

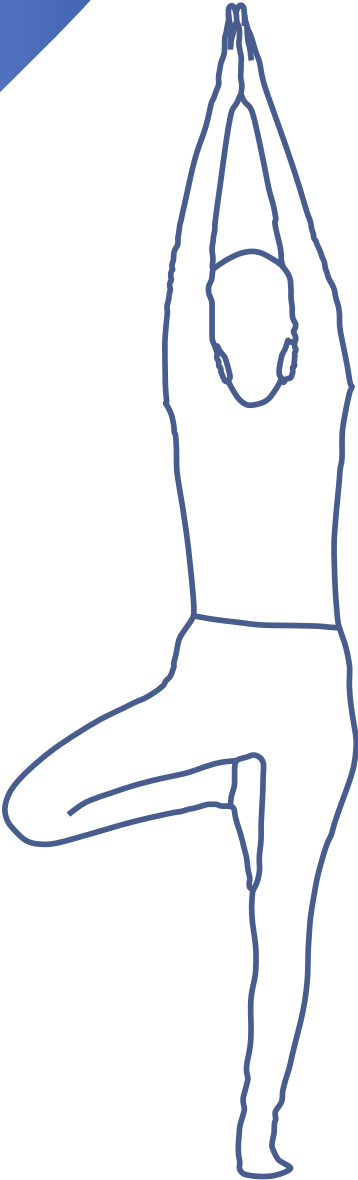


सत्यमेव जयते
Ministry of Ayush
Government of India



2024

MDNIY
E-NEWSLETTER
February



www.yogamdniy.nic.in



प्रधान संपादक की कलम से



संपादकीय टीम

प्रधान संपादक

श्रीमती विजयालक्ष्मी भारद्वाज
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.

प्रबंध संपादक

मो. तैयब आलम
संचार और प्रलेखन अधिकारी

भाषा संपादक

डॉ. वंदना सिंह
सहायक आचार्य (हिन्दी)

डॉ. सुमन राठौड़
सहायक आचार्य (अंग्रेजी)

संपादक

संतोष सिंह
सलाहकार (मीडिया)

कोमल कात्याल
वरिष्ठ सलाहकार (सोशल मीडिया)

डिजाइन

निहाल हसनैन
कनिष्ठ सलाहकार (डिजाइनर)

ताज़ा जानकारी के लिए जुड़ें:

@mdniyayush

Director Mdnly

@mdniy

@mdniyyoga

खुशी की तलाश में लोग अक्सर खुद को इच्छाओं से प्रेरित आधुनिक जीवन की अराजक और सफलता की निरंतर दौड़ में डूबा हुआ पाते हैं। हालाँकि, निरंतर संघर्षों से चिह्नित वर्तमान युग में खुशहाली, खुशी, शांति और विश्राम के लिए आवश्यक घटकों की उपेक्षा हुई है।

योग समसामयिक 'जीवन मंत्र' के रूप में उभरा है, जो एक समग्र जीवनशैली मॉड्यूल पेश करता है जो अंतहीन इच्छाओं की खोज के कारण होने वाले असंतुलन को पेश करता है। आशा की किरण के रूप में योग में आसन और प्राणायाम के अभ्यास के माध्यम से मुरझाए हुए मन को पुनर्जीवित करने और शारीरिक सुधार में सहायता करने की गहन क्षमता है। योगिक दर्शन जीवन की चुनौतियों का वास्तविक समाधान प्रदान करता है और समग्र कल्याण के लिए एक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता है।

मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (मो.दे.रा.यो.सं.) योग को बढ़ावा देने के लिए निरंतर प्रयास कर रहा है, विभिन्न कार्यक्रमों के माध्यम से हम योग को जन-जन तक पहुंचाने का सार्थक प्रयास करते हैं।

हाल ही में मो.दे.रा.यो.सं. ने मकर संक्रांति के शुभ अवसर पर 1 जनवरी से 14 जनवरी 2024 तक देश भर के प्रतिष्ठित सूर्य मंदिरों में सामूहिक सूर्य नमस्कार अभ्यास के सफल आयोजन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। इस पहल का उद्देश्य सूर्य की दक्षिणी से उत्तरी गोलार्ध तक की यात्रा का जश्न मनाना है, जो 'मकर संक्रांति' के महत्वपूर्ण अवसर पर समाप्त हुई। मो.दे.रा.यो.सं., आयुष मंत्रालय ने अन्य योग संस्थानों के सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म के माध्यम से मॉड्यूल के बारीक पहलुओं को जनता के बीच प्रसारित करने के लिए सूर्य नमस्कार वीडियो और ब्रोशर (हिंदी एवं अंग्रेजी) में तैयार किया।

हमारा मंत्रालय अधिक से अधिक लोगों को सूर्य नमस्कार का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित कर रहा है। सूर्य नमस्कार इम्युनिटी लेवल को बढ़ाने का एक अच्छा तरीका है। आयुष मंत्रालय ने इस अवसर का उपयोग सूर्य नमस्कार के माध्यम से कायाकल्प के एक विशेष और सामयिक संदेश के साथ मानवता तक पहुंचने के लिए करने का निर्णय लिया है – योग आसनों का समूह, जिसका उपयोग सूर्य को "नमस्कार" करने के लिए किया जाता है। माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व और मार्गदर्शन में मानव जाति के कल्याण और स्वास्थ्य के लिए योग और सूर्य नमस्कार को बढ़ावा दिया जा रहा है।



प्रधान संपादक
श्रीमती विजयालक्ष्मी भारद्वाज
निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं.



From the Desk of Editor in Chief



Editorial Team

Editor-in-Chief

Smt. Vijayalakshmi Bhardwaj
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

 Director Mdniy

 @mdniy

 @mdniyyoga

In the pursuit of happiness, individuals often find themselves immersed in the chaos of modern life, driven by desires and the relentless race for success. However, the current era, marked by constant struggles, has led to a neglect of essential components for well-being—happiness, joy, calmness, and relaxation.

Yoga emerges as the contemporary 'Life Mantra,' offering a holistic lifestyle module that addresses the imbalances caused by the pursuit of unending desires. Yoga, as a beacon of hope, has the profound ability to revive a withering mind and aid in physical recovery through the practice of asanas and pranayama. The Yogic philosophy offers real solutions to life's challenges, providing a holistic approach to overall well-being.

Morarji Desai National Institute of Yoga (MDNIY) has been making continuous efforts for the promotion of Yoga through various programs; we make a meaningful effort to take Yoga to the masses.

Recently, MDNIY played a crucial role in the successful organization of Mass Surya Namaskar Practices at Iconic Sun Temples across the country from January 1st to 14th, 2024, marking the auspicious occasion of Makar Sankranti. This initiative aimed to commemorate the Sun's journey from the Southern to the Northern Hemisphere, culminating on the significant occasion of 'Makar Sankranti.' MDNIY prepared Surya Namaskar Videos & brochure (Hindi & English) to disseminate the finer aspects of the module among the masses through the social media platform of the MDNIY, Ministry of Ayush & other Yoga institution.

Our ministry is encouraging more and more people to practice Surya Namaskar. Surya Namaskar is a good way to raise the immunity level. The Ministry of Ayush has decided to utilize this occasion to reach out to humanity with a special and topical message of rejuvenation through the Surya Namaskar -the set of Yog asanas used to "salute" the sun. Under the leadership and guidance of Hon'ble Prime Minister Shri Narendra Modi ji, Yoga and Surya Namaskar is being promoted for the wellness and health of mankind.



Editor-In-Chief
Smt. Vijayalakshmi Bhardwaj
Director, MDNIY

माननीय श्री सर्बानंद सोनोवाल ने
“नेशनल आरोग्य फेयर 2024”
का उद्घाटन किया

Hon'ble Shri Sarbananda Sonowal
inaugurated
"National Arogya Fair 2024"



माननीय केंद्रीय आयुष और बंदरगाह, जहाजरानी और जलमार्ग मंत्री, श्री सर्बानंद सोनोवाल ने आज जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम, नई दिल्ली में “राष्ट्रीय आरोग्य मेला 2024” का उद्घाटन किया।

उन्होंने एमओए के अनुसंधान परिषदों और संस्थानों के स्टालों का दौरा किया। उन्होंने एमडीएनआईवाई के छात्रों द्वारा प्रदर्शित योग फ्यूजन कार्यक्रम की भी सराहना की।

इस कार्यक्रम में वैद्य राजेश कोटेचा, सचिव आयुष और अन्य सम्मानित गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे।

Hon'ble Union Minister of Ayush & Ports, Shipping and Waterways, Shri Sarbananda Sonowal, inaugurated #National Arogya Fair2024 at Jawaharlal Nehru Stadium, New Delhi today.

He visited the stalls of Research Councils & Institutes of MoA. He also appreciated the Yoga Fusion Programme demonstrated by the students of MDNIY.

The event witnessed the presence of Vaidya Rajesh Kotecha, Secretary Ayush, and other esteemed dignitaries.



ज्ञानवर्धन और उत्साहवर्धन के लिए एक कार्यशाला का आयोजन

03 फरवरी 2024 को प्रोटोकॉल प्रशिक्षक के लिए योग में सर्टिफिकेट कोर्स (सी.सी. वाई.पी.आई.) ऑनलाइन, ऑफलाइन, और सप्ताहांत बैचों के छात्र- छात्राओं के ज्ञानवर्धन और उत्साहवर्धन के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया गया, जिसमें कार्यशाला की प्रभारी, योग चिकित्सक सुश्री नीलम ने व्याख्यान दिया और छात्र- छात्राओं का मार्गदर्शन भी किया।

गौरतलब है कि कार्यक्रम के दौरान छात्र- छात्राओं ने षट्क्रिया, योगाभ्यास, ध्यान, योग निद्रा भी किया। षट्क्रिया योग प्रशिक्षक सुश्री किरण शर्मा, श्री दुर्गानंद दुर्गे, श्री शरद मुंडे की देखरेख में हुई और सुरेंद्र सिंह, योग इंटरन की देखरेख में छात्र- छात्राओं ने योगाभ्यास किया।

Enlightenment and Motivation a workshop was organized

A workshop was organized on 03 February 2024 for the enlightenment and motivation of the students of Certificate Course in Yoga for Protocol Instructor (CC YPI) online, offline, and weekend batches, in which the workshop Yoga therapist Ms. Neelam, in-charge, gave lecture and also guided the students. It is noteworthy that during the program the students also did Shatkriya, Yoga practice, meditation and Yoga Nidra.

Shatkriya took place under the supervision of yoga instructor Ms. Kiran Sharma, Mr. Durganand Durge, Mr. Sharad Munde and students practiced yoga under the supervision of Surendra Singh, yoga intern.



राष्ट्रीय आरोग्य मेला 2024



National Arogya Fair 2024



एमडीएनआईवाई नई दिल्ली के जवाहरलाल नेहरू स्टेडियम में राष्ट्रीय आरोग्य मेला 2024 में प्रदर्शन कर रहा है।

स्कूली बच्चों सहित जीवन के सभी क्षेत्रों के लोग योग थेरेपी कंसल्टेंसी, योग ब्रेक प्रोटोकॉल और योग फ्यूजन प्रोग्राम सहित विभिन्न योग सुविधाओं में गहरी रुचि दिखा रहे हैं। मेले का आयोजन भारत सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा श्री पूरन चंद्र गुप्ता स्मारक ट्रस्ट के सहयोग से 1 से 4 फरवरी, 2024 तक किया जा रहा है।

MDNIY is exhibiting at the National Arogya Fair 2024 at Jawaharlal Nehru Stadium, New Delhi.

People from all walks of life, including school children, are displaying keen interest in various yoga facilities, including Yoga Therapy Consultancy, Yoga Break Protocol, and Yoga Fusion Program. The fair is being organized by the Ministry of Ayush, Government of India, in collaboration with the Shri Puran Chandra Gupta Smarak Trust from February 1st to 4th, 2024.



आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन

Ayushman Bharat Digital Mission



एमडीएनआईवाई में आज कर्मचारियों और छात्रों के लिए 'आयुष्मान भारत डिजिटल मिशन' की शुरुआत पर एक कार्यशाला सह जागरूकता कार्यक्रम आयोजित किया गया।

इंटरनेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ मैनेजमेंट रिसर्च (आईआईएचएमआर), नई दिल्ली के श्री अनिल कुमार और सुश्री रुचि गुप्ता ने आयुष्मान भारत स्वास्थ्य खाते के बारे में प्रकाश डाला। यह पहल देश के डिजिटल स्वास्थ्य बुनियादी ढांचे के एकीकरण का समर्थन करने वाले डिजिटल नवाचार बनाने के लिए शुरू की गई थी।

डॉ. खुशबू जैन, सहायक, प्रो. (जैव रसायन) और डॉ. पवन कुमार, सहायक, प्रो. (योग शिक्षा) ने समग्र कार्यक्रम का समन्वय किया।

A workshop cum Awareness Program on the introduction of 'Ayushman Bharat Digital Mission' was conducted today at MDNIY for the staff and students.

Mr. Anil Kumar and Ms. Ruchi Gupta of International Institute of Health Management Research (IIHMR), New Delhi highlighted about the Ayushman Bharat Health Account. The initiative was launched to create digital innovation supporting the integration of the country's digital health infrastructure.

Dr. Khushbu Jain, Asstt. Prof. (Biochem.) and Dr. Pawan Kumar, Asstt. Prof. (Yoga Education) coordinated the overall program.



मो.दे.रा.यो.सं. ने एक कार्यशाला का किया आयोजन

MDNIY organized a workshop



मो.दे.रा.यो.सं. ने वरिष्ठ अधिकारियों सहित एनएसजी कर्मियों के लिए एक कार्यशाला का आयोजन किया, जो मानेसर, हरियाणा में चल रहे वेलनेस सर्टिफिकेट कोर्स का हिस्सा हैं। योग प्रशिक्षण सत्रों के अलावा; उनके लिए विशेषज्ञ व्याख्यान की भी व्यवस्था की गई। पूरे कार्यक्रम का संचालन डॉ. गुरु देव, सहायक प्रोफेसर (वाईटी) द्वारा किया गया।

MDNIY organized a workshop for the NSG Personnel including senior officers, who are the part of ongoing Wellness Certificate Course at Manesar, Haryana. Besides Yoga training sessions; expert lectures were also arranged for them. The entire program was coordinated by Dr. Guru Deo, Assistant Professor (YT).



42 युवा पेशेवरों ने मो.दे.रा.यो.सं. का किया दौरा

आज, विभिन्न देशों के भारतीय प्रवासियों के 42 युवा पेशेवरों ने योग के सार का अनुभव करने के लिए मो.दे.रा.यो.सं. का दौरा किया।

डॉ. आई. एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (योग थेरेपी) ने उनका स्वागत किया और संस्थान की विभिन्न गतिविधियों और कार्यक्रमों के बारे में जानकारी दी। योग सत्र के अलावा, उन्होंने संस्थान के विभिन्न विभागों का भी दौरा किया।

वे 73वें 'भारत को जानो कार्यक्रम' का हिस्सा थे

42 young professionals visit MDNIY

Today, 42 young professionals of the Indian diaspora from different countries visited MDNIY to experience the very essence of Yoga.

Dr. I. N. Acharya, Program Officer (Yoga Therapy) welcomed them and briefed about the various activities and programmes of the Institute. Besides a Yoga session, they also visited the various departments of the institute.

They were part of the 73rd 'Know India Program'



भारतीय प्रवासी के 40 युवा पेशेवरों ने एमडीएनआईवाई का दौरा किया

विभिन्न देशों के भारतीय प्रवासियों के 40 युवा पेशेवरों के एक समूह ने योग के सार में डूबने के लिए 73वें भारत को जानें कार्यक्रम के हिस्से के रूप में आज एमडीएनआईवाई का दौरा किया।

डॉ. आई. एन. आचार्य, कार्यक्रम अधिकारी (वाईटी) ने उनका स्वागत किया और संस्थान के विविध कार्यक्रमों का अवलोकन प्रदान किया। यात्रा का मुख्य आकर्षण एक व्यावहारिक योग सत्र था।

40 young professionals of the Indian diaspora visited MDNIY

A group of 40 young professionals of the Indian diaspora from different countries visited MDNIY today as part of the 73rd Know India Program to immerse themselves in the essence of Yoga.

Dr. I. N. Acharya, Program Officer (YT), welcomed them and provided an overview of the Institute's diverse programs. The highlight of the visit was a practical Yoga session.



सूर्य नमस्कार का प्रभाव

मो.दे.रा.यो.सं. ने प्रतिष्ठित जर्नल ऑफ विलनिकल एंड डायग्नोस्टिक रिसर्च में “योग और गैर योग पेशेवरों के बीच शारीरिक संरचना और शारीरिक मापदंडों पर सूर्य नमस्कार के प्रभाव: एक अर्ध-प्रायोगिक अध्ययन” पर एक वैज्ञानिक शोध प्रकाशित किया।

अध्ययन से पता चलता है कि सूर्य नमस्कार के अभ्यास से शरीर की संरचना और हृदय संबंधी कार्यप्रणाली में वृद्धि के साथ सुधार होता है और जीवनशैली से संबंधित हृदय संबंधी जटिलताओं को रोकने में मदद मिल सकती है।

डॉ. ईश्वर बसवरद्दी, पूर्व निदेशक, मो.दे.रा.यो.सं. के साथ डॉ. रामेश्वर पाल, सहायक प्रोफेसर (मानव शरीर विज्ञान); सुश्री सोबिका राव, सहायक प्रोफेसर, (मानव शरीर रचना विज्ञान); डॉ. गुरु देव, सहायक प्रोफेसर (वाईटी); सुश्री नीतू शर्मा, वरिष्ठ योग सलाहकार और ललित मदान, योग चिकित्सक ने इसमें योगदान दिया।

Impacts of the Surya Namaskar

MDNIY published a scientific research on “Impacts of the Surya Namaskar on Body Composition and Physiological Parameters among Yoga and Non Yoga Professionals: A Quasi-experimental Study” in the reputed Journal of Clinical and Diagnostic Research.

The study shows that the practice of Surya Namaskar improves body composition and cardiovascular function with increased efficiency and may help to prevent lifestyle-related cardiovascular complications.

Dr. Ishwar Basavaraddi, former Director, MDNIY along with Dr. Rameswar Pal, Assistant Professor (Human Physiology); Ms. Sobika Rao, Assistant Professor, (Human Anatomy); Dr. Guru Deo, Assistant Professor (YT); Ms. Neetu Sharma, Sr. Yoga Consultant and Lalit Madaan, Yoga Therapist contributed to it.

DOI: 10.18681/JCDR.V9I04.0043

Original Article

Physiology Section

Impacts of the Surya Namaskar on Body Composition and Physiological Parameters among Yoga and Non Yoga Professionals: A Quasi-experimental Study

RAMESHWAR PAL¹, SOBHIKA RAO², GURU DEO³, ISHWAR V BASAVARADDI⁴, NEETU SHARMA⁵, LALIT MADAN⁶

CC BY-NC-ND

ABSTRACT

Introduction: Surya Namaskar (SN) (also known as Sun Salutation) in the Bihar School of Yoga tradition comprises eight different postures completed in twelve steps sequentially. There are different views and schools of SN according to various traditions. Several studies have been conducted to demonstrate the effects of SN on the physiological, physical, and mental aspects of practitioners; however, its comparative effect on Yoga professionals and Non-Yoga professionals has not been extensively explored.

Aim: To determine the impacts of SN on body composition and physical and physiological variables among Yoga and Non-Yoga professionals.

Materials and Methods: This was a quasi-experimental study conducted at Maharaj Desai National Institute of Yoga, New Delhi, India from March 2021 to May 2021. The study involved three groups with 10 subjects each: the Non-Yoga Professional Control group (NYPC), the Non-Yoga Professional Surya Namaskar group (NYPS), and the Yoga Professional Surya Namaskar group (YPS). The NYPS and YPS groups practiced 12 rounds of SN, totaling 24 minutes daily for 5 days a week over 6 weeks. Height, weight, Body Mass Index (BMI), Heart Rate (HR), Systolic Blood Pressure (SBP), Diastolic Blood Pressure (DBP), Breath Holding Time (BHT), Right Hand Grip Strength (RHGS), Left Hand Grip Strength (LHGS), Flexibility,

Muscle mass, Percentage Body Fat (PBF%), total Body Fat (BF), Bone Mass (BM), Waist to Hip Ratio (WHR), and Basal Metabolic Rate (BMR) were recorded on the first day and after six weeks. GraphPad Instat Windows-based software, version 3.0, was used to complete the statistical analysis. Intergroup comparison was performed using Repeated Measures Analysis of Variance (ANCOVA). Pre- and post-comparisons were made using t-tests. The level of significance was set at $p < 0.05$.

Results: A significant reduction was observed in HR ($p < 0.05$), SBP ($p < 0.01$), Pulse Pressure (PP) ($p < 0.05$), Double Product (DP) ($p < 0.05$), and Rate Pressure Product (RPP) ($p < 0.05$) following SN in the NYPS group. A significant reduction was observed in SBP ($p < 0.01$), DBP ($p < 0.05$), and MBP ($p < 0.01$) following Surya Namaskar practice in the YPS group. BHT ($p < 0.05$), RHGS ($p < 0.05$), LHGS ($p < 0.05$), and flexibility ($p < 0.01$) significantly increased following SN in the NYPS group. Flexibility was significantly increased ($p < 0.05$) following SN in the YPS group. PBF and BF decreased significantly ($p < 0.001$) following SN in the NYPS group.

Conclusion: The SN has demonstrated effects on the physical, physiological, and therapeutic aspects of practitioners. The present study established that the practice of SN improves body composition and cardiovascular function with increased efficiency, potentially aiding in the prevention of lifestyle-related cardiovascular diseases.

Keywords: Blood pressure, Body composition, Breath holding time, Flexibility, Surya namaskar

INTRODUCTION

Yoga is one of the ancient sciences, with its origins rooted in the vedic period in ancient India. It is believed that the origin of Yoga can be traced back as early as 3000 B.C., as per archaeological evidence [1]. Over the last few decades, several clinical trials have been conducted on different components of Yoga practices [1,2]. Yoga practices were not developed for treatment, but rather to reach the ultimate level of consciousness. Through various pieces of research, it has been found that regular Yoga practice not only maintains and promotes the healthy state of the body and mind but also prevents the onset of diseases. Studies have reported that a 15-day combined practice of pranayama and meditation brought a significant reduction in resting pulse rate, lowered blood pressure, induced parasympathetic dominance, and reduced mean arterial blood pressure, taking into consideration gender and BMI [1,2]. Another study reported changes in brain waves and blood levels of serum cortisol during Yoga [3]. A systematic meta-analysis of controlled trials assessed the effectiveness of yoga in cardiovascular risk factors and reported its impacts [4]. Additionally, Yoga practice has been found to positively affect BMI, SBP, and HDL cholesterol.

Moreover, significant changes were observed in weight, DBP, total cholesterol, triglycerides, HR, and HR variability [5]. A study found the effect of transcendental meditation practice on hormonal levels [6]. After four months of transcendental meditation, the level of cortisol and Thyroid Stimulating Hormone (TSH) decreased, while there was an increase in growth hormone [6]. Researchers investigated the intervention of Sunthi kriya to see its effect on psychophysiological parameters; an increased alpha wave activity was found [7]. Another study examined the specific pranayama technique called *sukha pranayama*, a slow and deep breathing technique, on maternal and fetal cardiovascular parameters, particularly in high blood pressure and pregnant women. It was found to shift the autonomic balance towards the parasympathetic system, increase vagal modulation, and enhance baroreflex sensitivity [8]. In another study, the intervention of Chandra and Surya Nadi pranayamas on cardiovascular parameters and reaction time in the geriatric population found decreased blood pressure, even in individuals with high blood pressure [9]. Additionally, eight weeks of hatha Yoga practice significantly improved executive function measures of working memory, shorter reaction time, and greater accuracy [10]. A study on students showed that low-stress

मो.दे.रा.यो.सं. में पंचम स्वर का 81वां संस्करण

81st edition of Pancham Swar in MDNIY



मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान ने वसंतउत्सव मनाने के लिए आज पंचम स्वर के 81वें संस्करण का आयोजन किया। प्रोफेसर बी.आर. की उपस्थिति से कार्यक्रम समृद्ध हुआ। शर्मा, कुलपति, श्री श्री विश्वविद्यालय। उप रजिस्ट्रार, प्रशासन श्री शुभज्योति घोष भी उपस्थित थे।

पूरा कार्यक्रम गायन, लोक नृत्य, लयबद्ध योग गतिविधियों, कविता, समूह नृत्य आदि के इर्द-गिर्द घूमता रहा, जिसे मो.दे.रा.यो.सं. के छात्रों और कर्मचारियों द्वारा खूबसूरती से कोरियोग्राफ और निष्पादित किया गया। कलाकारों को दर्शकों से खूब तालियां मिलीं।

Morarji Desai National Institute of Yoga organized the 81st edition of Pancham Swar today to celebrate #VasantUtsav. The event was enriched by the presence of Prof. B.R. Sharma, Vice-Chancellor, Sri Sri University. Mr. Subhojyoti Ghosh, Deputy Registrar, Administration was also present.

The entire program revolved around singing, folk dance, rhythmic yoga activities, poetry, group dance, etc., which were beautifully choreographed and executed by the students and staff of MDNIY. The performers received huge applause from the audience (MDNIY fraternity).