



# मो.दे.रा.यो.सं.

## ई-न्यूज़लेटर

### अक्टूबर-2024



# प्रधान संपादक की कलम से

## संपादकीय टीम

### प्रधान संपादक

**डॉ. काशीनाथ समगंडी**

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

### प्रबंध संपादक

**मो. तैयब आलम**

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी,  
और उपनिदेशक (प्रभारी)

### संपादक

**सौदामिनी सिंह**

वरिष्ठ सलाहकार (मीडिया)

**संतोष सिंह**

सलाहकार (मीडिया)

**शिवाली खारी**

सलाहकार (सोशल मीडिया)

### डिजाइन

**निहाल हसनैन**

कनिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

### ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

आधुनिक युग में योग हमारे जीवन का एक अनिवार्य अंग बन गया है। यह समाज में संतुलन और प्रगति को बढ़ावा देने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। लोगों को अपने मन और शरीर के बीच सामंजस्य स्थापित करने में मदद करके, योग शांति और समग्र कल्याण की भावना को बढ़ावा देता है। आसन, प्राणायाम और ध्यान के एकीकरण के माध्यम से, योग तनाव को प्रबंधित करने, चिंता को कम करने और विश्राम को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

योग शिक्षा राष्ट्र के भविष्य को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। जैसे-जैसे भारतीय शिक्षा प्रणाली में परिवर्तन हो रहा है, शैक्षणिक ज्ञान से आगे बढ़कर ध्यान केवल समग्र विकास पर केंद्रित हो रहा है। आज शिक्षा का उद्देश्य केवल परीक्षाओं की तैयारी करना नहीं है, बल्कि लोगों को वास्तविक जीवन की चुनौतियों के लिए तैयार करना है, खासकर रोजगार के अवसर पाने के संदर्भ में, जो आधुनिक युग की आवश्यकता है।

हमारा उद्देश्य युवा मस्तिष्कों को उच्च-गुणवत्ता वाली योग शिक्षा से शिक्षित करना है, जिसमें शैक्षणिक उत्कृष्टता के साथ-साथ मूल्यों और सामाजिक जिम्मेदारियों को बढ़ावा देना शामिल है। हम एक ऐसा वातावरण बनाने का प्रयास करते हैं जहां छात्र, शिक्षक और संस्थान मिलकर छात्रों का समुचित व्यक्तित्व विकास सुनिश्चित कर सकें। सामाजिक जिम्मेदारी की भावना को जागृत करके, हम यह सुनिश्चित करते हैं कि छात्र न केवल शैक्षणिक रूप से उत्कृष्ट हों, बल्कि समाज में सार्थक योगदान देने के लिए आवश्यक दक्षता और नैतिकता भी विकसित करें।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) में, हम पारंपरिक पाठ्यक्रमों से आगे बढ़ते हुए एक अद्वितीय शैक्षिक और प्रशिक्षण का वातावरण प्रदान करते हैं। हमारे कार्यक्रम रचनात्मकता, नैतिक नेतृत्व, भाषा में प्रवीणता और जीवन के विभिन्न कौशलों के प्रति जागरूकता को बढ़ावा देते हैं, जो व्यक्तिगत और व्यावसायिक दोनों क्षेत्रों में सफलता के लिए महत्वपूर्ण हैं। योग शिक्षा के माध्यम से, हम अगली पीढ़ी को विकसित करने का लक्ष्य रखते हैं, जो निश्चित रूप से इन मूल्यों को आगे बढ़ाएंगे और समाज के समग्र कल्याण में अपना योगदान देंगे।

मो.दे.रा.यो.सं. भारत की समृद्ध सांस्कृतिक विरासत और मानव मूल्यों को संरक्षित करने और बढ़ावा देने के लिए समर्पित है। हमारे निरंतर प्रयासों ने समग्र कल्याण के लिए एक आधार तैयार किया है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य की ओर मार्ग प्रशस्त करता है।

हमारा ध्येय है योग शिक्षा में निरंतर सुधार करना और इस दिशा में सुधार हेतु आपका मार्गदर्शन और बहुउपयोगी सुझाव आमंत्रित हैं।



प्रधान संपादक

**डॉ. काशीनाथ समगंडी**

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.



## From the Desk of Editor-in-Chief

### Editorial Team

#### Editor-in-Chief

**Dr. Kashinath Samagandi**

Director, MDNIY

#### Managing Editor

**Md. Taiyab Alam**

Communication &  
Documentation Officer,  
and Deputy Director (I/c)

#### Editor

**Saudamini Singh**

Senior Consultant (Media)

**Santosh Singh**

Consultant (Media)

**Shiwali Khari**

Consultant (Social Media)

#### Design by


**Nihal Hasnain**

Junior Consultant (Designer)

#### Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

*In the modern world, Yoga has emerged as an indispensable part in our lives. It has transformed into a practice crucial for fostering balance and progress in the society. By helping individuals harmonise their mind and body, Yoga promotes a sense of peace and overall well-being. Through the integration of physical postures, breathing exercises, and meditation, Yoga plays a vital role in managing stress, reducing anxiety, and promoting relaxation.*

*Yoga education is pivotal in shaping the future of a Nation. As the Indian education system undergoes rapid transformation, the focus is shifting from mere academic knowledge to holistic development. Today, education is about preparing individuals for real-world challenges, not just examinations, particularly in the context of securing employment opportunities, which is a necessity in the modern age.*

*Our vision is to nurture young minds through quality Yoga education, aiming for academic excellence while promoting core values and social responsibility. We strive to create an environment where students, teachers, and institutions work together to produce well-rounded individuals. By instilling a sense of social accountability, we ensure that students not only excel academically but also develop the competence and ethical grounding needed to contribute meaningfully to society.*

*At the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), we offer a unique educational and training environment that goes beyond traditional curricula. Our programmes foster creativity, ethical leadership, language proficiency, and exposure to a variety of life skills that are critical for success in both personal and professional realms. Through Yoga education, we aim to develop the next generation of leaders who will carry forward these values and contribute to the well-being of the society.*

*MDNIY remains dedicated to preserving and promoting India's rich cultural heritage and human values. Our ongoing efforts have laid the foundation for holistic well-being, creating a pathway toward physical, mental, and spiritual health.*

*Our objective is to cultivate continuous self-improvement, particularly within the realm of Yoga education. In this direction, we welcome your valuable guidance and suggestions.*



Editor-in-Chief

**Dr. Kashinath Samagandi**

Director, MDNIY

## 9वें आयुर्वेद दिवस पर माननीय प्रधानमंत्री ने 12850 करोड़ की स्वास्थ्य परियोजनाओं की दी सौगात

## Hon'ble PM inaugurates health projects worth Rs 12,850 cr. on 9<sup>th</sup> Ayurveda Day and Dhanvantari Jayanti



29 अक्टूबर, 2024 को मनाए जाने वाले 9वें आयुर्वेद दिवस के अवसर पर, माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (एआईआईए), नई दिल्ली में स्वास्थ्य क्षेत्र से जुड़ी 12,850 करोड़ रुपये की कई परियोजनाओं का उद्घाटन किया।

अपने संबोधन में प्रधानमंत्री ने कहा, "आज देश में 7,50,000 से अधिक पंजीकृत आयुष चिकित्सक हैं। दुनिया भारत को चिकित्सा और कल्याण पर्यटन के एक बड़े केंद्र के रूप में देखती है। दुनिया भर से लोग योग, पंचकर्म और ध्यान के लिए भारत आते हैं।"

आयुर्वेद पर्व में भाग लेने के लिए मो.दे.रा.यो.स. ने अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान (एआईआईए) में 300 छात्रों और कर्मचारियों की एक पूरी टीम भेजी।

माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने वर्चुअल माध्यम से रायपुर, छत्तीसगढ़ और खोरदा, ओडिशा में दो केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान संस्थानों (सीआरआईवाईएन) की आधारशिला भी रखी।

मो.दे.रा.यो.स. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने समारोह को सफल बनाने के लिए रायपुर के सीआर आईवाईएन का दौरा किया। कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) डॉ. आई. एन. आचार्य भी कार्यक्रम के दौरान उपस्थित थे।

On the occasion of 9<sup>th</sup> Ayurveda Day celebrated on October 29, 2024, the Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi ji inaugurated multiple projects related to the health sector worth Rs. 12,850 crore at All India Institute of Ayurveda (AIIA), New Delhi.

In his address the Prime Minister said, "Today there are more than 7,50,000 registered Ayush practitioners in the country. The world sees India as a mega hub of medical and wellness tourism. People from across the world visit India for Yoga, Panchakarma and Meditation."

MDNIY sent a full-fledged team of 300 students and staff to All India Institute of Ayurveda (AIIA) to participated in the Ayurveda Parv.



Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi ji also laid the foundation stone of two Central Research Institutes in Yoga & Naturopathy (CRIYN) at Raipur, Chattisgarh and Khorda, Odisha via virtual mode.

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY visited CRIYN, Raipur to make the function successful. Dr. I. N. Acharya, Program Officer (Yoga Therapy) also accompanied the Director during the program.



## मो.दे.रा.यो.सं. निदेशक ने वैश्विक सद्भाव को बढ़ावा देने में योग की शक्ति पर डाला प्रकाश

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने 23 अक्टूबर, 2024 को साई राम प्रेक्षागृह, विश्वविद्यालय परिसर, रायपुर में "वैश्विक शांति और प्रसन्नता के लिए योग" विषय पर अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन के समापन सत्र में मुख्य अतिथि के रूप में भाग लिया।

अपने संबोधन के दौरान, उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि योग वैश्विक शांति और सद्भाव को बढ़ावा देने में कैसे मदद करता है। उन्होंने चर्चा की कि कैसे नियमित योग अभ्यास व्यक्तिगत कल्याण और सामूहिक प्रसन्नता में योगदान दे सकता है, जिससे एक अधिक शांतिपूर्ण समाज का निर्माण होता है। निदेशक ने योग शिक्षा और अभ्यास के उच्च मानकों को बनाए रखने में योग प्रमाणन बोर्ड की महत्वपूर्ण भूमिका पर भी प्रकाश डाला।

कार्यक्रम का आयोजन योग विभाग, कला संकाय, छत्तीसगढ़ योग आयोग, रायपुर द्वारा किया गया था।



### Director MDNIY highlights Yoga's role in promoting global harmony

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY graced the Valedictory Session of the International Conference on "Yoga for Global Peace and Happiness" as the Chief Guest at Sai Ram Prekshagrih, University Campus, Raipur on October 23, 2024.

During his address, he emphasised how Yoga helps to foster global peace and harmony. He discussed how regular Yoga practice can contribute to individual well-being and collective happiness, leading to a more peaceful society. The Director also highlighted the crucial role of the Yoga Certification Board in maintaining high standards of Yoga education and practice.

The event was organised by Department of Yoga, Faculty of Arts, Chhattisgarh Yog Aayog, Raipur.

## मो.दे.रा.यो.सं. निदेशक ने आयुर्वेद चरक संस्थान में आयु-योग आहार पर दिया ज्ञानवर्धक व्याख्यान



मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने 5 अक्टूबर, 2024 को चौधरी ब्रह्म प्रकाश आयुर्वेद चरक संस्थान (सीबीपीएसीएस), नई दिल्ली में 'आयुर्वेद-योग आहार' पर अतिथि व्याख्यान दिया और उन्होंने आयुर्वेदिक सिद्धांतों और योग परम्पराओं को आधुनिक आहार आदतों में एकीकृत करने के महत्व पर प्रकाश डाला, जिससे चिकित्सा पेशेवरों और छात्र-छात्रों को बहुमूल्य जानकारी मिली।

इस कार्यक्रम में संकाय सदस्यों, डॉक्टरों, स्नातकोत्तर विद्वानों और स्नातक छात्रों सहित बड़ी संख्या में लोग उपस्थित थे, जिन्होंने पोषण के लिए आयुर्वेद-योग दृष्टिकोण की प्रासंगिकता के बारे में जीवंत चर्चा की।

### Director MDNIY delivers insightful lecture on 'Ayur-Yoga Diet' at Ayurved Charak Sansthan

Director, MDNIY delivered a guest lecture on 'Ayur- Yoga Diet' at Chaudhary Brahm Prakash Ayurved Charak Sansthan (CBPACS), New Delhi on October 5, 2024, wherein he highlighted the importance of integrating Ayurvedic principles and Yogic practices into modern dietary habits, providing valuable insights for both medical professionals and students alike.

The event witnessed a large gathering including faculty members, doctors, postgraduate scholars, and undergraduate students, who engaged in a lively discussion about the relevance of the Ayur-Yoga approach to nutrition.



## मो.दे.रा.यो.स. ने सीएपीएफ के 28वें बैच को दी विदाई

केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ) के 28वें बैच के 'सर्टिफिकेट कोर्स इन योग फॉर वेलनेस इंस्ट्रक्टर' (सीसीवाईडब्ल्यूआई) का समापन समारोह 25 अक्टूबर, 2024 को सफलतापूर्वक आयोजित किया गया।

मो.दे.रा.यो.स. के निदेशक ने अपने संबोधन में सेना के जवानों के असाधारण समर्पण पर जोर देते हुए कहा, "हमारे राष्ट्र के रक्षकों ने न केवल राष्ट्रीय सुरक्षा के रक्षक के रूप में, बल्कि आंतरिक शांति और कल्याण के राजदूत के रूप में आगे बढ़ते हुए योग के सार को खुले दिल से अपनाया है।"

संचार और प्रलेखन अधिकारी मो. तैयब आलम के साथ मो.दे.रा.यो.स. के अन्य स्टाफ सदस्य भी कार्यक्रम के दौरान मौजूद थे। प्रतिभागियों ने पाठ्यक्रम के दौरान अपने अनुभव और सीख को साझा किया और समर्थन के लिए संस्थान को धन्यवाद दिया।

इस समूह में असम राइफल्स (एआर), सशस्त्र सीमा बल (एसएसबी), केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल (सीआईएसएफ), केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल (सीआरपीएफ), सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ) और भारत तिब्बत सीमा पुलिस (आईटीबीपी) के अर्धसैनिक बल के जवान शामिल थे।

## MDNIY bids adieu to 28th CAPF Batch

The valedictory function of the 28<sup>th</sup> Batch of the Central Armed Police Force (CAPF) of the Certificate Course in Yoga for Wellness Instructor (CCYWI) was conducted successfully on October 25, 2024.

In his address, Director MDNIY thrust upon the exceptional dedication of the CAPF personnel and said, "Our nation's protectors have embraced the essence of Yoga with open hearts, stepping forward not only as defenders of national security but as ambassadors of inner peace and well-being."

Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer and Deputy Director (I/c) along with the other staff members of MDNIY, was also present during the event.

The participants shared their experience and learning during the course and extended thanks to the Institute for the support.

The batch included paramilitary personnel from Assam Rifles (AR), Sashastra Seema Bal(SSB), Central Industrial Security Force (CISF), Central Reserve Police Force (CRPF), Border Security Force (BSF) and Indo Tibetan Border Police (ITBP).



# MEDIA COVERAGE



Friday, December 13, 2024 **TOP POSTS** < > RTV investigation unv



## Wellness Insights from experts along with free health check-up callup at 1080101010

written by Rtvenglish • October 25, 2024 • 214 views



देश राज्य चुनाव SPORTS9 मनोरंजन वेबस्टारी बिजनेस टेक धर्म दुनिया

## ऑफिस के काम से बढ़ गया है तनाव? योग एक्सपर्ट से जानिए कैसे होगा कम

Yoga for Working Professional: बिजी लाइफस्टाइल के चलते लोगों में स्ट्रेस की समस्या बढ़ रही है. खासकर, वर्किंग प्रोफेशनल्स काम को लेकर अक्सर तनाव में दिखते हैं. ऐसे में योगासन काफी फायदेमंद है. आइए एक्सपर्ट से जानते हैं कि किस तरह योग के जरिए आप तनाव को मैनेज कर सकते हैं.



योग को बनाए लाइफस्टाइल का हिस्सा

Image Credit source: मोरजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

TV9 Bharatvarsh | Updated on: Oct 09, 2024 | 11:19 AM

Yoga for Working Professional: आजकल बिजी और भागदौड़ भरी लाइफ के कारण ज्यादातर लोग स्ट्रेस का शिकार हो रहे हैं. इससे मानसिक और शारीरिक दोनों स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है. वर्किंग प्रोफेशनल लोगों को तो अक्सर स्ट्रेस रहता है. लेकिन काम और निजी जीवन के बीच बैलेंस बनाना जरूरी है. तनाव को कम करने के लिए योग करना काफी फायदेमंद है.



हेल्थ डिजिटल डाइट फिटनेस ब्यूटी धरेबूनुस्से वीडियो पुरुष स्वास्थ्य

## योग से करें फेफड़ों को मजबूत!



Written by Sadhna Tiwari | Updated: November 13, 2024 1:59 PM IST

Yoga for healthy lungs: योग एक प्राचीन अभ्यास है, जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग का श्वसन तंत्र और हृदय संबंधी, दोनों प्रणालियों पर



## MDNIY and Assam Rifles Sign MoU to Foster Holistic Wellness Through Yoga

○This collaboration aims to integrate Yoga into the wellness and training programs of Assam Rifles, enhancing the health, resilience, and personal development of their personnel. It reflects a shared commitment to indigenous health practices and supports the armed forces in maintaining optimal performance amid operational challenges.



Moraji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), led by the Director Dr. Kashinath Samagandi, has signed an agreement with Assam Rifles, represented by Maj Gen Jai Singh Bainsla, Additional Director General on 24th September, 2024.

This collaboration aims to integrate Yoga into the wellness and training programs of Assam Rifles, enhancing the health, resilience, and personal development of their personnel. It reflects a shared commitment to indigenous health practices and supports the armed forces in maintaining optimal performance amid operational challenges.

The MoU outlines a comprehensive collaboration where MDNIY will design and deliver tailored Yoga programs to meet the specific physical and mental health needs of Assam Rifles personnel. These programs will

focus on enhancing physical endurance, mental alertness, and stress management, critical skills for personnel deployed in demanding terrains and high-pressure situations. As part of the agreement, MDNIY will conduct workshops, seminars, and training sessions at various Assam Rifles training centres across the country. Additionally, research studies will be undertaken to assess the impact of Yoga on both the physical and psychological well-being of the personnel. Region-specific Yoga protocols will also be explored to address the diverse climatic and geographical conditions wherein Assam Rifles operates.

On this occasion, Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, stated, "We propose a 3-day workshop for the medical doctors of Assam Rifles to equip them with the skills to manage stress, identify common disorders, and detect early signs of diabetes, thereby extending the benefits of Yoga to those in need." Maj Gen Jai Singh Bainsla in his remarks mentioned that Yoga programs have already been integrated into the training curriculum of the Assam Rifles. He emphasized on collaboration with MDNIY for Yoga programs to enhance the overall well-being and resilience of the personnel. He also mentioned that Hon'ble PM Sh. Narendra Modi is very keen in introducing Yoga to the armed forces & paramilitary forces. Dr. JN Acharya, Program Officer and Md. Tayyab Alam, CEO from MDNIY along with Col. Navjit Singh from Assam Rifles were present during the occasion.

## MDNIY Signs MoU with SAI to Boost Athletics' performance through Yoga

To broaden its horizon, Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY signed an MoU with Brig. Dr. Bibhu Kalyan Nayak, Director-Head, NCCSR- Sports Authority of India (SAI). This collaboration aims to combine expertise from both institutions to advance sports medicine, injury rehabilitation, and performance enhancement through Yoga practices.

The MoU between MDNIY and SAI is set to pave the way for collaborative research and development in areas such as injury prevention, rehabilitation, and per-

formance optimization. MDNIY's expertise in Yoga, coupled with NCCSR's specialisation in Sports Medicine, will foster innovative approaches to training athletes and improving performances through holistic methods. The signing of the MoU took place during the inauguration of a six-day Continuing Medical Education (CME) program for Yoga Therapists and Instructors at MDNIY. The CME, scheduled from Sep 9 to 14, 2024, is having participants from all over India deep diving into the therapeutic applications of Yoga, with the integration of modern medical approaches. This program provides a comprehensive understanding of how traditional Yoga practices can be scientifically applied to therapeutic contexts, benefiting both Yoga instructors and therapists.



Dr. Nayak emphasized the significance of Yoga in enhancing the performance of Indian athletes, stating, "Yoga will undoubtedly benefit our athletes. Our focus will be on developing customized approaches to identify which specific Yogasanas will be most beneficial for each athlete. Through comprehensive studies, we will establish a baseline to assess the physiological, mental strength, and flexibility parameters, ensuring a targeted and effective integration of Yoga into athletic training."

Dr. Nayak also highlighted the synergy between Yoga and Sports Science, particularly in enhancing athletic performance and rehabilitating sports injuries. He emphasized that Yoga, when integrated with modern medical practices, offers significant potential in improving physical endurance, mental focus, and overall well-being, which are crucial for athletes. Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, in his presidential address said, "Over the past decade, since PM Shri Narendra Modi announced the International Day of Yoga, we have successfully familiarized millions with the practice of Yoga. However, integrating Yoga as a part of everyday life remains a crucial step. Yoga instructors and therapists now bear the significant responsibility of taking this ancient science to every individual, making it a formal and essential element of a healthy lifestyle. Their dedication will shape the future of well-being worldwide." While thrusting upon the initiatives of various ministries are coming together to globally promote Yoga, including the Ministry of Sports and Ministry of Home Affairs. Every year, over 100 Jawans from CAPF, CRPF, and SSB are trained as master trainers under the Ministry of Home Affairs and spread their knowledge across their respective areas. The signing of the MoU between MDNIY and SAI marks a significant step towards integrating Yoga into the lives of sportspersons. This convergence will enhance athletic performance and overall well-being. Together, we can achieve extraordinary outcomes through the formal adoption of Yoga in sports."

## मो.दे.रा.यो.सं. ने मनाया दीपोत्सव

## MDNIY celebrates Diwali with fervour



मो.दे.रा.यो.सं. ने 25 अक्टूबर, 2024 को दिवाली 2024 मनाने के लिए एक दीपोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया। मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम का उद्घाटन किया। डॉ. समगंडी के प्रेरक संबोधन ने उत्सव की शुरुआत की। उन्होंने सभी के लिए अच्छे स्वास्थ्य और समृद्धि की प्रार्थना करते हुए सभी को दिवाली की शुभकामनाएं दीं।

In order to celebrate Diwali 2024, MDNIY organised a Deepotsav on October 25, 2024. Director, MDNIY, inaugurated the programme by lighting the lamp. Dr. Samagandi's inspiring address set the tone for the festivities, as he extended Diwali wishes to everyone praying for good health and prosperity for all.



इस हर्षोल्लासपूर्ण कार्यक्रम में संचार एवं प्रलेखन अधिकारी मो. तैयब आलम के साथ संकाय सदस्य और कर्मचारी भी मौजूद थे। विभिन्न पाठ्यक्रमों के छात्रों ने मधुर गायन, जीवंत लोक नृत्य, लयबद्ध योग प्रदर्शन, हृदयस्पर्शी कविता पाठ और समूहिक नृत्य के माध्यम से उत्साहपूर्वक अपनी प्रतिभा का प्रदर्शन किया।

Md. Taiyab Alam, C&DO along with the faculty members, and staff were also present in the joyous event. Students from various courses enthusiastically showcased their talents through melodious singing, vibrant folk dances, rhythmic Yoga performances, heartfelt poetry recitations, and energetic group dances.

देशभक्ति के एक उल्लेखनीय प्रदर्शन में, सीएपीएफ कर्मियों के उत्साही प्रदर्शन ने कार्यक्रम में अद्वितीय ऊर्जा का संचार किया।

In a remarkable display of patriotism, spirited performances of the CAPF personnel infused the event with unparalleled energy. The festive event was a resounding success, filled with celebration and unity, marking the triumph of light over darkness.



## कंबोडियाई प्रतिनिधिमंडल ने मो.दे.रा.यो.सं. में वैज्ञानिक और चिकित्सीय योग परम्पराओं का किया अवलोकन

## Cambodian delegation explores Yoga at MDNIY



A 45-member delegation from Cambodia visited the MDNIY to gain insights into Yoga and its scientific applications on October 3, 2024. The delegation was warmly welcomed by Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY.

In his address, Dr. Samagandi highlighted the Institute's commitment towards advancing scientific research in Yoga and its role in promoting Yoga therapy and preventive healthcare. He also emphasised the pivotal role

of the Yoga Certification Board (YCB) in accrediting Yoga institutions and certifying trainers across various levels of expertise, thereby ensuring elevated standards in both teaching and practice.

The C&DO, and Dr. I.N. Acharya, PO(YT) briefed the delegation about the Institute's world-class infrastructure, diverse academic programmes, and initiatives promoting Yoga.

The members of the delegation posed various queries about the role of Yoga in different health conditions. Responding to a question about Yoga's efficacy during surgeries, Dr. Acharya explained that Yoga, particularly in rehabilitative care, has proven beneficial in facilitating the recovery of the patients.

The delegation had the opportunity to participate in the 'Y-Break' session. This hands-on experience provided them with practical insights into how Yoga can be seamlessly integrated into daily life, particularly in the workplace.

कंबोडिया से 45 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने 3 अक्टूबर, 2024 को योग और इसके वैज्ञानिक अनुप्रयोगों के बारे में जानकारी हासिल करने के लिए मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया। मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने प्रतिनिधिमंडल का गर्मजोशी से स्वागत किया।

अपने संबोधन में, डॉ. समगंडी ने योग में वैज्ञानिक अनुसंधान को आगे बढ़ाने और योग चिकित्सा और निवारक स्वास्थ्य देखभाल को बढ़ावा देने में इसकी भूमिका के प्रति संस्थान की प्रतिबद्धता पर प्रकाश डाला। उन्होंने योग संस्थानों को मान्यता देने और विशेषज्ञता के विभिन्न स्तरों पर प्रशिक्षकों को प्रमाणित करने में योग प्रमाणन बोर्ड (वाईसीबी) की महत्वपूर्ण भूमिका पर भी जोर दिया, जिससे शिक्षण और अभ्यास दोनों में उच्च मानक सुनिश्चित हो सकें।

सी एंड डीओ, और डॉ. आई.एन. आचार्य, पीओ (वाईटी) ने प्रतिनिधिमंडल को संस्थान के विश्व स्तरीय बुनियादी ढांचे, विविध शैक्षणिक कार्यक्रमों और योग को बढ़ावा देने वाली पहलों के बारे में जानकारी दी। प्रतिनिधिमंडल के सदस्यों ने विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियों में योग की भूमिका के बारे में विभिन्न प्रश्न पूछे। सर्जरी के दौरान योग की प्रभावकारिता के बारे में पूछे गए एक सवाल का जवाब देते हुए डॉ. आचार्य ने बताया कि योग, विशेष रूप से पुनर्वास देखभाल में, रोगियों के स्वास्थ्य लाभ में सहायक सिद्ध हुआ है।

प्रतिनिधिमंडल को 'वाई-ब्रेक' सत्र में भाग लेने का अवसर मिला। इस व्यावहारिक अनुभव ने उन्हें व्यावहारिक अंतर्दृष्टि प्रदान की कि कैसे योग को दैनिक जीवन में, विशेष रूप से कार्यस्थल में सहजता से एकीकृत किया जा सकता है।



## मो.दे.रा.यो.सं. निदेशक ने योग प्रमाणन बोर्ड की बैठक का किया नेतृत्व

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक और योग प्रमाणन बोर्ड (वाईसीबी) के संस्थान के प्रमुख डॉ. काशीनाथ समगंडी ने 22 अक्टूबर, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. में योग प्रमाणन बोर्ड (वाईसीबी) द्वारा कार्मिक प्रमाणन निकायों (पीआरसीबी) के साथ आयोजित एक बैठक की अध्यक्षता की, जिसमें भारत और विदेश से 22 प्रमाणन निकायों के 41 प्रतिनिधियों ने भाग लिया।

इस बैठक में वाईसीबी से अपेक्षाओं पर चर्चा की गई तथा समग्र प्रमाणन ढांचे को बढ़ाने के लिए भविष्य की रणनीति तैयार की गई।



### Director MDNIY leads meeting of Yoga Certification Bodies to enhance standards

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY & Head of the Institution for the Yoga Certification Board (YCB), chaired a meeting on October 22, 2024 organised by the Yoga Certification Board (YCB) with Personnel Certification Bodies (PrCBs) at MDNIY, wherein 41 representatives from 22 Certification Bodies participated from India and abroad.

The meeting discussed about expectations from YCB, and formulate future strategies for enhancing the overall certification framework.

## मो.दे.रा.यो.सं. ने आईटीबीपी के साथ समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए



8 अक्टूबर, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. और आईटीबीपी के बीच एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए गए। इस अवसर पर मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी और आईटीबीपी के महानिरीक्षक (प्रशिक्षण) निर्भय सिंह मौजूद थे।

इस अवसर पर बल मुख्यालय, नई दिल्ली में आईटीबीपी के जवान मौजूद थे। इसका उद्देश्य आईटीबीपी जवानों के प्रशिक्षण कार्यक्रम में योग को शामिल करना और मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा तैयार किए गए व्यक्तिगत योग कार्यक्रमों के माध्यम से उनके समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाना है।

समारोह के दौरान मो.दे.रा.यो.सं. के पीओ (वाईटी) भी अन्य अधिकारियों के साथ मौजूद थे।

### MDNIY inks MoU with ITBP to integrate Yoga into personnel training

A Memorandum of Understanding (MoU) was signed between MDNIY and ITBP on October 8, 2024, in the presence of Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY and Nirbhay Singh, Inspector General (Training), ITBP at Force Headquarter, New Delhi.

It aims to integrate Yoga into the training regimen of ITBP personnel, enhancing their overall health through customised Yoga programmes designed by MDNIY.

During the ceremony, PO (YT), MDNIY was also present with other officials.

## “स्वच्छता ही सेवा” अभियान के तहत मो.दे.रा.यो.सं. ने चलाया स्वच्छता अभियान



महात्मा गांधी जी के ‘स्वच्छ भारत’ के सपने को सम्मान देने के लिए, ‘स्वच्छता ही सेवा’ अभियान के तहत 2 अक्टूबर, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. में सफाई अभियान चलाया गया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने संचार एवं प्रलेखन अधिकारी के साथ अभियान का नेतृत्व किया। अभियान में अधिकारियों, कर्मचारियों और छात्रों की सक्रिय भागीदारी देखी गई।

इसके अलावा, सीएपीएफ के कर्मियों ने उत्साहपूर्वक सफाई प्रयासों में योगदान दिया।

स्वच्छता ही सेवा – 2024 का थीम, “स्वभाव स्वच्छता, संस्कार स्वच्छता,” स्वच्छता को दैनिक आदतों और सांस्कृतिक परंपराओं में समाहित करने का लक्ष्य रखता है।

### Swachhata Hi Seva: MDNIY conducts cleanliness drive

To honour the vision of Mahatma Gandhi ji's 'Clean India,' a cleanliness drive was conducted on October 2, 2024 at MDNIY as part of the 'Swachhata Hi Seva' campaign.

Director, MDNIY led the drive along with the Communication & Documentation Officer, employees, and students.

In addition, personnel from CAPF enthusiastically contributed to the cleanliness efforts.

The theme for Swachhata Hi Seva -2024, "Swabhaav Swachhata, Sanskar Swachhata," aims to integrate cleanliness into routine habits and cultural practices.

## ‘भारतीय ज्ञान प्रणाली और योग’ पर मासिक अभिविन्यास व्याख्यान

23 अक्टूबर, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. में ‘भारतीय ज्ञान प्रणाली और योग’ विषय पर मासिक अभिविन्यास व्याख्यान आयोजित किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता के रूप में पद्म भूषण प्रो. कपिल कपूर ने शिरकत की, जो भारतीय उच्च अध्ययन संस्थान (आईआईएस), शिमला, हिमाचल प्रदेश के पूर्व अध्यक्ष और जवाहरलाल नेहरू विश्वविद्यालय के प्रो-वाइस चांसलर रह चुके हैं।

प्रो. कपूर ने अपने ज्ञानवर्धक संबोधन में योग को भारतीय ज्ञान प्रणाली का अभिन्न अंग बताते हुए कहा कि अनेक महत्वपूर्ण ग्रंथों में योग का विस्तृत उल्लेख मिलता है।

कार्यक्रम का समन्वय डॉ. सुमन राठौर, सहायक आचार्य, अंग्रेजी और डॉ. अर्पित कुमार दुबे, सहायक आचार्य (संस्कृत) ने किया।



### Monthly Orientation Lecture on 'Indian Knowledge System and Yoga'

A monthly orientation lecture on 'Indian Knowledge System and Yoga' was conducted on October 23, 2024 at MDNIY. The keynote speaker was Padma Bhushan Prof. Kapil Kapoor, former Chairman of the Indian Institute of Advanced Study (IIAS), Shimla, Himachal Pradesh, and Pro-Vice-Chancellor of Jawaharlal Nehru University.

In his insightful address, Prof. Kapoor discussed how Yoga is an integral part of the Indian knowledge system, emphasising that numerous important texts mention about Yoga in detail.

The programme was coordinated by Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English) and Dr. Arpit Kumar Dubey, Assistant Professor (Sanskrit).

## मो.दे.रा.यो.सं. ने खेल उत्सव-2024 का किया आयोजन

## MDNIY organises Sports Fest- 2024 with enthusiasm



मो.दे.रा.यो.सं. ने 30 सितंबर से 4 अक्टूबर, 2024 तक खेल महोत्सव-2024 का सफलतापूर्वक आयोजन किया। इस महोत्सव का उद्देश्य छात्रों और कर्मचारियों के बीच स्वस्थ प्रतिस्पर्धा की भावना को बढ़ावा देना था, साथ ही गुरु गोबिंद सिंह इंद्रप्रस्थ विश्वविद्यालय खेल प्रतियोगिता-2024 के लिए मेधावी प्रतिभागियों का चयन करना भी था। इस कार्यक्रम में योगासन, कैरम, टेबल टेनिस, बैडमिंटन, शतरंज, वॉलीबॉल, खो-खो और कबड्डी सहित आठ रोमांचक खेल शामिल थे।

उद्घाटन समारोह में मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने शिरकत की, जिन्होंने शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करने में खेलों के महत्व पर जोर दिया और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए योगासन को खेलों में एकीकृत करने पर महोत्सव के अनूठे प्रयास पर प्रकाश डाला।

इस कार्यक्रम में अधिकारियों, कर्मचारियों और छात्र-छात्राओं की उपस्थिति देखी गई।

डॉ. सुमन राठौर, सहायक आचार्य (अंग्रेजी) ने कार्यक्रम का समन्वयन किया।

MDNIY successfully organised the Sports Fest-2024 from September 30 to October 4, 2024. The fest was designed to foster a spirit of healthy competition among students and staff, while also selecting meritorious participants for the Guru Gobind Singh Indraprastha University Sports Meet-2024. The event featured eight exciting sports, including Yogasana, Carrom, Table Tennis, Badminton, Chess, Volleyball, Kho-kho, and Kabaddi.

The inaugural ceremony was graced by Director, MDNIY, who emphasised the importance of sports in alleviating physical and mental stress, highlighting the fest's unique focus on integrating Yogasana into sports, promoting holistic wellness.

Officers, staff and students attended the event.

Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English), coordinated the event.



## सीएपीएफ जवानों ने ऋषिकेश और हरिद्वार का किया शैक्षिक दौरा



'स्वास्थ्य प्रशिक्षक के लिए योग में सर्टिफिकेट कोर्स' (सीसीवाईडब्ल्यूआई) के 28वें सीएपीएफ बैच ने युवाओं के साथ ऋषिकेश और हरिद्वार, उत्तराखंड का शैक्षिक दौरा किया।

इस समूह ने हरिद्वार में पतंजलि योगपीठ और देव संस्कृति विश्वविद्यालय (डीएसडब्ल्यूयू) और ऋषिकेश में परमार्थ निकेतन आश्रम का दौरा किया। वहां उन्होंने व्याख्यानों में भाग लिया। साथ ही साथ, योग और ध्यान सत्रों में सम्मिलित हुए और संस्थानों की व्यापक जानकारी प्राप्त की।

वर्दीधारी कर्मियों के लिए विशेष रूप से तैयार किया गया यह शैक्षिक दौरा उन्हें योग के क्षेत्र में नई जानकारियां प्रदान करता है।

## CAPF Jawans embark on educational tour of Rishikesh and Haridwar

28<sup>th</sup> CAPF batch of 'Certificate Course in Yoga for Wellness Instructor' (CCYWI), accompanied by the YIs, undertook an educational tour to Rishikesh and Haridwar, Uttarakhand.

The group visited Patanjali Yogpeeth and Dev Sanskriti Vishwavidyalaya (DSVV) in Haridwar and Parmarth Niketan Ashram in Rishikesh, where they attended lectures, participated in guided Yoga & meditation sessions, and were given comprehensive tours of the facilities.

This study tour exclusively designed for the uniformed personnel, offered them insights into the field of Yoga.

## मो.दे.रा.यो.सं. @सीआईईटी-एनसीईआरटी कार्यशाला

मो.दे.रा.यो.सं. के डॉ. इंदु शर्मा, सहायक आचार्य (योग शिक्षा); डॉ. विनय कुमार भारती, योग चिकित्सक; और योग प्रशिक्षक तनुज यादव ने सीआईईटी, एनसीईआरटी द्वारा नई दिल्ली परिसर में 14-18 अक्टूबर, 2024 तक आयोजित 5 दिवसीय कार्यशाला में भाग लिया।

उन्होंने राष्ट्रीय शिक्षा नीति (एनईपी) 2020 और स्कूली शिक्षा के लिए राष्ट्रीय पाठ्यचर्या की रूपरेखा (एनसीएफएसई) 2023 के अनुरूप शैक्षिक सामग्री के विकास में योगदान दिया।

कार्यशाला का उद्देश्य शारीरिक शिक्षा और योग (खेल योग) के लिए आकर्षक ऑडियो-वीडियो स्क्रिप्ट तैयार करना था।

## MDNIY@ CIET-NCERT Workshop

Dr. Indu Sharma, Assistant Professor (Yoga Education); Dr. Vinay Kumar Bharati, Yoga Therapist; and Tanuj Yadav, Yoga Instructor from MDNIY attended 5-day workshop held from October 14-18, 2024 organised by CIET, NCERT at their New Delhi campus.

They contributed to the development of educational content aligned with the National Education Policy (NEP) 2020 and the National Curriculum Framework for School Education (NCFSE) 2023.

The workshop aimed to create engaging audio-video scripts for physical education and Yoga (Khel Yoga).



## मो.दे.रा.यो.सं. ने दक्षिण सूडान शांति मिशन के लिए भारतीय सेना के जवानों को योग का दिया प्रशिक्षण



मो.दे.रा.यो.सं. ने दक्षिण सूडान में शांति मिशन के लिए भारतीय सेना के जवानों को तैयार करने के लिए एक महीने का योग प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित किया। इस कार्यक्रम का मूल उद्देश्य उनकी शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर करना था, ताकि वे चुनौतीपूर्ण परिस्थितियों से निपटने के लिए तैयार हो सकें।

ये कर्मी वर्तमान में दक्षिण सूडान में संयुक्त राष्ट्र मिशन (यूएनएमआईएसएस) के साथ तैनात भारतीय बल सिग्नल यूनिट का हिस्सा होंगे, जो क्षेत्र में शांति और स्थिरता को बढ़ावा देने के लिए अथक प्रयास कर रहे हैं।

### MDNIY trains Indian Army Personnel in Yoga for South Sudan Peace Mission

MDNIY conducted a month long Yoga training programme for preparing Indian Army personnel for Peace Mission in South Sudan. The basic motto of this programme was to enhance their physical and mental well-being, equipping them to handle challenging situations.

These personnel will be part of Indian Force Signals Unit currently deployed with the United Nations Mission in South Sudan (UNMISS), working tirelessly to promote peace and stability in the region.



## मो.दे.रा.यो.सं. में पॉश अधिनियम, 2013 पर ओरिएंटेशन व्याख्यान आयोजित

22 अक्टूबर, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. में 'कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न की रोकथाम' (पॉश अधिनियम, 2013) पर एक अभिविन्यास व्याख्यान आयोजित किया गया। जिसमें उत्तर प्रदेश सरकार के पूर्व उप श्रम आयुक्त श्री प्रभाकर मिश्रा ने कार्यक्रम का नेतृत्व किया।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी मो. तैयब आलम ने अतिथि का गर्मजोशी से स्वागत किया।

अपने संबोधन में श्री मिश्रा ने पॉश अधिनियम, 2013 का व्यापक विवरण प्रस्तुत किया और कार्यस्थल पर यौन उत्पीड़न की रोकथाम के कानूनी, नैतिक और व्यावहारिक पहलुओं पर प्रकाश डाला।

व्याख्यान के बाद प्रश्नोत्तर सत्र हुआ, जिसमें विषय विशेषज्ञ ने दर्शकों द्वारा पूछे गए सवालों के उत्तर दिए। इस कार्यक्रम का समन्वय डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य (हिंदी) ने किया।

कार्यक्रम में संस्थान के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों की उपस्थिति देखी गई।



### MDNIY hosts orientation lecture on POSH Act, 2013

An orientation lecture on 'Prevention of Workplace Sexual Harassment' (POSH Act, 2013), was organised at MDNIY on October 22, 2024. Mr. Prabhakar Mishra, former Deputy Labour Commissioner, Government of Uttar Pradesh, led the session.

Md. Taiyab Alam, C&DO welcomed the guest.

In his address, Mr. Mishra provided a comprehensive explanation of the POSH Act 2013, highlighting its legal, ethical, and practical aspects for preventing sexual harassment at workplace.

The lecture was followed by a Q&A session, where the subject expert answered queries posed by the audience. The event was coordinated by Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi).

All officials and employees of the Institute were present in the programme.

## मो.दे.रा.यो.सं. ने आयोजित किया मुफ्त स्वास्थ्य जांच शिविर

मो.दे.रा.यो.सं. ने 24 अक्टूबर 2024 को एक मुफ्त स्वास्थ्य जांच और जागरूकता शिविर का आयोजन किया, जिसमें कर्मचारियों, छात्रों और अन्य लोगों ने सक्रिय रूप से भाग लिया। जांच सुविधाओं के साथ-साथ योग चिकित्सा और आहार परामर्श भी प्रदान किए गए।

इस कार्यक्रम में दो प्रेरणादायक व्याख्यान भी शामिल थे, जिसमें प्रमुख अतिथियों के रूप में डॉ. राहुल बंसल, आचार्य, सामुदायिक चिकित्सा विभाग, स्वामी विवेकानंद सुभारती विश्वविद्यालय, मेरठ, उत्तर प्रदेश और डॉ. मंजीत सिंह, चिकित्सक और न्यूरोलॉजिस्ट, तथा पूर्व चिकित्सा निदेशक, दशमेश अस्पताल, नई दिल्ली उपस्थित थे।

पहला व्याख्यान डॉ. बंसल ने दिया, जिन्होंने जंक फूड, अस्वस्थ जीवनशैली, नशा सेवन और मोबाइल के अत्यधिक उपयोग के हानिकारक प्रभावों पर प्रकाश डाला। उन्होंने इन समस्याओं के समाधान के लिए योग, प्राणायाम, जैविक भोजन और समग्र जीवनशैली के महत्व को रेखांकित किया।

दूसरे व्याख्यान में, डॉ. सिंह ने अपनी अद्भुत यात्रा साझा की, जिसमें उन्होंने पारंपरिक एलोपैथी से आगे बढ़ते हुए आयुर्वेद, होम्योपैथी और योग जैसी सहयोगी विज्ञानों को अपनाया। प्राण (जीवन ऊर्जा) से संबंधित समस्याओं के समाधान में एलोपैथी की सीमाओं को पहचानते हुए, डॉ. सिंह ने इन वैकल्पिक विधाओं का गहन अध्ययन किया, विशेषज्ञों के साथ सहयोग किया और नवीन दृष्टिकोण अपनाए।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने विशेषज्ञों का स्वागत किया। मानव शरीर क्रिया विज्ञान के सहायक आचार्य डॉ. रामेश्वर पाल ने कार्यक्रम का समन्वयन किया।

## MDNIY organises free health checkup camp

MDNIY organised a Free Health Check-up and Awareness Camp on October 24, 2024, drawing active participation from staff and students. Along with the check-up facilities, Yoga therapy and diet consultations were also provided.

The event also included two insightful lectures featuring distinguished guests Dr. Rahul Bansal, Professor, Department of Community Medicine, Swami Vivekanand Subharti University, Meerut, UP and Dr. Manjit Singh, Physician & Neurologist and Ex. Medical Director Dashmesh Hospital, New Delhi.

The first lecture was delivered by Dr. Bansal who highlighted the detrimental effects of junk food, unhealthy lifestyle, substance abuse, and excessive mobile usage. He emphasised the importance of Yoga, pranayama, organic food, and holistic living in mitigating these issues.

In the second lecture, Dr. Singh, shared his groundbreaking journey from conventional allopathy to embracing allied sciences like Ayurveda, Homeopathy, and Yoga. Recognising the limitations of Allopathy in addressing issues related to *Pranic* (vital) Energy, Dr. Singh explored these alternative disciplines, collaborating with experts and experimenting with innovative approaches.

The Communication & Documentation Officer welcomed the experts. Dr. Rameswar Pal, Assistant Professor, Human Physiology coordinated the event.



## मो.दे.रा.यो.सं. ने सतर्कता जागरूकता सप्ताह के दौरान ली ईमानदारी की शपथ

मो.दे.रा.यो.सं. में अक्टूबर 28, 2024 को संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और प्रभारी उपनिदेशक मो. तैयब आलम ने संस्थान के कर्मचारियों को सत्यनिष्ठा की शपथ दिलवाई, जिसके साथ सतर्कता जागरूकता सप्ताह 2024 की शुरुआत हुई। इस अवसर पर वरिष्ठ अधिकारियों के साथ संस्थान के समस्त कर्मचारियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

सतर्कता जागरूकता सप्ताह (अक्टूबर 28-नवंबर 3, 2024) का विषय "राष्ट्र की समृद्धि के लिए ईमानदारी की संस्कृति" था, जिसे केंद्रीय सतर्कता आयोग द्वारा निर्धारित किया गया।

मो.दे.रा.यो.सं. ने इसे बढ़ावा देने के लिए पूरे सप्ताह विभिन्न कार्यशालाओं और कार्यक्रमों का आयोजन किया, जो सार्वजनिक सेवा में सत्यनिष्ठा और पारदर्शिता को प्रोत्साहित करने पर केंद्रित थे।



## MDNIY observes 'Vigilance Awareness Week-2024'

MDNIY observed 'Vigilance Awareness Week' (October 28 - November 3, 2024) on this year's theme - Culture of Integrity for Nation's Prosperity. Md. Taiyab Alam, C&DO led the Integrity Pledge ceremony on October 28, 2024, marking the beginning of the week. Senior officials, staff, and others participated in the ceremony.

As part of the event, MDNIY conducted a series of workshops and events throughout the week, fostering integrity and transparency in public service.

## एफसीवाईएससीडब्ल्यू के छात्रों ने षट्कर्म अभ्यासों में दिखाई गहरी रुचि



संस्थान ने फाउंडेशन कोर्स इन योग साइंस फॉर वेलनेस के छात्रों के लिए 26 अक्टूबर, 2024 को एक व्यापक कार्यशाला आयोजित की, ताकि योग के बारे में उनके व्यावहारिक ज्ञान को समृद्ध किया जा सके। इस सत्र में षटक्रिया (यौगिक सफाई अभ्यास), विशेष व्याख्यान आदि शामिल थे।

कार्यशाला में छात्रों के लाभ के लिए ध्यान और षटक्रिया के बाद अभ्यास सत्र भी शामिल किया गया।

## FCYScW students dive deep into Yogic cleansing practices

The Institute conducted a comprehensive workshop on October 26, 2024 for Foundation Course in Yoga Science for Wellness (FCYScW) students, to enhance their practical knowledge of Yoga. The session featured Shatkriyas (Yogic cleansing practices), special lecture etc.

The workshop also incorporated a meditation and post-Shatkriya practice session for the benefit of the students.

