



Ministry of Ayush
Government of India



MIDNIY

E-NEWSLETTER

November 2022

www.yogamdniy.nic.in

Morarji Desai National Institute of Yoga
Ministry of Ayush, Government of India
68, Ashok Road, New Delhi-110001

प्रधान संपादक की कलम से



पिछले कुछ दशकों में, योग के प्रसार में काफी तेजी आई है। चिकित्सा पेशेवर और मशहूर हस्तियां भी इसके विभिन्न लाभों के कारण योग के नियमित अभ्यास को अपना रहे हैं और इसकी सिफारिश कर रहे हैं। कुछ लोग योग को केवल एक प्रचलित फैशन के रूप में मानते हैं, जबकि जमीनी हकीकत यह है कि योग सिर्फ एक कसरत भर नहीं, बल्कि एक सम्पूर्ण जीवन पद्धति है। योग एक प्राचीन अभ्यास है, जो शक्ति और जागरूकता का निर्माण करता है और मन और शरीर को एक साथ लयबद्ध करता है। इसमें श्वास अभ्यास, ध्यान और आसन भी शामिल हैं।

संपादकीय टीम:

• प्रधान संपादक

डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि
निदेशक, एमडीएनआईवाई

• प्रबंध संपादक

मो. तैयब आलम
संचार और प्रलेखन अधिकारी

• संपादक

संतोष सिंह, सलाहकार (मीडिया)
विजेयता शर्मा, जूनियर सलाहकार (मीडिया)

• डिजाइन

निहाल हसनैन, जूनियर सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

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

वास्तव में, योग हमें प्रकृति से जुड़ने में मदद करता है। इसके अलावा, लगातार योग अभ्यास के बाद आपका शरीर अधिक लचकदार हो जाता है और आप आत्म-अनुशासन और आत्म-जागरूकता की भावना भी विकसित करते हैं। संक्षेप में कहे तो यह मानव कल्याण में क्रांतिकारी भूमिका निभाता है और हमें बेहतर मानसिक स्पष्टता प्रदान करता है।



प्रधान संपादक
डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि
निदेशक, एमडीएनआईवाई

योग शिक्षा स्कूल और विश्वविद्यालय के ज्ञान का शैक्षिक उपांग है। यह शिक्षा छात्रों को उनके शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संकायों के एकीकरण के लिए कार्य करता है, ताकि छात्रों को योग और ध्यान के एक शांत एवं सर्तक दिमाग के साथ समाज में एकीकृत किया जा सके।

वैश्विक स्तर पर इस माह बाली, इंडोनेशिया प्रवास के दौरान विश्व स्तर पर आयोजित जी-समित में माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने योग के महत्व पर अपने बहुमूल्य विचार साझा किए और कहा कि योग के माध्यम से हम दुनिया को स्वास्थ्य और कल्याण के महत्व को बताने में निरन्तर सफल हो रहे हैं।

नई दिल्ली में आयोजित भारत अंतर्राष्ट्रीय व्यापार मेला में भी हमने अपनी भागेदारी सुनिश्चित की। अंतर्राष्ट्रीय व्यापार मेला में एमडीएनआईवाई छात्र-छात्राओं ने योग कि विविध कलाओं का शानदार प्रदर्शन कर लोगों को मंत्रमुग्ध किया। साथ ही साथ योग फ्यूजन कार्यक्रम, वाई-ब्रेक / वर्क प्लेस, योग थेरेपी कंसल्टेंसी जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर लोगों को तथ्यात्मक जानकारी प्रदान की।

योग के प्रचार-प्रसार के लिये शैक्षणिक गतिविधियों, प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम, डिप्लोमा और कौशल विकास को बढ़ावा देने और एक मंच प्रदान करने के लिये इस माह एमडीएनआईवाई और कैरियर पॉइंट यूनिवर्सिटी, हमीरपुर, हिमाचल प्रदेश के बीच एमओयू भी किया गया। हमारे यहां नित्य देश-विदेश से प्रतिनिधिमंडल का दौरा होता रहता है।

इस तरह के तमाम क्रिया-कलापों में एमडीएनआईवाई सदैव अग्रणी भूमिका निभाता है। योग के प्रचार-प्रसार के लिये एमडीएनआईवाई दृढ़ संकल्पित है।

आपकी बहुमूल्य प्रतिक्रिया ई-न्यूजलेटर को समृद्ध करेगी।

From the Desk of Editor in Chief

Editorial Team

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

In the last few decades, the spread of Yoga has accelerated. It helps us connect with nature. Furthermore, after consistent practice, the body becomes more flexible and develops a sense of self-discipline and self-awareness.

Medical professionals and celebrities are also adopting and recommending the regular practice of Yoga due to its various benefits. While some people consider Yoga only as a prevailing fashion, the ground reality is that Yoga is not just an exercise, but a complete way of life. It is an ancient wisdom that builds strength and flexibility.

Yoga education is imperative in school and university curricula. By incorporating Yoga and meditation, it integrates physical, mental, emotional, and spiritual health to assist students in integrating into society with a conscious mind.

Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) offers excellent opportunities, covering a vast range, for its students to participate in recreational and creative activities.

We also ensured our participation at the 41st India International Trade Fair held in New Delhi wherein our students performed a plethora of interesting attractions such as Yoga Therapy Consultancy, Y-Break@workplace, Yoga Fusion Program, etc which left the audience spellbound.

An MoU was also signed this month between MDNIY and Career Point University, Hamirpur, Himachal Pradesh to provide a platform to promote interdisciplinary academic activities, certificate courses, and diploma, and skill development so that Yoga receive further impetus in the region. Delegations from India and abroad regularly visit our institution to gain practical knowledge on Yoga.

MDNIY always plays a leading role in all such activities. The institution is determined for the mass propagation of Yoga.

Your valuable feedback will enrich the E-Newsletter.



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

Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 Director Mdnny

 @mdniy

 @mdniyyoga

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

फेस ऑफ़ द मंथ

डॉ. मनसुख मंडाविया केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार कल्याण और रसायन और उर्वरक मंत्री हैं, डॉ. मंडाविया एक दुर्लभ ब्रांड के राजनेता हैं, जो विद्वान और जनता के बीच बेहद लोकप्रिय हैं।

माननीय मंत्री जी अपने बौद्धिक विश्लेषण और कुशल नेतृत्व के लिए जाने जाते हैं। उन्होंने भारत को सबसे तेज गति से बढ़ने में मदद करने के लिए उनकी नीतियों और प्रबंधन का पता लगाने के लिए कई देशों की यात्रा की है।

श्री मनसुख मंडाविया के शानदार नेतृत्व में योग के अभ्यास को अत्यधिक प्रोत्साहन और व्यापक मान्यता मिली है। उन्होंने समग्र विकास के लिए भारत के ज्ञान और परंपराओं को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

एक कार्यक्रम में, दैनिक जीवन में योगाभ्यास के लाभों पर प्रकाश डालते हुए माननीय मंत्री ने कहा, "योग हमारी प्राचीन परंपरा का एक अमूल्य उपहार है। योग मन और शरीर, विचार और क्रिया की एकता का प्रतीक है।" उन्होंने कहा कि योग केवल व्यायाम के बारे में नहीं है, यह स्वयं, दुनिया और प्रकृति के साथ एकता की भावना को खोजने का एक नायाब तरीका है।

नियमित रूप से योगाभ्यास करने की स्वस्थ आदत को बढ़ावा देते हुए माननीय मंत्री जी ने यह भी कहा कि बीमारी से बचने और सुख प्राप्त के लिए तंदुरुस्ती पर ध्यान देना बहुत जरूरी है, जिसके लिए सभी को योग को अपने जीवन का हिस्सा बनाना चाहिए।

उन्होंने अपनी कड़ी मेहनत, संगठनात्मक कौशल और बुद्धि से नए भारत के विस्तार और विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। दुनिया भर में योग के व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए माननीय मंत्रीजी के योगदान के लिए एमडीएनआईवाई तहेदिल से उनको धन्यवाद ज्ञापित करता है।



डॉ. मनसुख मंडाविया
केंद्रीय स्वास्थ्य और परिवार
कल्याण और रसायन और
उर्वरक मंत्री

Face of the Month

Dr. Mansukh Mandaviya is the Union Minister of Health and Family Welfare and Chemicals and Fertilizers—A rare brand of politician who is both, erudite and popular with the masses.

The Hon'ble Minister is well known for his intellectual analysis and thought leadership. He has travelled to many countries to explore their policies & management to help India grow at the fastest pace.

The practice of Yoga has received immense encouragement and widespread recognition under the brilliant leadership of Shri Mansukh Mandaviya. He has played a pivotal role in promoting the wisdom and traditions of India for holistic development.

Highlighting the benefits of Yoga practice in everyday life at an event, the Hon'ble Minister said, “Yoga is an invaluable gift from our ancient tradition. Yoga embodies unity of mind and body, thought and action.” He said that Yoga is not just about exercise, it is a way to discover the sense of oneness with self, the world, and nature.

Promoting the healthy habit of practicing Yoga regularly, the Hon'ble Minister also stated that in order to avoid illness and receive happiness, it is very important to focus on wellness for which everyone should make Yoga a part of their lives.

He has played a vital role in the growth and development of new India with his hard work, organizational skills, and intellect. MDNIY owes its profound thanks to the Hon'ble Minister for his contributions to the mass propagation of Yoga and its application around the world.



Dr. Mansukh Mandaviya
Hon'ble Union Minister of Health
and Family Welfare and Chemicals
and Fertilizers

भारत का योग और आयुर्वेद संपूर्ण मानवता के लिए उपहार: माननीय प्रधानमंत्री



माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 15 नवंबर, 2022 को इंडोनेशिया के बाली में भारत के प्रवासी भारतीयों के सदस्यों को संबोधित किया और उनसे बातचीत की।

जी-20 शिखर सम्मेलन के मौके पर, प्रधानमंत्री मोदी ने विकास को पुनर्जीवित करने, खाद्य और ऊर्जा सुरक्षा सुनिश्चित करने और स्वास्थ्य और डिजिटल परिवर्तन से संबंधित मुद्दों को संबोधित करने जैसी प्रमुख चुनौतियों पर वैश्विक नेताओं के साथ व्यापक चर्चा की। पूरे इंडोनेशिया से जीवंत और विविध भीड़ इकट्ठी हुई थी।

अपने संबोधन के दौरान, माननीय प्रधानमंत्री ने इस बात पर प्रकाश डाला कि भारत समग्र स्वास्थ्य की दिशा में वैश्विक आंदोलन का नेतृत्व कर रहा है। "योग के माध्यम से, हम दुनिया को स्वास्थ्य और कल्याण के महत्व को समझने में मदद कर रहे हैं। आज जब पूरी दुनिया पर्यावरण के अनुकूल और समग्र स्वास्थ्य सेवा की ओर आकर्षित हो रही है, तब भारत का योग और आयुर्वेद पूरी मानवता के लिए वरदान साबित हो रहा है। जब आयुर्वेद की बात आती है

तो मुझे भारत और इंडोनेशिया के बीच एक और संबंध याद आता है। जब मैं गुजरात का मुख्यमंत्री था, तब गुजरात आयुर्वेदिक यूनिवर्सिटी और यूनिवर्सिटीज हिंदू इंडोनेशिया के बीच एक समझौता हुआ था। मुझे खुशी है कि कुछ वर्षों के बाद यहां इस विश्वविद्यालय में एक आयुर्वेद अस्पताल भी स्थापित किया गया।

पीएम मोदी ने दोहराया कि भारत ने आत्मनिर्भर भारत की दृष्टि सामने रखी है, इसमें वैश्विक कल्याण की भावना भी शामिल है। भारत ने अक्षय ऊर्जा के क्षेत्र में 'वन सन, वन वर्ल्ड, वन ग्रिड' का मंत्र दिया है। भारत ने वैश्विक कल्याण को मजबूत करने के लिए 'वन अर्थ, वन हेल्थ' अभियान शुरू किया है। जलवायु परिवर्तन की समस्या से निपटने के लिए भारत ने दुनिया को 'मिशन लाइफ' के रूप में समाधान दिया है। 'मिशन लाइफ' का अर्थ है पर्यावरण के लिए जीवन शैली, यानी पृथ्वी के प्रत्येक नागरिक द्वारा ऐसी जीवन शैली को अपनाना जो पर्यावरण के अनुकूल हो और जो हर पल जलवायु परिवर्तन की चुनौती को पूरा करती हो।

India's Yoga and Ayurveda are gifts for the entire humanity: Hon'ble PM



Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi Ji addressed and interacted with the members of the Indian diaspora of India in Bali, Indonesia, on 15th November, 2022.

On the sidelines of the G-20 summit, Prime Minister Modi held wide-ranging discussions with global leaders on key challenges such as reviving growth, ensuring food and energy security, and addressing issues related to health and digital transformation. The vibrant and diverse crowd had gathered from all over Indonesia.

During his address, the Hon'ble Prime Minister highlighted that India is leading the global movement toward holistic health. "Through Yoga, we are helping the world understand the importance of health and wellness. Today, when the whole world is getting attracted to environment-friendly and holistic healthcare, then India's Yoga and Ayurveda are gifts for the entire humanity. When it comes to Ayurveda, I am reminded of another connection between India

and Indonesia. When I was the Chief Minister of Gujarat, there was an agreement between the Gujarat Ayurvedic University and the Universitas Hindu Indonesia. I am happy that an Ayurveda hospital was also established at this university here after a few years," he added.

PM Modi also reinstated that India has put forward the vision of a self-reliant India, it also includes the spirit of global welfare. India has given the mantra of 'One Sun, One World, One Grid' in the field of renewable energy. India has launched 'One Earth, One Health' campaign to strengthen global well-being. To deal with the problems of climate change, India has given the solution in the form of 'Mission LiFE' to the world. The 'Mission LiFE' means lifestyle for the environment, i.e., imbibing such a lifestyle by every citizen of the earth which is environment friendly and which meets the challenge of climate change every moment.

अंतर्राष्ट्रीय व्यापार मेला-2022



41वां भारत अंतर्राष्ट्रीय व्यापार मेला 14 नवंबर 2022 को बहुत धूमधाम से शुरू हुआ और 27 नवंबर 2022 को प्रगति मैदान, नई दिल्ली में 2,000 से अधिक प्रदर्शकों के भाग लेने के साथ समाप्त हुआ।

श्री सर्बानंद सोनोवाल, माननीय केंद्रीय मंत्री, आयुष और बंदरगाह, नौवहन और जलमार्ग मंत्रालय ने 18 नवंबर, 2022 को भारत

अंतर्राष्ट्रीय व्यापार मेले में एमडीएनआईवाई के स्टाल का दौरा किया, जिसमें निदेशक, एमडीएनआईवाई ने गुलदस्ता और शॉल के साथ माननीय मंत्रीजी का अभिनंदन किया।

गौरतलब है कि 16 नवंबर, 2022 को वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने भी आयुष पवेलियन में एमडीएनआईवाई स्टॉल का दौरा कर तैयारियों का जायजा लिया



MDNIY @ International Trade Fair-2022



The 41st India International Trade Fair began with a lot of fanfare on 14th November 2022 and ended on 27th November 2022 with more than 2,000 exhibitors taking part at Pragati Maidan, New Delhi.

Shri Sarbananda Sonowal, Hon'ble Union

Minister, Ministry of Ayush and Ports, Shipping & Waterways inaugurated the Ayush Pavilion and visited the stall of MDNIY at the India International Trade Fair on 18th November, 2022 wherein Director, MDNIY felicitated the Hon'ble Minister with a bouquet and a shawl.





था। इस दौरान उन्होंने आयुष पवेलियन को और आकर्षक बनाने के लिये अपने बहुमूल्य सुझाव भी साझा किए।

आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, होम्योपैथी, और सिद्ध धाराओं के कई आयुष संस्थानों और अनुसंधान निकायों ने मेले में अपने स्टॉल लगाकर योग के माध्यम से लोगों को एक स्वस्थ जीवन शैली के बारे में जागरूक करने और आयुष प्रणाली के तहत उपलब्ध अच्छी आहार संबंधी आदतों को अपनाने पर जोर दिया।

अंतरराष्ट्रीय व्यापार मेले में एमडीएनआईवाई के विद्यार्थियों ने योग की विभिन्न कलाओं का प्रदर्शन कर लोगों को मंत्रमुग्ध भी किया। साथ ही योगा फ्यूजन प्रोग्राम, वाई-ब्रेक / वर्क प्लेस और योग थेरेपी कंसल्टेंसी जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर लोगों को तथ्यात्मक जानकारी प्रदान की।





Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary Ayush, Government of India also visited the MDNIY stall at the Ayush Pavilion on 16th November, 2022, to take stock of the preparation. During this, he also shared suggestions to make the Ayush pavilion more attractive.

Several Ayush institutions and research bodies Ayurveda, Yoga, Naturopathy, Unani, Homeopathy, and Siddha streams set up their stalls to make people aware of a healthy lifestyle

through Yoga, following a daily routine, and good dietary habits available under the Ayush System.

At the International Trade Fair, the students of MDNIY also mesmerized the people by performing various arts of Yoga. As well as provided factual information to people on important topics like Yoga Fusion Program, Y-Break @ Work Place, and Yoga Therapy Consultancy.



भारत-जर्मनी संयुक्त कार्य समूह (जेडब्ल्यूजी) की दूसरी बैठक



जेडीआई के संयुक्त तत्वावधान में वैकल्पिक चिकित्सा पर भारत-जर्मनी संयुक्त कार्य समूह (जेडब्ल्यूजी) की दूसरी बैठक आयुष मंत्रालय, भारत सरकार और जर्मनी के संघीय स्वास्थ्य मंत्रालय के बीच 14 से 16 नवंबर, 2022 तक भारत में आयोजित की गई।

फ़ेडरल इंस्टीट्यूट फॉर ड्रग्स एंड मेडिकल डिवाइसेस (BfArM) के उपाध्यक्ष प्रो. डॉ. वर्नर नोस के नेतृत्व में जर्मनी के पांच लोगों के एक प्रतिनिधिमंडल ने 15 नवंबर, 2022 को योग का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करने के लिये मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान

(एमडीएनआईवाई) का दौरा किया।

प्रतिनिधिमंडल में यूरोपीय और अंतर्राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति निदेशालय के प्रमुख श्री पॉल जुबिल; डॉ. सैबिन रेइटर, इंडिया डेस्क अधिकारी और डिवीजन Z 21 'द्विपक्षीय स्वास्थ्य नीति;' प्रो. डॉ. वर्नर नोस, BfArM के उपाध्यक्ष; डॉ. जैकलीन विस्नर, डिवीजन 4 'पूरक और पारंपरिक औषधीय उत्पाद' की प्रमुख और सुश्री मीक जैगर शामिल थे।

एमडीएनआईवाई, निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डी ने



2nd meeting of the India-Germany Joint Working Group (JWG)



The second meeting of the India-Germany Joint Working Group (JWG) on Alternative Medicine was held between the Ministry of Ayush, the Government of India, and the Federal Ministry of Health of Germany from November 14th–16th, 2022, in India, under the aegis of the Joint Declaration of Intent (JDI).

A delegation of five people from Germany, led by Prof. Dr. Werner Knöss, Vice President of the Federal Institute for Drugs and Medical Devices

(BfArM), visited the MDNIY on November 15th, 2022, to get practical experience of Yoga.

The delegation also includes Mr. Paul Zubeil, Head of the Directorate European and International Health Policy; Dr. Sabine Reiter, India Desk Officer, and Division Z 21 'Bilateral Health Policy;' Prof. Dr. Werner Knöss, Vice President of BfArM; Dr. Jacqueline Wiesner, Head of Division 4 'Complementary and Traditional Medicinal Products' and Ms. Meike Jäger.



एमडीएनआईवाई के साथ-साथ योग पर एक संक्षिप्त प्रस्तुति दी, और उन्हें संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों के बारे में भी जानकारी दी। उन्होंने एमडीएनआईवाई द्वारा योग शिक्षा, अनुसंधान और प्रशिक्षण के क्षेत्रों में की गई कई पहलों और भारतीय स्वास्थ्य सेवा वितरण प्रणाली में योग घटक को शामिल करने का एक सिंहावलोकन भी प्रदान किया।

डॉ रमन मोहन सिंह, निदेशक, पीसीआईएम और एच, आयुष मंत्रालय, और उनके साथ आयुषेक्सिल, एमओए के उप निदेशक श्री आशुतोष श्रीवास्तव भी थे।

डॉ. आई. एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (युवा और प्रौद्योगिकी), श्री विशाल कुमार सिंह, उप निदेशक (वित्त एवं प्रशासन), मो. तैयब आलम संचार और प्रलेखन अधिकारी सहित संस्थान के अन्य अधिकारी भी उपस्थित थे।

योगा ब्रेक/कार्यस्थल के बाद प्रतिनिधियों के लिए योगा फ्यूजन कार्यक्रम भी आयोजित किया गया। उन्होंने संस्थान के छात्रों की गतिविधियों और उत्साह की भी सराहना की। कुल मिलाकर, प्रतिनिधिमंडल की प्रतिक्रिया काफी संतोषजनक थी।



Director MDNIY, made a brief presentation about MDNIY as well as on Yoga, and also briefed them regarding various activities and programmes of the Institute. He also provided an overview of several initiatives undertaken by MDNIY in the areas of Yoga Education, Research and Training, and the incorporation of a Yoga component in the Indian healthcare delivery system.

Dr. Raman Mohan Singh, Director, PCIM&H, Ministry of Ayush, and Sh. Ashutosh Srivastava, Deputy Director, MoA, also accompanied them.

Sh. Vishal Kumar Sinha, Deputy Director (F&A), Dr. I. N. Acharya, Program Officer, Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer, and other senior institute officers were also present.

Yoga Break @ Workplace followed by the Yoga Fusion programme was also conducted for the delegates. They also appreciated the activities and enthusiasm of the institute's students. Overall, the feedback from the delegation was quite satisfactory.



एमडीएनआईवाई और कैरियर प्वाइंट यूनिवर्सिटी, हमीरपुर, हिमाचल प्रदेश के बीच एमओयू



एमडीएनआईवाई, निदेशक डॉ. ईश्वर बसवराड्डी और डॉ. संजीव कुमार शर्मा, वाइस चांसलर, करियर प्वाइंट यूनिवर्सिटी, हिमाचल प्रदेश की उपस्थिति में एक समझौता ज्ञापन (एमओयू) पर हस्ताक्षर किए गए।

एमओयू शैक्षणिक गतिविधियों, प्रमाणपत्र पाठ्यक्रम, डिप्लोमा और कौशल विकास को बढ़ावा देने के लिए एक मंच प्रदान करेगा और योग विज्ञान, पारंपरिक चिकित्सा, मनोविज्ञान, दर्शन, आनुवंशिकी आदि में अंतःविषय अनुसंधान शुरू करेगा।

इसके अलावा, दोनों संगठन सूचना प्रसार को सक्षम करने और आपसी लाभ के लिए अपनी संबंधित विशेषज्ञता, ज्ञान, संसाधनों और बुनियादी ढांचे का उपयोग करने के लिए सहयोग के पहचाने गए क्षेत्रों में एक दूसरे के साथ काम करेंगे और आपस में सहयोग करेंगे।

इस अवसर पर एमडीएनआईवाई, निदेशक ने इस बात पर प्रकाश डाला कि इस समझौते पर हस्ताक्षर करने से योग के क्षेत्र में सूचनाओं के आदान-प्रदान, शैक्षिक सहयोग और अनुसंधान को और गति मिलेगी।

डॉ. आई. एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (युवा और प्रौद्योगिकी), श्री विशाल कुमार सिंह, उप निदेशक (वित्त एवं प्रशासन), मो. तैयब आलम, संचार और प्रलेखन अधिकारी, डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य (हिंदी), डॉ. राम अवतार, संस्कारी योग गुरु, सलाहकार, करियर प्वाइंट यूनिवर्सिटी, हिमाचल प्रदेश, श्रीमती कुंतेश कुमारी, एडजंक्ट फैकल्टी, करियर प्वाइंट यूनिवर्सिटी, एचपी और अन्य अधिकारी एमओयू समारोह के साक्षी बने।



MoU between MDNIY and Carrer Point University, Hamirpur, HP



A Memorandum of Understanding (MoU) was signed today in the presence of Dr. Ishwar Basavaraddi, Director MDNIY, and Dr. Sanjeev Kr. Sharma, Vice Chancellor, Career Point University, Himachal Pradesh.

The MoU will provide a platform to promote interdisciplinary academic activities, certificate courses, diplomas, and skill development and initiate interdisciplinary research in Yoga sciences, traditional medicine, psychology, philosophy, genetics, etc.

Further, both organizations will work and cooperate with each other in the identified areas of collaboration to enable information dissemination and use their respective expertise,

knowledge, resources, and infrastructure for mutual benefits.

On the occasion, Director MDNIY highlighted that with the signing of this agreement, the exchange of information, educational cooperation, and research in the domain of Yoga will receive further impetus.

Sh. Vishal Kumar Sinha, Deputy Director (F&A), Dr. I. N. Acharya, Program Officer, Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer, Dr. Vandana Singh, Assistant Professor (Hindi), Dr. Ram Avtar, Sanskari Yog Guru, Advisor, Career Point University, HP, Mrs. Kuntesh Kumari, Adjunct Faculty, Career Point University, HP and other officers witnessed the MoU ceremony.



स्टैच्यू ऑफ यूनिटी पर सूर्य नमस्कार Surya Namaskar at the Statue of Unity



461 सिविल सेवकों ने दुनिया की सबसे ऊंची प्रतिमा स्टैच्यू ऑफ यूनिटी पर सूर्य नमस्कार किया, जिसने गोल्डन बुक ऑफ वर्ल्ड रिकॉर्ड में रिकॉर्ड बनाया। एमडीएनआईवाई के एक छात्र हर्षित मानव ने लाल बहादुर शास्त्री राष्ट्रीय प्रशासन अकादमी द्वारा राष्ट्रीय एकता दिवस 2022 के अवसर पर भारत के लौह पुरुष, सरदार वल्लभभाई पटेल की जयंती मनाने के लिए आयोजित कार्यक्रम का उल्लेख किया।

4 61 civil servants performed Surya Namaskar at the Statue of Unity, the world's tallest statue, which set the record in the Golden Book of World Records.

Harshit Manav, a student of MDNIY, mentored the programme organized by the Lal Bahadur Shastri National Academy of Administration on the occasion of Rashtriya Ekta Diwas 2022 to commemorate the birth anniversary of the Iron Man of India, Sardar Vallabhbhai Patel.



अर्जेंटीना में भारतीय राजदूत

अर्जेंटीना में भारतीय राजदूत श्री दिनेश भाटिया ने संसद सदस्यों और अर्जेंटीना कांग्रेस (निचले सदन) के कर्मचारियों के लिए योग और ध्यान सत्र का उद्घाटन किया, जो बिहार स्कूल ऑफ योगा के

स्वामी प्रेमभावा का दौरा करके अर्जेंटीना के डिपुटाडोस में आयोजित किया गया था।



संविधान दिवस पर शपथ



हर भारतीय नागरिक के लिए 26 नवंबर का दिन बेहद खास होता है। दरअसल यही वह दिन है, जब देश की संविधान सभा ने मौजूदा संविधान को विधिवत रूप से अपनाया था। हर वर्ष 26 नवंबर का दिन देश में संविधान दिवस के रूप में मनाया जाता है।

इसी क्रम में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवरड्डी ने संस्थान के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों को संविधान के प्रति निष्ठावान और जिम्मेदार बने रहने के लिए शपथ दिलवाई।

Indian Ambassador to Argentina

Indian Ambassador to Argentina, Shri Dinesh Bhatia inaugurated a Yoga & meditation session for Members of Parliament and staff of

the Argentine Congress (Lower House) conducted by Swami Prembhava of Bihar School of Yoga, at Diputados Argentina on 3rd November 2022.



Constitution Day Celebrations



Director MDNIY, administered an oath to all the officers and employees of the institute to remain loyal and responsible towards the constitution as every year 26th November is celebrated as Constitution Day in the

country. November 26 holds a very prominent and great significance for every Indian citizen as the Constituent Assembly of the country duly adopted the present Constitution.

14 देशों के एक प्रतिनिधिमंडल ने एमडीएनआईवाई का किया दौरा



14 विभिन्न देशों के 40 लोगों के एक प्रतिनिधिमंडल ने योग का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त करने के लिए 03 नवम्बर, 2022 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) का दौरा किया।

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

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

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

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



A delegation from 14 countries visits MDNIY



A delegation of 40 people from 14 different countries visited MDNIY on 3rd November, 2022 to get practical experience of Yoga.

Dr. I. N. Acharya, Program Officer, MDNIY welcomed the delegation and briefed them about various programs and activities of the Institute.

A practical session of Yoga and Asanas was conducted for the delegation under the

supervision of Rahul Singh Chauhan, Yoga Instructor.

After the Yoga session, the delegation enjoyed the Yoga Fusion programme. At the end of the programme, various members of the delegation also shared their happy experiences related to MDNIY.



मीडिया कवरेज

Media Coverage

MDNIY@  **Hindustan Times**

on 06.11.2022

A delegation from 14 countries visits MDNIY



A delegation of 40 people from 14 different countries visited MDNIY on November 3 to get practical experience in yoga. IN Acharya, Program Officer, MDNIY welcomed the delegation and briefed them about the various programs of the institute. A practical session was also organised.

Orientation lecture held at MDNIY for its students



Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY delivered a lecture to the students of CCYWI on November 3 wherein he spoke about various yoga asanas. He stated that the utility of yoga in life is paramount. It paves the way towards the right path and direction while explaining yoga wellness.

MDNIY@  **Hindustan Times**

on 22.11.2022



A Memorandum of Understanding (MoU) was signed on November 16 in the presence of Ishwar V Basavaraddi, Director MDNIY, and Sanjeev Kr Sharma, Vice Chancellor, Career Point University, Himachal Pradesh.

MDNIY@  **Hindustan Times**

on 17.11.2022



A delegation of five people from Germany visited MDNIY on November 15 to get practical experience in yoga. Ishwar V. Basavaraddi, Director MDNIY, made a brief presentation about the institute and yoga practices.

 **The Indian EXPRESS**

DISPATCH NOVEMBER 16, 2022 NEW DELHI, LAKE CITY, OREGON



MEETING - M/O AYUSH

The second meeting of the India-Germany Joint Working Group on Alternative Medicine is being held between the M/o Ayush & the Federal M/o Health of Germany from November 14-16, 2022, in India, under the aegis of the JDI.

सीसीवाईपीआई छात्रों के लिए कार्यशाला

Workshop for CCYPI students



'योग और स्वास्थ्य' विषय पर अपने ज्ञान को बढ़ाने के लिए 19 नवंबर, 2022 को सर्टिफिकेट कोर्स इन योगा फॉर प्रोटोकॉल इंस्ट्रक्टर (सीसीवाईपीआई) के छात्रों के लिए एक कार्यशाला आयोजित की गई। एमडीएन आईवाई के निदेशक ने स्वस्थ जीवन शैली और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक व्याख्यान दिया।

इस कार्यशाला में षट्क्रिया भी शामिल थी। (यौगिक शुद्धि क्रिया)

A workshop was conducted for students of the Certificate Course in Yoga for Protocol Instructor (CCYPI) on 19th November, 2022 to enhance their knowledge on the topic "Yoga and Health." Director MDNIY delivered a lecture to promote a healthy lifestyle and Wellness.

This workshop also comprised Shatkriya (yogic cleansing practices).



एफसीवाईएससीडब्ल्यू के लिए कार्यशाला



5 नवंबर, 2022 को फाउंडेशन कोर्स इन योगा साइंस फॉर वेलनेस (एफसीवाईएससीडब्ल्यू) के छात्रों के ज्ञान को बढ़ाने के लिए एक कार्यशाला आयोजित की गई।

कार्यशाला इस पर केंद्रित थी:

1. कॉमन योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) सत्र का नेतृत्व सुश्री ऐश्वर्य लक्ष्मी और श्री कर्मवीर आर्य ने किया।

2. श्री साहिल खोकर और श्री कर्मवीर आर्य की देखरेख में एक शतकीय सत्र हुआ।

3. श्री शुभम आर्य द्वारा "योग का परिचय" विषय पर एक विशेष व्याख्यान दिया गया।

4. सुश्री कंचन कुमारी द्वारा एक योग निद्रा सत्र लिया गया।



Workshop for FCYScW



A workshop was conducted for the students of the Foundation Course in Yoga Science for Wellness (FCYScW) to enhance their knowledge on 5th November, 2022.

The workshop focused on:

1. Common Yoga Protocol (CYP) session led by Ms. Aishvarya Laxmi and Mr. Karamvir Arya.
2. A Shatkriya (Yogic cleansing practices) session took place under the supervision of Mr. Sahil Khokar and Mr. Karamvir Arya.
3. A special lecture on the topic "Introduction to Yoga" was delivered by Sh. Shubham Arya.
4. A Yoga Nidra session was taken by Ms. Kanchan Kumari.



एमडीएनआईवाई पवेलियन/ आरोग्य मेला - भरतपुर

MDNIY Pavilion @Arogya Fair, Bharatpur

राजस्थान के भरतपुर में एमएसजे कॉलेज ग्राउंड में एमडीएनआईवाई मंडप में मुफ्त योग चिकित्सा परामर्श का लाभ लेने के लिए सभी क्षेत्रों के लोग उमड़ पड़े। मेले का आयोजन आयुर्वेद विभाग, राजस्थान द्वारा 24 नवंबर से 27 नवंबर, 2022 तक किया गया।

People from all walks of life thronged to the MDNIY Pavilion at the MSJ College Ground in Bharatpur, Rajasthan to take advantage of the free Yoga therapy consultation. The fair was organized by the Ayurveda Department, Rajasthan from November 24th-27th, 2022.



मैत्री क्रिकेट मैच का आयोजन

Friendly Cricket Match at Talkatora Stadium



एमडीएनआईवाई के छात्र-छात्राओं के बीच हर्षोल्लास और खेल भावना की वृद्धि के लिये 29 नवंबर, 2022 को तालकटोरा स्टेडियम में अतिरिक्त गतिविधि के रूप में मैत्री क्रिकेट मैच का आयोजन किया गया, जहां एमएससी, बीएससी, पीजीडीवाईटीएमपी के छात्रों (मेडिकोज एंड पैरामेडिक्स के लिए योग थेरेपी में पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा) और डीवाईएससी ने सक्रिय रूप से भाग लिया और खेल भावना का अच्छा प्रदर्शन किया।

To acknowledge the spirit of sports and drive a sense of joy among the students, MDNIY conducted a cricket match at Talkatora Stadium on 29th November, 2022 as a part of extracurricular activities where the students of M.Sc., B.Sc., PGDYTMP (Post Graduate Diploma in Yoga Therapy for Medicos and Paramedics), and DYSc actively participated and demonstrated good sportsmanship.



फ्राइडे वेबिनार

दिनचर्या और ऋतुचर्या: अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी

एमडीएनआईवाई ने अपने साप्ताहिक वेबिनार के तहत 4 नवंबर 2022 को "दिनचर्या और ऋतुचर्या: अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी" विषय पर एक सत्र का आयोजन किया। डॉ. रुचि जैन, प्राकृतिक चिकित्सक, वैकल्पिक चिकित्सक और अनुसंधान प्रचारक, अर्ह ध्यान योग ने इस विषय पर एक शानदार व्याख्यान दिया।

उन्होंने ऋतुचर्या के सिद्धांतों को प्रतिपादित करके विषय की शुरुआत की। यह अनिवार्य रूप से ऋतुओं के प्रवाह के अनुसार अपना जीवन जीने की वकालत करता है। प्रकृति की ऊर्जा ऋतुओं के अनुसार बदलती है, 'ऋतु' का अर्थ है 'ऋतु' और 'चर्य' का अर्थ है 'शासन'।

"एक दैनिक दिनचर्या हमारे जीवन में शक्ति, ऊर्जा और सरलता की भावना लाती है। एक उचित दैनिक दिनचर्या का कार्यान्वयन निस्संदेह सबसे अधिक पोषण और पोषण देने वाली चीजों में से एक है जो आप अपने लिए कर सकते हैं। हर मौसम का हमारे शरीर पर अलग प्रभाव पड़ता है। यदि कोई व्यक्ति मौसम के अनुसार आहार और दिनचर्या का पालन करता है, तो उसके स्वास्थ्य की तीव्रता में सुधार होता है।"

डॉ. रुचि जैन ने इस ऋतु में प्राणायाम के नियमित अभ्यास पर बल दिया। प्राणायाम (साँस लेने के व्यायाम) का अभ्यास करने से छाती में जमाव को दूर करने में मदद मिलती है, जो सर्दियों के दौरान बहुत आम है, और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में भी मदद करता है।

Dincharya and Ritucharya: Key to Good Health

MDNIY under the umbrella of its Weekly Webinar organized a session on the topic "Dincharya and Ritucharya: Key to Good Health" on 4th November 2022. Dr. Ruchi Jain, Naturopath, Alternate Therapist & Research Evangelist, Arham Dhyanyog gave an astounding lecture on the topic.

She introduced the topic by enunciating the principles of Ritucharya. It essentially advocates living one's life according to the flow of the seasons. The energies of nature change according to the seasons, 'Ritu' means 'season' and 'charya' means 'regime'.

"A daily routine brings strength, energy, and a sense of ingenuousness into our lives. Implementation of a proper daily routine is indubitably one of the most nourishing and nurturing things you could do for yourselves. Each season has a different effect on our bodies. If a person follows a diet and routine according to the season, the intensity of his health is improved," she added.

Dr. Ruchi Jain emphasized on regular practice of Pranayam in this season. Practicing pranayamas (breathing exercises) helps clear chest congestion, which is so common during winter, and also helps boost immunity.



110th Friday Webinar

Dincharya and Ritucharya : Key to Good Health

04th November, 2022

5:00 PM



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

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



Speaker
Dr. Ruchi Jain
Naturopath, Alternate Therapist &
Research Evangelist, Arham Dhyanyoga

एकीकृत चिकित्सा में प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका

एमडीएनआईवाई ने 11 नवंबर, 2022 को निसर्गोपचार केंद्र, विनोबा आश्रम, गोत्री, वडोदरा, गुजरात के निदेशक, डॉ. भरत शाह द्वारा "एकीकृत चिकित्सा में प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका" पर एक वेबिनार का आयोजन किया।

डॉ. भरत शाह ने बताया कि गैर-संचारी रोग (एनसीडी), जिसे पुरानी बीमारी भी कहा जाता है, लंबी अवधि के होते हैं और आनुवंशिक, शारीरिक, पर्यावरण और व्यवहार संबंधी कारकों के संयोजन का परिणाम होते हैं।

एनसीडी के मुख्य प्रकार हृदय रोग (जैसे दिल के दौरे और स्ट्रोक), कैंसर, पुरानी श्वसन रोग (जैसे पुरानी प्रतिरोधी फुफ्फुसीय रोग और अस्थमा) और मधुमेह हैं। उन्होंने बताया कि आईट्रोजेनेसिस दुनिया में मौत का पांचवां प्रमुख कारण है। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा किए गए एक अध्ययन ने निष्कर्ष निकाला कि प्रति व्यक्ति दवा का उपयोग संयुक्त राज्य अमेरिका में सबसे अधिक था।

डॉ. शाह ने आगे दर्शकों को स्वस्थ आहार का पालन करने के महत्व के बारे में बताया। एक स्वस्थ आहार मधुमेह, हृदय रोग, स्ट्रोक और कैंसर सहित गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) के साथ-साथ सभी रूपों में कुपोषण से बचाने में मदद करता है। अस्वास्थ्यकर आहार और शारीरिक गतिविधि की कमी स्वास्थ्य के लिए वैश्विक जोखिम पैदा कर रही है। हालांकि, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों के बढ़ते उत्पादन, तेजी से शहरीकरण और बदलती जीवनशैली के कारण आहार पैटर्न में बदलाव आया है।

Role of Naturopathy in Integrative Medicine

MDNIY organised a webinar on "Role of Naturopathy in Integrative Medicine," expounded by Dr. Bharat Shah, Director, Nisargopachar Kendra, Vinoba Ashram, Gotri, Vadodara, Gujarat on 11th November, 2022.

Dr. Bharat Shah began the session by highlighting that Noncommunicable diseases (NCDs), also known as chronic diseases, tend to be of long duration and are the result of a combination of genetic, physiological, environmental, and behavioral factors.

The main types of NCDs are cardiovascular diseases (such as heart attacks and strokes), cancers, chronic respiratory diseases (such as chronic obstructive pulmonary disease and asthma), and diabetes. He explained that iatrogenesis is the fifth leading cause of death in the world. A study conducted by the WHO concluded that per capita medication usage was highest in the USA.

He further informed viewers of the importance of following a healthy diet.



111th Friday Webinar

'Role of Naturopathy in Integrative Medicine'

Introductory Remarks By:



Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY



11th November, 2022



5.00 PM



Dr. Bharat Shah
Director,
Nisargopachar Kendra,
Vinoba Ashram Gotri, Vadodara, Gujarat

#5thNaturopathyDay

आज प्राकृतिक चिकित्सा की प्रासंगिकता

5वें प्राकृतिक चिकित्सा दिवस के अवसर पर, एमडीएनआईवाई ने 'नेचुरोपैथी टुडे की प्रासंगिकता' पर 18 नवंबर 2022 को अपना साप्ताहिक वेबिनार आयोजित किया, जिसमें डॉ. बाबू जोसेफ, पूर्व निदेशक, राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, पुणे, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार ने एक व्यावहारिक व्याख्यान दिया।

सत्र की शुरुआत एमडीएनआईवाई के निदेशक डॉ. आई.वी बसवरड्डी द्वारा की गई परिचयात्मक टिप्पणी के साथ हुई, जिन्होंने प्राकृतिक चिकित्सा की प्रासंगिकता पर प्रकाश डाला। उन्होंने जोर देकर कहा कि प्राकृतिक चिकित्सा इस तथ्य पर निर्भर करती है कि प्रकृति सबसे बड़ी चिकित्सक है। जलवायु संकट और प्रदूषण तेजी से बढ़ने के साथ, प्राकृतिक चिकित्सा हमें प्रकृति के साथ सद्भाव में रहना सिखाती है।

डॉ. बाबू जोसेफ ने दिवस के महत्व पर प्रकाश डाला। देश में हर साल 18 नवंबर को प्राकृतिक चिकित्सा दिवस मनाया जाता है, जिस दिन महात्मा गांधी नेचर क्योर फाउंडेशन ट्रस्ट के आजीवन सदस्य बने और डीड पर हस्ताक्षर किया। गांधीजी को भारत में प्राकृतिक चिकित्सा का संस्थापक माना जाता है, क्योंकि उनके प्रयासों से यूरोप में उत्पन्न यह पद्धति भारत में लोकप्रिय हुई।

प्राकृतिक चिकित्सा प्रकृति की उपचार शक्ति पर कैसे निर्भर करती है, इस पर विस्तार से बताते हुए डॉ. बाबू जोसेफ ने कहा कि यह मानव शरीर की खुद को ठीक करने की क्षमता को उत्तेजित करता है। यह डायटेटिक्स, वानस्पतिक चिकित्सा, होम्योपैथी, उपवास, व्यायाम, जीवन शैली परामर्श, विषहरण, और नैदानिक पोषण, हाइड्रोथेरेपी, आध्यात्मिक उपचार, पर्यावरण मूल्यांकन स्वास्थ्य संवर्धन और रोग की रोकथाम सहित प्राकृतिक उपचारों का उपयोग करके रोग निदान, उपचार और इलाज का विज्ञान है।

Relevance of Naturopathy Today

On the occasion of the 5th Naturopathy Day, MDNIY, organized its weekly webinar on 'Relevance of Naturopathy Today' wherein Dr. Babu Joseph, former Director, National Institute of Naturopathy, Pune, Ministry of Ayush, Govt of India gave an insightful lecture on 18th November 2022.

The session began with the introductory remark delivered by Director MDNIY who commenced by introducing the guest speaker and brought out the relevance of Naturopathy. He emphasized that Naturopathy relies on the fact that nature is the greatest healer. With the climate crisis and pollution accelerating faster, Naturopathy teaches us to live in harmony with nature.

Dr. Babu Joseph shed light on the importance of the Day. Naturopathy Day is observed every year in the country on 18th November, the day on which Mahatma Gandhi become a Life Member of the Nature Cure Foundation Trust and signed the deed. Gandhiji is considered the founding figure of Naturopathy in India, as it was largely through his efforts that this practice which originated in Europe became popular in India.



112th Friday Webinar

“Relevance of Naturopathy Today”

Introductory Remarks By:  

18th November, 2022 5.00 PM

Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY

Dr. Babu Joseph
Senior Yoga and Naturopathy Physician
and Former Director,
National Institute of Naturopathy,
Ministry of Ayush, Govt. of India, Pune

Follow us:  @mdniyayush  @mdniy  @yogamdniy  Director Mdnly

#5thNaturopathyDay

ऋतु परिवर्तन से निपटने में आयुर्वेद की भूमिका

एमडीएनआईवाई ने 'मौसमी परिवर्तन से निपटने में आयुर्वेद की भूमिका' पर अपना साप्ताहिक वेबिनार आयोजित किया, जिसमें डॉ. स्वदेश भूषण शर्मा, पूर्व वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी यूपी स्टेट आयुर्वेदिक अस्पताल, बुलंदशहर, यूपी ने 25 नवंबर 2022 को एक व्यावहारिक व्याख्यान दिया।

डॉ. स्वदेश भूषण ने बताया कि मौसमी बदलावों के साथ कैसे तालमेल बिठाया जाए। उन्होंने कहा कि जीवन शैली को मौसमी बदलाव के अनुकूल बनाने के लिए मूल बातों पर वापस जाने और ऋतुचर्या की अवधारणा पर ध्यान देने की आवश्यकता है, एक प्राचीन आयुर्वेदिक अभ्यास जो दो शब्दों 'ऋतु' अर्थ ऋतु (6 मौसम) और 'चर्या' से अपना अर्थ प्राप्त करता है। जिसका अर्थ है नियम या अनुशासन।

एक वर्ष में छह मौसम होते हैं, उत्तरायण में शिशिरा (सर्दी), वसंत और ग्रीष्म और दक्षिणायन में वर्षा (मानसून), शरत (शरद ऋतु), और हेमंत (देर से शरद ऋतु) और मौसमी शासन का पालन करना समग्र स्वास्थ्य और कल्याण के लिए महत्वपूर्ण है।

पर्याप्त आहार के महत्व के बारे में बताते हुए, डॉ. स्वदेश भूषण ने इस बात पर प्रकाश डाला कि आयुर्वेद ऋतुचर्या के रूप में जाने जाने वाले मौसमी दिशा-निर्देशों का एक विस्तृत सेट देता है। हर मौसम में शारीरिक प्रकृति में होने वाले बदलावों को ध्यान में रखते हुए, ये दिशानिर्देश उचित आहार और जीवन शैली के नुस्खे हैं, जिसमें अनुशासित आयुर्वेदिक डिटॉक्स, उपचार जो जीवन शक्ति को बढ़ावा देते हैं, और अच्छे स्वास्थ्य और शरीर-मन के परिसर में संतुलन लाते हैं। साथ ही साथ स्वस्थ, खुशहाल और सर्वाधिक उपयोगी जीवन की ओर ले जाते हैं।

Role of Ayurveda in dealing with seasonal changes

MDNIY organized its weekly webinar on 'Role of Ayurveda in dealing with Seasonal Changes' wherein Dr. Swadesh Bhushan Sharma, Former Senior Medical Officer UP State Ayurvedic Hospital, Bulandshahar, UP gave an insightful lecture on 25th November 2022.

Dr. Swadesh Bhushan explained how to adjust to seasonal changes. He said to acclimatize the lifestyle to the seasonal transitions one needs to go back to basics and give heed to the concept of Rituacharya, an ancient Ayurvedic practice that derives its connotation from two words 'Ritu' meaning season (6 seasons) and 'Charya' meaning a regimen or a discipline

A year consists of six seasons, namely, Shishira (winter), Vasanta (spring), and Grishma (summer) in Uttarayan and Varsha (monsoon), Sharata (autumn), and Hemanta (late autumn) in Dakshinayana and following the seasonal regimen is important for overall health and well-being.

Explaining the importance of an adequate diet, Dr. Swadesh Bhushan highlighted that Ayurveda lays down an elaborate set of seasonal guidelines known as Ritucharya. Keeping in mind the changes that occur in physical nature in every season, these guidelines are prescriptions for the appropriate diet and lifestyle including the recommended ayurvedic detoxes, treatments that promote vitality, and good health and bring a balance in the body-mind complex, to lead to healthiest, happiest and most productive lives.



113th Friday Webinar

Role of Ayurveda in dealing with Seasonal Changes

Introductory Remarks By:



Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY

25th November, 2022 5.00 PM



SPEAKER

Dr. Swadesh Bhushan Sharma (MD ay Medicine)
Former Senior Medical Officer
UP State Ayurvedic Hospital,
Bulandshahar, UP

Follow us: [@mdniyayush](#) [@mdniy](#) [@yogamdniy](#) [Director Mdniy](#)