



सत्यमेव जयते

Ministry of Ayush  
Government of India

75  
Azadi Ka  
Amrit Mahotsav



# MDNIY E-NEWSLETTER

*July, 2022*

[www.yogamdniy.nic.in](http://www.yogamdniy.nic.in)

# प्रधान संपादक की कलम से



## संपादकीय टीम:

- प्रधान संपादक  
डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि  
निदेशक, एमडीएनआईवाई
- प्रबंध संपादक  
मो. तैयब आलम  
संचार और प्रलेखन अधिकारी
- संपादक  
संतोष सिंह, सलाहकार (मीडिया)  
विजेयता शर्मा, जूनियर सलाहकार (मीडिया)
- डिजाइन  
निहाल हसनैन, जूनियर सलाहकार (डिजाइनिंग)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

[www.yogamdniy.nic.in](http://www.yogamdniy.nic.in)

आज हम तेजी से बदलते जटिल समाज में रह रहे हैं, जो हमारे सामने चुनौतियों के साथ-साथ अवसर भी प्रस्तुत करता है। मेरा दृढ़ विश्वास है कि विभिन्न प्रतिभाओं और कौशलों से संपन्न प्रत्येक मनुष्य ईश्वर का एक अनमोल उपहार है। गुणवत्ता का एक भी पैमाना नहीं है, क्योंकि एक अच्छा शिक्षण संस्थान अपनी गतिविधि के हर क्षेत्र में गुणवत्ता को बनाए रखने और बढ़ाने के लिए निरंतर प्रयास करता है।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) एक ऐसा संस्थान है जो योग, अनुसंधान और प्रासंगिकता-आधारित प्रथाओं के प्रति अपने दूरगामी दृष्टिकोण के साथ बौद्धिक स्वतंत्रता को बढ़ावा देने वाले वातावरण के निर्माण के लिए समर्पित है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में योग का बहुत महत्व है। योग अभ्यास छात्रों में निहित क्षमताओं को आत्म-साक्षात्कार करके जीवन के उच्चतम लक्ष्य की प्राप्ति की ओर ले जा सकता है।

एमडीएनआईवाई में शामिल होने से छात्र एक ऐसी शिक्षा प्रणाली को अपनाते हैं जो अकादमिक, सामाजिक और व्यक्तिगत रूप से परिवर्तनकारी हो। "उत्कृष्टता और मूल्य" हमारे मार्गदर्शक सिद्धांत हैं जो संस्थान की प्रत्येक गतिविधि में परिलक्षित होते हैं।

योग एक प्राचीन प्रथा और जीवन शैली है। यह हमें सिखाता है कि कैसे एक बेहतर, सुखी और पूर्ण जीवन जीना है। हम बेहतर स्वास्थ्य और कल्याण के लिए जीवन के सभी क्षेत्रों के लोगों को सक्रिय रूप से शामिल करने के लिए पेश किए जाने वाले विविध कार्यक्रमों और पाठ्यक्रमों पर गर्व करते हैं।

हमने संचालन के एक ऐसे तरीके का उपयोग करके अपने संकाय के विकास को देखा है, जो शिक्षण के लिए सिद्धांत और व्यवहार दोनों को मिश्रित करता है। संस्थान ने योग शिक्षा के सभी पहलुओं पर काम किया है और अपने अग्रणी प्रयासों के माध्यम से इसने पूरे देश में बेहतरीन प्रशिक्षण प्रदान किया है।



प्रधान संपादक  
डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि  
निदेशक, एमडीएनआईवाई

# From the Desk of Editor-in-Chief



## Editorial Team

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

### Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

[www.yogamdniy.nic.in](http://www.yogamdniy.nic.in)

*Today we are living in a fast-changing complex society, which presents before us challenges as well as opportunities. I firmly believe that every human being endowed with various talents and skills is a precious gift of God. There is no single yardstick of quality as a good educational institution strives continuously for sustenance and enhancement of quality in every field of its activity.*

*Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) is an institution that is dedicated to building an environment that fosters intellectual freedom with its far-reaching approach toward Yoga, research, and relevance-based practices. Yoga has great importance in the present education system. Yoga practices can lead students to the attainment of the highest goal of life by self-realizing the potentialities inherent in them.*

*By joining MDNIY, students embark on an education system that is meant to be transformative academically, socially, and personally. "Excellence and Values" are our guiding principles which are reflected in every activity of the Institute.*

*Yoga is an ancient practice and a lifestyle. It teaches us how to live a better, happier, and more fulfilling life. We pride ourselves on the diverse programs and courses we offer for actively engaging people from all walks of life to attain better health and well-being.*

*We have witnessed the evolution of our faculty by using a mode of operation that blends both theory and practice for teaching. The Institute has worked on all aspects of Yoga education and through its pioneering efforts, it has provided the finest training across the country.*



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

# फेस ऑफ़ द मंथ

श्री प्रमोद कुमार पाठक आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के विशेष सचिव हैं। प्रशासन में तीन दशकों के शानदार करियर के साथ—साथ श्री प्रमोद कुमार पाठक ने भारत सरकार के साथ विभिन्न पदों पर काम किया है। इस तरह के व्यापक अनुभव के साथ श्री प्रमोद कुमार पाठक के पास आयुष मंत्रालय में महत्वपूर्ण जिम्मेदारियां हैं और उन्होंने इसके विकास में बहुत योगदान दिया है।

नई दिल्ली के विज्ञान भवन में योग ब्रेक ऐप के मेगा इवेंट को लॉन्च अवसर पर श्री प्रमोद कुमार पाठक ने हमारे जीवन में योग ब्रेक ऐप की उपयोगिता पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि आयुष मंत्रालय कार्यस्थल पर वाई—ब्रेक को बढ़ावा देने के लिए सभी प्रकार की गतिविधियों को आयोजित करने के लिए प्रतिबद्ध है, जिसमें कई गणमान्य व्यक्ति और योग विशेषज्ञ भाग लेंगे।

उन्होंने यह भी बताया कि केंद्र सरकार योग ब्रेक ऐप को लेकर काफी गंभीर है, इसलिए कार्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग के माध्यम से सरकार ने सभी मंत्रालयों को कार्यालयों और कर्मचारियों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए योग ब्रेक ऐप के बारे में जागरूकता पैदा करने के आदेश जारी किए हैं।

श्री प्रमोद कुमार पाठक स्वयं योग प्रेमी हैं। शिवडोल, शिवसानगर, असम में आईडीवाई के लिए 50 दिनों की उल्टी गिनती के दौरान अपने स्वागत भाषण में रोजमर्रा की जिंदगी में योग करने के लाभों पर प्रकाश डाला। उन्होंने आगे विभिन्न क्षेत्रों और विशेषज्ञता के प्रतिभागियों को धन्यवाद दिया जो योग के लाभों को प्रसारित और प्रचारित करने में शामिल हुए।

उनके निरंतर समर्थन और मार्गदर्शन के कारण, मैसूर पैलेस में हाल ही में आयोजित आईडीवाई बेहद सफल रहा।

निदेशक एमडीएनआईवाई और संस्थान की पूरी बिरादरी, योग और एमडीएनआईवाई गतिविधियों के साथ—साथ संपूर्ण योग प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए सम्मानीय विशेष सचिव के प्रति अपनी हार्दिक कृतज्ञता व्यक्त करते हैं।

विशेष सचिव योग के माध्यम से स्वस्थ जीवन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से कई परियोजनाओं और गतिविधियों में शामिल हैं।



**प्रमोद कुमार पाठक**  
विशेष सचिव, आयुष मंत्रालय,  
भारत सरकार

# Face of the Month

*Shri Pramod Kumar Pathak is the Special Secretary, Ministry of Ayush, Government of India. With an illustrious career spanning three decades in administration, Shri Pramod Kumar Pathak has worked in various capacities with the Government of India. With such a wide-ranging experience, Shri Pramod Kumar Pathak possesses vital responsibilities in the Ministry of Ayush and contributed greatly to its growth and development.*

*Shri Pramod Kumar Pathak is a Yoga enthusiast himself. In his welcome address during 50 Days Countdown to IDY at Sivadol, Sivasanagar, Assam, wherein the special secretary highlighted the benefits of doing Yoga in everyday life. He further thanked participants from different fields and expertise who joined programme for the benefits of Yoga.*

*During the launching of mega event of Yoga Break App at Vigyan bhawan, New Delhi, Shri Pramod Kumar Pathak, highlighted the Utility of Utility of Yoga Break App in our lives. He said that the Ministry of Ayush is committed to organize all kinds of activities for promotion of Yoga Break at workplace.*

*He also explained that the central government is very serious about Yoga Break App, that's why through The Department of Personnel and Training, the government has issued orders to all the ministries to create awareness about Yoga Break App among offices and employees to improve their health.*

*Due to his continued support and guidance, the recently held IDY at Mysuru Palace became a hugely successful.*

*Director MDNIY and the entire fraternity of the institute express their sincerest gratitude to the respected special secretary for his fervent interest in Yoga and MDNIY activities as well as the promotion of the entire Yoga system.*

*The Special Secretary is involved in numerous projects and activities aimed at promoting healthy living through Yoga.*



**Shri Pramod Kumar**  
Special Secretary  
Ministry of Ayush,  
Government of India.

# एमडीएनआईवाई ने राष्ट्रीय स्तर के आरोग्य मेले में की शिरकत

एमडीएनआईवाई ने 27 से 31 जुलाई 2022 तक एपीएस कॉलेज ग्राउंड, बसवनगुडी, बेंगलुरु में राष्ट्रीय स्तर के आरोग्य मेले में भाग लिया। संस्थान ने मंडप में कई योग सुविधाएं जैसे योग थेरेपी कंसल्टेंसी, योग ब्रेक प्रोटोकॉल और योग फ्यूजन प्रोग्राम आदि प्रदान किए। "आरोग्य मेला" का उद्देश्य दवाओं की आयुष प्रणालियों की ताकत, प्रभावकारिता और सामर्थ्य को प्रदर्शित करना और बढ़ावा देना था।

तेलंगाना के माननीय राज्यपाल और पुडुचेरी के उपराज्यपाल डॉ. तमिलिसाई सुंदरराजन जी ने बेंगलुरु में "जिग्नसा राष्ट्रीय आरोग्य मेला 2022" के समापन सत्र को संबोधित किया। राज्यपाल ने इस बात पर प्रकाश डाला कि महामारी के दौरान आयुष दवाओं ने प्रतिरक्षा को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और इस तरह हमारी स्वास्थ्य प्रणाली पर बोझ कम हुआ।

मेले के दौरान एमडीएनआईवाई के विशेषज्ञों द्वारा लोगों को बीमारियों की रोकथाम, स्वस्थ जीवन शैली अपनाने और अच्छी जीवन शैली के बारे में शिक्षित करने के लिए एक लाइव योग प्रदर्शन, योग चिकित्सा सत्र और परामर्श सत्र भी आयोजित किए गए। लाइव योग प्रदर्शन ने बड़ी संख्या में आगंतुकों को आकर्षित किया।



# MDNIY participates in the National Level Arogya Fair

MDNIY participated in the National Level Arogya Fair at APS College Ground, Basavanagudi, Bengaluru from 27th to 31st July 2022.

Hon'ble Governor of Telangana and Lieutenant Governor Puducherry Dr. Tamilisai Soundararajan was the Chief Guest of the Valedictory Session of "Jignasa National Arogya Fair 2022" in Bengaluru. The Governor highlighted that during the pandemic Ayush Medicines played a critical role in boosting immunity and thus reduced the burden on our healthcare system.

The Institute provided many Yoga facilities viz Yoga Therapy Consultancy, Yoga Break Protocol and Yoga Fusion Program, etc at the pavilion. The "Arogya Fair" was aimed to showcase and promote the strengths, efficacy, and affordability of the Ayush systems of medicines.

To educate people about the prevention of diseases, adopting healthy lifestyles and good living habits, live Yoga demonstrations, Yoga therapy sessions and counselling sessions were also organized during the Arogya by the experts of MDNIY. The live Yoga demonstration attracted a large no of visitors.



# यूएसए के प्रतिनिधिमंडल ने एमडीएनआईवाई का किया दौरा



लोयोला मैरीमाउंट यूनिवर्सिटी, लॉस एंजिल्स, यू.एस.ए. से 22 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने 28 जून को योग के मूल्य और व्यावहारिक ज्ञान का अनुभव करने के लिए एमडीएनआईवाई का दौरा किया।

डॉ. ईश्वर वी बसवरडु, निदेशक एमडीएनआईवाई ने प्रतिनिधिमंडल को संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों के बारे में जानकारी दी।

एमडीएनआईवाई के सम्मेलन हॉल में एक परिचयात्मक बैठक भी आयोजित की गई, जिसमें फ्यूजन कार्यक्रम के बाद प्रतिनिधियों के लिए योग ब्रेक / वर्कप्लेस सत्र आयोजित किए गए।

कुल मिलाकर, प्रतिनिधिमंडल की प्रतिक्रिया काफी संतोषजनक थी।

# A Delegation from the USA visits MDNIY



A 22-member delegation from Loyola Marymount University, Los Angeles, U.S.A. visited MDNIY on 17th May to experience the value and practical knowledge of Yoga.

Dr. Ishwar V Basavaraddi, Director MDNIY briefed the delegation regarding various activities and programs of the Institute. An Introductory meeting was also organized at Conference Hall, MDNIY. Fusion program and sessions on Yoga Break at the workplace were also conducted for the delegates.

# एमडीएनआईवाई में अग्नि सुरक्षा और रोकथाम के उपायों पर कार्यशाला

अग्नि सुरक्षा की भावना पैदा करने और आग के प्रकोप के कारण होने वाले नुकसान को कम करने के लिए 19 जुलाई 2022 को एमडीएनआईवाई के कर्मचारियों के लिए "अग्नि सुरक्षा और आग से बचाव के उपायों के बारे में जागरूकता" पर एक कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यशाला ने आपातकालीन तैयारियों के महत्व को बढ़ाया।

अग्नि सुरक्षा अधिकारियों द्वारा सुरक्षित दूरी पर आग बुझाने का डेमो भी किया गया। कुल मिलाकर, कार्यशाला जानकारीपूर्ण थी। अधिकारी ने भवन में सुरक्षा प्रणालियों, आग से बचाव और अग्निशामक यंत्रों के उपयोग के बारे में विस्तार से बताया।

# Workshop on fire safety and prevention measures at MDNIY

To inculcate a sense of fire safety and to minimize losses due to fire outbreaks, a workshop on "Awareness of fire safety and fire prevention measures" was organized for the staff of MDNIY on 19th July 2022. The workshop escalated the significance of emergency preparedness.

The extinguishing demo was also conducted at a safe distance by the Fire Safety Officers. Overall, the workshop was informative. The Officer and staff acknowledged the safety systems in the building, fire prevention, and the use of fire extinguishers.



# केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल के 24वें बैच के लिये अभिविन्यास व्याख्यान

श्री इन्द्रद्युम्न शर्मा, सेवानिवृत्त आईजी, बॉर्डर सिक्योरिटी फोर्स ने आज मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में सर्टिफिकेट कोर्स इन योग फॉर वेलनेस इंस्ट्रक्टर-24वें बैच, (अवधि चार माह) के कोर्स में अध्ययन कर रहे सेंट्रल आर्म्ड पुलिस फोर्स के जवानों को एक व्याख्यान दिया, जिसमें सहायक आचार्य (योग थेरेपी) डॉ गुरुदेव, श्री राहुल सिंह चौहान (योग प्रशिक्षक) सहित सभी प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

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

# Orientation lecture for 24th Batch of Central Armed Police Force

Shri Indradyumna Sharma, Retired IG, Border Security Force delivered an orientation lecture for the students of Central Armed Police Force (CAPF) from Yoga training Course-CCYWI at Morarji Desai National Institute of Yoga. Dr. Gurudev, Assistant Professor (Yoga Therapy), and Shri Rahul Singh Chauhan (Yoga Instructor) were also present.

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



# मीडिया कवरेज



## FIRST COLUMN YOGA NOW ACCESSIBLE TO ENTIRE HUMANKIND Yoga seeks to unite human body with mind

**BY YOGA V BASAVARAJU**

On June 21 the world comes together to celebrate the aspirations of human spirit by hosting Yoga sessions. India, which gave birth to Yoga, is consciously playing a substantial role in making this ancient science of holistic well-being accessible to a large portion of the world's population, keeping in mind India's philosophy of *Vasudhaiva Kutumbakam*, i.e. 'the entire world is one family.'

Yoga is a discipline that seeks to accomplish the union of human body and mind towards the realisation of its infinite potential and elevating the human consciousness beyond the operation of biological mind and ego until it merges with all pervading Supreme Consciousness. The regular practice of various forms of Yoga adds holistic well-being by improving physical, psychological, emotional and intellectual health.

Prime Minister Narendra Modi on September 27, 2014, urged the United Nations General Assembly to take cognisance of the universal appeal of Yoga. This is how June 21 became the International Day of Yoga (IDY).

India has also succeeded in impressing upon the world that Yoga is integral to its ancient cultural heritage which goes back to 5,000 years. The proactive efforts by the Indian Government also led to Yoga's inclusion in the UNESCO's representative list of intangible cultural heritage of humanity in December 2016.

Today, the knowledge and practice of Yoga has spread beyond the confines of East and South Asia. International Day of Yoga is now celebrated as a festival in almost all countries, by all creeds, race, caste, gender, and age groups making it the biggest global event for humanity's holistic health and wellbeing.



The word 'Yoga' first finds mention in the ancient text of *Rigveda* which was composed during the Indus-Saraswati Valley Civilization. It was then developed further by the sages. Raj Yoga (the Yoga of Mind Management) was arranged into a eight-limb tradition, *Yoga Sutras*, by Patanjali during the 2nd Century BC.

Sriyat Shriyat Gita, the most widely read scripture, discusses mainly four classical forms of yoga—i.e., Jnana-yoga, Bhakti-yoga, Karma-yoga, and Dhyana-yoga.

Although the Western World is interested in Yoga, its focus is mostly limited to the physical aspect of Yoga. However, in the last few decades the US healthcare fraternity has been using Pranayama (regulated breathing techniques) and meditation in Yoga for treatment of the autism spectrum disorder. Various research articles in PubMed and research done in India in collaboration with ASHAs, IASs, etc., clearly show the efficacy of yoga in physical, mental and spiritual well-being.

India encourages the daily practice of yoga among people. The effectiveness of Pranayama was manifest during the outbreak of Covid-19. Records show that nations of healthcare workers and Covid-19 patients in India made a lasting and faster recovery by practicing *Vagasan*, Pranayama, and meditation.

To increase awareness about Yoga and to encourage its practice among people, the Government has declared *Yogasan* as a competitive sport. India's efforts to establish it in Asian and Olympic Games are continuing. The Prime Minister has also announced two categories of awards, international and national, to honour individuals and organisations making outstanding contributions towards the promotion and development of Yoga.

Currently, about 1.25 lakh wellness centres teach Yoga across the country. In rural India, Gram Panchayats are continuously being sensitised about the regular practice of Yoga and the Yoga Protocols through various efforts. Prime Minister wrote letters to 2.5 lakh Gram Panchayat Pradhans to promote Yoga-related activities. The Practice of Yoga has also been introduced in uniformed services.

(The author is Director, Manaraj Devaraj National Institute of Yoga, Ministry of Ayush, Government of India, New Delhi)

डॉ. ईश्वर वी. बसवरज्जि, निदेशक एमडीएनआईवाई द्वारा लिखे गए अंतर्दृष्टिपूर्ण लेखों पर एक नज़र डालें... इस लेख में एमडीएनआईवाई, निदेशक ने बड़ी कुशलता से ये बताने में सफल रहे कि किस प्रकार योग मानव शरीर को दिमाग से जोड़ने का प्रयास करता है। साथ ही साथ, योग पूर्व और दक्षिण एशिया की सीमाओं से परे भी फेला हुआ है।

एक अन्य लेख में एमडीएनआईवाई, निदेशक ने माइग्रेन से राहत के लिए योग के संभावित लाभों पर अपने विचार साझा किए, जिसमें अभ्यास शुरू करने से पहले ध्यान रखने योग्य कुछ टिप्स भी शामिल हैं।

sunday magazine

# agenda

the pioneer

THE PERSON WHO TAKES MEDICINE MUST RECOVER TWICE. ONCE FROM THE DISEASE AND ONCE FROM THE MEDICINE — WILLIAM OSLER

health 10

New Delhi, July 3, 2022

## CHECK THOSE TRIGGER POINTS

The Migraine Awareness Month has just concluded. Owing to lack of awareness around migraine—a headache that can cause severe throbbing pain or a pulsating sensation, usually on one side of the head—people afflicted with the disorder often suffer in silence. Very few know that migraine ranks in the top 10 leading causes of years lived with disability, worldwide. THE HEALTH PIONEER brings a detailed report on this commonly prevalent illness and medications available to manage it.

**I** feel my head pulsating when I try to move or when a door slams. It gets so worse when I breathe too quickly inside. Bright, white light makes it worse, leaving me feeling dizzy."

"It's like I am being hit on the head with a hammer because I am totally unprepared in bed. Sometimes, it is too slow that I am unable to carry out even my daily routine."

These are just a few testimonials shared by the patients suffering with migraine. Unfortunately, around 5 billion people worldwide have migraine. This makes it the third most common illness in the world, affecting and costing the world's GDP approximately.

In India, over 200 million people have migraine, which remains undiagnosed in more than 80 per cent of the population. About 50-60 per cent of all migraines in the world are cases of TTH (Tension Headache) or TTHC (Tension Headache with Cervical). Unfortunately, there is still a lack of awareness around this condition.

Untreated, a migraine attack may last for 4-72 hours. Some severe headache cases may potentially last for a week, affecting some women throughout their lives.

Migraines present as severe, and debilitating headache usually on one side of the head. But some cases are bilateral and pulsating feeling and is often accompanied by nausea, dizziness, vomiting and sensitivity to light and sounds.

Migraine attacks are defined as a headache occurring up to 12 or more days per month, but more than four months, which are at least 4 days per month, for the duration of migraine headache. Episodic migraines are defined as having headache on fewer than 10 days a month.

According to a recent study in India, migraine patients have more awareness of their headache triggers and do not experience as unique individual specificities.

The doctors suggest that all medications that can help the body to recover from stress, not create such an irregularity, are best. In fact, a study published in 2018 found that Yoga-based with Ayurveda, a holistic form of medicine, reduces migraine symptoms and pain severity and improves quality of life.

Owing to the lack of awareness around the condition, about 80 per cent of the patients in India and up to 90 per cent in other countries suffering with a general perception of either doctors for some patients or even diagnosis, or ENT related problems. According to a study conducted by the World Health Organization (WHO) last March, 80 per cent of patients who do not seek medical attention for their condition are not getting the right treatment.

Starting out on a new diet, that is a low-carb diet, can be really beneficial for patients suffering from migraine. A neurologist can help design a diet or lifestyle, with the condition and diet evidence towards managing it.

**TRIGGERS**

Some foods (processed food, fat creams, aged cheese, salty foods), drinks (alcohol, carbonated beverages, energy), food additives (nitrogen dioxide), stress, bright lights, sounds, changing sleep or too much sleep, intense physical exertion, changes in weather and some medicines like oral contraceptives and vasodilators may trigger migraine.

**REASONS WHY MIGRAINE IS LARGELY MISDIAGNOSED**

**Myth:** Migraine is just a headache, and nothing needs to be done about it.

**Fact:** If you do not recognise you have a migraine the frequency of the headache starts to increase with the passage of time and being pain-relief to avoid the pain can prolong the next headache to come later. The frequency of attacks increases the phenomenon, known as a 'Refractory Migraine Phenomenon', also known as 'Medication Overuse Headache' (involving from 5 to 10 to 20 attacks a month).

**Myth:** I cannot have migraine because it is a one-sided headache.

**Fact:** Migraine can be both-sided, there is back-to-back migraine. Only adults have migraine.

**Fact:** Children around 5 years of age can also have migraines.

**PREVENTIVE MEASURES**

Avoid cold foods and bright lights.

Take breaks from the TV or computer screen to rest your eyes, and adjust the brightness levels on digital screens. Try three different to all small and subtle adjustments, and make sure you can easily adjust them if a migraine starts.

Avoid alcohol or food allergies.

Keep a headache diary.

Keeping a diary, you can easily identify your specific migraine triggers.

Avoidance of hormonal changes.

Take supplements.

Avoid exposure to the weather.

Rest and sleep on a regular schedule.

Avoid stress. Although we can't always control stressful situations, we can control how we react to them.

Change eating schedules.

Avoid heat.

**DR DEBASHISH CHANDRASEKHAR**  
Head of Neurology Department, DR Patel Hospital, Delhi

**DR DEVIKASHI GUPTA**  
Neurology Department, Sakra Hospital, Delhi

**DR RK SHARMA**  
Director, Institute of Human Sciences and Allied Sciences (IHSAAS), Delhi

**DR DEVIKASHI GUPTA**  
Neurology Department, Sakra Hospital, Delhi

**DR DEVIKASHI GUPTA**  
Neurology Department, Sakra Hospital, Delhi

**DR DEVIKASHI GUPTA**  
Neurology Department, Sakra Hospital, Delhi



# एफसीवाईएससीडब्ल्यू छात्रों के लिए प्राणायाम और ध्यान कार्यशाला

एमडीएनआईवाई ने जुलाई 2022 बैच के फाउंडेशन कोर्स के छात्रों के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया। कार्यशाला में व्याख्यान, व्यावहारिक और संवादात्मक सत्र शामिल थे, जहां संबंधित विषय विशेषज्ञों ने गहन परिचर्चा की।

## Pranayama and Meditation Workshop for FCYScW students

MDNIY conducted a workshop for the students of the Foundation Course of the July 2022 batch. The workshop comprised of lectures, practical and interactive sessions wherein the respective subject experts gave in-depth knowledge.



# वेबिनार

## आयुर्वेद के माध्यम से समग्र स्वास्थ्य प्रबंधन

1 जुलाई 2022 को "आहार और रोग" पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें डॉ. वंदना श्रीवास्तव, एसोसिएट प्रोफेसर और विभाग के प्रमुख, आयुर्वेद और समग्र स्वास्थ्य विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार और डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डी, निदेशक, एमडीएनआईवाई ने भाग लिया।

डॉ. वंदना श्रीवास्तव ने एक बहुत ही जानकारीपूर्ण सत्र दिया, जहां उन्होंने आयुर्वेद के इतिहास के बारे में चर्चा की। उन्होंने आयुर्वेद के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा और आयुर्वेद के लक्ष्य के बारे में बताया। उन्होंने कहा कि आयुर्वेद चिकित्सा की सबसे पुरानी पारंपरिक प्रणाली है और इसका लक्ष्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखना और रोगग्रस्त व्यक्ति को रोग मुक्त बनाना है।

**WEBINAR**  
on  
**HOLISTIC HEALTH MANAGEMENT THROUGH AYURVEDA**  
DATE: 1<sup>st</sup> July, 2022  
TIME: 6:00 PM  
Join us live on: [f](#) [p](#) [t](#)  
Introductory Remarks By:

**Speaker**

**Dr. Vandana Shrivastav**  
Associate Professor and Head of the Department,  
Department of Ayurveda and Holistic Health,  
Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar

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

**MORARI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA**  
Ministry of Ayush, Government of India  
46, Ashok Road, New Delhi-110001

Follow us: [f](#) @mdniyayush [t](#) @mdniy [i](#) @yogamdniy [v](#) Director Mdnly

## आहार और रोग

8 जुलाई 2022 को "आहार और रोग" पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें डॉ. (प्रो.) राजेश तनेजा, वरिष्ठ सलाहकार और सलाहकार, यूरोलॉजी, एंड्रोलॉजी और रोबोटिक सर्जरी, इंद्रप्रस्थ अपोलो अस्पताल, नई दिल्ली और डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डी, निदेशक, एमडीएनआईवाई ने भाग लिया।

डॉ. (प्रो.) राजेश तनेजा ने एक सूचनात्मक सत्र दिया, जिसमें उन्होंने हमारे दैनिक जीवन में भोजन के महत्व और तनाव से संबंधित चर्चा की। डॉ. तनेजा ने कहा कि हम वही हैं, जो हम खाते हैं, सोचते हैं और सपने देखते हैं। यह हमारी मर्जी है कि हमें खाना दवा की तरह खाना चाहिए या बाद में खाने के तौर पर हमें दवाई खानी पड़ेगी। हमारे दैनिक जीवन में भोजन सेवन और कसरत के बीच संतुलन होना चाहिए।

**75**  
Azadi Ka  
Amrit Mahotsav

**Ministry of Ayush**  
Government of India

**WEBINAR**  
on  
**Diet and Disease**  
DATE: 8<sup>th</sup> July, 2022  
TIME: 6:00 PM  
Join us live on: [f](#) [p](#) [t](#)  
Introductory Remarks By:

**Speaker**

**Dr. (Prof.) Rajesh Taneja**  
Senior Consultant and Advisor  
Urology, Andrology and Robotic Surgery  
Indraprastha Apollo Hospitals

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

New Delhi  
**MORARI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA**  
Ministry of Ayush, Government of India  
68, Ashok Road, New Delhi-110001

Follow us: [f](#) @mdniyayush [t](#) @mdniy [i](#) @yogamdniy [v](#) Director Mdnly

# Webinar

## Holistic Health Management through Ayurveda

A webinar was held on “Diet and Diseases” on 1st July 2022 wherein Dr. Vandana Shrivastav, Associate Professor and Head of the Department, Department of Ayurveda and Holistic Health, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar, delivered a fruitful lecture.

Dr. Vandana Shrivastav gave a very informative session wherein she discussed the history of Ayurveda. She further explained the definition of health as per Ayurveda and the goal of Ayurveda. “Ayurveda is the oldest traditional system of medicine and its goal is to retain the health of the healthy person and make a diseased person disease free,” she added.

**WEBINAR** on  
**HOLISTIC HEALTH MANAGEMENT THROUGH AYURVEDA**  
DATE: 1<sup>st</sup> July, 2022  
TIME: 6:00 PM  
Join us live on: [f](#) [p](#) [t](#)  
Introductory Remarks By:  
**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MDNIY  
**Speaker**  
**Dr. Vandana Shrivastav**  
Associate Professor and Head of the Department,  
Department of Ayurveda and Holistic Health,  
Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar  
MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA  
Ministry of Ayush, Government of India  
46, Ashok Road, New Delhi-110001  
Follow us: [f](#) @mdniyayush [t](#) @mdniy [i](#) @yogamdniy [v](#) Director Mdnly

## Diet and Diseases

A webinar was held on “Diet and Diseases” on 8th July 2022 wherein Dr. Rajesh Taneja, Senior Consultant and Advisor, Urology, Andrology, and Robotic Surgery, Indraprastha Apollo Hospitals, New Delhi, and Director MDNIY participated.

Dr. Rajesh Taneja gave an informative session where on he highlighted the importance of a balanced diet in our daily life. “We are what we eat, think, and dream. It is our choice we should eat food as medicines or else later we will have to eat medicines as food, There must be a balance between our daily food intake,” he said.

**75**  
Azadi Ka  
Amrit Mahotsav  
Ministry of Ayush  
Government of India  
**WEBINAR** on  
**Diet and Disease**  
DATE: 8<sup>th</sup> July, 2022  
TIME: 6:00 PM  
Join us live on: [f](#) [p](#) [t](#)  
Introductory Remarks By:  
**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MDNIY  
**Speaker**  
**Dr. (Prof.) Rajesh Taneja**  
Senior Consultant and Advisor  
Urology, Andrology and Robotic Surgery  
Indraprastha Apollo Hospitals  
New Delhi  
MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA  
Ministry of Ayush, Government of India  
68, Ashok Road, New Delhi-110001  
Follow us: [f](#) @mdniyayush [t](#) @mdniy [i](#) @yogamdniy [v](#) Director Mdnly

# योग के माध्यम से जीवन शैली में सुधार

15 जुलाई 2022 को "योग के माध्यम से जीवन शैली में सुधार" पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें श्री अमरेश कुमार तिवारी, एडिटर-इन-चीफ और प्रकाशक, डबल हेलिकल हेल्थ मैगज़ीन और डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डी, निदेशक, एमडीएनआईवाई ने भाग लिया।

श्री अमरेश कुमार तिवारी ने एक सूचनात्मक और विस्तृत सत्र लिया, जहां उन्होंने अपनी जीवन शैली में सुधार के विभिन्न तरीकों के बारे में चर्चा की। डॉ. तिवारी ने बेहतर जीवन शैली के लिए जीवन में योग गतिविधियों को शामिल करने पर ध्यान केंद्रित करने पर जोर दिया। योगिक जीवन शैली में हमारे दृष्टिकोण, आदतें, आहार, विचारों और जीवन के सामान्य तरीकों को योग दर्शन के साथ और अधिक संरेखित करना शामिल है।

Ministry of Ayush  
Government of India

75  
Azadi Ka  
Amrit Mahotsav

FRIDAY  
**WEBINAR** on  
Improving Lifestyle Through Yoga

SPEAKER

DATE: 15<sup>th</sup> July, 2022 at 6:00 PM  
Join us live on [f](#) [v](#) [t](#)

Introductory Remarks By:

**Sh. Amresh Kumar Tiwary**  
Editor-in-Chief and Publisher,  
Double Helical Health Magazine

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

MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA  
Ministry of Ayush, Government of India  
68, Ashok Road, New Delhi-110001

# स्वास्थ्य प्रथाओं के एकीकृत उपयोग का वैज्ञानिक आधार

22 जुलाई 2022 को "स्वास्थ्य प्रथाओं के एकीकृत उपयोग के वैज्ञानिक आधार" पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें डॉ. यामिनी भूषण त्रिपाठी, पूर्व प्रमुख, औषधीय रसायन विज्ञान विभाग और पूर्व डीन, आयुर्वेद संकाय, आयुर्विज्ञान संस्थान, बनारस हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी और डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डी, निदेशक, एमडीएनआईवाई ने भाग लिया।

वेबिनार में डॉ. यामिनी भूषण त्रिपाठी ने कहा कि हमारा शरीर पंच महाभूत, त्रिदोष, पंच ज्ञान इंद्रिय, पंच कर्म-इंद्रियों, मन और बुद्धि से बना है। शरीर में इन सभी घटकों के बीच संतुलन होना चाहिए। डॉ. यामिनी ने इन सभी घटकों के बारे में संक्षेप में चर्चा की और आयुर्वेद के अनुसार 3 प्रकार के रोग, स्वास्थ्य के 3 स्तंभ और 3 प्रकार के रसायन के बारे में चर्चा की।

Ministry of Ayush  
Government of India

75  
Azadi Ka  
Amrit Mahotsav

FRIDAY  
**WEBINAR** on  
SCIENTIFIC BASIS OF INTEGRATED  
USE OF HEALTH PRACTICES

DATE: 22<sup>nd</sup> July, 2022 at 6:00 PM  
Join us live on [f](#) [v](#) [t](#)

Introductory Remarks By:

**Dr. Yamini Bhusan Tripathi**  
Former Head, Department of Medicinal Chemistry and  
Former Dean, Faculty of Ayurveda  
Institute of Medical Sciences, Banarus Hindu University, Varanasi

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

MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA  
Ministry of Ayush, Government of India  
68, Ashok Road, New Delhi-110001

# Improving Lifestyle through Yoga

A webinar was held on “Improving Lifestyle through Yoga” on 15th July 2022 wherein Sh. Amresh Kumar Tiwary, Editor-in-Chief and Publisher, Double Helical Health Magazine, and Director MDNIY participated.

Sh. Amresh Kumar Tiwary discussed various ways by which we can improve our lifestyle. Dr. Tiwary focussed on inculcating yogic activities for a better lifestyle. The yogic lifestyle includes shifting our attitude, habits, diets, thoughts, and general ways of life to be more aligned with the philosophies of Yoga.

The poster is for a Friday webinar on "Improving Lifestyle Through Yoga" held on July 15, 2022, at 6:00 PM. It features Sh. Amresh Kumar Tiwary as the speaker and Dr. Ishwar V. Basavaraddi as the introductory remarks. The event is organized by the Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush, Government of India. Logos for the Ministry of Ayush and the 75th Azadi Ka Amrit Mahotsav are also present.

Ministry of Ayush  
Government of India

75  
Azadi Ka  
Amrit Mahotsav

FRIDAY  
**WEBINAR** on  
**Improving Lifestyle Through Yoga**

SPEAKER

DATE: 15<sup>th</sup> July, 2022 at 6:00 PM  
Join us live on [f](#) [v](#) [t](#)

Introductory Remarks By:

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

**Sh. Amresh Kumar Tiwary**  
Editor-in-Chief and Publisher,  
Double Helical Health Magazine

MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA  
Ministry of Ayush, Government of India  
68, Ashok Road, New Delhi-110001

# Scientific Basis of integrated use of health practices

A Webinar was held on “Scientific Basis of integrated use of health practices” on 22nd July 2022 wherein Dr. Yamini Bhusan Tripathi, Former Head, Department of Medicinal Chemistry and Former Dean, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University, Varanasi delivered the lecture.

Dr. Yamini Bhusan Tripathi briefly discussed all the components of our body made up of Panch Mahabhuta, Tridosha, Panch JnanaIndriya, Panch karma-Indriyas, Mann, and Buddhi and there must be an equilibrium between all these components. She further discussed some diseases, three pillars of health as per Ayurveda, and three kinds of Rasayan as per Ayurveda.

The poster is for a Friday webinar on "Scientific Basis of Integrated Use of Health Practices" held on July 22, 2022, at 6:00 PM. It features Dr. Yamini Bhusan Tripathi as the speaker and Dr. Ishwar V. Basavaraddi as the introductory remarks. The event is organized by the Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush, Government of India. Logos for the Ministry of Ayush and the 75th Azadi Ka Amrit Mahotsav are also present.

Ministry of Ayush  
Government of India

75  
Azadi Ka  
Amrit Mahotsav

FRIDAY  
**WEBINAR** on  
**SCIENTIFIC BASIS OF INTEGRATED  
USE OF HEALTH PRACTICES**

DATE: 22<sup>nd</sup> July, 2022 at 6:00 PM  
Join us live on [f](#) [v](#) [t](#)

Introductory Remarks By:

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

**Dr. Yamini Bhusan Tripathi**  
Former Head, Department of Medicinal Chemistry and  
Former Dean, Faculty of Ayurveda  
Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University, Varanasi

MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA  
Ministry of Ayush, Government of India  
68, Ashok Road, New Delhi-110001

# योगिक श्वास के शारीरिक प्रभाव और चिकित्सीय क्षमता

29 जुलाई 2022 को 'शारीरिक प्रभाव और योगिक श्वास की चिकित्सीय क्षमता' पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें डॉ ओमलता भगत, अतिरिक्त प्रोफेसर, फिजियोलॉजी विभाग, अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, जोधपुर, राजस्थान और डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि, निदेशक, एमडीएनआईवाई ने भाग लिया।

डॉ ओमलता भगत ने एक सूचनात्मक और विस्तृत सत्र दिया, जहां उन्होंने हमारे जीवन में विभिन्न 'शारीरिक प्रभाव और योगिक श्वास की चिकित्सीय क्षमता' के बारे में विस्तृत चर्चा की।

# एमडीएनआईवाई के जुलाई माह के संकाय

जुलाई माह के संकाय डॉ अर्पित कुमार दुबे (सहायक प्रोफेसर (संस्कृत), एमडीएनआईवाई ने भगवत गीता में योग के स्वरूप को व्याख्यायित करते हुए बताया कि भारत की सभ्यता संस्कृति, दर्शन, दशा और दिशा को समझना है तो आपको भगवत गीता का गहन अध्ययन करना होगा। गौरतलब है कि भगवत गीता खुद में स्वतंत्र ग्रन्थ नहीं है, बल्कि यह महाभारत महाकाव्य का एक महत्वपूर्ण अंश है। भगवत गीता वास्तव में एक दार्शनिक ग्रन्थ है, जिसमें श्रीकृष्ण और अर्जुन के संवाद के माध्यम से जीवन के विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला गया है।

**Join Webinar**  
on  
**Physiological Effects and Therapeutic Potentials of Yogic Breathing**

**Date: 29 July, 2022**  
**Time: 6:00 PM**

**Dr. Omlata Bhagat**  
GUEST SPEAKER  
Additional Professor,  
Department of Physiology,  
All India Institute of Medical Sciences,  
Jodhpur, Rajasthan

**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
INTRODUCTORY REMARKS BY:  
Director, MDNIY

**MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA**  
Ministry of Ayush, Government of India  
68, Ashok Road, New Delhi-110001

Follow us: @mdniyayush @mdniy @yogamdniy Director Mdniy

**Mark your calendar for the month of July !**

Online Lecture by  
**"The Faculty of Month of MDNIY"**  
ON  
**The Yoga of Bhagavad Gita**

**Dr. Arpit Kumar Dubey**  
Speaker  
Assistant Professor, Sanskrit,  
MDNIY

**Date: 29.07.2022**  
**Time: 4:00-5:00PM**

Catch us Live on:  
f t y

Followed by Q and A session

Follow us: @mdniyayush @mdniy @yogamdniy Director Mdniy

# Physiological Effects and Therapeutic Potentials of Yogic Breathing

A Webinar was held on 'Physiological Effects and Therapeutic Potentials of Yogic Breathing' on 29th July 2022 wherein Dr. Omlata Bhagat, Additional Professor, Department of Physiology, All India Institute of Medical Sciences, Jodhpur, Rajasthan elaborated the topic.

Dr. Omlata Bhagat gave an informative and elaborative session where she discussed about various 'Physiological Effects and Therapeutic Potentials of Yogic Breathing' in our lives.

# The Faculty of Month of MDNIY July 2022

A lecture was delivered by the Faculty of Month of MDNIY, Arpit Kumar Dubey Assistant Professor, Sanskrit on 29th July 2022. The lecture revolved around the theme of "The Yoga of Bhagavad Gita." The Professor gave an elaborative and informative lecture in which he stated that the Bhagavad-Gita is a universal scripture and the true articulate expression of the genuine cultural heritage of India. To get the right direction one must read Bhagavad Gita thoroughly. He further stated that it was originally part of the great Indian epic Mahabharata as it consists of dialogues between the warrior-prince Arjuna and the God Krishna.

**Join Webinar**  
on  
Physiological Effects and Therapeutic  
Potentials of Yogic Breathing

**Date: 29 July, 2022**  
**Time: 6:00 PM**

**Dr. Omlata Bhagat**  
GUEST SPEAKER  
Additional Professor,  
Department of Physiology,  
All India Institute of Medical Sciences,  
Jodhpur, Rajasthan

**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
INTRODUCTORY  
REMARKS BY:  
Director, MDNIY

**MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA**  
Ministry of Ayush, Government of India  
68, Ashok Road, New Delhi-110001

Follow us: [f](#) @mdniyayush [t](#) @mdniy [i](#) @yogamdniy [v](#) Director Mdnly

**Mark your calendar for the month of July !**

Online Lecture by  
"The Faculty of Month of MDNIY"  
ON  
The Yoga of Bhagavad Gita

**Dr. Arpit Kumar Dubey**  
Speaker  
Assistant Professor, Sanskrit,  
MDNIY

**Date: 29.07.2022**  
**Time: 4:00-5:00PM**

Catch us Live on:  
[f](#) [t](#) [v](#)

Followed by Q and A session

Follow us: [f](#) @mdniyayush [t](#) @mdniy [i](#) @yogamdniy [v](#) Director Mdnly

# शनिवार के सीवाईपी की झलकियाँ

सामान्य योग प्रोटोकॉल का उद्देश्य योग के माध्यम से लोगों और समुदाय के बीच व्यापक स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति सामान्य जागरूकता पैदा करना है। एमडीएनआईवाई प्रत्येक शनिवार को सीवाईपी सत्र आयोजित करता है, जिसके बाद योग और ध्यान पर एक व्यावहारिक चर्चा होती है।

# Glimpses from Saturday's CYP

Common Yoga Protocol (CYP) is intended to create general awareness among people and the community towards comprehensive health and wellness through Yoga. MDNIY organises the CYP session followed by an insightful discussion on Yoga and Dhyana every Saturday.

