

E- NEWSLETTER
FEBRUARY, 2022



**MORARJI DESAI NATIONAL
INSTITUTE OF YOGA**

Ministry of Ayush, Government of India

68, Ashok Road, New Delhi-110001

www.yogamdniy.nic.in

प्रधान संपादक की कलम से



संपादकीय टीम:

- प्रधान संपादक
डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि
निदेशक, एमडीएनआईवाई
- प्रबंध संपादक
मो. तैयब आलम
संचार और प्रलेखन अधिकारी
- संपादक
संतोष सिंह
सलाहकार (मीडिया)
- एसोसिएट एडीटर
कोमल कल्याण
सलाहकार (सोशल मीडिया)
- डिजाइन
निहाल हसनैन
(कार्यालय सहायक)

खुशी जीवन का अंतिम लक्ष्य है। व्यक्ति योग और स्वास्थ्य के साथ संवाद के माध्यम से इसे प्राप्त करने का प्रयास करता है। योग समकालीन युग में इस लक्ष्य को प्राप्त करने का 'जीवन मंत्र' है। हम देख सकते हैं कि बढ़ती प्रतिस्पर्धा और भावनाओं में अस्थिरता के कारण वर्तमान समय मनुष्य के लिए काफी संघर्षपूर्ण बन गया है। अपनी इच्छाओं को पूरा करने और प्रतिस्पर्धा की दौड़ में आगे बढ़ने के लिए वह दिन-रात एक मशीन की तरह काम करता है, जहां वह विश्राम, शांति और खुशी जैसे शब्दों को भूल चुका है। इतना भागीरथी प्रयास करने के बावजूद जब वह अपनी इच्छाओं को पूरा करने में असमर्थ पाता है, तब वह असंतुष्ट महसूस करता है। इच्छाएं असीमित होती हैं, वास्तव में देखा जाय तो, इच्छाओं का कोई अंत नहीं है। लेकिन हम यथार्थ स्थिति को नहीं समझते और हर संभव उन्हें पूरा करने के लिए प्रयासरत रहते हैं, और जब लक्ष्य की प्राप्ति नहीं होती तो निराश और असंतुष्ट महसूस करते हैं।



प्रधान संपादक
डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि
निदेशक, एमडीएनआईवाई

वास्तव में देखा जाय तो ऐसी विषम परिस्थितियों में योग की सबसे ज्यादा जरूरत होती है। योग हमें निराशा से निकालकर आशा की ओर अग्रसर करता है। कहा जाता है कि योग में मुरझाए मन को हरा-भरा करने की शक्ति होती है। आसन और प्राणायाम की मदद से व्यक्ति शारीरिक बीमारी से उबरने में सक्षम होता है, शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत होता है। योग दर्शन की सहायता से हम अपने जीवन की सभी समस्याओं का वास्तविक समाधान खोजने में सक्षम हो सकते हैं।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) योग को बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयासरत रहा है। हम समय-समय पर विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से भी योग को जन-जन तक पहुंचाने का सार्थक प्रयास करते आ रहे हैं।

इसी क्रम में, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने 13 मार्च, 2022 को दिल्ली के विज्ञान भवन में आईडीवाई-2022 के 100 दिनों की उल्टी गिनती के परिपेक्ष्य में योग महोत्सव-2022 का आयोजन किया गया। इस कार्यक्रम में केंद्रीय मंत्रियों, प्रतिष्ठित गणमान्य व्यक्तियों, प्रमुख योग गुरुओं, योग के विशेषज्ञों, वैज्ञानिकों और योग के प्रति उत्साही लोगों की उपस्थिति दर्ज की गई। आईडीवाई-2022 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस का 8वां संस्करण है। इस आयोजन का मूल उद्देश्य योग के विभिन्न आयामों और इसकी उपयोगिता को व्यापक प्रचार-प्रसार करना और साथ ही साथ स्वास्थ्य, कल्याण और विश्व शांति को बढ़ावा देना है।

आजकल हम पूरी तरह से आईडीवाई-2022 के लिए 100 दिनों की उल्टी गिनती पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं और हमारा मुख्य उद्देश्य 21 जून, 2022 को आईडीवाई-2022 को सफल बनाना है। आशा ही नहीं, पूर्ण विश्वास है कि अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर हम सभी अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करेंगे और ऐतिहासिक महोत्सव में अपनी भागीदारी सुनिश्चित करेंगे।

आपकी बहुमूल्य प्रतिक्रिया ई-न्यूजलेटर को समृद्ध करेगी।

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़ें:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

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

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 Katyul
Consultant (Media)
- **Design by**
Nihal Hasnain
(Office Assistant)

Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

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

Happiness is the ultimate aim of life and one strives to achieve it through communion with Yoga and Fitness. Yoga is the 'Life Mantra' to achieve this aim in the contemporary age. We can see that present time has become full of struggle for human beings. To fulfil his desires and to be ahead in the race of competition, he/she is working continuous to achieve that and has forgotten the health components that are happiness, joy, calmness, relaxation etc. In reality, there is no end to desires. Desires are unlimited and no one ever can make the desires fulfilled. But we never understand this and are keen on fulfilling them that leads to life style related disorders.



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

In fact, Yoga is needed the most in such adverse circumstances. Yoga takes us out of despair and moves us towards hope. It is said that Yoga has that power to make a withering mind green. With the help of asanas and pranayama; a person is able to recover from physical illness, and becomes physically and mentally strong. Yogic philosophy helps to find a real solution to all the problems of life.

Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) has been making continuous efforts for the promotion of Yoga through various programs; we make a meaningful effort to take yoga to the masses. MDNIY is organizing Yoga Mahotsav-2022- an event to commemorate 100 days countdown to IDY-2022 in the month of March. The event expected to witness the auspicious presence of Union Ministers, eminent dignitaries, revered, leading Yoga Gurus, experts and scientists of Yoga, allied science & Yoga enthusiasts.

The basic objectives of the 8th edition of International Day of Yoga is to give a wider promotion and publication. The basic objectives of this event was to give a wider promotion and publicity to various dimensions of Yoga and its utility and also to promote the 100 days to countdown campaign to IDY-2022 for Health, Well-Being and World peace.

Your valuable feedback will enrich the E-Newsletter.

फेस ऑफ़ द मंथ

डॉ. मुंजपरा महेंद्रभाई कालूभाई माननीय केंद्रीय आयुष और महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री हैं। डॉ. मुंजपरा महेंद्रभाई कालूभाई जी के कुशल नेतृत्व में आयुष मंत्रालय ने योग और आयुष प्रणाली के अन्य घटकों को बढ़ावा देने के लिए कई महत्वपूर्ण पहल की हैं।

योग और आयुष के प्रचार-प्रसार के लिए माननीय मंत्री जी सदैव प्रोत्साहित करते रहे हैं। हाल ही में आयोजित एक कार्यक्रम में उन्होंने कहा कि आयुष संस्थानों को जमीनी स्तर पर मजबूत किया जा रहा है और इस संबंध में हर संभव प्रयास किया जा रहा है। उन्होंने यह भी बताया कि मंत्रालय लोगों को सुखी और स्वस्थ जीवन देने के लिए स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय के साथ मिलकर काम कर रहा है। माननीय मंत्रीजी ने योग के महत्व को समझाया और कहा कि "योग स्वस्थ और उपचार का मार्ग है। यह हमारे शरीर और दिमाग दोनों को फिट रखता है। तनाव से निपटने के लिए एक अद्भुत तंत्र है। आइए हम सभी योग से जुड़ें और भारत की विरासत, दोस्ती और मानव मूल्य को आगे बढ़ाने में सहायक बने।"



माननीय डॉ. मुंजपरा महेंद्रभाई कालूभाई
माननीय केंद्रीय राजमंत्री, आयुष मंत्रालय
और महिला एवं बाल विकास मंत्रालय,

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 कई पहल की हैं। उन्होंने आगे कहा कि योग स्वस्थ जीवन जीने का एक पारंपरिक तरीका है। योग शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य सुनिश्चित करता है। योग का दैनिक अभ्यास मन और शरीर के समन्वय को सुगम बनाता है और समय के साथ मनोवैज्ञानिक लचीलेपन को बढ़ाने में मदद करता है। उन्होंने यह भी कहा कि योग रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का एक अच्छा तरीका है, जो कोविड-19 महामारी के कारण अति आवश्यक हो गया है।

मकर संक्रांति के शुभ अवसर पर सूर्य नमस्कार के लाभों को बताते हुए माननीय आयुष राज्य मंत्री 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। डॉ. महेंद्रभाई ने इस बात पर भी जोर दिया कि सूर्य नमस्कार फिट और स्वस्थ रहने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है।

अपने राजनीतिक जीवन से पहले डॉ. मुंजपरा गुजरात के सुरेंद्रनगर में हृदय रोग विशेषज्ञ और इको कार्डियोलॉजिस्ट के रूप में जनता की सेवा कर रहे थे। वह पेशे से एक कुशल चिकित्सक हैं। मुंजपारा ने राजनीतिक क्षेत्र में आने से पहले अपनी असाधारण निस्वार्थ चिकित्सा पद्धति के लिए स्वास्थ्य देखभाल क्षेत्र में कई पुरस्कार जीते थे। सामाजिक कार्य के तहत अंत्योदय के प्रस्तावक के रूप में डॉ. मुंजपरा ने 10 लाख से अधिक रोगियों की सेवा की है। उन्होंने एक चिकित्सक के रूप में गरीब मरीजों से नाममात्र केवल 2 रुपये लेकर इलाज करते आये हैं। कुल मिलाकर देखा जाय तो डॉ. मुंजपरा महेंद्रभाई कालूभाई का संपूर्ण जीवन प्रेरणादायी और राष्ट्र के विकास के लिए समर्पित है।

निदेशक, एमडीएनआईवाई और संस्थान की पूरी बिरादरी माननीय मंत्रीजी को योग और एमडीएनआईवाई की गतिविधियों के साथ-साथ संपूर्ण आयुष प्रणाली को बढ़ावा देने और उनकी गहरी रुचि के लिए तहे दिल से धन्यवाद प्रेषित करते हैं।

Face of the Month

Dr. Munjpara Mahendrabhai Kalubhai is the Hon'ble Union Minister of State for Ayush and Women and Child Development. Under the dynamic leadership of Dr. Munjpara Mahendrabhai Kalubhai Ji, the Ministry of Ayush has taken many important initiatives for promotion of Yoga & other components of Ayush system.

The Hon'ble Minister has always been encouraging for the promotion and propagation of Yoga and Ayush. One of the recently held event, he said that institutions of Ayush are being strengthened at grass root level and every possible are being taken in this regard. He added that the Ministry is working in collaboration with Ministry of Health and Family Welfare for giving people a happy and healthy life. The Minister expounded the importance of Yoga and told 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."



Dr. Munjpara Mahendrabhai Kalubhai
Hon'ble Union Minister of State for
Ayush and Women and Child Development.

The Ministry of Ayush has taken many initiatives to make Yoga an Indian brand for world peace and also to promote motto of "Ek Bharat Shreshth Bharat". He further highlighted that Yoga is a traditional way of leading a healthy life. Yoga ensures physical, mental and social health. The daily practice of Yoga facilitates mind and body coordination and help in enhancing psychological flexibility with time. He also said that Yoga is a good way to raise the immunity level, which has become necessary due to covid-19 pandemic.

Stating the benefits of Surya Namaskar on the auspicious occasion of Makar Sankranti, the Hon'ble Minister of State for 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. Dr. Mahendrabhai also emphasized that Surya Namaskar is one of the best ways to stay fit and healthy

Prior to his political career, Dr. Munjpara was serving the public in Surendranagar, Gujarat as a Cardiologist and Echocardiologist. He is an accomplished physician by profession. Dr Munjpara had won many awards in the health care sector for his exceptional selfless medical practice before venturing into the political arena. As a proponent of Antyodaya under social work, Dr. Munjpara has served more than 10 lakh patients. He charged only 2 rupees in the form of consultation fee and regarded as the doctor to the poorest of the poor. Overall, Dr. Munjpara Mahendrabhai Kalubhai's entire life is inspiring and dedicated to the development of the nation.

Director MDNIY and entire fraternity of the institute whole heartedly thanks to the Hon'ble minister for his keen interest in Yoga and the activities of MDNIY as well as the promotion of entire Ayush system.

दुनिया का पहला 'डब्ल्यूएचओ ग्लोबल सेंटर ऑफ ट्रेडिशनल मेडिसिन' स्थापित करेगा भारत



भारत के माननीय राष्ट्रपति श्री रामनाथ कोविंद ने 31 जनवरी 2022 को संसद के संयुक्त सत्र को संबोधित किया और कहा कि सरकार के अथक और सार्थक प्रयासों के कारण आज योग, आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा तेजी से देश-विदेशों में भी लोकप्रिय हो रही है। वर्ष 2014 में भारत आयुष उत्पादों का निर्यात 6,600 करोड़ रुपये करता था, जो अब बढ़कर 11,000 करोड़ रुपये हो गया है। यह भारत सरकार की एक बेहतरीन उपलब्धि है। इतना ही नहीं, भारत दुनिया का पहला 'डब्ल्यूएचओ ग्लोबल सेंटर ऑफ ट्रेडिशनल मेडिसिन' भी स्थापित करने जा रहा है।

माननीय राष्ट्रपति जी ने बताया कि हम कोरोना-वायरस के कारण हुई महामारी के तीसरे वर्ष में हैं। इन वर्षों में, भारत के लोगों ने लोकतांत्रिक मूल्यों, अनुशासन और जिम्मेदारी की भावना में गहरा विश्वास जताया है। ऐसे समय में जब भारत अपनी स्वतंत्रता के 75वें वर्ष के अवसर पर अमृत महोत्सव मना रहा है, प्रत्येक भारतीय की यही अदम्य इच्छा शक्ति, भारत के उज्ज्वल भविष्य के लिए अपार आत्मविश्वास पैदा करती है।

माननीय प्रधानमंत्री ने आयुष मंत्रालय को सराहा



हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने संसद में आयुष मंत्रालय के काम की सराहना की और कहा कि "आयुष मंत्रालय ने आधुनिक चिकित्सा परंपरा और भारतीय चिकित्सा पद्धति पर बहुत काम किया है। आज दुनिया में हमारा हल्दी निर्यात बढ़ रहा है। कोरोना काल में भारतीय उपचार प्रणाली ने दुनिया का ध्यान अपनी ओर आकर्षित किया है। भारत ने भी कोरोना काल में अपने फार्मा उद्योग को काफी मजबूत किया है।"

आदरणीय प्रधानमंत्री जी ने जोर देते हुये कहा कि "पिछले 7 वर्षों में आयुष उत्पादों के निर्यात में जबरदस्त वृद्धि हुई है और यह नित्य नए आयामों को स्पर्श कर रहा है। भारतीय पारंपरिक दवाओं ने विश्व बाजार में अपनी पहचान बनानी शुरू कर दी है। उन्होंने लोगों से अपील करते हुये कहा कि भारतीय चिकित्सा पद्धति का व्यापक प्रचार-प्रसार करने की जरूरत है, ताकि भारत की पारंपरिक चिकित्सा पद्धति दुनिया तक पहुंच सके।

माननीय श्री नरेंद्र मोदी ने बताया कि "आज आयुष्मान भारत के तहत 80 हजार से अधिक हेल्थ और वेलनेस सेंटर्स आपके घर के आस-पास स्थापित हैं। आधुनिक मशीनरी से सुसज्जित केंद्र, गंभीर बीमारियों का जल्द पता लगा लेते हैं, ताकि रोगों का समुचित उपचार किया जा सके। निःसंदेह आयुष मंत्रालय पूरी लगन से मानवता की सेवा कर रहा है।"

World's 1st 'WHO Global Centre of Traditional Medicine'



Hon'ble President of India Shri Ram Nath Kovind addressed the joint session of Parliament on 31st January and said that Yoga, Ayurveda and traditional medicine are becoming increasingly popular due to the efforts of the Government. The country used to export Ayush products worth Rs. 6,600 crore in 2014. This export has now increased to over Rs. 11,000 crore. India is also going to set up the world's first 'WHO Global Centre of Traditional Medicine'.

The Hon'ble President said that we are in the third year of the pandemic caused by Corona-virus. In these years, people of India have displayed profound faith in the democratic values, discipline and sense of responsibility. At a time, when India is celebrating the Amrit Mahotsav on the occasion of the 75th year of its independence, this will empower every Indian to instill immense confidence for India's bright future.

PM APPRECIATES MINISTRY OF AYUSH

Our Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi Ji appreciated the work of the Ministry of Ayush in the parliament and said that the Ministry of Ayush has done a lot of work on both modern medical traditions and Indian system of medicine. The Hon'ble PM further added, "Today our turmeric export is increasing in the world. Indian treatment system has attracted the attention of the world during the Corona period. India has also strengthened its pharma industry during the Corona period."



He proclaimed with pleasure that the export of Ayush products has increased tremendously in the last 7 years and is continuously reaching new dimensions. Indian traditional medicines have started making their mark in the world market.

Shri Narendra Modi extended that today more than 80 thousand health and wellness centres are functioning under Ayushman Bharat. These are well equipped centres established near your home and helpful in early detection of many diseases. No doubt, The Ministry of Ayush is serving humanity with full dedication

कोविड-19 मरीजों के लिए योग प्रोटोकॉल

मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार, जनहित में कोविड-19 मरीजों के लिये योग प्रोटोकॉल नामक कार्यक्रम चला रही है, जो सप्ताह में 6 दिनों तक चलता है। गौरतलब है कि 4 जनवरी, 2022 से दिन भर में दो बार (सुबह 8 बजे से 8.45 बजे तक और रात्रि 8 बजे से रात्रि 8.45 बजे तक पुनः प्रसारित होता है। इस कार्यक्रम में दर्शक शामिल होकर योग विशेषज्ञों से सीधे सवाल पूछ कर लाभान्वित हो सकते हैं।

कोविड-19 के प्रबंधन में योग महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस कार्यक्रम का प्रमुख उद्देश्य कोविड-19 को लेकर लोगों में जागरूकता पैदा करना और योग अभ्यास से जीवन को बेहतर स्थिति में लाना है।

कुल मिलाकर, होम आइसोलेटेड कोविड-19 मरीजों के लिए योग प्रोटोकॉल पर लाइव इंटरएक्टिव सत्र सोशल मीडिया पर बहुत सार्थक और सराहा जा रहा है।



**Yoga Advisory for
Home Isolated COVID -19 Patients**

LIVE YOGA & INTERACTIVE SESSIONS
Conducted By Yoga Experts from
MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA & MINISTRY OF AYUSH
FROM: 24TH JANUARY, 2022 ONWARDS (MONDAY TO SATURDAY)

LIVE TELECAST TIME: 08:00 AM to 08:45 AM
RE-TELECAST TIME: 08:00 PM to 08:45 PM

Watch on:

MOA & Director MDNIY **DD Free Dish** **Jio TV** **NCERT OFFICIAL**

Sukshma Vyayama



Standing Postures



Sitting Postures



Prone postures



Dhyana



Supine postures



Kriyas



Pranayama



**For Query
8800440559**

Follow us: [@moayush](https://www.facebook.com/moayush) www.ayush.gov.in

YOGA PROTOCOL FOR HOME ISOLATED COVID-19 PATIENTS BY MDNIY

MDNIY, Ministry of Ayush, Government of India is continuing its LIVE YOGA Session's along with Interactive Sessions on Yoga Advisory for Home Isolated Patients The programme intends to be of 45 minutes for 06 days a week for one month from 24.01.2022 onward twice a day (8 AM to 8.45 AM and re-telecasted at 8 PM to 8.45PM). This is to create awareness about the efficacy of Yoga in the management of COVID-19 and also to promote the practice of Yoga for a better living.

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav

Ministry of Ayush
Government of India

MDNIY

LIVE **Yoga Advisory for Home Isolated COVID-19 Patients**

LIVE YOGA & INTERACTIVE SESSIONS
Conducted By Yoga Experts from

MORARJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA & MINISTRY OF AYUSH

FROM: 24TH JANUARY, 2022 ONWARDS (MONDAY TO SATURDAY)

DIGI SHALA **LIVE TELECAST TIME: 08:00 AM to 08:45 AM** **DIGI SHALA**
RE-TELECAST TIME: 08:00 PM to 08:45 PM

Watch on:

MOA & Director MDNIY **DD Free Dish** **Jio TV** **NCERT OFFICIAL**

Sukshma Vyayama
Standing Postures
Sitting Postures
Prone postures
Dhyana
Supine postures
Kriyas
Pranayama

For Query
8800440559

@moayush **www.ayush.gov.in**

लाइव सत्र (7 फरवरी, 2022 से 12 फरवरी, 2022 तक)

दिन	विशेषज्ञ / कमेंट्रेटर	प्रदर्शक
सोमवार (07 फरवरी, 2022)	श्री ललित मदान योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	सुश्री श्रुति छात्रा
मंगलवार (08 फरवरी, 2022)	श्रीमती मधु खुराना योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	श्री आशीष कुमार यादव पूर्व छात्र
बुधवार (09 फरवरी, 2022)	श्री राहुल सिंह चौहान योग प्रशिक्षक	सुश्री दिव्या सिंह पूर्व छात्रा
बृहस्पतिवार (10 फरवरी, 2022)	श्री सतेंद्र कुमार सिंह योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	सुश्री दिव्या सिंह पूर्व छात्रा
शुक्रवार (11 फरवरी, 2022)	श्रीमती अमृता शर्मा योग प्रशिक्षक	राकेश छात्र
शनिवार (12 फरवरी, 2022)	श्री ललित गंगवाल योग प्रशिक्षक	सुश्री संस्कृति छात्रा

लाइव सत्र (14 फरवरी, 2022 से 19 फरवरी, 2022 तक)

दिन	विशेषज्ञ / कमेंट्रेटर	प्रदर्शक
सोमवार (14 फरवरी, 2022)	श्री ललित गंगवाल योग प्रशिक्षक	सुश्री संस्कृति छात्रा
मंगलवार (15 फरवरी, 2022)	श्रीमती मधु खुराना योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	श्री आशीष कुमार यादव पूर्व छात्र
बुधवार (16 फरवरी, 2022)	श्री राहुल सिंह चौहान योग प्रशिक्षक	सुश्री संस्कृति छात्रा
बृहस्पतिवार (17 फरवरी, 2022)	श्रीमती मधु खुराना योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	तनमाया गौर छात्र
शुक्रवार (18 फरवरी, 2022)	श्री ललित मदान योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	सुश्री श्रुति छात्रा
शनिवार (19 फरवरी, 2022)	श्री सतेंद्र कुमार सिंह योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	सुश्री हरप्रीत कौर पूर्व छात्रा

लाइव सत्र (21 फरवरी, 2022 से 26 फरवरी, 2022 तक)

दिन	विशेषज्ञ / कमेंट्रेटर	प्रदर्शक
सोमवार (21 फरवरी, 2022)	श्री सतेंद्र कुमार सिंह योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	सुश्री हरप्रीत कौर पूर्व छात्रा
मंगलवार (22 फरवरी, 2022)	श्री ललित मदान योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	सुश्री श्रुति छात्रा
बुधवार (23 फरवरी, 2022)	श्रीमती मधु खुराना योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	दिप्लेश पूर्व छात्र
बृहस्पतिवार (24 फरवरी, 2022)	श्री ललित गंगवाल योग प्रशिक्षक	सुश्री खुशबू शर्मा पूर्व छात्रा
शुक्रवार (25 फरवरी, 2022)	श्री राहुल सिंह चौहान योग प्रशिक्षक	सुश्री संस्कृति छात्रा
शनिवार (26 फरवरी, 2022)	सुश्री नीतू योग प्रशिक्षक	श्री आशीष कुमार यादव पूर्व छात्र

Live Schedule (7 - 12 February, 2022)

Day	Experts/Commentator	Demostrator
Monday (07 th Feb, 2022)	Sh. Lalit Madaan Yoga Therapist (on contract)	Ms. Shruti DYSc Student
Tuesday (08 th Feb, 2022)	Ms. Madhu Khurana Yoga Therapist (on contract)	Mr. Ashish Kumar Yadav Ex. Student
Wednesday (09 th Feb, 2022)	Sh. Rahul Singh Chauhan Yoga Instructor	Ms. Divya Singh Ex. Student
Thursday (10 th Feb, 2022)	Sh. Satyendra Kumar Singh Yoga Therapist (on contract)	Ms. Divya Singh Ex. Student
Friday (11 th Feb, 2022)	Mrs. Amrita Sharma Yoga Instructor	Sh. Rakesh DYSc Student
Saturday (12 th Feb, 2022)	Sh. Lalit Gangwal Yoga Instructor	Sh. Sanskriti M.Sc. Student

Live Schedule (14 - 19 February, 2022)

Day	Experts/Commentator	Demostrator
Monday (14 th Feb, 2022)	Sh. Lalit Gangwal Yoga Instructor	Sh. Sanskriti M.Sc. Student
Tuesday (15 th Feb, 2022)	Ms. Madhu Khurana Yoga Therapist (on contract)	Mr. Ashish Kumar Yadav Ex. Student
Wednesday (16 th Feb, 2022)	Sh. Rahul Singh Chauhan Yoga Instructor	Ms. Sanskriti M.Sc. Student
Thursday (17 th Feb, 2022)	Ms. Madhu Khurana Yoga Therapist (on contract)	Mr. Tanmaya Gaur M.Sc. Student
Friday (18 th Feb, 2022)	Sh. Lalit Madaan Yoga Therapist (on contract)	Ms. Shruti DYSc Student
Saturday (19 th Feb, 2022)	Sh. Satyendra Kumar Singh Yoga Therapist (on contract)	Ms. Harpreet Kaur Ex. Student, Dy Sc.

Live Schedule (21 - 26 February, 2022)

Day	Experts/Commentator	Demostrator
Monday (21st Feb, 2022)	Sh. Satyendra Kumar Singh Yoga Therapist (on contract)	Ms. Harpreet Kaur Ex. Student, Dy Sc.
Tuesday (22nd Feb, 2022)	Sh. Lalit Madaan Yoga Therapist (on contract)	Ms. Shruti DYSc Student
Wednesday (23rd Feb, 2022)	Ms. Madhu Khurana Yoga Therapist (on contract)	Mr. Diptesh Ex. Student
Thursday (24th Feb, 2022)	Sh. Lalit Gangwal Yoga Instructor	Ms. Khushboo Sharma Ex. Student
Friday (25th Feb, 2022)	Sh. Rahul Singh Chauhan Yoga Instructor	Ms. Sanskriti M.Sc. Student
Saturday (26th Feb, 2022)	Ms. Neetu Yoga Instructor	Mr. Ashish Kumar Yadav Ex. Student

लाइव सत्र (28 फरवरी, 2022 से 5 मार्च, 2022 तक)

दिन	विशेषज्ञ/कमेंट्रेटर	प्रदर्शक
सोमवार (28 फरवरी, 2022)	श्री ललित मदान योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	सुश्री श्रुति छात्रा
मंगलवार (01 मार्च, 2022)	श्रीमती मधु खुराना योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	श्री आशीष कुमार यादव पूर्व छात्र
बुधवार (02 मार्च, 2022)	श्री सतेंद्र कुमार सिंह योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	सुश्री खुशबू शर्मा पूर्व छात्रा
बृहस्पतिवार (03 मार्च, 2022)	श्री ललित मदान योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	सुश्री हरप्रीत कौर पूर्व छात्रा
शुक्रवार (04 मार्च, 2022)	श्रीमती मधु खुराना योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	दिपेश पूर्व छात्र
शनिवार (05 मार्च, 2022)	श्री सतेंद्र कुमार सिंह योग चिकित्सक (अनुबंध पर)	सुश्री संस्कृति छात्रा

“स्वस्थ और सुखी जीवन के लिए सूर्यनमस्कार अपनाएं” - निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के निदेशक ने दिल्ली दर्पण समूह द्वारा प्रकाशित लेख “सूर्य नमस्कार को अपनाएं, जीवन को खुशहाल बनाएं” में अपने बहुमूल्य विचार साझा किए। उन्होंने हमारे जीवन में सूर्य नमस्कार के महत्व पर एक विस्तृत और सूचनात्मक राय दी और बताया कि सूर्य नमस्कार में कुल 12 प्रकार के आसन होते हैं। इन आसनों से पूरे शरीर की कसरत होती है।

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने सूर्य नमस्कार के महत्व की व्याख्या करते हुए कहा कि सूर्य नमस्कार आसन सूर्य का सम्मान करने के लिए एक पारंपरिक भारतीय अभ्यास है। सूर्य को ब्रह्मांड का निर्माता माना जाता है, क्योंकि यह जीवन का स्रोत है।

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने सलाह दी कि “सुबह सूर्य नमस्कार पूर्व दिशा में खुले में और उगते सूर्य की ओर करना चाहिये। हमारे शरीर को तेज धूप से ‘विटामिन डी’ मिलता है जिससे हड्डियां मजबूत होती हैं, त्वचा स्वस्थ रहती है और मानसिक तनाव भी दूर होता है। सूर्य नमस्कार एक तरफ हमारे शरीर को डिटॉक्सीफाई करता है, वहीं दूसरी तरफ, हमारे शरीर की मांसपेशियों को भी मजबूत करता है।”



Live Schedule (7 - 12 February, 2022)

Day	Experts/Commentator	Demostrator
Monday (28th Feb, 2022)	Sh. Lalit Madaan Yoga Therapist (on contract)	Ms. Shruti DYSc Student
Tuesday (01 st March, 2022)	Ms. Madhu Khurana Yoga Therapist (on contract)	Mr. Ashish Kumar Yadav Ex. Student
Wednesday (02 nd March, 2022)	Sh. Satyendra Kumar Singh Yoga Therapist (on contract)	Ms. Khushboo Sharma Ex. Student
Thursday (03 rd March, 2022)	Sh. Lalit Madaan Yoga Therapist (on contract)	Ms. Harpreet Kaur Ex. Student
Friday (04 th March, 2022)	Ms. Madhu Khurana Yoga Therapist (on contract)	Mr. Diptesh Ex. Student
Saturday (05 th March, 2022)	Sh. Satyendra Kumar Singh Yoga Therapist (on contract)	Ms. Sanskriti M.Sc. Student

“ADOPT SURYA NAMASKAR FOR HEALTHY & HAPPY LIFE”-DIRECTOR, MDNIY

Director, Morarji Desai National Institute of Yoga shared his valuable thoughts in an article on Adopt Surya Namaskar, make life happy” by Delhi Darpan Group. He delivered an elaborative and informative opinion on importance of Surya Namaskar and informed that there are total 12 types of asanas in Surya Namaskar. With these asanas, the whole body gets exercised.

Director, MDNIY expounding the importance of Surya Namaskar and said that Surya Namaskar asana is a traditional Indian practice to salute the Sun. The Sun is considered the creator of the universe, because it is the source of all life.

“It is advisable to do Surya Namaskar in the morning in the open in the east direction, towards the rising sun. Our body gets 'Vitamin D' from the rising sunlight, strengthens bones, keeps skin healthy and also gets rid of mental stress. Surya Namaskar on one hand detoxifies the body, while on the other hand the muscles of the body are also strengthened” said, Director, MDNIY.



“योग परंपराएं: स्वास्थ्य और कल्याण में योगदान”

स्वामी धीरेंद्र ब्रह्मचारी और महर्षि दयानंद सरस्वती की जयंती के शुभ अवसर पर, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने 2007 से 2015 तक योग सप्ताह का प्रारंभ तथा सफल संचालन किया। 2015 के बाद से संस्थान में अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, राष्ट्रीय योग महोत्सव और योग सम्मेलन आयोजित किया जा रहा है। संस्थान का मुख्य



Webinar on "Yoga Traditions: Their Contributions to Health and Wellbeing"

Date: 12th February, 2022
Time: 11:30 AM onwards

Join us live on [f](#) [t](#) [v](#)



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



Address by:
Yogacharya
Dr. Vishwas Vasant Mandlik
President
Yoga Vidya Dham, Nasik



Address by:
Yogacharya
Shri S. Sridharan
Leading Yoga Expert & Trustee
Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai



Address by:
Dr. Ishwar Bhardwaj
Former Professor & Head
Dept. of Yogic Science,
Gurukul Kangri University, Haridwar

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

उद्देश्य, योग के प्रचार और प्रसार के लिए सभी प्रमुख योग संस्थानों को एक मंच पर लाना है।

एमडीएनआईवाई ने 12 फरवरी, 2022 को “योग परंपरा: स्वास्थ्य और कल्याण में उनका योगदान” विषय पर एक वेबिनार का आयोजन किया। जिसमें योगाचार्य श्री एस. श्रीधरन; अग्रणी योग विशेषज्ञ और ट्रस्टी, कृष्णमाचार्य योग मंदिरम, चेन्नई और डॉ. ईश्वर भारद्वाज; पूर्व प्रोफेसर और प्रमुख, योग विज्ञान विभाग, गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार और योगाचार्य डॉ. विश्वास वसंत मंडलिक; अध्यक्ष, योग विद्या धाम, नासिक ने शिरकत की और अपने बहुमूल्य विचार अभिव्यक्त किए।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने संक्षिप्त परिचयात्मक टिप्पणी में बताया कि योग का इतिहास विशाल और व्यापक है, हमारे योग गुरुओं ने अपनी साधना और तपस्या के माध्यम से योग की शिक्षा का विस्तार किया है। योगाचार्य श्री एस. श्रीधरन ने एक विस्तृत और सूचनात्मक व्याख्यान दिया और कहा कि योग हमारी परंपरा है। डॉ. ईश्वर भारद्वाज ने राज योग, कर्म योग, भक्ति योग और ज्ञान योग पर प्रभावी व्याख्यान प्रस्तुत किए। योगाचार्य डॉ. विश्वास वसंत मंडलिक ने योग परंपराओं के महत्व पर प्रकाश डाला: स्वास्थ्य और कल्याण में उनका योगदान। उन्होंने सलाह दी कि योग सामान्यीकरण की एक प्रक्रिया है। योग आपके संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास करता है।

डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य (हिंदी), एमडीएनआईवाई ने सभी गणमान्य व्यक्तियों का स्वागत किया और और संस्थान के संचार और प्रलेखन अधिकारी, मोहम्मद तैयब आलम ने वेबिनार में शामिल सभी गणमान्य व्यक्तियों को उनके बहुमूल्य समय और विद्वत्तापूर्ण विचारों के लिए धन्यवाद दिया।

"YOGA TRADITIONS: THEIR CONTRIBUTIONS TO HEALTH AND WELLBEING"

On the auspicious occasion of the Birth Anniversary of Swami Dheerendra Brahmachari and Maharshi Dayanand Saraswati, Morarji Desai National Institute of Yoga had started National Yoga Week which continued from 2007 to 2015 from 2015 onwards, the Institute organizing Yoga Mahotsav a curtain raiser for International Day of Yoga. The institute's main objective is to make all



Webinar
on
"Yoga Traditions: Their Contributions to Health and Wellbeing"

Date: 12th February, 2022
Time: 11:30 AM onwards

Join us live on [f](#) [t](#) [v](#)

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

Address by:
Yogacharya
Dr. Vishwas Vasant Mandlik
President
Yoga Vidya Dham, Nasik

Address by:
Yogacharya
Shri S. Sridharan
Leading Yoga Expert & Trustee
Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai

Address by:
Dr. Ishwar Bhardwaj
Former Professor & Head
Dept. of Yogic Science,
Gurukul Kangri University, Haridwar

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

leading yoga institutes stand on one platform for promotion and propagation of Yoga among the masses.

MDNIY organised a webinar on the topic of "Yoga Traditions: Their Contributions to Health and Wellbeing" on 12th February, 2022. Wherein Yogacharya Shri S. Sridharan; Leading Yoga Expert & Trustee, Krishnamacharya Yoga Mandiram, Chennai and Dr. Ishwar Bhardwaj; Former Professor & Head, Dept. of Yogic Science, Gurukul Kangri University, Haridwar and Yogacharya Dr. Vishwas Vasant Mandlik; President, Yoga Vidya Dham, Nasik, participated and express their valuable thoughts.

Director, MDNIY gave Introductory Remarks and he highlighted that the history of yoga is vast and extensive; our yoga gurus have extended the education of yoga through their spiritual practice and penance.

Yogacharya Shri S. Sridharan, delivered an elaborative and informative lecture and proclaimed that Yoga is our tradition.

Dr. Ishwar Bhardwaj also presented an effective lecture on Raja Yoga, Karma Yoga, Bhakti Yoga and Gyan Yog. He suggested that we can give a new dimension to our life with any particular of this yoga or their combined yoga".

Yogacharya Dr. Vishwas Vasant Mandlik, highlighted the importance of Yoga Traditions: Their Contributions to Health and Wellbeing. He advised that Yoga is a process of generalization. Yoga develops your entire personality.

Dr. Vandana Singh, Assistant Professor(Hindi),MDNIY welcomed all the dignitaries and Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer thanked all the dignitaries to spare their valuable time and scholarly thoughts in the webinar.

Overall, the program was very satisfactory and successful.

एमडीएनआईवाई ने नए छात्रों का किया स्वागत

एमडीएनआईवाई ने अपने शुरू किए गए नए कोर्स 'सर्टिफिकेट कोर्स इन योग थेरेपी असिस्टेंट' (सीसीवाईटीए) के नये छात्रों का स्वागत किया।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने ऑनलाइन उद्घाटन समारोह में शिरकत की। अपने उद्घाटन भाषण के दौरान, उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि सीसीवाईटीए के छात्रों को रोगियों के अनुसार ज्ञान और कौशल सीखना चाहिए। उन्होंने अपने संबोधन के दौरान ऐसे पाठ्यक्रमों के करियर पहलुओं पर भी जोर दिया।

कार्यक्रम में अन्य संकाय सदस्यों के साथ डॉ. एस. लक्ष्मी कंधन, सहायक आचार्य (योग थेरेपी) भी शामिल हुए।



जामिया के साथ मो.दे.रा.यो.सं. का सहयोगात्मक कदम

मो.दे.रा.यो.सं. अपने सहभागिताकारी कार्यों से निरंतर अपनी पहुंच विकसित कर रहा है। हाल ही में मो.दे.रा.यो.सं. ने जामिया मिल्लिया इस्लामिया के साथ भी एक समझौता किया है, जिसके तहत आणविक उपकरणों और न्यूरोनल गतिविधि रिकॉर्डिंग का उपयोग करके योग और ध्यान के मानसिक स्वास्थ्य लाभों की जांच की जायेगी। यह शोध मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) के सहयोग से किया जाएगा।

तीन साल के अध्ययन के दौरान अध्ययन में भाग लेने के लिए छात्रों और कर्मचारियों को विश्वविद्यालय से नामांकित किया जाएगा। जामिया के प्रमुख अन्वेषक डॉ तनवीर अहमद हैं, जो मनोविज्ञान विभाग के डॉ सुषमा सूरी, डॉ मीना उस्मानी और मो.दे.रा.यो.सं. से डॉ. एस. लक्ष्मी कंधन के साथ सहयोग करेंगे।



MDNIY WELCOMES THE STUDENTS

MDNIY welcomed the students of the newly started course 'Certificate Course in Yoga Therapy Assistant' (CCYTA).

Director, MDNIY graced the online inaugural function. During his inaugural address, he highlighted that students of CCYTA should learn knowledge and skills according to patients. He also emphasized the career aspects of such courses during his address.



Dr. S. Lakshmi Kandhan, Assistant Professor (Yoga Therapy) along with other faculty members also joined the program.

MDNIY collabrates with Jamia

MDNIY has been expanding its reach through collaborations. The most significant among the recent collaborations is the one forged with Jamia Millia Islamia, New Delhi to investigate the mental health benefits of Yoga and Meditation using molecular tools and neuronal activity recordings. The research will be carried out in collaboration with the Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY).

The students and staff will be enrolled from the University to participate in the study over the course of a three-year study. Yoga and other psychological interventions will be carried out both at JMI and MDNIY. The principal investigator from Jamia is Dr Tanvir Ahmad from the Multidisciplinary Centre for Advance Research and Studies (MCARS) who will collaborate with Dr Sushma Suri and Dr Meena Osmany of the Department of Psychology and Dr. S. Lakshmi Kandan from MDNIY.



साइंस मेगा एक्सपो में एमडीएनआईवाई



आयुष मंत्रालय के मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) ने 22-28 फरवरी, 2022 तक जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम, नई दिल्ली में विज्ञान सर्वत्र पूज्यते, विज्ञान प्रदर्शनी में भाग लिया। एमडीएनआईवाई ने मेगा एक्सपो और विज्ञान पुस्तक मेला-2022 में एक योग टीम भेजी थी। पूरे आयोजन के दौरान टीम ने अपने विभिन्न योग कार्यक्रमों का प्रदर्शन किया। एमडीएनआईवाई संस्थान की योग चिकित्सा, प्रशिक्षण, व्याख्यान, डेमो, योग फ्यूजन कार्यक्रम आदि गतिविधियों से हजारों लोग लाभान्वित हुए।

संस्थान द्वारा निम्नलिखित गतिविधियाँ की गईं:

योग फ्यूजन कार्यक्रम

5 मिनट योग ब्रेक / वर्कप्लेस

पोस्टर और अनुवाद के माध्यम से योग मुद्राओं का प्रदर्शन।

योग विशेषज्ञों द्वारा निःशुल्क योग चिकित्सा परामर्श।

आईईसी सामग्री का प्रदर्शन और वितरण:

संस्थान के योग फ्यूजन कार्यक्रम को लोगों के बीच खूब सराहा गया। कार्यस्थल पर पांच मिनट का योग ब्रेक / वर्कप्लेस भी आगंतुकों के बीच काफी लोकप्रिय था। आईईसी गतिविधियों में, एमडीएनआईवाई ने सामान्य योग प्रोटोकॉल, ब्रॉन्कियल अस्थमा, मधुमेह, कोरोनरी धमनी रोग, पीठ के निचले हिस्से में दर्द, सरवाइकल स्पॉन्डिलाइटिस, पार्किंसंस रोग, पक्षाघात, माइग्रेन, मिर्गी, अवसाद, मोटापा पर विभिन्न प्रचार सामग्री (हिंदी और अंग्रेजी) प्रदर्शित की। साथ ही साथ दर्शकों के बीच योगासन, प्राणायाम, ध्यान, आहार, योग मुद्रा और सामान्य योग चार्ट का वितरण भी किया गया।



संस्थान ने सर्वत्र पूज्यते, विज्ञान प्रदर्शनी की पूरी टीम को धन्यवाद दिया जिन्होंने योग शो के प्रदर्शन में लगातार मदद की।

MDNIY @ Science Mega Expo



Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY), Ministry of Ayush participated at the Vigyan Sarvatra Pujyate, Science exhibition in Jawaharlal Nehru Stadium, New Delhi from 22- 28 February, 2022. MDNIY had sent a full-fledged Yoga team to the Mega expo and Science book fair 2022 and performed its various Yoga programmes throughout the event. Thousands of people were benefited from Yoga therapy, training, lecture, demo, Yoga Fusion Programme etc. activities of the institute.

The following activities were performed by the Institute:

Yoga Fusion programme

5 minute Yoga Break @ Workplace

Display of Yogic postures through posters and translates.

Free Yoga Therapy consultation by Yoga experts.

Display and distribution of IEC material.

The Yoga fusion programme of the institute was well appreciated among the public. The Five minutes Yoga Break @ Workplace was also quite popular among the visitors. In IEC activities, MDNIY displayed various promotional materials (Hindi and English) on Common Yoga Protocol, Bronchial Asthma, Diabetes, Coronary Artery Diseases, Low Back Pain, Bronchial Asthma, Cervical Spondylitis, Parkinson's disease, Paralysis, Migraine, Epilepsy, Depression, Obesity, Sinusitis and, Yogasana, Parnayama, Dhyana, Diet, Yoga Mudra and general Yoga Charts.

The institute thanked the entire team of Sarvatra Pujyate, Science exhibition who continuously helped to put the Yoga show on.



20 – 20 नियम का पालन कर बढ़ाएँ अपनी इम्युनिटी

क्या आपके शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम है? अगर हाँ, तो आप जरा भी परेशान ना हो। आप अपने जीवन में योग के 20 –20 नियम का पालन कर बड़ी ही आसानी से अपने शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्युनिटी) को बढ़ा सकते हैं। योग विशेषज्ञों से अधिक जानकारी के लिये सोमवार से शनिवार सुबह 8 बजे (होम आइसोलेटेड कोविड-19 मरीजों के लिए) हमारे लाइव योग और परिचर्चा सत्र में शामिल होकर आप अपनी समस्या का समाधान पा सकते हैं।

निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. के मतानुसार, "स्वस्थ रहने के लिए हमें रोजाना सुबह 20 मिनट और शाम को 20 मिनट योग करना चाहिए। फिट और स्वस्थ रहने के लिए रोजाना योग करना जरूरी है। यह प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करता है। खासकर इस महामारी के दौर में स्वस्थ और फिट रहना अति आवश्यक है। यदि आपके पास ज़्यादा समय नहीं है तो स्वस्थ रहने के लिए हर दिन कम से कम 20-20 नियम का पालन करें।

“योग: स्वास्थ्य, खुशी और सद्भाव के लिए एक मार्ग”

एमडीएनआईवाई ने 28 फरवरी को फैकल्टी ऑफ द मंथ डॉ. अर्पित कुमार दुबे, सहायक आचार्य, (संस्कृत) द्वारा “योग: स्वास्थ्य, खुशी और सद्भाव के लिए एक मार्ग” विषय पर एक व्याख्यान आयोजित किया।

डॉ. अर्पित कुमार दुबे ने मनुष्य में योग, स्वास्थ्य, खुशी और सद्भाव के महत्व को प्रतिपादित करते हुये बताया कि योग एक प्राचीन कला और समग्र जीवन का विज्ञान है। स्वास्थ्य एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति है।

उन्होंने यह भी बताया कि “मानसिक स्वास्थ्य को भी कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है, जिसमें प्रत्येक व्यक्ति अपनी क्षमता का एहसास करता है। साथ ही साथ, वह जीवन के सामान्य तनावों से भी निपट सकता है। सद्भाव एक साथ समझौते या शांतिपूर्ण अस्तित्व की वह स्थिति है, जहां हमें दूसरों के सुख- दुःख का भी ध्यान रखना पड़ता है।”

FEELING LOW ON IMMUNITY, FOLLOW THE 20 20 RULE!

If you are feeling low on Immunity, then Follow the 20-20 Rule in your life. To avail more detailed views from expert stay tuned to our Live Yoga and Interactive Sessions on Yoga Advisory for Home Isolated COVID-19 Patients from Monday to Saturday at 8 AM.

Highlighting more about how to remain healthy Director, MDNIY said, "To stay healthy, we should do Yoga for 20 minutes every morning and 20 minutes every evening. Practicing Yoga daily is important to stay fit and healthy. It helps to increase immunity power. Especially in this pandemic, being healthy & fit is more important. If you do not have much time, then at least follow the 20-20 rule every day to stay healthy. Yoga strengthens our immunity and helps to fight against Coronavirus."

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav

Ministry of AYUSH
Government of India

MDNIY
मनोरम निदेशक संस्थान

Feeling low on Immunity?
Follow the 20-20 Rule!

"To stay healthy, we should do yoga for 20 minutes every morning and 20 minutes every evening."
Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY

To get more information, join the Live sessions of Yoga Protocol for Home Isolated COVID 19 Patients followed by the interactive sessions by experts at 8:00-8:45 AM.

Follow us: @mdniyayush @mdniy @yogamdny Director Mdny

"YOGA: A PATHWAY FOR HEALTH, HAPPINESS AND HARMONY"

Mark your calendar for the month of February !

Online Lecture by
"The Faculty of Month of MDNIY"
on
Yoga: A Pathway for Health, Happiness and Harmony

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

Date: 28.02.2022
Time: 4:00-5:00PM

Catch us Live on:

Followed by Q and A session

Follow us: @mdniyayush @mdniy @yogamdny Director Mdny

MDNIY held a Lecture on "Yoga: A Pathway for Health, Happiness and Harmony" by Dr. Arpit Kumar Dubey, Assistant Professor, Sanskrit, MDNIY as part of 'the Faculty of Month of MDNIY' on 28th February 2022.

Dr. Arpit Kumar Dubey highlighted the importance of Yoga, Health, Happiness and Harmony in human being. Yoga is an ancient art and science of the holistic living. Yoga is an ancient Indian time tested, collection of practice for the healthy body, happy mind and harmonized surroundings. Health is state of complete physical, mental and social wellbeing and not merely the absence of disease or infirmity.

"Mental health is defined as a state of wellbeing in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stress of life, can work productively and fruitfully and is able to make a contribution to her or his communality. Harmony is a state of agreement or of peaceful existence together." he added.

योग @ सेलिब्रिटीज

“योग हमारे
जीवन का महत्वपूर्ण
अंग” - आशा भोंसले



हिंदी फिल्म जगत की मशहूर पार्श्व गायिका आशा भोंसले ने जीवन में योग के महत्व को प्रतिपादित करते हुये बताया कि योग हमारे पूर्व ज ऋषि-मुनियों की अनोखी देन है, जिससे सारा संसार लाभान्वित हो रहा है।

“सूर्य नमस्कार
पूरे शरीर का बेहतरीन
वर्कआउट” - सोमिंद मिलिंद



56 वर्षीय अभिनेता-मॉडल मिलिंद सोमन, जो गायक अलीशा चिनाई की 'मेड इन इंडिया' में अपनी पहली उपस्थिति से उभरे थे, बॉलीवुड में फिटनेस फ्रीक के रूप में जाने जाते हैं। सोमन नियमित रूप से सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने की वकालत करते हैं।

“एकाग्रता के
लिये जरूरी है ध्यान और
योगाभ्यास” - मनु भाकर



ओलंपिक एथलीट, अर्जुन पुरस्कार प्राप्त मनु भाकर फिट रहने के लिए हर दिन ध्यान और योगाभ्यास करती हैं। उन्होंने 2018 आईएसएसएफ विश्व कप में भारत का प्रतिनिधित्व किया और दो स्वर्ण पदक जीते। वह आईएसएसएफ विश्व कप में स्वर्ण पदक जीतने वाली सबसे कम उम्र की भारतीय हैं।

दुनिया का
सबसे कम उम्र का
प्रमाणित योग प्रशिक्षक



नौ साल और 220 दिन की उम्र में एक भारतीय मूल के बालक रेयांश सुरानी ने दुनिया के सबसे कम उम्र का प्रमाणित योग प्रशिक्षक बनकर गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड बनाया है। गौरतलब है कि रेयांश सुरानी दुबई में अपने परिवार के साथ रहते हैं।

Yoga @ Celebrities

*Pranayama
Plays a vital role in
singing- Asha Bhosle*



Asha Bhosle, the famous playback singer of Hindi film industry, propounded the importance of yoga in life. She said that yoga is a unique gift of our ancestors, sages, from which the whole world is benefiting.

*"Surya
Namaskar the best
full body workout" -
Somind Milind*



56 Years Milind Soman, actor-model who rose to fame from his very first appearance on singer Alisha Chinai's 'Made in India', is known as a Fitness Freak in Bollywood. Soman advocates of Practicing sun solution regularly.

*"Meditation
and Yoga Practice is
necessary for concentration":
Manu Bhaker*



Olympic athlete, Arjuna Awardee Manu Bhaker practices Yoga every day to stay fit. She represented India at the 2018 ISSF World Cup and won two gold medals. She is the youngest Indian to win a gold medal at the ISSF World Cup.

*World's
Youngest Certified
Yoga Instructor*



At the age of nine years and 220 days, an Indian boy has created a Guinness World Record by becoming the world's youngest certified yoga instructor. Reyansh Surani, he lives with his family in Dubai.

वेबिनार:

i. “यूनानी चिकित्सा में कैंसर प्रबंधन का समग्र दृष्टिकोण - एक मूल्यांकन”

मो.दे.रा.यो.सं. ने 4 फरवरी, 2022 को “यूनानी चिकित्सा में कैंसर प्रबंधन के समग्र दृष्टिकोण— एक मूल्यांकन” पर वेबिनार आयोजित किया, जिसमें डॉ. एन. ज़हीर अहमद, उप निदेशक, क्षेत्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान संस्थान के साथ निदेशक, मो.दे.रा. यो.सं. ने शिरकत की।

डॉ. एन. ज़हीर अहमद ने “यूनानी चिकित्सा में कैंसर प्रबंधन के समग्र दृष्टिकोण पर एक प्रभावी व्याख्यान प्रस्तुत किया और कहा कि यूनानी चिकित्सा ने मानवता के लिए 2500 वर्ष की गौरवशाली सेवा की है। यूनानी चिकित्सा पद्धति ने हमें मानवता, प्रकृति के सौन्दर्य तथा अध्यात्मिकता का एक नैतिक दृष्टिकोण प्रदान किया है। इस बाबत डॉ. अहमद ने बताया कि “यह न केवल चिकित्सा का मूल विज्ञान है, बल्कि सिद्धांतों और चिकित्सा के दर्शन का

WEBINAR
on
**“Holistic Approach of Cancer Management
in Unani Medicine - An appraisal”**

DATE: 4th FEBRUARY, 2022
TIME: 6:00 PM
Join us live on [f](#) [t](#) [i](#) [b](#)

Dr. N. Zaheer Ahmed
Deputy Director RRIUM, Chennai

Introductory Remarks By:

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

MORARI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA
Ministry of Ayush, Government of India
6B, Ashok Road, New Delhi-110001

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

एक समृद्ध भंडार भी है, जो विशेष रूप से दवा और सामान्य रूप से विज्ञान के लिए अत्यधिक मूल्यवान हो सकता है”।

ii. यूनानी चिकित्सा पद्धति के माध्यम से निवारक स्वास्थ्य देखभाल

WEBINAR
on
**Preventive Health Care through
Unani System of Medicine**

DATE: 11th FEBRUARY, 2022
TIME: 6:00 PM
Join us live on [f](#) [t](#) [i](#) [b](#)

Dr. Younis Munshi
Deputy Director & Head, RRIUM, Kolkata

Introductory Remarks By:

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

MORARI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA
Ministry of Ayush, Government of India
6B, Ashok Road, New Delhi-110001

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

मो.दे.रा.यो.सं. ने 11 फरवरी 2022 को “यूनानी चिकित्सा पद्धति के माध्यम से निवारक स्वास्थ्य देखभाल” पर एक वेबिनार का आयोजन किया, जिसमें डॉ. यूनिस मुंशी, उप निदेशक एवं प्रमुख, आरआरआईयूएम, कोलकाता और निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. ने शिरकत की।

डॉ. यूनिस मुंशी ने यूनानी चिकित्सा की ऐतिहासिक पृष्ठभूमि की विद्वतापूर्ण व्याख्या करते हुए कहा कि पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियां हजारों वर्षों से हर सभ्यता में हमेशा मौजूद थीं। यूनानी चिकित्सा पद्धति भारतीय चिकित्सा विधि का ही एक रूप है। कफ़, बलगम, पीला पित्त (सफ़रा) और काला पित्त (सौदा) प्रधानता के आधार पर रोग के लक्षणों का पता किया जाता है। भारतीय चिकित्सा दर्शन के करीब माना जाता है। मानव शरीर में आग, जल, पृथ्वी और वायु प्रधानता का मानव शरीर पर प्रभाव ही मूल रोग लक्षण और निदान देखा गया है। इन पदार्थों का प्रत्येक आदमी में अनूठा मिश्रण उसके स्वभाव और रक्त की विशेषता तय करता है।

WEBINAR:

(i) "Holistic Approach of Cancer Management in Unani Medicine - An appraisal"

MDNIY held a Webinar on "Holistic Approach of Cancer Management in Unani Medicine - An appraisal" with Dr. N. Zaheer Ahmed; Deputy Director, Regional Research Institute of Unani Medicine, and Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY on 4th February, 2022.

Dr. N. Zaheer Ahmed presented an effective lecture on "Holistic Approach of Cancer Management in Unani Medicine - An appraisal" and said Unani medicine 2,500 Years of glorious service to the humanity. The unani system of medicine has given us an ethical perspective of humanity, beauty of nature and spirituality.

"It is not only the original science of medicine but also a rich store house of

The poster features the Government of India logo and the 75th Azadi Ka Amrit Mahotsav logo. The title is "WEBINAR on 'Holistic Approach of Cancer Management in Unani Medicine - An appraisal'". The date is 4th February, 2022, at 6:00 PM. The speaker is Dr. N. Zaheer Ahmed, Deputy Director RRIUM, Chennai. The introductory remarks are by Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY. The poster also includes the logo of the Morari Desai National Institute of Yoga and social media handles for MDNIY.

principles and philosophies of medicine which can be of immense value to the medicine in particular and science in general, he added."

(ii) "Preventive Health Care through Unani System of Medicine"

The poster features the Government of India logo and the 75th Azadi Ka Amrit Mahotsav logo. The title is "WEBINAR on Preventive Health Care through Unani System of Medicine". The date is 11th February, 2022, at 6:00 PM. The speaker is Dr. Younis Munshi, Deputy Director & Head, RRIUM, Kolkata. The introductory remarks are by Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY. The poster also includes the logo of the Morari Desai National Institute of Yoga and social media handles for MDNIY.

MDNIY organised a webinar on "Preventive Health Care through Unani System of Medicine" with Dr. Younis Munshi, Deputy Director & Head, RRIUM, Kolkata and Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY on 11th February 2022.

Dr. Younis Munshi scholarly explained the Historical Background of Unani medicine and said that the traditional medical practices were always there in every civilization since thousands of years. It was in 372 AD when a school of medicine was established in JUND-E-Shahpur some where un present day of Iran.

"The basic fundamentals of Unani system of medicine are Temperament and Humors. People, disease and medicine on the whole have four Temperaments also there are four humors in the body and due to their derangement and disease," he added.

iii. “आधुनिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में योग चिकित्सा को का एकीकरण”

मो.दे.रा.यो.सं. ने 18 फरवरी, 2022 को डॉ. मीना रामनाथन, एसोसिएट प्रोफेसर, साइटर, श्री बालाजी विद्यापीठ, पांडिचेरी और निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. के साथ एक उत्कृष्ट विषय “आधुनिक स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली में योग चिकित्सा का एकीकरण” पर एक वेबिनार का आयोजन किया।

डॉ. मीना रामनाथन ने एक विस्तृत और सूचनात्मक व्याख्यान दिया और कहा कि योग जीवन का एक तरीका है। योग कुछ भी और सब कुछ के तहत एक अनोखा सामंजस्य है। स्वास्थ्य को संपूर्ण अवस्था और संपूर्ण स्वास्थ्य के बीच एक गतिशील निरंतर प्रक्रिया के रूप में देखा जाता है।

डॉ. रामनाथन ने यह भी बताया कि, “योग थैरेपी, योग की शिक्षा और अभ्यास के माध्यम से लोगों को बेहतर स्वास्थ्य और कल्याण की दिशा में आगे बढ़ने के लिए सशक्त बनाने की प्रक्रिया है।”

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

Ministry of Ayush
Government of India

WEBINAR
on
**Integrating Yoga Therapy in the
Modern Health Care System**

DATE: 18th FEBRUARY, 2022
TIME: 6:00 PM

Join us live on [f](#) [t](#) [i](#) [v](#)

Speaker
Dr. Meena Ramanathan
Associate Professor and Deputy Director,
CYTER, Sri Balaji Vidyapeeth, Pondicherry

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

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

iv. “एक सतत भविष्य के लिए विज्ञान और प्रौद्योगिकी में एकीकृत दृष्टिकोण”

एमडीएनआईवाई ने 25 फरवरी को प्रो. (डॉ.) चित्रा राजगोपाल, निदेशक, सीओई, आईआईटी दिल्ली के साथ निदेशक, एमडीएनआईवाई ने प्रक्रिया सुरक्षा और जोखिम प्रबंधन “सतत भविष्य के लिए विज्ञान और प्रौद्योगिकी में एकीकृत दृष्टिकोण” पर एक वेबिनार का आयोजन किया।

Ministry of Ayush
Government of India

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav

WEBINAR
on
**Integrated Approach in
S&T for Sustainable Future**

DATE: 25th FEBRUARY, 2022
TIME: 6:00 PM

Join us live on [f](#) [t](#) [i](#) [v](#)

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

Speaker
Prof. (Dr.) Chitra Rajagopal
Director, CoE,
Process Safety & Risk Management IIT, Delhi &
Former DS and DG (R&M), DRDO
INAE-AICTE Distinguished Visiting Professor

MORABJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA
Ministry of Ayush, Government of India
6B, Ashok Road, New Delhi-110001

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

प्रो. चित्रा राजगोपाल ने सतत भविष्य के लिए विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी में एकीकृत दृष्टिकोण की व्याख्या की। उन्होंने कहा कि सतत विकास भविष्य की पीढ़ियों की अपनी जरूरतों को पूरा करने की क्षमता से समझौता किए बिना वर्तमान की जरूरत को पूरा करता है। प्राकृतिक पर्यावरण और संसाधनों के संरक्षण के लिए नए नवाचार तरीके का उपयोग करता है, जो स्थिरता लक्ष्य को पूरा करने के लिए मानव गतिविधियों के नकारात्मक प्रभाव को घटाता है और कम करता है। उन्होंने कहा कि भारत में दुनिया की आबादी का 17% हिस्सा है, लेकिन उत्सर्जन में केवल 5% का योगदान है। भारत चीन के बाद दुनिया का चौथा सबसे बड़ा कार्बन डाइऑक्साइड उत्सर्जक है।

प्रो. चित्रा राजगोपाल का मानना है कि “यह वास्तव में रोमांचक है कि हमारे पास प्रदूषणकार्य जीवाश्म ईंधन द्वारा

संचालित दुनिया के एकमात्र क्वोन परिवर्तन के लिए एक फ्रंट रो सीट है। एक ऐसे ग्रह के लिए जो अपनी ऊर्जा अक्षय, स्वच्छ स्रोतों से प्राप्त करता है। पहली पीढ़ी के नवीकरणीय जैव ईंधन उन्हीं संसाधनों का उपयोग करते हैं जिनका उपयोग लोगों के लिए भोजन उगाने के लिए किया जाता है। कृषि भूमि और ताजा पानी इसलिए अधिकांश विकासशील देशों में संभव नहीं है।

(iii) "Integrating Yoga Therapy in the Modern Health Care System"

MDNIY organised a webinar on an excellent topic "Integrating Yoga Therapy in the Modern Health Care System" with Dr. Meena Ramanathan, Associate Professor, CYTER, Sri Balaji Vidyapeeth, Pondicherry and Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY on 18th February, 2022.

Dr. Meena Ramanathan delivered an elaborative and informative lecture how Yoga is the way of life. A discipline anything and everything can be brought under this because Yoga is integrate to the harmonize.

She also explained that Health is the state of living organism when it functions and feel normal or better than normal. Health is seen as a dynamic movement in a continuum between total ill health and total health.

"Yoga therapy is the process of empowering individuals to progress towards improved health and wellbeing through the application of the teaching and practices of Yoga," she added.

The poster is for a webinar titled "Integrating Yoga Therapy in the Modern Health Care System". It features a purple background with yellow and white diamond shapes. At the top left, it says "75 Azadi Ka Amrit Mahotsav" and "Ministry of Ayush, Government of India". The main text reads "WEBINAR on Integrating Yoga Therapy in the Modern Health Care System". The date is "18th FEBRUARY, 2022" and the time is "6:00 PM". It includes social media icons for Facebook, YouTube, and Twitter. There are two circular portraits: one of Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director of MDNIY, and one of Dr. Meena Ramanathan, Associate Professor and Deputy Director of CYTER, Sri Balaji Vidyapeeth, Pondicherry. The text "Introductory Remarks By: Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY" is present. At the bottom, it says "Follow us: @mdniyayush, @mdniy, @yogamdniy, Director Mdniy".

(iv) "Integrated Approach in Science and Technology for a Sustainable Future"

25th February MDNIY invited Prof. (Dr.) Chitra Rajagopal, Director, CoE, IIT Delhi along with Director; MDNIY organized a webinar on "Integrated Approaches in Science and Technology for a Sustainable Future" on Process Safety and Risk Management.

The poster is for a webinar titled "Integrated Approach in S&T for Sustainable Future". It features a dark blue background with orange and white geometric shapes. At the top left, it says "Ministry of Ayush, Government of India" and "75 Azadi Ka Amrit Mahotsav". The main text reads "WEBINAR on Integrated Approach in S&T for Sustainable Future". The date is "25th FEBRUARY, 2022" and the time is "6:00 PM". It includes social media icons for Facebook, YouTube, and Twitter. There are two circular portraits: one of Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director of MDNIY, and one of Prof. (Dr.) Chitra Rajagopal, Director, CoE, IIT Delhi. The text "Introductory Remarks By: Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY" is present. Below the speaker's name, it says "Process Safety & Risk Management IIT, Delhi & Former DS and DG (R&M), DRDO INAE-AICTE Distinguished Visiting Professor". At the bottom, it says "Follow us: @mdniyayush, @mdniy, @yogamdniy, Director Mdniy".

Prof. Chitra Rajagopal explained the Integrated Approach in S&T for a Sustainable Future. She mentioned that Sustainable development meets the need of present without compromising the ability of future generations to meet their own needs. Uses new innovation way to conserve the natural environment and resources, which minimize and reduce the negative impact of human activities to meet Sustainability goal. She proclaimed that India has 17% s of the world's population but contributes only 5% of emissions. India is the world's fourth biggest emitter of carbon dioxide after china.

"It is really exciting that we have a front row seat to the only known transformation of the world powered by dirty fossil fuels. To a planet that gets its energy from renewable, clean sources. Renewable Bio fuels of 1st generation use the same resources used to grow food for people. Farm lands and fresh water hence is not feasible in most developing countries" she added.

सेवानिवृति पर विदाई समारोह



नई दिल्ली, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, आयुष मंत्रालय, भारत सरकार में कार्यरत सहायक अनुसंधान अधिकारी—(योग) श्रीमती सीमा सागर 28 फरवरी को सेवानिवृत्त हो गईं। इस अवसर पर एमडीएनआईवाई के आडिटोरियम में एक भव्य कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसकी अध्यक्षता एमडीएनआईवाई निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि ने की। डॉ. बसवरडि ने अपने अध्यक्षीय संबोधन में बताया कि सीमा का मतलब सरहद, मर्यादा, आचरण व्यवहार आदि की शिष्टता है, और मुझे खुशी है कि सीमाजी के व्यक्तित्व और व्यवहार में उनके नाम की सार्थकता सिद्ध होती है।



इस विदाई समारोह में एमडीएनआईवाई के कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) डॉ. आई. एन. आचार्य, संचार एवं प्रलेखन अधिकारी मोहम्मद तैयब आलम, प्रशासनिक अधिकारी श्री अंशुमन कुमार झा, सहायक आचार्य—(हिंदी) सुश्री वंदना सिंह, सहित संस्थान के सभी अधिकारियों एवं कर्मचारियों ने शिरकत की और श्रीमती सीमा सागर के साथ बिताए अपने बहुमूल्य अनुभवों को साझा किए।

RETIREMENT FAREWELL CEREMONY



New Delhi, Mrs. Seema Sagar, Assistant Research Officer-(Yoga) working in Morarji Desai National Institute of Yoga, Ministry of AYUSH, Government of India, retired on February 28. On this occasion a grand program was organized at MDNIY Auditorium which was presided over by MDNIY Director. The Director in his presidential address spoke about the meaning of Seema, which means borderline, decorum, etiquette of conduct, etc. and I am very glad to see that she has proved the significance of her name in her behaviour and personality.



In this farewell ceremony, MDNIY Program Officer (YT) Dr. I. N. Acharya, Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer, Administrative Officer Mr. Anshuman Kumar Jha, Assistant Professor-(Hindi) Dr. Vandana Singh were participated including all the officers and Staffs of MDNIY shared their valuable and memorable experiences with Mrs. Seema Sagar.

गतिविधि विस्तार

स्वास्थ्य के प्रचार-प्रसार हेतु प्रकृति को धन्यवाद देने के पर्व पवित्र मकर संक्रांति के अवसर पर एडवांस सेंटर ऑफ योग फॉर कार्डिएक प्रिवेंशन एंड रिहैबिलिटेशन सेंटर फॉर योग एंड एक्सरसाइज साइंस, फिजियोलॉजी विभाग, बीएलडीई (डीम्ड टू बी यूनिवर्सिटी) द्वारा सूर्यनमस्कार कार्यक्रम का आयोजन किया गया।



शोध पत्र का प्रकाशन

बीएलडीई यूनिवर्सिटी जर्नल ऑफ हेल्थ साइंसेज में प्रकाशित "थायरॉइड हार्मोन पर यौगिक प्रथाओं के प्रभाव: एक समीक्षा" नामक एक शोध पत्र, पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा इन योग थैरेपी फॉर मेडिकोज एंड पैरा मेडिकोज छात्र द्वारा प्रकाशित किया गया।

Review Article

Access this article online
Quick Response Code:

Website:
www.bldejournal.in
DOI:
10.4103/bldejournal_23_21

Effect of yogic practices on thyroid hormones: A review

Shuchi Mohan, Rameswar Pal

Abstract:

The beneficial effect of Yoga on the parameters of thyroid hormone has been evaluated through the various clinical trials. Since its review has not been recorded earlier, this study has been performed to investigate the effectiveness of Yogic practices on thyroid hormones, more specifically T3, T4, and TSH. Searches were performed through February–June, 2020 using the PUBMED and GOOGLE. The keyword used for search was Yoga and thyroid or thyroid disorder. Only experimental studies were selected which were reported in English, printed in prevailed publications, and inspecting the effectiveness of the regular practice on thyroid hormones in these studies. A total of 41 studies were selected through various searches, among which 11 met criteria for the final review. Hypothyroid patients showed decrease in thyroid-stimulating hormone (TSH), hyperthyroid patients showed decrease in tetraiodothyronine (T4), polar tri-iodothyronine (T3) syndrome population also showed positive effect of Yoga. Perimenopausal women showed not so significant change in these parameters. Healthy middle-aged individuals showed increase in TSH in the male population and near significant increase in this hormone was shown in the female population, also there was decrease in basal T3 and T4 in both male and female. All these changes were in normal range. Other two studies on healthy individuals did not show any significant change in T3, T4 or TSH. 1 study was done on hypothyroid patients using hand mudra only, showed significant changes in level of these parameters. In conclusion, it may stated that yogic practice may regularize thyroid hormone functioning and improve total health.

Keywords:

Thyroid disorder, thyroid, yoga

EXTENSION ACTIVITY

Suryanamaskara program was organized by Advance Centre of Yoga for Cardiac Prevention and Rehabilitation Centre for Yoga and Exercise Science, Department of Physiology, BLDE (Deemed to be University) on the occasion of holy Makar Sankranti, festival of thanks giving to Mother Nature for spreading health, wealth and happiness around and on the eve of Republic day.



PUBLICATION OF RESEARCH PAPER

A research paper titled "Effects of Yogic practices on thyroid hormones: A review" published on BLDE University Journal of Health Sciences. Research article was published on the work done by the student pursuing Post Graduate Diploma in Yoga Therapy for Medicos and Para medicos.

Review Article

Access this article online

Quick Response Code:



Website:
www.bldeujournalhs.in

DOI:
10.4103/6/jhs.bjhs_23_21

Effect of yogic practices on thyroid hormones: A review

Shuchi Mohan, Rameswar Pal

Abstract:

The beneficial effect of Yoga on the parameters of thyroid hormone has been evaluated through the various clinical trials. Since its review has not been recorded earlier, this study has been performed to investigate the effectiveness of Yogic practices on thyroid hormones, more specifically T3, T4, and TSH. Searches were performed through February–June, 2020 using the PUBMED and GOOGLE. The keyword used for search was Yoga and thyroid or thyroid disorder. Only experimental studies were selected which were reported in English, printed in prevailed publications, and inspecting the effectiveness of the regular practice on thyroid hormones in these studies. A total of 41 studies were selected through various searches, among which 11 met criteria for the final review. Hypothyroid patients showed decrease in thyroid-stimulating hormone (TSH), hyperthyroid patients showed decrease in tetraiodothyronine (T4), polar tri-iodothyronine (T3) syndrome population also showed positive effect of Yoga. Perimenopausal women showed not so significant change in these parameters. Healthy middle-aged individuals showed increase in TSH in the male population and near significant increase in this hormone was shown in the female population, also there was decrease in basal T3 and T4 in both male and female. All these changes were in normal range. Other two studies on healthy individuals did not show any significant change in T3, T4 or TSH. 1 study was done on hypothyroid patients using hand mudra only, showed significant changes in level of these parameters. In conclusion, it may stated that yogic practice may regularize thyroid hormone functioning and improve total health.

Keywords:

Thyroid disorder, thyroid, yoga