



**Ministry of Ayush**  
Government of India



# MIDNIY

## E-NEWSLETTER

October 2022



**Morarji Desai National Institute Of Yoga**

Ministry of Ayush, Government of India

68, Ashok Road, New Delhi-110001

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

# प्रधान संपादक की कलम से



## संपादकीय टीम:

### ● प्रधान संपादक

डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डि  
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 (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

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

जीवन में योग की उपयोगिता सर्वोपरि है। योग हमारे जीवन को सही दशा और दिशा देता है। योग की गतिशीलता शांत और केंद्रित रहने की क्षमता को विकसित करती है। यह एक महत्वपूर्ण उपकरण है, जो सार्वजनिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में असाधारण रूप से बेहतर काम कर सकता है। योग सर्वोत्तम जीवनशैली मॉड्यूल है, क्योंकि यह प्रकृति में व्यापक और समग्र है।



प्रधान संपादक  
डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डि  
निदेशक, एमडीएनआईवाई

वर्तमान परिदृश्य में स्वास्थ्य की विभिन्न प्राचीन परंपराओं के बीच योग और इस के चिकित्सीय अनुप्रयोगों को स्वास्थ्य और कल्याण के गैर-औषधीय दृष्टिकोण के कारण स्वीकार किया गया है।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) ने भारत की प्राचीन विरासत और मानवीय मूल्यों को बढ़ावा देने के अपने दृढ़ संकल्पों के माध्यम से स्वास्थ्यप्राद और कल्याण का मार्ग प्रशस्त किया है।

स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए आमतौर पर हड्डियों और मांसपेशियों के दर्द से जुड़े विशेष लक्षणों को कम करने, दर्द से राहत में सहायता करने और भावनात्मक सुधार के लिए योग की भूमिका बहुत बड़ी है।

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि आजकल हमारा देश त्योहारों के मौसम का जश्न मना रहा है। इन सभी खूबसूरत त्योहारों और परंपराओं में जो एक बात सामान्य रूप से एक समान है, वह है शांति और दया का भाव। योग भी सभी के साथ एकजुटता और भाईचारे का संदेश देता है। इस प्रकार करुणा, ध्यान और धैर्य ही योग की सच्ची आत्मा हैं।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) एक सकारात्मक और सामंजस्यपूर्ण जीवन शैली की स्थापना का समर्थन करता है। सामंजस्य का यह अनुभव हमारे योग पाठ्यक्रम में विस्तारित होता है और प्रतिध्वनित होता है।

समय-समय पर संस्थान कई कार्यशालाओं का आयोजन करता आ रहा है, कार्यशालाओं और विभिन्न क्रिया-कलापों से विद्यार्थियों के सीखने के अवसरों में इजाफा होता है। जिससे उन्हें बहुआयामी व्यापक अनुभव प्राप्त होता है।

मुझे विश्वास है कि हम जन कल्याण और योग के प्रचार-प्रसार हेतु योग शिक्षा, अनुसंधान और संस्थागत मूल्यों को बेहतरीन तरीकों से पेश करना जारी रखेंगे।


## 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 (Designer)

### Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

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

# From the Desk of Editor in Chief



**T**he utility of Yoga in life is paramount. The dynamism of Yoga synergises one's ability to stay calm and focused. It is an important tool that can work exceptionally well in the domain of public health. Yoga is the most perfect lifestyle module as it is comprehensive and holistic in nature.

*In the current scenario of wellness, among various traditions of ancient traditions, Yoga and its therapeutic applications have been accepted due to its non-pharmacological approach to health and wellness.*



*Editor-In-Chief*  
**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MDNIY

*Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) has paved the way to wellness and healing through its determined efforts to promote India's ancient heritage and human values.*

*As the country is celebrating the festive season, all these beautiful traditions carry a common archetype to express one thing in common, spreading the message of brotherhood, peace, and kindness. The ancient invocations of Yoga also teach and welcome all others with inclusion. Thus, compassion, attention, and patience are the true spirits of Yoga.*

*MDNIY supports establishing a positive and harmonious lifestyle. This experience of attunement extends into our curriculum and resonates with everything in creation.*

*The institute organizes a number of workshops and offers excellent courses for students for a well-rounded and all-pervasive experience to maximize learning opportunities.*

*I am confident that we will continue to offer the best in terms of Yoga education, research, and, more importantly, our core values.*

# फेस ऑफ़ द मंथ

डॉ. एस. जयशंकर भारत के विदेश मामलों के केंद्रीय मंत्री हैं। माननीय मंत्री जी को उनकी कुशल कूटनीति और रणनीतिक दृष्टि के लिए जाना जाता है। वह एक कुशल राजनयिक हैं। एक वैश्विक रणनीतिकार के रूप में उनके व्यापक अनुभव ने उन्हें भारत की विदेश नीति के विकास में एक प्रमुख व्यक्ति बना दिया है।

श्री जयशंकर जी के शानदार नेतृत्व में योग को जबर्दस्त प्रोत्साहन और व्यापक मान्यता मिली है। योग के समग्र विकास के लिए भारत के समृद्ध ज्ञान और परंपरा को बढ़ावा देने में उनका योगदान अतुलनीय है।

माननीय मंत्री जी ने थाईलैंड की अपनी एक यात्रा के दौरान भारतीय समुदाय के लोगों को संबोधित किया, जिसमें उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि कैसे योग, आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों के अन्य रूप भारत की 'सॉफ्ट पावर' के रूप में उभरे हैं।

दुनिया भर में योग की स्वीकृति के बारे में बात करते हुए माननीय मंत्रीजी ने बताया कि आज योग की बढ़ती पहुंच और स्वीकृति हर जगह स्पष्ट है। यूनेस्को द्वारा इसे विश्व अमूर्त सांस्कृतिक विरासत के रूप में शामिल करना, इसके वैश्विक महत्व और संपूर्ण मानवता के लिए लाभों को रेखांकित करता है।

एमडीएनआईवाई की पूरी टीम माननीय मंत्री श्री एस. जयशंकर जी के प्रति गहरी कृतज्ञता अर्पित करता है, जिन्होंने योग के व्यापक प्रचार-प्रसार में अपना अमूल्य योगदान दिया और दुनिया भर में इसके अनुप्रयोग में अमिट छाप छोड़ी है।

हमारी आकांक्षा है कि समाज कल्याण के लिये योग के प्रचार-प्रसार की उनकी यह प्रेरक यात्रा सदैव आगे बढ़ती रहे।



**डॉ. एस. जयशंकर**  
केंद्रीय विदेश मंत्री  
भारत सरकार



# Face of the Month

**D**r. S. Jaishankar is the Union Minister of External Affairs of India. The Hon'ble Minister is attributed to his skillful diplomacy and strategic vision. He is a skilled diplomat, and his great depth of experience as a global strategist has made him a key figure in the development of India's foreign policy.

*Yoga has received tremendous encouragement and widespread recognition under the brilliant leadership of Shri Jaishankar. His contribution to promoting India's rich wisdom and tradition for holistic development has been immense.*

*The Hon'ble Minister addressed the Indian community during one of his visits to Thailand wherein he highlighted how Yoga, Ayurveda, and other forms of traditional systems of medicine have emerged as 'soft powers' of India.*

*Talking about the acceptance of Yoga worldwide, the Minister mentioned that Yoga's growing reach and acceptance is evident everywhere. Its inclusion as a world intangible cultural heritage by UNESCO underlines its global significance and benefits for the entire humanity.*

*The entire team of MDNIY is deeply indebted to Hon'ble Minister Shri S. Jaishankar for his contributions to the mass propagation of Yoga and its application across the globe. The team also wishes that his inspiring journey will continue to advance the cause of Yoga for the benefit of society.*



**Dr. S. Jaishankar**  
Hon'ble Union Minister  
of External Affairs of India



## योगासन और मल्लखंब ने राष्ट्रीय खेलों में पदार्पण किया

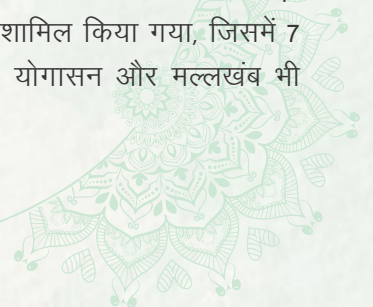


माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 'मन की बात' के अपने 94वें एपिसोड में इस बात पर प्रकाश डाला कि 31 अक्टूबर 2022 को सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती के शुभ अवसर पर राष्ट्रीय एकता दिवस के रूप में देश के कोने-कोने में रन फॉर यूनिटी का आयोजन किया जाता है।

प्रधानमंत्री ने जोर देते हुये कहा कि यह दौड़ देश में एकता की भावना को मजबूत करती है और युवाओं को प्रेरणा देती है। कुछ दिन पहले राष्ट्रीय खेल- 2022 के दौरान भी यही भावना देखने को मिली थी। 'जुड़ेगा इंडिया तो जीतेगा इंडिया' थीम के साथ

एक तरफ, जहां एकता का बड़ा संदेश दिया गया, वहीं दूसरी तरफ भारत की खेल संस्कृति को बढ़ावा दिया गया।"

माननीय प्रधानमंत्री ने योगासन और मल्लखंब को 27 सितंबर से 10 अक्टूबर तक गुजरात में आयोजित राष्ट्रीय खेलों में शामिल किए जाने पर प्रसन्नता व्यक्त की। श्री नरेंद्र मोदीजी ने कहा कि, "इस बार का राष्ट्रीय खेल भारत में अब तक का सबसे बड़ा आयोजन था। इसमें 36 खेलों को शामिल किया गया, जिसमें 7 नई और दो स्वदेशी प्रतियोगिताएं योगासन और मल्लखंब भी शामिल थीं।"



# Yogasana makes debut at National Games

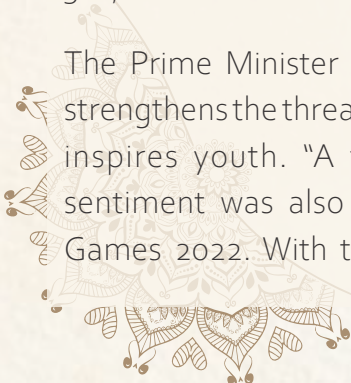


**H**on'ble Prime Minister Shri Narendra Modi Ji in his 94<sup>th</sup> Episode of 'Mann Ki Baat' highlighted that run for Unity is organized in every corner of the country on the auspicious occasion of National Unity Day, the birth anniversary of Sardar Vallabhbhai Patel on 31<sup>st</sup>, October 2022.

The Prime Minister emphasized that this race strengthens the thread of unity in the country and inspires youth. "A few days ago, the same sentiment was also seen during the National Games 2022. With the theme 'Judega India to

Jeetega India', the national game, on the one hand, has given a strong message of unity, on the other, has promoted India's sports culture," he added.

The Hon'ble Prime Minister expressed delight upon Yogasans and Mallakhamb being included in the National Games held in Gujarat from 27 September to 10 October. "The National Games this time is the biggest ever organized in India. 36 sports were included in this, in which, 7 new and two indigenous competitions - Yogasana and Mallakhamb were also included," said PM.



## आयुर्वेद दिवस पर समीक्षा बैठक



श्री सर्वानंद सोनोवाल, माननीय केंद्रीय आयुष मंत्री ने 23 अक्टूबर, 2022 को आयुर्वेद दिवस के राष्ट्रव्यापी उत्सव और हर दिन हर घर आयुर्वेद अभियान के कार्यान्वयन के लिए तैयारियों का जायजा लेने के लिए एक समीक्षा बैठक की अध्यक्षता की।

आयुर्वेद दिवस पर समीक्षा बैठक के दौरान वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव, आयुष मंत्रालय और श्री प्रमोद कुमार पाठक, विशेष सचिव, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार भी उपस्थित थे।

निदेशक एमडीएनआईवाई ने विभिन्न मंत्रालयों के अन्य वरिष्ठ अधिकारियों के साथ बैठक में भाग लिया।





## Review Meeting on Ayurveda Day



**S**h. Sarbananda Sonowal, Hon'ble Union Minister of Ayush chaired a review meeting to take the stock of preparedness for the nationwide celebration of Ayurveda Day on October 23<sup>rd</sup>, 2022, and the implementation of the Har Din Har Ghar Ayurveda campaign.

The meeting was graced by Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ayush, Govt. of India, and Sh. Pramod Kumar Pathak, Special Secretary, Ayush, Govt. of India.

Director MDNIY also attended the meeting along with the other senior officials from various ministries.



## एमडीएनआईवाई में गांधी जयंती समारोह



परमपूज्य राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी और भारत माता के लाल श्री लाल बहादुर शास्त्री के पवित्र पावन जयंती पर मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के प्रेक्षागृह में एक भव्य रंगारंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि, निदेशक, एमडीएनआईवाई ने की।

अपने अध्यक्षीय संबोधन में एमडीएनआईवाई, निदेशक ने सर्व धर्म गुरुओं के व्याख्यान की प्रशंसा करते हुए बताया कि गाँधीजी के जीवन का सम्पूर्ण सार ही सत्य और अहिंसा है। आज का दिन हमारे लिए बेहद खास है, क्योंकि आज भारत की दो महान विभूतियों की जयंती है। जहां बापू दुनियां भर में सत्य और अहिंसा के लिए जाने जाते हैं, तो वहीं दूसरी तरफ, साधारण से असाधारण जीवन की यात्रा करने वाले लाल बहादुर शास्त्री अपनी सादगी के लिए विश्व विख्यात हैं। दोनों ही महान विभूतियों के जीवन से हम सभी प्रेरणा लेते हैं।

गौरतलब है कि कार्यक्रम का शुभारंभ प्रार्थना और सर्व धर्म गुरुओं के सामूहिक व्याख्यान से किया गया, जिसमें सभी धर्मों के सार और गांधीजी के मूल मन्त्र समाहित थे।



सर्व धर्म गुरुओं में आचार्य डॉ. विक्रमादित्य, डॉ रुचि जैन, सरदार सुखविंदर सिंह, सुशील एस. लाल पास्टर और मौलाना अफरोज मुजतबा ने सत्य और अहिंसा की महत्ता पर प्रकाश डाला। धर्म गुरुओं ने कहा कि सृष्टिकर्ता, पालनकर्ता और परमेश्वर एक है। सभी धर्म इंसानियत, प्रेम, भाईचारा, सेवा और परोपकार सिखाते हैं। सत्य, अहिंसा, प्रेम, करुणा, दया, त्याग, शुद्धता, नैतिकता, ईमानदारी और कर्तव्यनिष्ठा आदि सभी धर्मों का सार है। हर धर्म

# Gandhi Jayanti Celebrations



**M**DNIY celebrated Gandhi Jayanti by paying tributes to the Father of the Nation Mahatma Gandhi on 2<sup>nd</sup> October, 2022 by holding different activities to highlight Gandhian principles.

Director MDNIY welcomed the representatives from different religions who have joined hands and come together on the occasion to send a message of Gandhi Ji's value of unity and harmony for world peace, non-violence, social justice, and morality.

The occasion was graced by spiritual leaders from different faiths and religions on one platform- Dr. Vikramaditya (Hindu); Molana Afroz Mujtaba (Muslim); Sardar Sukhviner Singh (Sikh), Sushil S Lall Pastar Sishashram(Christian); Dr. Ruchi Jain who highlighted the importance of truth and non-violence. The religious leaders highlighted that all religions teach humanity, love, brotherhood, service, and charity. Truth, non-violence, love, compassion, kindness, sacrifice, purity, morality, honesty, and



conscientiousness are the essence of all religions. God of every religion gives us the message of love and compassion.

Talking about social harmony, religious leaders raised the question that the sun, moon, air, and

के परमात्मा हमें प्रेम और करुणा का संदेश देते हैं। सामाजिक समरसता की बात करते हुये धर्म गुरुओं ने सवाल उठाया कि जब प्रकृति, उसके सूरज, चांद, वायु, आकाश सभी धर्मों के लोगों के हैं तो अल्लाह, ईश्वर, जीसस और वाहेगुरु अलग कैसे हो गए? सभी धर्मों के शास्त्र अद्भुत शक्तियों से भरे हुए हैं। इन शास्त्रों में मानव कल्याण की संकल्पना छिपी है। जिस प्रकार एक पिता अपने सारे पुत्रों पर एक समान दृष्टि रखता है, उसी प्रकार परम पिता परमात्मा सभी धर्मों के लोगों पर समान दृष्टि रखता है।

सांस्कृतिक कार्यक्रम के दौरान 'नादऑरा' के निदेशक एवं तबला

वादक डॉ. कुमार ऋषितोष के रिदम डिवाइन समूह की तरफ से डॉ रेखा मिश्रा (गायन), सतीश पाठक (बांसुरी) एवं नफीस अहमद के सारंगी संगत ने गांधीजी के लोकप्रिय भजन "रघुपति राघव राजा राम", "वैष्णव जन तो तेने कहिये जे, पीड़ पराई जाने रे" और पारम्परिक लोक गीत गाकर एवं लय संवाद के साथ दर्शकों और श्रोताओं को मंत्रमुग्ध कर दिया।

कार्यक्रम के समापन में मो. तैयब आलम, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने सभी लोगों के प्रति धन्यवाद प्रस्ताव पेश किया।



sky belong to people of all religions, then how did Allah, Ishwar, Jesus, and Waheguru get separated? The scriptures of all religions are full of amazing powers. The concept of human welfare is hidden in these scriptures. Just as a father keeps equal eyes on his sons, in the same way, the supreme father, keeps equal eyes on people of all religions.

Addressing the gathering, Director MDNIY praised the lectures of all the religious leaders.

He said that the whole essence of Gandhiji's life was truth and non-violence. Today is a very special day for us because it is the birth anniversary of two great personalities of India. Bapu was known all over the world for truth and non-violence, on the other hand, Lal Bahadur Shastri, who traveled from an ordinary to an extraordinary life, was famous for his simplicity.

We should all take inspiration from the lives of these both great personalities.

Through the mesmerizing bhajans, poems, and speeches, students and the faculty revisited Gandhian Philosophy with full exuberance. A cleanliness drive was also organized inside the college premises to promote a cleaner and healthier environment.

During the cultural program, Rhythm Divine group of Dr. Kumar Rishitosh, Director and Tabla player of 'Nadaora', Dr. Rekha Mishra (Singer), Satish Pathak (Flute), and Nafees Ahmed's Sarangi Sangat performed Gandhiji's popular Bhajan "Raghupati Raghav Raja Ram", "Vaishnav Jan To Tene Kahiye Je, Peed Parai Jaane Re".

At the end of the program, Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer (C&DO) gave a vote of thanks to all the people.

## स्वच्छता अभियान

## Cleanliness Drive



गांधी जयंती के अवसर पर, एमडीएनआईवाई ने अपने परिसर और उसके आसपास सफाई अभियान चलाया; जिसमें निदेशक एमडीएनआईवाई के नेतृत्व में संस्थान के छात्रों और कर्मचारियों ने स्वच्छता के विचार को सुदृढ़ करने में सक्रिय रूप से योगदान दिया।

यह अभियान "स्वच्छता ही सेवा" अभियान के अन्तर्गत आयोजित किया गया।

On the occasion of Gandhi Jayanti, MDNIY carried out a cleanliness drive in and around the Campus premises; wherein students and staff of the Institute led by the Director MDNIY actively contributed to reinforce the idea of Swachhta.

The drive was organized as a part of "Swachhta Hi Seva" Abhiyan.



## चिंतन शिविर सूरजकुंड, हरियाणा में सीवाईपी सत्र



निदेशक एमडीएनआईवाई ने अपनी टीम के साथ 28 अक्टूबर 2022 को हरियाणा के सूरजकुंड में मुख्यमंत्रियों, उपमुख्यमंत्रियों और विभिन्न राज्यों और केंद्र शासित प्रदेशों के गृह मंत्रियों के दो दिवसीय चिंतन शिविर में सामान्य योग प्रोटोकॉल सत्र का नेतृत्व किया।

योग सत्र में गृह सचिवों, राज्यों के पुलिस महानिदेशकों (डीजीपी)

और केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बलों (सीएपीएफ) और केंद्रीय पुलिस संगठनों (सीपीओ) के महानिदेशकों ने भी भाग लिया।

माननीय प्रधानमंत्री द्वारा अपने स्वतंत्रता दिवस भाषण में घोषित पंच प्राण के अनुसार गृह मंत्रियों का चिंतन शिविर आंतरिक सुरक्षा से संबंधित मामलों पर नीति निर्माण के लिए एक राष्ट्रीय परिप्रेक्ष्य प्रदान करने का एक प्रयास है।



## CYP at Chintan Shivir Surajkund, Haryana



**D**irector MDNIY along with his team led the Common Yoga Protocol session (CYP) in the two-day Chintan Shivir of the Chief Ministers, Deputy Chief Ministers, and Home Ministers of various states and UTs at Surajkund, Haryana on 28<sup>th</sup> October 2022.

The Yoga session was also attended by Home Secretaries, Director Generals of Police (DGPs) of the States, and Director Generals of Central

Armed Police Forces (CAPFs) and Central Police Organisations (CPOs).

The Chintan Shivir of Home Ministers is an endeavour to provide a national perspective to policy formulation on internal security-related matters, in accordance with the Panch Pran announced by the Hon'ble Prime Minister in his Independence Day speech.



# Day 1

## पतंजला योग सूत्र पर राष्ट्रीय कार्यशाला



एमडीएनआईवाई ने 14-16 अक्टूबर तक "पतंजला योग सूत्र: योग दर्शन और अभ्यास के मूल" पर एक राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया।

राष्ट्रीय कार्यशाला का उद्घाटन प्रोफेसर अविनाश चंद्र पांडे, निदेशक, अंतर-विश्वविद्यालय एक्सीलरेटर सेंटर, नई दिल्ली ने किया, जिसमें मुख्य अतिथि ने कहा कि योग का अंतिम लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार के आध्यात्मिक विकास के उच्चतम स्तर तक पहुंचना है। उन्होंने आगे चेतना के योगिक दृष्टिकोण की व्याख्या की और क्वांटम यांत्रिकी के सिद्धांत में बेल के प्रमेय पर विस्तार से बताया।

प्रो. ओमनाथ बिमली, प्रमुख, संस्कृत विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली ने इस बात पर प्रकाश डाला कि योग

जीवन को अर्थ और उद्देश्यों से भर देता है। योग के माध्यम से व्यक्ति सचेत रूप से आत्मा और उनके वास्तविक स्व के बारे में जान सकता है।

एमडीएनआईवाई, निदेशक ने अपने अध्यक्षीय टिप्पणी में गहन ज्ञान के महत्व पर प्रकाश डाला। आगे उन्होंने जोर देते हुये कहा कि प्रतिभागियों को उचित योग अभ्यास पर गहन ज्ञान और मार्गदर्शन प्राप्त करना चाहिए। योग के मूल सिद्धांत संपूर्ण अस्तित्व को शुद्ध करके ज्ञान प्राप्त करने का एक साधन हैं। यदि इन सिद्धांतों को आत्मसात किया जाए, तो सही मायनों में व्यक्ति को सही दृष्टिकोण, नैतिकता और सद्गुणों के साथ जीवन में आगे बढ़ने के लिए प्रेरित करेगा।





## National Workshop on Patanjala Yog Sutra



**M**DNIIY organized a National Workshop on "Patanjala Yog Sutra: The Core of Yoga Philosophy and Practices" from 14 - 16 October.

The National Workshop was inaugurated by Prof. Avinash Chandra Pandey, Director, Inter-University Accelerator Centre, New Delhi wherein the Chief Guest mentioned that the ultimate goal of Yoga is to reach the utmost level of spiritual growth of self-realization. He further explained the yogic view of consciousness and elaborated on Bell's theorem in the theory of quantum mechanics.

Prof. Omnath Bimali, Head, Sanskrit Department, University of Delhi, Delhi highlighted that Yoga fills up life with meaning and purposes. Through Yoga, one can consciously know about the soul and their true self.

Director MDNIY in his presidential remarks highlighted the importance of in-depth knowledge. He further emphasized that the participants must gain in-depth knowledge and guidance on the appropriate Yoga practice. The core principles of Yoga are a means of attaining enlightenment by purifying the entire being. If inculcated, these principles will motivate one to move ahead in life with the right attitude, ethics, and virtues.



# Day 2

## राष्ट्रीय कार्यशाला का दूसरा दिन



एमडीएनआईवाई ने 14-16 अक्टूबर तक योग के प्रख्यात विशेषज्ञों के साथ "पतंजला योग सूत्र: योग दर्शन और अभ्यास का मूल" पर एक राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया।

15 अक्टूबर 2022 को समारोह में प्रो. गिरीश्वर मिश्रा, पूर्व कुलपति, एमजीएचवी, वर्धा; प्रो. ओमनाथ बिमली, प्रमुख, संस्कृत विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय दिल्ली और डॉ. ईश्वर बसवरड्डी निदेशक एमडीएनआईवाई ने शिरकत की।

दूसरे दिन की शुरुआत प्रोफेसर ओमनाथ बिमली, प्रमुख, संस्कृत विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली के नेतृत्व में चौथे सत्र से हुई, जिसमें उन्होंने संस्कृत में ऋषि पतंजलि द्वारा योग सूत्रों पर प्रकाश डाला। जहां तक अर्थ का संबंध है, सूत्र बहुत संकुचित हैं और इन सूत्रों को समझने और समझने के लिए योग के दर्शन की समझ की आवश्यकता है। उन्होंने आगे समाधि पाद और कैवल्य पाद पर विस्तार से बताया कि कैसे योग समाधि को परिभाषित करता है।

कार्यशाला के पांचवें सत्र का नेतृत्व एमडीएनआईवाई के निदेशक डॉ. ईश्वर बसवरड्डी ने किया, जिसमें उन्होंने "योग सूत्र और आध्यात्मिकता" का संक्षिप्त विवरण दिया।

एमडीएनआईवाई, निदेशक ने कहा कि योग अनिवार्य रूप से आध्यात्मिक है। योग का उद्देश्य व्यक्ति में जागरूकता,

आत्म-नियमन और उच्च चेतना पैदा करना है। योग आत्म-साक्षात्कार की यात्रा है। यह स्वस्थ जीवन जीने की कला के साथ-साथ विज्ञान भी है।

अध्यात्म पर विस्तार से प्रकाश डालते हुए निदेशक ने कहा कि अध्यात्म मनुष्य का एक महत्वपूर्ण पहलू है। इसे कोई व्यक्ति स्वयं को पूरी तरह से समझकर प्राप्त कर सकता है। दूसरे शब्दों में, प्रत्येक मनुष्य के पास आध्यात्मिकता है। उन्होंने मन को शुद्ध करने के लिए कुछ अभ्यासों पर भी विचार किया।

छठे सत्र के दौरान, प्रोफेसर गिरीश्वर मिश्रा, पूर्व कुलपति, एमजीएचवी, वर्धा ने "योग सूत्र के मनोवैज्ञानिक आयाम" पर एक व्यावहारिक व्याख्यान दिया।

प्रो. मिश्रा ने इस बात पर प्रकाश डाला कि योग में कई आयाम और कई पहलू शामिल हैं। प्रो. मिश्रा ने बताया कि महर्षि पतंजलि के योग सूत्र योग के मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण को चित्रित करते हैं। जीवन में सभी दुखों का मूल कारण, पांच क्लेशों के एक गहन सिद्धांत की रूपरेखा तैयार करता है।

योग में मुक्ति की अवधारणा को और स्पष्ट करते हुए प्रो. मिश्रा ने कहा कि मुक्ति हमारी वास्तविक पहचान की परम अनुभूति को संदर्भित करती है। पतंजलि के मॉडल में मुक्ति का अर्थ है—अहंकार का पूर्ण विघटन।



## Second Day of the National Workshop



The function was graced by Prof. Girishwar Mishra, Former Vice Chancellor, MGAHV, Wardha; Prof. Omnath Bimali, Head, Sanskrit Department, University of Delhi, Delhi, and Director MDNIY on 15<sup>th</sup> October 2022.

Day 2 opened with the fourth session led by Prof. Omnath Bimali, Head, Sanskrit Department, University of Delhi, Delhi wherein he shed light on Yoga Sutras by Sage Patanjali in Sanskrit. Sutras are very compressed as far as meaning is concerned and to explain and understand these Sutras, one needs a familiar understanding of the philosophy of Yoga.

He further elaborated on Samadhi Pada and Kaivalya Pada and how Yoga defines Samadhi, the state where the seeker, sought, and the process of seeking merge into one single continuum, and no separation remains between them.

The fifth session of the workshop was led by Director, MDNIY wherein he gave a brief overview of "Yoga Sutra and Spirituality."

The Director mentioned that Yoga is essentially spiritual. The purpose of Yoga is to cultivate

awareness, self-regulation, and higher consciousness in the individual. Yoga is a Journey to self-realization. It is an art as well as a science for healthy living.

Elaborating in detail on spirituality, the Director said that spirituality is a significant aspect of humans. It can be attained by an individual by understanding oneself completely. In other words, every human being possesses spirituality. He further deliberated upon certain practices to purify the mind.

During the sixth session, Prof. Girishwar Mishra, Former Vice Chancellor, MGAHV, Wardha delivered an insightful lecture on the "Psychological Dimensions of Yoga Sutra," during the sixth session.

Prof. highlighted that Yoga consists of multiple dimensions, multiple facets, and multiple sides. These multiple facets are the philosophy, psychology, science, and technology of Yoga. The Yoga Sutras of Maharishi Patanjali portray a psychological view of Yoga. He outlines an in-depth theory of the five kleshas, the root cause of all the suffering in life.



# Day 3

## राष्ट्रीय कार्यशाला का समापन सत्र



एमडीएनआईवाई और इंटर-यूनिवर्सिटी सेंटर फॉर योगिक साइंसेज, बेंगलुरु के सहयोग से पतंजलि-योग-सूत्र (मूल सिद्धांत और योग दर्शन का अभ्यास) पर तीन दिवसीय राष्ट्रीय कार्यशाला 16 अक्टूबर 2022 को संपन्न हुई।

प्रो. ओमनाथ बिमली, प्रमुख, संस्कृत विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली ने समापन सत्र में मुख्य अतिथि के रूप में अपनी गरिमामयी उपस्थिति दर्ज कराई। कार्यक्रम की अध्यक्षता एमडीएनआईवाई के निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डी ने की।

प्रो. ओमनाथ बिमली ने अपने सम्बोधन में योग सूत्र पर प्रकाश डालते हुए कहा कि योग के द्वारा आत्मा और उसके वास्तविक स्वरूप का दर्शन किया जा सकता है। योग जीवन को अर्थ

और उद्देश्य से भर देता है। प्रो. बिमली ने जोर देते हुये कहा कि आत्मज्ञान का क्षेत्र बहुत व्यापक है। साथ ही प्रो. बिमली ने ज्ञान के महत्व पर प्रकाश डालते हुए कहा कि सच्चा ज्ञान ही प्रामाणिक ज्ञान है। हमें हमेशा शास्त्र को समग्रता के रूप में देखना चाहिए।

एमडीएनआईवाई, निदेशक ने अपने अध्यक्षीय संबोधन में योग सूत्रों के गहन ज्ञान के महत्व पर प्रकाश डाला। उन्होंने योग सूत्र को जीवन में अपनाने की भी बात कही। डॉ. बसवरड्डी ने संस्थान में समय-समय पर ऐसी कार्यशालाओं के आयोजन पर बल दिया। उनका मानना है कि इस प्रकार की कार्यशाला से प्रतिभागियों के समग्र व्यक्तित्व का विकास होता है।



## Concluding session of National Workshop



Prof. Omnath Bimali, Head, Department of Sanskrit, University of Delhi, Delhi made his dignified presence as the chief guest in the concluding session. The program was presided over by Director, MDNIY.

In his address, Prof. Omnath Bimli while throwing light on the Yoga Sutras said that through yoga one can consciously see the soul and its real form. Yoga fills life with meaning and purpose. Pro. Bimli emphasized that the field of self-knowledge is very wide. Simultaneously

Prof. Bimli, while highlighting the importance of knowledge, said that true knowledge is authentic knowledge. We should always look at scripture as a totality.

Director MDNIY, highlighted the importance of in-depth knowledge of the Yoga Sutras. He talked about adopting Yoga Sutra in life. Dr. Basavaradi stressed organizing such workshops from time to time in the institute. He believe that this type of workshop develops the overall personality of the participants.



## राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस समारोह



19 अक्टूबर, 2022 को अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, आयुष मंत्रालय के निर्देशों के तहत "हर दिन हर घर आयुर्वेद" विषय पर 7वां राष्ट्रीय आयुर्वेद दिवस मनाने के लिए मानव रचना इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च एंड स्टडीज द्वारा निदेशक, एमडीएनआईवाई को मुख्य अतिथि के रूप में आमंत्रित किया गया।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने अपने उद्घाटन संबोधन के दौरान दैनिक जीवन में आयुर्वेद के महत्व और स्वास्थ्य और कल्याण को बनाए रखने में इसके महत्व पर जोर दिया। उन्होंने इस बात पर भी प्रकाश डाला कि कैसे आयुर्वेद ने योग प्रथाओं के साथ-साथ कोविड -19 महामारी के दौरान और बाद में व्यक्तियों की मदद की है।



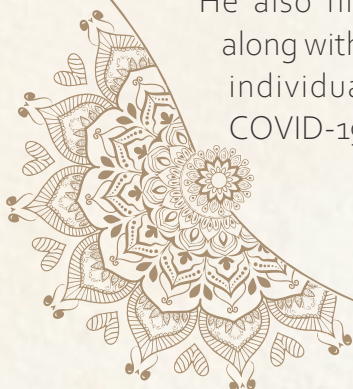
# National Ayurveda Day celebrations



**D**irector, MDNIY was invited as the Chief Guest by Manav Rachna International Institute of Research and Studies for celebrating the 7<sup>th</sup> National Ayurveda Day on the theme "Har Din Har Ghar Ayurveda", under directives of All India Institute of Ayurveda, Ministry of Ayush on October 19, 2022.

Director, MDNIY during his inaugural speech, emphasized the importance of Ayurveda in day-to-day life and its importance in maintaining health and well-being.

He also highlighted how Ayurveda along with Yogic practices has helped individuals during and after the COVID-19 pandemic.



## दिनाचार्य पर व्याख्यान (दैनिक आहार) -आयुर्वेद के अनुसार

आयुर्वेद दिवस समारोह के हिस्से के रूप में एमडीएनआईवाई ने 21 अक्टूबर 2022 को आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ अंबिका धीमान द्वारा 'दिनाचार्य (दैनिक आहार)-आयुर्वेद के अनुसार' पर एक व्याख्यान आयोजित किया।

मो. तैयब आलम, संचार और प्रलेखन अधिकारी, संचार एवं प्रलेखन विभाग, एमडीएनआईवाई ने अतिथियों का स्वागत किया और छात्रों और कर्मचारियों को आयुर्वेद दिवस 2022 के बारे में जानकारी दी।

अपने व्याख्यान के दौरान डॉ अंबिका धीमान ने शरीर और मन दोनों के पोषण के लिए आयुर्वेद प्रथाओं में निहित ज्ञान को रेखांकित किया।

उन्होंने आयुर्वेद पर जीवन के विज्ञान के रूप में जोर दिया जिसका उद्देश्य स्वास्थ्य को बनाए रखना और रोगों का प्रबंधन करना है।

## Lecture on Dinacharya (Daily Regimen) According to Ayurveda

As part of Ayurveda Day celebrations, MDNIY conducted a lecture on 'Dinacharya (Daily Regimen)-According to Ayurveda' by Dr. Ambika Dhiman, Ayurveda Expert on 21<sup>st</sup> October 2022.

Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer (C&D.O), MDNIY welcomed the Guest and briefed the students and staff about Ayurveda Day 2022.

During her lecture, Dr. Ambika Dhiman underlined the wisdom that lies in Ayurveda practices for the nourishment of both body and mind.

She emphasized upon Ayurveda as the science of life which aims at the maintenance of health and the management of diseases.





## एफसीवाईएससीडब्ल्यू छात्रों के लिए कार्यशाला

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने फाउंडेशन कोर्स इन योग साइंस फॉर वेलनेस (एफसीवाईएससीडब्ल्यू) के छात्रों को उनके व्यवहारिक ज्ञान में वृद्धि के लिए आयोजित एक कार्यशाला के दौरान एक विशेष व्याख्यान दिया।

गौरतलब है कि कार्यशाला में इस पर भी ध्यान केंद्रित किया गया: —

—सीवाईपी (सामान्य योग प्रोटोकॉल) सत्र श्री करमवीर आर्य और सुश्री कंचन कुमारी के नेतृत्व में (योग प्रशिक्षक, एमडीएनआईवाई)

—शतकरिया (योगिक सफाई अभ्यास) सत्र श्री अर्जुन नायडू, श्री साहिल खोकर, श्री करमवीर आर्य, सुश्री उपमा शर्मा और सुश्री ऐश्वर्या लक्ष्मी (योग प्रशिक्षक, एमडीएनआईवाई) की देखरेख में हुआ।

—प्राणायाम और योग निद्रा सत्र का नेतृत्व सुश्री किरण शर्मा और सुश्री शिवानी खत्री (योग प्रशिक्षक, एमडीएनआईवाई) ने किया।

## Workshop for FCYScW students

**D**irector, MDNIY delivered a special lecture to the students of the Foundation Course in Yoga Science for Wellness (FCYScW) during a Workshop conducted to enhance their knowledge.

The Workshop also focused on: -

-CYP (Common Yoga Protocol) session led by Mr. Karamvir Arya & Ms. Kanchan Kumari (Yoga Instructors, MDNIY).

-Shatkriya (Yogic Cleansing Practices) session took place under the supervision of Mr. Arjun Naidu, Mr. Sahil Khokar, Mr. Karamvir Arya, Ms. Upma Sharma and Ms. Aishwarya Laxmi (Yoga Instructors, MDNIY).

-Pranayama and Yoga Nidra Sessions were led by Ms. Kiran Sharma and Ms. Shivani Khatri (Yoga Instructors, MDNIY).



## वरिष्ठ नागरिकों के लिए योग पर व्याख्यान



निदेशक, एमडीएनआईवाई ने 10 अक्टूबर 2022 को मुख्य अतिथि के रूप में "सम्मान पर्व": वृद्ध व्यक्तियों और बुजुर्गों के अंतर्राष्ट्रीय दिवस का उत्सव मनाया। यह कार्यक्रम अनुग्रह द्वारा आयोजित किया गया था, जिसे राष्ट्रीय सामाजिक रक्षा संस्थान, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय, भारत सरकार और दिल्ली राज्य कानूनी सेवा प्राधिकरण द्वारा समर्थित किया गया था।

एमडीएनआईवाई, निदेशक ने अपने संबोधन में वरिष्ठ नागरिकों के लिए योग के विभिन्न पहलुओं के महत्व के बारे में बताया।

उन्होंने हमारे समाज में बुजुर्ग महिलाओं के महत्वपूर्ण योगदान की सराहना की और सभी से उनके प्रयासों को स्वीकार करने का अनुरोध किया। उन्होंने मितहारा के महत्व को भी समझाया कि कैसे संतुलित आहार एक संतुलित दिमाग को पोषित करने में मदद कर सकता है। इसके साथ ही निदेशक, एमडीएनआईवाई ने सभी को योगाभ्यास का वास्तविक लाभ प्राप्त करने के लिए पूरी जागरूकता के साथ योग अभ्यास करने की सलाह दी।



## A lecture on Yoga for senior citizens



**D**irector, MDNIY graced the “Samman Parv”: Celebration of International Day of Older Persons & Elders on the 10<sup>th</sup> October 2022 as the Chief Guest. The event was organized by Anugraha supported by the National Institute of Social Defence, Ministry of Social Justice and Empowerment, Government of India, and Delhi State Legal Services Authority.

In his speech, Director, MDNIY explained the importance of different aspects of Yoga for

senior citizens. He hailed the significant contribution of elderly women in our society and requested everyone to acknowledge their efforts for society. He also explained the importance of Mitahara – the balanced diet and how it can help to nurture a balanced mind. Along with this Dr. Basavaraddi advised everyone to practice Yoga with complete awareness to gain the actual benefits of the Yogic practices.



# मीडिया कवरेज

इस माह मीडिया में रिपोर्ट की गई संस्थान की विभिन्न गतिविधियों पर डालें एक नज़र ...!!!

# Media Coverage

Take a look at the various activities of the Institute reported in the media this month.



**Hindustan Times**  
**Morarji Desai National Institute of Yoga is organizing a National Workshop**

**(By INS News)**  
Hyderabad, Oct 14 : The National Workshop was inaugurated by Prof. Avinash Chandra Pandey, Director, Inter-University Accelerator Centre, New Delhi whereas the Chief Guest mentioned that the ultimate goal of Yoga is to reach the ultimate level of spiritual growth of self-realization. He further explained the yogic view of consciousness and elaborated on Bell's theorem in the theory of quantum mechanics. Prof. Omnath Bimalal, Head, Sanskrit Department, University of Delhi, Delhi highlighted that Yoga fills up life with meaning and purposes. Through Yoga,

one can consciously know about the soul and their true self.  
Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director MDNIY in his presidential remarks highlighted the importance of in-depth knowledge. He further emphasized that the participants must gain in-depth knowledge and guidance on the appropriate practice of Yoga. The core principles of Yoga are a means of attaining enlightenment by purifying the entire being. If inculcated, these principles will motivate one to move ahead in life with the right attitude, ethics, and virtues. The workshop is being conducted through hybrid mode.



**हिन्दुस्तान**  
तस्वयी को वाचिर नया नज़रिया

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) और इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर ऑफ़ इंटरैक्टिव स्टडीज, हैंगलू के संयुक्त तत्वाधान में पंतप्रधान-योग-सूत्र (योग दर्शन का मूल और अन्वय) विषय पर एमडीएनआईवाई के सम्मेलन भवन में तीन दिवसीय (14 से 16 अक्टूबर तक) राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया गया।



**Hindustan Times**  
**Delegation from Bangladesh visits MDNIY**

A delegation of 40 civil servants from Bangladesh visited Morarji Desai National Institute of Yoga on October 19. The objective of this tour was to highlight the benefits of imbibing yoga as a lifestyle. The delegation also enjoyed the yoga fusion program presented by MDNIY students.



**मेरी दिल्ली**  
**एमडीएनआईवाई में राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन**

**-संक्षेप सिद्धि**  
नई दिल्ली, 15 अक्टूबर। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) और इंटर यूनिवर्सिटी सेंटर ऑफ़ इंटरैक्टिव स्टडीज, हैंगलू के संयुक्त तत्वाधान में पंतप्रधान-योग-सूत्र (योग दर्शन का मूल और अन्वय) विषय पर एमडीएनआईवाई के सम्मेलन भवन में तीन दिवसीय (14 से 16 अक्टूबर तक) राष्ट्रीय कार्यशाला का आयोजन किया जा रहा है। कार्यक्रम का शुभारंभ प्रधान और दीप प्रज्वलन कार्यक्रम किया गया। मुख्य अतिथि के रूप में प्रो. अविनाश चंद्र पांडे, निदेशक, इंटर-यूनिवर्सिटी सेंटर ऑफ़ इंटरैक्टिव स्टडीज, नई दिल्ली, और अतिथि के रूप में प्रो. ओम्नाथ बिमाली, प्रमुख, संस्कृत विभाग, दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली ने अपनी गरिमापूर्ण उपस्थिति दर्ज कराई। कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. ईश्वर वी. बसवराजू, निदेशक, एमडीएनआईवाई ने की। अपने शुभारंभ भाग में अतिथि चंद्र पांडे ने उद्देश्य किया कि योग का अंतिम लक्ष्य आत्म-साक्षात्कार के अर्थव्यवस्थात्मक विकास के अंतिम स्तर तक पहुंचना है। उन्होंने ज्ञान के बेलन को समझाया, जो इंटरैक्टिव प्रौद्योगिकी के सिद्धांत में एक माध्यमपूर्ण दार्शनिक और गणितीय सिद्धांत है। साथ ही सब उन्होंने कहा कि आत्मज्ञान कर क्षेत्र काही व्यापक है। इसी क्रम में जोषिता विमली ने भाष्य के सब ज्ञान सुच पर प्रकाश डाला। उन्होंने कहा कि योग जीवन को अर्थ और उद्देश्य से भा रेल है। योग के माध्यम से व्यक्ति अपने रूप से अन्वय और उनके वास्तविक स्वभाव का दर्शन कर सकता है। अपने अखंड जीवन में डॉ. ईश्वर वी. बसवराजू, निदेशक एमडीएनआईवाई ने तीन ज्ञान के महालय पर प्रकाश डाला। उन्होंने जोर देते हुए कहा कि प्रतिभागियों को योग के जीवन अभ्यास पर ज्ञान ज्ञान और मार्गदर्शन प्राप्त करना चाहिए। योग को मूल अवधारणाएं स्पष्ट अंतर्धान को सुदृढ़ करने ज्ञान प्राप्त करने का एक माध्यम हैं। वे सिद्धांत आरंभ के जीवन में अने कल्पों के लिए प्रेरित करेंगे। कार्यशाला का संचालन शशिंद्र कौर माध्यम से किया जा रहा है।



**ದೆಹಲಿಯ ಮೂರಾಜ್ಫ ದೇಸಾಯ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರ**

ಹಬೆದೆರಿ, ಅ.14: ಯೋಗ ತತ್ವಾನ್ವ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಕೆಲಸು ಅನುಭವ ವಿಸಮುದ ಸುಲಕನಿ ದೆಹಲಿಯ ಮೂರಾಜ್ಫ ದೇಸಾಯ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅ. 14ರ ಪುಸ್ತಕಾರಂಭದ 16 ರ ಧಾನಮಾರದವರೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಯೋಗ ಸೂತ್ರ ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಅನುಭವ ತತ್ವಾನ್ವ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರಿಸಿದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಾರ್ಯಾಗಾರವನ್ನು ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಅತಿಥಿಯಾಗಿ ಧಾನಮಾದ್ಯವೆಂದಿರುವ ಅನುಭವ ವಿಸಮುದ ದೇವರಾಜ್ಫ ಕೇಂದ್ರದ ನಿರ್ದೇಶಕ ಶ್ವೇತಪರಾಶರ ಕೇಂದ್ರದ ಅಧ್ಯಾಪ್ಯುಷಿ ಮಾರಾಜ್ಫದ ಅಧ್ಯಯನ ಯೋಗದ ಅಂಶವು ಸುರಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಅಂತಿಮ ಪೂಜಾನ್ವ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರು ಎಂದು ಯೋಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುವುದು, ವಿವರಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.

ದಿಲ್ಲಿ (ಮೆಟ್ರೋ)ವಿಭಾಗದ ಸಂಸ್ಥೆ ತಿರುಪತಿ ಮತ್ತು ಶ್ವೇತಪರಾಶರ ದೇವರಾಜ್ಫ ದೇಸಾಯ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವುದು.

ನಿರ್ದೇಶಕರಾದ ಡಾ. ಅಶ್ವಿನಿ ಬಸವರಾಜ್ಫದವರು ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯ ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸಿದರು. ಈ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನಮಾದ್ಯವೆಂದಿರುವ ಯೋಗದ ಸೂತ್ರ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನವನ್ನು ಪಡೆಯುವರು ಎಂದು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದರು. ಯೋಗದ ಮೂಲ ತತ್ವಗಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಈ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಆಳವಾಗಿ ಅರಿತುಕೊಂಡರೆ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸುಖವಾದ ವರ್ತನೆ, ನಿರೀ ಮತ್ತು ಸದ್ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಸ್ವಾರ್ಥಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಧಾನಮಾದ್ಯ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸ ಪ್ರೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

## 7 देशों के एक प्रतिनिधिमंडल का दौरा



7 विभिन्न देशों से 38 लोगों के एक प्रतिनिधिमंडल ने योग के विविध पहलुओं की व्यावहारिक जानकारी प्राप्त करने के लिए 10 अक्टूबर, 2022 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) का दौरा किया।

डॉ. आई. एन आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, एमडीएनआईवाई ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया और उन्हें संस्थान की विभिन्न कार्यक्रमों और गतिविधियों के बारे में जानकारी दी।

श्री राहुल सिंह चौहान, योग प्रशिक्षक की देख-रेख में प्रतिनिधिमंडल के लिए योग और आसनों का एक व्यावहारिक सत्र आयोजित किया गया।

योग सत्र के पश्चात् प्रतिनिधिमंडल ने योग फ्यूजन कार्यक्रम का लुत्फ उठाया।

कार्यक्रम के समापन में प्रतिनिधिमंडल के विभिन्न लोगों ने एमडीएनआईवाई से संबंधित अपने सुखद अनुभवों को भी साझा किया।



## Visit of Delegation from 7 different countries



A delegation of 38 people from 7 different countries visited MDNIY on 10<sup>th</sup> October 2022 to get practical knowledge of various aspects of Yoga.

Dr. I. N. Acharya, Program Officer, MDNIY welcomed the delegation and briefed them about the various programs and activities of the Institute. A practical session on Yoga and Asanas was organized for the delegation under the

supervision of Shri Rahul Singh Chauhan, Yoga Instructor.

After the yoga session, the delegation enjoyed the yoga fusion program.

At the conclusion of the program, various members of the delegation also shared their pleasant experiences related to MDNIY.



## बंगलादेश प्रतिनिधिमंडल का दौरा

## Visit of Bangladesh Delegation



बंगलादेश के 40 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल की एक टीम ने योग की शक्ति और संतुलन का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए 19 अक्टूबर, 2022 को एमडीएनआईवाई का दौरा किया।

मो. तैयब आलम, संचार और प्रलेखन अधिकारी एमडीएनआईवाई ने प्रतिनिधिमंडल के समक्ष एक महत्वपूर्ण व्याख्यान दिया और संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और क्रिया-कलापों की जानकारी दी।

प्रतिनिधिमंडल ने एमडीएनआईवाई छात्रों द्वारा प्रस्तुत योगा फ्यूजन कार्यक्रम का भी आनंद उठाया।

कार्यक्रम के दौरान श्रीमती मनजोत कौर, आहार विशेषज्ञ और श्री राहुल सिंह चौहान, योग प्रशिक्षक सहित अनेकों लोग उपस्थित थे।

A delegation of 40 Civil Servants from Bangladesh visited MDNIY on 19<sup>th</sup> October 2022. The primary objective of this tour was to highlight the benefits and importance of imbibing Yoga as a lifestyle.

Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer (C.&D.O.) welcomed the delegation and gave a brief overview of the institute's programs and activities.

The delegation also enjoyed the Yoga Fusion program presented by MDNIY students.

Mrs. Manjot Kaur, Dietician, Mr. Rahul Singh Chauhan, Yoga Instructor, and other staff were also present.



## ज्योति पर्व का आयोजन



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के प्रेक्षागृह में आज पंचम स्वर के तहत दीपावली समारोह (ज्योति पर्व-2022) के रंगारंग कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

समारोह में एमडीएनआईवाई के छात्र-छात्राओं ने शास्त्रीय गीत और नृत्य, भजन, सोलो डांस, तालबद्ध योग सहित विभिन्न क्रिया-कलाओं की शानदार प्रस्तुति कर दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया।

कार्यक्रम की अध्यक्षता डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि, निदेशक, एमडीएनआईवाई ने की।

अपने अध्यक्षीय संबोधन में एमडीएनआईवाई, निदेशक ने सभी को दीपावली की शुभकामनायें देते हुये कहा कि संस्थान में इस तरह के क्रिया कलाओं से छात्र-छात्राओं के बीच एक नवीन ऊर्जा का संचार होता है। इसलिए समय-समय पर इस तरह के कार्यक्रम का आयोजन बेहद जरूरी है। सांस्कृतिक गतिविधियाँ सामाजिक सौहार्द व भाईचारा बनाए रखने में मील का पत्थर साबित होती हैं।

इस समारोह में संस्थान के अधिकारियों, कर्मचारियों सहित तमाम छात्र-छात्राओं ने हर्षो उल्लास के साथ अपनी भागेदारी सुनिश्चित की।





## Jyoti Parv celebrations



**M**DNIIY students of various courses captivated the audience with their scintillating performances in classical dance, solo dance, rhythmic yoga, etc. during the Jyoti Parv 2022 on 21<sup>st</sup> October 2022. In his presidential address, MDNIY Director wished everyone a very Happy Diwali and said

that a new energy is infused among the students through such activities in the institute. That is why it is very important to organize such programs from time to time. Cultural activities prove to be a milestone in maintaining social harmony and brotherhood.



## कर्तव्यपथ में पोषण उत्सव

एमडीएनआईवाई ने 30 सितंबर से 2 अक्टूबर 2022 तक नई दिल्ली के कर्तव्यपथ में महिला एवं बाल विकास मंत्रालय द्वारा आयोजित "पोषण उत्सव" में भाग लिया।

युवा महिलाओं और बच्चों को आयु-उपयुक्त अच्छी स्वास्थ्य प्रथाओं और सही पोषण के महत्व पर संवेदनशील बनाने के लिए एमडीएनआईवाई के प्रकाशन प्रदर्शित किए गए।

## Poshan Utsav at Kartavyapath

MDNIY participated in the "Poshan Utsav," organized by the Ministry of Women and Child Development from 30<sup>th</sup> September to 2<sup>nd</sup> October 2022 at Kartavyapath, New Delhi.

Publications of MDNIY were displayed to sensitize Young Women and Children on age-appropriate good health practices and on the importance of correct nutrition.



## राष्ट्रीय एकता दिवस पर शपथ ग्रहण

निदेशक एमडीएनआईवाई सहित संस्थान के अधिकारियों और कर्मचारियों ने 31 अक्टूबर 2022 को राष्ट्रीय एकता दिवस (राष्ट्रीय एकता दिवस) के दौरान राष्ट्र की एकता, अखंडता और सुरक्षा को बनाए रखने का संकल्प लिया।

## Pledge during Rashtriya Ekta Diwas

Director MDNIY, Officials, and Staff of the institute took a pledge during Rashtriya Ekta Diwas (National Unity Day) on 31st October 2022 to preserve the unity, integrity, and security of the nation.



## एमडीएनआईवाई छात्रों ने शौशन किया नाम

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के राहुल झा (एमएससी योग, द्वितीय वर्ष) और ऋषभ झा (बीएससी योग, द्वितीय वर्ष) के छात्रों ने गुजरात में आयोजित 36वें राष्ट्रीय खेल 2022 में कलात्मक जोड़ी स्पर्धा में पहला स्थान हासिल किया।

## MDNIY Students bring laurels to Institute

**R**ahul Jha (M.Sc Yoga, 2nd Year) and Rishabh Jha (B.Sc Yoga, 2nd Year) students of MDNIY secured 1<sup>st</sup> Position in Artistic Pair Event at 36<sup>th</sup> National Games 2022 held in Gujarat.

**RAHUL JHA**  
M.Sc Yoga (Second Year), MDNIY

**RISHABH JHA**  
B.Sc Yoga (Second Year), MDNIY

**of MDNIY**  
-: Secured :-  
**First Position**  
in  
**Artistic Pair Event**  
at  
**36<sup>th</sup> National Games of India 2022, Gujarat**

## इजराइल के फिल्म निर्माता का दौरा

इजराइल के फिल्म निर्माता श्री गैल त्जोरेफ़ ने 21 अक्टूबर, 2022 को एमडीएनआईवाई का दौरा किया। डॉ ईश्वर वी. बसवरड्डी, निदेशक एमडीएनआईवाई ने उनका स्वागत किया।

श्री त्जोरेफ़ ने श्री ललित मदान, योग प्रशिक्षक द्वारा आयोजित एक योग सत्र में भी भाग लिया।

## Visit of filmmaker from Israel

**D**irector MDNIY welcomed Mr. Gal Tzoref, filmmaker from Israel who visited MDNIY on 21<sup>st</sup> October, 2022.

Mr. Tzoref also participated in a Yoga Session, conducted by Sh. Lalit Madan Sir.



# फ्राइडे वेबिनार

## पोषण और प्रतिरक्षा

एमडीएनआईवाई ने 7 अक्टूबर 2022 को 'पोषण और प्रतिरक्षा' विषय पर एक साप्ताहिक वेबिनार का आयोजन किया, जिसमें प्रो. (डॉ.) दिव्य सांघी प्रमुख, पोषण और आहार विज्ञान विभाग, एफएएचएस, मानव रचना इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च एंड स्टडीज, फरीदाबाद, हरियाणा ने विचार-विमर्श किया। पोषण से संबंधित विभिन्न पहलुओं और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने के तरीकों पर चर्चा दृपरिचर्चा की।

डॉ दिव्या ने प्रतिरक्षा प्रणाली की अवधारणा को समझाया जो कोशिकाओं, ऊतकों, अंगों और उनके द्वारा बनाए गए पदार्थों का एक जटिल नेटवर्क है जो शरीर को संक्रमण और अन्य बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। प्रतिरक्षा प्रणाली कई मार्गों से सुरक्षा प्रदान करती है, लेकिन इसे मोटे तौर पर दो भुजाओं में विभाजित किया जा सकता है, जन्मजात प्रतिरक्षा, और अनुकूली या अधिग्रहित प्रतिरक्षा।

उन्होंने आगे प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर करने वाले कारकों पर प्रकाश डाला और शारीरिक रूप से सक्रिय होने के महत्व पर प्रकाश डाला। यह प्रतिरक्षा में सुधार करता है, वजन को प्रबंधित करने में मदद करता है, बीमारी के जोखिम को कम करता है, हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करता है, फेफड़ों और वायुमार्ग से बैक्टीरिया को बाहर निकालने में मदद करता है और मोटापे को भी रोकता है।

अपने संबोधन के समापन में वक्ता ने कहा कि अपेक्षित स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए दिन भर में विभिन्न प्रकार के भोजन को शामिल करना महत्वपूर्ण है। विटामिन और खनिजों की एक श्रृंखला सहित संतुलित आहार से संक्रमण और बीमारियों से प्रभावी ढंग से लड़ा जा सकता है, साथ ही साथ एक स्वस्थ जीवन शैली के लिये पर्याप्त नींद, व्यायाम और तनावमुक्त रहना महत्वपूर्ण है।

## Nutrition and Immunity

MDNIY organised a weekly webinar on the topic 'Nutrition and Immunity' on 7<sup>th</sup> October 2022 wherein Prof. (Dr.) Divya Sanghi Head, Dept. of Nutrition and Dietetics, FAHS, Manav Rachana International Institute of Research and Studies, Faridabad, Haryana deliberated upon various aspects related to nutrition and ways to boost immunity.

Dr. Divya explained the concept of the immune system which is a complex network of cells, tissues, organs, and the substances they make that help the body fight infections and other diseases. The immune system delivers protection via numerous pathways, but this can broadly be broken down into two arms, innate immunity, and adaptive or acquired immunity.

She further shed light on the factors that depress the immune system and highlighted the importance of being physically active. It improves immunity, helps manage weight, reduces the risk of disease, strengthens bones & muscles, helps to flush bacteria out of the lungs and airways, and also prevents obesity.

In concluding her talk, the speaker said that the inclusion of a variety of food throughout the day to maintain the requisite health is important. Infections and diseases can be effectively battled by a balanced diet including a range of vitamins and minerals, coupled with a healthy lifestyle that includes adequate sleep, exercise, and low stress.

**106<sup>th</sup> Friday Webinar**

**Nutrition and Immunity**

**7<sup>th</sup> October, 2022**

**5:00 PM**

**JOIN US LIVE ON**

**SPEAKER**

**Prof. (Dr.) Divya Sanghi**  
Head, Dept. of Nutrition and Dietetics,  
FAHS, Manav Rachana International Institute  
of Research and Studies,  
Faridabad, Haryana

**Introductory Remarks By:**

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

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

## मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए सकारात्मक अभ्यास

एमडीएनआईवाई ने 'मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए सकारात्मक अभ्यास' पर 14 अक्टूबर 2022 को एक साप्ताहिक वेबिनार का आयोजन किया, जिसमें निदेशक, एमडीएनआईवाई के साथ डॉ रुचि गौतम, मुख्य परामर्शदाता और एसोसिएट प्रोफेसर, मनोवैज्ञानिक परामर्श प्रकोष्ठ, शारदा विश्वविद्यालय, उत्तर प्रदेश ने एक व्यावहारिक व्याख्यान दिया।

वेबिनार में निदेशक, एमडीएनआईवाई ने विस्तार से बताया कि मानसिक स्वास्थ्य में भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक कल्याण शामिल हैं, क्योंकि यह तीन निर्धारकों को प्रभावित करता है कि हम सामान्य जीवन शैली के मुद्दों और समस्याओं के साथ कैसे सोचते हैं, महसूस करते हैं और कार्य करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य विकारों से पीड़ित लोगों की मदद करने के लिए योग के कुछ अभ्यासों पर भी विचार-विमर्श किया।

डॉ रुचि गौतम ने अपने सत्र की शुरुआत मानसिक स्वास्थ्य की महत्वपूर्ण अवधारणा को समझाते हुए की। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) मानसिक स्वास्थ्य की अवधारणा को कल्याण की स्थिति के रूप में मानता है जिसमें व्यक्ति को अपनी क्षमताओं का एहसास होता है कि वह जीवन के सामान्य तनावों का सामना कर सकता है और उत्पादक और फलदायी रूप से काम कर सकता है।

उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए सकारात्मक अभ्यासों की व्याख्या की और कृतज्ञता की अवधारणा का संक्षिप्त विवरण दिया।

## Positive Practices to Improve Mental Health

MDNIY organized a weekly webinar on 'Positive Practices to Improve Mental Health,' wherein Dr. Ruchi Gautam, Chief Counsellor & Associate Professor, Psychological Counselling Cell, Sharda University, Uttar Pradesh and Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director MDNIY participated on 14<sup>th</sup> October 2022.

Director MDNIY elaborated that Mental health includes emotional, psychological, and social well-being as it greatly affects three determinants of how we think, feel, and act with common lifestyle issues and problems. He further deliberated upon certain practices of Yoga to better help people suffering from Mental Health disorders in the best way possible.

Dr. Ruchi Gautam began her session by explaining the vital concept of Mental Health. The World Health Organization (WHO) conceptualizes mental health as a "state of well-being in which the individual realizes his or her own abilities, can cope with the normal stresses of life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to his or her community".

She also explained the Positive Practices to Improve Mental Health.



The poster features the Government of India logo at the top left and the MDNIY logo at the top right. The main text reads: '107<sup>th</sup> Friday Webinar on Positive Practices to Improve Mental Health' in green and black. Below this, it states '14<sup>th</sup> October, 2022' and '5:00 PM'. The 'Introductory Remarks By:' section includes a photo of Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY. The 'Speaker' section includes a photo of Dr. Ruchi Gautam, Chief Counsellor & Associate Professor, Psychological Counselling Cell, Sharda University, Uttar Pradesh. At the bottom, it says 'Follow us:' with social media icons for Facebook (@mdniyayush), Twitter (@mdniy), Instagram (@yogamdniy), and YouTube (Director Mdnly).

## कोविड-19 और आयुर्वेद

डॉ. प्रशांत गुप्ता, एसोसिएट प्रोफेसर, कौमारभृत्य विभाग, अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, दिल्ली द्वारा 'कोविड-19 और आयुर्वेद' पर एक सूचनात्मक व्याख्यान दिया गया। प्रोफेसर ने कोविड-19 प्रबंधन और इसके वैज्ञानिक परिणामों में आयुष की भूमिका के बारे में बताया।

उन्होंने बताया कि आयुर्वेद का उद्देश्य पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान करना है न कि केवल शारीरिक रोगों से मुक्ति दिलाना। निवारक देखभाल पर आयुर्वेद का व्यापक ज्ञान आधार "दिनाचार्य" – दैनिक शासन और "ऋतुचार्य" – स्वस्थ जीवन को बनाए रखने के लिए मौसमी शासन की अवधारणाओं से निकला है। प्रोफेसर ने आगे बताया कि रोकथाम, उपचार और कोविड के बाद के प्रबंधन में आयुष की भूमिका काफी महत्वपूर्ण है।

आयुष 64 के बारे में विस्तार से बताते हुए, डॉ. प्रशांत गुप्ता ने कहा कि यह मानक देखभाल के एक सहायक के रूप में स्पर्शान्मुख, हल्के और मध्यम कोविड-19 संक्रमण के उपचार में उपयोगी था। अब तक प्राप्त परिणामों ने आयुष 64 की उपयोगिता को अत्यधिक उत्साहजनक दिखाया है।

योग ने मनो-सामाजिक देखभाल में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और क्वारंटाइन और आइसोलेशन में कोविड-19 रोगियों का पुनर्वास किया। योगासन, प्राणायाम और ध्यान का दैनिक अभ्यास एक प्रभावी निवारक उपाय था जिसने प्रतिरक्षा को बढ़ाया।

## Covid-19 and Ayurveda

An informative lecture was delivered by Dr. Prashant Gupta, Associate Professor, Department of Kaumarbhritya, All India Institute of Ayurveda, Delhi on 'COVID-19 and Ayurveda', on 21<sup>st</sup> October, 2022.

The Professor explained the role of Ayush in COVID-19 management and its scientific outcome.

He explained that the aim of Ayurveda is to give complete health and not just relieve us from physical diseases. Ayurveda's extensive knowledge base on preventive care derives from the concepts of "Dinacharya" - daily regimes and "Ritucharya" - seasonal regimes to maintain a healthy life.

The Professor further highlighted that the role of Ayush in prevention, treatment, and post-COVID management is of substantial importance.

Elaborating on AYUSH 64, Dr. Prashant Gupta said it was useful in the treatment of asymptomatic, mild, and moderate COVID-19 infection as an adjunct to standard care. Results received so far have shown the usefulness of AYUSH 64 highly encouraging.

Yoga played a significant role in the psycho-social care and rehabilitation of COVID-19 patients in quarantine and isolation. Daily practice of Yogasana, Pranayama, and meditation was an effective preventive measure that boosted immunity.



**108<sup>th</sup> Friday Webinar**  
**on**  
**Covid-19 and Ayurveda**

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

**SPEAKER**  
  
**Dr. Prashant Gupta**  
Associate Professor,  
Department of Kaumarbhritya,  
All India Institute of Ayurveda, Delhi

**21<sup>st</sup> October, 2022**  
**5:00 PM**

Follow us:  @mdniyayush  @mdniy  @yogamdniy  Director Mdniy

# आयुर्वेद की प्रकृति का अवलोकन

डॉ. मीरा के. भोजानी, एसोसिएट प्रोफेसर, क्रिया शरीर विभाग, अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, दिल्ली ने 29 अक्टूबर 2022 को आयुर्वेद की प्रकृति का संक्षिप्त विवरण दिया।

एसोसिएट प्रोफेसर भोजानी ने समझाया कि प्रकृति आयुर्वेद की एक महत्वपूर्ण अवधारणा है, जो व्यक्ति के शारीरिक और मनोवैज्ञानिक विकारों के संबंध में संविधान का वर्णन करती है।

प्रकृति व्यक्ति का आयुर्वेदिक मनोदैहिक अवस्था है, जो निषेचन या जन्म के समय विकसित होता है और जीवन भर स्थिर रहता है।

उन्होंने आगे कहा कि प्रकृति सबसे महत्वपूर्ण अवधारणाओं में से एक है और यह गर्भाधान के समय तय की जाती है। प्रकृति भौतिक या दोष संविधान की ओर संकेत करती है। कुछ लोगों की प्रकृति में कफ, कुछ लोगों में पित्त, कुछ अन्य लोगों में वात और कुछ लोगों की प्रकृति दो दोषों के संयोजन से होती है।

प्रोफेसर ने जोर देकर कहा कि आयुर्वेद ने कुछ विशिष्ट आहार नियम दिए हैं जिनका पालन विभिन्न जीवन शैली विकारों की रोकथाम के लिए किया जाना आवश्यक है।

# An Overview of Prakritis of Ayurveda

**D**r. Meera K. Bhojani, Associate Professor, Department of Kriya Sharir, All India Institute of Ayurveda, Delhi gave a brief overview of Prakritis of Ayurveda on 29<sup>th</sup> October 2022.

The Professor explained that Prakriti is an important concept of Ayurveda that describes the constitution of the individual in relation to one's physical, psychological, and psychological disorders.

She further stated that Prakriti is one of the most important concepts and it is decided at the time of conception. Prakriti indicates toward physical or dosha constitution. Prakriti of some people is dominated by Kapha, some others by Pitta, some others by Vata, and some others by the combination of two doshas.

The Professor emphasized that Ayurveda has given some specific dietary regimens that are needed to be followed for the prevention of various lifestyle disorders.

Ministry of Ayush  
Government of India

109<sup>th</sup> Friday Webinar on  
**An Overview of Prakritis of Ayurveda**

28<sup>th</sup> October, 2022  
5:00 PM

Introductory Remarks By:

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

**SPEAKER**

**Dr. Meera K. Bhojani**  
Associate Professor,  
Department of Kriya Sharir,  
All India Institute of Ayurveda,  
Delhi



# Jyoti Parv @ MDNIY





# Diwali @ MDNIY

