



MDNIY

E-NEWSLETTER

FEBRUARY 2025



www.yogamdniy.nic.in



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


वरिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

योग भारत की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत का एक महत्वपूर्ण घटक है। यह केवल शारीरिक क्रियाओं का एक समूह नहीं, बल्कि इसका अभ्यास आत्म-साक्षात्कार, मानसिक शांति, और आंतरिक संतुलन के समन्वय का एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है। योग न केवल व्यक्तिगत विकास के लिए, बल्कि सामूहिक रूप से भी समाज में शांति और सद्भावना को बढ़ावा देने में अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

भारत की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत वैश्विक मंच पर अपनी प्रभावशाली उपस्थिति लगातार सुदृढ़ कर रही है। माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मु जी एवं माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी द्वारा महाकुंभ-2025 में किए गए पवित्र स्नान परंपरा एवं प्रगति के प्रति उनकी प्रतिबद्धता को दर्शाते हैं। महाकुंभ में उनकी गौरवमयी उपस्थिति इसके महत्व को रेखांकित करती है। साथ ही साथ, भारत की धार्मिक परंपराओं की ओर अंतरराष्ट्रीय समुदाय का ध्यान आकर्षित करती है।

वर्तमान परिदृश्य में सार्वजनिक स्वास्थ्य एक प्रमुख प्राथमिकता बनी हुई है, जिसमें मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान राष्ट्रीय क्षय रोग उन्मूलन अभियान के तहत जागरूकता बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण कदम उठा रहा है। इसके तहत मो.दे.रा.यो.सं. और सहयोगी संस्थाओं में टीबी उन्मूलन जागरूकता अभियान के तहत व्यापक स्तर पर पर्व बांटे गए हैं।

गुरु का सम्मान भारत की गौरवशाली परंपरा का अभिन्न अंग है। इसी भावना को आगे बढ़ाते हुए मो.दे.रा.यो.सं. ने अपने संस्थापक स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी की जयंती उत्साहपूर्वक मनाई। यह आयोजन संरचित योग शिक्षा में उनके अग्रणी योगदान को रेखांकित करता है। स्वामी जी की समृद्ध विरासत और अमूल्य योगदान आने वाली पीढ़ियों के लिए सदैव प्रेरणा का स्रोत बने रहेंगे।

भारत की सॉफ्ट पावर योग के माध्यम से लगातार बढ़ रही है। कोपेनहेगन के बॉडी एंड माइंड मेले में मो.दे.रा.यो.सं. द्वारा आयोजित योग सत्र से इसकी सार्वभौमिक अपील वैश्विक स्तर तक पहुंची है। इसी तरह, त्र्यंबकेश्वर, नासिक में आयोजित प्रथम राष्ट्रीय हिंदी योग सम्मेलन ने योग के वैज्ञानिक आधार को सशक्त किया। मो.दे.रा.यो.सं. अपने छात्र-छात्राओं के ज्ञानवर्धन और उत्साहवर्धन के निरंतर कार्यशाला का आयोजन करता रहता है, ताकि योग से जुड़े विषयों पर उनकी समझ विकसित हो और उनके व्यक्तित्व का समग्र विकास हो सके।

कुल मिलाकर, योग भारत की सांस्कृतिक विरासत का एक मूलभूत पहलू है, जो देश के इतिहास, धर्म और आध्यात्मिकता में गहराई से निहित है। भारत और दुनिया भर में इसकी निरंतर लोकप्रियता इस प्राचीन अभ्यास की स्थायी विरासत का प्रमाण है। मो.दे.रा.यो.सं. अपने छात्र-छात्राओं को योग शिक्षा द्वारा समृद्ध बनाकर इसी विरासत को सशक्त तरीके से आगे बढ़ाने का कार्य कर रहा है।



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
Senior Consultant (Designer)

Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

Yoga is a vital element of India's rich cultural and spiritual heritage. More than just a series of physical exercises, it represents a holistic approach to self-realisation, mental tranquillity, and inner harmony. Beyond fostering individual growth, Yoga significantly contributes to the promotion of peace and goodwill in society.

India's cultural and spiritual heritage is continuously strengthening its impressive presence on the global stage. The Hon'ble President, Mrs. Droupadi Murmu Ji, and the Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi Ji, have demonstrated their commitment to the holy bathing traditions and progress at the Mahakumbh- 2025. Their charismatic presence at the Mahakumbh underscores its significance, drawing the international community's attention to India's spiritual traditions.

In the current scenario, public health remains a top priority, with heightened awareness efforts under the national tuberculosis elimination campaign.

Alongside government initiatives, continuous efforts are being made by Morarji Desai National Institute of Yoga through raising awareness about TB and distributing pamphlets in MDNIY and allied Institute.

Respect for teachers is an integral part of India's glorious tradition. In this spirit, the MDNIY celebrated the birthday of its founder, Swami Dharendra Brahmachari, with great enthusiasm. This event showcased his pioneering contributions to structured Yoga education. The rich legacy and invaluable contributions of Swami Ji will continue to serve as a source of inspiration for future generations.

India's soft power is continually expanding through Yoga. The Yoga demonstration session organised by MDNIY at the 'Body and Mind Fair' in Copenhagen has worked to promote the universal appeal of Yoga globally. Similarly, the first National Hindi Yoga Conference held in Trimbakeshwar, Nashik, strengthened the scientific foundations of Yoga. MDNIY regularly conduct workshops aimed at enhancing students' understanding on Yoga related subjects, ensuring their holistic development.

Overall, Yoga is a fundamental aspect of India's cultural heritage, deeply ingrained in the country's history, and spirituality. Its continued popularity both in India and around the world is a testament to the enduring legacy of this ancient practice. MDNIY continues to uphold this legacy of excellence by providing rigorous training in Yoga education to its students.



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

महाकुंभ में मो.दे.रा.यो.सं. और आयुष मंत्रालय ने लगाए श्रद्धालुओं के लिए योग शिविर



महाकुंभ-2025 में भाग ले रहे श्रद्धालुओं के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय की पहल पर विशेष योग शिविरों का आयोजन किया गया। इन योग शिविरों में लाखों श्रद्धालुओं ने मुफ्त चिकित्सा सेवाओं, दवाओं और योग सत्रों का भी लाभ उठाया।

महाकुंभ में मो.दे.रा.यो.सं. ने अपनी भागेदारी के तहत कुल 5 जगहों पर योग शिविर लगाए—गंगा पंडाल कन्वेंशन सेंटर, सेक्टर-1; आयुष मंत्रालय कैंप, सेक्टर-24; रानी दुर्गावती कन्वेंशन सेंटर, सेक्टर-24; राजमाता अहिल्या बाई होल्कर कन्वेंशन सेंटर, सेक्टर-21 और कला कुंभ कन्वेंशन सेंटर, सेक्टर-26। यहां आगंतुकों को योग परामर्श, योग चिकित्सा, और आहार परामर्श जैसी महत्वपूर्ण सुविधाएं दी गईं।

ये सत्र सुबह 11 बजे से शाम 4 बजे तक आयोजित किए गए, और इनमें सभी आयु समूहों के श्रद्धालुओं ने भाग लिया। युवाओं ने योग पाठ्यक्रमों के बारे में जानकारी प्राप्त की, जबकि वयस्कों ने तनाव प्रबंधन और जीवनशैली संबंधी बीमारियों की रोकथाम पर ध्यान दिया। महिलाओं ने समग्र स्वास्थ्य समस्याओं पर चर्चा की और विश्राम सत्र का लाभ भी उठाया।

ये योग शिविर श्रद्धालुओं के लिए निःशुल्क थे, और इनका मुख्य उद्देश्य श्रद्धालुओं को योग और ध्यान के माध्यम से स्वस्थ और सकारात्मक जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना था।

गौरतलब है कि महाकुंभ में देश-विदेश से करोड़ों लोग गंगा स्नान और आध्यात्मिक अनुभव के लिए आते हैं। इस तरह के आयोजन आगंतुकों की धार्मिक आस्था को सशक्त बनाने के साथ-साथ योग और ध्यान के माध्यम से उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी समृद्ध करते हैं।

MDNIY, Ministry of Ayush Organize Yoga Camps for Devotees at Maha Kumbh

In an initiative to enhance the physical, mental, and spiritual health of devotees participating in Kumbh 2025, MDNIY, Ministry of Ayush, has organised special Yoga camps. Millions of devotees have benefitted from the relaxation practises, free Yoga Therapy and Dietary Consultation services; free medicines, and Yoga sessions provided at these camps.

During the Kumbh, MDNIY shown its Yoga strength by organising at five locations viz. Ganga Pavilion Convention Centre in Sector-1, Ayush Ministry Camp in Sector-24, Rani Durgavati Convention Centre in Sector-24, Rajmata Ahilya Bai Holkar Convention Centre in Sector-21, and Kala Kumbh Convention Centre in Sector-26.

The sessions continued from 11 AM to 4 PM, attracting participants from all age groups. Young people have shown interest in Yoga courses, while adults have focused on stress management and preventing lifestyle-related diseases. Women have discussed various health issues and taken advantage of relaxation sessions.

These Yoga camps were entirely free for devotees, with the primary objective of inspiring participants to adopt a healthy and positive lifestyle through Yoga and meditation.

Successively, millions of people from both India and abroad attended the Kumbh for the Ganga bath and spiritual experiences. Such initiatives not only strengthen their religious faith but also enrich their physical and mental health through the practices of Yoga and meditation.



मंगोलियाई प्रतिनिधिमंडल ने योग संबंधों को मजबूत करने के लिए मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

मंगोलियाई योग महासंघ के प्रमुख तुल बातर्त्सोग्त के नेतृत्व में एक मंगोलियाई प्रतिनिधिमंडल ने 14 फरवरी 2025 को योग की व्यावहारिक समझ के लिए मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया। संस्थान के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने प्रतिनिधिमंडल का गर्मजोशी से स्वागत किया।

डॉ. समगंडी ने मो.दे.रा.यो.सं. की योग पहलों पर प्रकाश डाला, जिसमें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के तहत वैश्विक गतिविधियाँ भी शामिल हैं। उन्होंने योग प्रमाणन बोर्ड (वाईसीबी) के मान्यता प्राप्त प्रशिक्षण कार्यक्रमों के द्वारा योग शिक्षा की गुणवत्ता को बढ़ाने में इसकी भूमिका पर भी जोर दिया।

प्रतिनिधिमंडल ने मंगोलियाई दूतावास के मंत्री सलाहकार डॉ. उल्जीत लवसंजाव के साथ मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया, जिसमें षट्कर्म क्षेत्र और पुस्तकालय भी शामिल थे। यह यात्रा मो.दे.रा.यो.सं. और मंगोलियाई योग महासंघ के बीच संभावित सहयोग की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है, जिससे मंगोलिया में योग अभ्यास के विकास और विस्तार को बढ़ावा मिलेगा।

इस अवसर पर संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और उप निदेशक (प्रभारी) मो. तैयब आलम और कार्यक्रम अधिकारी डॉ. आई. एन. आचार्य भी उपस्थित थे।

Mongolian Delegation visits MDNIY to strengthen Yoga ties



A Mongolian delegation, led by Tuul Baatartsogt, Head of the Mongolian Yoga Federation, visited MDNIY on February 14, 2025 to experience the practical knowledge of Yoga. The delegation was warmly welcomed by Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY.

Dr. Samagandi highlighted MDNIY's Yoga initiatives, including the worldwide activities on the International Day of Yoga (IDY). He also emphasised the role of Yoga Certification Board (YCB) accreditation in the elevation of Yoga training programs.

The delegation along with Dr. Ulziit Luvsanjav, Minister Counsellor from the Mongolian Embassy toured MDNIY's facilities, including the Shatkarma area and library. This visit marks a significant step towards potential collaboration between MDNIY and the Mongolian Yoga Federation. It will promote the growth and development of Yoga practices in Mongolia.

Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer and Deputy Director (I/c.), and Dr. I N Acharya, Program Officer were also present during the meeting.



'पलाश-2025' पुष्प महोत्सव में मो.दे.रा.यो.सं. ने योग जागरूकता को दिया बढ़ावा



मो.दे.रा.यो.सं. ने 28 फरवरी से 2 मार्च, 2025 तक आयोजित दिल्ली विकास प्राधिकरण (डीडीए) के पुष्प महोत्सव "पलाश-2025" में सक्रिय रूप से भाग लिया।

कार्यक्रम के दौरान दिल्ली के उपराज्यपाल माननीय विनय कुमार सक्सेना ने मो.दे.रा.यो.सं. के स्टॉल का दौरा किया, जिनका स्वागत मो.दे.रा.यो.सं. के कार्यक्रम अधिकारी, योग चिकित्सा, डॉ. आई. एन.आचार्य ने किया।

इस दौरान मो.दे.रा.यो.सं. ने योग फ्यूजन, योग चिकित्सा, योग प्रशिक्षण और वाई-ब्रेक जैसे गतिविधियों का प्रदर्शन किया।

MDNIY promotes Yoga Awareness at 'Palash-2025' Floral Festival

MDNIY actively participated in the Floral Festival "Palash-2025", of Delhi Development Authority (DDA), organised from February 28 to March 2, 2025.

During the festival, the Hon'ble Lieutenant Governor of Delhi, Vinay Kumar Saxena, visited the MDNIY stall, where he was warmly received by Dr I.N. Acharya, Programme Officer (Yoga Therapy).

Activities conducted by MDNIY included Yoga fusion, Yoga therapy, Yoga training, Yoga Break etc.



मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने स्वयंसा में योग अनुसंधान पर राष्ट्रीय संगोष्ठी की बढ़ाई शोभा

डॉ. काशीनाथ समगंडी, निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने बेंगलुरु स्थित स्वामी विवेकानंद अनुसंधान संस्थान (स्वयंसा) में आयोजित दो दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी 'योग अनुसंधान एवं साक्ष्य-आधारित योग चिकित्सा' में अपनी गरिमामयी उपस्थिति दर्ज कराई। अपने संबोधन के दौरान, मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक ने योग चिकित्सा में अनुसंधान के महत्व और इसके विस्तार की संभावनाओं पर जोर दिया।

यह संगोष्ठी स्वयंसा द्वारा इंटर-यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर यौगिक साइंसेज (आईयूसी-वाईएस), केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद (सीसीआर वाईएन) और मो.दे.रा.यो.सं. के सहयोग से 17-18 फरवरी, 2025 को आयोजित की गई।



MDNIY Director graces National Seminar on Yoga Research at SVYASA

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, graced the 2-day National Seminar on 'Yoga Research & Evidence Based Yoga Therapy' held at Swami Vivekananda Anusandhana Samsthana (SVYASA), Bengaluru. During his address, the Director, MDNIY emphasised the significance of research in Yoga Therapy and its potential to expand latter's scope.

The seminar was organised by SVYASA in collaboration with the Inter-University Centre for Yogic Sciences (IUC-YS), the Central Council for Research in Yoga & Naturopathy (CCRYN), and MDNIY on February 17-18, 2025.

डेनमार्क में योग का प्रचार

कोपेनहेगन में आयोजित 'बॉडी एंड माइंड फेयर' में भारत की प्राचीन योग परंपरा को बढ़ावा दिया गया, मो.दे.रा.यो.सं. की योग प्रशिक्षक सुश्री नीतू ने योग प्रदर्शन और वाई-ब्रेक सत्र का नेतृत्व किया। इस सत्र के माध्यम से वैश्विक दर्शकों को योग के लाभों से अवगत कराया गया और आधुनिक जीवनशैली में इसकी प्रासंगिकता को रेखांकित किया गया।

मेले में लगे भारतीय स्टॉल पर आगंतुकों को योग चिकित्सा और आहार संबंधी परामर्श के साथ आयुष मंत्रालय द्वारा प्रदान की गई सूचना, शिक्षा और संचार (आईईसी) सामग्रियां उपलब्ध कराई गईं।

इस पहल का उद्देश्य भारत की समृद्ध पारंपरिक स्वास्थ्य पद्धतियों, विशेष रूप से योग और समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण के प्रति जागरूकता बढ़ाना था। इस आयोजन में स्थानीय निवासियों के साथ-साथ अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य उत्साहियों ने भी भाग लिया, जिससे योग के प्रति उनकी रुचि बढ़ी और इसे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को सुदृढ़ करने के प्रभावी माध्यम के रूप में अपनाने की प्रेरणा मिली।



Bringing the essence of Yoga to Denmark

Copenhagen witnessed the promotion of India's ancient Yoga tradition at the 'Body & Mind Fair', where Ms. Neetu, Yoga Instructor from the MDNIY, led a Yoga fusion and Y-Break session for the delegates. The session introduced the global audience to the benefits of Yoga, highlighting its relevance in modern lifestyles.

The Indian stall at the fair provided visitors with personalised Yoga Therapy and Dietary consultations. Additionally, Information, Education, and Communication (IEC) materials from Ministry of Ayush were also on display.

The initiative aimed to raise awareness about India's rich traditional health practices, including Yoga and holistic wellness approaches. The event attracted participation from locals and international wellness enthusiasts, fostering interest in Yoga as a means to enhance physical and mental well-being.

प्रथम राष्ट्रीय हिंदी योग सम्मेलन ने विज्ञान और योग के संबंध को किया उजागर

योग विद्या गुरुकुल, त्र्यंबकेश्वर, नासिक में पहले राष्ट्रीय हिंदी योग सम्मेलन का भव्य आयोजन किया गया।

इस सम्मेलन में मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने विशेष रूप से भाग लिया और अपने प्रेरणादायक संबोधन में योग एवं विज्ञान के गहरे संबंधों पर प्रकाश डाला। उन्होंने योग को आधुनिक चिकित्सा और विज्ञान के परिप्रेक्ष्य में प्रस्तुत करते हुए इसके वैज्ञानिक प्रमाणों और प्रभावों पर चर्चा की।

इस सम्मेलन का प्रमुख विषय "आधुनिक विज्ञान एवं योग" रहा, जिसमें देशभर से योग और विज्ञान से जुड़े प्रतिष्ठित विद्वानों ने भाग लिया।

सम्मेलन में प्रधानमंत्री योग अवार्ड विजेता माननीय विश्वास वसंत मांडलिक जी (संस्थापक, योग विद्या गुरुकुल), श्रीमती पूर्णिमा ताई जी, डॉ. विभाश्री दीदी, श्री रमेश पांडव जी (अध्यक्ष, योग विद्या गुरुकुल) सहित अनेक गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे।

1st National Hindi Yoga Conference highlights Science-Yoga Connection

The 1st National Hindi Yoga Conference was organised at Yoga Vidya Gurukul, Trimbakeshwar, Nashik.

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, were invited as a distinguished guest. During his address, he highlighted the deep connection between Yoga and science. Presenting Yoga in the context of modern medicine and science, he discussed its scientific evidence and effects.

The central theme of the conference was "Modern Science and Yoga", which saw the participation of esteemed scholars from across the country.

The event was graced by several eminent guests, including PM Yoga awardee Vishwas Vasant Mandlik (Founder, Yoga Vidya Gurukul), Smt. Purnima Tai, Dr. Vibhashree Didi, and Shri Ramesh Pandav (President, Yoga Vidya Gurukul), among others.



मो.दे.रा.यो.सं. ने मस्क्युलोस्केलेटल विकारों के लिए यौगिक प्रबंधन पर कार्यशाला का किया आयोजन



मो.दे.रा.यो.सं. ने 15 फरवरी, 2025 को मस्क्युलोस्केलेटल विकारों के यौगिक प्रबंधन पर एक कार्यशाला आयोजित की। इस पहल का उद्देश्य प्रतिभागियों को विभिन्न प्रकार के मस्क्युलोस्केलेटल विकारों और योग के प्राचीन एवं वैज्ञानिक अभ्यास के माध्यम से उनके प्रभावी प्रबंधन के बारे में जागरूक करना था।

परिचयात्मक सत्र में कार्यक्रम अधिकारी डॉ. आई. एन. आचार्य ने मस्क्युलोस्केलेटल प्रणाली की शारीरिक रचना और शरीर क्रिया विज्ञान और इनसे संबंधित विभिन्न विकारों के बारे में चर्चा की।

दूसरे सत्र (ऑनलाइन माध्यम) में, मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने मस्क्युलोस्केलेटल विकारों से निपटने के लिए यौगिक और आयुर्वेदिक तकनीकों की चर्चा की। डॉ. समगंडी ने मांसपेशियों के बल को बनाए रखने के लिए भगवद्गीता के श्लोक 'युक्ताहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु' का हवाला देते हुए स्वस्थ जीवन शैली और संतुलित आहार अपनाने पर जोर दिया।

डॉ. समगंडी ने विभिन्न कारणों का उल्लेख किया, जो मस्क्युलोस्केलेटल विकारों का कारण बनते हैं, जैसे कम रक्त परिसंचरण, विषाक्त पदार्थों में वृद्धि और मधुमेह या हर्निया जैसी पहले से मौजूद बीमारियाँ। उन्होंने बताया कि कैसे आसन, प्राणायाम और उचित नींद का अभ्यास विषाक्त पदार्थों को हटाने, मांसपेशियों को मजबूत करने और एंडोर्फिन को रिलीज करने में मदद करता है, जो एक प्राकृतिक दर्द निवारक के रूप में कार्य करता है।

MDNIY organizes a workshop on Yoga Management for Musculoskeletal Disorders

MDNIY organised a workshop on Yogic Management of Musculoskeletal Disorders on February 15, 2024. This initiative aimed to educate participants on various types of musculoskeletal disorders and their effective management through the ancient yet scientifically backed practice of Yoga.

In the introductory session Program Officer, Dr. I. N. Acharya explained the anatomy and physiology of the Musculoskeletal system and the various disorders related to Musculo skeletal system.

In the second session, Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY discussed about Yogic and Ayurvedic interventions to deal with Musculoskeletal Disorders. Dr Samagandi thrust upon healthy lifestyle and balanced diet referring to Bhagvadgita's Shloka 'Yuktahaar Viharasya Yuktachestasya Karmasu' for maintaining Musculo skeletal muscle's strength.

Dr. Samagandi mentioned the various reasons which lead to musculoskeletal disorders like less blood circulation, increasing toxins and pre-existing diseases like Diabetes or Hernia. He explained how practice of Asanas, Pranayama and proper sleep help in removal of toxins, strengthening the muscles and release of endorphins, which acts as a natural pain killer.





डॉ. समगंडी ने खाने में हरी पत्तेदार सब्जियाँ, जामुन, मेवे युक्त आहार की सलाह दी। इसके अलावा उन्होंने सौंठ, हल्दी, जीरा आदि जैसी सामग्री को उबालकर औषधीय पानी तैयार करने का तरीका बताया, जो दर्द से राहत दिलाने में सहायक है।

योगिक अभ्यासों के महत्व पर जोर देते हुए, डॉ. समगंडी ने कहा, 'मो.दे.रा.यो.सं. में, हम समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग की शक्ति का लाभ उठाते हैं। मस्क्युलोस्केलेटल विकार आज की जीवनशैली में एक बढ़ती हुई चुनौती बन गए हैं। इस कार्यशाला के माध्यम से, हमारा उद्देश्य व्यक्तियों और पेशेवरों को प्रभावी दर्द प्रबंधन और बेहतर गतिशीलता के लिए दैनिक जीवन में योग को शामिल करने के लिए आवश्यक ज्ञान और व्यावहारिक तकनीकों से लैस करना है।'

कार्यशाला का समापन योग चिकित्सक, मधु खुराना के नेतृत्व में एक व्यावहारिक सत्र से हुआ, जिसमें योग चिकित्सा के माध्यम से आसन सुधार, मांसपेशियों को मजबूत बनाने और ध्यानपूर्वक सांस लेने के माध्यम से तनाव प्रबंधन पर ध्यान केंद्रित किया गया। योग प्रशिक्षक सुंदर राजू ने तकनीकों को समझाने के लिए एक जीवंत प्रदर्शन किया।

Dr. Samagandi recommended the diet with green leafy and colourful vegetables, berries, nuts. This diet of Ushna Prakriti helps in alleviating joints pain. Further he talked about how medicated water can be prepared by boiling ingredients like ginger powder, turmeric, jeera etc. is helpful in relieving pain.

Thrusting upon the importance of Yogic practices, Dr. Samagandi stated, 'At MDNIY, we are committed to leveraging the power of Yoga for holistic health and well-being. Musculoskeletal disorders have become a growing challenge in today's lifestyle, and Yoga offers a scientifically validated, non-invasive approach to managing them. Through this workshop, we aim to equip individuals and professionals with the knowledge and practical techniques required to integrate Yoga into daily life for effective pain management and improved mobility.'

The workshop also focused on posture correction, muscle strengthening through Yoga Therapy, and stress management via mindful breathing.



मो.दे.रा.यो.सं. ने मनाया अपने संस्थापक का जन्मोत्सव



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के क्रिया भवन में 12 फरवरी, 2025 को संस्थान के संस्थापक स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी जी का जन्मोत्सव मनाया गया।

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने कार्यक्रम की अध्यक्षता की और अपने संबोधन में बताया कि स्वामीजी विलक्षण प्रतिभा के धनी थे, जिन्होंने योग के प्रचार-प्रसार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। स्वामी जी ने 60 के दशक में योग के प्रचार-प्रसार के लिए पाश्चात्य देशों की यात्रा तक की थी। निदेशक ने संकाय सदस्यों से स्वामीजी की सम्पूर्ण योग यात्रा और उनके संदेशों को छात्र-छात्राओं तक पहुंचाने का आह्वान किया।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी और उप निदेशक (प्रभारी) मो. तैयब आलम ने स्वामी धीरेन्द्र ब्रह्मचारी के व्यक्तित्व को रेखांकित करते हुए कहा "स्वामी जी का योग ज्ञान हमारी विरासत हैं, जिसे आज की युवा पीढ़ी तक पहुंचाने की आवश्यकता है।"

इस अवसर पर कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) डॉ. आई. एन. आचार्य ने कहा "स्वामी जी के योगदान को जन-जन तक पहुंचाने की जिम्मेदारी हम सब की है।"

योग चिकित्सक डॉ. विनय कुमार भारती ने कार्यक्रम का संचालन किया। इस दौरान छात्र-छात्राओं सहित संस्थान के सभी वरिष्ठ अधिकारियों एवं कर्मचारियों की उपस्थिति देखी गई।

MDNIY commemorates the Birth Anniversary of its Founder

MDNIY celebrated the birth anniversary of its founder, Swami Dharendra Brahmachari, at the Institute on 12th February 2025.

Presiding over the event, MDNIY Director paid tribute to Swamiji's remarkable legacy. In his address, he expressed Swamiji as a visionary, who played a pioneering role in its global promotion of Yoga. He noted that Swamiji's efforts extended beyond India, as he travelled to Western countries in the 1960s to spread awareness of Yoga. Dr. Samagandi encouraged faculty members to pass on Swamiji's yogic knowledge and teachings to students.

Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer and Deputy Director(I/c), highlighted Swami Dharendra Brahmachari's immense contributions, describing him as a significant part of India's heritage. He emphasised the need to introduce Swamiji's Yoga philosophy to today's youth.

Dr. I.N. Acharya, Programme Officer (Yoga Therapy) stressed that it is the collective responsibility of all stakeholders to spread awareness of Swamiji's contributions towards Yoga.

Yoga Therapist Dr. Vinay Kumar Bharti led the event. The occasion was attended by students, senior officials, and staff members of the Institute.



MEDIA COVERAGE



THE TIMES OF INDIA

MDNIY organises workshop

Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) organised a workshop on Yogic Management of Musculoskeletal Disorders on February 15, 2025. This initiative aimed to educate participants on various types of musculoskeletal disorders and their effective management through yoga. In the introductory session, Programme Officer Dr. I. N. Acharya explained the anatomy and physiology of the musculoskeletal system and the disorders related to it. In the second session, Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, discussed about yogic and ayurvedic interventions to deal with musculoskeletal



पायनियर

मांसपेशी विकारों का प्रबंधन योग से संबंध : कारीनाथ



नई दिल्ली। मांसपेशी विकारों का प्रबंधन योग से संबंध है, यह दावा मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के निदेशक डॉ. कारीनाथ समगंडी ने संस्थान में आयोजित विशेष कार्यशाला में की। डॉ. समगंडी ने मांसपेशी (मस्क्युलोस्केलेटल) विकारों के निदान के लिए योगिक और आयुर्वेदिक तकनीकों की चर्चा की। इस अवसर पर उन्होंने मांसपेशियों की ताकत बनाए रखने के लिए भगवद्गीता के श्लोक 'युक्त्याहार विहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु' का हवाला देते हुए, स्वस्थ जीवन शैली और संतुलित आहार पर जोर दिया। इस अवसर पर डॉ. आईएन आचार्य, योग चिकित्सक, मधु खुराना ने योग चिकित्सा से मांसपेशियों को मजबूत बनाने के संबंध में जानकारी दी। इस अवसर पर योग प्रशिक्षक सुंदर राजू ने साधकों को तकनीकों को समझने के लिए जीवंत प्रदर्शन किया।

बेबाक, बेधड़क, बेमिसाल

बाया इंडिया

मोरारजी देसाई योग संस्थान में कार्यशाला

नई दिल्ली। एक दिवस लंबी मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में मांसपेशी विकारों के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। इसका उद्देश्य मांसपेशी विकारों को पहचान करके और उनके प्रबंधन के लिए योगिक और आयुर्वेदिक तकनीकों को प्रदर्शित करना था। कार्यक्रम के पहले सत्र में कार्यक्रम के अध्यक्ष डॉ. आईएन आचार्य ने मांसपेशी विकारों की पहचान करने और उनके प्रबंधन के लिए योगिक और आयुर्वेदिक तकनीकों को प्रदर्शित किया।



बाया की दुसरा सत्र अधिकार कार्यक्रम में युक्त, दिल्ली मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के निदेशक डॉ.

कार्यक्रम के पहले सत्र में कार्यक्रम के अध्यक्ष डॉ. आईएन आचार्य ने मांसपेशी विकारों की पहचान करने और उनके प्रबंधन के लिए योगिक और आयुर्वेदिक तकनीकों को प्रदर्शित किया।

कार्यक्रम के दूसरे सत्र में कार्यक्रम के अध्यक्ष डॉ. आईएन आचार्य ने मांसपेशी विकारों की पहचान करने और उनके प्रबंधन के लिए योगिक और आयुर्वेदिक तकनीकों को प्रदर्शित किया।

NEWS 18

हिंदी

भाषा चुनें | Tue, Feb 18, 2025

योग से करें मांसपेशियों और हड्डियों के दर्द का मैनेजमेंट, मोरारजी देसाई नेशनल इंस्टीट्यूशन ऑफ योगा ने आयोजित की कार्यशाला

Written by: KantiBansal

Last Updated: February 17, 2025, 12:38:51T

'Yogic Management for Musculoskeletal Disorders' - मोरारजी देसाई ने 15 फरवरी 2024 को आयोजित की कार्यशाला में योग और आयुर्वेदिक तकनीकों पर चर्चा की। मधु खुराना... और डॉ.



हाइलाइट्स

- मोरारजी देसाई योग संस्थान ने MSD पर कार्यशाला आयोजित की।
- डॉ. समगंडी ने योग और आयुर्वेदिक तकनीकों पर चर्चा की।
- मधु खुराना ने व्यायामिक सह का नेतृत्व किया।

Health Spectrum

Your Trusted Resource for Healthy Living



New Delhi 15 Feb, 2024: Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) organised a workshop today on Yogic Management of Musculoskeletal Disorders (MSDs). This initiative aimed to educate participants on various types of musculoskeletal disorders and their effective management through the ancient yet scientifically backed practice of Yoga.

Yogic Management for Musculoskeletal Disorders in MDNIY Workshop

MDNIY organizes a workshop on Yoga Management for Musculoskeletal Disorders

HUMMER

MDNIY organizes a workshop on Yoga Management for Musculoskeletal Disorders

NEW DELHI: Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) organized a workshop on 'Yogic Management of Musculoskeletal Disorders (MSDs)' on February 15, 2025. This initiative aimed to educate participants on various types of musculoskeletal disorders and their effective management through the ancient yet scientifically backed practice of Yoga. In the introductory session, Programme Officer, Dr. I. N. Acharya explained the anatomy and physiology of the musculoskeletal system and the various disorders related to it. In the second session, Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, discussed about yogic and Ayurvedic interventions to deal with Musculoskeletal Disorders. Dr. Samagandi stressed upon healthy lifestyle and balanced diet referring to Bhagavadgita's 'Shukla

'Yuktahara Viharasay Yuktachestasya Karmasu' for maintaining musculo skeletal muscle's strength. Dr. Samagandi mentioned the various reasons which lead to musculoskeletal disorders like less blood circulation, increasing toxins and pre-existing diseases like Diabetes or Hypertension. He explained how proper sleep help in removal of toxins, strengthening the muscles and release of endorphins, which acts as a natural pain killer. Dr. Samagandi recommended the diet with green leafy and colorful vegetables, berries, nuts. This diet of Yuktahara helps in alleviating joint pain. Further he talked about how medicated

water can be prepared by boiling ingredients like ginger powder, turmeric, jeera etc is helpful in relieving pain. Through this workshop, we aim to equip individuals and professionals with the knowledge and practical techniques required to integrate Yoga into daily life for effective pain management and improved mobility.

मो.दे.रा.यो.सं. ने चार दिवसीय स्वास्थ्य अनुसंधान कार्यशाला का किया आयोजन



MDNIY organises a four-day Workshop on Health Research



पहला दिन: उद्घाटन एवं स्कोपिंग रिव्यू

मो.दे.रा.यो.सं. के निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी ने 24 फरवरी 2025 को चार दिवसीय कार्यशाला "सिस्टमैटिक रिव्यू की समझ: स्वास्थ्य अनुसंधान में डेटा माइनिंग और मशीन लर्निंग विधियों का एकीकरण" का उद्घाटन किया। यह कार्यशाला 24-28 फरवरी तक आयोजित की गई।

उद्घाटन समारोह के दौरान डॉ. समगंडी ने अनुसंधान के बढ़ते महत्व पर जोर दिया और आधुनिक तकनीकों जैसे डेटा माइनिंग व मशीन लर्निंग को प्राचीन योग ग्रंथों के साथ जोड़ने की आवश्यकता पर बल दिया।

कार्यशाला में दो सत्र – "योग अनुसंधान में स्कोपिंग समीक्षा" और "साहित्य रिपोर्टिंग में अंतर की पहचान एवं परिणामों का प्रसार" शामिल थे। इन सत्रों का नेतृत्व डॉ. प्रदीप एम.के. नायर, मुख्य चिकित्सा अधिकारी एवं प्रमुख- अनुसंधान और विकास, मिराकल इंटीग्रेटेड हेल्थ सेंटर, तमिलनाडु ने किया।

इस अवसर पर डॉ. आई. एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा), एवं अन्य वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित रहे।

दूसरा दिन: सिस्टमैटिक रिव्यू की मूलभूत बातें

डॉ. पूजा भाटी (सहायक आचार्य, फिजियोथेरेपी संकाय, एसजीटी विश्वविद्यालय, गुरुग्राम, हरियाणा) ने "सिस्टमैटिक रिव्यू और उसके घटक" तथा "साहित्य खोज रणनीतियाँ और अध्ययन डिज़ाइन" विषयों पर व्याख्यान दिए। उन्होंने अनुसंधान पद्धति, डेटा निष्कर्षण और परिणाम संश्लेषण की संरचित प्रक्रिया को विस्तार से समझाया।

तीसरा दिन: स्वास्थ्य अनुसंधान में डेटा माइनिंग

आईआईटी, उत्तर प्रदेश की सह-आचार्य डॉ. सोनाली अग्रवाल ने "स्वास्थ्य अनुसंधान में डेटा माइनिंग और विश्लेषण" पर व्याख्यान दिया। इस दौरान प्रतिभागियों को डेटा संचालित दृष्टिकोणों और अनुसंधान उपकरणों की जानकारी दी

Day 1: Inauguration & Scoping Reviews

Dr. Kashinath Samagandi, Director, MDNIY, inaugurated the four-day workshop on "Understanding Systematic Review: Integrating Data Mining and Machine Learning Methods in Health Research" on February 24, 2025. The workshop was scheduled from February 24-25.

During the inaugural ceremony, he emphasised the growing importance of research in today's scenario, highlighting the need to complement modern technologies like data mining and machine learning with ancient Yoga texts.

The workshop included two sessions: "Scoping Reviews in Yoga Research" and "Identifying Gaps in Literature Reporting & Disseminating Results." These sessions were led by Dr. Pradeep M.K. Nair, Chief Medical Officer & Head- Research & Development, Mirakle Integrated Health Centre, Tamil Nadu.

Dr. I. N. Acharya, Programme Officer (Yoga Therapy) along with the other Senior Officials also attended the ceremony.

Day 2: Systematic Review Essentials

Dr. Pooja Bhati, Assistant Professor, Faculty of Physiotherapy, SGT University, Gurugram, Haryana, conducted insightful sessions on "Introduction to Systematic Reviews & Its Components" and "Literature Search Strategies & Study Design." She provided a structured approach to research methodology, data extraction, and result synthesis.



गई। इसके अतिरिक्त, दिन को ऊर्जावान बनाए रखने के लिए वार्ड-ब्रेक सेशन भी आयोजित किया गया।

चौथा दिन: समापन समारोह

28 फरवरी 2025 को कार्यशाला का समापन डॉ. काशीनाथ समगंडी के समापन भाषण के साथ हुआ। उन्होंने सिस्टमैटिक अनुसंधान की महत्ता और छात्रों के लिए दूरस्थ मार्गदर्शन की आवश्यकता पर प्रकाश डाला।

इस अवसर पर विशेषज्ञ डॉ. नायर, डॉ. भाटी, डॉ. अग्रवाल और प्रो. कोंजेंगबम आनंद ने कार्यशाला की सराहना की।

कार्यशाला का सफल समन्वयन सोबिका राव (सहायक आचार्य, मानव शरीर रचना विभाग), डॉ. रामेश्वर पाल (सहायक आचार्य, मानव शरीर क्रिया विज्ञान), और डॉ. एलनचेज़ियन (परियोजना समन्वयक, (डब्ल्यूएचओ-सीसी) द्वारा किया गया।



Day 3: Data Mining in Health Research

Dr. Sonali Agarwal, Associate Professor, IIT, UP, introduced "Data Mining and Analysis in Health Research" and its applications in Yoga research. Participants explored data-driven approaches and research tools, complemented by a rejuvenating Y-Break.

Day 4: Valedictory Ceremony

The workshop concluded on February 28, 2025, with a valedictory address by Dr. Kashinath Samagandi where he highlighted the significance of systematic research and remote guidance for students.

Experts, including Dr. Nair, Dr. Bhati, Dr. Agarwal, and Prof. Konjengbam Anand, appreciated the initiative.

The workshop was coordinated by Sobika Rao, Assistant Professor (Human Anatomy), Rameswar Pal, Assistant Professor (Human Physiology), and Dr. Elanchezhiyan, Project Coordinator, WHO-CC.

मो.दे.रा.यो.सं. ने हेल्थ टेक इंडिया-2025 में योग सेवाओं का प्रदर्शन किया

नई दिल्ली के प्रगति मैदान स्थित भारत मंडपम में 20 से 22 फरवरी 2025 तक आयोजित 'हेल्थ टेक इंडिया-2025' में मो.दे.रा.यो.सं. ने अपनी प्रभावी भागीदारी दर्ज कराई। संस्थान ने योग चिकित्सा, परामर्श, योग ब्रेक प्रोटोकॉल और योग फ्यूजन कार्यक्रम जैसी सेवाओं का प्रदर्शन किया, जिन्हें प्रतिभागियों से उत्साहजनक प्रतिक्रिया मिली।

यह आयोजन भारतीय उद्योग परिसंघ (सीआईआई) द्वारा आयोजित अंतरराष्ट्रीय इंजीनियरिंग और प्रौद्योगिकी मेला (आईईटीएफ 2025) का हिस्सा था, जिसका उद्देश्य स्वास्थ्य और कल्याण प्रौद्योगिकियों में हुई नवीनतम प्रगति को प्रदर्शित करना था।



MDNIY showcases Yoga Services at Health Tech India-2025

MDNIY actively participated in 'Health Tech India-2025', held from 20-22 February 2025 at Bharat Mandapam, Pragati Maidan. MDNIY

offered a range of Yoga services, including Yoga Therapy, Consultancy, Yoga Break Protocol, and the Yoga Fusion Programme, which were well received by attendees.

The event was part of the International Engineering and Technology Fair (IETF 2025), organised by the Confederation of Indian Industry (CII), aiming to highlight advancements in health and wellness technologies.

सीसीवाईपीआई और फाउंडेशन कार्यशाला



“प्रोटोकॉल प्रशिक्षकों के लिए योग प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम” (सीसीवाईपीआई) के छात्रों के समृद्धि और प्रोत्साहन के उद्देश्य से 7 फरवरी 2025 को शटकर्म कार्यशाला का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम की शोभा निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने बढ़ाई।

अपने संबोधन में निदेशक ने स्वस्थ जीवनशैली के महत्व पर जोर देते हुए कहा, “अच्छा स्वास्थ्य जीवन के चार प्रमुख उद्देश्योंकृधर्म (धार्मिकता), अर्थ (समृद्धि), काम (इच्छाएँ) और मोक्ष (मुक्ति)कृकी प्राप्ति के लिए अनिवार्य है।” उन्होंने संतुलित और पौष्टिक आहार की महत्ता को भी रेखांकित किया, जो संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

कार्यशाला के दौरान छात्रों ने वमन धौति क्रिया, जल नेति और सूत्र नेति जैसी यौगिक शुद्धिकरण तकनीकों का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त किया।

इस अवसर पर योग प्रशिक्षक ललित गंगवाल, तनुज यादव और दुर्गानंद दुर्गे भी उपस्थित रहे।

इसके अतिरिक्त, 15 फरवरी 2025 को फाउंडेशन पाठ्यक्रम (ऑफलाइन, ऑनलाइन और वीकेंड) छात्रों के लिए भी एक विशेष कार्यशाला आयोजित की गई।

यह कार्यशाला विशेष रूप से यौगिक शुद्धिकरण प्रक्रियाओं के व्यावहारिक सत्रों पर केंद्रित रही, जिसमें छात्रों को गहन प्रशिक्षण प्रदान किया गया।

CCYPI & Foundation Workshops

A Shatkarma Workshop was organised for the enrichment and encouragement of “Certificate Course in Yoga for Protocol Instructors” (CCYPI) students on February 7, 2025. The event was graced by the Director MDNIY.

In his address, the Director emphasised that maintaining good health is essential for attaining the four objectives of life—Dharma (righteousness), Artha (prosperity), Kama (desires), and Moksha (liberation). He also highlighted the significance of a balanced and wholesome diet in leading a healthy life.

The students experienced the techniques of Vamana Dhauti Kriya, Jala Neti, and Sutra Neti.

The event also witnessed the presence of Yoga Instructors Lalit Gangwal, Tanuj Yadav, and Durganand Durge.

Another Foundation workshop was conducted on February 15, 2025 for the students of the Foundation Course (Offline, Online and Weekends).

The workshop revolved around practical session on Yogic Cleansing Practices.

मो.दे.रा.यो.स. की छात्रा मोनिका ने रचा इतिहास, बनीं खो-खो वर्ल्ड कप विजेता टीम का हिस्सा

मो.दे.रा.यो.स. के फाउंडेशन कोर्स की छात्रा मोनिका ने देश का नाम रौशन करते हुए पहली अंतरराष्ट्रीय खो-खो वर्ल्ड कप विजेता टीम का हिस्सा बनकर ऐतिहासिक उपलब्धि हासिल की है। उनकी इस उपलब्धि पर संस्थान ने उन्हें बधाई दी और उनके उज्ज्वल भविष्य की कामना की।

मोनिका ने अपने समर्पण, कठिन परिश्रम और अद्वितीय खेल कौशल से टीम में अपनी विशेष पहचान बनाई। यह टूर्नामेंट खो-खो के अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बढ़ते प्रभाव और भारतीय खिलाड़ियों की उत्कृष्ट प्रतिभा का प्रमाण है। मोनिका की इस उपलब्धि से युवा खिलाड़ियों को भी प्रेरणा मिलेगी, और भारत के पारंपरिक खेलों को वैश्विक मंच पर अधिक पहचान मिलेगी।

Monika creates history as a Member of the Kho-Kho World Cup Winning Team

Monika, a student of the Foundation Course at MDNIY has created history by becoming a part of the first-ever international Kho-Kho World Cup winning team, bringing glory to the nation. In recognition of her remarkable achievement, the Institution congratulated her and extended best wishes for her bright future.

Monika carved a special place for herself in the team with her dedication, hard work, and exceptional sporting skills. This tournament stands as a testament to the growing global influence of Kho-Kho and the outstanding talent of Indian players. Monika’s success will serve as an inspiration for young athletes and further enhance the recognition of India’s traditional sports on the global stage.

