

**MDNIY  
E-NEWSLETTER  
MARCH, 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)
- एसोसिएट एडीटर  
कोमल कत्याल  
सलाहकार (सोशल मीडिया)  
विजेयता शर्मा  
जूनियर सलाहकार (सोशल मीडिया)
- डिजाइन  
निहाल हसनैन  
(कार्यालय सहायक)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

E-mail: mdniy@yahoo.co.in  
website: www.yogamdniy.nic.in

मो रारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में आपका स्वागत करते हुए मुझे बेहद खुशी हो रही है। भारत की शिक्षा प्रणाली तेजी से परिवर्तन के दौर से गुजर रही है। शिक्षा का मूल उद्देश्य केवल ज्ञान में वृद्धि करना ही नहीं, बल्कि छात्रों को रोजगार के लिए तैयार करना भी है, जो आज के समय की आवश्यकता भी है।

किसी भी व्यवस्था को न केवल व्यक्ति अथवा समाज के रीति-रिवाजों या परंपराओं के साथ तालमेल बिठाने के लिए तैयार करना चाहिए, बल्कि उसे समाज में वांछित परिवर्तन लाने के लिये सक्षम भी बनाना चाहिए।

एमडीएनआईवाई एक अनूठा प्रशिक्षण वातावरण प्रदान करता है, जो पाठ्यक्रम से भी उपर जाता है। यहां छात्रों को रचनात्मकता, कार्य नैतिकता, नेतृत्व, भाषा, महानगरीय अनुभव और कई अन्य प्रमुख जीवन कौशल विकसित करने और विकसित करने में मदद करता है, जो भविष्य की सफलता के लिए परम आवश्यक हैं। किसी राष्ट्र की प्रगति में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। हमारे छात्र समाज के भविष्य का प्रतिनिधित्व करते हैं और हम समाज को प्रगति और समृद्धि की ओर ले जाने की जिम्मेदारी बखूबी निभा रहे हैं।

आधुनिक दुनिया में योग हमारे जीवन का एक अनिवार्य अंग बनकर उभरा है। दूसरे शब्दों में हम कह सकते हैं कि योग मनुष्य के रीढ़ की हड्डी है। योग अभ्यास करने की कला व्यक्ति के मन और शरीर को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह शरीर और मन को एकात्मकता प्रदान करता है और तनाव को प्रबंधित करने में मदद करता है। यह शरीर को लचकदार बनाने, मांसपेशियों की ताकत और शरीर को सही आकार देने में मदद करता है। अन्य महत्वपूर्ण लाभों में योग श्वसन, ऊर्जा और जीवन शक्ति में सुधार करता है। योग का अभ्यास करना केवल स्ट्रेचिंग जैसा लग सकता है, लेकिन यह आपके शरीर के लिए बहुत कुछ कर सकता है। योग के नियमित अभ्यास से वजन कम करने, तनाव दूर करने, प्रतिरक्षा में सुधार करने और एक स्वस्थ जीवन शैली पाने में मदद मिलती है।

जैसा कि आप सभी जानते हैं, आजकल हम आगामी अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई-2022) की तैयारी में पूरी तरह से तल्लीन हैं। अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस 2022 अभियान दुनिया भर में 21 जून, 2022 तक 100 दिनों, 100 शहरों और 100 संगठनों की थीम पर केंद्रित है। आजादी का अमृत महोत्सव मनाने के क्रम में हम पहली बार 21 जून, 2022 को 75 विरासत एंव 75 प्रतिष्ठित सांस्कृतिक स्थलों पर योग का प्रदर्शन करेंगे।

इस आयोजन का मूल उद्देश्य योग के विभिन्न आयामों और इसकी उपयोगिता को व्यापक प्रचार और प्रसार देना है। विश्व शांति, स्वास्थ्य, कल्याण के लिए आईडीवाई-2022 के लिए 100 दिनों की उल्टी गिनती अभियान को बढ़ावा देना भी है।

हम उन सभी छात्र-छात्रों का पुनः स्वागत करते हैं, जो अपने करियर को प्रतिबद्धता और दृढ़ विश्वास के साथ एक उच्च मुकाम देना चाहते हैं। हम यकीनन न केवल उनकी समग्र क्षमता को बढ़ाने में मदद करेंगे बल्कि उनके जीवन को सर्वश्रेष्ठ बनाने का भागीरथी प्रयास भी करेंगे।

हमें आपकी प्रतिक्रिया का इन्तजार रहेगा, ताकि हम अपने ई-न्यूज़लेटर को और बेहतर बना सकें।



प्रधान संपादक  
डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डि  
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)
- **Associate Editor**  
Komal Katyal  
Consultant (Social Media)  
Vijayata Sharma  
Junior Consultant (Media)
- **Design by**  
Nihal Hasnain  
(Office Assistant)

Catch the latest updates:



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

***E**ducation System in India is going through rapid transformations. The basic objective of education is not merely to enhance knowledge but also to shape your future for a job-ready ecosystem which is the need of the hour. The system should not solely equip an individual to adjust to society and its customs or conventions, but it should enable one to bring desired changes in society.*



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

*MDNIY provides an unique Yoga Educational and training environment which goes beyond the curriculum that allows the students to evolve and develop creativity, work ethic, leadership, language, cosmopolitan experience and exposure to many other key life skills that are essential to future success, both personal and professional. Yoga Education is playing a pivotal role in the progress of a nation.*

*In the modern world Yoga has emerged as an indispensable part in our lives. In other words, we can say that Yoga is the backbone of a progressive society. The art of practising Yoga helps in controlling an individual's mind and body. It brings together physical and mental disciplines to achieve a peaceful body and mind and helps in managing stress and anxiety and keeps you relaxed. Practising Yoga might seem like just stretching, but it can do much more for one's body from the way one feels, look and move.*

*As you all know, these days we are completely engrossed in the preparations of the upcoming International Day of Yoga - IDY-2022. This year, the International Day of Yoga - 2022 campaign will focus on the theme 100 days, 100 cities and 100 organizations till 21st June, 2022 across the globe. For the first time to celebrate Azadi Ka Amrut Mahotsav, it will demonstrate Yoga at 75 Heritage/Iconic cultural sites on 21st June, 2022.*

*Your feedback is highly appreciated and will help us to improve our E- Newsletter.*

# फेस ऑफ़ द मंथ

पद्मश्री श्री वैद्य राजेश कोटेचा वर्तमान में आयुष मंत्रालय, भारत सरकार में सचिव हैं। वैद्य राजेश कोटेचा जी के उत्कृष्ट गतिशील नेतृत्व में आयुष मंत्रालय ने योग और आयुष प्रणाली के अन्य घटकों को बढ़ावा देने के लिए कई महत्वपूर्ण पहल की हैं। सचिव राजेश कोटेचा जी ने हमेशा योग और आयुर्वेद के प्रचार और प्रसार को प्रोत्साहित किया है। हाल ही में आयोजित एक कार्यक्रम में उन्होंने कहा कि आयुष संस्थानों को जमीनी स्तर पर मजबूत किया जा रहा है और उन्हें आगे बढ़ाने के लिए सभी आवश्यक कदम उठाए जा रहे हैं। उन्होंने यह भी बताया कि एम्स, दिल्ली ने समग्र स्वास्थ्य पर योग की प्रभावशीलता को देखने के लिए एक परियोजना पर काम किया, जिसमें जिम जाने वालों की तुलना में योग के प्रभाव का अध्ययन किया गया, जिसमें दोनों समूहों में शारीरिक सुधार लगभग समान थे, लेकिन जिम जाने वालों में 'रजो-गुण' और 'तमो-गुण' को बढ़ा पाया गया। इस तरह, टीम ने निष्कर्ष निकाला कि योग प्रतिरक्षा स्तर को बढ़ाने का एक अच्छा तरीका है, जो कि कोविड-19 महामारी के कारण आवश्यक भी हो गया है।



**वैद्य राजेश कोटेचा**  
माननीय सचिव,  
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

मकर संक्रांति के शुभ अवसर पर सूर्य नमस्कार के लाभों को बताते हुए आयुष मंत्रालय के माननीय सचिव ने कहा कि सूर्य नमस्कार पर कई शोध किए गए हैं, जिससे पता चला है कि यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और स्वस्थ भी रखता है। श्री वैद्य राजेश कोटेचा ने जोर देकर कहा कि सूर्य नमस्कार फिट और स्वस्थ रहने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है।

एक कार्यक्रम के दौरान माननीय सचिव, आयुष मंत्रालय ने योग के महत्व को प्रतिपादित करते हुये बताया कि "योग कल्याण और उपचार का मार्ग है। यह हमारे शरीर और दिमाग दोनों को फिट रखता है। योग तनाव से निपटने के लिए एक अद्भुत तंत्र है। सचिव महोदय ने लोगों से आह्वान किया कि आइए हम योग से जुड़कर भाईचारे और मानवीय मूल्य को अपनाकर भारत की परम्परागत विरासत को बढ़ावा दें।

भारत सरकार, आयुष मंत्रालय के सचिव के रूप में शामिल होने से पहले राजेश कोटेचा जी गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जामनगर के कुलपति के प्रतिष्ठित पद पर अपनी सेवा दे रहे थे। उन्होंने चक्रपाणि आयुर्वेद क्लिनिक और अनुसंधान केंद्र, जयपुर में मुख्य सलाहकार के रूप में भी कार्य किया है।

कुल मिलाकर वैद्य राजेश कोटेचा का संपूर्ण जीवन प्रेरक और राष्ट्र के विकास के लिए समर्पित है। एमडीएनआईवाई परिवार की तरफ से संस्थान निदेशक, माननीय सचिव, आयुष मंत्रालय को योग और एमडीएनआईवाई गतिविधियों के साथ-साथ संपूर्ण आयुष प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए अपनी गहरी कृतज्ञता अभिव्यक्त करते हैं।

# Face of the Month

**S**hri Vaidya Rajesh Kotecha, recipient of Padmashri Award for Medicine is the Secretary in the Ministry of Ayush, Government of India. Under the excellent dynamic leadership of Vaidya Rajesh Kotecha Ji, the Ministry of Ayush has taken many landmark initiatives for the promotion of Yoga & other components of Ayush system.

Hon'ble Secretary, Ministry of Ayush has always encouraged the promotion and propagation of Yoga and Ayurveda. In one of the recently held events, he said that the institutions of Ayush are being strengthened at the grassroots level and all the necessary steps are being taken to further bolster them. He also informed in a recently held event that AIIMS, Delhi did a project to see the efficacy of Yoga on holistic health. AIIMS studied the impact of Yoga in comparison with Gym goers among which the physical improvement in both the groups was almost same but whereas Gym goers were seen to have enhanced 'Rajo-gun' and 'Tamo-gun', while the Yoga practicing group was seen to have enhanced 'Sato-gun'. Similarly, he also stated that Yoga is a good way to raise the immunity level, which has become necessary due to COVID-19 pandemic.



**Vaidya Rajesh Kotecha**

Hon'ble Secretary,  
Ministry of Ayush,  
Government of India

Stating the benefits of Surya Namaskar on the auspicious occasion of Makar Sankranti, The Hon'ble Secretary, Ministry of Ayush said that many research has been conducted on Surya Namaskar has shown that it increases the immunity of the body and keeps it healthy too. Shri Vaidya Rajesh Kotecha emphasized that Surya Namaskar is one of the best ways to stay fit and healthy.

The Hon'ble Secretary expounded the importance of Yoga and highlighted that "Yoga is the path to wellness and healing. It keeps both our body & mind fit and is a wonderful mechanism to cope with stress. Let us connect with Yoga and promote India's heritage, friendship and human values."

Prior to joining as a Secretary to Government of India, Ministry of Ayush, he held the prestigious position of Vice-Chancellor, Gujarat Ayurveda University, Jamnagar, and has also served as the Chief Consultant of Chakrapani Ayurveda Clinic & Research Centre, Jaipur.

Overall, Shri Vaidya Rajesh Kotecha's entire life is inspiring and dedicated for the promotion of Ayush System and overall development of the nation.

Director MDNIY and the entire faculty of the institute express their sincerest gratitude to the Hon'ble Secretary for his fervent interest in Yoga and MDNIY activities.

## योग महोत्सव-२०२२ का भव्य आयोजन आयुष मंत्रालय ने ८वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (IDY) 2022 तक 100 दिनों की उल्टी गिनती की शुरु

“भारत योग और पारंपरिक चिकित्सा में वैश्विक नेता बनने के लिए अच्छी स्थिति में है”  
- श्री सर्बानंद सोनोवाल

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने 21 जून को पड़ने वाले 8वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के समारोह की शुरुआत करने के लिए 13 मार्च, 2022 को विज्ञान भवन, नई दिल्ली में योग महोत्सव-2022 का आयोजन किया। कार्यक्रम की शुरुआत शंखनाद, सरस्वती वंदना और दीप प्रज्वलन से हुई।



माननीय केंद्रीय आयुष मंत्री, श्री सर्बानंद सोनोवाल, योग महोत्सव 2022 का उद्घाटन करते हुए योग के 8वें अंतर्राष्ट्रीय दिवस (आईडीवाई)- 2022 तक 100 दिनों की उल्टी गिनती मनाने के क्रम में कार्यक्रम ने कहा कि इस वर्ष योग का अंतर्राष्ट्रीय दिवस 2022 विश्व के चारों तरफ घूमेगा। दुनिया भर में 21 जून, 2022 तक 100 दिन, 100 शहर और 100 संगठन पहली बार आज़ादी का अमृत महोत्सव मनाने के लिए 21 जून, 2022 को 75 विरासत विरासत / प्रतिष्ठित सांस्कृतिक स्थलों पर योग का प्रदर्शन करेंगे, जिसमें योग कार्यक्रम, योग प्रदर्शन, कार्यशालाएं और सेमिनार शामिल हैं।

अपने संबोधन में आईडीवाई-2022 के बारे में और अधिक स्पष्ट करते हुए केंद्रीय मंत्री ने कहा कि “आईडीवाई-2022 दुनिया भर में स्वास्थ्य, कल्याण और शांति को बढ़ावा देने के लिए एक जन आंदोलन का अवसर होगा। गौरतलब है कि 100 दिनों की उल्टी गिनती औपचारिक रूप से आईडीवाई-2022 के उत्सव की ओर यात्रा की शुरुआत को चिह्नित करेगी, जो बीमारी, तनाव और अवसाद से भी मुक्ति की यात्रा होगी।

केंद्रीय आयुष मंत्री ने स्मरण करते हुये कहा कि माननीय प्रधान



## Ministry of Ayush commences 100 days countdown in run up to 8th International Day of Yoga (IDY) 2022

**“India is well positioned to become global leader in Yoga and traditional medicine” - Shri Sarbananda Sonowal**

Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush, Government of India organized Yoga Festival-2022 on 13th March, 2022 at Vigyan Bhawan, New Delhi to kick-start the celebrations of 8th International Day of Yoga which falls on 21st June. The program commenced with Shankhnaad, Saraswati Vandana and lighting of the lamp.



Hon'ble Union Minister of Ayush, Shri Sarbananda Sonowal, while inaugurating Yoga Mahotsav 2022, an event to commemorate 100 days countdown in the run up to 8th International Day of Yoga (IDY) 2022 said that, this year the International Day of Yoga 2022 campaign will revolve around 100 days, 100 cities and 100 organizations till 21st June, 2022 across the globe. For the first time to celebrate Azadika Amrut Mahotsav, it will demonstrate Yoga at 75 Heritage/Iconic cultural sites on 21st June, 2022 amalgamating the activities Yoga programs, Yoga demonstrations, workshops and seminars.

In his address, articulating more about IDY-2022, the Union Minister said that, "IDY 2022 will be an opportunity for a mass movement to promote health, well-being and peace across the globe. It is worth mentioning that the 100 day countdown will formally mark the beginning of the journey towards celebration of IDY-2022, which will be a journey towards freedom from disease, stress and depression."





मंत्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में संयुक्त राष्ट्र ने लगभग सभी देशों से भारी समर्थन प्राप्त करने के बाद 21 जून को अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के रूप में घोषित किया था। केन्द्रीय मंत्री ने जोर देते हुये कहा कि हमारे माननीय प्रधानमंत्री के कुशल नेतृत्व में 2015 से यह एक जन आंदोलन बन गया है और इसे पूरी दुनिया में सबसे बड़ी सार्वजनिक पहल के रूप में मान्यता दी गई है। आज विश्व में 250 मिलियन से अधिक लोग सामान्य योग प्रोटोकॉल का अभ्यास कर रहे हैं। आयुष मंत्रालय ने योग को विश्व शांति के लिए एक भारतीय ब्रांड बनाने और "एक भारत श्रेष्ठ भारत" के आदर्श वाक्य को बढ़ावा देने के लिए पहल की है।



माननीय केन्द्रीय श्रम एवं रोजगार एवं पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्री श्री भूपेन्द्र यादव ने अपने विशेष संबोधन में कहा कि पर्यावरण हितैषी जीवन शैली के पथ पर योग और आयुष का समग्र रूप से योगदान करने के लिए बहुत कुछ है, हम इसमें संशोधन कर रहे हैं। जैव-विविधता अधिनियम जिसका आयुष प्रणालियों की उन्नति पर स्थायी प्रभाव पड़ेगा। उन्होंने आयुष मंत्री से इस उल्टी गिनती श्रृंखला के दौरान 49 चुनिंदा झीलों और 52 टाइगर रिजर्व जैसे जैव विविधता स्थलों पर योग कार्यक्रम आयोजित करने का भी अनुरोध किया।

इस अवसर पर हरियाणा के मुख्यमंत्री श्री मनोहर लाल खट्टर ने कहा कि हरियाणा, योग आयोग की स्थापना करने वाला भारत का पहला राज्य है। राज्य सरकार हरियाणा के कुरुक्षेत्र में 100 एकड़ क्षेत्र में एक आयुष विश्वविद्यालय स्थापित करने की प्रक्रिया में है। हमने हरियाणा के लगभग 2,000 जन स्वास्थ्य केन्द्रों में एक आयुष चिकित्सक को अनिवार्य रूप से उपलब्ध कराने की पहल भी की है।







The Union Minister of Ayush also recalled that under the leadership of Hon'ble Prime Minister Narendra Modi ji, the United Nations had declared 21st June as the International Day of Yoga after garnering overwhelming support from almost all nations.

He further added that, under the leadership of our Hon'ble Prime Minister, since 2015, it has become a mass movement and has been recognized as the biggest public initiative in the world more than 250 million people are practicing the common yoga protocol developed by the Ministry of Ayush. My ministry has taken initiatives to make yoga an Indian brand for world peace and also to promote motto of "एक भारत, श्रेष्ठ भारत"



In his Special Address, Shri Bhupender Yadav, Hon'ble Union Minister for Labour & Employment and Environment, Forest & Climate Change said that on the path of environment friendly lifestyle, Yoga and Ayush as a whole, have a lot to contribute We are amending the Bio-diversity Act which will have lasting impact on the advancement of Ayush systems. He also requested the Ayush Minister to organize Yoga programmes during this countdown series at the bio diversity sites like 49 select lakes and 52 tiger reserves.

Shri Manohar Lal Khattar, Hon'ble Chief Minister of Haryana said that Haryana is the first state in India to establish a Yoga Commission. We are in process of establishing an Ayush University in Kurukshetra, Haryana in a 100 acre area. We have also taken initiative to make it mandatory to make available an Ayush Doctor in almost 2,000 Public Health Center of Haryana.





इस अवसर पर सिक्किम के मुख्यमंत्री प्रेम सिंह तमांग ने सिक्किम में कृतुंगा झील के पास राष्ट्रीय योग और ध्यान संस्थान स्थापित करने का प्रस्ताव रखा। उन्होंने कहा कि यह एक वैश्विक संस्था होगी, जो योग के बारे में ज्ञान प्रदान करेगी। उन्होंने यह भी बताया कि योग सिक्किम के स्कूली पाठ्यक्रम का हिस्सा है और लगभग 500 शिक्षक इन सेवाओं को प्रदान कर रहे हैं।

माननीय केंद्रीय विदेश और संस्कृति राज्य मंत्री श्रीमती मीनाक्षी लेखी ने भी इस योग महोत्सव-2022 में भाग लिया। उन्होंने कहा कि इस समय पूरी दुनिया को स्वास्थ्य और पर्यावरण का ध्यान रखने की जरूरत है। इसके लिए योग के अलावा और कोई उपाय नहीं है।



डॉ. मुंजपरा महेंद्रभाई कालूभाई, माननीय केंद्रीय आयुष और महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री ने योग महोत्सव-2022 के उद्घाटन समारोह में विशिष्ट अतिथि के रूप में शिरकत की। डॉ. महेंद्रभाई ने कहा कि हमारे माननीय प्रधानमंत्री के कुशल नेतृत्व में आयुष मंत्रालय आईडीवाई – 2022 का सफलतापूर्वक आयोजन करवा रहा है। योग हमें समग्र स्वास्थ्य और खुशहाल जीवन जीने का मार्ग देता है। योग के महत्व पर प्रकाश डालते हुए उन्होंने बताया कि योग स्वस्थ जीवन जीने का एक पारंपरिक तरीका है। योग शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करता है।

आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने योग के महत्व को बताते हुए कहा कि योग आज एक अंतरराष्ट्रीय ब्रांड बन चुका है। उन्होंने घोषणा की कि हाल के एक सर्वे में साबित हो गया है कि योग व्यायाम से बेहतर है। योग हमें प्रकृति की ओर ले जाता है, यही कारण है कि सिक्किम सरकार अपने राज्य में जैविक खेती को निरंतर बढ़ावा दे रही है। वर्तमान परिदृश्य में योग की उपयोगिता का उदाहरण देते आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेचा ने जानकारी दी कि हाल में एम्स, दिल्ली ने समग्र स्वास्थ्य पर योग की प्रभावशीलता को देखने के लिए एक परियोजना पर काम किया, जिसमें जिम जाने वालों की तुलना में योग के प्रभाव का अध्ययन किया, जिसमें दोनों समूहों में शारीरिक सुधार लगभग समान था, लेकिन जिम जाने वालों में 'रजो-गुण' और 'तमो-गुण' को बढ़ा पाया गया। इसी तरह टीम ने निष्कर्ष निकाला कि योग प्रतिरक्षा स्तर को बढ़ाने का एक बेहतर तरीका है।





Shri Prem Singh Tamang, Hon'ble Chief Minister of Sikkim said that the Sikkim Government is establishing the National Yoga and Meditation Institute near Kritunga Lake in Sikkim. It will be a global institution which will impart knowledge about Yoga. He also added that Yoga is part of the school curriculum of Sikkim and around 500 teachers are imparting these services.

On the occasion, Smt. Meenakshi Lekhi, Hon'ble Union Minister of State for External Affairs and Culture said that Yoga is part of our lifestyle. No matter how difficult the situation is, Yoga helps us in mental composure and this has been well enforced during COVID-19 pandemic.



Dr. Munjpara Mahendrabhai Kalubhai, Hon'ble Union Minister of State for Ayush & Women & Child Development said that the Ministry of Ayush has been successfully organizing IDY under the leadership of our Prime Minister. Yoga gives us a way of holistic health and a happier way of life. The MoA promotes a 100 days countdown campaign to IDY - 2022 for health, well-being and world peace, said the Minister.

Citing an example of the utility of Yoga in the current scenario, Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary, Ministry of Ayush, briefed about the AIIMS Delhi's project to see the efficacy of Yoga in holistic health. "AIIMS studied the impact of Yoga in comparison with Gym goers. The physical improvement in both the groups was almost same but whereas Gym goers were seen to have enhanced 'Rajo-gun' and 'Tamo-gun', the yoga practicing group was seen to have enhanced 'Sato-gun,' he informed.





पूज्य स्वामी चिदानंद सरस्वती, अध्यक्ष, परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश भी योग महोत्सव-2022 में पधारे और समारोह की सफलता के लिए अपना आशीर्वाद दिया। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एक एक्शन मैन और दूरदर्शी व्यक्तित्व हैं। हम भाग्यशाली हैं कि हमारे पास एक दूरदर्शी प्रधानमंत्री है, जो काफी मेहनती और राष्ट्र के लिए समर्पित है।

निदेशक, एमडीएनआईवाई डॉ. ईश्वर वी. बसवरडु ने सभी गणमान्य व्यक्तियों और योग गुरुओं का स्वागत किया और जोर देकर कहा कि यह आयोजन योग को दुनिया में सबसे बड़ा अभियान बनाने का एक प्रयास है।

निदेशक ने यह भी कहा कि आयुष मंत्रालय के मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) और विभिन्न मंत्रालयों, विभागों और संगठनों जैसे प्रमुख योग संस्थान, प्राकृतिक चिकित्सा और आयुष कॉलेज / संस्थान, अनुसंधान परिषद और आयुष मंत्रालय के राष्ट्रीय संस्थान, मंत्रालय, निजी संगठन / विभाग / निकाय, अंतर्राष्ट्रीय प्रबंधन / सांविधिक योग संस्थान और कॉरपोरेट योग के विभिन्न आयामों और दुनिया भर में शांति, स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक जन आंदोलन को बढ़ावा देने के लिए इसकी उपयोगिता को व्यापक प्रचार और प्रचार देंगे।



कार्यक्रम में श्री बी.एस. पंथ, सिक्किम सरकार के पर्यटन कैबिनेट मंत्री, श्री प्रमोद कुमार पाठक, आयुष के विशेष सचिव, श्री विक्रम सिंह निदेशक, आयुष और कई अन्य योग गुरु, विभिन्न संगठनों के अधिकारी और प्रतिनिधि उपस्थित थे।



Pujya Swami Chidanand Saraswatiji, President, Parmarth Niketan, Rishikesh said that it is due to exemplary leadership of our PM Narendra Modi that the world came to know about the usefulness of Yoga. “If you want to be in peace and not in pieces, do Yoga,” he added.

Director, MDNIY Dr. Ishwar V. Basavaraddi welcomed all the dignitaries, Yoga Gurus, experts of Yoga and Allied Science, Yoga enthusiasts and media persons. He emphasized that this event is an attempt to make Yoga the biggest campaign in the world.

The Director also said that, Morarji Desai National Institute of Yoga and various ministries, departments and organizations like leading Yoga Institutions, Naturopathy & Ayush Colleges/Institutions, Research Councils and National Institutes of Ministry of Ayush, Ministries, Private Organization/ Departments/Bodies, International Management/ Statutory Yoga institutions and corporates will give a wider promotion and publicity to IDY-2022 various dimensions of Yoga and its utility to kindle a mass movement to promote health and wellbeing and peace across the globe.



The program was also graced by, Shri B.S. Panth, Tourism Cabinet Minister of Sikkim Government, Shri Pramod Kumar Pathak, Special Secretary of Ayush, Shri Vikram Singh Director, Ayush and many other Yoga Gurus, Officers and representatives of various organisations.

## तकनीकी सत्र-1

कोविड के बाद के परिदृश्य में योग

प्रो. डॉ. राजेंद्र के. धमीजा, निदेशक, मानव संस्थान व्यवहार और संबद्ध विज्ञान, दिल्ली ने पोस्ट कोविड-19 परिदृश्य में योग विषय पर पहले सत्र का नेतृत्व किया।



योग की अवधि और इसके व्यापक लाभों के बारे में बताते हुए डॉ. डब्ल्यू. सेल्वामूर्ति, अध्यक्ष, एमिटी साइंस, टेक्नोलॉजी एंव इनोवेशन फाउंडेशन, एमिटी यूनिवर्सिटी, नोएडा ने कहा कि योग शब्द को जोड़ने, दोहन करने और एकजुट करने के लिए परिभाषित किया जा सकता है। योग शारीरिक स्वास्थ्य और भावनात्मक सद्भाव बनाने और दैनिक जीवन में तनाव और इसके परिणामों का प्रबंधन करने में मदद करता है।

पोस्ट कोविड-19 परिदृश्य में स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग विषय पर बोलते हुए, श्री सेल्वामूर्ति ने इस बात पर प्रकाश डाला कि योग एक अत्यंत सूक्ष्म विज्ञान पर आधारित एक अनुशासन है, जो मन, शरीर और चेतना के बीच सामंजस्य लाने पर केंद्रित है। डॉ. डब्ल्यू. सेल्वामूर्ति ने योग पर हाल के अध्ययनों से निष्कर्ष निकाला और योग अभ्यास के लाभों पर प्रकाश डाला।

डॉ. आर. नागरत्ना, निदेशक, आरोग्यधाम, एसव्यासा, बेंगलुरु ने कोविड-19 पर और कोविड के बाद के प्रभावों पर वर्तमान शोध रुझानों की सटीक गणना की।



डॉ. राघवेंद्र राव ने 'कोविड-19 परिदृश्य के प्रबंधन में योग की भूमिका' विषय पर विस्तार से बताया। उन्होंने दिल्ली के अस्पतालों में किए जा रहे शोध के बाद अपनी अंतर्दृष्टि और प्राप्त परिणामों को साझा किया।

डॉ. अर्पण भट्ट प्रोफेसर और एचओडी, इंस्टीट्यूट ऑफ टीचिंग एंड रिसर्च इन आयुर्वेद, जामनगर, गुजरात ने तनाव को प्रबंधित करने के लिए रणनीतियों और संसाधनों का उल्लेख किया। उन्होंने उल्लेख किया कि कोविड-19 महामारी का मानसिक स्वास्थ्य पर बड़ा प्रभाव पड़ा है, लेकिन ध्यान करने वाले प्रतिभागियों का मानसिक स्वास्थ्य अपेक्षाकृत बेहतर पाया गया।



## Technical Session-1

### Yoga in Post COVID Scenario

Prof. Dr. Rajinder K.Dhamija, Director, Institute of Human Behaviour and Allied Sciences, Delhi, led the first session on the theme Yoga in Post COVID-19 Scenario.



Elaborating the term of Yoga and its wide-ranging benefits, Dr. W. Selvamurthy, President, Amity Science, Technology and Innovation Foundation, Amity University, Noida said that the word yoga can be defined to connect, harness, join and unite. Yoga helps to build up psycho-physiological health, emotional harmony and manage daily stress and its consequences.

Speaking on the topic, Yoga for Health and well-Being in Post COVID-19 Scenario, Mr. Selvamurthy highlighted that Yoga is a discipline based on an extremely subtle science, which focuses on bringing harmony between mind, body and individual consciousness.

Dr. R Nagarathna, Director, Arogyadhama, SVYASA, Bengaluru precisely enumerated the Current Research trends on COVID-19 and after effects of COVID.



Whereas, Dr. Raghavendra Rao elaborated on the topic 'Role of Yoga in the management of COVID-19 Scenario.' He shared his insights and the output received after the research being conducted in Hospitals of Delhi.

The COVID-19 pandemic has had a major effect on mental health, Dr. Arpan Bhatt Professor & HoD, Institute of Teaching and Research in Ayurveda, Jamnagar, Gujarat mentioned the strategies and resources to manage stress.

He noted how participants performing meditation reportedly had relatively better mental health.



## तकनीकी सत्र-2

मानव उत्कृष्टता के लिए योग

तकनीकी सत्र-2 का विषय "मानव उत्कृष्टता के लिए योग" था। इस सत्र की अध्यक्षता प्रख्यात आयुर्वेद विशेषज्ञ वैद्य पद्मभूषण देवेन्द्र त्रिगुण जी ने की। पद्मभूषण देवेन्द्र त्रिगुण ने बताया कि मानव जीवन में योग का महत्व सर्वाधिक है, क्योंकि योग ही वह प्रक्रिया है जो मानव को उत्कृष्टता का मार्ग प्रदान करती है।



मानव रचना इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी फरीदाबाद के प्रो वाईस चांसलर, डॉ. जी.एल.खन्ना ने इस कार्यक्रम का बीज व्याख्यान दिया। जिसमें उन्होंने खेल और योग के माध्यम से मानव प्रदर्शन का अनुकूलन विषय पर अपने विचार रखते हुये कहा कि योग को न केवल खेल और स्वास्थ्य के रूप में अपनाया जाना चाहिए, बल्कि योग आपको आंतरिक शक्ति भी देता है। योग आपके जीवन को आनंदायक और सुखमय बनाता है।



डॉ चिन्मय पंड्या, प्रो चांसलर, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार ने रोल ऑफ योगिक सिस्टम फॉर ह्यूमन एक्सीलेंस मुद्दे पर अपने बहुमूल्य विचार प्रस्तुत किये। अपने संबोधन में उन्होंने बताया कि योग हमारे ऋषि मुनियों की अद्भुत देन है, जिससे आज पूरा विश्व लाभान्वित हो रहा है। मानव जीवन के कल्याण और विकास के लिए योग सर्वाधिक जरूरी है।

स्वासा योग सेंटर, बेंगलुरु के अध्यक्ष स्वासा गुरु श्री वचनांद स्वामीजी ने प्राणायाम फॉर ह्यूमन एक्सीलेंस मुद्दे पर अपने विचार रखे। स्वासा गुरु ने व्याख्यायित करते हुये बताया कि प्राणायाम दो शब्दों के योग से बना है। प्राण+आयाम। पहला शब्द 'प्राण' है और दूसरा 'आयाम'। प्राण का अर्थ जो हमें शक्ति देता है या बल देता है। योग-प्रक्रियाओं के अन्तर्गत प्राणायाम का एक अति-विशिष्ट महत्त्व है। प्राणायाम सभी चिकित्सा पद्धतियों में सर्वश्रेष्ठ है।



नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ नेचुरोपैथी, पुणे के निदेशक डॉ. के. सत्यलक्ष्मी ने मानव जीवन में सफलता के लिए विचारों की उत्कृष्टता विषय पर अपने व्याख्यान प्रस्तुत करते हुए बताया कि जीवन में कोई भी अपेक्षित सफलता के लिए विचारों की उत्कृष्टता परम आवश्यक है। विचारों की शक्ति अद्भुत है।



## Technical Session-2

### Yoga for Human Excellence

The theme of Technical Session -2 was Yoga for Human Excellence, presided over by Eminent Ayurveda Expert Vaidya Padmabhushan Devendra Triguna Ji. Padma Bhushan Devendra Triguna Ji said that Yoga's incorporation is extremely important in human life because it gives the path of excellence to human beings.



Pro Vice Chancellor of Manav Rachna International University, Faridabad, Dr. G.L. Khanna addressed the keynote address of this program on the topic of "Optimising the human performance through sports and Yoga". He stated that Yoga should not only be adopted in the form of sports and health, but yoga also gives you inner strength. Yoga makes your life joyful and happy.

Dr. Chinmoy Pandya, Pro Chancellor, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar gave his valuable views on the issue of "Role of Yogic System for Human Excellence". He told that Yoga is a wonderful gift of our sages, from which the whole world is benefiting today. Yoga is important for the welfare and development of human life.



Shwaasa Guru Sri Vachananda Swamiji, President of Swasa Yoga Centre, Bangalore, spoke on the topic of Pranayama for Human Excellence. Shwaasa Guru explained the terminology of Pranayama which is made up of two words Prana + Ayam. Pranayama has a very special importance in yoga-processes and is one of the best of all medical systems.

National Institute of Naturopathy, Pune Director Dr. Satyalakshmi delivers her lectures on Importance of Dharana in Achieving Human Excellence. Dr. Satyalakshmi, presented her lecture on the topic of excellence of thoughts for success in human life and she said that excellence of thoughts is absolutely necessary for any expected success in life. Power of thoughts is amazing.



नेशनल योग स्पोर्ट्स फेडरेशन, दिल्ली के अध्यक्ष श्री उदित सेठ ने योगासन एक खेल के रूप में विषय पर अपने विचार रखे। श्री उदित सेठ ने बताया कि योगासन के एक खेल बनने से, नई तकनीकें और नई रणनीतियां अनुशासित रूप से शामिल होना सुनिश्चित होगा, जिससे हमारे खिलाड़ियों और अधिकारियों को इस क्षेत्र में बेहतर करियर बनाने का लाभ मिलेगा।



इसी प्रकार, संत हृदयराम मेडिकल कॉलेज ऑफ़ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज, भोपाल के प्रिंसिपल डॉ. हिमांशु शर्मा ने मानवीय उत्कृष्टता के लिये योग के विभिन्न पहलुओं पर अपने विचार प्रस्तुत किये। प्रत्येक व्यक्ति को योग के महत्त्व को समझना जरूरी है। डॉ. हिमांशु ने बताया कि योग द्वारा आंतरिक और बाहरी शक्ति मिलती है। योग नकारात्मक विचारों से छुटकारा दिलाता है, साथ ही साथ यह तनाव और चिंता का प्रबंधन करने में मदद करता है।

## सांस्कृतिक कार्यक्रम

योग महोत्सव-2022 की पूर्व संध्या पर रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी आयोजन किया गया।

कार्यक्रम के दौरान लोकप्रिय शास्त्रीय गायिका सुश्री रेखा मिश्रा ने बहुत ही मधुर स्वर में सरस्वती वंदना का पाठ कर सभागार में उपस्थित दर्शकों और श्रोताओं का दिल जीत लिया।

इस कार्यक्रम में आदि योगी टीम ने सामूहिक गीत की लोक-मनभावन प्रस्तुति दी, साथ ही साथ नयन निलिम टीम ने भी शानदार सांस्कृतिक कार्यक्रम प्रस्तुत किया। इस दौरान एमडीएनआईवाई के छात्रों ने योग का शानदार प्रदर्शन करके सबको चौंका दिया।



President of National Yoga Sports Federation, Delhi Mr. Udit Seth gave his views on Yogasan as a Sports Human Excellence. Mr. Udit Seth informed that With Yogasana becoming a sport, new techniques and new strategies will be ensured to be disciplined, which will benefit our players and officials to make a better career in this field.



Dr. Himanshu Sharma, Principal, Sant Hridaram Medical College of Naturopathy and Yogic Sciences, Bhopal presented his views on Different School of Yoga Towards Human Excellence. Dr. Himanshu told that internal and external strength is obtained through yoga, which is the need of the hour from today. It helps to manage stress and anxiety and relaxes you.

## Cultural Program

A colorful cultural program was also organized during Yoga Mahotsav-2022.

During the program, popular classical singer Ms. Rekha Mishra won the hearts of the audience, present in the auditorium by reciting Saraswati Vandana in a very melodious voice.

In this program, the Adi Yogi team gave a folk-pleasing performance of the collective song. Nayan Nilim team also presented a half-hour cultural program. During this, the students of MDNIY stunned the people by performing brilliantly in yoga.



## आईडीवाई-2022 की तैयारी के लिये अंतर-मंत्रालयी बैठक

'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस-2022' (आईडीवाई) के वार्षिक उत्सव को मनाने के लिए 22 मार्च, 2022 को शास्त्री भवन में श्री सर्बानंद सोनोवाल, माननीय आयुष मंत्री के साथ एक अंतर-मंत्रालयी बैठक आयोजित की गई।

बैठक में कई केंद्रीय मंत्रियों ने भाग लिया और आईडीवाई-2022 के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिये अपने मंत्रालयों के प्रयासों के साथ-साथ सुधार करने के सुझावों पर विचार-विमर्श किया।



बैठक में श्री पीयूष गोयल, केंद्रीय वाणिज्य और उद्योग मंत्री, उपभोक्ता मामले और खाद्य और सार्वजनिक वितरण और कपड़ा मंत्री और राज्यसभा में सदन के नेता; श्रीमती स्मृति जुबिन ईरानी, केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री; श्री किशन रेड्डी गंगापुरम, माननीय केंद्रीय पर्यटन, संस्कृति और डोनर मंत्री; श्री भूपेंद्र यादव भाजपा, माननीय केंद्रीय श्रम और रोजगार, पर्यावरण, वन और जलवायु परिवर्तन मंत्री; श्री अश्विनी वैष्णव, माननीय केंद्रीय रेल, संचार और इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्री और श्री मनसुख मंडाविया, माननीय केंद्रीय रसायन और उर्वरक मंत्री ने आईडीवाई कार्यक्रम के विभिन्न पहलुओं पर चर्चा की।

बैठक में वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव, आयुष; सचिव, उच्च शिक्षा; सचिव, वाणिज्य और उद्योग; सचिव, महिला एवं बाल विकास; सचिव, पर्यटन; सचिव, श्रम और रोजगार; सचिव, रसायन और उर्वरक और श्री प्रमोद कुमार पाठक, विशेष सचिव, श्रीमती कविता गर्ग, संयुक्त सचिव, आयुष ने माननीय गणमान्य व्यक्तियों के समक्ष अपने सुझाव रखे। डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि, निदेशक एमडीएनआईवाई ने भी बैठक में शिरकत की।



## Inter-ministerial preparatory meeting for IDY 2022

An inter-ministerial brainstorming meeting for celebration of 'International Day of Yoga' (IDY)-2022, was held on 22nd March, 2022 at Shastri Bhawan.

Several Union Ministers attended the meeting and provided updates on their ministries' efforts to raise awareness about IDY-2022, as well as suggestions on how to improve the outreach.



The meeting was graced by Shri Sarbananda Sonowal, Hon'ble Minister of Ayush; Shri Piyush Goyal, Union Minister of Commerce & Industry, Consumer Affairs & Food & Public Distribution and Textiles and Leader of House in Rajya Sabha; Smt. Smriti Zubin Irani, Union Minister Women and Child Development; Sh. Kishan Reddy Gangapuram, Hon'ble Union Minister for Tourism, Culture & DoNER; Shri Bhupender Yadav BJP, Hon'ble Union Minister of Labour & Employment, Environment, Forest and Climate Change; Shri Ashwani Vaishnav, Hon'ble Union Minister of Railways, Communication and Electronics & Information Technology and Shri Mansukh Mandaviya, Hon'ble Union Minister of Chemicals and Fertilizers, were discussed the various aspects of IDY Programme.

The meeting also witnessed the presence of Vadiya Rajesh Kotecha, Secretary, Ayush; Secretary, Higher Education; Secretary, Commerce and Industry; Secretary, Women and Child Development; Secretary, Tourism; Secretary, Labour and Employment; Secretary, Chemicals and Fertilizers and Sh. Pramod Kumar Pathak, Special Secretary.

Smt. Kavita Garg, Joint Secretary, Ayush made a brief IDY presentation before the Hon'ble dignitaries.

Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director MDNIY also attended the meeting.



## आईडीवाई-2022 की तैयारी के लिए मंथन बैठक

आईडीवाई-2022 की तैयारी के लिए शास्त्री भवन में श्री धर्मेन्द्र प्रधान, माननीय केंद्रीय शिक्षा और कौशल विकास और उद्यमिता मंत्री के साथ एक विचार-मंथन बैठक आयोजित की गई।

श्री किशन रेड्डी गंगापुरम, माननीय केंद्रीय पर्यटन, संस्कृति और डोनर मंत्री और माननीय केंद्रीय सूचना और प्रसारण मंत्री और युवा मामले और खेल मंत्री श्री अनुराग ठाकुर ने बैठक की शोभा बढ़ाई।



बैठक में श्री के. संजय मूर्ति, सचिव, उच्च शिक्षा; श्रीमती सुजाता चतुर्वेदी, सचिव, युवा मामले; श्री गोविंद मोहन, सचिव, संस्कृति और श्री. प्रमोद कुमार पाठक, विशेष सचिव, आयुष की उपस्थिति भी देखी गई।

डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि, निदेशक एमडीएन आईवाई ने आईडीवाई -2022 के अवलोकन के संबंध में विभिन्न योजनाओं के बारे में गणमान्य व्यक्तियों को जानकारी दी।

एमओए के निदेशक श्री विक्रम सिंह ने माननीय गणमान्य व्यक्तियों के समक्ष एक आईडीवाई प्रस्तुति दी। श्री संजय देव, मीडिया सलाहकार, एमओए के साथ शिक्षा मंत्रालय, सांस्कृतिक मंत्रालय,



युवा मामले मंत्रालय और सूचना और प्रसारण मंत्रालय और आयुष मंत्रालय के वरिष्ठ अधिकारी भी उपस्थित थे।

## Brainstorming meeting for preparation of IDY-2022

A brainstorming meeting for preparation of IDY-2022 was held on 17th March 2022 at Shastri Bhawan with Shri Dharmendra Pradhan, Hon'ble Union Minister of Education and Skill Development and Entrepreneurship.

The meeting was also graced by Sh. Kishan Reddy Gangapuram, Hon'ble Union Minister for Tourism, Culture & DoNER and Sh. Anurag Thakur, Hon'ble Union Minister of Information and Broadcasting and Youth Affairs and Sports.



The meeting also witnessed the presence of Sh. K. Sanjay Murthy, Secretary, Higher Education; Smt. Sujata Chaturvedi, Secretary, Youth Affairs; Shri Govind Mohan, Secretary, Culture and Sh. Pramod Kumar Pathak, Special Secretary, Ayush.

Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director MDNIY briefed the dignitaries about the various plans regarding the observation of IDY-2022.

Sh. Vikram Singh, Director, MoA made an IDY presentation before the hon'ble dignitaries. Sh. Sanjay Dev, Media Advisor, MoA along with senior officers from the Ministry of Education, Ministry of Cultural, Ministry of Youth Affairs and Ministry of Information and Broadcasting and Ministry of Ayush were also present.



## आचार्य श्री महाश्रमण गुरुजी ने एमडीएनआईवाई का किया दौरा

अहिंसा यात्रा के प्रणेता आचार्य श्री महाश्रमण गुरुजी दिनांक 26 मार्च, 2022 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के प्रांगण में पधारे, जिनका स्वागत संस्थान के निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डि एवं समस्त एमडीएनआईवाई परिवार ने गर्मजोशी से किया। आचार्य श्री महाश्रमण गुरुजी का सानिध्य पाकर संस्थान के सभी अधिकारी एवं कर्मचारीगण प्रफुल्लित दिखे।



आचार्य श्री महाश्रमण गुरुजी ने 2014 में दिल्ली से ही अपनी अहिंसा यात्रा शुरू की थी, जिसमें आचार्य श्री ने तीन देशों (भारत, नेपाल तथा भूटान) के साथ-साथ लगभग 18000 किलोमीटर से अधिक की पदयात्रा संपन्न की।

इस पदयात्रा का समापन समारोह तालकटोरा, इंडोर स्टेडियम में दिनांक 27 मार्च, 2022 को संपन्न किया जायेगा। गौरतलब है कि इस ऐतिहासिक अहिंसा यात्रा का उद्देश्य जन-जन की चेतना को जागृत कर समाज को नशामुक्त करना एवं नैतिकता और सद्भावना को बढ़ावा है, ताकि देश ही नहीं बल्कि वैश्विक स्तर पर जनमानस का कल्याण हो सके।





## Acharya Shri Mahashraman Guruji's visits at MDNIY

Acharya Shri Mahashraman Guruji, Pioneer of Ahinsa Yatra, visited Morarji Desai National Institute of Yoga on 26th, March, 2022.

MDNIY, Director, Dr. Ishwar V. Basavaradi and all the senior officers warmly welcomed Acharya Shri Mahashraman Guruji. All the staff of the Institute was delighted to get the company of Guruji.



Acharya Shri Mahashraman Guruji started his non-violence journey from Delhi itself in 2014, in which Acharya Shri completed a foot journey of more than 18,000 km along with three countries India, Nepal and Bhutan.

The closing ceremony of this Padyatra was held at Talkatora Indoor Stadium on 27th March, 2022 in the auspicious presence of many dignitaries.

It is worth mentioning that the purpose of this historic non-violence yatra is to make the society drug-free by awakening the consciousness of the people and to increase morality and goodwill, so that the welfare of the people can be done not only in the country but at the global level.



## अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस -2022

आईडीवाई-2022 के 99 पूर्व क्रमिक दिवस, फरीदाबाद

मानव रचना इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च एंड स्टडीज, फरीदाबाद, हरियाणा ने आयुष मंत्रालय के मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के सहयोग से सूरजकुंड झील में योग के 8वें अंतर्राष्ट्रीय दिवस के पहले 99वें दिन की उल्टी गिनती के तहत एक विशेष योग कार्यक्रम का आयोजन किया। सूरजकुंड एक प्राचीन जलाशय का गठन करता है, जो भारत के प्राचीन जलाशयों में से एक है। सूरजकुंड झील 10वीं शताब्दी की है। अर्धवृत्ताकार आकार की यह कृत्रिम

झील दुनिया भर के यात्रियों को आकर्षित करती है, जो इसकी सुंदरता और ऐतिहासिकता के दीवाने हैं।

इस कार्यक्रम में मानव रचना इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ रिसर्च एंड स्टडीज के कुलपति डॉ. जीएल खन्ना; डॉ. एन.सी. वाधवा, महानिदेशक और डॉ. ईश्वर वी. बसवरदी, निदेशक, एमडीएनआईवाई ने वर्चुअल माध्यम से शिरकत की।

कार्यक्रम में हजारों लोगों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया।



कार्यक्रम को स्थानीय मीडिया के साथ-साथ आयुष मंत्रालय और एमडीएनआईवाई के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से काफी प्रचारित – प्रसारित किया गया।



## IDY-2022 COUNTDOWN PROGRAMMES

### 99 Days to IDY-2022, Faridabad

Manav Rachna International Institute of Research & Studies, Faridabad, Haryana in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush, celebrated a special Yoga event to mark the 99th-day countdown program in prelude to 8th International Day of Yoga at Surajkund Lake, Faridabad.

Surajkund constitutes of an ancient reservoir that is among the ancient ones in India, dating back to the

10th Century. This semicircular shaped artificial lake attracts a lot of travelers across the globe who get enamored of its beauty and historicity.

The event was a graced Dr. G.L. Khanna, Vice Chancellor, Manav Rachna International Institute of Research & Studies; Dr. N.C Wadhwa, Director General and Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY through virtual mode.



The Yogotsav countdown program took place in Faridabad as part of the Ministry of Ayush's 100 Days, 100 Cities, and 100 Organizations campaign for the upcoming 8th International Day of Yoga. Thousands of people actively participated in the event.

The Programme was given a wide coverage by the local media as well as through social media platforms of Ministry of Ayush and MDNIY .



## आईडीवाई-2022 के 98 पूर्व क्रमिक दिवस, झज्जर

केंद्रीय योग और प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, जनकपुरी, आयुष मंत्रालय ने मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय के सहयोग से देवरखाना में 8वें

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस से पहले 88 दिनों (योगोत्सव उल्टी गिनती कार्यक्रम) के लिए एक विशेष योग कार्यक्रम मनाया।



कार्यक्रम में हजारों लोगों ने बढ़-चढ़कर हिस्सा लिया। कार्यक्रम को स्थानीय मीडिया के साथ-साथ आयुष मंत्रालय

और एमडीएनआईवाई के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से व्यापक रूप से प्रचारित किया गया।



## 98 Days to IDY-2022, Jhajjar

Central Council for Research in Yoga & Naturopathy, Janakpuri, Ministry of Ayush in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush, celebrated a special

Yoga event to 98 Days to (Yogotsav countdown programme) in prelude to 8th International Day of Yoga at Devarkhana, Jhajjar, Haryana.



The Yogotsav countdown program took place in Jhajjar as part of the Ministry of Ayush's 100 Days, 100 Cities, and 100 Organizations campaign for the upcoming 8th International Day of Yoga. Thousands of people actively participated in the event.

The Programme was covered and promoted widely by the local media as well as through social media platforms of Ministry of Ayush and MDNIY .



## आईडीवाई-2022 के 97 पूर्व क्रमिक दिवस, सहारनपुर

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई-2022) के समारोह के हिस्से के रूप में मोक्षयतन योग संस्थान ने मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय के सहयोग से 16 मार्च 2022 को मोक्षयतन योग संस्थान, सहारनपुर में 97 दिनों (योगोत्सव उल्टी गिनती कार्यक्रम) का आयोजन किया।

सहारनपुर उत्तर प्रदेश के समृद्ध शहरों में से एक है। मुख्य रूप से अपनी समृद्ध ऐतिहासिक और सांस्कृतिक विरासत के कारण एक महत्वपूर्ण पर्यटन स्थल के रूप में उभरा है।

इस अवसर पर डॉ. महेश शर्मा (पूर्व संस्कृति मंत्री, स्थानीय

सांसद), गुरुदेव (स्वामी डॉ. भारत भूषण); डॉ. अजय कुमार सिंह, निदेशक मेडीग्राम अस्पताल; मेजर जनरल आई.पी. सिंह, वीएसएम (सेवानिवृत्त) निदेशक, एमबीएफटीआई; डॉ ईश्वर भारद्वाज डीन, डीएसवीवी और डॉ सुनील जोशी, वीसी उत्तराखंड आयुर्वेद विश्वविद्यालय ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति दर्ज करवाई।

इस आयोजन का उद्देश्य योग के अन्य पहलुओं और इसके अनुप्रयोग को बढ़ावा देने के साथ-साथ लोगों में जागरूकता पैदा करना और सामान्य योग प्रोटोकॉल को बढ़ावा देना था।



इस आयोजन का कार्यक्रम का निम्नांकित था:-

1. सामान्य योग प्रोटोकॉल,
2. योग के लाभों पर प्रख्यात विशेषज्ञों द्वारा चर्चा
3. कार्यशाला

कार्यक्रम हाइब्रिड मोड के माध्यम से आयोजित किया गया। एमडीएनआईवाई (आयुष मंत्रालय) और मोक्षयतन योग संस्थान, सहारनपुर के सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार किया गया।



## 97 Days to IDY-2022, Saharanpur

As part of the celebrations of the International Day of Yoga (IDY) 2022, Mokshayatan Yog Sansthan in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush, organized the 97 Days to (Yogotsav countdown programme) at MokshayatanYogSansthan, Saharanpur on 16th March, 2022.

Saharanpur is one of the flourishing cities of Uttar Pradesh and has emerged as an important tourist destination, mainly owing to its rich historical and cultural heritage.

The occasion was graced by the presence of Dr. Mahesh Sharma, Former Culture Minister, Local MP; Gurudev Swami Dr. Bharat Bhushan; Dr. Ajay Kumar Singh, Director Medigram Hospital; Maj. Gen. I.P. Singh, VSM (Retd.) Director, MBAFTI; Dr. Ishwar Bhardwaj Dean, DSVV and Dr. Sunil Joshi, VC Uttarakhand Ayurveda University. Thousands of participants actively participated in the event.



The Yogotsav countdown in Saharanpur, Uttar Pradesh was part of the 100 Days, 100 Cities & 100 Organizations campaign of the Ministry of Ayush for the International Day of Yoga. The objective of this event was to create awareness

and promote CYP while also promoting other aspects of Yoga and its application.

The Programme schedule was as under:-

1. Common Yoga Protocol,
2. Discussion by eminent experts on the benefits of Yoga
3. Workshop

The Programme was conducted through hybrid mode and was given wider publicity through local media and social media handles of the Ministry of Ayush, MDNIY and Mokshayatan YogSansthan, Saharanpur.



## आईडीवाई-2022 के 96 पूर्व क्रमिक दिवस, ऋषिकेश

ब्राजील, फ्रांस, इज़राइल, न्यूजीलैंड, नीदरलैंड, नेपाल, संयुक्त राज्य अमेरिका, मैक्सिको और कई अन्य देशों सहित भारत और दुनिया भर के योग प्रेमी, साधक, भक्त और तीर्थयात्री होली के शुभ अवसर पर एक विशेष कार्यक्रम होलिका दहन में शामिल हुए। मोरारीजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (आयुष मंत्रालय) के सहयोग से परमार्थ निकेतन, ऋषिकेश द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की 100 दिवसीय उल्टी गिनती के हिस्से के रूप में यह कार्यक्रम संपन्न हुआ।



कार्यक्रम के दौरान परमार्थ निकेतन के अध्यक्ष परम पूज्य स्वामी चिदानंद सरस्वती जी ने कहा, "आज, दुनिया भर के लोगों ने होली के रंगों का बिल्कुल नए तरीके से आनंद लिया, एक ऐसा तरीका जो हमारे अतुल्य भारत के वास्तविक सार का प्रतिनिधित्व करता है। ये उत्सव वसुधैव कुटुम्बकम की भावना से एक परिवार के रूप में एकजुट होने की शक्ति का प्रतीक हैं, क्योंकि योग के नाम पर सभी जातियों, रंगों, संस्कृतियों और पंथों के लोग एक साथ आते हैं। पर्यावरण के अनुकूल रंग हमें अपने पर्यावरण और हमारे स्वास्थ्य की रक्षा के लिए हमारी प्रतिबद्धता की भी याद दिलाते हैं।

होली समारोह की शुरुआत गंगा के पवित्र तट पर शंकर भगवान के चरणों में सामान्य योग प्रोटोकॉल सत्र के साथ हुई, जिसके बाद एक विशेष पर्यावरण के अनुकूल यज्ञ और प्रार्थना समारोह संपन्न हुआ। इन समारोहों के माध्यम से एक संदेश पीछे की अवधारणा और दृष्टिकोण



इस बात पर प्रकाश डालना था कि योग केवल आसन नहीं है, योग जीवन का एक तरीका है। इसलिए इसे हमारे जीवन के हर पहलू के साथ एकीकृत किया जाना चाहिए, जिसमें हम अपने त्योहारों को कैसे मनाते हैं, और प्रभाव के प्रति सचेत रहना शामिल है।

इस दौरान पूज्य स्वामीजी और साध्वी भगवतीजी की उपस्थिति में एक विशेष योग सत्र का आयोजन किया गया, जहां योग साधक और प्रतिभागी जैविक रंगों और फूलों के



साथ एक विशेष पर्यावरण के अनुकूल, जलरहित होली उत्सव में शामिल हुए।

समारोह विश्व प्रसिद्ध गंगा आरती में प्रवाहित हुआ, जिसमें अभियान और रंगों के त्योहार के महत्व के बारे में सभी भक्तों और तीर्थयात्रियों के साथ संदेश साझा किए गए।

आयुष मंत्रालय, एमडीएनआईवाई और परमार्थ निकेतन के स्थानीय मीडिया और सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से कार्यक्रम का व्यापक प्रचार किया गया।



## 96 Days to IDY-2022, Rishikesh

Yoga lovers, seekers, devotees and pilgrims from across India and around the world, including Brazil, France, Israel, New Zealand, Netherlands, Nepal, United States, Mexico, and many others, joined for a special event on the auspicious occasion of Holi and HolikaDahan as part of the 100 day countdown to International Day of Yoga event, organized by Parmarth Niketan, in collaboration with the Ministry of Ayush and Morarji Desai National Institute of Yoga in Rishikesh, Uttarakhand..



During the event, HH Pujya Swami Chidanand Saraswatiji, President of Parmarth Niketan said, "Today, people from across the world enjoyed the colours of Holi in a whole new way, that represents the true essence of our Incredible India. These celebrations are a symbol of the power of uniting as one family, in the spirit of Vasudhaiva Kutumbakam, as people of all castes, colours, cultures and creeds come together in the name of Yoga. The eco-friendly colors remind us also of our commitment to protect our environment and our health. Let this serve as an example for everyone, everywhere, so that all festivals may become clean and green festivals."

The special Yogic Holi Celebrations commenced with the Common Yoga Protocol session at the feet of Shankar Bhagawan, on the holy banks of Ganga, followed by a special eco-friendly Yagya & Prayer ceremony. The concept and vision behind these celebrations were to highlight that Yoga is not just Asana, Yoga is a

way of life, therefore it must be integrated with every aspect of our lives, including the way we celebrate our festivals, and being mindful of the impact of our actions on the planet.

Later, another special Yoga Session was organized in the presence of Pujya Swamiji and Sadhvi Bhagawatiji where the yoga practitioners and participants joined in a special Eco-Friendly, waterless Holi celebration with organic colours and



flowers. The celebrations flowed into the world-famous Ganga Aarti wherein messages about the campaign and the significance of the festival of colours were shared with all devotees and pilgrims. Thereafter, there was a special Satsang session inside the Ashram premises, followed by a special green campfire, made from cow dung patties and old wood, as part of a special Eco-Friendly Holika Dahan puja.

The Programme was given wider publicity through local media and social media handles of the Ministry of Ayush, MDNIY and Parmarth Niketan.



## आईडीवाई-2022 के 95 पूर्व क्रमिक दिवस, मूडबिद्री

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के 95वें दिन के उपलक्ष्य में प्राकृतिक चिकित्सा और योग विज्ञान के अल्वास कॉलेज ने 18 मार्च 2022 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय के सहयोग से हजार स्तंभ मंदिर, मूडबिद्री कर्नाटक में योगोत्सव उल्टी गिनती कार्यक्रम का आयोजन किया। मंदिर बेहतरीन कलाओं के एक साक्ष्य के रूप में खड़ा है, इस मंदिर की भव्यता हमारे देश की समृद्धि को दर्शाता है।

कार्यक्रम का मूल विषय "योग के परिप्रेक्ष्य: अभ्यास से परे" था।

कार्यक्रम का उद्घाटन मुख्य अतिथि डॉ मोहम्मद रफीक, निदेशक, बीच हीलिंग होम, उडुपी और अध्यक्ष श्री विवेक अल्वा, मैनेजिंग ट्रस्टी अल्वा एजुकेशन फाउंडेशन, मूडबिद्री ने किया। सत्र का स्वागत डॉ वनिता एस शेटी, प्राचार्य, अल्वा कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज, मूडबिद्री ने किया। समारोह के मुख्य अतिथि और अध्यक्ष ने योगोत्सव कार्यक्रम की जानकारी दी और अल्वास एजुकेशन फाउंडेशन को अवसर प्रदान करने के लिए आयुष मंत्रालय को धन्यवाद दिया।



कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग के विभिन्न आयामों और इसकी उपयोगिता को व्यापक प्रचार और प्रचार देना और CYP को बढ़ावा देना था। कॉमन योग प्रोटोकॉल के अलावा, डॉ मयूर विनयकुमार काकू, कंसल्टेंट न्यूरोसर्जन, एचसीजी अस्पताल, बेंगलूर द्वारा "योग और न्यूरोसाइंस ऑफ प्रैक्टिस (अभ्यास)" विषय पर और डॉ अन्नपूर्णा के, योग के एचओडी, सीआईएमआर, केएमसी, मणिपाल द्वारा एक कार्यशाला आयोजित की गई थी।

कार्यक्रम हाइब्रिड मोड के माध्यम से आयोजित किया गया था और आयुष मंत्रालय, एमडीएनआईवाई और अल्वास कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज कर्नाटक के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक रूप से प्रचार-प्रसार किया गया।



## 95 Days to IDY-2022, Moodabidri

With 95 Days to go to the International Day of Yoga, The Alvas College of Naturopathy and yogic sciences organized a Yogotsav countdown programme in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush on 18th March 2022 at Thousand Pillar Temple, Moodabidri Karnataka. The temple stands as a statement of the finest of arts as every part of the temple depicts the richness of our country.

The Program was inaugurated by the chief guest,

Dr Mohammed Rafiq, Director, Beach healing home, Udupi and President Sri Vivek Alva, Managing Trustee Alva's Education Foundation, Moodbidri. Dr Vanitha S Shetty, Principal, Alva's College of Naturopathy and Yogic Sciences, Moodbidri. The chief guest and president of the function gave insight into the Yogotsav program and thanked the ministry of Ayush for providing the opportunity to Alvas Education Foundation.



Thousands of participants actively participated in the event.

The key objectives of the program were to give wider promotion and publicity to various dimensions of Yoga and its utility and promote CYP. Besides Common Yoga Protocol, a workshop was conducted

by Dr. Mayur Vinay Kumar Kaku, Consultant Neurosurgeon, HCG Hospital, Bangalore on the topic "Yoga and Neuroscience of Practice (Abhyaas)" and Dr Annapoorna K, HOD of Yoga, CIMR, KMC, Manipal, on topic "Perspective of Yoga: Beyond the Practice."



## आईडीवाई-2022 के 94 पूर्व क्रमिक दिवस, तिरुवनंतपुरम

शिवानंद योग वेदांत धनवंतरी आश्रम ने 19 मार्च 2022 को पद्मनाभस्वामी मंदिर, तिरुवनंतपुरम, केरल में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय के सहयोग से 94 दिनों (योगोत्सव उल्टी गिनती कार्यक्रम) का आयोजन किया। मंदिर अपनी सुंदरता और भव्यता के लिए प्रसिद्ध है।

इसकी वास्तुकला पत्थर और कांस्य में अपने काम के लिए प्रसिद्ध है।

इस अवसर पर नटराज, सह-निदेशक शिवानंद धनवंतरी आश्रम, केरल; डॉ ईश्वर वी बसवरडि, निदेशक एमडीएनवाईआई,



निर्मला चैतन्य, वरिष्ठ शिवानंद योग शिक्षक; संदीप निदेशक शिवानंद तपस्विनी आश्रम; और रोहिणी ओबेरॉय वरिष्ठ शिवानंद योग शिक्षक ने कार्यक्रम में शिरकत किये।

इस आयोजन में हजारों प्रतिभागियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया।

कार्यक्रम को आयुष मंत्रालय, एमडीएनआईवाई और शिवानंद योग वेदांत धनवंतरी आश्रम के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक रूप से प्रचार किया गया।

## 94 Days to IDY-2022, Thiruvananthapuram

Sivanand Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram organized the 94 Days to (Yogotsav countdown programme) in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush on 19th March 2022 at Padmanabhaswamy Temple,

Thiruvananthapuram, Kerala. The Temple is renowned for its beauty and grandeur and its architecture stands out for its work in stone and bronze.



The occasion was graced by Nataraj, Co-director Sivananda Dhanwantari Ashram, Kerala; Dr. Ishwar V Basavaraddi, Director MDNYI, Nirmala Chaitanya, senior Sivananda Yoga teacher; Sandeep Director Sivananda Tapaswini Ashram; and Rohini Oberoi Senior Sivananda Yoga teacher.

More than thousand participants actively participated in the event.

The Programme was widely covered through various social media handles of the Ministry of Ayush, MDNIY and Sivanand Yoga Vedanta Dhanwantari Ashram.

## आईडीवाई-2022 के 93 पूर्व क्रमिक दिवस, गुजरात

20 मार्च 2022 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय के सहयोग से परमानंद विश्वविद्यालय ट्रस्ट, लिम्बोडी (परमानन्द योग विज्ञान और अनुसंधान संस्थान) ने

बिलिमोरा कॉलेज, गुजरात में 93 दिनों (योगोत्सव उल्टी गिनती कार्यक्रम) का आयोजन किया।



इस अवसर पर फिट एंड हेल्दी बिलिमोरा प्रोग्राम का भी शुभारंभ किया गया।

इस कार्यक्रम में माननीय श्री नरेश पटेल जी, कैबिनेट मंत्री, आदिवासी विकास, खाद्य और नागरिक आपूर्ति और उपभोक्ता संरक्षण (गुजरात) और डॉ. ओमानन्द अध्यक्ष परमानंद योग इंद्रौर की उपस्थिति उपस्थिति थी।

कार्यक्रम का उद्देश्य योग को बढ़ावा देने के साथ-साथ बारे

जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से कार्य किया। सामान्य योग प्रोटोकॉल के अलावा, 10 योग शिक्षकों को कार्यक्रम में भाग लेने के लिए प्रमाण पत्र प्रदान किए गए।

कार्यक्रम को एक हाइब्रिड प्रारूप में आयोजित किया गया था और विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से इसे काफी प्रचारित किया गया।



## 93 Days to IDY-2022, Gujarat

Paramanand University Trust, Limbodi (Paramanand Institute of Yoga Sciences & Research) organized the 93 Days to (Yogotsav countdown

programme) at Billimoracollege, Gujarat in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush on 20th March 2022.



During the occasion, the Fit and Healthy Bilimora Program was also launched.

The event was graced by the presence of Hon'ble Shri Naresh Patel Ji, Cabinet Minister, Tribal Development, Food & Civil Supply & Consumer Protection (Gujarat) and Dr. Omanand PresidentParamanand Yoga Indore. The event witnessed the active participation of more than 3,000 people.

The program served the purpose to generate awareness regarding the benefits of Yoga and promotion of CYP. Besides Common Yoga Protocol, 10 yoga teachers were facilitated with certificates for participating in the event.

The Programme was conducted in a hybrid format and also given a extensive wider coverage through various social media handles.



## आईडीवाई-2022 के 92 पूर्व क्रमिक दिवस, भोपाल

8वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए 92 दिनों के साथ, संत हिरदाराम मेडिकल कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज फॉर वुमेन्स, भोपाल ने 21 मार्च 2022 को आयुष

मंत्रालय के मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के सहयोग से एक विशेष (योगोत्सव उल्टी गिनती कार्यक्रम) का आयोजन किया।



भोपाल में योगोत्सव की उल्टी गिनती, 8वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए 100 दिनों, 100 शहरों और 100 संगठनों के अभियान का हिस्सा थी, जो प्रसिद्ध भोजपुर मंदिर में आयोजित किया गया था। भव्य आयोजन में हजारों लोगों ने सक्रिय रूप से भाग लिया।

सामान्य योग प्रोटोकॉल के अलावा, निम्नलिखित कार्यक्रम भी आयोजित किए गए:

1. योग अनुसंधान और अनुप्रयोगों पर राष्ट्रीय सम्मेलन

2. योग परामर्श

3. योग मंथन

यह कार्यक्रम हाइब्रिड मोड के माध्यम से आयोजित किया गया था और इसे आयुष मंत्रालय, एमडीएनआईवाई और संत हिरदाराम मेडिकल कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज फॉर महिलाओं के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक प्रचार दिया गया।





## 92 Days to IDY-2022, Bhopal

With 92 days to go for the 8th International Day of Yoga, Sant Hirdaram Medical College of Naturopathy & Yogic Sciences for women organized a special (Yogotsav countdown programme) in collaboration with Morarji Desai National Institute

of Yoga, Ministry of Ayush on 21st March 2022 at Bhojpur Temple. The monument is of national importance as several stone sculptures adorn the temple's dome, facade and pillars.



The Yogotsav countdown in Bhopal was also a part of 100 Days, 100 Cities & 100 Organisations campaign for the 8th International Day of Yoga, which was conducted at the famous Bhojpur Temple.

1. National Conclave on Yoga Research and Applications
2. Yoga Consultation
3. Yoga Manthan



## आईडीवाई-2022 के 91 पूर्व क्रमिक दिवस, रांची

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय ने रामकृष्ण मिशन आश्रम, रांची के सहयोग से 22 मार्च 2022 को 91 दिवसीय (योगोत्सव उलटी गिनती कार्यक्रम) का

विशेष आयोजन किया।

कार्यक्रम का विषय "समग्र कल्याण के लिए योग" था।



8वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के लिए 100 दिनों, 100 शहरों और 100 संगठनों के अभियान के हिस्से के रूप में भव्य आयोजन का आयोजन किया गया था, जो कांके बांध सहित

आयोजित किए गए:

1. समग्र कल्याण के लिए योग पर पीपीटी प्रस्तुति
2. योग प्रदर्शन



इस कार्यक्रम में माननीय न्यायमूर्ति श्रीमती अनुभा रावत चौधरी (झारखंड उच्च न्यायालय) और उपाध्यक्ष प्रिनीता सिंह, आईवाईए के साथ अन्य प्रतिष्ठित योग गुरुओं और विद्वानों ने भाग लिया।

कार्यक्रम ऑनलाइन और ऑफलाइन मोड के विवेकपूर्ण मिश्रण में आयोजित किया गया था और आयुष मंत्रालय, एमडीएनआईवाई और रामकृष्ण मिशन आश्रम, रांची के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक कवरेज दिया गया।

राज्य के 21 विभिन्न स्थानों पर आयोजित किया गया था। कांके बांध रांची में घूमने के लिए सबसे अच्छी जगहों में से एक है क्योंकि यह पानी के मनोरम दृश्य के साथ विशाल पहाड़ियों से घिरा हुआ है।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग के लाभों और साथ-साथ लोगों में जागरूकता पैदा करना और सामान्य योग प्रोटोकॉल को बढ़ावा देना था।

सामान्य योग प्रोटोकॉल के अलावा, निम्नलिखित कार्यक्रम भी



## 91 Days to IDY-2022, Ranchi

Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush in collaboration with Ramakrishna Mission Ashram, Ranchi organized a special 91 Days to (Yogotsav countdown programme) on 22nd March 2022.

The theme of the event was "Yoga for Holistic Well-being."

The grand event was organized as a part of the 100 Days, 100 Cities & 100 Organizations campaign for



the 8th International Day of Yoga, which was conducted at 21 different locations of the state including the Kanke Dam. Kanke dam is one of the



best places to visit in Ranchi as it is surrounded by sprawling hills with a striking view of the water.

The main objective of the program was to generate awareness regarding the benefits of Yoga and promotion of CYP. Besides Common Yoga Protocol, the following programmes were also conducted:

1. PPT presentation on Yoga for Holistic well-being

2. Yoga demonstration

The event was attended by Hon'ble Justice Smt. Anubha Rawat Choudhary (High Court of Jharkhand) and Vice Chairperson Prinita Singh, IYA along with other eminent yoga gurus, yoga masters, and scholars.

The Programme was conducted in a judicious blend of both online and offline modes and was given wider coverage through various social media handles of the Ministry of Ayush, MDNIY and Ramakrishna Mission Ashram, Ranchi.



## आईडीवाई-2022 के 90 पूर्व क्रमिक दिवस, राजसमंद

गायत्री परिवार ट्रस्ट, राजसमंद ने ऐतिहासिक स्थल नौ चौकी पाल पर "स्वस्थ व्यक्ति – समृद्ध राष्ट्र" विषय पर मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) के

सहयोग से राजसमंद, राजस्थान में एक विशेष कार्यक्रम का आयोजन किया।



यह आयोजन योग 2022 के अंतर्राष्ट्रीय दिवस के 90वें दिन की उल्टी गिनती पर हुआ। इस आयोजन में सामूहिक योग अभ्यास में कई लोगों की सक्रिय भागीदारी देखी गई, जबकि सैकड़ों लोगों ने ऑनलाइन माध्यम से भाग लिया।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग के लाभों के बारे में जागरूकता पैदा करना और सामान्य योग प्रोटोकॉल को बढ़ावा देना था। सामान्य योग प्रोटोकॉल के अलावा, निम्नलिखित कार्यक्रम भी आयोजित किए गए:

1. "योग भारत की महान और प्राचीन विरासत" विषय पर आभासी संगोष्ठी का आयोजन किया गया।

2. योग विराम पर सत्र

कार्यक्रम हाइब्रिड मोड के माध्यम से आयोजित किया गया था और आयुष मंत्रालय, एमडीएनआईवाई और गायत्री परिवार ट्रस्ट, राजसमंद के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार किया गया।



## 90 Days to IDY-2022, Rajsamand

Gayatri Parivar Trust, Rajsamand organized a special event in Rajsamand, Rajasthan in collaboration with Morarji Desai National Institute

of Yoga (MDNIY) on the theme "Healthy Person - Prosperous Nation" at the historical site Nau Chowki Pal.



The event took place on the 90th day countdown to the international day of yoga 2022. The event witnessed active participation by many people in the collective yoga practice while hundreds of people participated through online medium.

The main objectives of the program were to generate

awareness regarding the benefits of Yoga and promotion of CYP. Besides Common Yoga Protocol, the following programmes were also conducted:

1. Virtual seminar was organized on the topic "Yoga India's Great and Ancient Heritage"
2. Session on Yoga Break



## आईडीवाई-2022 के 89 पूर्व क्रमिक दिवस, इंदौर

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) के सहयोग से सुंदरबाई फूल चंद जी आदर्श शिक्षा संस्थान इंदौर द्वारा आईडीवाई-2022 की उलटी गिनती में 89 दिनों को चिह्नित करने के लिए 24 मार्च 2022 को प्रसिद्ध स्थान पितृ पर्वत, इंदौर में एक योगोत्सव कार्यक्रम आयोजित किया गया था। पितृ पर्वत हनुमान मंदिर एशिया में भगवान हनुमानजी की सबसे बड़ी धातु की मूर्तियों में से एक है।

कार्यक्रम का विषय 'युवा भारत के लिए योग' था।

उद्घाटन सत्र के बाद, यह आयोजन लगातार 2 सत्रों में संपन्न हुआ।

1. "सामान्य योग प्रोटोकॉल" पर लाइव योग सत्र।
2. योग पर वेबिनार के बाद सामान्य चर्चाएं, "योग, किशोरों के लिए संपूर्ण स्वास्थ्य पैकेज"

इस कार्यक्रम में श्री कमल पटेल – मध्य प्रदेश के किसान कल्याण और कृषि विकास मंत्री, डॉ ईश्वर वी बसवरड्डी – निदेशक मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष

मंत्रालय, भारत सरकार, श्री तुलसी सिलावट— मंत्री जल संसाधन, मध्य प्रदेश सरकार, डॉ.के.सत्यलक्ष्मी— निदेशक राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, श्री शंकर लालवानी – इंदौर से सांसद, डॉ राघवेंद्र राव— निदेशक केंद्रीय योग और प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, श्री मनीष सिंह जी – कलेक्टर इंदौर जिला, श्री सावन सोनकर—अध्यक्ष मप्र राज्य सहकारी अनुसूचित जाति वित्त एवं विकास निगम सहित अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने शिरकत की।

प्रख्यात योग गुरुओं, विद्वानों और योग उत्साही लोगों सहित हजार से ज्यादा प्रतिभागियों ने हाइब्रिड मोड में कार्यक्रम में भाग लिया।

इस कार्यक्रम को एमडीएनआईवाई, आयुष मंत्रालय, और सुंदरबाई फूल चंद जी आदर्श शिक्षा संस्थान के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार किया।



## 89 Days to IDY-2022, Indore

A Yogotsav event was held at the famous place Pitra Parvat, Indore on 24th March 2022 to mark 89 days in the countdown to IDY-2022 by Sunderbai Phool Chand Ji Adarsh Shiksha Sansthan Indore in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY). Pitra Parvat Hanuman Temple is one of the biggest metal statues of Lord Hanumanji in Asia.

The Theme of the programme was 'Yoga for Young India.'

Following the opening session, the event broke out into 2 consecutive sessions.

1. LIVE Yoga session on "Common Yoga Protocol"
2. Webinar on yoga followed by general discussions on, "Yoga, the complete health package for teenagers"

The occasion was graced by Shri Kamal Patel, Minister farmer welfare and agricultural development of Madhya Pradesh, Dr. Ishwar V

Basavaraddi. Director Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of AYUSH, GOI, Shri Tulsi Silawat- Minister Water Resources, Madhya Pradesh government, Dr. K Satyalakshmi- Director National Institute of Naturopathy, Ministry of AYUSH, GOI, Shri Shankar Lalwani - Member of Parliament from Indore, Dr Raghvendra Rao- Director Central Council for Research in Yoga and Naturopathy, Ministry of Ayush, GOI, Shri Manish Singh ji - Collector Indore District, Shri Sawan Sonkar - President MP state cooperative Schedule caste finance and development corporation along with other senior officials.

More than thousand participants including eminent yoga gurus, yoga masters, scholars and yoga enthusiasts participated in hybrid mode and the event was given wide coverage through various social media handles of the Ministry of Ayush, MDNIY and Sunderbai Phool Chand Ji Adarsh Shiksha Sansthan.



## आईडीवाई-2022 के 88 पूर्व क्रमिक दिवस, गुवाहाटी

गुवाहाटी (25 मार्च, 2022) योग और पोषण विज्ञान संस्थान, गुवाहाटी ने मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) के सहयोग से "रोग मुक्त समाज के लिए योग" विषय पर प्रतिष्ठित स्थान श्रद्धांजलि कानन में एक

विशेष योग कार्यक्रम का आयोजन किया।

यह कार्यक्रम योग 2022 के अंतर्राष्ट्रीय दिवस के 88वें दिन की उल्टी गिनती पर हुआ। प्रख्यात योग गुरुओं, विद्वानों और



योग उत्साही लोगों सहित 200 से अधिक प्रतिभागियों ने सामूहिक योग अभ्यास में भाग लिया।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य जमीनी स्तर पर योग के लाभों के बारे में जागरूकता पैदा करना था। सामान्य योग प्रोटोकॉल सहित विभिन्न गतिविधियों का आयोजन किया गया। योग के बाद किरण बाला देवी और हरजीत सिंह कलात्मक योग डेमो, 'रोग मुक्त समाज के लिए योग' पर चर्चा का आयोजन किया गया। छोटे बच्चों हरजीत सिंह, हर्षित कुंवर बोरा और

देबजीत नाथ ने दर्शकों को चौंका दिया और विभिन्न कठिन विविधताओं का प्रदर्शन करके शो में अपना जलवा बिखेरा।

इस अवसर पर श्री नयन नीलिम-अभिनेता, निर्माता, फिटनेस उत्साही, श्री मानश शर्मा, योग विशेषज्ञ, पीनाज़ फारुकी, योग विशेषज्ञ और श्री देबजीत नाथ- कयायोगी, योगानिद, पीजीडीवाईएन, और डॉ. ईश्वर वी बसवरड्डी, निदेशक एमडीएनआईवाई वर्चुवल माध्यम से कार्यक्रम में शामिल हुए।





## 88 Days to IDY-2022, Guwahati

Institute of Yoga and Nutrition Science, Guwahati organized the 88 Days to (Yogotsav countdown programme) in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush on 25th March 2022.

The theme of the event was "Yoga for a Disease Free Society.

Recognizing this important role of Yoga, the Yogotsav countdown of Guwahati is the part of 100



Days, 100 Cities & 100 Organisations campaign for the 8th International Day of Yoga, which was conducted at the Iconic Place:- Shradhanjali Kanan.

Shradhanjali Kanan is one of the most famous parks in Guwahati due to its green-clean environment and numerous amusement items for kids. More than 200 participants including eminent yoga gurus, yoga masters, scholars and yoga enthusiasts participated in the collective yoga practice.

The main objective of the program was to generate

awareness regarding the benefits of Yoga and promotion of CYP. Besides Common Yoga Protocol, the following programmes were also conducted:

1. Kuhi Yoga, Kiran Bala Devi and Harjeet Singh Artistic Yoga Demo
2. Discussion on 'Yoga for a Disease Free Society' The occasion was graced by Shri Nayan Nilim-Actor, Producer, Fitness Enthusiast, Shri Manash Sharma, Yoga expert and Shri Debajit Nath- Kayayogi, Yoganid, PGDYN among others.



## आईडीवाई-2022 के 87 पूर्व क्रमिक दिवस, लेह- लद्दाख

डिफेंस इंस्टीट्यूट ऑफ फिजियोलॉजी एंड एलाइड साइंसेज, डीआरडीओ, दिल्ली और डिफेंस इंस्टीट्यूट ऑफ हाई एल्टीट्यूड रिसर्च ने शनिवार, 26 मार्च को लेह, लद्दाख, डीआरडीओ में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के

सहयोग से 87 दिवसीय अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के संदर्भ में "उच्च ऊंचाई पर योग" विषय पर योगोत्सव (उल्टी गिनती) का आयोजन किया।



कार्यक्रम में सैकड़ों की संख्या में प्रतिभागियों ने सक्रिय रूप से शिरकत की।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग के लाभों के बारे में जागरूकता पैदा करना था। सामान्य योग प्रोटोकॉल के

अलावा; 'उच्च ऊंचाई पर योग' विषय पर वेबिनार में 'कोरोना की रोकथाम के लिए योग', 'योग का विज्ञान' और 'स्वस्थ जीवन के लिए पोषण और योगिक आहार' पर भी चर्चा हुई।



## 87 Days to IDY-2022, Leh-Ladakh

With 87 days left for 8th International Day of Yoga, Defence Institute of Physiology and Allied Sciences, DRDO, Delhi and Defence Institute of High Altitude Research, at Leh, Ladakh, DRDO organized a special yoga event in collaboration with

Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush on 26th March 2022.

The theme was "Yoga for Health, Well-being and Peace."



The main objective of the program was to generate awareness regarding the benefits of Yoga and promotion of CYP. Besides Common Yoga Protocol, the following programmes were also conducted:

- Webinar on 'Yoga at High Altitude'
- Discussion on the topics Yoga for prevention of Corona, 'Science of Yoga' and 'Nutrition for Healthy life and Yogic diet'



## आईडीवाई-2022 के 86 पूर्व क्रमिक दिवस, बैंकॉक

एजीएटीएच हेल्थ केयर बैंकॉक, थाईलैंड ने 27 मार्च 2022 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय के

सहयोग से 86 दिन (योगोत्सव उल्टी गिनती कार्यक्रम) का आयोजन किया।



बैंकॉक का विशेष योगोत्सव प्रतिष्ठित स्थान चोंग नोन्सी ब्रिज पर आयोजित किया गया था। कार्यक्रम में सैकड़ों प्रतिभागियों ने बढ़-चढ़कर भाग लिया।

इस अवसर पर थाईलैंड साम्राज्य के शाही परिवार के शाही पुजारी एच.ई. ब्रह्म भीष्म जी, थाईलैंड साम्राज्य में मिशन भारतीय दूतावास के उप प्रमुख सुश्री अल्पना दुबे जी सहित अन्य अधिकारी मौजूद थे।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग और सामान्य योग प्रोटोकॉल के बारे में लोगों को जागरूक करना था।

कार्यक्रम के दौरान निम्नलिखित कार्यक्रम भी आयोजित किए

गए:

1. जीवनशैली विकारों के लिए सामान्य योग
2. योग अनुसंधान और अनुप्रयोगों पर राष्ट्रीय सम्मेलन
3. योग परामर्श
4. योग मंथन

कार्यक्रम हाइब्रिड मोड के माध्यम से आयोजित किया गया था और आयुष मंत्रालय, एमडीएनआईवाई और अगाथ हेल्थ केयर बैंकॉक, थाईलैंड के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार किया गया।



## 86 Days to IDY-2022, Bangkok

AGATH Health Care Bangkok, Thailand organized the 86 Days to (Yogotsav countdown programme) in

collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush on 27th March 2022.



The Special Yogotsav countdown of Bangkok was the part of 100 Days, 100 Cities & 100 Organisations campaign for the 8th International Day of Yoga, which was conducted at the Iconic Place:- Chong Nonsi Bridge. Hundreds of participants actively participated in the event.

The occasion was graced by the Royal Priest of the Royal Family of the Kingdom of Thailand H.E. BrahmBhismji, Deputy Chief of Mission Indian Embassy in Kingdom of Thailand Ms. Alpana Dubey ji along with other officials.

The main objective of the program was to generate

awareness regarding the benefits of Yoga and promotion of CYP. Besides Common Yoga Protocol, the following programmes were also conducted:

1. General Yoga for Lifestyle Disorders
2. National Conclave on Yoga Research and Applications
3. Yoga Consultation
4. Yoga Manthan

The Programme was organized in a hybrid format and was given wider coverage through various social media handles.



## आईडीवाई-2022 के 85 पूर्व क्रमिक दिवस, कोयंबटूर

कोयंबटूर में 28 मार्च 2022 को जेएसएस इंस्टीट्यूट ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज ने मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के सहयोग से पट्टीश्वरर स्वामी मंदिर, पेरूर, कोयंबटूर में आईडीवाई-2022 के 85वें दिन का योगोत्सव कार्यक्रम संपन्न हुआ। कार्यक्रम में सैकड़ों प्रतिभागियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया।

इस कार्यक्रम का विषय "योग- स्वास्थ्य के लिए रामबाण" था। गौरतलब है कि कोयंबटूर का योगोत्सव उल्टी गिनती 100 दिनों, 100 शहरों और 100 संगठनों के 8वें अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के अभियान का हिस्सा है। कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग के लाभों के बारे में जागरूकता पैदा करना और सामान्य योग प्रोटोकॉल को बढ़ावा देना था।



सामान्य योग प्रोटोकॉल के अलावा, निम्नलिखित कार्यक्रम भी आयोजित किए गए-

- I. "योग - स्वास्थ्य के लिए रामबाण" पर वेबिनार
- II. करपगाम उच्च शिक्षा अकादमी, कोयंबटूर में योग प्रवचन

सह शिविर।

कोयंबटूर के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से इस कार्यक्रम का व्यापक प्रचार किया गया।



## 85 Days to IDY-2022, Coimbatore

JSS Institute of Naturopathy and Yogic Sciences, Coimbatore organized the 85 Days to (Yogotsav countdown programme) in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush on 28th March 2022.

The theme of the event was "Yoga The Panacea for Health."

The Yogotsav countdown at Coimbatore was the part of 100 Days, 100 Cities & 100 Organisations



campaign for the 8th International Day of Yoga of the Ministry of ayush. Hundreds of participants actively participated in the event at the sacred place.

As Yoga is practiced in various forms around the world and continues to grow in popularity, the main objectives of the program were to generate awareness regarding the benefits of Yoga and promotion of CYP. Besides Common Yoga Protocol, the following programmes were also conducted:

1. Webinar on "Yoga -A Panacea for Health".
2. Yoga discourse cum camp at Karpagam Academy of Higher Educations, Coimbatore.

The event was attended by Dr A Nirmala, DEAN, Coimbatore Medical College, Coimbatore, Dr. Mahesh. R, Director Medical Education, JSSMVP, Mysuru, Dr. L.D. Sharmila AYUSH Medical Officer, Govt. PHC, Ramnad, Dr. Mervin Leo, Proprietor, Dr. Leo's Nature's Touch, Nashik, Dr. R. Sivakumar Assistant Medical officer (Y&N) Govt. Hospital, Aruppukottai, Dr. Krishna Prabha Yoga and Naturopathy Consultant, Kuwait among others.

The Program was given wider coverage through local media and various other social media handles of Ministry of Ayush, MDNIY and JSS Institute of Naturopathy and Yogic Sciences, Coimbatore.



## आईडीवाई-2022 के 84 पूर्व क्रमिक दिवस, धर्मस्थल

एसडीएम कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज, उजीरे ने 29 मार्च 2022 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (आयुष मंत्रालय) के सहयोग से 84 दिनों (योगोत्सव उल्टी गिनती कार्यक्रम) का आयोजन किया।

डॉ. डी. वीरेंद्र हेगड़े, धर्माधिकारी, पद्म विभूषण पुरस्कार विजेता ने सुबह 7.00 बजे अमृतवर्षिणी सभाभवन धर्मस्थल में समारोह का उद्घाटन किया।

लिया।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग के लाभों के बारे में जागरूकता पैदा करना और सामान्य योग प्रोटोकॉल को बढ़ावा देना था।

सामान्य योग प्रोटोकॉल के अलावा निम्नलिखित कार्यक्रम भी आयोजित किए गए:



इस अवसर पर डॉ. प्रशांत शेटी, प्राचार्य; SDMCNYS श्री क्षेत्र धर्मस्थल और, श्रीमती, इस अवसर पर डॉ. प्रशांत शेटी, प्राचार्य; कडळ्ळे श्री क्षेत्र धर्मस्थल और श्रीमती गायत्री आर, जोनल हेड, बैंक ऑफ बड़ौदा, मँगलोर जोन, मँगलोर; डॉ. ईश्वर वी बसवरदी – निदेशक मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय (आभासी मोड में); श्री जनार्दन, निदेशक, सिरी ग्रामोद्योग संस्थान, बेलथांगडी; डॉ. अशोक कुमार, प्राचार्य, एसडीएम इंजीनियर कॉलेज, उजीरे; और श्री जनार्दन, निदेशक, एसडीएम मेडिकल अस्पताल, उजीरे जैसे स्मानित लोगों ने शिरकत की।

कार्यक्रम का मूल विषय "शिव द आदियोगी" था।

कार्यक्रम हजार से अधिक प्रतिभागियों ने सक्रिय रूप से भाग

- सामान्य योग प्रोटोकॉल का प्रदर्शन
- जीवन शैली और चयापचय संबंधी विकारों पर योग और प्राकृतिक चिकित्सा की प्रभावशीलता पर अंतर्राष्ट्रीय वेबिनार
- कार्यशाला के साथ एक मेगा योग प्रदर्शन

कार्यक्रम हाइब्रिड मोड के माध्यम से आयोजित किया गया था और एमडीएनआईवाई (आयुष मंत्रालय) और एसडीएम कॉलेज ऑफ नेचुरोपैथी एंड योगिक साइंसेज, उजीरे के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से काफी प्रचार-प्रसार किया गया।



## 84 Days to IDY-2022, Dharmasthala

With just 84 Days to go to 8th International Day of Yoga, Sri Dharmasthala Manjunatheshwara College of Naturopathy College of Naturopathy and Yogic Sciences, Ujire organized Yogotsav countdown programme in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush on 29th March 2022 at Dharmasthala, Karnataka. Dharmasthala is an epitome of spirituality and religious significance and is one of the renowned holy sites in South India.

The theme of the event was “Shiva the Adiyogi”.

The Yogotsav countdown at Dharmasthala was part of the 100 Days, 100 Cities & 100 Organizations campaign for the International Day of Yoga. More than 3,000 participants actively participated in the event.

The main objectives of the program was to give wider promotion and publicity to Various dimensions of Yoga and its utility and promote CYP.



Dr. D. Veerendra Heggade, Dharmadhikari, Padma Vibhushan Awardee inaugurated the function at Amrithavarshini Sabhabhavan Dharmasthala at 7.00 A.M.

The occasion was also graced by Dr. Prashanth Shetty, Principal; SDMCNYS Sri Kshethra Dharmasthala &, Smt. Ghayathri R, Zonal Head, Bank of Baroda, Mangalore Zone, Mangalore; Dr. Ishwar V Basavaraddi - Director Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of AYUSH in a virtual mode; Sri. Janardhan, Director, Siri GramodyogaSamsthe, Belthangady; Dr. Ashok Kumar, Principal, SDM Engineer College, Ujire; and Sri. Janardhan, Director, SDM Medical Hospital, Ujire.

Besides Common Yoga Protocol, the following programmes were also conducted:

1. International Webinar on Efficacy of Yoga & Naturopathy on Lifestyle & Metabolic Disorders
2. Mega Yoga Demonstration
3. Workshop

The Programme was organised in hybrid format and was given wider coverage through various social media handles of the Ministry of Ayush, MDNIY and Sri Dharmasthala Manjunatheshwara College of Naturopathy College of Naturopathy and Yogic Sciences, Ujire.

## आईडीवाई-2022 के 83 पूर्व क्रमिक दिवस, पुणे

राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, आयुष मंत्रालय, पुणे ने 30 मार्च 2022 को पुणे के आगा खान पैलेस में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय के सहयोग से

83 दिनों (योगोत्सव उल्टी गिनती कार्यक्रम) का आयोजन किया।

आगा खान पैलेस भारतीय इतिहास में सबसे महत्वपूर्ण स्थलों



में से एक है और भारत की स्वतंत्रता के कई निर्णायक क्षणों में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इस जगह का महात्मा गांधी के साथ घनिष्ठ संबंध है, क्योंकि वह 9 अगस्त 1942 से 6 मई 1944 तक अपनी पत्नी कस्तूरबा गांधी और महादेव देसाई के साथ यही के जेल में बंद थे।

आज के कार्यक्रम का विषय "योग फॉर इम्युनिटी" था।

डॉ. राजेंद्र यादव, अधीक्षण पुरातत्वविद्, भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण, मुंबई, श्री गजानन मंडावरे, भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण, मुंबई क्षेत्र, श्री जे.वी.एन पानपाटिल, कार्यकारी अधिकारी, क्षेत्रीय आउटरीच ब्यूरो, सूचना और प्रसारण मंत्रालय, भारत सरकार, प्रो. (डॉ.) के सत्य लक्ष्मी, निदेशक, एनआईएन, भी इस कार्यक्रम में उपस्थित थे।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग के विभिन्न आयामों और इसकी उपयोगिता को व्यापक प्रचार और प्रचार देना और सामान्य योग प्रोटोकॉल को बढ़ावा देना था।

कॉमन योग प्रोटोकॉल के अलावा, 'योग फॉर इम्युनिटी', 'प्रिसिपल्स ऑफ योग एंड डाइट' और 'योग फॉर वाइब्रेंट हेल्थ' पर भी सत्र आयोजित किए गए।

कार्यक्रम हाइब्रिड मोड के माध्यम से आयोजित किया गया। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय और राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, पुणे, आयुष मंत्रालय के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक रूप से प्रचारित किया गया।



## 83 Days to IDY-2022, Pune

National Institute of Naturopathy, Ministry of Ayush, Pune organized the 83 Days to (Yogotsav countdown programme) in collaboration with

Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush on 30th March 2022 at Aga Khan Palace, Pune.



Aga Khan Palace is one of the most important landmarks in Indian history and has been instrumental in many defining moments of India's independence. The place has close connection with Mahatma Gandhi as he was jailed there with his wife Kasturba Gandhi and Mahadev Desai from 9th August 1942 to 6th May 1944.

The theme of the event was "Yoga for Immunity."

Dr. Rajendra Yadav, Superintending Archeologist, Archeological Survey of India, Mumbai, Shri Gajanan Mandavre, Archeological Survey of India, Mumbai region, Shri J.V.N Panpatil, Executive Officer, Regional Outreach Bureau, Ministry of Information and Broadcasting, Govt. of India, Prof.(Dr.) K. Satya Lakshmi, Director, NIN were also present at the event.

The Yogotsav countdown at Pune was part of the 100 Days, 100 Cities & 100 Organizations campaign for the International Day of Yoga. More than 300 participants actively participated in the event.

The main objective of the program was to give wider promotion and publicity to various dimensions of Yoga and its utility and promote CYP. Besides Common Yoga Protocol, sessions on 'Yoga for Immunity,' 'Principles of Yoga and Diet' and 'Yoga for Vibrant Health' were also conducted.

The Programme was conducted through hybrid mode and was promoted widely through various social media handles of Ministry of Ayush, MDNIY and National Institute of Naturopathy, Pune.



## आईडीवाई-2022 के 82 पूर्व क्रमिक दिवस, सोलन

शूलिनी विश्वविद्यालय ने मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय के सहयोग से 31 मार्च, 2022 को मोहन शक्ति राष्ट्रीय विरासत पार्क, सोलन में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस के 82 दिनों से पहले योगोत्सव उल्टी गिनती कार्यक्रम

का आयोजन किया। मोहन शक्ति हेरिटेज पार्क उत्तर भारत का पहला प्राचीन विरासत पार्क है।

यह कार्यक्रम "हिमालय में योग" विषय पर आयोजित किया गया था।



कार्यक्रम का उद्घाटन हिमाचल प्रदेश के माननीय स्वास्थ्य मंत्री डॉ. राजीव सैजल ने किया। इस अवसर पर बोलते हुए, मंत्री ने लोगों से आधुनिक स्वास्थ्य समस्याओं से निपटने के लिए योग को दैनिक दिनचर्या का हिस्सा बनाने का आह्वान किया।

इस आयोजन में हजारों की संख्या में प्रतिभागियों ने सक्रिय रूप से भाग लिया।

कार्यक्रम में डॉ. पी.के. खोसला, चांसलर शूलिनी विश्वविद्यालय; प्रो. डॉ. ईश्वर भारद्वाज (देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार के डीन, अकादमिक मामले); डॉ सुरेश लाल बरनवाल (प्रमुख, योग विज्ञान और मानव चेतना विभाग, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार) और डॉ ईश्वर वी. बसवरड्डी, निदेशक, एमडीएनआईवाई (वर्चुअल मोड के माध्यम) से अन्य गणमान्य व्यक्तियों और विविध क्षेत्रों के विशेषज्ञों ने शिरकत की।

कार्यक्रम का प्रमुख लक्ष्य सामान्य योग प्रोटोकॉल के प्रति लोगों की जागरूकता को बढ़ावा देना था, साथ ही साथ, योग के अन्य पहलुओं और इसके अनुप्रयोग को भी बढ़ावा

देना था। सामान्य योग प्रोटोकॉल के अलावा, योगिक सांस्कृतिक कार्यक्रम भी आयोजित किए गए।

कार्यक्रम का कार्यक्रम इस प्रकार था:-

1. सामान्य योग प्रोटोकॉल,
2. "हिमालय में योग" पर प्रख्यात विशेषज्ञों द्वारा चर्चा
3. योगिक सांस्कृतिक कार्यक्रम

कार्यक्रम हाइब्रिड मोड के माध्यम से आयोजित किया गया था और स्थानीय मीडिया और आयुष मंत्रालय, एमडीएनआईवाई और शूलिनी विश्वविद्यालय के सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक प्रचार किया गया।



## 82 Days to IDY-2022, Solan

Shoolini University in collaboration with Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush, organized the 82 Days to (Yogotsav countdown programme) of International day of Yoga at Mohan Shakti National Heritage Park, Solan on 31st March,

2022. Mohan Shakti Heritage Park is North India's first ever ancient heritage park.

The event was organized on the theme "Yoga at Himalayas."



Dr. Rajiv Saizal, Hon'ble Health Minister of Himachal Pradesh inaugurated the function. Speaking on the occasion, the Minister called on people to make Yoga a part of daily routine to combat modern day health problems.

Thousands of participants actively participated in the event.

The event was also graced by Dr. P.K. Khosla, Chancellor Shoolini University; Prof. Dr. Ishwar Bharadwaj (Dean Academic Affairs of Dev Sanskriti University, Haridwar); Dr. Suresh Lal Barnwal (Head, Deptt. of Yogic Science & Human Consciousness, Dev Sanskriti Vishavidyalaya, Haridwar) and Dr. Ishwar V Basavaraddi, Director, MDNIY through virtual mode along with other dignitaries and experts of diverse fields.

The program's main goals were to increase awareness and promote

CYP while also promoting other aspects of Yoga and its application. The Programme schedule was as under:-

1. Common Yoga Protocol,
2. Discussion by eminent experts on "Yoga at Himalayas"
3. Yogic Cultural Events

The Programme was given wider publicity through local media and social media handles of the Ministry of Ayush, MDNIY and Shoolini University.



# वेबिनार:

## हमारा स्वास्थ्य हमारी जिम्मेदारी

प्रो. (डॉ.) जी.एस. तोमर, सी.आर.ए.वी. गुरु, राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ, नई दिल्ली और डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डी, निदेशक, एमडीएनआईवाई द्वारा 5 मार्च 2022 को एक उत्कृष्ट विषय "हमारा स्वास्थ्य हमारी जिम्मेदारी" पर एक वेबिनार का आयोजन किया गया। जिसमें उन्होंने एक विस्तृत और सूचनात्मक व्याख्यान दिया। प्रो. तोमर ने स्वास्थ्य के महत्व पर प्रकाश डाला और बताया कि जीवन में चौगुनी अनिवार्यताओं को प्राप्त करने के लिए स्वास्थ्य आवश्यक है। धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष जीवन के चार अनिवार्य सुख हैं।

उन्होंने आगे कहा, डब्ल्यूएचओ के अनुसार, स्वास्थ्य पूर्ण शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण की स्थिति है, न कि केवल बीमारियों या दुर्बलता की अनुपस्थिति।

प्रो. तोमर कहते हैं कि आयुर्वेद जीवन का प्राचीन विज्ञान है। यह केवल उपचार की प्रणाली नहीं है, बल्कि जीवन का एक आदर्श तरीका है। उपचार का आयुर्वेदिक दर्शन आहार, आचार और औषध नाम के आजमाए हुए के इर्द-गिर्द घूमता है। स्वस्थ



व्यक्तियों के स्वास्थ्य को बनाए रखना और रोगग्रस्तों में विकारों को दूर करना आयुर्वेद का प्रमुख उद्देश्य है।

## महिला, योग और विचार नेतृत्व



11 मार्च 2022 को "महिला, योग और विचार नेतृत्व" पर आयोजित एक वेबिनार का आयोजन किया गया, जिसमें श्री ओंकारेश्वर पांडे, एडिटर इन चीफ और सीईओ, ऑब्जरवर ग्लोबल मीडिया ग्रुप और निदेशक, एमडीएनआईवाई ने शिरकत की।

श्री ओंकारेश्वर पांडे ने महिला, योग और विचार नेतृत्व पर एक विस्तृत और सूचनात्मक व्याख्यान दिया, जिसमें

उन्होंने महिलाओं की विचार प्रक्रिया पर योग के प्रभावों पर प्रकाश डाला।

श्री पाण्डेय ने बताया कि निरंतर अभ्यास ही सफलता का रहस्य है। महिलाओं को चुनौतियों का उपयोग अपने लिए अवसरों के रूप में करना चाहिए। तकनीक का उपयोग करें, आत्मविश्वासी बनें और योग को अपने जीवन के हिस्से के रूप में शामिल करें क्योंकि इससे उन्हें अपने व्यक्तिगत विकास में मदद मिलेगी।

महिला सशक्तिकरण काफी हद तक लैंगिक समानता पर निर्भर करता है। अमेरिका में 500 फॉर्च्यून कंपनियों में से केवल 6.4% के पास महिला सीईओ हैं। उन्होंने कहा कि महिला नेता के लिए पहली चुनौती यह है कि कमरे में ज्यादातर लोग पुरुष हैं, लेकिन यह महिलाओं के लिए एक लंबे समय तक चलने वाली छाप बनाने का अवसर भी पैदा करता है।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने हमारे जीवन में योग के महत्व को समझाया और बताया कि योग केवल श्वास नियंत्रण तकनीकों के साथ व्यायाम नहीं है। यह स्वयं की यात्रा है, स्वयं के लिए, जिसका वर्णन भगवद् गीता में किया गया है। योग व्यक्ति को सशक्त बनाने, आत्म-विश्वास और मानसिक शक्ति को बढ़ाने में सहायता करने का भी माध्यम है। योग दर्शन का उद्देश्य स्वयं को ब्रह्मांड की भावना से जोड़ना है और यह प्रक्रिया हमें एक विचारशील नेता बनने के लिए अपार शक्ति प्रदान करती है।

# WEBINAR

## Our Health Our Responsibility

A Webinar was organised by Prof. (Dr.) G.S. Tomar, CRAV Guru, Rashtriya Ayurveda Vidyapeeth, New Delhi and Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY on an excellent topic “Our Health Our Responsibility” on 5th March 2022, wherein he delivered an elaborative and informative lecture. Prof. Tomar highlighted the Importance of health and told that Health is essential for achieving fourfold essentials in life, viz. Dharma, Artha, Kaama & Moksha.

Prof. Tomar states that Ayurveda is the ancient science of life. It is not merely the system of treatment but is an ideal way of life. Ayurvedic philosophy of treatment revolves around the tried names as Aahar, Aachar & Aushadh. To maintain the health of individuals and alleviate disorders in the diseased is the prime objective of Ayurveda.

The poster is for a webinar titled "Our Health Our Responsibility" held on 4th March 2022 at 6:00 PM. It features Prof. (Dr.) G.S. Tomar as the speaker and Dr. Ishwar V. Basavaraddi as the host. The event is organized by the Ministry of Ayush, Government of India, and the Morarji Desai National Institute of Yoga. Social media handles for @mdniyayush, @mdniy, @yogamdniy, and Director Mdniy are provided.

## Women, Yoga and Thought Leadership

The poster is for a webinar titled "Women, Yoga and Thought Leadership" held on 11th March 2022 at 6:00 PM. It features Sh. Onkareshwar Pandey as the speaker and Dr. Ishwar V. Basavaraddi as the host. The event is organized by the Ministry of Ayush, Government of India, and the Morarji Desai National Institute of Yoga. Social media handles for @mdniyayush, @mdniy, @yogamdniy, and Director Mdniy are provided.

Observer Global Media Group and Director, MDNIY.

Sh. Onkareshwar Pandey delivered an elaborative and informative lecture on Women, Yoga and Thought Leadership wherein he highlighted the effects of Yoga on the thought process of Women.

Shri Pandey noted that Constant practice is the only secret of success. "Women should use the challenges as opportunities for them. Use the technology, become self-confident and include Yoga as a part of their life as it will help them in their personal development," he added.

Women empowerment largely depends upon gender equality. Only 6.4% of 500 fortune companies in the US have women CEO's. The first challenge for women leaders is that most of the people in the room are men but this also creates an opportunity for women to stand out to create a long lasting impression, he added.

A webinar held on “Women, Yoga and Thought Leadership” on 11th March 2022, with Sh. Onkareshwar Pandey, Editor in Chief & CEO,

## स्वास्थ्य के रख-रखाव में आहार और उसके घटकों का महत्व

18 मार्च 2022 को "स्वास्थ्य के रख-रखाव में आहार और उसके घटकों का महत्व" पर आयोजित एक वेबिनार में प्रोफेसर(डॉ.) पीएस ब्यादगी, आयुर्वेद संकाय, आयुर्विज्ञान संस्थान, बीएचयू, वाराणसी, और निदेशक, एमडीएनआईवाई, नई दिल्ली ने शिरकत की, जिसमें प्रो. ब्यादगी ने आहार के महत्व पर प्रकाश डाला और बताया कि कैसे आहार स्वस्थ शरीर को बनाए रखने में मदद करता है।

उन्होंने यह भी बताया कि "आयुर्वेद कहता है कि भोजन तैयार करते समय 8 कारकों को ध्यान में रखा जाना चाहिए। आयुर्वेद ने भोजन बनाने पर जोर दिया है।"

प्रो. ब्यादगी ने आगे बताया कि "आहार की आदतों पर नियंत्रण होना चाहिए। आहार बनाते समय व्यक्ति को विश्लेषण करना चाहिए और यह जांचना चाहिए कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए किस प्रकार का भोजन उपयुक्त है। साथ ही साथ इस बात का भी ध्यान रखना चाहिये कि पिछले भोजन के पचने के बाद ही पुनः भोजन का सेवन करना चाहिये।

**WEBINAR**  
on  
Importance of Diet and its Components  
in Maintenance of Health

DATE: 18<sup>th</sup> March, 2022  
TIME: 6:00 PM  
Join us live on

Introductory Remarks By:

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

**Speaker**  
**Prof. (Dr.) P. S. Byadgi**  
Professor,  
Department of Vaidya Vigyan  
Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences  
Banars Hindu University, Varanasi, Uttar Pradesh

Follow us: @mdniyayush @mdniy @yogamdniy Director Mdniy

## खुशी बढ़ाने की रणनीतियाँ

**WEBINAR**  
on  
Happiness Increasing Strategies

DATE: 25<sup>th</sup> March, 2022  
TIME: 6:00 PM  
Join us live on

Introductory Remarks By:

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

**Speaker**  
**Prof. (Dr.) Kamlesh Singh**  
Professor (Psychology)  
Department of Humanities & Social Sciences,  
IIT Delhi

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

Follow us: @mdniyayush @mdniy @yogamdniy Director Mdniy

(डॉ.) कमलेश सिंह, प्रोफेसर (मनोविज्ञान), मानविकी और सामाजिक विज्ञान विभाग, आईआईटी दिल्ली और निदेशक, एमडीएनआईवाई के साथ 25 मार्च 2022 को "खुशी बढ़ाने की रणनीति" पर एक वेबिनार का आयोजन किया गया, जिसमें प्रोफेसर कमलेश सिंह ने "खुशी बढ़ाने

की रणनीतियाँ" पर एक विस्तृत और सूचनात्मक व्याख्यान दिया, जिसमें उन्होंने जीवन में खुशियों के महत्व पर प्रकाश डाला और एक अलग अध्ययन भी साझा किया जो मनुष्यों पर विभिन्न रणनीतियों के प्रभाव की जांच पर प्रकाश डाला गया है।"

(डॉ.) कमलेश सिंह का मानना है कि खुशी और स्वास्थ्य का काफी पुराना संबंध है। "हँसी सबसे अच्छी दवा है।" कई लोगों ने सहज रूप से यह मान लिया कि खुशी और स्वास्थ्य वास्तव में एक-दूसरे से जुड़े हुए हैं। वास्तव में किसी की खुशी का स्तर उसके स्वास्थ्य के स्तर को प्रभावित करता है।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने कहा कि योग हैप्पीनेस इंक्रीजिंग स्ट्रैटेजीज में जिसे "सिद्धा प्रसादनम" कहा जाता है और भागवत गीता ने भी खुशी पैदा करने की रणनीतियों का उल्लेख किया है। विभिन्न अध्ययनों ने यह भी सुझाव दिया है कि संवेदी जागरूकता, सामाजिक सहित विभिन्न चैनलों के माध्यम से खुशी को प्राप्त और बढ़ाया जा

सकता है। संचार, कृतज्ञता प्रथाओं, और संज्ञानात्मक सुधार। जैसे, इन सभी कारकों को सकारात्मक मनोविज्ञान हस्तक्षेप नामक व्यावहारिक तकनीकों में एक साथ समूहित किया गया था।



## Importance of Diet and its Components in Maintenance of Health

A webinar held on “Importance of Diet and its Components in Maintenance of Health” on 18th March 2022, with Prof. (Dr.) P. S. Byadgi, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, BHU, Varanasi, New Delhi and Director, MDNIY, wherein he highlighted the importance of Diet and how it helps to maintain a healthy body.

Prof. Byadgi states that "Ayurveda says there are 8 factors that need to be taken into consideration while preparing the food. Ayurveda has given emphasis to the preparation of food."

He added that, "One should have control over dietary habits. While making the diet one should need to analyze and check it out what kind of food is suitable for each person and also keeping in mind one's own needs. One should consume food after the digestion of the previous meal".



## Happiness Increasing Strategies



A webinar held on “Happiness Increasing Strategies” on 25th March 2022, with Prof. (Dr.) Kamlesh Singh, Professor (Psychology), Department of Humanities & Social Sciences, IIT Delhi and Director, MDNIY; wherein she delivered an elaborative and informative lecture on "Happiness Increasing Strategies". She highlighted the importance of happiness for a proper work life balance and also shared a different study that has been done to check the effect of different strategies on humans.

Happiness and health have been anecdotally linked for quite a while now—“laughter is the best medicine” has become a cliché for a reason—but research backs up what many people have instinctively assumed all along, that happiness and health really are connected, and that one's level of happiness really can impact the level of one's health, she added.

## जम्मू और कश्मीर के प्रतिनिधिमंडल ने एमडीएनआईवाई का किया दौरा

जम्मू और कश्मीर प्रशासनिक सेवाओं के 32 वरिष्ठ अधिकारियों के एक प्रतिनिधिमंडल ने योग के महत्व का अनुभव करने के लिए 23 मार्च, 2022 को एमडीएनआईवाई का दौरा किया। निदेशक, एमडीएनआईवाई ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया। निदेशक, एमडीएनआईवाई ने योग के बारे में एक सारगर्भित संक्षिप्त प्रस्तुति पेश की और उन्हें संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों के बारे में भी जानकारी दी।



प्रतिनिधियों के लिए योग प्रैक्टिकल और पयूजन कार्यक्रम के बाद योग ब्रेक / वर्कप्लेस सत्र आयोजित किया गया।

डॉ. आई एन आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (वाईटी), मो. तैयब आलम, संचार और प्रलेखन अधिकारी सहित अन्य अधिकारी और कर्मचारी भी टीम में शामिल हुए।

कुल मिलाकर, प्रतिनिधिमंडल की प्रतिक्रिया काफी उत्साहवर्धक और संतोषजनक थी।



## Senior Officers from Jammu & Kashmir Administrative Services visit MDNIY

A team of 32 Senior Officers from Jammu & Kashmir Administrative Services visited MDNIY on 23rd March, 2022 to experience and discover the value of Yoga. Dr. Ishwar V Basavaraddi, Director MDNIY welcomed the delegation and made a brief presentation about MDNIY's various activities and programmes regarding Yoga.



Yoga Fusion programme followed by Yoga Break @ Workplace sessions were conducted for the delegates. Dr. IN Acharya, Programme Officer (YT), Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer along with other officers and staff also joined the team.

Overall, the feedback of the delegation was quite satisfactory.



## अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर सफल कार्यक्रम का आयोजन

आठ मार्च, 2022 को नई दिल्ली में एसोचैम ने अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस पर "लिंग समानता आज के लिए सतत कल" विषय पर एक कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें देश की जानी-मानी हस्तियों ने शिरकत की। इसी क्रम में डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि, निदेशक, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने भी बतौर गेस्ट स्पीकर आमंत्रित थे। कार्यक्रम में अपने संबोधन में डॉ. बसवरडि ने बताया यह अच्छी बात है कि आज के समाज में महिला और पुरुष के बीच भेदभाव की खाई कम निरन्तर कम हो रही है। सरकार भी महिलाओं के

उत्थान के लिये बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ" जैसे कार्यक्रम चला रही है, जिसके माध्यम से बेटियों को अधिक से अधिक शिक्षित और सशक्त बनाने पर जोर दिया जा रहा है। आज महिलायें हर क्षेत्र में पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर चल रही हैं। एमडीएनआईवाई, निदेशक ने जोर देते हुये कहा कि आज महिलायें किसी भी मामले में कमजोर नहीं हैं। वास्तव में देखा जाय भावनात्मक स्तर पर एक महिला पुरुष से ज्यादा ताकतवर होती है।

**INTERNATIONAL WOMEN'S DAY**  
**"Gender Equality Today for a Sustainable Tomorrow"**  
 The Claridges, New Delhi | March 08, 2022 | 10:30 AM

**Moderated by:** Ms. Manjari Chandra, Consultant Therapist and Executive Director, The Hindustan, Ekam Business.

**Welcome Remarks by:** Shri Deepak Seed, Secretary General, ASSOCHAM.

**Report Address by:** Smt. Ujjwala Arora, Co-Chair, ASSOCHAM National Empowerment Council & Chairperson, Yashoda Super Speciality Hospital.

**Guest of Honour:** Smt. Mridula Pradhan.

**Address by:** Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, Muzo Social Medicine Institute of Yoga, Ministry of Health, Government of India.

**Session Moderator:** Dr. Sanjana Jain, Founder, International Indian Dietitian, Sri Sri Mithai.

**Invited Dignitaries:**

- Dr. Rashmi Bahija, Executive Chairperson, Nigama Enterprises Limited.
- Ms. Alleen Nandi, Advisor, Director for Commercial Affairs, U.S. Embassy India.
- Ms. Neelima Deivedi, Executive Director, Public Policy, Corporate Communications & Market Access, MRF India.
- Dr. Binayon Kochhar, Co-Chair, ASSOCHAM Empowerment Council & Chairperson, Arora Mughl.
- Dr. Suresha Khanna, President, Bharatmala Hospital & Research Center.
- Dr. Shikha Sharma, Co-Chair, ASSOCHAM National Council & Managing Director, Nishita Health India.
- Padma Shri Dr. D. B. Rana, Chairman, ASSOCHAM National Welfare Council & Chairman, Sri Ganga Ram Hospital.
- Dr. Sudhir Khatun, Chairman, ASSOCHAM National Council & Chairman, Institute of Advanced Women Education & Research, Jaipur, Dr. Sangi Ram Hospital.
- Ms. Varsha Bajaj, Founder, Varsha Lifestyle, DAY LIFE, Varsha Home, Varsha Life and The Goddess Store.
- Ambassador (Dr.) Anandendra Khakhar, Former Secretary, UN, USA.
- Ms. Manita Chakha, Founder & Managing Partner, Chakha & Co., Advocate and Legal Consultants.
- Mr. Chander Shekhar Sibal, Senior Vice President, RightLife India Pvt. Ltd.
- Dr. Kavita Sharma, Director & Clinical Lead, Probation Dietitians, Chairperson, National Super Specialty Hospital.
- Mr. Anil Srivastava, Chief Catalyst, Health Today.
- Dr. Latika Bhatia, Head, In Advanced Pediatrics, Sri Ganga Ram Hospital.
- Dr. Anubha Singh, Medical Director & Founder, Smart Family Centre.
- Dr. Ravi Gaur, MD, Director & Chair Medical Advisory Committee, Omquest Warehouses Ltd.
- Dr. Prii Rande Sibal, Founder, Medisid.
- Ms. Vani Medhiv, Director, CCF India Super Empower.
- Ms. Parishi Sharma, Director, Sanyal for Women Foundation.
- Ms. Nishi Arora, Founder, The Children's Post of India.

**Partners:** TCI, ReNew POWER.

**For further details, please contact:**  
 Payal Swami | payal.swami@assochem.com | +91 8527500385  
 Ritika Mohotra | ritika@assochem.com | +91 9560323090

**THE ASSOCIATED CHAMBERS OF COMMERCE AND INDUSTRY OF INDIA**  
 4th Floor, YMCA Cultural and Library Building, 1 Jai Singh Road, New Delhi-110001 | W: www.assochem.org

# ASSOCHAM Celebrates International Women's Day

On March 8, 2022, ASSOCHAM organized a successful program on International Women's Day at New Delhi on the theme "Gender Equality Today for Sustainable Tomorrow", in which eminent personalities of the country participated. Dr. Ishwar V. Basavaradi, Director, Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush, Government of India was also invited as guest speaker. In his address at the program, Dr. Basavaradi said that it is a good

thing that today's society the gap of discrimination between men and women is decreasing continuously. The government is also running programs like "Beti Bachao Beti Padhao" for the upliftment of women, through which emphasis is being laid on making daughters more and more educated and empowered. Today women are walking shoulder to shoulder with men in every field.

**ASSOCHAM** **Bharat 100** **Azadi Ka Amrit Mahotsav** **YASHODA Super Specialty Hospitals** **nutrify today** **Everthing Nutraceuticals** **Blissum Keshav aroma magic**

**INTERNATIONAL WOMEN'S DAY**  
**"Gender Equality Today for a Sustainable Tomorrow"**

The Claridges, New Delhi | March 08, 2022 | 10:30 AM

**Moderated by**  
**Ms. Manjari Chandra**  
 Consultant Therapist and Functional Nutrition, Max Healthcare, Gurgaon, Haryana

**Welcome Remarks by**  
**Shri Deepak Sood**  
 Secretary General, ASSOCHAM

**Special Address by**  
**Smt. Ujjwala Arora**  
 Co-Chair, ASSOCHAM National Empowerment Council & Chairperson, Yashoda Super Specialty Hospital

**Guest of Honour**  
**Smt. Nidula Pradhan**

**Address by**  
**Dr. Ishwar V. Basavaradi**  
 Director, Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of Ayush, Government of India

**Session Moderator**  
**Dr. Saanjana Jain**  
 Managing Director, Social Worker, Varad Group, Social Worker

**Eminent Dignitaries**

<b>Dr. Rashmi Saluja</b> Senior Vice Chairman, Nippon Entertainments Limited	<b>Ms. Alleen Handi</b> Shriyani Corporate Training Services, Mumbai, U.S. Embassy India	<b>Ms. Heelina Divedi</b> Executive Director, Public Policy, Corporate Governance & Market Access, IISD India	<b>Dr. Risham Koutbar</b> Co-Chair, ASSOCHAM Empowerment Council & Chairperson, Aarav Hospital	<b>Dr. Suresha Khanna</b> President, Shriwanth Hospital & Research Centre	<b>Dr. Shikha Sharma</b> Co-Chair ASSOCHAM Women Council & Managing Director, Nidhi Health India	<b>Padma Shri Dr. D S Rana</b> Chairman, ASSOCHAM Women Council & Chairman, Dr. Bhanu Prasad Hospital
<b>Dr. Sankha Khatun</b> Chairman, ASSOCHAM National Health Council & Chairman, Institute of Women, Anand Hospital & Institute, Surgery Dr. Gangi Path Institute	<b>Ms. Varsha Raju</b> Head, Senior Learning, GEN L&L, Varsha Home, With Life and THE CAREER TALKS	<b>Ambassador (Dr) Amarendra Khulsa</b> Former Secretary, IAS, IAS	<b>Ms. Harsha Chandra</b> Founder & Managing Partner, Chakra & Co, Advocates and Legal Consultants	<b>Mr. Chander Shekhar Sibal</b> Senior Sales Executive, Fujitsu India Pvt. Ltd.	<b>Dr. Karika Sharma</b> Graduate & Clinical Lect, Postgraduate Oncology, Dharamendra Narayan Memorial Hospital	<b>Mr. Amit Srivastava</b> Senior Counsel, Noida, India
<b>Dr. Lakha Shaha</b> Head - Dr. Anand Hospital, Dr. Gangi Path Institute	<b>Dr. Anshu Singh</b> Medical Director & Founder, Sharda Fertility Centre	<b>Dr Ravi Gaur, MD</b> Director & Chair, Medical Advisory Committee, Chiranjivi Laboratories Ltd.	<b>Dr. Priti Nanda Sibal</b> Founder, Mediflow	<b>Ms. Vani Mathur</b> Member, ICAI Global Times Expert	<b>Ms. Parvati Sharma</b> Director, Sankya by Health Foundation	<b>Ms. Nidhi Arora</b> Founder, The Corporate Post of India

**Partners**  
**TCI** **ReNew POWER**

For further details, please contact:  
**Payal Swami**  
 payal.swami@assochem.com | +91 8527500385  
**Rittika Malhotra**  
 rittika@assochem.com | +91 9560323090

THE ASSOCIATED CHAMBERS OF COMMERCE AND INDUSTRY OF INDIA  
 4th Floor, YMCA Cultural and Library Building, 1 Jai Singh Road, New Delhi-110001 | W: www.assochem.org

## व्हार्टन छात्रों के लिए योग सत्र

सुश्री नीतू शर्मा (सलाहकार-तकनीकी योग, एमडीएनआई वाई) ने योग के प्रचार और लाभों के लिए अमेरिकन

इंस्टीट्यूट ऑफ इंडियन स्टडीज में व्हार्टन छात्र समूह के लिए एक योग सत्र का आयोजन करवाया।



## मानव उत्कर्ष में योग दर्शन की भूमिका पर कार्यशाला

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के द्वारा दिनांक 10.3.2022 को 'मानव उत्कर्ष में योग दर्शन की भूमिका' विषय पर एक दिवसीय राष्ट्रीय वेबिनार का आयोजन किया गया। वेबिनार में संस्थान के निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डी ने परिचयात्मक वक्तव्य दिया। प्रोफेसर बी. आर. शर्मा, डीन, फ़ैकल्टी ऑफ़ हैल्थ एण्ड वेलनेस, योग विज्ञान, विभागाध्यक्ष, श्री श्री विश्वविद्यालय कटक, उड़ीसा ने 'पातंजल योग द्वारा उत्कर्ष', विषय पर अपने विचार प्रस्तुत किये।

इस वेबिनार में 'मानव के उत्कर्ष में चित्त परिकर्म की भूमिका' विषय पर प्रोफेसर के. के. शर्मा (सेवा निवृत्त), वैदिक दर्शन विभाग, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी ने व्याख्यान दिया।

प्रोफेसर इन्दु पांडेय खंडूरी, विभागाध्यक्ष, दर्शन विभाग तथा निदेशक, फ़ैकल्टी डेवलपमेंट सेंटर, एच.एन.बी. गढ़वाल विश्वविद्यालय, उत्तराखंड ने 'योग सूत्र के यम-नियम द्वारा व्यक्तित्व निर्माण' विषय पर

प्रतिभागियों का ज्ञानवर्धन किया।

डॉ. खुशबू जैन, सहायक आचार्य, जैव रसायन विज्ञान ने स्वागत वक्तव्य द्वारा आमंत्रित विद्वानों और प्रतिभागियों का स्वागत किया।

इस राष्ट्रीय वेबिनार का संयोजन डॉ. इन्दु शर्मा, सहायक आचार्य, योग शिक्षा तथा डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य, हिंदी द्वारा किया गया।

**National Webinar**  
on  
**"Role of Yoga Darshan for Human Excellence"**

Date: 10<sup>th</sup> March, 2022 Time: 11:00 A.M. onwards Join us live on [f](#) [t](#) [v](#)

**Introductory Remarks by:**  
**Dr. Ishwar V. Basavaraddi**  
Director, MNWV

**Prof. B.R. Sharma**  
Dean, Faculty of Health and Wellness,  
Professor & Head, Department of Yoga Science,  
Sri Sri University, Cuttack, Odisha.

**Prof. K.K. Sharma (Rtd.)**  
Department of Veda Philosophy  
B.H.U., Varanasi

**Prof. Indu Pandey Khanduri**  
Head, Department of Philosophy  
& Director, Faculty Development Centre  
H.N.K. Garhwal University, Uttarakhand

**Program Coordinators:**  
**Dr. Indu Sharma**  
Assistant Professor, Yoga Education  
**Dr. Vandana Singh**  
Assistant Professor, Hindi

**Topic: Excellence through Patanjali Yoga**

**Topic: Role of Chitta Parikarma in Human Excellence**

**Topic: Personality Development through Yama and Niyama of Yoga Sutra**

Follow us: [f](#) [t](#) [v](#) [y](#) [d](#) [m](#) [d](#) [y](#) [p](#) [g](#) [o](#) [d](#) [i](#) [y](#) [d](#) [i](#) [r](#) [e](#) [c](#) [t](#) [o](#) [r](#) [s](#) [h](#) [i](#) [n](#) [d](#) [y](#)

## Yoga Session for Wharton students

Ms. Neetu Sharma (Consultant- Technical Yoga, MDNIY) conducted a Yoga Session for Wharton

students group in American Institute of Indian Studies for promotion and benefits of Yoga.



## Workshop on Role of Yoga Darshan for Human Excellence

A one-day national webinar was organized by Morarji Desai National Institute of Yoga on 10th March, 2022 on the topic 'Role of Yoga Philosophy in Human Excellence'. In the webinar, Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY gave an introductory statement. Professor B. R. Sharma, Dean, Faculty of Health and Wellness, Department of Yoga Science, Shri University Cuttack, Orissa presented his views on the topic 'Utkarsh by Patanjali Yoga'.

In this webinar, Professor K.K. Sharma (Retd.), Department of Vedic Philosophy, Banaras Hindu University, Varanasi delivered the lecture on the topic 'Role of Yoga Philosophy in Human Excellence.'

Professor Indu Pandey Khanduri, Head, Department of Philosophy and Director, Faculty Development Centre, H.N.B. Garhwal University, Uttarakhand enriched the knowledge of the participants

on the topic 'Building Personality through the Yama-Niyama of Yoga Sutras'.

Dr. Khushboo Jain, Assistant Professor, Biochemistry, welcomed all the invited scholars and participants.

This national webinar was organized by Dr. Indu Sharma, Assistant Professor, Yoga Education and Dr. Vandana Singh, Assistant Professor, Hindi.

**National Webinar**  
on  
**"Role of Yoga Darshan for Human Excellence"**

Date: 10<sup>th</sup> March, 2022 Time: 11:00 A.M. onwards Join us live on [f](#) [t](#) [v](#)

 <b>Introductory Remarks by:</b> <b>Dr. Ishwar V. Basavaraddi</b> Director, MDNIY	 <b>Prof. B.R. Sharma</b> Dean, Faculty of Health and Wellness, Professor & Head, Department of Yoga Science, Shri University, Cuttack, Odisha.	 <b>Prof. K.K. Sharma (Retd.)</b> Department of Vedic Philosophy B.H.U., Varanasi	 <b>Prof. Indu Pandey Khanduri</b> Head, Department of Philosophy & Director, Faculty Development Centre H.N.B. Garhwal University, Uttarakhand
<b>Program Coordinators:</b> Dr. Indu Sharma Assistant Professor, Yoga Education Dr. Vandana Singh Assistant Professor, Hindi	 <b>Topic:</b> Excellence through Patanjali Yoga	 <b>Topic:</b> Role of CHITRA Purkarma in Human Excellence	 <b>Topic:</b> Personality Development through Yama and Niyama of Yoga Sutra

Follow us on: [f](#) @sadhayoga [t](#) @sadhya [v](#) @yogasadhya [v](#) Director MDNIY