

REPORT

YOG SE NIROG

A UNIQUE IT CENTRIC, TRADITIONAL HEALING INITIATIVE FOR HOME
QUARANTINED COVID POSITIVE INDIVIDUALS

आयुष विभाग, मध्यप्रदेश शासन

“योग से निरोग कार्यक्रम”

की शिवाजी सिंह चौहान जी, मान. मुख्यमंत्री

की शिवाजी सिंह चौहान जी, मान. मुख्यमंत्री

कोरोना प्रभावित होम आईसोलेटेड रोगियों का मनोबल बनाये रखने तथा रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता बढ़ाने के लिये “योग से निरोग” कार्यक्रम के अन्तर्गत योग प्रशिक्षकों द्वारा ऑनलाईन (विडियो/ऑडियो कॉल) के माध्यम से रोगियों को योग, ध्यान, आसन, प्राणायाम का व्यक्तिगत अभ्यास कराया जावेगा।

सहयोग – इंडियन योग एसोसिएशन

सहयोगी संस्थान:-

THE ART OF LIVING, भारत योग, heartfulness, ISHA, KAVYASRAMA, SLET, PANDIT MONTAGE, PATANGALI

DEPARTMENT OF AYUSH
GOVERNMENT OF MADHYA PRADESH

BACKGROUND

The massive COVID 19 surge challenged the health systems across the globe which required urgent mobilization of resources globally. During this second wave, Madhya Pradesh reported 25.3% positivity rate in April 2021 and over 10,000 new patients per day. Number of patients affected with severe infection was high as compared to the previous wave causing panic and fear in the masses. Although the bed availability in hospitals and oxygen supply chain was kept intact and the essential medicines were made available with considerable efforts put by the state government, the rising number of active cases was a cause of grave concern.

To address the challenge, and cater health services to all and meeting the guidelines, patients with mild to moderate conditions of disease, were advised home isolation. A need was felt to harmonize the situation and reach every affected individual in home isolation, to counter the unprecedented fear. Our traditional treasure "YOG" was identified as a means to benefit this large segment of suffering humanity. Recognizing the same, Honorable Chief Minister of Madhya Pradesh, directed for Yoga intervention amongst Covid-19 home isolated patients.

Yoga is an extremely subtle science. It is an art and science of healthy living. Yoga leads to perfect harmony between mind and body, man and nature, individual consciousness and body, individual consciousness and universal consciousness. Yoga helps to build up psycho-physiological health, emotional harmony and manage daily stress and its consequences. Regular practice of yoga has shown effective results.

It is an established fact that Yoga offers mental and physical alignment with enhanced performance in all age groups. Researchers worldwide have established that Yoga along with desired treatment improves healing and quality of life. In the current situation, Yoga practices will help to bring mental relaxation, reduce stress, increase vital capacity of lungs and overall response to treatment. Yoga helps in enhanced healing and improved immunity. Therefore, well planned Yoga modules for the home isolated, appeared to be the solution.

CONCEPTUALISATION AND LAUNCH OF "YOG SE NIROG"

To reduce the state of panic in the home isolated COVID positive cases, along with acceleration of the healing process and developing improved immune response, a unique initiative to bridge the gaps was taken up by the state of Madhya Pradesh.

In order to effectively execute the direction of Honorable Chief Minister, the "**Yoga Se Nirog**" programme was conceptualized to be implemented across the state within a short span of two-three days and launched on 23rd April, 2021 by Hon'ble Chief Minister of Madhya Pradesh. This is the first of its kind initiative in this challenging situation and is a volunteer-based implementation model with coordination of Government departments driven by IT system.

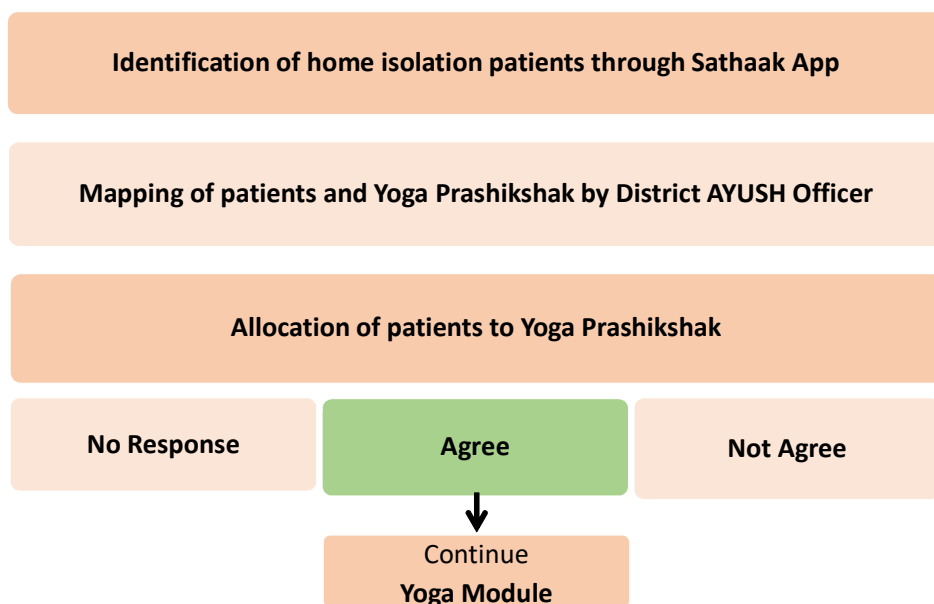
It was jointly executed by the Department of AYUSH GoMP, Department of School Education, GoMP, Department of Tribal welfare, GoMP and Indian Yoga association. Home isolated patients were presented with a choice for opting for the 3 days programme for home isolated COVID patients in all 52 districts of the state.

OPERATION

The training program on structured yoga protocol including Yogasanas, Pranayama and Dhyan was organized thrice through an online platform by the MAP-IT for 4176 enrolled Yog Prashikshaks. This gave a golden opportunity to people who had the requisite qualification/certification and were at home. Those who were willing to serve were enlisted to work as Yog Prashikshaks. These were the volunteers from AYUSH department, School Education Department and Indian Yoga Association who came together on a voluntary basis for the larger benefit of suffering humanity.

SARTHAK APP

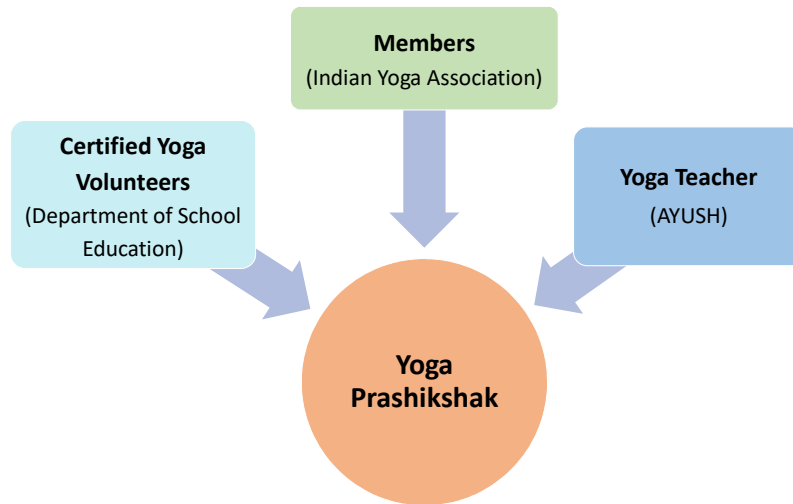
Utilization of technology for ensuring healthcare delivery across the state



Sarthak app was used for identification of home isolated patients from state government database. Patients were allotted to Yog Prashikshaks. Based on the consent of the patients, those who agreed were given the proctored yoga module of Pranayams, Meditation and Asanas by the designated Yog Prashikshaks, initially for three days. The patient and Yog Prashikshaks had a **one-to-one interaction** on this informal interface which strengthened their will and satisfied their queries. The online classes with Yog Prashishaks also helped the patients to deal with their feelings of loneliness, fear and anxiety. Daily monitoring and reporting were done with specifications of beneficiaries, those who refused and those who could not be reached due to inability to connect. This IT tool answered the governments concern and materialized the one-to-one interaction to combat the plight of the home

isolated COVID positive patients. The reach of the program ensured a feeling of inclusiveness in the people and reinforced our traditional belief of “*Vasudhaivkutumbakam*” aligned with our age-old yogic traditions.

Diverse group of volunteer participation



YOG PROTOCOL

The training of Yog Prashikshaks was done by experts based on Covid 19 Yoga protocol of 10 minute, designed for the beneficiaries by Gol and Ministry of AYUSH. Their special needs based on pandemic presentations were considered to make the protocol comprehensive, effective and acceptable. The protocol has a prompt segment of preparing the patient, followed by interventions and then a tapering conclusion done sequentially to harmonize the procedures. The components of the protocol are:

1. Beginning with Prarthana/prayer for 30 seconds
2. Shithilikaran/Loosening – Neck, shoulder and abdominal movements for 2 minutes
3. Aasans in standing position – Tadasan, Ardhchakrasan of 1 minute each
4. Aasan in sitting posture – Shashankasan for 1 minute
5. Aasan in prone position – Bhujangasan for 1 minute
6. Aasan in supine position – Pawanmuktasan for 1 minute
7. Pranayam – Anulomvilom, Nadishodhan for 1 minute
8. Dhyan – for 1 minute
9. Conclusion with Sankalp/Shanti (resolution) for 30 seconds

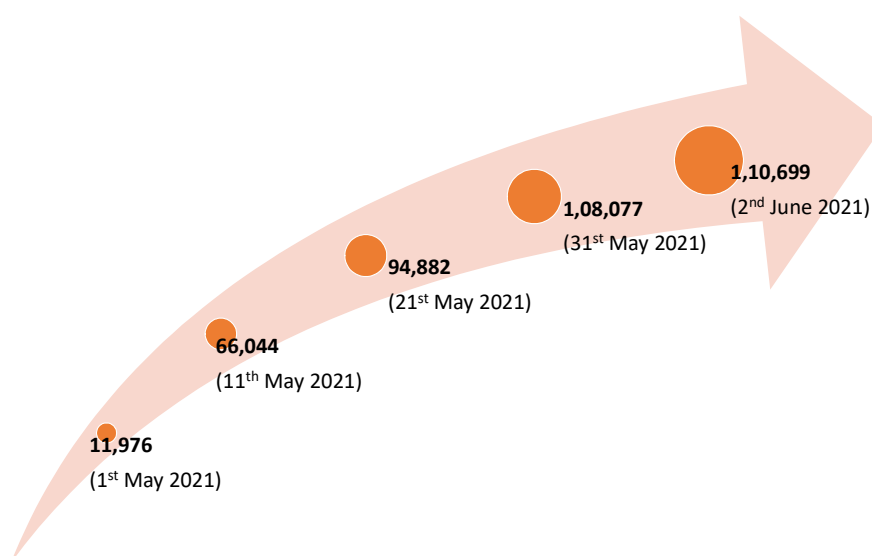
YOG AASANS AT A GLANCE



DOCUMENTATION

On a daily basis, the data of allotted patients, patients who could be contacted and not contacted, patients who agreed to participate and patients who actually did yoga has been updated using the Sarthak app. The cumulative data was maintained for batches of beneficiaries and total individuals benefitted as well. The data expresses the reach of the program in the various districts of Madhya Pradesh and also the modalities of implementation in coherence with the change in active COVID cases in the state. The data also reflects the number of males/females and the different age groups, which are very important for analysis of this program and designing new protocols in future. **There is also a third-party reporting done by District Command Care Center which states 96% of participation of people who agreed, which is a reflection of its participation.**

Cumulative number of beneficiaries: Yog se Nirog



MANAGEMENT OF THE PROGRAM

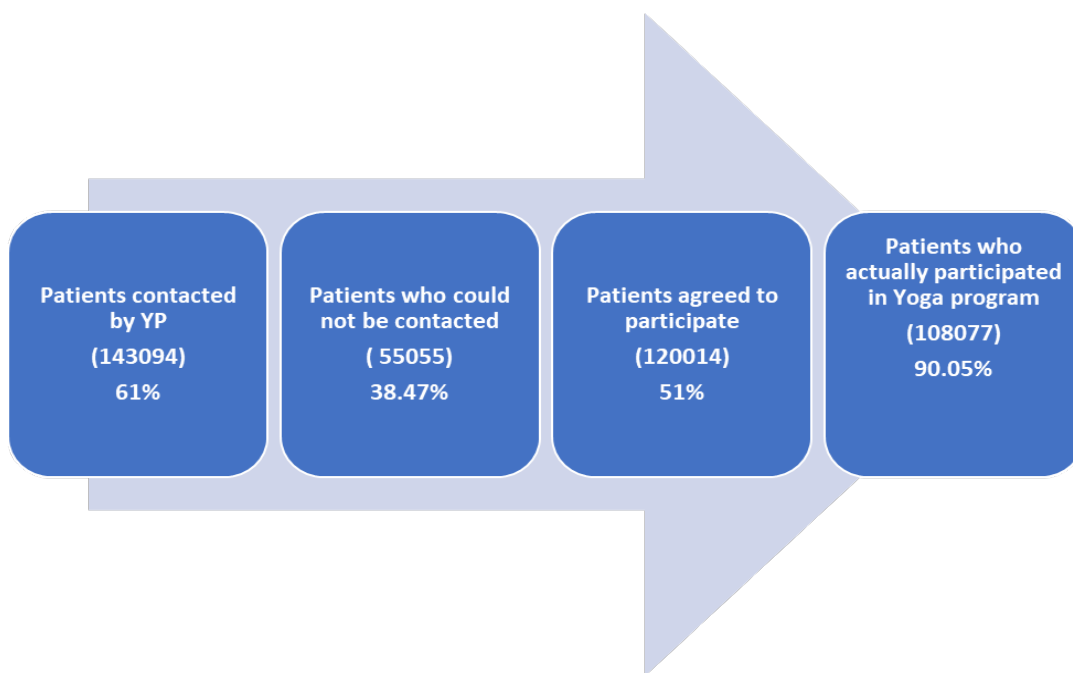
The whole team is being supervised by District Ayurveda Officers, District Education Officers and Divisional AYUSH Officers under the direct control of Dept. of AYUSH and Dept. of School Education, Government of Madhya Pradesh. The data of beneficiaries is being maintained with the help of Sarthak App, developed by the state's MAP-IT.

The whole program "YOG Se NIROG" was planned, reviewed and coordinated by Principal Secretary, AYUSH, Smt. Caralyn Khongwar Deshmukh, Principal Secretary, School Education, Smt. Rashmi Shami, Smt. Jayshree Kiyawat, Commissioner Public Instruction, Pushpanjali Sharma, Chairperson, International Yoga Association and the MAP-IT. Office of the CM & Principal Secretary Commercial Taxes also assisted and guided in the development efforts of this programme.

EXECUTION AND PROGRESS OF THE PROGRAM

District Ayush Officer has the database of covid positive cases. Allocation of beneficiaries was done to Yoga Prashishaks using application interface, to communicate with these patients for consent. Batches of fifteen have been allotted to each prashishak. They are then given training for three days. Till date 119185 home isolated patients have been catered by the yog trainers.

Cumulative progress status till date



**ONE in every THREE Home Isolated COVID-19 Patients benefitted from
“YOG SE NIROG”**

Step by Step Process	Beneficiary (No)	Percent
Individuals who were contacted by Yog Prashishaks	1,43,094	61%
Individuals with incorrect mobile no/switched off/other reasons	55,055	39%
Individuals who agreed to be a part of this program	1,20,014	51%
Individuals who actually participated in the program	1,08,077	90%

ROAD AHEAD

Looking into the widespread acceptance of this program and as per the perspective of our Hon'ble CM Shri Shivraj Singh Chouhanji, such initiatives with social participation and traditional acceptance should be continued, carrying forward our heritage based on adjuvant medical and social interventions.

While sincerely acknowledging the guidance by the Honorable Chief Minister, Go MP has given directions to start Post Covid Yog -se -Nirog. This program is for Covid -19 home isolated patients both present and discharged.

Website was prepared by MAP- IT. It's ready for patients to register. Patients will receive SMS once registered. Willing patients can do self-registration on website. The Post Covid Yoga module is ready. General wellness and Yoga classes will be conducted online for these patients.

This intervention of yogic practices in the pandemic, should pave way to revive our age-old traditions in the most comprehensive and friendly manner on scientific lines. As per AYUSH, the immortal concept of well being is maintenance of good health and restoration of its virtues, in the most natural and prompt manner.

"योगश्चित्त वृत्ति निरोधः"

MEDIA



दिनांक 21/05/2021



दिनांक 21/05/2021



दिनांक 21/05/2021



दिनांक 21/05/2021 HT

मुख्यमंत्री पहुंचे कोविड कमांड सेंटर: अलग-अलग सर्किल का प्रजेंटेशन देखा, वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिये होम आइसोलेट मरीजों से पूछा हाल सीएम ने पूछा- प्राणायाम शुरू किया, दवा मिली या नहीं, महिला बोली- हां, आराम है

पत्रिका न्यूज नेटवर्क
Bhopal.com

भोपाल: राजधानी अंतर्गत होने से पहले मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान नूकनगर रात अनामक स्मार्ट सिटी कार्यालय में स्थगित कोविड कमांड सेंटर पहुंचे।

उन्होंने होम आइसोलेशन के मरीजों से वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग से बात की। उनसे पूछा कि दवा मिल रही है या नहीं, उपर से जवाब मिला कि दवा समय पर मिल रही है। इस मौके पर कलेक्टर अजिता लक्ष्मिणी ने आईएम पर मरीजों की संख्या का प्रजेंटेशन प्रस्तुत कर बताया कि ग्रहण में संक्रमण दर लगातार कम हो रही है। जहां होम आइसोलेशन में मरीज ज्यादा हैं, संक्रमण भी ज्यादा है। बस टीम और चूल्ह भी मौके पर जाकर लोगों से चर्चा कर रहे हैं।



कोविड कमांड सेंटर में कार्यरत कर्मचारियों से मुख्यमंत्री शिवराज सिंह चौहान ने चर्चा की।

हमें स्वस्थ करने में डॉक्टरों का बड़ा योगदान है...

मुख्यमंत्री: होम आइसोलेशन में प्रभावित हुए रोगी या नहीं? बराबर फोन करते हैं यहां से?
वीरका: जी, स्मार्ट सिटी से फोन आते हैं। डॉक्टरों का लेवल रोज़ पुछते हैं। दवा भी समय पर खाई जा रही है, दवा भी जांचकरी की जाती है। अब आराम है। हमें स्वस्थ करने में यहां के डॉक्टरों का बड़ा योगदान है।
मुख्यमंत्री: मोडरिन समय पर मिली या नहीं, प्राणायाम से लंबा की कैल्सिड बढ़ती है। आप करते हैं या नहीं, समय कैसे कटता है?
राजाक जैन: सर, योग से काफी आराम कट जाता है। सुबह की कलाश में ही नहीं, बल्कि पूरा परिवार वीडियो के माध्यम से दूसरे कमरे में योग करता है। मैं आम काशी स्वस्थ हो चुका हूँ, डॉक्टरों को लेवल भी टीक जा रहा है।
मुख्यमंत्री: आपको वीडियो कोल के दौरान कोई परेशानी से नहीं हुई, प्रेटिन डाइट से रहे हैं या नहीं?
विष्णु गुप्ता: जी, कोई परेशानी नहीं हुई। डॉक्टरों द्वारा काई आई प्रोटोकॉल डाइट लेने से स्वस्थ में काफी सुधार हुआ है।

इधर मंत्री सारांग साइकिल पर निकले

महिला रिवाज मंत्री शिवराज सारांग नूकनगर सुबह साइकिल से निकले। इस दौरान उन्होंने होम आइसोलेट मरीजों से बात की और लोगों को कोविड गाइडलाइन का पालन करने के लिए प्रेरित किया।

कलेक्टर ने दिखाया प्रजेंटेशन

शिले के कोविड प्रमरी और मंत्री हैं। भोपाल का प्रजेंटेशन देखा सीएम ने प्रमरी की सरलता की। स्मार्ट सिटी मंडल प्रमरी डॉ. सिलेक में है चूल्ह अधिकारियों के साथ सायकोलॉजिस्ट टीम से बात की।

दिनांक 29/05/2021, पत्रिका भोपाल

मेरा नाम जितेंद्र कुमार है। मैं एनटी पी सी में कार्य करता हूं, मुझे कोरोना हो गया था, जिसकी वजह से मैं अस्वस्थ हो गया था। तब मुझसे योग गुरु (मेम) पारसमणिमरेले का कॉल आया और वो रोज मुझे सुबह शाम दोनों टाइम वीडियो कॉलिंग पर योग कराती थी, जिसकी कारण मेरी हालत में सुधार होने लगा। सिलसिला पूरे 15 दिनों तक चला और मैं अब पूरी तरह से स्वस्थ हो गया हूँ।

कोरोना के मरीज विशाल देवड़ा - योग करने के बाद हाथ और पैरों की जकड़न दूर हुई कमर दर्द ठीक हुआ और अब अच्छा महसूस हो रहा है।

#MPFightsCorona

योग गुरु बाबा रामदेव जी के अनमोल वचन :

“ शिवराज जी आपकी स्वास्थ्य निष्ठा, योग निष्ठा, आयुर्वेद निष्ठा, राश्ट्र निष्ठा, स्वदेशी निष्ठा और सेवा निष्ठा को प्रणाम करता हूँ। भारत के यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के मार्गदर्शन में आप कोरोना के विरुद्ध योजनाबद्ध लड़ाई लड़ रहे हैं। एलोपैथिक चिकित्सा सुविधाओं में वृद्धि के साथ योग, आयुर्वेद के माध्यम कोरोना को समाप्त करने का आपका प्रयास सराहनीय है।

21 मई 2021 योग से निरोग कार्यक्रम अध्यक्ष गुरु भ्रमरीजी जगना योग प्रशिक्षकों से सम्बन्धित

www.shivraj.mp | f / ChouhanShivraj | t / ChouhanShivrajgish

#MPFightsCorona

आध्यात्मिक गुरु श्री श्री रविकिर जे के अनमोल वचन:

“ शिवराज जी आप, प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी के नेतृत्व में कोरोना के विरुद्ध प्रभावी कार्य कर रहे हैं। आप एलोपैथी के साथ परंपरागत योग, प्राणायाम और आयुर्वेद के माध्यम से जो प्रयास कर रहे हैं, वह अभिनंदनीय है।

21 मई 2021 योग से निरोग कार्यक्रम अध्यक्ष गुरु भ्रमरीजी जगना योग प्रशिक्षकों से सम्बन्धित

www.shivraj.mp | f / ChouhanShivraj | t / ChouhanShivrajgish

दिनांक— 21 / 05 / 2021

दिनांक— 21 / 05 / 2021

“ मुझे जब COVID-19 हुआ था, तो उस समय भी निरंतर प्राणायाम और योग करता था। इसे हम सभी बहुत आसानी से करते हुए स्वस्थ रह सकते हैं। कपालभाति, अनुलोम विलोम, ध्रमरी आदि करके आप सदैव स्वस्थ रह सकते हैं

21 मई 2021 योग से निरोग कार्यक्रम अध्यक्ष गुरु भ्रमरीजी जगना योग प्रशिक्षकों से सम्बन्धित

www.shivraj.mp

योग से निरोग

कोरोना प्रभावित होम आइसोलेट मरीजों का मनोबल तथा योग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने शुरू हुआ योगाभ्यास कार्यक्रम

अब तक...

1 लाख 5 हजार से अधिक आइसोलेट मरीजों जे लिया योगाभ्यास का लाभ

ये है विरोधता

- योग प्रशिक्षित वॉलेंटियर्स द्वारा दिन में दो बार होम आइसोलेट मरीजों को वीडियो/ऑडियो कॉल द्वारा योग, ध्यान, आसन एवं प्राणायाम
- कोविड केयर सेंटरों में भी वीडियो कॉल द्वारा योगाभ्यास कार्यक्रम

श्री. बाबा रामदेव जी योग गुरुजी द्वारा

दिनांक— 21 / 05 / 2021

दिनांक— 29 / 05 / 2021

योग से निरोग कार्यक्रम के तहत दिया जा रहा योग प्रशिक्षण

आयुष विभाग का सफल प्रयास, लोगों को मिल रहा स्वस्थ ताम

विभाग के अग्रणी ने संचालित किया जा रहा है कोरोना-19 के विरुद्ध लोगों को स्वस्थ बनाने के लिए, बर्बाद ट्रेनिंग प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू किया जा रहा है। योग, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से लोगों को स्वस्थ बनाने के लिए, बर्बाद ट्रेनिंग प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू किया जा रहा है। योग, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से लोगों को स्वस्थ बनाने के लिए, बर्बाद ट्रेनिंग प्रशिक्षण कार्यक्रम शुरू किया जा रहा है।

6 **मालवा टुडे**

आयुष विभाग का सफल प्रयास

'योग से निरोग' कार्यक्रम के तहत दिया जा रहा योग प्रशिक्षकों का ऑनलाइन प्रशिक्षण

श्री. बाबा रामदेव जी योग गुरुजी द्वारा

राज न्यूज नेटवर्क(नीमच) दिनांक .25 / 04 / 2021

मालवा टुडे दिनांक 24 / 04 / 2021

खरगोन भास्कर

योग-प्राणायाम व आयुर्वेद से बढ़ाएं रोग-प्रतिरोधक क्षमता

योग गुरुजी द्वारा

होम आइसोलेट मरीजों को करा रहे योग

विश्व मन्त्रालय कोरोना कार्यक्रम से

श्री. बाबा रामदेव जी योग गुरुजी द्वारा

दैनिक भास्कर (खरगोन)

जबलपुर एक्सप्रेस(छिन्दवाड़ा) दिनांक— 19 / 05 / 2021

खण्डवा दिनांक— 22 / 05 / 2021

Yog Se Nirog Cumulative Progress Status Till 03/06/2021

Yog se Nirog Cumulative Progress Status till 02-06-2021														
क्रं	जिला का नाम	अभिलेखित प्रारम्भ दैनिक से प्रतिदिन दैनिक तक होम आइसोलेशन मरीजों की संख्या	जिले में उपलब्ध कुल संस्कार योग प्रारम्भिक	प्रारम्भिकों की संख्या जिनमें योगाभ्यास कारण सौपा गया है	प्रारम्भिकों का संख्या जिनमें प्रतिदिन दैनिक के लिए योगाभ्यास कारण नहीं सौपा गया है	प्रतिदिन दैनिक तक कुल आवंटित मरीजों की संख्या	योग प्रारम्भिकों द्वारा अब तक कितने मरीजों से संपर्क किया गया है	कितने मरीजों के मोबाइल नंबर/ईमेल/व्हाट्स कार्डों से संपर्क नहीं हो सका है	मरीजों की संख्या जो योग हेतु सहमत हैं	मरीजों की संख्या जो योग हेतु सहमत नहीं हैं	मरीजों की संख्या जिनमें योगाभ्यास किया	प्रतिदिन दैनिक को कितने प्रारम्भिकों द्वारा योग कराया गया	प्रतिदिन दैनिक को कितने मरीजों द्वारा योग किया गया	PERCENTAGE
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Jabalpur	17492	109	107	2	13073	4916	2389	3901	1015	3059	211	110	78.42
2	Indore	39061	479	477	2	35678	15819	4810	10841	4978	9059	663	295	83.56
3	Shahdol	4993	37	36	1	2575	1441	707	1162	279	971	44	18	83.56
4	Hoshangabad	3133	38	38	0	3150	2158	755	1832	326	1547	83	10	84.44
5	Gwalior	26734	155	148	7	10787	6341	2776	4909	1432	4154	166	139	84.62
6	Chhindwara	1070	12	12	0	1137	790	251	663	127	571	61	11	86.12
7	Seoni	3092	30	30	0	2916	2178	921	1905	273	1646	49	26	86.40
8	Bhopal	43780	231	231	0	30461	14826	5846	11213	3613	9804	556	294	87.43
9	Agar Malwa	1460	19	19	0	1527	1186	395	1032	154	908	35	3	87.98
10	Bhind	893	19	19	0	920	483	154	434	49	383	32	7	88.25
11	Vidisha	5516	27	27	0	4253	2164	994	1784	380	1577	56	46	88.40
12	Morena	3906	25	24	1	3370	2364	887	2057	307	1833	56	97	89.11
13	Harda	1774	22	22	0	1531	1310	487	1138	172	1023	30	6	89.89
14	Raisen	4886	37	37	0	5064	3749	1338	3346	403	3027	92	40	90.47
15	Dewas	3072	51	51	0	3242	2834	997	2459	375	2225	72	21	90.48
16	Betul	5409	75	75	0	5242	3344	1360	2985	359	2704	106	132	90.59
17	Anuppur	4802	50	50	0	4030	2718	1102	2236	482	2026	72	98	90.61
18	Jhabua	3016	9	9	0	849	517	198	374	143	339	12	15	90.64
19	Sehore	5006	36	36	0	4587	3385	1398	3048	337	2774	63	103	91.01
20	Damoh	4062	72	72	0	3928	2075	729	1837	238	1672	91	26	91.02
21	Khargone	4453	32	32	0	2612	2123	864	1751	372	1599	32	45	91.32
22	Tikamgarh	3831	24	20	4	2316	1787	812	1557	230	1424	43	15	91.46
23	Sagar	5137	63	63	0	5349	4386	1021	3791	595	3471	130	116	91.56
24	Umaria	2840	14	14	0	1690	987	305	882	105	808	30	53	91.61
25	Katni	3685	33	33	0	3132	1664	759	1413	251	1295	52	9	91.65
26	Sidhi	5979	55	53	2	5406	3637	1724	3142	495	2883	74	32	91.76
27	Satna	5769	57	57	0	5226	3977	1768	3448	529	3169	82	9	91.91
28	Ujjain	9409	151	151	0	9292	6874	2244	5852	1022	5384	207	117	92.00
29	Narsinghpur	4343	44	44	0	3979	2475	883	2224	251	2047	55	28	92.04
30	Neemuch	2927	30	30	0	2838	1991	639	1732	259	1596	36	30	92.15
31	Rajgarh	3647	25	24	1	3015	2379	852	1948	431	1799	44	29	92.35
32	Mandla	2781	21	20	1	1367	740	324	656	84	606	29	7	92.38
33	Ratlam	7564	98	98	0	6222	4004	1438	3451	553	3191	122	65	92.47
34	Rewa	9109	77	77	0	8888	4818	2271	4140	678	3829	176	30	92.49
35	Barwani	2454	12	12	0	1331	1004	523	866	138	804	16	18	92.84
36	Sheopur	1671	18	18	0	1633	1160	437	1050	110	975	29	19	92.86
37	Datia	3850	14	14	0	2536	1475	713	1353	122	1257	58	30	92.90
38	Balaghat	3479	51	48	3	3556	2852	854	2505	347	2331	85	71	93.05
39	Guna	1848	20	20	0	1919	1616	500	1458	158	1363	73	32	93.48
40	Chhatarpur	3421	25	25	0	3157	2595	934	2396	199	2246	61	7	93.74
41	Shivpuri	6417	52	51	1	4361	3345	1265	2976	369	2795	68	66	93.92
42	Shajapur	1893	34	34	0	2039	1682	563	1493	189	1408	44	20	94.31
43	Dhar	5779	58	55	3	3866	2990	1250	2732	198	2586	68	67	94.66
44	Ashoknagar	1615	13	13	0	1435	988	235	925	63	878	39	19	94.92
45	Khandwa	609	5	5	0	653	551	194	475	76	451	24	3	94.95
46	Burhanpur	613	6	4	2	633	589	197	525	64	500	26	5	95.24
47	Singrauli	5175	38	38	0	3278	2120	1040	1916	204	1835	61	34	95.77
48	Panna	4037	29	29	0	3045	2149	1152	1974	179	1899	46	33	96.20
49	Niwari	2264	17	15	2	1461	1210	548	1131	79	1090	16	27	96.37
50	Dindori	1725	19	19	0	1243	943	402	907	36	881	24	46	97.13
51	Mandsaur	3828	24	24	0	3945	3337	1023	3039	298	2955	60	43	97.24
52	Allrajpur	83	1	1	0	54	46	17	43	3	42	6	0	97.67
Grand Total		305392	2693	2661	32	239797	147032	56245	122907	24125	110699	4466	2622	90.07