



Ministry of Ayush
Government of India

75
Azadi Ka
Amrit Mahotsav



एमडीएनआईवाई

ई-न्यूज़लेटर

अगस्त, 2022

www.yogamdniy.nic.in

प्रधान संपादक की कलम से




संपादकीय टीम:

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

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़े:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

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

भारत का प्राचीन काल से ही शिक्षा, संगीत, साहित्य, कला, संस्कृति और योग में विशिष्ट स्थान रहा है। दुनिया भर से लोग आध्यात्मिक ज्ञान, शिक्षा और प्रेरणा की तलाश में भारत आते रहे हैं। मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) आधुनिक दृष्टिकोण और पारंपरिक मूल्यों के बीच संतुलन द्वारा एकीकृत व्यक्तित्व का मार्ग प्रशस्त करने के लिए समग्र योग शिक्षा प्रदान करता है।

एमडीएनआईवाई उन छात्रों को वैश्विक मानकों की गुणवत्तापूर्ण योग शिक्षा प्रदान करने के लिये प्रतिबद्ध है, जो चुनौतियों और अवसरों से भरे पेशेवर क्षेत्र में कदम रखने वाले हैं। योग शिक्षा में हम नैतिक मूल्यों और सिद्धांतों के लोकाचार का पालन करते हैं।

योगाभ्यास की कला, व्यक्ति के मन और शरीर को नियंत्रित करने में मदद करती है। बच्चों को कम उम्र में ही योग से परिचित कराना चाहिए। यह कई लोगों के लिए जीवन का एक तरीका बन गया है। रोजाना इसके नियमित अभ्यास से फेफड़ों के कार्यों में सुधार, रक्त परिसंचरण और हृदय स्वास्थ्य में मदद मिलती है, नींद को नियंत्रित करता है, प्रतिरक्षा में सुधार करता है, अंगों को उत्तेजित करता है, स्मृति और मानसिक स्थिति में सुधार करता है।

एमडीएनआईवाई में हम पेशेवर अकादमिक, पाठ्येतर और खेल गतिविधियों के संयुक्त मिश्रण के साथ एक एकीकृत दृष्टिकोण को लागू करके, सीखने की प्रक्रिया एक सुखद अनुभव बनाते हैं।

योग व्यक्ति को बाह्य और आन्तरिक स्थिति में बेहतर सामंजस्य की ओर बढ़ने में मदद करता है। हम अपने छात्रों के शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक, मनोवैज्ञानिक और आध्यात्मिक शक्तियों को बेहतर करने का प्रयास करते हैं, ताकि वे वास्तविक दुनिया की चुनौतियों से निपटने के लिए अच्छी तरह से तैयार हो सकें। हमने समर्पित और प्रेरित कर्मचारियों और संकाय सदस्यों के साथ व्यापक स्तर पर विश्वास विकसित किया है, जो हमारे छात्रों को ज्ञान, मार्गदर्शन और भावनात्मक समर्थन प्रदान करते हैं।

संस्थान के पास अत्याधुनिक उपकरण और व्याख्यान कक्ष हैं, जो सीखने और आत्मसात करने में काफी सहायक होते हैं। हमारे पुस्तकालय में पुस्तकों का एक विशाल समृद्ध भंडार है, जिसमें विविध प्रकार की योग पुस्तकें और जर्नल शामिल हैं। निःसंदेह एमडीएनआईवाई पुस्तकालय शांत वातावरण और बहुमुखी विकास और सांस्कृतिक जागरूकता के लिए उपयुक्त वातावरण से आच्छादित है।

मुझे विश्वास है कि हमारे समर्पित संकाय और कर्मचारियों के प्रयासों से एमडीएनआईवाई योग शिक्षा और जीवन की गुणवत्ता में उत्कृष्टता और श्रेष्ठता के लिए सदैव एक बेहतरीन मिशाल कायम रखने में सफल होगा।



प्रधान संपादक
डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि
निदेशक, एमडीएनआईवाई

From the Desk of Editor-In-Chief



Editorial Team

- **Editor-in-Chief**

Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY

- **Managing Editor**

Md. Taiyab Alam
Communication & Documentation Officer

- **Editor**

Santosh Singh, Consultant (Media)
Vijayata Sharma, Junior Consultant (Media)

- **Design by**

Nihal Hasnain, Junior Consultant (Designer)

Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

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

India has always had a distinguished position in education, music, literature, art, culture, and Yoga since time immemorial. People across the world came to India in search of spiritual knowledge, education, and inspiration. Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) delivers holistic Yoga education to pave the way for integrated personality by the striking equilibrium between the modern outlook and traditional values.

MDNIY is unwavering in its commitment to providing a quality Yoga education of global standards to the students who are about to step into the professional realm full of challenges and opportunities. As we impart Yoga education, we march ahead with the ethos of moral values and principles.

The art of practicing Yoga helps in controlling an individual's mind, and body. Yoga should be introduced to children at a young age. It has become a way of life for many. Practicing it regularly on a daily basis helps in improving lung functions, circulation of blood, and cardiovascular health, regulates sleep, improves immunity, stimulates organs, improves memory and mental state, and many more.

At MDNIY, we make learning an amicable and enjoyable experience by implementing an integrated approach with the right blend of professional academic, extra-curricular, and sports activities.

Yoga helps the individual move towards better harmony within and outside. We strive to build their physical, intellectual, emotional, psychological, and spiritual strengths so that they are better equipped to deal with real-world challenges. We have developed massive confidence in our pool of highly dedicated and motivated staff and faculty members who unfailingly offer our students guidance, knowledge, and emotional support.

The expertise of our staff is backed by our avant-garde facilities and infrastructure. The Institute has the most up-to-date tools and lecture rooms which make it a more relishing experience to imbibe the learning comfortably. Our library has a rich stock of Yoga books and comprises a diversified range and Journals enveloped by a serene ambiance & appropriate environment for multifaceted growth and cultural awareness.

I am assured and confident that with the sincere efforts of our dedicated faculty and staff, MDNIY will continue to flourish and thread a spotless path to excellence and eminence in Yoga education and quality of life.



Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY

फेस ऑफ़ द मंथ

श्रीमती मीनाक्षी लेखी जी विदेश और संस्कृति राज्य मंत्री हैं। श्रीमती मीनाक्षी लेखी जी के कुशल नेतृत्व में विदेश और संस्कृति मंत्रालय ने योग और आयुष प्रणाली के अन्य घटकों को बढ़ावा देने के लिए कई महत्वपूर्ण पहल की हैं।

हाल ही में आयोजित एक कार्यक्रम में मंत्रीजी ने कहा कि "योग हमारी जीवन शैली का हिस्सा है। स्थिति कितनी भी कठिन क्यों न हो, हमारे जीवन में तनाव को कम करने में योग का बहुत बड़ा योगदान है।"

दुनिया भर में योग की मान्यता के बारे में बात करते हुए माननीय मंत्री ने कहा कि "योग भारत की सांस्कृतिक और आध्यात्मिक विरासत है। आज जिस तरह दुनिया के देशों ने योग को अपनाया है, उससे पूरी दुनिया में भारत की साख बढ़ी है। योगाभ्यास स्वस्थ और रोगमुक्त जीवन की सीढ़ी है, जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की ओर ले जाता है।"

राजनीति में आने के पहले श्रीमती मीनाक्षी लेखी जी एक चर्चित वकील के रूप में देश की विभिन्न अदालतों में खासकर महिलाओं से संबंधित कई मुद्दों जैसे घरेलू हिंसा, पारिवारिक कानून विवाद आदि को लेकर शानदार और तार्किक बहस की हैं, सशस्त्र बलों में महिला अधिकारी को स्थायी कमीशन के मुद्दे पर श्रीमती मीनाक्षी लेखी जी का योगदान सराहनीय है।

श्रीमती मीनाक्षी लेखी जी एक सामाजिक कार्यकर्ता भी हैं और देश भर में महिलाओं और बच्चों के अधिकारों के संरक्षण की दिशा में निरंतर काम कर रहे संस्थानों और संगठनों से सक्रिय रूप से जुड़ी हुई हैं।

कुल मिलाकर, श्रीमती मीनाक्षी लेखी जी का जीवन प्रेरणादायी और राष्ट्र के विकास के लिए समर्पित है।

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



श्रीमती मीनाक्षी लेखी
विदेश और
संस्कृति राज्य मंत्री

Face of the Month

Ms. Meenakashi Lekhi Ji is the Hon'ble Union Minister of State for External Affairs & Culture. Under the dynamic leadership of Ms. Meenakashi Lekhi Ji, the Ministry of External Affairs and Culture has taken many important initiatives for the promotion of Yoga and other components of the Ayush system.

In one of the recently held events, the Minister stated that “Yoga is part of our lifestyle. No matter how difficult the situation is, Yoga is a big contributor to reducing stress in our lives.”

Talking about the recognition of Yoga worldwide, the Hon'ble Minister said that “Yoga is a cultural and spiritual heritage of India. Today, the way the countries of the world have adopted Yoga, the credibility of India has increased all over the world. Yogic practice is the stepping stone to a healthy and disease-free life, which leads to physical and mental well-being.”

Having an illustrious career as a lawyer the Minister has practiced in a range of forums across India and handled numerous issues pertaining to women in the courts, such as domestic violence, family law disputes, and most importantly, the issue of the permanent commission of the lady officers in the armed forces. Ms. Meenakshi Lekhi has been a social activist and is actively associated with institutions and organizations working towards the protection of the rights of women and children across the country.

Overall, Ms. Meenakshi Lekhi's entire life is inspiring and dedicated to the development of the nation.

Director MDNIY and the entire fraternity of the institute wholeheartedly thank the Hon'ble Minister for her keen interest in Yoga and the activities of MDNIY as well as the promotion of the entire Ayush system.



Ms. Meenakashi Lekhi
Hon'ble Union Minister of State
for External Affairs
& Culture

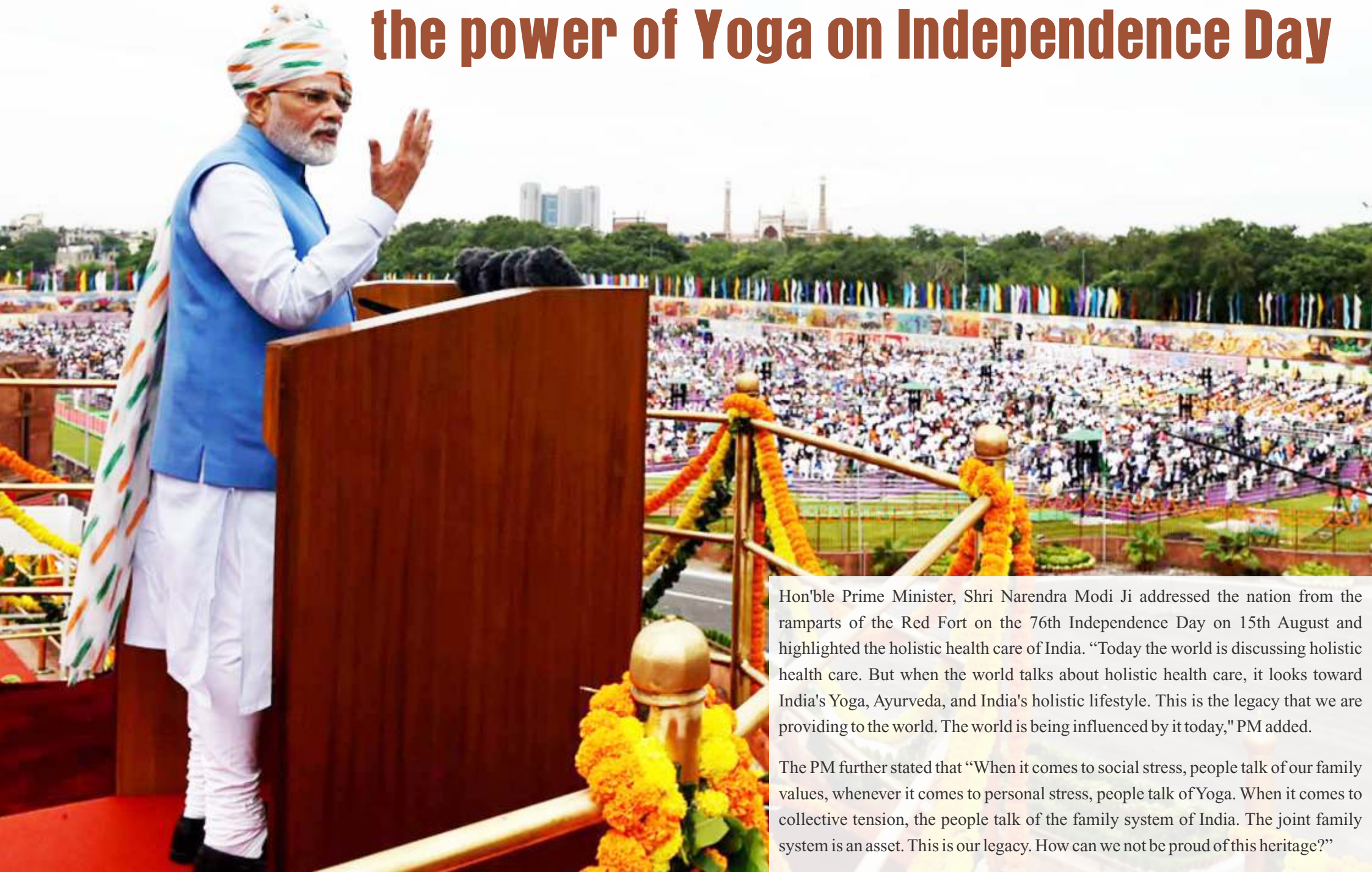
माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी ने स्वतंत्रता दिवस पर योग की शक्ति को सराहा



माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने 15 अगस्त को 76वें स्वतंत्रता दिवस पर लाल किले की प्राचीर से राष्ट्र को संबोधित किया और भारत के समग्र स्वास्थ्य देखभाल पर प्रकाश डाला। माननीय प्रधानमंत्रीजी ने अपने संबोधन में कहा कि "आज दुनिया समग्र स्वास्थ्य देखभाल पर चर्चा कर रही है। लेकिन जब दुनिया समग्र स्वास्थ्य देखभाल की बात करती है तो वह भारत के योग, आयुर्वेद और भारत की समग्र जीवन शैली की ओर देखती है। यह वह विरासत है, जो हम दुनिया को प्रदान कर रहे हैं। आज दुनिया इससे प्रभावित हो रही है।"

पीएम ने आगे कहा कि जब बात सामाजिक तनाव की आती है तो लोग हमारे पारिवारिक मूल्यों की बात करते हैं, जब भी व्यक्तिगत तनाव की बात आती है तो लोग योग की बात करते हैं। जब सामूहिक तनाव की बात आती है, तो लोग भारत की परिवार व्यवस्था की बात करते हैं। संयुक्त परिवार प्रणाली एक संपत्ति है। यह हमारी विरासत है। हम इस विरासत पर कैसे गर्व नहीं कर सकते हैं?"

Hon'ble PM Narendra Modi Ji hails the power of Yoga on Independence Day



Hon'ble Prime Minister, Shri Narendra Modi Ji addressed the nation from the ramparts of the Red Fort on the 76th Independence Day on 15th August and highlighted the holistic health care of India. "Today the world is discussing holistic health care. But when the world talks about holistic health care, it looks toward India's Yoga, Ayurveda, and India's holistic lifestyle. This is the legacy that we are providing to the world. The world is being influenced by it today," PM added.

The PM further stated that "When it comes to social stress, people talk of our family values, whenever it comes to personal stress, people talk of Yoga. When it comes to collective tension, the people talk of the family system of India. The joint family system is an asset. This is our legacy. How can we not be proud of this heritage?"

‘‘योग और आयुर्वेद भारत की सॉफ्ट पावर के रूप में उभरे हैं’’: विदेश मंत्री डॉ. एस. जयशंकर



माननीय विदेश मंत्री डॉ. एस. जयशंकर ने हाल ही में थाईलैंड की यात्रा के दौरान भारतीय समुदाय को संबोधित किया, जिसमें उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि कैसे योग, आयुर्वेद और पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों के अन्य रूप भारत की 'सॉफ्ट पावर' के रूप में उभरे हैं।

मंत्रीजी ने यह भी उल्लेख किया कि गुजरात में डब्ल्यूएचओ ग्लोबल सेंटर फॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन की स्थापना से दुनिया को पारंपरिक चिकित्सा की वास्तविक क्षमता का दोहन करने में मदद मिलेगी, क्योंकि यह साक्ष्य, नवाचार और स्थिरता पर आधारित है।

“Yoga has emerged as the soft power of India”: Dr. S. Jaishankar Hon’ble Union Minister of External Affairs



Hon'ble Union Minister of External Affairs, Dr. S. Jaishankar addressed the Indian community during a recent visit to Thailand wherein he highlighted how Yoga, Ayurveda, and other forms of traditional systems of medicine have emerged as 'soft powers' of India.

The Minister also mentioned how the establishment of the WHO Global Centre for Traditional Medicine in Gujarat would help the world harness the true potential of traditional medicine as it is founded on evidence, innovation, and sustainability.

एमडीएनआईवाई प्रांगण में ध्वजारोहण कार्यक्रम



आज़ादी का अमृत महोत्सव के अंतर्गत 15 अगस्त को पूरे देश में स्वतंत्रता दिवस बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। इसी क्रम में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान में भी ध्वजारोहण कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिसमें एमडीएनआईवाई, निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसावरेड्डी ने अपने पवित्र कर कमलों द्वारा ध्वजारोहण किया।

कार्यक्रम के दौरान अपने संबोधन में एमडीएनआईवाई, निदेशक ने कहा कि इस आजादी के लिए हमारे पूर्वजों ने काफी कुर्बानियां दी हैं, हमें उनके त्याग और बलिदान को सदैव स्मरण रखना चाहिए। किसी भी देश के विकास में वहां के युवाओं की सर्वाधिक भूमिका होती है। युवाओं का स्वस्थ रहना बेहद जरूरी है, ऐसे में योग की भूमिका स्वतः महत्वपूर्ण हो जाती है। हमारी कोशिश होनी चाहिए की आने वाले कल में हर घर में एक व्यक्ति योग का जानकर हो, इससे निश्चय ही परिवार के स्वास्थ्य में क्रांतिकारी सुधार होगा।

एमडीएनआईवाई, निदेशक ने जोर देते हुए कहा कि हमारी आजादी तभी पूर्णतः सार्थक होगी, जब हर हाथ काम और हर घर में योग होगा।

कार्यक्रम में एमडीएनआईवाई के वरिष्ठ अधिकारियों, कर्मचारियों और छात्रों ने उत्साहपूर्वक भाग लिया।



Director MDNIY hoists the National Flag at the institute premises



Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY hoisted the National flag amid great patriotic fervor and enthusiasm on the occasion of Independence Day at the institute's premises on 15th August 2022. Senior Officials, staff, and students of MDNIY enthusiastically participated in the event.

While addressing the MDNIY family, the Director of the Institute said that “Our ancestors have sacrificed a lot for this freedom, and we should always remember their sacrifice. Youth plays a major role in the development of any country. It is very important for the youth to stay healthy, and thus the role of Yoga automatically becomes important as Yoga plays a pivotal role in health and well-being, especially in lifestyle-related disorders.”

MDNIY, Director emphasized that our freedom will be fully meaningful only when Yoga reaches every home and nook, and corner of the country.

Senior officers, staff and students of MDNIY enthusiastically participated in the programme.



‘हर घर तिरंगा’

माननीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के 13 से 15 अगस्त तक ‘हर घर तिरंगा’ अभियान के आह्वान पर एमडीएनआईवाई ने भारत की आजादी के 75 साल पूरे होने के उपलक्ष्य में देशभक्ति के जोश और उत्साह के साथ अपने कर्मचारियों को राष्ट्रीय ध्वज वितरित किया और लोगों को अपने घरों पर तिरंगा फहराने के लिये प्रोत्साहित किया।

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार के निर्देशों के अनुसार डॉ. वंदना सिंह, सहायक आचार्य—(हिंदी) को एमडीएनआईवाई का नोडल अधिकारी नियुक्त किया गया। सभी कर्मचारियों को तिरंगे के महत्व के बारे में जागरूक किया गया। साथ ही साथ उन्हें संस्कृति मंत्रालय की वेबसाइट - <https://harghartirang.com/> के बारे में भी बताया गया।

पहल के पीछे का विचार लोगों के दिलों में देशभक्ति की भावना को जगाना और उन्हें भारत की स्वतंत्रता के लिए स्वतंत्रता सेनानियों द्वारा किए गए योगदान को याद दिलाना और भारतीय राष्ट्रीय ध्वज के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देना है। एक राष्ट्र के रूप में ध्वज को सामूहिक रूप से घर ला कर, न केवल तिरंगे के प्रति सम्मान प्रकट करना है, बल्कि राष्ट्र—निर्माण के प्रति हमारी प्रतिबद्धता का भी प्रतीक है।



Har Ghar Tiranga

On Hon'ble PM Narendra Modi Ji's clarion call of the 'Har Ghar Tiranga' campaign from 13th to 15th August, MDNIY distributed the National flag to its employees with patriotic zeal and fervor to mark the 75 years of India's independence and encourage people to bring the Tiranga home.

As per the directions of the Ministry of Ayush, Govt. of India, Dr. Vandana Singh, Assistant Professor, Hindi was appointed as the Nodal Officer of MDNIY. All the employees were made aware about the importance of Tiranga and were encouraged to hoist the tricolour at their home. They were also informed about the website of Ministry of Culture - <https://harghartiranga.com/>

The idea behind the initiative is to invoke the feeling of patriotism in the hearts of the people and make them remember the contribution made by the country's freedom fighters for India's Independence and promote awareness about the Indian National flag. Bringing the flag home collectively as a nation thus becomes symbolic of not only an act of personal connection to the Tiranga but also an embodiment of our commitment to nation-building.



निदेशक एमडीएनआईवाई ने सीएमई कार्यक्रम में की शिरकत

24 अगस्त 2022 को निदेशक, एमडीएनआईवाई ने अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, दिल्ली में द्रव्यगुण, पंचकर्म और स्वास्थ्यवृत्ति के शिक्षकों के लिए सतत चिकित्सा शिक्षा (सीएमई) कार्यक्रम के उद्घाटन समारोह में अन्य गणमान्य व्यक्तियों के साथ शिरकत की।



मन प्रधान की कला और विज्ञान – योगिक दृष्टिकोण

निदेशक, एमडीएनआईवाई को 24 अगस्त 2022 को वीएफ सोर्सिंग इंडिया प्राइवेट लिमिटेड द्वारा आयोजित एक वेबिनार में अतिथि वक्ता के रूप में आमंत्रित किया गया, जहां उन्होंने "मन प्रबंधन की कला और विज्ञान— योगिक दृष्टिकोण" पर एक व्याख्यान दिया।

वेबिनार के दौरान दर्शकों को संबोधित करते हुए निदेशक ने योग के मूलभूत सिद्धांतों और मानव कल्याण में इसकी भूमिका के बारे में विस्तार से बताया। उन्होंने योग को दैनिक जीवन में शामिल करने की आवश्यकता पर चर्चा की और बताया कि कैसे आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, ध्यान आदि का सरल अभ्यास जीवंत और स्वस्थ रहने के लिए महत्वपूर्ण है।



Director MDNIY Graced CME Program for teachers at AIIA

Director, MDNIY, graced the inaugural ceremony of Continuing Medical Education(CME) Program for teachers of Dravyaguna, Panchakarma & Swasthavritta at All India Institute of Ayurveda, Delhi along with other dignitaries on the 24th August 2022.



Art and Science of Mind Management - Yogic Approach

Director, MDNIY was invited as the Guest Speaker in a webinar wherein he delivered a lecture on “Art and Science of Mind Management- Yogic Approach” organized by VF Sourcing India Pvt. Ltd. on the 24th of August 2022.

Addressing the audience during the webinar, the Director detailed the fundamental principles of Yoga and its role in human well-being. He further elaborated on the need to incorporate Yoga into daily life and explained how the simple practice of asanas, pranayama, pratyahara, meditation, etc. plays a vital role in order to stay vibrant and healthy.



मित्र देशों के एक प्रतिनिधिमंडल ने एमडीएनआईवाई का दौरा किया



राष्ट्रीय कैडेट कोर के युवा आदान-प्रदान कार्यक्रम के तहत योग के मूल्य और व्यावहारिक ज्ञान का अनुभव करने के लिए मित्र देशों के 150 कैडेटों के एक प्रतिनिधिमंडल ने 12 अगस्त 2022 को एमडीएनआईवाई का दौरा किया। डॉ. आई. एन आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, एमडीएनआईवाई ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया और संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों को प्रदर्शित करते हुए एक संक्षिप्त पीपीटी पेश किया। प्रतिनिधियों के लिए योग क्रियाओं और आसनों का एक व्यावहारिक सत्र भी आयोजित किया गया।



A Delegation from friendly countries visits MDNIY



A delegation of 150 Cadets from friendly countries visited MDNIY on 12th August 2022 to experience the value and practical knowledge of Yoga under the Youth Exchange Programme of the National Cadet Corps. Dr. I. N Acharya, Programme Officer, MDNIY welcomed the delegation and made a brief PPT showcasing the activities and programs of the institute. A practical session of Yogic Kriyas and Asanas was also conducted for the delegates.



प्रवासी युवाओं के प्रतिनिधिमंडल ने एमडीएनआईवाई का किया दौरा

विभिन्न देशों से भारतीय मूल के 40 प्रवासी युवाओं का एक प्रतिनिधिमंडल 27 अगस्त, 2022 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान का दौरा किया। इस दौरे का मूल उद्देश्य निजी जीवन में योग के महत्व को अनुभव करना था।

मो. तैयब आलम, संचार और प्रलेखन अधिकारी, एमडीएनआईवाई ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया और उनके समक्ष संस्थान के बारे में सारगर्भित संक्षिप्त जानकारी प्रस्तुत की। प्रतिनिधियों के लिए योग अभ्यास और फ्यूजन कार्यक्रम के बाद योग ब्रेक / वर्कप्लेस सत्र आयोजित किया गया।

श्रीमती मनजोत कौर, डायटिशियन, श्री ललित मदान, योग थेरेपिस्ट, सहित अन्य अधिकारियों और कर्मचारियों ने भी कार्यक्रम में अपनी गरिमामय उपस्थिति दर्ज कराई। कुल मिलाकर, प्रतिनिधिमंडल की प्रतिक्रिया काफी उत्साहवर्धक और संतोषजनक थी।



Foreign delegation visits MDNIY

A delegation of 40 youth of Indian origin from different countries visited Morarji Desai National Institute of Yoga on August 27, 2022. The primary objective of this tour was to highlight the importance of imbibing Yoga as a lifestyle.

Md. Taiyab Alam, Communication and Documentation Officer, MDNIY welcomed the delegation and presented a brief about the programs and activities of the institute.

Later, sessions of Yoga Break @ Workplace were conducted for the delegates followed by Yoga practice and a Fusion program.

Mrs. Manjot Kaur, Dietician, Mr. Lalit Madan, Yoga therapist and other officers and employees were also present. The delegation felt rejuvenated and energized and the response received was quite encouraging and satisfactory.



बांग्लादेश के 40 सिविल सेवकों के प्रतिनिधिमंडल ने एमडीएनआईवाई का दौरा किया



बांग्लादेश के 40 सिविल सेवकों के एक प्रतिनिधिमंडल ने 30 अगस्त, 2022 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान का दौरा किया। इस दौरे का प्राथमिक उद्देश्य योग को जीवन शैली के रूप में अपनाने के महत्व को उजागर करना था।

डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (वाईटी), एमडीएनआईवाई ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया और संस्थान के कार्यक्रमों और गतिविधियों के बारे में संक्षिप्त जानकारी प्रस्तुत की।

बाद में, योग अभ्यास और एक फ्यूजन कार्यक्रम के बाद प्रतिनिधियों के लिए योग ब्रेक / वर्कप्लेस के सत्र आयोजित किए गए।

श्री ललित मदान, योग प्रशिक्षक, श्रीमती मनजोत कौर, आहार विशेषज्ञ एवं अन्य अधिकारी एवं कर्मचारी भी उपस्थित थे।

A delegation of 40 Civil Servants from Bangladesh visits MDNIY



A delegation of 40 Civil Servant from Bangladesh visited Morarji Desai National Institute of Yoga on August 30, 2022. The primary objective of this tour was to highlight the importance of imbibing Yoga as a lifestyle.

Dr. I. N. Acharya, Program Officer (YT), MDNIY welcomed the delegation and presented a concise brief about the programs and activities of the institute.

Later, sessions of Yoga Break @ Workplace were conducted for the delegates followed by Yoga practice and a Fusion program.

Mr. Lalit Madan, Yoga Instructor, Mrs. Manjot Kaur, Dietician, and other officers and employees were also present.

मालदीव के प्रतिनिधिमंडल ने एमडीएनआईवाई का किया दौरा



मालदीव के 40 सिविल सेवकों के एक प्रतिनिधिमंडल ने योग के व्यावहारिक पहलुओं के बारे में अनुभव प्राप्त करने के लिए 31 अगस्त, 2022 को एमडीएनआईवाई का दौरा किया।

एमडी तैयब आलम, संचार और प्रलेखन अधिकारी (सी एंड डी.ओ), एमडीएनआईवाई ने प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया और संस्थान की समग्र गतिविधियों के बारे में एक पीपीटी पेश की। सी एंड डीओ ने उन्हें संस्थान में संचालित विभिन्न कार्यक्रमों और गतिविधियों के बारे में भी जानकारी दी।

श्री ललित गंगवाल, वाई. द्वारा प्रतिनिधियों को 30 मिनट की अवधि का एक व्यावहारिक योग सत्र भी दिया गया।

प्रतिनिधिमंडल ने योग फ्यूजन कार्यक्रम का भी आनंद लिया।

A delegation from the Maldives visits MDNIY



A delegation of 40 Civil Servants from Maldives visited the institute on August 31, 2022 to gain experience about practical aspects of Yoga.

Md. Taiyab Alam, Communication & Documentation Officer (C&D.O), MDNIY welcomed the delegation and presented a PPT about the overall activities of the Institute. The C.&D.O. also brief the them about the various program & activities are being conducted in the institute.

A practical Yoga session of 30 minutes' duration was also given to the delegates by the Sh. Lalit Gangwal, YI.

The delegation also enjoyed the Yoga Fusion Program.

एमडीएनआईवाई में विदाई समारोह आयोजित



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने 2 अगस्त, 2022 को अपने संस्थान में एमएससी(योग), बी.एससी. (योग), मेडिकोज और पैरा-मेडिकोस के लिए योग थेरेपी में पोस्ट ग्रेजुएट डिप्लोमा और योग विज्ञान में डिप्लोमा (डीवाईएससी) कोर्सेज का समापन सह वार्षिक समारोह का आयोजन किया। इस कार्यक्रम में मुख्य अतिथि के रूप में एमडीएनआईवाई के निदेशक ने शिरकत की।

छात्रों को संबोधित करते हुए एमडीएनआईवाई, निदेशक ने सभी विद्यार्थियों को भावी जीवन यात्रा की शुभकामनाएं दीं और जीवन में योग चिकित्सा और योग साधना पर बल देने पर जोर दिया। समारोह के दौरान संबंधित पाठ्यक्रमों के छात्रों ने भी अपने अनुभव साझा किए।



MDNIY organises Valedictory function



The Valedictory cum Annual Function of the M.Sc. (Yoga), B.Sc. (Yoga), Post Graduate Diploma in Yoga Therapy for Medicos and Para-Medicos, and Diploma in Yoga Science (D.Y.Sc.) was conducted by MDNIY on 2nd August, 2022 wherein Director MDNIY was Chief Guest of the ceremony.

While addressing the students, the Director of MDNIY wished all students good luck in their journey ahead. The Director mentioned that students should focus on Yoga therapy & Yoga sadhana as refinement and enrichment is a continuous process. He also highlighted that the students should take interest in evidence-based Yoga research. During the function, students of respective courses also shared their experiences.



एमडीएनआईवाई में केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल के लिए अभिविन्यास व्याख्यान



श्री राकेश कुमार यादव, आईजी, सीआरपीएफ ने 31 अगस्त, 2022 को मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान का दौरा किया और केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ) के छात्रों के लिए एक विस्तृत अभिविन्यास व्याख्यान दिया।

निदेशक, एमडीएनआईवाई ने आईजी, सीआरपीएफ का स्वागत किया और कहा कि हम समय-समय पर केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल के उच्चाधिकारियों को संस्थान में आमंत्रित करते रहते हैं, ताकि सैनिकों को उनके विशाल अनुभव का लाभ मिल सके और वे अपने जीवन में आगे बढ़ सकें।

श्री राकेश कुमार, आईजी सीआरपीएफ ने अपने सम्बोधन में बताया कि योग के बहिरंग अंग पर जवानों को ज्यादा ध्यान देना चाहिए, क्योंकि इससे मानसिक तनाव में कमी आती है। जब जवान मानसिक तौर पर स्वस्थ रहेगा, तो वो अपने कर्तव्यों के प्रति भी सचेत रहेगा। आज हम विभिन्न चुनौतियों से जूझ रहे हैं, ऐसे में स्वस्थ रहना सर्वोपरि है। तन और मन के अच्छे स्वास्थ्य के लिए योग बेहतर विकल्प है। योग हमें शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ साथ आध्यात्मिक बल भी प्रदान करता है।

कार्यक्रम में मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के विशाल कुमार सिन्हा, उप निदेशक (वित्त एवं प्रशासन), डॉ गुरुदेव असिस्टेंट प्रोफेसर, योग थेरेपी सहित केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल के सैकड़ों जवानों ने शिरकत की। कार्यक्रम का संचालन श्रीमती सीमा सागर (योग थेरेपिस्ट) ने किया।

Orientation lecture for Central Armed Police Force at MDNIY



Shri Rakesh Kumar Yadav, IG, CRPF visited Morarji Desai National Institute of Yoga on 31st August 2022 and delivered an orientation lecture for the students of the Central Armed Police Forces (CAPF).

Director, MDNIY welcomed IG, CRPF, and said “The institute invites high-ranking officers from Central Armed Police Forces from time to time so that the soldiers can get the benefit of their vast experience and they can move forward in their life.”

In his address, Shri Rakesh Kumar, IG CRPF, said that jawans should pay more attention to Yoga, as it reduces mental stress. When the young man is mentally healthy, he will also be conscious of his duties. Today we are battling various challenges, in such a situation it is paramount to stay healthy. Incorporation of Yoga into the daily regimen is the best option to stay physically and mentally fit.

Vishal Kumar Sinha, Deputy Director (Finance and Administration), Dr. Gurudev Assistant Professor, Yoga, Morarji Desai National Institute of Yoga along with other staff were also present.

एमडीएनआईवाई में विदाई समारोह

एमडीएनआईवाई में "सर्टिफिकेट कोर्स इन योग थेरेपी असिस्टेंट (सीसीवाईटीए)" पर एक समापन समारोह का आयोजन किया गया, जिसमें एमडीएनआईवाई के निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवरडु मुख्य अतिथि के रूप में शिरकत की।

एमडीएनआईवाई, निदेशक ने सभी छात्रों को उनकी आगे की यात्रा के लिए शुभकामनाएं दीं। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि छात्रों को आम जनता के प्रति जमीनी स्तर पर अपनी सेवा प्रदान करने में रुचि लेनी चाहिए।

डॉ. एस लक्ष्मी कंधन सहायक प्रोफेसर, योग थेरेपी, डॉ वंदना सिंह, सहायक प्रोफेसर (हिंदी) भी कार्यक्रम में उपस्थित थे।

Valedictory Function at MDNIY

Valedictory Function for "Certificate Course in Yoga Therapy Assistant (CCYTA)" was organized at MDNIY wherein Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director of MDNIY was the Chief Guest of the ceremony.

The Director of MDNIY wished all students good luck in their future endeavors and highlighted the importance of serving the general public at the ground level.

Dr. S. Lakshmi Kandhan, Assistant Professor of Yoga Therapy, and Dr. Vandana Singh, Assistant Professor, Hindi were also present.



योग के क्षेत्र में तीन भारतीय मानक स्थापित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता एमडीएनआईवाई

भारतीय मानक ब्यूरो (बीआईएस) बीआईएस अधिनियम, 2016 के तहत स्थापित भारत का राष्ट्रीय मानक निकाय है। बीआईएस उत्पादों, प्रक्रियाओं और सेवाओं पर राष्ट्रीय मानकों को विकसित करने में शामिल है, जिन्हें भारतीय मानक कहा जाता है। बीआईएस वस्तुओं और सेवाओं की गुणवत्ता सुनिश्चित करके योग के सामान पर भारतीय मानक (आईएस) तैयार करने की भी परिकल्पना करता है।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (एमडीएनआईवाई) बीआईएस की दो समितियों का सदस्य है जो योग क्षेत्र में प्रदान की जा रही योग सामग्री, शब्दावली और सेवाओं के मानकों के निर्माण से संबंधित है। ये समितियां खाद्य और कृषि विभाग (एफएडी), आयुष अनुभागीय समिति (एफएडी 26), और सेवा क्षेत्र विभाग, स्वास्थ्य, स्वास्थ्य और खेल सेवा अनुभागीय समिति (एसएसडी 05) हैं।

संस्थान ने उत्पादों और सेवाओं की गुणवत्ता सुनिश्चित करने, लागत कम करने, प्रदर्शन बढ़ाने और सुरक्षा में सुधार जैसे कई क्षेत्रों में एमडीएनआईवाई के निदेशक के मार्गदर्शन में भारतीय मानक के निर्माण में अपना अपार योगदान दिया है।

योग के क्षेत्र में अब तक तीन भारतीय मानक प्रकाशित हो चुके हैं और कई अन्य भारतीय मानक तैयार करने की प्रक्रिया चल रही है।

1. एक भारतीय मानक का विकास, आईएस 17873: 2022 'कॉटन योग मैट – विशिष्टता' इसका भारत में कपास की खेती, हथकरघा उद्योग और एमएसएमई उद्यमों पर घरेलू उद्योगों को प्रोत्साहित करने और गैर-बायोडिग्रेडेबल और गैर-पर्यावरण के अनुकूल सामग्री से बने योग मैट के उपयोग को कम करने पर बहुत बड़ा प्रभाव पड़ेगा।

2. बीआईएस ने योग शब्दावली की एक शब्दावली विकसित की है (आईएस 1784 (भाग 1): 2022 जो योग से संबंधित आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली शर्तों के लिए एक मानकीकृत शब्दावली है, जो योग को न केवल घरेलू उपयोगकर्ताओं के लिए बल्कि अंतरराष्ट्रीय उपयोगकर्ताओं के लिए भी संबंधित शर्तों से परिचित होने के लिए लाभार्थी हैं।

3. इसके अलावा, बीआईएस ने एक आईएस 17913: 2022 योग केंद्र भी स्थापित किया है, क्योंकि सभी योग विशेषज्ञों और हितधारकों के लिए सेवा आवश्यकताएं महत्वपूर्ण हैं, जो अपने संबंधित क्षेत्र/स्थानों में अपना योग केंद्र खोलना चाहते हैं और यह भारतीय मानक निम्न के लिए एक बेंचमार्क के रूप में काम करेगा। योग केंद्र के मालिक द्वारा प्रदान की जा रही सेवाएं। (उपर्युक्त मानक बीआईएस वेबसाइट से भी मुक्त रूप से उपलब्ध हैं।)

एमडीएनआईवाई की दोनों समितियों के सदस्य डॉ. ईश्वर वी. बसवरडि, निदेशक, एमडीएनआईवाई, डॉ. ईश्वर आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी, एमडीएनआईवाई; डॉ. गुरु देव, सहायक प्रोफेसर, एमडीएनआईवाई और श्रीमती हिमानी शोखंड, सलाहकार योग, एमडीएनआईवाई हैं।



MDNIY plays a vital role in setting three Indian Standards in the field of Yoga

The Bureau of Indian Standards (BIS) is the National Standards Body of India established under the BIS Act, 2016. BIS is involved in developing National standards on products, processes, and services which are called Indian Standards. BIS also envisages formulating Indian Standards (IS) on Yoga accessories by ensuring the quality of goods and services.

Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) is a member of the two Committees of the BIS which deal with standards formulation of Yoga accessories, terminology, and services being provided in the Yoga sector. These Committees are Food and Agriculture Department (FAD), Ayush Sectional Committee(FAD 26), and Service Sector Department, Health, Fitness & Sports Services Sectional Committee (SSD 05).

The institute has given its immense contribution to the formulation of the Indian standard under the guidance of the Director of MDNIY in several arenas in the booming industry of Yoga such as ensuring the quality of products and services, reducing costs, enhancing performance, and improving safety.

So far, three Indian Standards have been published in the field of Yoga and the formulation of several other Indian Standards is in the pipeline.

1. Development of an Indian Standard, IS 17873: 2022 'Cotton Yoga Mat - Specification'. This will have a huge impact on cotton farming, the handloom industry, and MSME ventures in India encouraging the domestic industries, and minimizing the usage of Yoga mats made up of non-biodegradable and non-eco-friendly materials.

2. BIS has developed a Glossary of Yoga Terminology (IS 1784 (Part 1): 2022) which is a Standardized Terminology for commonly used terms related to Yoga that is beneficiary not only to domestic users but also to international users to get acquainted with terms related to Yoga.

3. In addition, BIS has also established an IS 17913: 2022 Yoga Centre as service requirements is important for all Yoga experts and stakeholders who want to open their Yoga centre in their respective area/ places and this Indian Standard will work as a benchmark for services being provided by the owner of the Yoga Centre. (The above-mentioned standards are also freely accessible from the BIS website.)

The members of both committees from MDNIY are Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY; Dr. Ishwar Acharya, Programme Officer, MDNIY; Dr. Guru Deo, Assistant Professor, MDNIY and Mrs. Himani Shokhand, Consultant Yoga, MDNIY.



वेबिनार

“खेल मनोविज्ञान और योग विज्ञान”

05 अगस्त 2022 को “खेल मनोविज्ञान और योग विज्ञान” पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें डॉ. निबू.आर. कृष्णा, एसोसिएट प्रोफेसर और योगिक विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष ने भाग लिया।

डॉ. निबू आर. कृष्णा ने खेल मनोविज्ञान की व्याख्या की जो एथलीटों के इष्टतम प्रदर्शन और कल्याण को संबोधित करने के लिए मनोवैज्ञानिक ज्ञान और कौशल के उपयोग को विकसित करता है। उन्होंने आगे विस्तार से बताया कि योग को अक्सर किसी व्यक्ति के सभी पहलुओं और उसकी विभिन्न मानसिक रणनीतियों जैसे कि विजुअलाइज़ेशन, सेल्फ-टॉक, और विश्राम तकनीकों में शामिल होने या एकजुट करने के तरीके के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो आगे चलकर एथलीटों को मुकाबले के दबाव से निपटने में मदद करता है।



WEBINAR
on
Sports Psychology & Yogic Science

DATE: 5th August, 2022
TIME: 6:00 PM

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

Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY

Speaker
Dr Nibu.R.Krishna
Associate Professor & HoD,
Department of Yogic Sciences,
LNPE, Gwalior, M.P.

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

Follow us: [f](#) @mdniyogush [t](#) @mdniy [v](#) @yogamdnly [v](#) Director Mdnly

“व्यक्तित्व विकास के लिए योग”

12 अगस्त 2022 को “व्यक्तित्व विकास के लिए योग” पर एक वेबिनार आयोजित किया गया था, जिसमें डॉ सरोज यादव, पूर्व डीन और परियोजना समन्वयक एईपी / एनपीईपी / एनसीईआरटी, नई दिल्ली भी उपस्थित थे।

डॉ सरोज यादव ने एक सूचनात्मक सत्र दिया, जहां उन्होंने व्यक्तित्व की परिभाषा की व्याख्या की। यह व्यवहार का एक गहरा अंतर्निहित पैटर्न है जिसमें धारणा के तरीके शामिल हैं, स्वयं और आसपास के पर्यावरण के बारे में सोचने से संबंधित हैं। डॉ. सरोज ने बताया कि कैसे योगाभ्यास व्यक्तित्व के सभी आयामों के विकास के लिए प्रभावी पाया जाता है। साथ ही साथ उन्होंने बताया कि “वे सामाजिक व्यवहार की व्याख्या पर मानव व्यक्तित्व के पहलुओं को शामिल करते हैं, व्यक्तिगत लक्षण जैसे बुद्धि और भावनाओं के साथ-साथ सही संतुलन की स्थिति के लिए मन और शरीर की संभावनाओं को जोड़ने के लक्षण सामान्य हैं, व्यक्तित्व के प्रमुख पहलू हैं।”



WEBINAR
on
Yoga for Personality Development

DATE: 12th August, 2022
TIME: 6:00 PM

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

Dr. Saroj Yadav
Former Dean (Academic) and Project Coordinator AEP/INPEP
NCERT, New Delhi

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

Speaker
Dr. Saroj Yadav

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

Follow us: [f](#) @mdniyogush [t](#) @mdniy [v](#) @yogamdnly [v](#) Director Mdnly

Friday Webinar

Sports psychology and yogic science

A webinar was held on “Sports Psychology and Yogic Science” on 05th August 2022 wherein Dr. Nibu.R. Krishna, Associate professor and HOD Department of the Yogic science participated.

Dr. Nibu.R. Krishna explained sports psychology which inculcates the uses of psychological knowledge and skills to address optimal performance and well-being of athletes. He further elaborated that Yoga is frequently defined as a way to join or unite all aspects of a person and its various mental strategies, such as visualization, self-talk, and relaxation techniques which further can help athletes overcome obstacles to cope with the pressures of competition.



The poster is for a webinar titled "WEBINAR on Sports Psychology & Yogic Science". It features the Government of India logo and the "75 Azadi Ka Amrit Mahotsav" logo. The date is "DATE: 5th August, 2022" and the time is "TIME: 6:00 PM". It includes social media icons for Facebook, Instagram, and YouTube. Two speakers are listed: "Introductory Remarks By: Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY" and "Speaker: Dr Nibu.R.Krishna, Associate Professor & HoD, Department of Yogic Sciences, LNIPE, Gwalior, M.P.". The bottom of the poster features the logo of the "MORANJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA" and social media handles: "Follow us: @mdniygyach, @mdniy, @yogamdnly, Director Mdnly".

Yoga for personality development

A webinar was held on “Yoga for Personality Development” on 12th August 2022 wherein Dr. Saroj Yadav, Former Dean and Project Coordinator AEP/NPEP/NCERT, New Delhi participated.

Dr. Saroj Yadav gave an informative session where she explained the definition of personality as it is a deeply ingrained pattern of behavior that includes modes of perception, relating to thinking about oneself and the surrounding environment. Dr. Saroj stated how Yogic practices are found effective for the development of all dimensions of personality. “They include the aspects of human personality on the explanation of Social behavior, personal traits like intellect and emotions as well as connecting the prospective of mind and body for the state of perfect balance condition traits are normal, prominent aspects of personality,” she added.



The poster is for a webinar titled "WEBINAR on Yoga for Personality Development". It features the Government of India logo and the "75 Azadi Ka Amrit Mahotsav" logo. The date is "DATE: 12th August, 2022" and the time is "TIME: 6:00 PM". It includes social media icons for Facebook, Instagram, and YouTube. Two speakers are listed: "Introductory Remarks By: Dr. Ishwar V. Basavaraddi, Director, MDNIY" and "Speaker: Dr. Saroj Yadav, Former Dean (Academic) and Project Coordinator AEP/NPEP/NCERT, New Delhi". The bottom of the poster features the logo of the "MORANJI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA" and social media handles: "Follow us: @mdniygyach, @mdniy, @yogamdnly, Director Mdnly".

“विपत्ति के दौरान मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल”

19 अगस्त 2022 को “प्रतिकूलता के दौरान मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल” पर एक वेबिनार आयोजित किया गया, जिसमें डॉ. गजाला जावेद, आरओ (यू) – वैज्ञानिक प्द, प्रभारी ड्रग मानकीकरण अनुसंधान इकाई, केंद्रीय यूनानी चिकित्सा अनुसंधान परिषद नई दिल्ली, ने भाग लिया।

डॉ. गजाला जावेद ने एक बहुत ही जानकारीपूर्ण सत्र दिया, जहाँ उन्होंने डब्ल्यूएचओ के अनुसार स्वास्थ्य की परिभाषा के बारे में बताया। उन्होंने शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण को परस्पर एक साथ जोड़ा। सत्र के दौरान उन्होंने मानसिक स्वास्थ्य पर विस्तार से बताया और साथ ही साथ तनाव और यूनानी चिकित्सा प्रणाली पर भी चर्चा की। वेबिनार के अंत में उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि केवल एक समग्र दृष्टिकोण ही तनाव प्रबंधन में मदद कर सकता है।

WEBINAR
on
Taking Care of Mental Health during Adversity

DATE: 19th August, 2022
TIME: 6:00 PM

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

Introductory Remarks By:

Dr. Ghazala Javed
Speaker
RD(U) - Scientist IV,
Incharge Drug Standardization Research Unit,
Central Council for Research in Unani Medicine
New Delhi

Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav

MINISTRY OF AYURVEDA, GOVERNMENT OF INDIA
10, RAJIB ROAD, NEW DELHI 110002

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

“वर्तमान परिदृश्य में आयुर्वेद और योग की प्रासंगिकता”

अपनी यात्रा में मील का पत्थर हासिल करते हुए और अपनी उपलब्धियों में एक और पंख जोड़ते हुए मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने 26 अगस्त 2022 को “वर्तमान परिदृश्य में आयुर्वेद और योग की प्रासंगिकता” विषय पर 100वें शुक्रवार साप्ताहिक वेबिनार का आयोजन किया, जिसमें डॉ. जय प्रकाश नारायण ने अपनी गरिमामय उपस्थिति दर्ज कराई।

कोविड के चुनौतीपूर्ण समय के दौरान प्रतिरक्षा को बढ़ाने में योग ने कैसे एक बड़ी भूमिका निभाई है, इस पर डॉ. जय प्रकाश नारायण ने विस्तार से बताया कि कैसे योग के आठ अंग लोगों के जीवन को आनंद और संतुष्टि की ओर ले जा सकते हैं।

एमडीएनआईवाई के निदेशक डॉ. ईश्वर वी. बसवरडु ने अतिथि वक्ता का स्वागत करते हुए अपनी परिचयात्मक टिप्पणी के साथ वेबिनार को संबोधित किया। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि योग और आयुर्वेद जीवन का विज्ञान है, जिसका उद्देश्य स्वास्थ्य को बनाए रखना और बीमारियों का प्रबंधन करना है। इन दोनों ही प्रथाओं ने कोविड परिदृश्य के दौरान और बाद में व्यक्तियों की बहुत मदद की है।

डॉ. जय प्रकाश नारायण ने निदेशक एमडीएनआईवाई की बातों का समर्थन करते हुये दोहराया कि कैसे योग और आयुर्वेद ने प्रतिरक्षा बढ़ाने में मदद की। उन्होंने कहा कि, “योग व्यक्तियों को बीमार होने से बचा सकता है और नियमित अभ्यास हमेशा फायदेमंद होता है, क्योंकि रोकथाम इलाज से बेहतर है। योग एकता का मार्ग है, यह जीवन में संतुलन प्रदान करता है और योग के माध्यम से जीवन के अंतिम लक्ष्य तक पहुंचा जा सकता है।

उन्होंने अपने घर के आसपास आसानी से पाए जाने वाले औषधीय पेड़-पौधों के महत्व को प्रतिपादित करते हुये बताया कि कैसे ये बीमारी को रोकने और स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में बहुत मदद कर सकते हैं। वेबिनार के अंत में डॉ. जय प्रकाश नारायण ने आह्वान करते हुये कहा कि “तुलसी, नीम, एलोवेरा, हल्दी, पीपल आदि जैसी वनस्पतियां आसानी से उपलब्ध हैं, और हमें हर संभव घरेलू उपचार के लिए उन पर निर्भर रहना चाहिए।”

Join Webinar
on
Relevance of Ayurveda and Yoga in Current Scenario

Date: 26th August, 2022
Time: 6:00 PM

Catch us live on [f](#) @yogamdniy [t](#) @mdniy [i](#) @yogamdniy [y](#) Director Mdniy

Dr. Jay Prakash Narayan
Speaker
Professor and Head,
Department of Speech
Jamia Millia Islamia, New Delhi

Introductory Remarks By:

Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav

MINISTRY OF AYURVEDA, GOVERNMENT OF INDIA
10, RAJIB ROAD, NEW DELHI 110002

Taking Care of Mental Health during Adversity

A Webinar was held on “Taking care of Mental Health during Adversity” on 19th August 2022 wherein Dr. Ghazala Javed, RO(U)- Scientist IV, Incharge Drug Standardisation Research Unit, Central Council for Research in Unani Medicine New Delhi participated.

Dr. Ghazala Javed gave a very informative session where she explained the definition of Health as per WHO. She also connected and interlinked physical, mental and social well-being together and potential problems on health arising due to them. During the session, she further elaborated on Mental health and also discussed Stress and the Unani Medicine system. In the end, she concluded that only a holistic approach can help in stress management.

WEBINAR
on
Taking Care of Mental Health during Adversity

DATE: 19th August, 2022
TIME: 6:00 PM

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

Introductory Remarks By:

Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY

Speaker
Dr. Ghazala Javed
RO(U)- Scientist IV,
Incharge Drug Standardisation Research Unit,
Central Council for Research in Unani Medicine
New Delhi

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav

Ministry of Ayurveda, Government of India

MORARI DESAI NATIONAL INSTITUTE OF YOGA
Ministry of Ayurveda, Government of India
16, Arjun, Road, New Delhi- 110025

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

Relevance of Ayurveda and Yoga in Current Scenario”

Achieving a great milestone and adding another feather to its cap, Morarji Desai National Institute of Yoga organized the 100th Friday weekly webinar on 26th August 2022, on the topic “Relevance of Ayurveda and Yoga in Current Scenario,” wherein Dr. Jay Prakash Narayan gave an astounding lecture on how Yoga has played a huge role in boosting immunity during the challenging times of COVID. He also elaborated on how the eight limbs of Yoga can guide individuals toward a life full of joy and contentment.

Dr. I V Bsavaraddi, Director, MDNIY addressed the webinar with his introductory remarks welcoming the esteemed guest speaker of the evening. He highlighted that Yoga and Ayurveda are the science of life aimed at the maintenance of health and management of diseases and both these practices together have helped individuals immensely during and after the post-COVID scenario.

Dr. Jay Prakash Narayan took Director MDNIY’s points further and reiterated his inputs on how Yoga and Ayurveda helped to increase immunity. He mentioned “Yoga can prevent individuals from getting sick, and regular practice is always beneficial as prevention is better than cure. Yoga is the path towards unity, it provides balance in life and one can reach the ultimate goal of life through Yoga.”

He concluded his talk by sharing his knowledge of medicinal trees and plants found easily around one’s home that can help a lot to prevent illness and boost health. Flora like Tulsi, Neem, Aloe Vera, Haldi, Peepal, etc are easily available and we must rely on them for home remedies whenever we can.

75 Azadi Ka Amrit Mahotsav

Ministry of Ayurveda, Government of India

Join Webinar
on
Relevance of Ayurveda and Yoga in Current Scenario

Dr. Jay Prakash Narayan
Professor and Head,
Department of Speech
Jamia Millia Islamia, New Delhi

DATE: 26th August, 2022
TIME: 6:00 PM

Catch us live on [f](#) @mdniyayush [t](#) @mdniy [i](#) @yogamdniy [v](#) Director Mdniy

Introductory Remarks By:

Dr. Ishwar V. Basavaraddi
Director, MDNIY

एमडीएनआईवाई अगस्त महीने के संकाय

एमडीएनआईवाई के अगस्त महीने के संकाय, डॉ सुमन राठौर, सहायक आचार्य (अंग्रेजी) ने 31 अगस्त 2022 को "वार्तालाप की कला" विषय पर एक तथ्यात्मक व्याख्यान पेश किया।

सहायक आचार्य डॉ. राठौर ने बड़े ही प्रभावी तरीके से बताया की वार्तालाप की कला में कैसे महारत हासिल की जा सकती है। बातचीत की कला के लिए आवश्यक गुणों का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि कुशल वार्तालाप के लिए ध्यान से सुनने, उचित प्रश्न पूछने और उत्तरों पर ध्यान देने की क्षमता विकसित करना महत्वपूर्ण है। निरंतर अभ्यास और कई प्रभावी भाव – भांगिमाओं के साथ कोई भी अपने वार्तालाप कौशल में सुधार कर उसे बेहतर बना सकता है। गौरतलब है कि वार्तालाप की कला में निपुण होने से व्यक्तिगत और सामाजिक कार्य संबंधों में सुधार होता है। साथ ही साथ, यह आपको नए – नए लोगों से मिलने का अवसर देता है और आपको नित्य विभिन्न विषयों और विषयवस्तु से परिचित कराता है।

The Faculty of Month of August 2022

The Faculty of Month of MDNIY, Dr. Suman Rathore, Assistant Professor, English, delivered a lecture on 31st August 2022 on the topic "The Art of Conversation."

The Professor gave an astounding lecture explaining how to master a successful conversation.

Mentioning the qualities essential to the art of conversation, The Professor said that developing the ability to listen attentively, ask fitting questions, and pay attention to the answers are very important. With diligent practice and several good pointers, anyone can improve their conversation skills. Possessing the art of conversation improves personal, social, and work relationships. It gives you the opportunity to meet new people and introduces you to various new topics and subject matter.



Mark your calendar for the month of August !

Online Lecture by
"The Faculty of Month of MDNIY"
on
The Art of Conversation



Speaker
Dr. Suman Rathore
Assistant Professor, English,
MDNIY

 **Date: 31.08.2022**
Time: 4:00-5:00PM

Catch us Live on:
  

 **Followed by Q and A session**

Follow us:  @mdniyayush  @mdniy  @yogamdniy  Director Mdniy

4 buzz

70 PF officers replaced with police
As commemorations for Azadi Ka Amrit Mahotsav are underway, the 70-member Special Forces (SF) personnel were replaced with police units for the occasion. The 70-member SF units were replaced by 70 police units for the occasion. The 70-member SF units were replaced by 70 police units for the occasion.

SSD personnel awarded MBA, PM and police medals
As part of the Azadi Ka Amrit Mahotsav celebrations, the President conferred the Sardar Sarbajit Award (SSA) on 100 personnel. The President conferred the Sardar Sarbajit Award (SSA) on 100 personnel.

SSD personnel awarded MBA, PM and police medals
As part of the Azadi Ka Amrit Mahotsav celebrations, the President conferred the Sardar Sarbajit Award (SSA) on 100 personnel. The President conferred the Sardar Sarbajit Award (SSA) on 100 personnel.

SSD personnel awarded MBA, PM and police medals
As part of the Azadi Ka Amrit Mahotsav celebrations, the President conferred the Sardar Sarbajit Award (SSA) on 100 personnel. The President conferred the Sardar Sarbajit Award (SSA) on 100 personnel.

Bharatiya Janata Yuva Morecha, Delhi's 'Har Ghar Tiranga Yatra' brought along masses

On the call of Prime Minister, Narendra Modi, the Bharatiya Janata Yuva Morecha, Delhi's 'Har Ghar Tiranga Yatra' brought along masses. The Bharatiya Janata Yuva Morecha, Delhi's 'Har Ghar Tiranga Yatra' brought along masses.

On the call of Prime Minister, Narendra Modi, the Bharatiya Janata Yuva Morecha, Delhi's 'Har Ghar Tiranga Yatra' brought along masses. The Bharatiya Janata Yuva Morecha, Delhi's 'Har Ghar Tiranga Yatra' brought along masses.

On the call of Prime Minister, Narendra Modi, the Bharatiya Janata Yuva Morecha, Delhi's 'Har Ghar Tiranga Yatra' brought along masses. The Bharatiya Janata Yuva Morecha, Delhi's 'Har Ghar Tiranga Yatra' brought along masses.

CRPF gets the highest number of medals on Independence Day

Marking the celebration of Azadi Ka Amrit Mahotsav, the CRPF received the highest number of medals on Independence Day. The CRPF received the highest number of medals on Independence Day.

Marking the celebration of Azadi Ka Amrit Mahotsav, the CRPF received the highest number of medals on Independence Day. The CRPF received the highest number of medals on Independence Day.

North Eastern Railway celebrates 100th anniversary

The North Eastern Railway celebrated its 100th anniversary. The North Eastern Railway celebrated its 100th anniversary.

The North Eastern Railway celebrated its 100th anniversary. The North Eastern Railway celebrated its 100th anniversary.

Anurag Thakur launches 'Azadi Quest', a series of online educational games

Anurag Thakur launched 'Azadi Quest', a series of online educational games. Anurag Thakur launched 'Azadi Quest', a series of online educational games.

Anurag Thakur launched 'Azadi Quest', a series of online educational games. Anurag Thakur launched 'Azadi Quest', a series of online educational games.

32 Bangladeshi fishermen rescued by Indian Coast Guard

The Indian Coast Guard rescued 32 Bangladeshi fishermen. The Indian Coast Guard rescued 32 Bangladeshi fishermen.

The Indian Coast Guard rescued 32 Bangladeshi fishermen. The Indian Coast Guard rescued 32 Bangladeshi fishermen.

05 राज्याधीन संदेश

MNHY organises Voluntary function

The Voluntary cum Annual Function of the MNHY (Haryana) was held in Yogi Bhanu Prasad Hall, Chandigarh. The Voluntary cum Annual Function of the MNHY (Haryana) was held in Yogi Bhanu Prasad Hall, Chandigarh.



आज़ादी का अमृत महोत्सव

हर घर, हरिंगा, अभियान

One year Support in

Dr. Shweta V. Bhatnagar
Director MNHY

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं



1. Celebrating Independence Day, IAF, Welfare Foundation has planned to develop a green belt of the Bharatpur. 2. As part of the Azadi Ka Amrit Mahotsav, the Ministry of Health and Family Welfare, Government of Haryana, has organized a health camp. 3. On the occasion of Independence Day, field units of VSSB organized various awareness programmes, Tirtha Yatra, quiz competitions, band performances, etc. 4. On the occasion of Independence Day, field units of VSSB organized various awareness programmes, Tirtha Yatra, quiz competitions, band performances, etc.

जिन्दगी आसान नहीं होती, इसे आसान बनाना पड़ता है। एमडीएनआईवाई निदेशक, डॉ. ईश्वर वी. बसवराडि का जीवन संघर्ष इसका ज्वलंत उदहारण है। डॉ. ईश्वर वी. बसवराडि की जीवन गाथा हमें अपने जीवन में बेहतर करने की प्रेरणा देता है। साथ ही साथ एक नज़र डालते हैं, मीडिया में प्रकाशित संस्थान के विभिन्न क्रिया-कलापों पर।

Media Coverage

NEW DELHI
WEDNESDAY
AUGUST 12, 2022

4 buzz

70 PF police employees made martyrs
As commemorations are held in Assam, Bihar and Madhya Pradesh, 70 police employees who died in the 75th anniversary of the 1947-48 Indo-Pakistani War (1947-48) were honoured with police medals. The 70 police employees who died in the 75th anniversary of the 1947-48 Indo-Pakistani War (1947-48) were honoured with police medals. The 70 police employees who died in the 75th anniversary of the 1947-48 Indo-Pakistani War (1947-48) were honoured with police medals.

SSD personnel awarded MHA, PM and police medals

As part of the 75th anniversary of the 1947-48 Indo-Pakistani War (1947-48) commemorations, the President conferred the Sardar Sarbajit Award (SSA) on 75 police officers who served in the 1947-48 Indo-Pakistani War (1947-48). The President conferred the Sardar Sarbajit Award (SSA) on 75 police officers who served in the 1947-48 Indo-Pakistani War (1947-48).

SSD personnel awarded MHA, PM and police medals
As part of the 75th anniversary of the 1947-48 Indo-Pakistani War (1947-48) commemorations, the President conferred the Sardar Sarbajit Award (SSA) on 75 police officers who served in the 1947-48 Indo-Pakistani War (1947-48).

Bharatiya Janata Yuva Morecha, Delhi's 'Har Ghar Tiranga Yatra' brought along masses

On the call of Police Minister, Manoj Mishra, the Bharatiya Janata Yuva Morecha, Delhi's 'Har Ghar Tiranga Yatra' brought along masses. The Bharatiya Janata Yuva Morecha, Delhi's 'Har Ghar Tiranga Yatra' brought along masses. The Bharatiya Janata Yuva Morecha, Delhi's 'Har Ghar Tiranga Yatra' brought along masses.

UPC dedicates financial medals for 75

The Union Public Service Commission (UPSC) has dedicated financial medals for 75. The Union Public Service Commission (UPSC) has dedicated financial medals for 75. The Union Public Service Commission (UPSC) has dedicated financial medals for 75.

CRPF gets the highest number of medals on Independence Day

CRPF has received the highest number of medals on Independence Day. CRPF has received the highest number of medals on Independence Day. CRPF has received the highest number of medals on Independence Day.

Northern Railway celebrates 75th

The Northern Railway celebrated its 75th anniversary. The Northern Railway celebrated its 75th anniversary. The Northern Railway celebrated its 75th anniversary.

Independence Day celebratory rally

A grand Independence Day celebratory rally was held. A grand Independence Day celebratory rally was held. A grand Independence Day celebratory rally was held.

Anurag Thakur launches 'Azadi Quest', a series of online educational games

Union Minister Anurag Thakur launched 'Azadi Quest'. Union Minister Anurag Thakur launched 'Azadi Quest'. Union Minister Anurag Thakur launched 'Azadi Quest'.

32 Bangladeshi fishermen rescued by Indian Coast Guard

The Indian Coast Guard rescued 32 Bangladeshi fishermen. The Indian Coast Guard rescued 32 Bangladeshi fishermen. The Indian Coast Guard rescued 32 Bangladeshi fishermen.

UPSC dedicates financial medals for 75
The Union Public Service Commission (UPSC) has dedicated financial medals for 75. The Union Public Service Commission (UPSC) has dedicated financial medals for 75.

UPC dedicates financial medals for 75
The Union Public Service Commission (UPSC) has dedicated financial medals for 75. The Union Public Service Commission (UPSC) has dedicated financial medals for 75.

CRPF gets the highest number of medals on Independence Day
CRPF has received the highest number of medals on Independence Day. CRPF has received the highest number of medals on Independence Day.

Northern Railway celebrates 75th
The Northern Railway celebrated its 75th anniversary. The Northern Railway celebrated its 75th anniversary.

Independence Day celebratory rally
A grand Independence Day celebratory rally was held. A grand Independence Day celebratory rally was held.

Anurag Thakur launches 'Azadi Quest', a series of online educational games
Union Minister Anurag Thakur launched 'Azadi Quest'. Union Minister Anurag Thakur launched 'Azadi Quest'.

32 Bangladeshi fishermen rescued by Indian Coast Guard
The Indian Coast Guard rescued 32 Bangladeshi fishermen. The Indian Coast Guard rescued 32 Bangladeshi fishermen.

05 संज्ञावाची संदेश

MDNIY organises Voluntary function

The Voluntary team Annual Function of the MDNIY (MDNIY, Post Graduate Diploma in Yoga Therapy for Medicine and Post-Medical and Diploma in Yoga Science (D.Y.S.) was conducted on August 3 by MDNIY wherein Shri V. B. Baranwal, Director MDNIY was Chief Guest of the ceremony.

While addressing the students, the Director, MDNIY stated that the students should be the citizens good. At the same time, the Director also mentioned that they should focus on Yoga Therapy & Yoga Science to remain motivated in life. He said that the commitment and involvement should be a continuous process. He also highlighted that the students should take interest in extracurricular activities.

75 आज़ादी का अमृत महोत्सव

One year Support in हर घर तिरंगा अभियान

Dr. Shivraj Kumar
Director MDNIY

स्वतंत्रता दिवस की हार्दिक शुभकामनाएं

The journey of the MDNIY Director is a vivid example of struggles, simplicity, and commitment that will continue to inspire generations. Simultaneously let's take a look at the various activities of the institute published in the media this month.

तनाव और क्रोध प्रबंधन के लिए योग

4 अगस्त को एसटीसी / दिल्ली पुलिस अकादमी, राजिंदर नगर, नई दिल्ली में डॉ इंदु शर्मा, सहायक आचार्य (योग शिक्षा), एमडीएनआईवाई द्वारा 'तनाव और क्रोध प्रबंधन के लिए योग' पर एक व्याख्यान दिया गया। पुलिस कर्मियों को संबोधित करते हुए डॉ इंदु शर्मा ने पुलिस अधिकारियों के बीच तनाव, चिंता और अवसाद के विभिन्न कारणों पर प्रकाश डाला और कहा कि एक अनुकूल कार्य वातावरण तनाव और चिंता को नियंत्रित करने में एक प्रमुख भूमिका निभाता है। उन्होंने यह भी बताया कि कैसे योग का नियमित अभ्यास और दृढ़ता से तनाव को कम करने के साथ-साथ शांति बनाए रखने में मदद मिलती है।



खिलाड़ियों की 'ग्रुप सी' में भतद्र के लिए योगासन को खेल अनुशासन के रूप में शामिल किया गया

कार्मिक, लोक शिकायत और पेंशन मंत्रालय ने अधिसूचित किया है कि भारत सरकार के मंत्रालयों/विभागों में किसी भी 'ग्रुप सी' पद पर खिलाड़ियों की भर्ती के लिए 'योगासन' को 'खेल अनुशासन' की सूची में जोड़ा गया है।

खेल विभाग के प्रस्ताव पर प्रतिक्रिया देते हुए मंत्रालय ने अपने कार्यालय ज्ञापन दिनांक 01.09.2020 और 29.01.2021 में खेल विषयों की सूची में क्रम संख्या 65 पर 'योगासन' जोड़ा है। पात्रता, नियुक्ति, वरिष्ठता आदि से संबंधित अन्य सभी शर्तें अपरिवर्तित रहेंगी।



Yoga for Stress and Anger Management

A lecture on 'Yoga for Stress and Anger Management' was delivered by Dr. Indu Sharma, Assistant Professor (Yoga Education), MDNIY at STC/Delhi Police Academy, Rajinder Nagar, New Delhi on 4th August. While addressing the Police Personnel, Dr. Indu Sharma highlighted various causes of stress, anxiety, and depression among police officials and said that a conducive working environment would play a major role in controlling stress and anxiety. She also explained how a regular practice of Yoga and strong perseverance would help to mitigate stress as well as maintain calm and serenity in temperament.



Yogasana included as sports discipline for recruitment of sportsperson to 'Group C'

The Ministry of Personnel, Public Grievances and Pensions has notified that 'Yogasana' has been added to the list of 'Sports Disciplines' for recruitment of sportspersons to any 'Group C' post in the Ministries/Departments of Government of India.

Responding to the proposal of the Department of Sports, the Ministry has added 'Yogasana' at serial number 65 in the list of sports disciplines in its Office Memorandum dated 01.09.2020 & 29.01.2021. All other conditions relating to eligibility, appointment, seniority, etc. shall remain unaltered.



शनिवार सीवाईपी का एक दृश्य

सामान्य योग प्रोटोकॉल (सीवाईपी) का उद्देश्य लोगों और समुदाय में योग के माध्यम से व्यापक स्वास्थ्य और कल्याण के प्रति सामान्य जागरूकता पैदा करना है। एमडीएनआईवाई प्रत्येक शनिवार को सुबह 7.00 बजे योग और ध्यान पर एक व्यावहारिक चर्चा के बाद सीवाईपी सत्र का आयोजन करता है।



एमडीएनआईवाई में स्वच्छता अभियान

एमडीएनआईवाई के अर्धसैनिक छात्रों ने 13 अगस्त 2022 को परिसर और उसके आसपास जनता के बीच स्वच्छता के संदेश को फैलाने के लिए जागरूकता अभियान चलाया।



Join Free Saturday CYP at MDNIY

Common Yoga Protocol (CYP) is intended to create general awareness among people and the community towards comprehensive health and wellness through Yoga. MDNIY organises the CYP session followed by an insightful discussion on Yoga and Dhyana every Saturday at 7.00 AM.



Cleanliness drives at MDNIY

Paramilitary students of MDNIY carried out a cleanliness drive in and around campus premises on 13th August 2022 and took out the awareness walk spreading the message of Swachhta amongst the public.

