़ संकल्प, भक्ति और अनुशासन' के मूल्यों का प्रतीक है।

निदेशक मो.दे.रा.यो.सं. ने अपने उद्घाटन संबोधन में सफलता प्राप्त करने के लिए मौलिक तत्व के रूप में 'समर्पण' के सर्वोपरि महत्व को रेखांकित किया। उन्होंने स्पष्टता से व्यक्त किया कि किसी के अहंकार का समर्पण अहंकार को खत्म करने और व्यक्तिगत विकास को बढ़ावा देने के लिए एक परिवर्तनकारी कुंजी के रूप में कार्य करता है।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. सुमन राठौड़, सहायक आचार्य (अंग्रेजी) द्वारा किया गया।

MDNIY organized the first student sports tournament on 11 October, 2023, commencing with Yogasana competition that drew participation from students of both B.Sc. and M.Sc. courses.

Director MDNIY, officially inaugurated the Students Sports Society, christened 'EKLAVYA,' embodying the values of 'DETERMINATION, DEVOTION, AND DISCIPLINE.'

Director MDNIY, in his inaugural address, underscored the paramount importance of 'Surrender' as a fundamental element for achieving success. He eloquently expressed that surrendering one's ego serves as a transformative key, dissolving arrogance and nurturing personal growth.

The event was carried out by Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English).

मो.दे.रा.यो.सं. ने सेना के जवानों के साथ विशेष योग कैप्सूल प्रशिक्षण कार्यक्रम का किया आयोजन

MDNIY conducts Special Yoga capsule training program with Army



मो.दे.रा.यो.सं. ने भारतीय सेना के सहयोग से 27 सितंबर से 11 अक्टूबर 2023 तक भारतीय सेना शारीरिक प्रशिक्षण संस्थान (एआईपीटी) पुणे में विशेष योग कैप्सूल प्रशिक्षण कार्यक्रम -2 आयोजित किया।

प्रशिक्षण का नेतृत्व मो.दे.रा.यो.सं. प्रशिक्षक श्री दलीप कुमार और श्री शुभम आर्य ने किया।

MDNIY in collaboration with Indian Army conducted Special Yoga capsule training programme from 27 September to 11 October 2023 at Indian Army Institute of Physical Training (AIPT), Pune.

The training was led by the MDNIY Instructors, Sh. Dalip Kumar and Sh. Shubham Arya.



साइबर सुरक्षा पर अभिविन्यास व्याख्यान

Orientation Lecture on Cyber Security



मो.दे.रा.यो.सं. ने केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों के 27वें बैच के "वेलनेस इंस्ट्रक्टर के लिए योग में सर्टिफिकेट कोर्स" (सीसीवाईडब्ल्यूआई) के छात्रों के प्रोत्साहन और ज्ञानवर्धन के लिए एक परस्पर अभिविन्यास व्याख्यान का आयोजन किया। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में श्री वीरेंद्र कुमार निदेशक, केंद्रीय जासूस प्रशिक्षण संस्थान, गाजियाबाद, शामिल थे।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने मुख्य अतिथि का स्वागत किया और अपनी परिचयात्मक टिप्पणी प्रस्तुत की।

अपने संबोधन के दौरान मुख्य अतिथि ने कहा कि "आज सूचना क्रांति का युग है, ऐसे में साइबर सुरक्षा का महत्व अपने आप बढ़ जाता है। अब अपराधी साइबर क्राइम के जरिए आपका डेटा चुरा सकते हैं। दुश्मन अब आप पर सीधे हमला नहीं करता, बल्कि आपके मोबाइल से डेटा चुराता है। ऐसे में नई तकनीक के प्रति सतर्क और जागरूक रहने की बेहद जरूरत है।

पाठ्यक्रम प्रभारी डॉ. गुरु देव, सहायक आचार्य (योग थेरेपी) भी उपस्थित थे।

MDNIY organized an orientation lecture for the encouragement and enlightenment of the students of "Certificate Course in Yoga for Wellness Instructor" (CCYWI) of the 27th batch of Central Armed Police Forces. Shri Virender Kumar, Director, Central Detective Training Institute, Ghaziabad attended as the Chief Guest of the programme.

The Communication and Documentation Officer welcomed the chief guest and presented his introductory remarks.

During this address the Chief Guest said that "Today is the era of information revolution. In such a situation, the importance of cyber security automatically increases. Now criminals can steal your data through cybercrime, the enemy no longer attacks you directly, but steals data from your mobile. In such a situation, there is a great need to be alert and aware of new technology.

Course in-charge Dr. Guru Dev, Assistant Prof. (Yoga Therapy) was also present.

मो.दे.रा.यो.सं. ने जीजीएसआईपीयू की स्पोर्ट्स मीट में भाग लिया

MDNIY participates in Sports Meet of GGSIPU



गुरु गोविंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय की 18वीं स्पोर्ट्स मीट में मो.दे.रा.यो.सं. के छात्रों ने शानदार प्रदर्शन किया। 14 अक्टूबर, 2023 को शुरू हुए खेल महाकुंभ में मो.दे.रा.यो.सं. के छात्रों ने विभिन्न विषयों में परचम लहराया और जीत हासिल की।

योगासन में प्रणय शर्मा, विवेक जोशी, रोहित कुमार, तुषार अत्री, लोकेश बघेल और कृष्ण कुमार गुप्ता की टीम में शामिल हैं, साथ ही महिला टीम में प्रीति जोशी, कुमारी ऋचा गुप्ता कलवार, प्रिया भारद्वाज, मोनिका बघेल, प्रियंका बापुराव शिंदे शामिल हैं। और रिया यादव ने दोनों श्रेणियों में स्वर्ण पदक हासिल किया।

प्रज्ञानिधि ने 5 किमी दौड़ में कांस्य पदक जीता, जबकि श्रद्धा ने 100 मीटर दौड़ में अपने प्रदर्शन में चौथा स्थान हासिल किया।

मो.दे.रा.यो.सं. के छात्रों ने कबड्डी, रस्साकशी, वॉलीबॉल, रिले दौड़, पुरुष और महिला दोनों वर्गों में 200 मीटर और शतरंज में अपनी उत्कृष्टता का प्रदर्शन किया।

Students of MDNIY shine bright at the 18th Sports Meet of Guru Govind Singh Indraprastha University. The sports extravaganza, which commenced on October 14, 2023, witnessed MDNIY students making waves and clinching victories in various disciplines.

In Yogasana, the team comprising Pranay Sharma, Vivek Joshi, Rohit Kumar, Tushar Atri, Lokesh Baghel, and Krishna Kumar Gupta, along with the women's team led by Preety Joshi, Kumari Richa Gupta Kalwar, Priya Bharadwaj, Monika Baghel, Priyanka Bapurao Shinde, and Riya Yadav, secured gold in both categories.

Pragyanidhi clinched a bronze medal in the 5km race, while Shraddha claimed the 4th position in the 100m race. in their performance.

MDNIY students showcased their excellence in Kabaddi, Tug of War, Volleyball, relay race, 200 meters in both men and women categories, and Chess.

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

MDNIY organizes a workshop for students



फाउंडेशन कोर्स इन योग साइंस फॉर वेलनेस (एफसीवाईएससीडब्ल्यू) के छात्रों के लिए 28 अक्टूबर 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के सभागार में एक कार्यशाला का आयोजन किया गया।

निदेशक मो.दे.रा.यो.सं. ने अपने संबोधन में हमारे माननीय प्रधानमंत्री के समर्पित प्रयासों के कारण दुनिया भर में योग की बढ़ती लोकप्रियता पर प्रकाश डाला। उन्होंने योग को बढ़ावा देने की दिशा में सामूहिक जिम्मेदारी पर जोर दिया और छात्रों को कुशल योग प्रशिक्षकों से प्रशिक्षण लेने के लिए प्रोत्साहित किया।

श्री विनय कुमार भारती, योग चिकित्सक एवं पाठ्यक्रम प्रभारी ने भी छात्रों को संबोधित किया।

A workshop was organized in the auditorium of MDNIY on October 28, 2023 for the students of Foundation Course in Yoga Science for Wellness (FCYSCW).

Director, MDNIY in his address highlighted the increasing popularity of Yoga across the globe owing to the dedicated efforts of our Hon'ble Prime Minister. He emphasized the collective responsibility towards promoting Yoga and encouraged students to undergo training from skilled Yoga instructors.

Mr. Vinay Kumar Bharti, yoga therapist and course in-charge also addressed the students.



मो.दे.रा.यो.सं. ने मनाया 'राष्ट्रीय एकता सप्ताह'

MDNIY Celebrates 'National Unity Week'



मो.दे.रा.यो.सं. ने 25 से 31 अक्टूबर, 2023 तक 'राष्ट्रीय एकता सप्ताह' मनाया। इसी क्रम में, 26 नवंबर, 2023 को संस्थान के सभागार में एक प्रश्नोत्तरी प्रतियोगिता का आयोजन किया गया।

संचार और प्रलेखन अधिकारी ने छात्रों को 'राष्ट्रीय एकता सप्ताह' के दौरान निर्धारित विविध गतिविधियों में सक्रिय रूप से शामिल होने के लिए प्रोत्साहित किया।

कार्यक्रम का संचालन डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य (हिन्दी); डॉ. अर्पित कुमार दुबे, सहायक आचार्य, संस्कृत; और डॉ. पवन कुमार, सहायक आचार्य, योग शिक्षा ने किया।

MDNIY observed 'National Unity Week' from October 25 to 31, 2023. As part of this initiative, a quiz competition was organised on 26th November, 2023, within the institute's auditorium.

The Communication and Documentation Officer, encouraged the students to actively engage in the diverse activities scheduled throughout the 'National Unity Week.' The program was executed by Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi); Dr. Arpit Kumar Dubey, Assistant Professor, Sanskrit; and Dr. Pawan Kumar, Assistant Professor, Yoga Education.



Weekly Orientation Lectures

नाद योग और मानसिक स्वास्थ्य

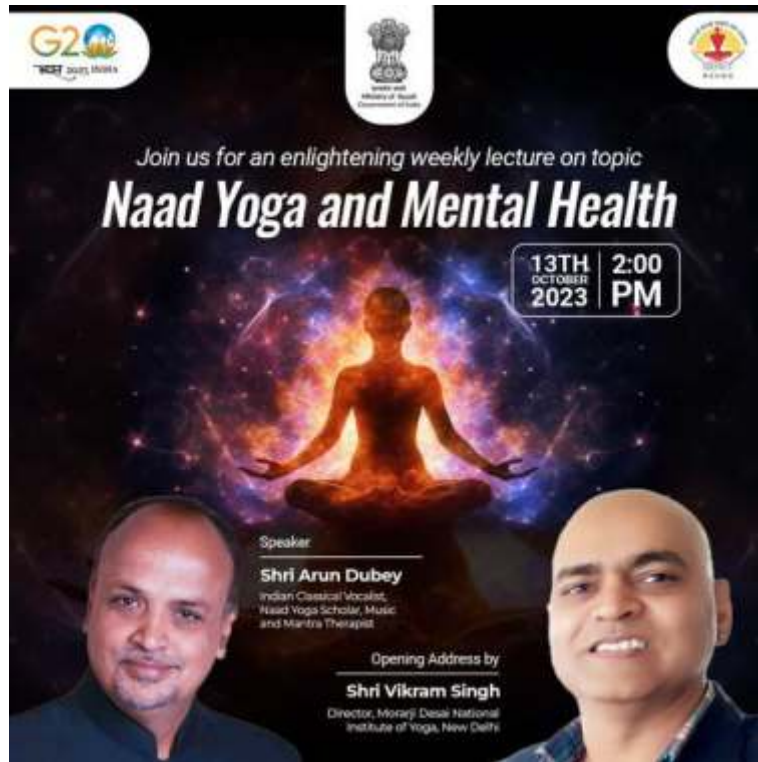
Naad Yoga and Mental Health

13 अक्टूबर 2023 को मो.दे.रा.यो.सं. के सभागार में "नाद योग और मानसिक स्वास्थ्य" विषय पर एक परस्पर संवादात्मक व्याख्यान का आयोजन किया गया, जिसमें श्री अरुण दुबे, भारतीय शास्त्रीय गायक, नाद योग विद्वान, संगीत और मंत्र चिकित्सक वक्ता के रूप में उपस्थित थे।

श्री अरुण दुबे ने अपने व्याख्यान के दौरान बताया कि हमारी अधिकांश बीमारियाँ मानसिक होती हैं; अधिकतर लोगों ने मान लेते हैं कि वे बीमार हैं. हमें 'एक्ट' और 'फैक्ट' में अंतर करना आना चाहिए, तभी हम जीवन की वास्तविकता से भली-भांति परिचित हो सकेंगे। उन्होंने इस बात पर भी जोर दिया कि म्यूजिक थेरेपी की हमारे जीवन में अहम भूमिका है। संगीत योग को आकर्षक एवं प्रभावशाली बनाता है।

An Orientation lecture was organized on the topic "Naad Yoga and Mental Health" on October 13, 2023 in the auditorium of MDNIY, wherein Shri Arun Dubey, Indian classical singer, Naad Yoga scholar, music and mantra therapist was present as the speaker.

Shri Arun Dubey during his lecture said that most of our diseases are mental; most of the people have accepted that they are ill. We should know how to differentiate between 'act' and 'fact', only then we will be able to become well acquainted with the reality of life. He also emphasized that music therapy has an important role in our lives. Music makes Yoga attractive and effective.



आयुर्वेद में आहार और पोषण के मूल सिद्धांत

2 अक्टूबर, 2023 को "आयुर्वेद में आहार और पोषण के मूल सिद्धांत" विषय पर एक व्याख्यान आयोजित किया गया, जिसमें डॉ. राघवेंद्र नाइक, अनुसंधान अधिकारी (आयुर्वेद), आयुष विभाग भारतीय मानक ब्यूरो, नई दिल्ली मुख्य वक्ता थे। मो.दे.रा.यो.सं. के कार्यक्रम अधिकारी डॉ. आई.एन.आचार्य ने अतिथियों का स्वागत किया।

डॉ. राघवेंद्र नायक ने विस्तृत जानकारीपूर्ण व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए कहा कि आयुर्वेद में आहार-विहार संबंधी स्पष्ट दिशा-निर्देश हैं। आहार पोषण का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, जिसमें स्थूल और सूक्ष्म पोषक तत्व शामिल होते हैं।

Fundamentals of Diet and Nutrition in Ayurveda

A lecture on the topic "Fundamentals of Diet and Nutrition in Ayurveda" was organized on 20th October, 2023 in which Dr. Raghavendra Naik, Research Officer (Ayurveda), Department of Ayush Indian Standard Bureau, New Delhi, was the keynote speaker. Dr. I.N Acharya, Program Officer, MDNIY welcomed the guest.

Dr. Raghavendra Naik, while presenting a detailed informative lecture, said that there are clear guidelines related to diet in Ayurveda. Diet is an important part of nutrition comprising of macro and micro nutrients.

The poster features a light blue background with a central image of two men, Dr. Raghavendra Naik and Shri Vikram Singh, smiling. Above them is a green silhouette of a person in a yoga pose holding a plant. The text on the poster includes the G20 India 2023 logo, the Ministry of Health Government of India logo, and the MDNIY logo. The main text reads: "Join us for an enlightening weekly lecture on topic Basic Tenets of Diet & Nutrition In Ayurveda". The date and time are "20TH OCTOBER 2023 | 2:00 PM". The speaker is identified as "Dr. Raghavendra Naik, Research Officer (Ayurveda) Ayush Department, Bureau of Indian Standards, New Delhi". The opening address is by "Shri Vikram Singh, Director, Morarji Dasai National Institute of Yoga, New Delhi".

भारतीयता, भारत की एकता और सरदार वल्लभभाई पटेल

Indianness, Unity of India and Sardar Vallabhbhai Patel

'राष्ट्रीय एकता सप्ताह' के दौरान 27 अक्टूबर 2023 को "भारतीयता, भारत की एकता और सरदार वल्लभभाई पटेल" विषय पर एक अभिविन्यास व्याख्यान का आयोजन किया गया, जिसमें मो.दे.रा.यो.सं. डॉ. रवींद्र कुमार, पद्मश्री, पूर्व कुलपति, चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ; मुख्य वक्ता के रूप में उपस्थित थे।

कार्यक्रम की अध्यक्षता संस्थान के निदेशक श्री विक्रम सिंह ने की।

डॉ. रवीन्द्र कुमार ने अपने व्याख्यान में सरदार वल्लभभाई पटेल के राष्ट्रीय एकता में अपार योगदान पर प्रकाश डाला, राष्ट्र के प्रति उनके समर्पण और भारत के लिए एकता, समृद्धि और दीर्घकालिक सुरक्षा के दूरदर्शी विचारों पर जोर दिया। उन्होंने देश के पुनर्निर्माण में सरदार पटेल के प्रयासों की सराहना की और उन्हें अनुशासन के प्रतीक के रूप में चित्रित किया और सुझाव दिया कि युवा पीढ़ी, भारत को विश्व नेता बनने के लिए उनके मार्ग से प्रेरणा ले सकती है।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने परिचयात्मक टिप्पणियाँ प्रस्तुत कीं और सहायक आचार्य (अंग्रेजी) ने कार्यक्रम का संचालन किया।

During the 'National Unity Week', an orientation lecture was organized on the topic "Indianness, Unity of India and Sardar Vallabhbhai Patel" on October 27, 2023 wherein Prof. Dr. Ravindra Kumar, Padmashree, Former Vice Chancellor, Chaudhary Charan Singh University, Meerut; was present as the keynote speaker.

Director of the institute, Shri Vikram Singh presided over the program.

Dr. Ravindra Kumar, in his lecture, highlighted Sardar Vallabhbhai Patel's immense contribution to national integration, emphasizing his dedication to the nation and visionary ideas of unity, prosperity, and long-term security for India. He commended Sardar Patel's efforts in reconstructing the country and portrayed him as an embodiment of discipline, suggesting that the young generation can draw inspiration from his path for India to become a world leader.

Communication and Documentation Officer, presented the introductory remarks and Assistant Professor (English) moderated the programme.

Join us for an enlightening weekly lecture on topic

भारतीयता, भारत की एकता
और सरदार वल्लभभाई पटेल

27TH OCTOBER 2023 | 2:00 PM

Speaker
Dr. Ravindra Kumar
Padma Shri Awardee, Sahitya Akademi
Former Vice Chancellor, CCS University, Meerut
Chief Editor, Swarna Mahotsava Sahitya Sammelan, Meerut
Chief Editor, Global Peace International Journal

Opening Address by
Shri Vikram Singh
Director, Meerut Dental Hospital
Institute of Yoga, New Delhi