



A half day workshop on “Science of Yoga”

28th June 2022

Venue:

Zaheer Science Foundation, 4 Udyan Marg, New Delhi 11001

Organised by

Zaheer Science Foundation, New Delhi



Welcome Address,

Dr. HarshK. Gupta, Chairman, Zaheer Science Foundation

It is such a pleasure to welcome you all to “Science of Yoga” workshop being organized by the Zaheer Science Foundation (ZSF). This is the first scientific activity of ZSF, following two years of locked/semi-locked status of our country due to COVID 19.

A special thanks to Dr. Manish Mohan Gore, Dr. Anvita Singh, and Dr. Badrul Islam Kairanvi for gracing the workshop.

The 8th Edition of International Day of Yoga celebrated on the 21 June 2022 had the theme “Yoga for Humanity”. The origin of Yoga can be traced for over 2,000 years in northern India. As we all know Yoga is an ancient practice involving physical poses, deep breathing, and concentration. Although Yoga was introduced to the West during the last decade of the 19th Century by Indian Yogis, its popularity, with modern methods of practicing, really caught up in the last three decades of the 20th Century. During the COVID 19 lockout, the utility of Yoga in reducing mental stress and anxiety has been much appreciated, particularly in the periods of home isolation and post-recovery stage. It has also been found to be very effective in reducing the burnout syndrome, so much observed in the healthcare workers.

In the recent past practicing Yoga and its benefits have attracted scientific assessment. Practitioners have demonstrated its usefulness in leading to an emotionally, physically, and spiritually better life. It is not always possible to quantify benefits of Yoga such as inner peace, happiness, contentment, and self-awareness, leading to happy living.

I wish you all a very happy and successful workshop. Hopefully, it would help in the growth of Yoga practice and its adaptation as a way of life.

I close this short address by thanking Dr. Tabassum Jamal and her colleagues for organizing a very useful event.

Harsh Gupta

Summary of the workshop

A half day Workshop on “Science of Yoga” was organized by Zaheer Science Foundation, ZSF (a Non Profit Organisation and Think Tank, established in 1970) to celebrate the 8th edition of “International Day of Yoga” on 28th June, 2022 at ZSF premises.

The workshop was organized with an objective of understanding and spreading the scientific thinking of practicing YOGA for a healthy mind and body approach, eventually helping in nation building and promoting scientific temperament.

Yoga is an ancient practice and has been associated with cultural, religious and physical activity for more than 2,000 years. However, serious objective scientific exploration started only in the last few years. To tap all the potential benefits of yoga and make it appealing to humanity, studying it thoroughly like any other science is as essential as portraying it in its most artistic form. Therefore, the practitioners have asserted its effect on balancing emotional, physical and spiritual health. Recently there has been a strong move to substantiate these claims through research. So far, the result has been definitive, significant evidence of the broad-ranging benefits of yoga, both as a treatment and as a preventative form of medicine and health care. Through clinical trials, reviews and other studies, it's being realized that yoga has subtle positive effects on several aspects of our life, its practice can increase our awareness about how our body actually feels and how it may help to restore balance to stay healthy, both as physically as well as mentally.

In recent times, the unprecedented pandemic, Covid-19, has highlighted the urgent need to address the mental health dimensions along with the physical health aspects with the prevailed psychological sufferings. Yoga has been most impactful help during all this time to stay healthy in a holistic way and therefore around the world practicing yoga is becoming popular and need of the time.

This is the first event of recently reconstituted Governing Council of ZSF. Due to the Covid-19 Pandemic and other constraints, there have not been major activities planned from ZSF platform in last two years and now with the gradual opening up of the restrictions of pandemic, ZSF plans to celebrate its 50 years, i.e. Golden Jubilee in November, 2022, organizing a brainstorming seminar on the theme of “Science for Small Nations”, followed by Celebrating United Nation’s International Day of Women and Girls in Science on 11th February, 2023.

The workshop was attended by senior officials from reputed scientific organizations and media officials.



Welcome Address of Prof. Harsh Gupta, Chairman ZSF was delivered by Prof. Zahid H. Khan, Vice Chairman, ZSF

After delivering this message from the chairman, ZSF, he gave brief introduction about Zaheer science foundation (ZSF) and its forthcoming activities. The ZSF is a non- Profit organisation and a Think Tank, established in 1970 by eminent scientists of our country. In the past, it had been organising international/national workshops in STI Policy and other scientific themes.

This year we have planned a number of scientific events, the “Science of yoga” being the first one, which is being organised today.

In collaboration with UNESCO’S International Day of Light 2022 (IDL 2022), we shall be organising the following events:

IDL 2022 Events

- 30 August 2022: Workshop on Disruption of Education during the Covid-19 Pandemic.
- 26th to 30th Sept. 2022: Training on Scientific film making using mobile phone (in collaboration with Vigyan Prasar)
- 07 November 2022: Conclave of Science Diplomacy with focus on “Science for Small Nations”.

In addition to above, depending upon the time and resources available, we would like to organise the following events in 2023.

Golden Jubilee Celebrations of ZSF.

- Golden Jubilee Memorial Lecture/Seminar on Leadership in Science and Technology (Feb/March 2023)
- Celebrating United Nation’s International Day of Women and Girls in Science. (11 Feb 2023)

He is highly thanked to Dr. Harsh Gupta, Chairman, ZSF for his guidance and support in our efforts to making the foundation vibrant.

Coming back to the event, he mentioned that the present event is Dr. Tabassum Jamal’s brain child and that she is the architect of this important event aiming to energise us to move forward and organise other events of this year. Support from Mr. Asad Ullah Khan, Treasures, ZSF is greatly acknowledged. He invited Dr. Tabassum Jamal to enlighten the audience further on the theme of this event.



Dr. Tabassum Jamal, Former Chief Scientist, CSIR-NISTADS & Secretary, ZSF gave deep introduction about Zaheer Science Foundation's activities over the past few years. Briefing about ZSF, she presented a background note on foundation named after Late Dr. S. Husain Zaheer, who served as Director General of CSIR during 1961-66. Dr. Zaheer had a long association with the scientific system of the country in various capacities and contributed substantially and significantly to the growth of Industrial Research in India.

Dr. Jamal emphasised the significance of SCIENCE in our day to day life and need to develop a scientific understanding to analyse our activities with more reasoning and logic and so to bring the practice of YOGA in our lives especially in the given time. This is mainly based on how we communicate Science to the common man and to popularise science with the help of books, lectures, and organising Science festivals specially for young minds. She also made a note showcasing the efforts being made by CSIR-NIScPR and Vigyan Prasar for communicating science effectively through various activities specially reaching out to school children and disseminating popular science articles in many regional languages. Dr. Tabassum Jamal in her conclusion remarks emphasised to understand the significance of yoga with scientific temperament/attitude and adopt it as part of life.



Dr. Manish Mohan Gore, Principal Scientist, CSIR-NIScPR, Vigyan Sanchar Bhawan, Dr. K.S. Krishnan Marg, New Delhi expressed his views on the theme of the workshop. He explained how practicing YOGA helped to face the challenges during the covid and specially giving his own experience while got infected with the deadly virus. He also pointed out the significance of making science popular among masses and specially school children to develop the inquisitive minds giving the right kind of exposure and freedom to ask questions. This will help children to think out of the box and eventually developing innovating minds for making a strong nation in coming times.



Dr. D. Shailaja, Dr. Anvita Singh & Dr. M. Rais, could not attend this event due to their some emergent commitments.

Dr. Subhan Khan, Former Chief Scientist, CSIR-NISTADS, New Delhi and member of ZSF also expressed his views around the theme of the workshop also how to bring this into practice as a way of life. On this occasion he presented a book on Science of Yoga to ZSF, authored by Dr M A Qureshi and published by Mewat Development Society (MDS), Mewat, Haryana





Dr. Badrul Islam Kairanvi, Advisor, Indian Board of Alternative Medicines and Director, Institute of DrBIKYoga and Clinic of Ayush Paramedics, New Delhi, presented his views on the subject and shared his personal experiences to understand the science of yoga . While speaking on significance of Yoga on health, he narrated his own practical experiences on practicing yoga and explained how his clinical research in yoga has helped the patients for speedy recovery. He also emphasised that stomach and waist exercise had been a tried and tested secret of thousands years by the renowned yogis.



A vote of thanks delivered by Mrs. Manju Bhagai, legal adviser, ZSF



Some glimpses of yoga practical session delivered by Dr. Badrul Islam Kairanvi, Advisor, Indian Board of Alternative Medicines and Director, Institute of DrBIKYoga and Clinic of Ayush Paramedics, New Delhi at ZSF premises



Some Newspaper Clips of the Workshop

योग विज्ञान पर कार्यशाला का आयोजन किया

सियासी तकदीर ब्यूरो।
बागपत। 21वीं सदी के मनुष्य के लिए सरल, हाईटेक एवं परिष्कृत योग विज्ञान पर, देश के नामी-गिरामी वैज्ञानिकों कि प्रतिभागितय के साथ, कार्यशाला सफलता से आयोजित।
 नई दिल्ली, योग विज्ञान पर एक कार्यशाला का आयोजन जहीर साईंस फाउंडेशन नई दिल्ली ने पार्लिमेंट हाउस के समीप अपने मुख्यालय में किया इस कार्यशाला में देश के नामी-गिरामी वैज्ञानिक शरीक रहे। कार्यशाला का मुख्य आकर्षण डॉ मनीष मोहन गोरे का योग पर वक्तव्य तथा योग शोधकर्ता डॉक्टर इस्लाम की आत्मकथा एवं उनका वर्णित पेट अंदर और कमर पतली करने का योगियां का हजारों साल का आजमाया हुआ रहस्यमय नुस्खा रहा। अंतर्राष्ट्रीय खाति प्राप्त वैज्ञानिक प्रोफेसर हर्ष प्रसा का मनमोहक संदेश जोश भरने वाला था साथ ही प्रतिभागियों, वक्ताओं और



डॉक्टर बदरुल इस्लाम केरानवी का तहे दिल से स्वागत किया। जांमिया मिलिया इस्लामिया के फिजिक्स के प्रोफेसर डॉक्टर जाहिद एच् खान ने भारत सरकार के चहेते योग गुरु का धन्यवाद करते हुए कहा कि, योग वैज्ञानिक के रूप में तथ्यों पर आधारित आपने अपने जीवन के प्रेरणा दाई प्रदान हमारे सामने जो रखे हैं वह युवा-वैज्ञानिकों और हमारे

लिए भी प्रेरणादाई है, हम लोग घर-घर योग विज्ञान की पताका लहराने के आपके सपने को आगे बढ़ाने में सहयोग देने के लिए तैयार हैं। डॉ तबस्सुम जमाल सेक्रेटरी जहीर साईंस फाउंडेशन ने खुले दिल से कहा कि मैं और हमारे साथी वैज्ञानिक, योग के साइंटिफिक पहलू को आगे बढ़ाने में हमेशा तत्पर रहेंगे और हमने तो करोना काल के बाद, अब

अपने प्रोग्राम की शुरुआत ही साईंस ऑफ योग की इस कार्यशाला से कर रहे हैं। सीएसआईआर के प्रिंसिपल वैज्ञानिक डॉक्टर मनीष मोहन गोरे, चीफ साइंटिस्ट एंड चेयरपर्सन बीडीआरएम डॉक्टर डी शैलजा इत्यादि, देश के मशहूर वैज्ञानिक संस्थानों के वैज्ञानिकों तथा मौडिया के लोगों की सक्रिय भागिता से कार्यशाला यादगार सफल रही।



21वीं सदी के मनुष्य के लिए सरल, हाईटेक एवं परिष्कृत योग विज्ञान पर, देश के नामी-गिरामी वैज्ञानिकों कि प्रतिभागितय के साथ, कार्यशाला सफलता से आयोजित

दैनिक अयोध्या टाइम्स नई दिल्ली। योग विज्ञान पर एक कार्यशाला का आयोजन जहीर साईंस फाउंडेशन नई दिल्ली ने पार्लिमेंट हाउस के समीप अपने मुख्यालय में किया इस कार्यशाला में देश के नामी-गिरामी वैज्ञानिक शरीक रहे। कार्यशाला का मुख्य आकर्षण डॉ मनीष मोहन गोरे का योग पर वक्तव्य तथा योग शोधकर्ता डॉक्टर इस्लाम की आत्मकथा एवं उनका वर्णित पेट अंदर और कमर पतली करने का योगियां का हजारों साल का आजमाया हुआ रहस्यमय नुस्खा रहा अंतर्राष्ट्रीय खाति प्राप्त वैज्ञानिक प्रोफेसर हर्ष प्रसा का मनमोहक संदेश जोश भरने वाला था साथ ही प्रतिभागियों, वक्ताओं और डॉक्टर बदरुल इस्लाम केरानवी का तहे दिल से स्वागत किया। जांमिया मिलिया



इस्लामिया के फिजिक्स के प्रोफेसर डॉक्टर जाहिद एच् खान ने भारत सरकार के चहेते योग गुरु का धन्यवाद करते हुए कहा कि, योग वैज्ञानिक के रूप में तथ्यों पर आधारित आपने अपने जीवन के प्रेरणा दाई दृष्टांत हमारे सामने जो रखे हैं वह युवा-वैज्ञानिकों और हमारे लिए भी प्रेरणादाई है, हम लोग घर-घर योग विज्ञान की पताका लहराने के आपके सपने को आगे बढ़ाने में सहयोग देने के लिए तैयार हैं डॉ तबस्सुम जमाल सेक्रेटरी जहीर साईंस फाउंडेशन ने खुले दिल से कहा कि मैं और हमारे साथी वैज्ञानिक, योग के साइंटिफिक पहलू को आगे बढ़ाने में हमेशा तत्पर रहेंगे और हमने तो करोना काल के बाद, अब अपने प्रोग्राम की शुरुआत ही साईंस ऑफ योग की इस कार्यशाला से कर रहे हैं सीएसआईआर के प्रिंसिपल वैज्ञानिक डॉक्टर मनीष मोहन गोरे, चीफ साइंटिस्ट एंड चेयरपर्सन बीडीआरएम डॉक्टर डी शैलजा इत्यादि, देश के मशहूर वैज्ञानिक संस्थानों के वैज्ञानिकों तथा मौडिया के लोगों की सक्रिय भागिता से कार्यशाला यादगार सफल रही।

रियल लाईफ न्यूज ब्यूरो



रियल लाईफ न्यूज ब्यूरो
 24x7 News
 फोन: 92.445. 998 जी सी डी
 फिक्स: 92.220. 998 जी सी डी
 (ताम्रान)
 फोन: 29 - 21 - 21 - 21 - 21 - 21
 फैक्स: 29 - 21 - 21 - 21 - 21 - 21
 92.02478 20147533
 RealLifeNews2019@gmail.com

21वीं सदी के मनुष्य के लिए सरल, हाईटेक एवं परिष्कृत योग विज्ञान पर, देश के नामी-गिरामी वैज्ञानिकों कि प्रतिभागितय के साथ, कार्यशाला सफलता से आयोजित

रियल लाईफ न्यूज ब्यूरो
 नई दिल्ली, योग विज्ञान पर एक कार्यशाला का आयोजन जहीर साईंस फाउंडेशन नई दिल्ली ने पार्लिमेंट हाउस के समीप अपने मुख्यालय में किया इस कार्यशाला में देश के नामी-गिरामी वैज्ञानिक शरीक रहे। कार्यशाला का मुख्य आकर्षण डॉ मनीष मोहन गोरे का योग पर वक्तव्य तथा योग शोधकर्ता डॉक्टर इस्लाम की आत्मकथा एवं उनका वर्णित पेट अंदर और कमर पतली करने का योगियां का हजारों साल का आजमाया हुआ रहस्यमय नुस्खा रहा। अंतर्राष्ट्रीय खाति प्राप्त वैज्ञानिक प्रोफेसर हर्ष प्रसा का मनमोहक संदेश जोश भरने वाला था साथ ही प्रतिभागियों, वक्ताओं और डॉक्टर बदरुल इस्लाम केरानवी का तहे दिल से स्वागत किया। जांमिया मिलिया इस्लामिया के फिजिक्स के प्रोफेसर डॉक्टर जाहिद एच् खान ने भारत सरकार के चहेते योग गुरु का धन्यवाद करते हुए कहा कि, योग वैज्ञानिक के रूप में तथ्यों पर आधारित आपने अपने जीवन के प्रेरणा दाई प्रदान हमारे सामने जो रखे हैं वह युवा-वैज्ञानिकों और हमारे लिए भी प्रेरणादाई है, हम लोग घर-घर योग विज्ञान की पताका लहराने के आपके सपने को आगे बढ़ाने में सहयोग देने के लिए तैयार हैं। डॉ तबस्सुम जमाल सेक्रेटरी जहीर साईंस फाउंडेशन ने खुले दिल से कहा कि मैं और हमारे साथी वैज्ञानिक, योग के साइंटिफिक पहलू को आगे बढ़ाने में हमेशा तत्पर रहेंगे और हमने तो करोना काल के बाद, अब अपने प्रोग्राम की शुरुआत ही साईंस ऑफ योग की इस कार्यशाला से कर रहे हैं सीएसआईआर के प्रिंसिपल वैज्ञानिक डॉक्टर मनीष मोहन गोरे, चीफ साइंटिस्ट एंड चेयरपर्सन बीडीआरएम डॉक्टर डी शैलजा इत्यादि, देश के मशहूर वैज्ञानिक संस्थानों के वैज्ञानिकों तथा मौडिया के लोगों की सक्रिय भागिता से कार्यशाला यादगार सफल रही।

योग विज्ञान पर कार्यशाला का आयोजन

नई दिल्ली। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस के आठवें संस्करण के तहत मंगलवार को राजधानी में उद्यान मार्ग स्थित जहीर साईंस फाउंडेशन में योग विज्ञान कार्यशाला का आयोजन हुआ। कार्यशाला में इंडियन बोर्ड ऑफ अर्टनेरनेटिव मेडिसिंस के सलाहकार डॉ. बदरुल इस्लाम केरानवी ने योग को विज्ञान से जोड़ते हुए कई पहलुओं पर चर्चा की। साथ ही उन्होंने कार्यक्रम में मौजूद लोगों को योगासन सिखाया। कार्यक्रम के दौरान वैज्ञानिक और औद्योगिक अनुसंधान परिषद के प्रमुख डॉ. मनीष मोहन ने योग के



जहीर फाउंडेशन की ओर से आयोजित कार्यशाला में मौजूद लोग। अमर उद्यान विज्ञान पर प्रकाश डाला। साईंस फाउंडेशन के सचिव डॉ. तबस्सुम जमाल ने योग के विज्ञान को समझाते हुए इसे जीवन का हिस्सा बनाने की अपील की। इससे जीवन आसान हो जाएगा। व्यूरो

Hindustan Express
ہندوستان
 हिन्दुस्तान एक्सप्रेस
 1447666111

ڈاکٹر بدیع الدین کی نئی کتاب کی رونق کیلئے ملک کے مایہ ناز اسکندران متحرک

اندرنی اعداد اور ہائے کے عمل کو نوجوانوں جیسے جانے کہا جاسکتا ہے۔ میڈیا کے لوگوں کی فریاش پر پڑے ہوئے بیٹ اور کرکٹ کے بڑے بڑے بھائیوں کے بڑوں سال چرانے، آزمائے اور عوام کی نظروں سے گھرنے اور فخر سے نئے پڑا اور بلاگرام کی رونق کیلئے ملک کے مایہ ناز اسکندران متحرک ہوئے۔



کا سرکام ہی اسکندران کو بہت پسند آئی۔ بین الاقوامی شہرت کے حامل اسکندران نے پندرہ برس پہلے اپنی کتاب کا کوشش پیغام بہت ہوسلوا اور فخرانہ سی شکرانہ مقرر اور ڈاکٹر بدیع الدین کی نئی کتاب کی رونق کیلئے ملک کے مایہ ناز اسکندران متحرک ہوئے۔

نئی دہلی، جسیر سائنس فاؤنڈیشن، نئی دہلی نے، پرائیوٹ ہاؤس کے قریب اپنے صدر دفتر میں ایک سائنس پر ایک ورکشاپ کی افتتاحی تقریب میں ملک کے مایہ ناز اسکندران نے شرکت کی اور بھارت سرکاری کی اسی تقریب میں گئے۔

ڈاکٹر بدیع الدین کی نئی کتاب کی رونق کیلئے ملک کے مایہ ناز اسکندران متحرک ہوئے۔

**A half day Workshop on “Science of Yoga”
28th JUNE 2022
Zaheer Science Foundation, New Delhi**

Programme

02:00 - 02:30 p.m.	Registration
02:30 - 02:40 p.m.	Welcome Address Prof. Harsh Gupta, Chairman, Zaheer Science Foundation
02:40-02:50 p.m.	Prof. Zahid H. Khan, Vice-Chairman, Zaheer Science Foundation Dr. Tabassum Jamal, Secretary, Zaheer Science Foundation
02:50- 03:10 p.m.	Dr. Manish Mohan Gore, Principal Scientist, CSIR-NIScPR, Vigyan Sanchar Bhawan, Dr. K.S. Krishnan Marg, New Delhi
03:10-03:20 p.m.	Dr. D. Shailaja, Member Governing Council, ZSF Chief Scientist & Chair, Business Development & Research Management CSIR-Indian Institute of Chemical Technology (IICT) Hyderabad
03:20- 03:30 p.m.	Dr. Anvita Singh, Associate Professor, Himalyan School of Yoga Sciences, Jolly Grant, Dehradun Ex Medical Officer, AIIMS Rishikesh, Uttrakhand
03:30- 04:00 p.m.	Prof. Dr. Badrul Islam Kairanvi, Advisor, Indian Board of Alternative Medicines and Director, Institute of DrBIKYoga and Clinic of Ayush Paramedics, New Delhi
04:00 -05:00 p.m.	Practicing/learning session on Yoga Prof. Dr. Badrul Islam Kairanvi, Advisor, Indian Board of Alternative Medicines and Director, Institute of DrBIKYoga and Clinic of Ayush Paramedics, New Delhi
05:00 p.m. 05:15p.m.	Vote of Thanks by Dr. M. Rais, Member Governing Council, ZSF Chief Scientist, Head BDG & Industry, CSIR-NIScPR, New Delhi
05:15 p.m. onwards	Refreshment

S.No.	<p style="text-align: center;">List of Participants of A half day Workshop on “Science of Yoga”</p>
1.	Prof. Dr. Badrul Islam Kairanvi, Director, Institute of DrBIK Yoga and Clinic of Ayush Paramedics, New Delhi
2.	Dr. D. Shailaja, Member Governing Council, ZSF Chief Scientist & Chair, Business Development & Research Management CSIR-Indian Institute of Chemical Technology (IICT) Hyderabad
3.	Dr. Manish Mohan Gore, Principal Scientist, CSIR-NIScPR, Vigyan Sanchar Bhawan, Dr. K.S. Krishnan Marg, New Delhi
4.	Prof. Zahid H. Khan, Vice-Chairman, Zaheer Science Foundation
5.	Dr. Tabassum Jamal, Secretary, Zaheer Science Foundation
6.	Dr. Subhan Khan, Member ZSF, Former Scientist G & PI, CSIR-NISTADS, Patron, Mewat Development Society, Mewat, Haryana
7.	Mrs. Shabnam Khan, Member ZSF, Mewat Development Society, Mewat, Haryana
8.	Dr. M. Rais, Member Governing Council, ZSF Chief Scientist, Head BDG & Industry, CSIR-NIScPR, Vigyan Sanchar Bhawan, New Delhi
9.	Dr. M. Irfan Qureshi, Member Governing Council, ZSF, Associate Professor, Proteomics & Bioinformatics Lab, Department of Biotechnology, Faculty of Natural Sciences, JMI University, New Delhi
10.	Mohd. Asad Ullah Khan Member Governing Council, ZSF formerly Director ISI, 122, Sidhartha Enclave Ashram, New Delhi
11.	Ms. Manju Bagai, New Delhi
12.	Dr. Naresh Kumar, Chief Scientist, CSIR-NIScPR, Vigyan Sanchar Bhawan, Dr. K.S. Krishnan Marg, New Delhi
13.	Dr. Avinash Kshitij Chief Scientist, CSIR-NIScPR, Vigyan Sanchar Bhawan, Dr. K.S. Krishnan Marg, New Delhi
14.	Ms. Kamaljeet Kaur, Admin Manager ZSF
15.	Ms. Suman Gulalia, Assistant ZSF
16.	Mr. Abhishek Jaiswal, Reporter , Amar Ujala Newspaper, New Delhi
17.	Mr. Praveen Singh, Reporter, Amar Ujala Newspaper, New Delhi
18.	Mr. Nitish Sharma, Amar Ujala Newspaper, New Delhi
19.	Mr. Mohit Kapoor, Reporter, Amar Ujala Newspaper, New Delhi
20.	Mr. Rajeev Kumar, Amar Ujala Newspaper, New Delhi
21.	Mr. Purushottam Verma, Amar Ujala Newspaper, New Delhi
22.	Mr. Poonam Mehta, Amar Ujala Newspaper, New Delhi
23.	Mr. Kishan Kumar, Amar Ujala Newspaper, New Delhi
24.	Mr. Shubham Bansal, Amar Ujala Newspaper, New Delhi
25.	Mr. Santosh Kumar, Amar Ujala Newspaper, New Delhi
26.	Mr. Sarvesh Kumar, Amar Ujala Newspaper, New Delhi
27.	Mr. Rajeev Sinha, Amar Ujala Newspaper, New Delhi
28.	Mr. Vinod Dabas, Amar Ujala Newspaper, New Delhi

