



सत्यमेव जयते  
Ministry of Ayush  
Government of India



# MDNIY

## E-NEWSLETTER

### MARCH

### 2024



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



# प्रधान संपादक की कलम से



## संपादकीय टीम

### प्रधान संपादक

डॉ. काशीनाथ समगंडी  
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

### प्रबंध संपादक

मो. तैयब आलम  
संचार और प्रलेखन अधिकारी

### भाषा संपादक

डॉ. वंदना सिंह  
सहायक आचार्य (हिंदी)  
डॉ. सुमन राठौड़  
सहायक आचार्य (अंग्रेज़ी)

### संपादक

संतोष सिंह  
सलाहकार (मीडिया)  
कोमल कात्याल  
वरिष्ठ सलाहकार (सोशल मीडिया)

### डिज़ाइन

निहाल हसनैन  
कनिष्ठ सलाहकार (डिज़ाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़ें:

- @mdniyayush
- @mdniyyoga
- @mdniy
- @mdniyyoga

हाल के दशकों में, योग की लोकप्रियता बढ़ी है, जिससे प्रकृति के साथ गहरा संबंध स्थापित हुआ है। नियमित अभ्यास के माध्यम से, व्यक्ति अत्यधिक लचीलेपन का अनुभव करते हैं और आत्म-अनुशासन और जागरूकता की गहरी भावना विकसित करते हैं। इस प्राचीन विद्या ने अपने बहुमुखी फायदों के कारण चिकित्सा विशेषज्ञों और मशहूर हस्तियों से समान रूप से समर्थन प्राप्त किया है।



प्रधान संपादक  
वैद्य डॉ. काशीनाथ समगंडी  
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

स्कूल और विश्वविद्यालय दोनों स्तरों पर शैक्षिक पाठ्यक्रम में योग को शामिल करना सर्वोपरि है। योग और ध्यान को एकीकृत करके, शैक्षणिक संस्थान शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक आयामों को शामिल करते हुए समग्र कल्याण को बढ़ावा देते हैं। यह समग्र दृष्टिकोण छात्रों को जागरूकता और उद्देश्य के साथ समाज में आगे बढ़ने के लिए प्रोत्साहित करता है।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) एक ऐसा संस्थान है, जो एक ऐसे वातावरण के निर्माण के लिए समर्पित है जो योग, अनुसंधान और प्रासंगिकता-आधारित परम्पराओं के प्रति अपने दूरगामी दृष्टिकोण के साथ बौद्धिक स्वतंत्रता को बढ़ावा देता है। वर्तमान शिक्षा प्रणाली में योग का बहुत महत्त्व है। योगाभ्यास छात्रों को उनमें निहित क्षमताओं का आत्म-साक्षात्कार करके जीवन के उच्चतम लक्ष्य की प्राप्ति की ओर ले जा सकता है। मो.दे.रा.यो.सं. में शामिल होकर, छात्र एक ऐसी शिक्षा प्रणाली की शुरुआत करते हैं जिसका उद्देश्य शैक्षणिक, सामाजिक और व्यक्तिगत रूप से परिवर्तनकारी होना है। "उत्कृष्टता और मूल्य" हमारे मार्गदर्शक सिद्धांत हैं जो संस्थान की हर गतिविधि में परिलक्षित होते हैं।

मो.दे.रा.यो.सं. अपने छात्रों को मनोरंजक और रचनात्मक गतिविधियों में भाग लेने के लिए एक व्यापक आयाम विकसित कर उत्कृष्ट अवसर प्रदान करता है और हमेशा ऐसी सभी गतिविधियों में अग्रणी भूमिका निभाता है। योग के व्यापक प्रचार-प्रसार के लिए संस्था कृतसंकल्पित है।

आपकी बहुमूल्य प्रतिक्रिया ई-न्यूज़लेटर को समृद्ध बनाएगी।



# From the Desk of Editor-in-Chief



## Editorial Team

### Editor-in-Chief

**Dr. Kashinath Samagandi**  
Director, MDNIY

### Managing Editor

**Md. Taiyab Alam**  
Communication &  
Documentation Officer

### Language Editor

**Dr. Vandana Singh**  
Assistant Professor (Hindi)

**Dr. Suman Rathore**  
Assistant Professor (English)

### Editor


**Santosh Singh**  
Consultant (Media)

**Komal Katyal**  
Senior Consultant (Social Media)


### Design by


**Nihal Hasnain**  
Junior Consultant (Designer)

### Catch the latest updates:

 @mdniyayush

 @mdniyyoga

 @mdniy

 @mdniyyoga

*In recent decades, the popularity of Yoga has surged, facilitating a profound connection with nature. Through regular practice, individuals experience heightened flexibility and cultivate a profound sense of self-discipline and awareness. This ancient discipline has garnered endorsement from medical experts and public figures alike, owing to its multifaceted advantages.*



*Editor-in-Chief*  
**Dr. Kashinath Samagandi**  
Director, MDNIY

*The inclusion of Yoga in educational curricula at both school and university levels is paramount. By integrating Yoga and meditation; educational institutions foster holistic well-being, encompassing physical, mental, emotional, and spiritual dimensions. This holistic approach encourages students to navigate society with mindfulness and purpose.*

*Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) is an institution that is dedicated to building an environment that fosters intellectual freedom with its far-reaching approach towards Yoga, research, and relevance-based practices. Yoga has great importance in the today's education system. Yogic practices can lead students to the attainment of the highest goal of life by self-realizing the potentialities inherent in them. By joining MDNIY, students embark on a journey that is meant to be transformative academically, socially, and personally. "Excellence and Values" are our guiding principles which are reflected in every activity of the Institute.*

*MDNIY offers excellent opportunities, covering a vast range of recreational and creative activities for its students and always plays a leading role in all such activities. The institution is determined for the mass propagation of Yoga.*

*Your valuable feedback will enrich the E-Newsletter.*

## योग महोत्सव 2024: महिला सशक्तिकरण पर फोकस के साथ अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 100 दिनों की उलटी गिनती प्रारंभ

## Yoga Mahotsav 2024: IDY 100-Days Countdown Begins With a Focus on Women Empowerment



नई दिल्ली के विज्ञान भवन में 13 मार्च, 2024 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 100 दिवसीय उलटी गिनती प्रारंभ होने के परिप्रेक्ष्य में एक शानदार 'योग महोत्सव-2024' का आयोजन किया गया। यह आयोजन "महिला सशक्तिकरण के लिए योग" विषय पर आधारित था। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस हर साल 21 जून को मनाया जाता है। इस साल इसका 10वां संस्करण मनाया जाएगा। 'योग महोत्सव-2024' का शुभारंभ वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव आयुष मंत्रालय; डॉ. एच. आर. नागेंद्र, कुलाधिपति, एस-व्यासा विश्वविद्यालय, बंगलुरु; श्रीमती हंसाजी जयदेव, निदेशक, योग संस्थान, मुंबई सहित देश भर से आए अन्य विशिष्ट गणमान्यों द्वारा संयुक्त रूप से मंगलमय दीप प्रज्वलित करके किया गया।

Yoga Mahotsav-2024, a grand event was organized on March 13, 2024 to commemorate 100 Days Countdown to IDY -2024 at Vigyan Bhawan. The event was celebrated with the theme "Yoga for Women Empowerment". Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary Ayush; Dr. H.R. Nagendra, Chancellor of SVYASA University, Bengaluru; Smt. Hansaji Jayadeva, Director of The Yoga Institute, Mumbai inaugurated the event. The event also witnessed the auspicious presences of Sh. Satyajit Paul, DDG, MoA, Smt. Vijayalakshmi Bharadwaj, Director MDNIY and other eminent dignitaries across India.



वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव, ने योग महोत्सव 2024 में अपने अध्यक्षीय संबोधन के दौरान कहा कि "भारत योग को बढ़ावा देकर और अपनाकर वैश्विक स्वास्थ्य और कल्याण में अग्रणी भूमिका निभा रहा है। अपने प्रारंभ से ही अंतरराष्ट्रीय योग दिवस की यात्रा ने लंबा सफर तय किया है। इस वर्ष आयुष मंत्रालय 10वां अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मना रहा है। योग महोत्सव 2024 का उद्देश्य योग को एक व्यापक आंदोलन में बदलना है, जिसमें महिलाओं के कल्याण पर ध्यान केंद्रित करना और वैश्विक स्वास्थ्य और शांति को बढ़ावा देना है। मंत्रालय ने महिलाओं को प्रभावित करने वाली विभिन्न स्थितियों जैसे पीसीओडी, तनाव प्रबंधन आदि पर अध्ययन का सक्रिय समर्थन किया है, ताकि महिलाओं के स्वास्थ्य पर उम्र या स्थिति की परवाह किए बिना ध्यान केंद्रित किया जा सके और साक्ष्य-आधारित अनुसंधान के माध्यम से महिलाओं के सशक्तिकरण को बढ़ावा दिया जा सके। इसके अतिरिक्त, इस उद्देश्य के अनुरूप, आयुष मंत्रालय ने "कुपोषण मुक्त भारत के लिए आयुष आहार सलाह" नामक एक व्यापक पोषण दिशा-निर्देश पेश किया है। इस पहल का उद्देश्य आयुष प्ररम्पराओं और सिद्धांतों के माध्यम से बच्चों, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पोषण संबंधी परिणामों को बढ़ाना है। योग महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए एक व्यापक साधन है, जिसमें उनके शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, सामाजिक और आध्यात्मिक कल्याण को शामिल किया गया है।



Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary during his presidential address at the Yoga Mahotsav 2024 stated that "India is asserting itself as a front runner in the global health and wellness industry by promoting and embracing Yoga. Since, its inception the journey of IDY has traversed a long way. This year Ministry of Ayush is celebrating the 10th International Day of Yoga. The purpose of Yoga Mahotsav 2024 is to propel Yoga into a

widespread movement, with focus on women wellbeing, and promoting global health and peace. The Ministry has actively supported studies on various conditions affecting women, including PCOD, stress management, and the like, to focus on women's health irrespective of their age or condition, promoting women empowerment through evidence-based research. Additionally, in line with this objective, the Ministry of Ayush has introduced a comprehensive nutritional guideline known as the "Ayush Dietary Advisory for Kuposhan Mukh Bharat." This initiative aims to enhance nutritional outcomes for children, pregnant women, and lactating mothers through Ayush practices and principles. Yoga is a comprehensive instrument for empowering women, encompassing their physical, mental, emotional, social, and spiritual well-being.

मुंबई के योग संस्थान की निदेशक श्रीमती हंसाजी जयदेव ने कहा कि 'मन की संतुलित अवस्था ही योग है।' योग के अभ्यास से व्यक्ति अच्छे कर्म करना सीखता है, जो उसके अस्तित्व की सच्ची मुद्रा बन जाते हैं। योग हमें जागरूक कर चुनौतियों का सामना शालीनता और लचीलेपन के साथ करने में सक्षम बनाता है। श्रीमती जयदेव ने इस बात पर भी जोर दिया कि योग अनिवार्य रूप से जागरूकता का विज्ञान है, जो व्यक्तियों को अपने शरीर, मन और पर्यावरण को गहराई से समझने में सक्षम बनाता है।



Smt. Hansaji Jayadeva, Director of The Yoga Institute, Mumbai said that 'A balanced state of mind is Yoga'. Through the practice of Yoga, one learns to cultivate good actions that become the true currency of his existence. By immersing ourselves in the science of awareness, Yoga enables us to navigate challenges with grace and resilience.

Smt. Jayadeva also emphasized that Yoga is essentially the science of awareness, enabling individuals to cultivate a deeper of their body, mind, and environment.

योग महोत्सव-2024 को संबोधित करते हुए, बेंगलुरु स्थित एस-व्यासा विश्वविद्यालय के कुलपति डॉ. एच.आर. नागेंद्र ने योग को समग्र जीवन जीने का विज्ञान बताया। उन्होंने इस बात पर प्रकाश डाला कि आधुनिक जीवनशैली विकारों के साथ-साथ गैर-संचारी रोगों से उत्पन्न चुनौतियों का आयुष स्वास्थ्य सेवा और विशेष रूप से योग को हमारे दैनिक जीवन में शामिल करके प्रभावी ढंग से निपटा जा सकता है। डॉ. नागेंद्र ने योग को भारत और दुनिया के हर कोने में फैलाने का दृष्टिकोण व्यक्त किया, इस वैश्विक आंदोलन का नेतृत्व करने की भारत की क्षमता को रेखांकित किया।



While addressing at the Yoga Mahotsav- 2024, Dr. H.R. Nagendra, Chancellor, SVYASA University, Bengaluru emphasized Yoga as a science of holistic living. He highlighted that the challenges posed by modern lifestyle disorders as well as non-communicable diseases can be effectively tackled by integrating Ayush healthcare, and particularly, Yoga into our daily lives. Dr. Nagendra expressed the vision of spreading Yoga to every corner of India and the world, underscoring India's potential to lead this global movement.

आयुष मंत्रालय के उप महानिदेशक श्री सत्यजीत पॉल ने अपनी परिचयात्मक टिप्पणी में योग की बढ़ती लोकप्रियता और दुनिया भर में इसकी व्यापक स्वीकृति को रेखांकित किया। उन्होंने योग के सार्वभौमिक लाभों की गहन स्वीकृति को दर्शाते हुए वैश्विक भागीदारी में उल्लेखनीय वृद्धि पर प्रकाश डाला। इसके अलावा, उन्होंने योग महोत्सव के सफल आयोजन के लिए मो.दे.रा.यो.सं. के सभी समर्पित कर्मचारियों को हार्दिक बधाई दी।



During his introductory remarks, Shri Satyajit Paul, Deputy Director General, Ministry of Ayush underscored the growing popularity of Yoga and its widespread acceptance worldwide. He highlighted the significant rise in global participation, reflecting a profound acknowledgment of Yoga's universal benefits. Furthermore, he extended his heartfelt congratulations to all the dedicated staff members of MDNIY for successfully organizing the Yoga Mahotsav.

मो.दे.रा.यो.सं. की निदेशक श्रीमती विजयलक्ष्मी भारद्वाज ने सभी गणमान्य व्यक्तियों का स्वागत किया और योग दिवस के महत्व को एक परिवर्तनकारी मील के पत्थर के रूप में भी रेखांकित किया। उन्होंने कहा कि योग दिवस ने न केवल वैश्विक मूल्यों को नया रूप दिया है, बल्कि स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों में विविधता भी लाई है, जो एक स्वस्थ और खुशहाल कल की ओर एक आशाजनक यात्रा की शुरुआत है। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (अं.यो.दि.) उत्सव की अगुवाई करने में मो.दे.रा.यो.सं. की महत्वपूर्ण भूमिका को रेखांकित किया और सामान्य योग अभ्यासक्रम को बढ़ावा देने में संस्थान के प्रयासों पर प्रकाश डाला।



Smt. Vijayalakshmi Bharadwaj, Director, MDNIY, welcomed all the dignitaries and also emphasized the significance of Yoga Day as a transformative milestone. She noted that Yoga Day has not only reshaped global values but also diversified healthcare systems, heralding a promising journey towards a healthier and happier tomorrow. She underscored MDNIY's pivotal role in spearheading the celebration of International Day of Yoga (IDY) and highlighted the institution's efforts in promoting the Common Yoga Protocol.

योग महोत्सव 2024 में "योग और महिला सशक्तिकरण: विभिन्न आयाम" पर पैनल चर्चा में संबोधन के दौरान, अखिल भारतीय आयुर्वेद संस्थान, नई दिल्ली की निदेशक डॉ. तनुजा नेसारी ने योग और आयुर्वेद के बीच सहजीवी संबंध को रेखांकित किया। उन्होंने इस बात पर जोर दिया कि योग आयुर्वेद के आध्यात्मिक सार को दर्शाता है, जबकि आयुर्वेद योग के भौतिक पहलू को समाहित करता है, जो उन्हें समग्र कल्याण के पूरक पहलुओं के रूप में चित्रित करता है। आयुर्वेद और योग के संयुक्त अभ्यास के माध्यम से बीमारी से लेकर तंदुरुस्ती और फिर खुशी तक की यात्रा एक स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने पर केंद्रित है, जिसे अन्य विकल्पों से बेहतर माना जाता है।



During the address at the panel discussion on "Yoga and Women Empowerment: Different Dimensions" at Yoga Mahotsav 2024, Dr. Tanuja Nesari, Director, All India Institute of Ayurveda, New Delhi underscored the symbiotic relationship between Yoga and Ayurveda. She emphasized that while Yoga embodies the spiritual essence of Ayurveda, Ayurveda encapsulates the physical aspect of Yoga, portraying them as complementary aspects of holistic wellness. The journey from illness to wellness to happiness through the combined practice of Ayurveda and Yoga is centered around promoting a healthy lifestyle, recognized as superior to other alternatives.

योग महोत्सव 2024 में पैनल चर्चा के दौरान, पतंजलि योगपीठ, हरिद्वार के अंतरराष्ट्रीय समन्वयक डॉ. जयदीप आर्य ने कहा, "योगासन भारत महासंघ के तहत महिलाओं सहित 10 लाख से अधिक एथलीटों को प्रशिक्षित किया गया है।" उन्होंने शुद्धि और संतुलन को बढ़ावा देने, व्यक्तियों को ज्ञान और रोशनी देने में योग की भूमिका के बारे में विस्तार से बताया।



During panel discussion at Yoga Mahotsav 2024, Dr. Jaideep Arya, International Coordinator at Patanjali Yogpeeth, Haridwar said, "Over 10 lakh athletes including women have been trained under Yogasana Bharat Federation." He elaborated on Yoga's role in fostering purification and balance, enlightening and illuminating individuals.



योग महोत्सव- 2024 में बाल भारती पब्लिक स्कूल, नोएडा की 8वीं कक्षा की छात्रा सुश्री अनिका राणा द्वारा एक अद्भुत योग प्रदर्शन ने दर्शकों को उत्साहित कर दिया। कार्यक्रम के दौरान आयुष मंत्रालय के कई अन्य वरिष्ठ अधिकारियों ने भी अपनी गरिमामयी उपस्थिति दर्ज कराई।

एक दिवसीय योग महोत्सव-2024 में उद्घाटन सत्र के बाद कई गतिविधियाँ शामिल थीं, जिनमें थीम आधारित तकनीकी सत्र (योग के माध्यम से महिला स्वास्थ्य को सशक्त बनाना, योग के माध्यम से जीवन में बदलाव) शामिल थे।

कार्यक्रम का समापन पैनल चर्चा (योग और महिला सशक्तिकरण: विभिन्न आयाम), वाई-ब्रेक और योग प्रदर्शन के साथ हुआ। 100 दिनों की उल्टी गिनती का उद्देश्य प्रमुख योग संगठनों, योग गुरुओं और अन्य आयुष हितधारकों का समर्थन प्राप्त करके योग की पहुंच को अधिकतम करना था।

A marvelous Yoga Fusion performance by Ms. Anika Rana, an 8th-grade student at Bal Bharati Public School, Noida, enthused audience at the Yoga Mahotsav 2024. During the event many other senior officials of the Ministry of Ayush made their graceful presence.

The one-day Yoga Mahotsav-2024 covered a range of activities after the inaugural session, including theme based technical sessions (Empowering Women's Health through Yoga, Transforming Life through Yoga). The event ended with a Panel Discussion (Yoga & Women Empowerment: Different Dimensions), Y-Break and Yoga demonstrations.

The purpose of 100 days countdown was to maximize the reach of Yoga by garnering the support of leading Yoga organisations, Yog Gurus, and other Ayush stakeholders.





## योग महोत्सव के दौरान योग के माध्यम से महिलाओं को सशक्त बनाने के लिए तकनीकी सत्र -I एवं तकनीकी सत्र -II का आयोजन किया गया।

तकनीकी सत्र -I की अध्यक्षता डॉ. के. सत्यलक्ष्मी, निदेशक, राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, पुणे ने किया, जिसमें डॉ. अंजना राजकुमार, वरिष्ठ सलाहकार, सीजीएचएस; श्रीमती गीता शंकर, वरिष्ठ सलाहकार, कृष्णाचार्य योग मंदिरम, चेन्नई; डॉ. सुधा प्रसाद, भूतपूर्व प्रोफेसर, मौलाना आजाद मेडिकल कॉलेज, नई दिल्ली; सुश्री मानसी गुलाटी, संस्थापक, फेस योग फाउंडेशन, नई दिल्ली ने शिरकत की।

## During the Yoga Mahotsav, Technical Session-I and Technical Session-II were organized to empower women through Yoga.

Technical Session-I was chaired by Dr. K. Satyalakshmi, Director, National Institute of Naturopathy, Pune, along with Dr. Anjana Rajkumar, Senior Consultant, CGHS; Mrs. Geeta Shankar, Senior Consultant, Krishnacharya Yoga Mandiram, Chennai; Dr. Sudha Prasad, Former Professor, Maulana Azad Medical College, New Delhi; Ms. Mansi Gulati, Founder, Face Yoga Foundation, New Delhi participated.



तकनीकी सत्र -I की अध्यक्षता करते हुए डॉ. के. सत्यलक्ष्मी ने समाज में महिलाओं की महत्वपूर्ण भूमिका की सराहना करते हुए बताया कि योग, प्राणायाम जैसे क्रिया- कलाप महिलाओं के स्वस्थ के लिए दूरगामी परिणाम छोड़ते हैं। यह तकनीकी सत्र महिलाओं के सशक्तिकरण के लिए समर्पित है। मुझे ऐसा महसूस होता है कि सत्र ने इस दिशा में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

Dr. K. presiding over the Technical Session-I. Appreciating the important role of women in the society, Satyalakshmi said that activities like Yoga and pranayam have far-reaching consequences for the health of women. This technical session is dedicated to women empowerment. I feel that the session has played an important role in this direction.

इसी क्रम में अपने संबोधन में डॉ. अंजना राजकुमार ने योग की सारगर्भित व्याख्या करते हुए बताया कि वर्तमान परिदृश्य में किसी पर्वत पर समाधि लगाना लगभग असंभव जैसा है। मेरे विचार से किसी भी विषम परिस्थितियों में समस्या का समाधान ढूढ़ने की शक्ति ही समाधि है। महिलाओं में किसी भी समस्या का समाधान ढूढ़ने की अद्भुत शक्ति है।

In this sequence, in her address, Dr. Anjana Rajkumar, while giving a concise explanation of Yoga, said that in the present scenario, it is almost impossible to establish Samadhi on a mountain. In my opinion, Samadhi is the power to find a solution to the problem in any difficult situation. Women have the amazing power to find solutions to any problem.





श्रीमती गीता शंकर ने 'होलिस्टिक वेलनेस फॉर वीमेन इन देयर गोल्डन इयर्स' विषय पर व्याख्यान देते हुए बताया कि एक समग्र प्रणाली के रूप में योग, महिला अभ्यासकर्ताओं को शारीरिक रूप से शारीरिक, भावनात्मक रूप से आध्यात्मिक रूप से एक स्थिर आधार प्रदान करता है।

Delivering a lecture on 'Holistic Wellness for Women in Their Golden Years', Mrs. Geetha Shankar explained that Yoga as a holistic system provides a stable base to women practitioners physically, emotionally and spiritually.

डॉ. सुधा प्रसाद ने 'गर्भावस्था में योग की भूमिका' विषय पर अपने महत्वपूर्ण सम्बोधन में बताया कि गर्भावस्था में महिलाएँ बहुत बच्चे को लेकर बहुत तनाव में रहती हैं। ऐसे में हठ योग आधारित तनाव प्रबंधन हमारे रोगियों में तनाव दूर करने के लिए एक आदर्श स्वदेशी हस्तक्षेप प्रतीत होता है।

Dr. Sudha Prasad, in her important address on the topic 'Role of Yoga in Pregnancy', said that during pregnancy, women remain under a lot of stress regarding the child. In such a situation, Hatha Yoga based stress management seems to be an ideal indigenous intervention to relieve stress in our patients.



सुश्री मानसी गुलाटी ने फेस योग की क्रियाओं से सम्बंधित महत्वपूर्ण व्याख्यान दिए। साथ ही साथ, उन्होंने तनाव को दूर करने के लिए भी फेस योग की विभिन्न क्रियाओं का शानदार प्रदर्शन भी किया।

Ms. Mansi Gulati gave important lectures related to the practices of Face Yoga. At the same time, she also demonstrated various activities of face Yoga to relieve stress.

इसी प्रकार, तकनीकी सत्र –II की अध्यक्षता स्वामी भवेशानंद जी, रामकृष्ण आश्रम, झारखंड ने की, जिसमें डॉ. अनु अग्रवाल जी, संस्थापक अनु योग, मुंबई; डॉ. रामवतार जी, राष्ट्रीय प्रभारी, एकल योग, आरोग्य योजना, नयी दिल्ली; सुश्री शाहिदा प्रवीण, पूर्व एसीपी, नई दिल्ली पूर्व एसीपी, नई दिल्ली और डॉ. आभा चौधरी, संस्थापक, अनुग्रह, नई दिल्ली, ने अपनी गरिमामयी उपस्थिति दर्ज करवाई ।

Similarly, Technical Session-II was chaired by Swami Bhaveshananda Ji, Ramakrishna Ashram, Jharkhand, in which Dr. Anu Aggarwal Ji, Founder Anu Yoga, Mumbai; Dr. Ramvatar ji, National Incharge, Ekal Yoga, Arogya Yojana, New Delhi; Ms. Shahida Praveen, Former ACP, New Delhi Former ACP, New Delhi and Dr. Abha Chaudhary, Founder, Anugrah, New Delhi marked their distinguished presence.



स्वामी भवेशानंद जी ने अपने अध्यक्षीय संबोधन में बताया कि मानव जीवन में योग सभी के लिए कारगर है। योग को सभी अपना कर अपने जीवन में क्रान्तिकारी बदलाव ला सकते हैं। योग धर्मविहीन, जातिरहित वह व्यवस्था है जिससे मानव जीवन निरन्तर प्रकाशित होता रहता है। योग वास्तव में जीवन में आनंद की अनुभूति कराता है। योग चित्त को शांति और ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे परमानंद की प्राप्ति होती है।

Swami Bhaveshanand ji said in his presidential address that Yoga is effective for everyone in human life. Everyone can bring revolutionary changes in their lives by adopting Yoga. Yoga is a religion less, casteless system by which human life continues to shine. Yoga really gives a feeling of joy in life. Yoga provides peace and energy to the mind, which leads to ecstasy.

सुश्री शाहिदा प्रवीण ने बताया कि योग हमारे जीवन का अभिन्न अंग है। मैं स्वयं योग करती हूँ। योग हमारे शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है। आजकल बच्चों में तनाव ज्यादा है, इसलिए हर बच्चे को योग करना चाहिए। आप योग को एक करियर के रूप में भी अपना सकते हैं।

Ms. Shahida Praveen said that yoga is an integral part of our life. I do Yoga myself. Yoga improves our physical health as well as our mental health. Nowadays there is more stress among children, hence every child should do yoga. You can also adopt Yoga as a career.



डॉ. अनु अग्रवाल ने अपने जीवन में योग की महत्ता को प्रतिपादित करते हुए बताया कि योग हमारे जीवन में वास्तविक खुशी लाता है। योग के साथ मेरा जुड़ाव बचपन से है।

Dr. Anu Aggarwal, while propounding the importance of Yoga in her life, said that Yoga brings real happiness in our lives. My association with Yoga goes back to childhood.

डॉ. रामवतार जी अपने व्याख्यान में बताया कि योग और आयुर्वेद एक दूसरे के पूरक हैं। योग हमारा सर्वांगीण विकास करता है। एकल योग के माध्यम से हमने योग को घर- घर तक पहुंचने का अथक प्रयास किया है, जिससे आज करोड़ों लोग लाभान्वित हो रहे हैं।

Dr. Ramvatar ji told in his lecture that Yoga and Ayurveda complement each other. Yoga improves our overall development. Through Ekal Yoga, we have made tireless efforts to take Yoga to every home, due to which crores of people are benefiting today.



डॉ. आभा चौधरी ने अपने व्याख्यान में बताया कि जब तक आप स्वस्थ और सक्रिय हैं, तब तक आपका जीवन सुखमय है। योग हमारे जीवन के हर पहलू पर अपना असर छोड़ता है। योग हमारे जीवन के लिए अति आवश्यक है।

Dr. Abha Chaudhary told in her lecture that as long as you are healthy and active, your life is happy. Yoga leaves its impact on every aspect of our life. Yoga is very important for our life.

## अं.यो.दि.2024 के लिए 99 दिन पूर्व, कार्यक्रम में लोगों ने की बढ़-चढ़कर भागीदारी

गुजरात राज्य योग बोर्ड ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 14 मार्च, 2024 को योगोत्सव के लिए 99 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग को कई पहलुओं में प्रचारित करना और सामान्य योग अभ्यासक्रम (सा.यो. अ.) को बढ़ावा देना था।

सीवाईपी के अलावा सामूहिक योग प्रदर्शन और संगोष्ठी भी आयोजित की गई।

कार्यक्रम में सैकड़ों प्रतिभागियों ने भाग लिया, जिनमें बड़ी संख्या में महिलाएं भी शामिल थीं। इसने समुदाय को योग को अपनी दिनचर्या में शामिल करने के लिए प्रेरित करने के लिए एक मंच के रूप में कार्य किया।

## 99- days to IDY-2024 witnessed huge participation

Gujarat State Yog Board organized the 99 Days to Yogotsav countdown programme in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on March 14, 2024.

The main objectives of the programme were to publicize Yoga in many facets as well as promoting Common Yoga Protocol (CYP).

Besides CYP, Mass Yoga Demonstration and Seminar were also conducted.

The programme was attended by hundreds of Participants, including women in large numbers. It served as a platform to inspire the community to incorporate Yoga into their daily routines.



## लखनऊ विश्वविद्यालय ने अं.यो.दि.-2024 के लिए 98 दिन पूर्व कार्यक्रम का किया आयोजन

लखनऊ विश्वविद्यालय ने 15 मार्च, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से योगोत्सव के लिए 98 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

बड़ी संख्या में छात्रों ने परिसर में सामान्य योग अभ्यासक्रम का अभ्यास किया। इसके अलावा, विश्वविद्यालय के सभागार में योग विज्ञान पर एक संगोष्ठी का भी आयोजन किया गया।

कार्यक्रम का मुख्य उद्देश्य योग के विभिन्न पहलुओं और इसकी उपयोगिता का प्रचार-प्रसार करना था।

कार्यक्रम को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और लखनऊ विश्वविद्यालय के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक प्रचार दिया गया।



### Lucknow University organises 98 days to IDY-2024

Lucknow University organized the 98 Days to Yogotsav countdown programme in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on March 15, 2024.

Students in large, practiced Common Yoga Protocol at the Campus premises. Beside this, a seminar on Yoga Science was also organized in the auditorium of the university.

The main objectives of the programme were to publicize Yoga in many facets and its utility.

The Programme was given wider coverage through various social media handles of the MDNIY, Ministry of Ayush, and Lucknow University.

## अल्मोड़ा में भव्य योग महोत्सव कार्यक्रम

योग विज्ञान विभाग, सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय, अल्मोड़ा ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 16 मार्च, 2024 को शारदा पब्लिक स्कूल, अल्मोड़ा में योगोत्सव के 97 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम का विषय "योग और मानसिक स्वास्थ्य: समाज को बदलने की दिशा में एक यात्रा" था।

सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय के कुलपति प्रो. सतपाल सिंह बिष्ट कार्यक्रम के मुख्य अतिथि थे। इस दौरान रजिस्ट्रार डॉ. देवेन्द्र सिंह बिष्ट, प्रो. प्रवीण सिंह बिष्ट, प्रो. एस.ए. हामिद, कार्यक्रम समन्वयक डॉ. नवीन भट्ट, मुख्य वक्ता प्रो. मधुलता नयाल भी मौजूद थे।

कार्यक्रम में हजारों छात्रों ने भाग लिया। कार्यक्रम को मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और सोबन सिंह जीना विश्वविद्यालय के योग विज्ञान विभाग के विभिन्न सोशल मीडिया हैंडल के माध्यम से व्यापक प्रचार-प्रसार दिया गया।



### The Grand Yoga Mahotsav Programme in Almora

The Yogic Science Department, Soban Singh Jeena University, Almora organized the 97 Days to Yogotsav countdown programme at Sharada Public School, Almora in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on March 16, 2024.

The theme of the event was "Yoga and Mental Wellness: A Journey towards Transforming Society."

Vice Chancellor of Soban Singh Jeena University, Prof. Satpal Singh Bisht was the Chief Guest of the event. Registrar Dr. Devendra Singh Bisht; Prof. Praveen Singh Bisht; Prof. S.A. Hamid, programme coordinator Dr. Naveen Bhatt, keynote speaker Prof. Madhulata Nayal were also present.

Thousands the students activity participated in the event. The Programme was given wider coverage through various social media handles of the MDNIY, Ministry of Ayush, and The Yogic Science Department, Soban Singh Jeena University.

## मोक्षायतन योग संस्थान ने मनाया योग महोत्सव

योग एवं समग्र स्वास्थ्य के प्रचार-प्रसार हेतु मोक्षायतन योग संस्थान, सहारनपुर ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के लिए 96 दिन पूर्व योग महोत्सव का आयोजन किया।

पद्मश्री डॉ. भारत भूषण जी ने नेताजी सुभाष चंद्र बोस पार्क में महापौर डॉ. अजय कुमार सिंह जी एवं आर्मी कमांडेंट लौ कुमार यादव जी की उपस्थिति में योग दिवस कार्यक्रम का उद्घाटन किया।

स्वामी डॉ. भारत भूषण जी ने अपने अनोखे अंदाज में योग कराकर सभी को एकता के सूत्र में बांधा। उन्होंने कहा कि योग के कारण भारत का अंतरराष्ट्रीय गौरव बढ़ा है और पूरी दुनिया इस प्राचीन विरासत के लिए भारत की ओर देख रही है।

सैकड़ों प्रतिभागियों ने सामान्य योग अभ्यासक्रम का अभ्यास किया।



### Mokshayatan Yog Sansthan celebrates Yoga festuval

In the promotion of Yoga & holistic well-being Mokshayatan Yog Sansthan, Saharanpur organized 96 days to IDY 2024.

Padma Shri Dr. Bharat Bhushan ji, inaugurated the Yoga Day program in the presence of Mayor Dr. Ajay Kumar Singh ji and Army Commandant Lau Kumar Yadav ji at Netaji Subhash Chandra Bose Park.

Swami Dr. Bharat Bhushan ji tied everyone together in the thread of unity by conducting Yoga in his unique style. He mentioned that India's international pride has increased due to Yoga and entire world is looking at India for this ancient heritage.

Hundreds of Participants practiced Common Yoga Protocol.

## अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 95वें दिन पूर्व का जश्न गुवाहाटी में संपन्न

गुवाहाटी के योग एवं पोषण विज्ञान संस्थान (आईवाईएनएस) ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 18 मार्च, 2024 को योगोत्सव के 95 दिन पूर्व कार्यक्रम का आयोजन किया।

कार्यक्रम का विषय "महिला सशक्तिकरण के लिए योग" पर केंद्रित था।

डॉ. सत्यलक्ष्मी, निदेशक, राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, आयुष मंत्रालय और प्रो. डॉ. आर.के. सरमा, पूर्व प्राचार्य, गुवाहाटी आयुर्वेदिक कॉलेज सह आयुष औषधि नियंत्रक प्राधिकरण, असम द्वारा मुख्य व्याख्यान दिया गया।

कार्यक्रम का उद्देश्य आम लोगों के स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देना था।



### The Celebration of the 95th Day to IDY Concludes at Guwahati

Institute of Yoga & Nutrition Sciences (IYNS), Guwahati organized the 95 Days to Yogotsav countdown programme in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on March 18, 2024.

The theme of the event was focused on "Yoga for Women Empowerment."

A keynote lecture were delivered by Dr. Satyalakshmi, Director, National Institute of Naturopathy, Ministry of Ayush, and Prof. Dr. R.K Sarma, Former Principal, Guwahati Ayurvedic College cum Ayush Drug Controller Authority, Assam

The aim of the programme was to promote health and well-beings of common people.

## पीपुल्स स्पिरिट्स ने अं.यो.दि.-2024 के 94 दिन पूर्व पर कार्यक्रम आयोजित

गौतम कॉलेज हमीरपुर, हिमाचल प्रदेश ने करियर प्वाइंट यूनिवर्सिटी हमीरपुर और मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के 94 दिन पूर्व 19 मार्च, 2024 को एक जीवंत योग दिवस कार्यक्रम आयोजित किया, जिसमें लगभग 300 उत्साही छात्रों ने भाग लिया।

कार्यक्रम में डॉ. राम अवतार (संस्कृत योग गुरु), सचिव डॉ. रजनीश गौतम और निदेशक सह प्राचार्य डॉ. संजय कुमार मौजूद थे।

कार्यक्रम ने एकता और समृद्धि को बढ़ावा देते हुए सभी उपस्थित लोगों पर एक अमिट छाप छोड़ी। इस कार्यक्रम की सफलता समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने में योग की परिवर्तनकारी शक्ति का प्रमाण थी।



### People's Spirits observes at 94 days to IDY-2024

Gautam College Hamirpur, Himachal Pradesh organized a vibrant Yoga Day program on March 19, 2024 to celebrate the 94-day countdown to IDY-2024 in collaboration with Career Point University Hamirpur and MDNIY, Ministry of Ayush, which saw the participation of around 300 enthusiastic students.

Dr. Ram Avtar (Sanskrit Yoga Guru) Secretary Dr. Rajneesh Gautam and Director cum Principal and Dr. Sanjay Kumar were present in the program.

The event left a lasting impression on all present fostering unity and prosperity. The success of this event was a testament to the transformative power of Yoga in promoting overall health and well-being.

## अं.यो.दि.-2024 के 93 दिन पूर्व नोएडा में योग महोत्सव

एमिटी इंस्टीट्यूट ऑफ इंडियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन (एआईआईएसएम), एमिटी यूनिवर्सिटी, नोएडा ने मो.दे.रा.यो.सं., के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (अं.यो.दि.) 2024 के 100 दिनों की उलटी गिनती के उपलक्ष्य में 93 दिन पूर्व नोएडा में 20 मार्च, 2024 को एक सामान्य योग अभ्यासक्रम सत्र का आयोजन किया।

सामान्य योग अभ्यासक्रम सत्र के दौरान, प्रतिभागियों द्वारा विभिन्न योग क्रियाओं और आसनों का प्रदर्शन किया गया। कार्यक्रम सफल रहा और सभी ने इसकी सराहना की।



### Yoga Festival 93 days to IDY organizes successfully at Noida

Amity Institute of Indian System of Medicine (AIISM), Amity University, Noida in association with MDNIY, organized a Common Yoga Protocol Session on March 20, 2024 to celebrate the 93-day countdown to IDY-2024 in celebration of 100 days countdown to International Day of Yoga (IDY) 2024.

During Common Yoga Protocol Session, various Yoga Kriyas and Asanas were performed by the participants. Programme was successful and appreciated by all.

## योग के प्रति उत्साही लोगों ने अं.यो.दि.-2024 के 92वें दिन के कार्यक्रम के लिए लोगों किया प्रोत्साहित

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 92वें दिन पूर्व कार्यक्रम मनाने के लिए, इंदिरा गांधी प्रौद्योगिकी और चिकित्सा विज्ञान विश्वविद्यालय, जीरो, अरुणाचल प्रदेश ने मो.दे.रा.यो.सं., के सहयोग से 21 मार्च, 2024 को "महिला सशक्तिकरण के लिए योग" थीम पर एक उल्लेखनीय कार्यक्रम आयोजित किया। क्वेरी लाइन, हापोली जीरो के फुटसल ग्राउंड में आयोजित इस कार्यक्रम में विभिन्न स्कूलों और संगठनों से लगभग 560 उत्साही प्रतिभागियों ने भाग लिया।

इस प्रतिष्ठित सभा में मुख्य अतिथि के रूप में ग्लोबल ओपन यूनिवर्सिटी नागालैंड के चांसलर डॉ. एस.एन. पांडे की गरिमामयी उपस्थिति देखी गई।

इस कार्यक्रम का एक महत्वपूर्ण पहलू महिलाओं के लिए विशेष रूप से तैयार की गई योग कार्यशाला थी। इस कार्यशाला का उद्देश्य महिलाओं द्वारा सामना की जाने वाली विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का समाधान करना और यह दिखाना था कि योग उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए एक प्रभावी उपकरण कैसे है। प्रतिभागियों ने पूरे दिल से इस कार्यक्रम में भाग लिया और योग की परिवर्तनकारी क्षमता को अपनाया।



### Yoga Enthusiasts Encourage People for 92nd Day Programme to IDY

In a bid to celebrate the 92nd day countdown to the IDY, Indira Gandhi Technological and Medical Sciences University, Ziro, Arunachal Pradesh, in collaboration with the MDNIY, orchestrated a remarkable event themed "Yoga for Women Empowerment" on March 21, 2024. The event, held at the Futsal Ground in Query Line, Hapoli Ziro, commenced drawing nearly 560 enthusiastic participants from diverse schools and organizations.

The esteemed gathering witnessed the gracious presence of Dr. S.N. Pandey, Chancellor of The Global Open University Nagaland, as the Chief Guest.

A pivotal aspect of the event was the specialized Yoga workshop tailored explicitly for women. This workshop aimed to address various health issues faced by women and shed light on how Yoga serves as a potent tool for their physical and mental well-being. Participants engaged wholeheartedly in the event embracing the transformative potential of Yoga.

## अं.यो.दि.-2024 के 91 दिन पूर्व कार्यक्रम का जश्न मनाने के लिए हजारों लोग एकत्र हुए

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के 91 दिन पूर्व का जश्न मनाने के लिए महान संघ (जातीय सेवा, संस्कृति और क्रीड़ा अनुष्ठान) हिलपटना, ब्रह्मपुर, गंजम जिला, ओडिशा ने मो. दे.रा.यो.सं., के सहयोग से 22 मार्च 2024 को सरस्वती डिग्री विद्या मंदिर, ब्रह्मपुर में कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम में ब्रह्मपुर विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपति, ओडिशा सरकार के सीएचएसई के उप सचिव, 7 योग आचार्य और कई शिक्षाविदों तथा अन्य योग संस्थानों के प्रतिनिधियों के साथ-साथ 860 छात्रों, विभिन्न स्कूलों के 152 शिक्षकों, 54 स्वयंसेवकों और मीडियाकर्मियों ने भाग लिया।

कार्यक्रम का मुख्य आकर्षण महिलाओं और मंडली द्वारा योग नृत्य और सभी छात्रों द्वारा सामूहिक योग प्रदर्शन था। इस कार्यक्रम को यूट्यूब और फेसबुक के माध्यम से लाइव स्ट्रीमिंग सहित स्थानीय समाचारों द्वारा प्रचार-प्रसार किया गया।



### Thousands of peoples gathered to celebrate 91 days countdown to IDY-2024

To celebrate the 91 days countdown to IDY 2024 Mahan Sangha (Jatiya Seba, Sanskrutika & Krida Anusthan) Hillpatna, Brahampur, Ganjam District of Odisha in collaboration with MDNIY organized the event on 22 March 2024 at Saraswati Degree Vidya Mandir, Brahampur.

Former Vice Chancellor of Berhampur University, Deputy secretary, CHSE, Govt of Odisha, 7 Yoga Acharya and many educationists and representatives from other Yoga institutions participated in the event along with 860 students, 152 teachers from different schools, 54 volunteers and media people.

The highlight of the programme was Yoga dance by women and troupe and mass Yoga demonstration by all the students. The programme was covered by local news including live streaming through YouTube and Facebook.



## अं.यो.दि.-2024 के 90 दिन पूर्व कार्यक्रम में हजारों प्रतिभागियों ने लिया हिस्सा

मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और मिथिला प्राकृतिक चिकित्सा योग अनुसंधान संस्थान ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के 90 दिन पूर्व बिहार के वैशाली के धरहरा ब्रह्मस्थान में योगोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें हजारों प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

कार्यक्रम में स्थानीय ग्रामीणों, शैक्षणिक संस्थानों के छात्रों, नारायण सेवा स्थल सरैया के प्रशिक्षु, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के सीएचओ, आशा कार्यकर्ताओं और शिक्षकों की उपस्थिति रही।



### Thousands of Participants Engage in 90-Day Programme to IDY- 2024

MDNIY, Ministry of Ayush and Mithila Naturopathy Yoga Research Institute, organized a Yogotsav programme wherein thousands of participants participated at Dharhara Brahmasthan, Vaishali, Bihar, to mark 90 days to International Yoga Day 2024.

The programme witnessed the presence of local villagers, students of educational institutions, trainee of Narayan Seva Sthal Saraiya, CHO of Primary Health Center, Asha workers and teachers.



## दानी पब्लिक स्कूल, खूंटी ने अं.यो.दि.-2024 के 89 दिन पूरे होने का जश्न मनाया

ग्रामीण उपकार संस्थान, दानी पब्लिक स्कूल, खूंटी, झारखंड ने मो.दे.रा.यो.सं., के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के 89 दिन पूर्व 24 मार्च, 2024 को योगोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया।

पहले सत्र में 45 मिनट तक योग दिवस का अभ्यास कराया गया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के 89 दिन पूरे होने के उपलक्ष्य में कई स्कूलों और कॉलेजों ने हिस्सा लिया।

दूसरे सत्र में व्याख्यान और कार्यशालाएं आयोजित की गईं। इस कार्यक्रम में विभिन्न स्कूलों और कॉलेजों के लगभग 500 बच्चों, युवाओं, शिक्षकों, प्रबंधकों और कर्मचारियों ने हिस्सा लिया।



### Dani Public School, Khunti Celebrates 89 Days to IDY-2024

Grameen Upkar Sansthan, Dani Public School, Khunti, Jharkhand organized a Yogotsav countdown event on March 24, 2024 to mark 89 days to IDY-2024 in collaboration with MDNIY.

In the first session, CYP was practiced for 45 minutes. Many schools and colleges participated in the 89 days to IDY 2024.

The second session revolved around lectures and workshops. About 500 children, youth, teachers, managers and workers from various schools and colleges participated in the event.

## अं.यो.दि.-2024 के लिए 88 दिन पूर्व कार्यक्रम सफलतापूर्वक आयोजित

मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय और मिथिला प्राकृतिक चिकित्सा योग अनुसंधान संस्थान ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के 90 दिन पूर्व बिहार के वैशाली के धरहरा ब्रह्मस्थान में योगोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया, जिसमें हजारों प्रतिभागियों ने हिस्सा लिया।

कार्यक्रम में स्थानीय ग्रामीणों, शैक्षणिक संस्थानों के छात्रों, नारायण सेवा स्थल सरैया के प्रशिक्षु, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र के सीएचओ, आशा कार्यकर्ताओं और शिक्षकों की उपस्थिति रही।



## 88th Day Programme to IDY-2024 Organized Successfully

Tamil Nadu Physical Education and Sports University, Melakottaiyur, Chennai organized 88 days to Yogotsav countdown programme in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on March 25, 2024.

The theme of the event was "Yoga for Sports Person in Rural Area."

Hundred of Yoga enthusiasts participated in the event. Besides Common Yoga Protocol, seminar was also organized



## अं.यो.दि.-2024 के 87 दिन पूर्व कार्यक्रम का जश्न मनाने के लिए हजारों प्रतिभागी हुए एकत्रित

ग्रामीण उपकार संस्थान, दानी पब्लिक स्कूल, खूंटी, झारखंड ने मो.दे.रा.यो.सं., के सहयोग से अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के 89 दिन पूर्व 24 मार्च, 2024 को योगोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया।

पहले सत्र में 45 मिनट तक योग दिवस का अभ्यास कराया गया। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 के 89 दिन पूरे होने के उपलक्ष्य में कई स्कूलों और कॉलेजों ने हिस्सा लिया।

दूसरे सत्र में व्याख्यान और कार्यशालाएं आयोजित की गईं। इस कार्यक्रम में विभिन्न स्कूलों और कॉलेजों के लगभग 500 बच्चों, युवाओं, शिक्षकों, प्रबंधकों और कर्मचारियों ने हिस्सा लिया।



## Thousands of participants gather to celebrate 87-day countdown to IDY-2024

Tapovana, Medical College & Hospital of Naturopathy & Yogic Sciences, Davangere, Karnataka organized 87th Day Yogotsav countdown programme in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush on March 26, 2024.

The theme of the event was, 'Yoga for Stress Management.'

Besides Common Yoga Protocol, following programs were also conducted: -

1. Mass Yoga Demonstration.
2. Seminar

The event witnessed huge gathering for CYP. The programme was widely promoted on various social media handles.

## अं.यो.दि.-2024 का 86वाँ दिन: एक बड़ी सफलता

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस— 2024 के 86वें दिन पूर्व भी योग की भावना गूँजती रही, जब मो.दे.रा.यो.सं., और श्री वेदव्यास योग प्रतिष्ठान मैसूर, कर्नाटक ने एक उल्लेखनीय 'योगोत्सव' कार्यक्रम का आयोजन किया। 'योग इन एक्शन: यूथ फॉर द नेशन' थीम के तहत, इस कार्यक्रम का उद्देश्य 27 मार्च, 2024 को युवाओं को योग के गहन अभ्यास के लिए प्रेरित करना और उन्हें जोड़ना था।

दिन की शुरुआत सामूहिक सामान्य योग अभ्यास के एक सत्र से हुई, जहाँ लगभग एक हजार योग उत्साही सामूहिक अभ्यास के लिए एकत्र हुए, जिससे एकता और समग्र कल्याण को बढ़ावा मिला।

2,300 से अधिक छात्र योग के इतिहास, दर्शन और अभ्यासों में तल्लीन होकर मंत्रमुग्ध हो गए, जिससे इस प्राचीन कला के प्रति गहरी प्रशंसा पैदा हुई। जानकारीपूर्ण व्याख्यानों और आकर्षक प्रदर्शनों के माध्यम से, उन्होंने व्यक्तियों और समुदायों को आकार देने में योग की परिवर्तनकारी क्षमता का पता लगाया, जिससे राष्ट्रीय विकास के प्रति जिम्मेदारी की भावना पैदा हुई।



### 86th Day to IDY-2024: A Huge Success

The spirit of Yoga resonated vibrantly on 86th day leading up to the International Day of Yoga 2024 as MDNIY and Sri Vedavyasa Yoga Pratisthana Mysuru, Karnataka, orchestrated a remarkable 'Yogotsav' programme. Under the theme 'Yoga in Action: Youth for the Nation,' the event aimed to inspire and engage the youth towards the profound practice of Yoga on March 27, 2024.

The day commenced with a session of mass Common Yoga Protocol, where about a thousand yoga enthusiasts gathered for collective practice, promoting unity and holistic well-being.

Over 2,300 students were captivated as they delved into the history, philosophy, and practices of Yoga, thereby fostering a deeper appreciation for this ancient art form. Through informative lectures and engaging demonstrations, they explored the transformative potential of Yoga in shaping individuals and communities, inspiring a sense of responsibility towards national development.

## गुवाहाटी में योगोत्सव कार्यक्रम का आयोजन

योग विज्ञान एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग, महापुरुष श्रीमंत शंकरदेव विश्वविद्यालय, (एमएसएसवी) गुवाहाटी, असम द्वारा 28 मार्च, 2024 को एमएसएसवी परिसर में 85वें दिन पूर्व योगोत्सव कार्यक्रम आयोजित किया गया।

इस कार्यक्रम में असम के प्रसिद्ध योग गुरु प्रो. बालीनारायण फुकन और योगाचार्य सुभाषिश कर को आमंत्रित किया गया था। उनमें से दो ने मानव जीवन में योग के विभिन्न पहलुओं को रेखांकित किया और उपस्थित युवाओं को योग को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाने के लिए प्रोत्साहित किया। कार्यक्रम की मेजबानी एमएसएसवी की सहायक प्रोफेसर श्रीमती वर्षा उज्ज्वल मस्के ने की और सामान्य योग प्रोटोकॉल सत्र का संचालन विभाग की योग प्रशिक्षक सुश्री नाजिया अख्तर ने किया।

एमएसएसवी के योग विज्ञान एवं प्राकृतिक चिकित्सा विभाग के प्रमुख डॉ. उज्ज्वल अरुण मस्के ने वर्तमान समय की चुनौतियों और युवाओं की भूमिका पर चर्चा की और दैनिक योग अभ्यास के महत्व पर जोर दिया।



### Yogotsav Programme Organized in Guwahati

Yogotsav programme organized by the Department of Yogic Science and Naturopathy, Mahapurusha Srimanta Sankaradeva Viswavidyalaya, (MSSV) Guwahati, Assam organized the 85th Yogotsav program on March 28, 2024 in the MSSV Campus.

Renowned Yoga Guru of Assam, Prof. Balinarayan Phukan and Yogacharya Subhasish Kar were invited to the event. Both of them outlined the various aspects of Yoga in human life and encouraged the youth present to make Yoga, a part of their daily life. The event was hosted by Mrs. Varsha Ujjwal Maske, Assistant Professor, MSSV and Common Yoga Protocol session was conducted by Ms. Nazia Akhtar, Yoga Instructor of the Department.

Dr. Ujjwal Arun Maske, Head of the Department of Yoga Science and Naturopathy, MSSV addressed the present day challenges and role of youth, emphasizing on the importance of daily Yoga practice.

## फरीदाबाद के लोग अं.यो.दि.-2024 के लिए हैं तैयार

मानव रचना अंतरराष्ट्रीय अनुसंधान एवं अध्ययन संस्थान (एमआरआईआईआरएस) के स्कूल ऑफ एलाइड हेल्थ साइंस के पोषण एवं आहार विज्ञान विभाग और फरीदाबाद के लोगों ने 29 मार्च, 2024 को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 से पहले 84 पूर्व दिन कार्यक्रम मनाया। यह कार्यक्रम मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से आयोजित किया गया था।

कार्यक्रम की शुरुआत एमआरआईआईआरएस के प्रतिष्ठित प्रोफेसर डॉ. राजेश कुमार के नेतृत्व में ध्यान और सूर्यनमस्कार पर केंद्रित सत्र से हुई। इस सत्र में सैकड़ों छात्रों और आम लोगों ने सूर्य नमस्कार और प्राणायाम सहित विभिन्न योग अभ्यासों में भाग लिया।

कार्यक्रम के दौरान एमआरआईआईआरएस के स्कूल ऑफ एलाइड हेल्थ साइंसेज के डीन प्रोफेसर डॉ. जीएल खन्ना और एमआरआईआईआरएस के पोषण एवं आहार विज्ञान विभाग की प्रमुख डॉ. दिव्या सांघी ने प्रतिष्ठित वक्ताओं को सम्मानित किया।



### People of Faridabad gear up for IDY-2024

Department of Nutrition and Dietetics, School of Allied Health Science at Manav Rachna International Institute of Research and Studies (MRIIRS) and People of Faridabad celebrated 84-day countdown programme ahead of International Day of Yoga 2024 on March 29, 2024. The event was conducted in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush.

The program commenced with a session led by a distinguished Professor at MRIIRS, Dr. Rajesh Kumar focusing on meditation and Suryanamaskar. Hundred of students & public engaged in this session, participating in various Yoga practices including Surya Namaskar and Pranayama.

Esteemed speakers were felicitated by Prof. Dr. G.L. Khanna, Dean of the School of Allied Health Sciences, MRIIRS, and Dr. Divya Sanghi, Head of the Nutrition and Dietetics department, MRIIRS during the event.

## अं.यो.दि.-2024 के 83वें पूर्व दिन एकता और भाईचारे को बढ़ावा

स्थानीय लोगों, छात्रों और राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, पुणे, महाराष्ट्र के कर्मचारियों सहित 800 से अधिक लोगों ने 30 मार्च, 2024 को आश्रम शैया गौंड, पुणे में उत्साहपूर्वक योग के स्वास्थ्य लाभों को अपनाया।

सामान्य योग अभ्यास पर आधारित योग सत्र का आयोजन मो.दे.रा.यो.सं., के सहयोग से एनआईएन द्वारा किया गया था।

इस कार्यक्रम ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के 83 दिन पूर्व कार्यक्रम को चिह्नित किया, जिससे सभी प्रतिभागियों के बीच एकता और भाईचारे को बढ़ावा मिला।



### 83rd Day of IDY-2024 Countdown fosters unity and brotherhood

Over 800 people, including the locals, students and staff of the National Institute of Naturopathy, Pune, Maharashtra enthusiastically embraced the health benefits of Yoga at Ashram Shaia Gound, Pune on March 30, 2024.

The Yoga session, based on the Common Yoga Protocol, was organized by the NIN in collaboration with MDNIY.

The event marked the countdown of 83 days to IDY, fostering unity and brotherhood among all the participants.



## प्रयागराज में योगोत्सव कार्यक्रम में प्रतियोगिताएं

अंतरराष्ट्रीय योग दिवस 2024 की 82 दिन पूर्व के उपलक्ष्य में, रेलवे यात्री सुरक्षा एवं सुविधा संघ, उत्तर मध्य रेलवे ने मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय के सहयोग से 31 मार्च, 2024 को प्रयागराज के चंद्रशेखर आज़ाद पार्क में योगोत्सव कार्यक्रम का आयोजन किया।

इस कार्यक्रम में 70 बच्चों सहित लगभग 690 लोगों ने भाग लिया, जिन्होंने विभिन्न योग-केंद्रित गतिविधियों में भाग लिया। गतिविधियों में निबंध लेखन और ड्राइंग प्रतियोगिता शामिल थी, जिसमें प्रतिभागियों ने योग से संबंधित विषयों पर चर्चा की।



### Yogotsav program in Prayagraj features competitions

In order to commemorate the 82-day to the International Day of Yoga 2024, the Railway Passengers Safety and Amenities Association, Northern Central Railways, in collaboration with MDNIY, Ministry of Ayush, organized a Yogotsav programme at Chandra Shekhar Azad Park, Prayagraj, on March 31, 2024.

The event witnessed participation from about 690 people, including 70 children, engaging in various Yoga-centric activities. Activities featured essay writing and drawing competition where participants explored themes related to Yoga.

## मो.दे.रा.यो.सं., ने नवनियुक्त निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी का स्वागत किया।

मो.दे.रा.यो.सं., ने नवनियुक्त निदेशक डॉ. काशीनाथ समगंडी का स्वागत किया। स्वागत समारोह के दौरान निदेशक ने संस्थान के अधिकारियों और कर्मचारियों से बातचीत की और सफलता के लिए टीम वर्क की भूमिका पर जोर दिया।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी मो. तैयब आलम, लेखा अधिकारी अंशुमान कुमार झा और प्रशासनिक अधिकारी मुदित शर्मा ने संस्थान की ओर से निदेशक का गर्मजोशी से स्वागत किया।

संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने निदेशक के समक्ष पीपीटी प्रस्तुत की और संस्थान की विभिन्न गतिविधियों की जानकारी दी।

कार्यक्रम के दौरान संस्थान के सभी अधिकारियों और कर्मचारियों की मौजूदी देखी गई।



### MDNIY Welcomes Newly Appointed Director, Dr. Kashinath Samgandi

Newly appointed Director, Dr. Kashinath Samgandi was welcomed by MDNIY. During the welcome ceremony, the Director interacted with the officers and employees of the Institute and emphasized on the role of teamwork in the achievement of success.

Communication and Documentation Officer, Md. Taiyab Alam; Accounts Officer, Shri Anshuman Kumar Jha and Administrative Officer, Shri Mudit Sharma extended a warm welcome to the Director on behalf of the Institute.

The C&D presented a PPT before the Director and informed about the various activities of the Institute.

The event witnessed the presence of all the officers and employees of the Institute.

## श्रीलंका से 40 सदस्यीय प्रतिनिधिमंडल ने मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया

जीवन में योग की महत्ता और उपयोगिता का व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त करने के लिए श्रीलंका के 40 सदस्यीय सिविल सेवकों के एक प्रतिनिधिमंडल ने 06 मार्च, 2024 को मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया।

डॉ. आई. एन आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा) ने प्रतिनिधिमंडल के समक्ष एक महत्वपूर्ण व्याख्यान दिया और संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और क्रिया-कलापों की जानकारी दी।

व्याख्यान के पश्चात् प्रतिनिधिमंडल के लिए एक प्रायोगिक योग सत्र आयोजित किया गया। तदन्तर, प्रतिनिधिमंडल ने मो.दे.रा.यो.सं. के छात्रों द्वारा प्रस्तुत योग फ्यूजन कार्यक्रम का भी आनन्द उठाया।

कुल मिलाकर प्रतिनिधिमंडल की प्रतिक्रिया काफी उत्साहवर्धक थी।



### 40-Member Delegation From Sri Lanka Visits MDNIY

A 40-member delegation comprising of Civil Servants from Sri Lanka visited MDNIY on March 06, 2024 to gain practical understanding of Yoga.

Dr. I.N Acharya, Program Officer (Yoga therapy) delivered a lecture to the delegation and informed them about various activities of the Institute.

After the lecture, the delegation practiced yoga and enjoyed the Yoga Fusion program of the Institute.

Overall, the response from the delegation was encouraging too.

## मो.दे.रा.यो.सं. में एक कार्यशाला का आयोजन

योग के सर्टिफिकेट कोर्स फॉर प्रोटोकॉल इंस्ट्रक्टर (सीसीवाईपीआई) के छात्रों के लिए योग के ज्ञान और व्यावहारिक समझ को बढ़ाने के लिए 30 मार्च 2024 को एक कार्यशाला आयोजित की गई थी।

कार्यशाला निम्नलिखित पर केंद्रित थी। मो.दे.रा.यो.सं. के योग प्रशिक्षकों: श्री दुर्गानंद दुर्गे, श्री शरद मुंडे और सुश्री किरण शर्मा की देखरेख में प्लक्रियाओं पर एक सत्र आयोजित किया गया था।

इसके अलावा, "प्राणायाम और ध्यान" विषय पर एक विशेष व्याख्यान और योगनिद्रा पर एक सत्र भी आयोजित किया गया।

कार्यशाला का समग्र समन्वय श्री तनुज यादव, योग प्रशिक्षक द्वारा किया गया।



### MDNIY Organizes Yoga Workshop

A workshop was held on March 30, 2024 for the students of the Certificate Course in Yoga for Protocol Instructor (CCYPI) to enhance their knowledge and practical understanding of Yoga.

The workshop included a session on shatkriyas (Yogic cleansing practices) led by Yoga Instructors from MDNIY, Shri Durgananda Durge, Shri Sharad Munde, and Ms. Kiran Sharma.

In addition to this, a special lecture on 'Pranayama and Meditation' and a session on Yog Nidra were also conducted.

Yoga Instructor, Shri Tanuj Yadav managed the overall coordination of the workshop.

## मो.दे.रा.यो.सं. ने मनाया महिला दिवस

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने महिला दिवस 08 मार्च, 2024 के अवसर पर अपने संस्थान की महिलाओं को सम्मानित करने के लिए एक जीवंत कार्यक्रम का आयोजन किया गया, जिससे महिलाओं में नवीन ऊर्जा का संचार हुआ।

यह प्रयास तत्कालीन निदेशक श्रीमती विजयलक्ष्मी भारद्वाज के मार्गदर्शन में डॉ. सुमन राठौड़, सहायक आचार्य (अंग्रेजी) के समन्वय और निष्पादन में सुश्री सोबिका राव, सहायक आचार्य, मानव शरीर रचना विज्ञान और सुश्री सुचि मोहन योग प्रशिक्षक के साथ शुरू किया गया था।

कार्यक्रम के दौरान महिलाओं की रुचियों और प्राथमिकताओं के अनुरूप कई तरह की मनोरंजक गतिविधियां पेश की गईं।

इस दौरान एक विशेष व्याख्यान का भी आयोजन किया, जो 'योग के माध्यम से स्त्रीत्व का अनावरण' पर केंद्रित था। हाउस ऑफ ब्यूटी इंडिया की संस्थापक श्रीमती विभूति अरोड़ा ने सशक्तिकरण और आत्म-खोज के सार को शामिल करते हुए अपनी जीवन यात्रा और योग की सुंदरता को साझा करने के लिए मंच संभाला।

इस दिन को ताजगी, और स्फूर्ति प्रदान करने के लिए सावधानीपूर्वक तैयार किया गया था। कार्यक्रम में नारीत्व के उत्थान और उसके सभी पहलुओं का जश्न मनाने के लिए विभिन्न गतिविधियों से रूबरू कराया गया।



## MDNIY Celebrates Women's Day

On the occasion of Women's Day on March 8, 2024, the MDNIY organized a programme to honour the women of their institution, revitalizing them with fresh energy.

This endeavour was initiated under the guidance of the Director Smt. Vijayalakshmi Bharadwaj with coordination and execution lead by Dr. Suman Rathore, Assistant Professor (English) alongside Ms. Sobika Rao, Assistant Professor, Human Anatomy, and Ms. Suchi Mohan, Yoga Instructor.

During the program, a wide range of enjoyable activities tailored to the interests and priorities of women were presented.

A special lecture was organized on the theme 'Unveiling Femininity through Yoga' by Mrs. Vibhuti Aroda, House of Beauty India, who shared her journey of empowerment and the beauty of Yoga, incorporating the essence of empowerment and self-discovery.

## मो.दे.रा.यो.सं. के वरिष्ठ अधिकारियों ने पुणे का किया दौरा

डॉ. आई.एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग चिकित्सा), और मो. तैयब आलम, अतिरिक्त प्रभार, उप निदेशक और संचार एवं प्रलेखन अधिकारी ने अंतरराष्ट्रीय योग दिवस-2024 के 75वें दिन के उलटी गिनती समारोह की प्रारंभिक तैयारियों का जायजा लेने के लिए 29 मार्च, 2024 को राष्ट्रीय प्राकृतिक चिकित्सा संस्थान, पुणे का दौरा किया।

बैठक में 20 से अधिक योग संस्थानों के प्रतिनिधि उपस्थित थे, जिसमें अंतरराष्ट्रीय योग दिवस, सामान्य योग अभ्यास को सुचारु रूप से संचालित करने के बारे में व्यावहारिक विचारों पर चर्चा की गई।



## Senior Officials of MDNIY visit Pune

Senior officials of MDNIY viz. Dr. I.N. Acharya, Program Officer (YT), and Md. Taiyab Alam, C&DO, visited the National Institute of Naturopathy, Pune on March 29, 2024 to gain insights into the preparations for 75th-day countdown celebration of IDY-2024.

The meeting was attended by representatives from more than 20 Yoga institutes, wherein insightful views on how to conduct IDY Common Yoga Protocol smoothly were discussed.