www.dsvv.ac.in

देव संस्कृति विश्वविद्यालय

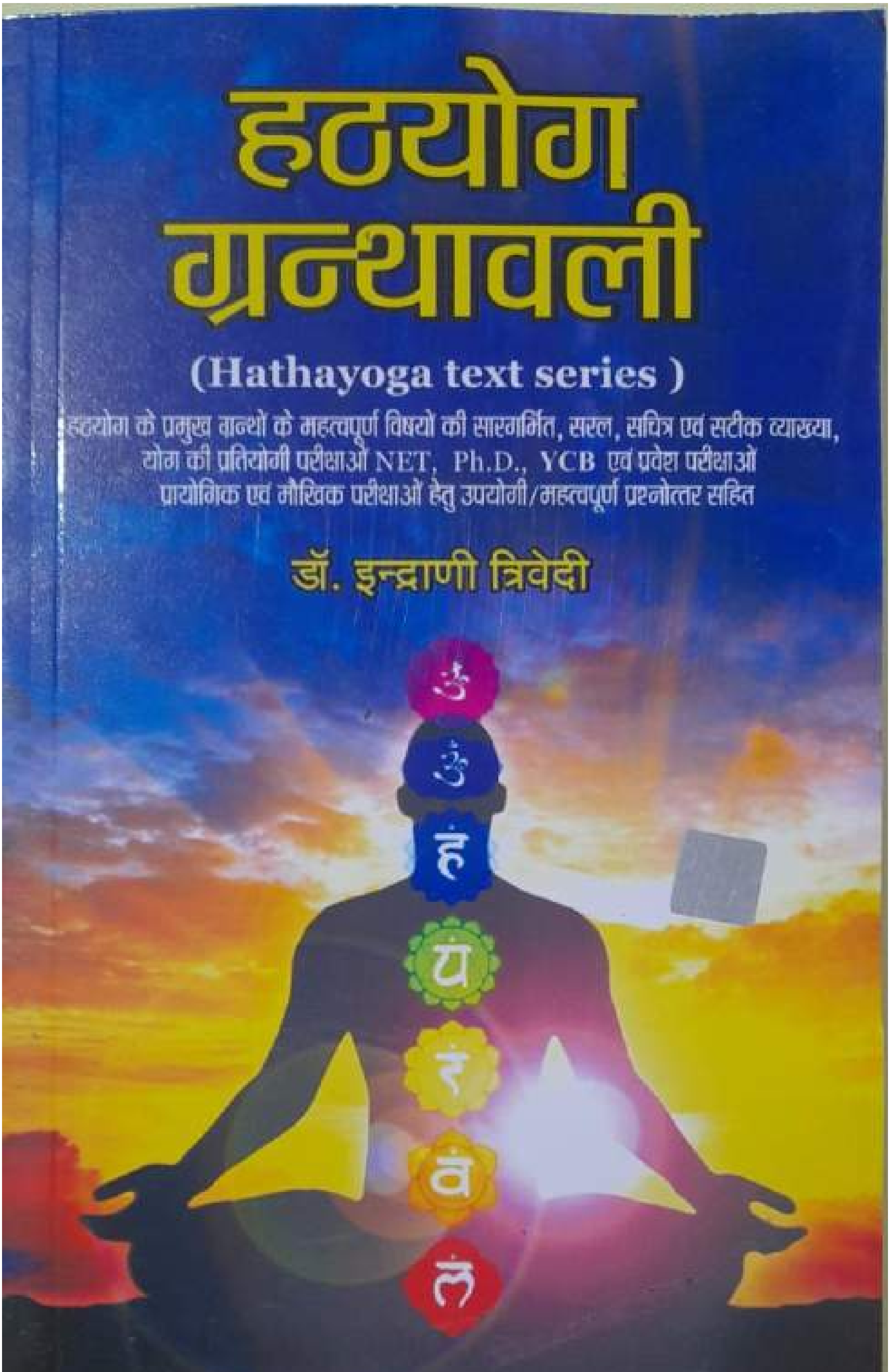
DEV SANSKRITI VISHWAVIDYALAYA

Gayatrikunj - Shantikunj, Haridwar -249411 (India)
email: info@dsvv.ac.in • web: www.dsvv.ac.in

Criteria 3

3.4.5: Number of books and chapters in edited volumes published per teacher during the last five years

3.4.5.1: Total Number of books and chapters in edited volumes published during the last five years



हठयोग
ग्रन्थावली
(Hathayoga text series)
हठयोग के प्रमुख ग्रन्थों के महत्त्वपूर्ण विषयों की सारगर्भित, सरल, सचित्र एवं सटीक व्याख्या,
योग की प्रतियोगी परीक्षाओं NET, Ph.D., YCB एवं प्रवेश परीक्षाओं
प्रायोगिक एवं मौखिक परीक्षाओं हेतु उपयोगी/महत्त्वपूर्ण प्रश्नोत्तर सहित
डॉ. इन्द्राणी त्रिवेदी

Baldau Dewangan
Digitally signed by Baldau Dewangan
Date: 2024.07.01 23:35:03 +05'30'

प्रथम संस्करण : 2022

ISBN : 978-93-92080-29-6

मूल्य : ₹195.00

मुख्य वितरक

1. **किताब महल पब्लिशर्स**
   4655/21, अंसारी रोड, ग्राउंड फ्लोर
   दरियागंज, नई दिल्ली-110002
   फोन : 011-23273230/43526875, +91 9810669341
   Email : kitab_mahal@hotmail.com
2. **किताब महल डिस्ट्रीब्यूटर्स**
   ए-403 राजनिवास रेज़ीडेन्सी
   22-A, सरोजिनी नायडू मार्ग
   इलाहाबाद-211001
   फोन :+91 7355431617, 9350075776

© डॉ. इन्द्राणी त्रिवेदी

प्रकाशक : किताब महल, 4655/21, अंसारी रोड, ग्राउंड फ्लोर, दरियागंज, नई दिल्ली-110002 *Visit : www.kitabmahalpublishers.com*
फोन : +91 9350075776 Email : kitabmahalpublishers@gmail.com
मुद्रक : अवतार ऑफसेट, 43/2, साईट-IV, साहिबाबाद इंडस्ट्रियल एरिया, गाजियाबाद (यू.पी.)

Scanned with CamScanner

Original Article

A Cross-sectional Survey to Assess Knowledge, Attitude, and Practice of Yoga among Cancer Patients at a Tertiary Care Hospital

Abstract

Background: Cancer incidence and mortality are rapidly growing worldwide. Cancer affects the overall quality of life of cancer patients. Yoga has its origin in the ancient times. This ancient practice has been used for holistic well-being for ages. Yoga as an alternative therapy might be beneficial for cancer patients too. This study was conducted to assess knowledge, attitudes, and yoga practices among cancer patients. **Materials and Methods:** For this cross-sectional survey, a self-designed questionnaire was validated and distributed among 25 cancer patients for a pilot study. Then, a full-fledged study was conducted based on the interviews of 1000 cancer patients at a tertiary care oncology unit and the data were analyzed using R 3.6. **Results:** A total of 1000 participants were enrolled in this cross-sectional survey. Out of 1000 participants, 91 were excluded as they responded that they were not familiar with the term "Yoga" in the first question of the questionnaire. Of 919 participants, 238 strongly agreed and 395 agreed with the question that people who practice yoga are less prone to diseases, showing that 68.87% of cancer patients have a positive attitude toward yoga. However, only 145 (15.77%) of the participants practice yoga regularly. Lack of time was the most common reason for not practicing yoga, and the other reasons were the lack of interest and insufficient facilities. **Conclusion:** The present study on 1000 patients from the yoga capital of the world, Rishikesh, highlights the fact that the majority of cancer patients are aware of yoga practice's benefits and if given the opportunity to learn appropriate techniques, yoga can further improve the outcome in such patients. There is a need to design the effective yoga programs for cancer patients to promote suitable yoga practices in this population.

Keywords: *Awareness, cancer, knowledge, attitude, and practice, oncology, survey, yoga*

Amit Sehrawat, Sweta Malik[1], Shikha Mudgal[2], Twinkle Dogra[3], Sweety Gupta[4], Suresh Lal Barnwal[5], Jaya Chaturvedi[3], Deepak Sundriyal

Departments of Medical Oncology Haematology, [2]Pathology, [3]Obstetrics and Gynaecology and [4]Radiation Oncology, AIIMS, Rishikesh, [5]Department of Yoga and Health, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar, Uttarakhand, [1]Department of Yoga, Children's University, Gandhinagar, Gujarat, India

Downloaded from http://journals.lww.com/ijoy by BhDMf5ePHKav1zEoum1tQfN4a+kJLhEZgbsIHo4XMi0hCywCX1AWnYQp/IlQrHD3i3D0OdRyi7TvSFl4Cf3VC1y0abggQZXdgGj2MwlZLeI= on 07/13/2023

Introduction

According to the most recent estimates of global mortality data (2019), 3 out of every 10 people who die prematurely (30–70 years) of noncommunicable diseases die from cancer.[1] Unfortunately, more than 10 million people died of cancer in 2019 alone, approximately twice the number in 1990.[2] Cancer incidence and mortality are rapidly growing worldwide. According to the International Agency for Research on Cancer (by WHO), the incidence of new cases of cancer in India in 2018 was 1,157,294, and 784,821 cancer patients died.[3] In 2016, Uttarakhand state had a death rate of 66.6 and an incidence rate of 92.9 for every 1000 people screened for cancer.[4]

It is well established that cancer is a global health problem affecting people of all ages, genders, faiths, cultures, and socioeconomic classes.[5]

With its holistic approach to health, yoga is recognized as a complementary and alternative medicine by the National Institute of Health.[6] Yoga has been an ancient practice being used for holistic well-being for ages. In the Yoga Sutra, Sage Patanjali illustrated the eight limbs of Yoga. These are a progressive series of steps – Yamas (restraints), Niyamas (observances), Asanas (postures), Pranayams (regulation of breath), Pratyahara (drawing the senses inward to still the mind), Dharna (concentration), Dhyana (meditation), and Samadhi (super-consciousness), which purify the body and mind.[7] Today, many people identify yoga as asana only, but asana is just one step of the series. Yoga as a mind-body intervention is being practiced worldwide.

Previous literature has reported that yoga is a promising alternative therapy for

This is an open access journal, and articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 License, which allows others to remix, tweak, and build upon the work non-commercially, as long as appropriate credit is given and the new creations are licensed under the identical terms.

For reprints contact: WKHLRPMedknow_reprints@wolterskluwer.com

How to cite this article: Sehrawat A, Malik S, Mudgal S, Dogra T, Gupta S, Barnwal SL, *et al*. A cross-sectional survey to assess knowledge, attitude, and practice of Yoga among cancer patients at a tertiary care hospital. Int J Yoga 2023;16:12-9.

Submitted: 31-Aug-2022 **Revised:** 23-Jan-2023
Accepted: 04-Feb-2023 **Published:** 10-Jul-2023

Address for correspondence:
*Asst. Prof. Sweta Malik, Department of Yoga, Children's University, Gandhinagar, Gujarat, India.
E-mail: rinkumalik321@gmail.com*

Access this article online

Website: https://journals.lww.com/IJOY

DOI: 10.4103/ijoy.ijoy_150_22

Quick Response Code:

'YOGIC THERAPY ON SPINE CURVATURE DISORDERS'

Dr. Kamal Kishore
Assistant ProfessorDev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar 249411 (Uttrakhand), INDIA

Introduction

In today's busy schedule, people are facing many problems related to spine, so this research is necessary so that people can overcome the problem related to spine by improving their lifestyle and practicing yoga and this problem can be avoided. The spine, or backbone, is made up of small bones (vertebrae) stacked -- along with discs -- one on top of another. A healthy spine when viewed from the side has gentle curves to it. The curves help the spine absorb stress from body movement and gravity. Spine abnormalities cause misalignment of the curvature and results in spine curvature disorders like lordosis, kyphosis, and scoliosis. due to the spine's natural and healthy curvatures, when viewed from the side, it will have a soft 'S' shape; when viewed from the front or back, it will appear straight.

The spine's healthy and natural lordosis and kyphosis work to protect the health and biomechanics of the spine by keeping it aligned. When there is a loss of one or more of these curve, it can affect the spine, and other areas of the body, in multiple ways. In a healthy spine, the vertebrae are stacked on top of one another in a healthy alignment, separated by intervertebral discs that give the spine structure, flexibility, and act as the spine's shock absorbers. When the spine loses one or more of its natural curvatures, the spine is no longer optimally aligned, and this is when problems occur. Spine: Since this is where the scoliosis, kyphosis and lordosis are located, they are important to focus on lengthening the spine, which tends to reduce the Spinal curve. When viewed from the back, the spine should run straight down the middle of the back. When abnormalities of the spine occur, the natural curvatures of the spine are misaligned or exaggerated in certain areas, as occurs with lordosis, kyphosis, and scoliosis.

1. Kyphosis– Kyphosis is featured by an abnormal round upper back. i.e. over 50 degreescurvature.
2. Lordosis– This is also known as swayback. The spine of an individual having lordosis curvesinward significantly at lower back
3. Scoliosis– An individual with scoliosis has a curve sideways to the spine. This curve is often C-shaped or S-shaped.

Back pain affects and its Therapeutic options

Back pain affects 80% of the population and total expenses approach $26 billion annually. Therapeutic options within conventional medical practice are limited to analgesics, educational materials, and physical therapy. Patients with significant long-term disability and requiring opiate analgesia may be referred to multi-disciplinary pain treatment centers that provide an array of therapeutic options including cognitive-behavioral therapy, group support, individual psychological counseling, epidural steroid injections, implantable pain pumps and spinal cord stimulator devices and other non-convention therapies such as chiropractic, massage, acupuncture,, yoga, tai chi, meditation, relaxation exercises, Pilates, and Feldenkrais.

International Refereed, Blind Peer-Reviewed Multidisciplinary & Open Access Research Journal

Issue: 4 | Vol.: 10 | Oct.-Nov.-Dec.-2023 | Pages: 15–19 | RRSSH | ISSN: 2348 – 3318 |

DOI: 10.5281/zenodo.10371849 (https://zenodo.org/records/10371849), Similarity/Plagiarism: 9%

आधुनिक समय में जीवन शैली का यौगिक प्रबन्धन

कमल किशोर

सहायक प्राध्यापक
देव संस्कृति विश्वविद्यालय, हरिद्वार (उत्तराखण्ड)

Received : 15/11/2023 *1st BPR* : 21/11/2023 *2nd BPR* : 29/11/2023 *Accepted* : 04/12/2023

Abstract

आधुनिक समय में प्रत्येक मनु य किसी न किसी रूप से शारीरिक, मानसिक विकारों से ग्रस्त है और इन समस्याओं का एक कारण अनियमित जीवनशैली है इससे जीवन में संघर्ष एवं तनाव बढ़ गया है और मनुष्य का खान–पान एवं रहन सहन बुरी तरह प्रभावित हुआ है। मशीनों का विकास होने के कारण मानव का शारीरिक श्रम कम हो गया है तथा मानसिक श्रम बढ़ गया है एक के निष्क्रिय होने तथा दूसरे के अधिक सक्रिय होने से मानव स्वास्थ्य का सन्तुलन बिगड़ जाना स्वाभाविक है। अनियमित जीवन शैली का एक प्रमुख कारण तकनीकी का दुरूपयोग, भौतिकता की प्रधानता, प्रतिस्पर्धा, अति महत्वाकांक्षा, आर्थिक तृष्णा नैतिक मूल्यों के अवहेलना है। स्वस्थ शरीर के बिना हम जीवन में सुख, समृद्धि एवं सफलता प्राप्त नहीं कर सकते हैं आधुनिक जीवन शैली के कारण जो शारीरिक, मानसिक विकार उत्पन्न हो रहे हैं इन सबका निवारण यौगिक जीवन शैली के द्वारा ही सम्भव है। प्राचीन काल से भारतीय परम्परा में संयमित आहार विहार से युक्त नियम पूर्वक जीवन यापन ही स्वस्थ जीवन का सर्वोत्तम उपाय माना जाता है। यम, नियम अभ्यास से हमारे आन्तरिक व वाह्य व्यक्तित्व संवरने लगता है। अतः यौगिक जीवनशैली एवं यौगिक तकनीकों को अपने जीवन में शामिल करने से आज की विकृत जीवनशैली से उत्पन्न शारीरिक, मानसिक समस्याओं एवं विकृतियों से समाधान पा सकते हैं इस प्रकार योग एक समग्र चिकित्सा पद्धति है।

Key words : जीवनशैली, योगाभ्यास ।

भूमिका –

आज के भौतिकवादी सोच एवं मानसिकता वाले लोगों की बाढ़ सी आ गयी है। हर कोई भौतिकता की ओर दौड़ रहा है यह ऑधी सम्पूर्ण समाज को अपनी चपेट में ले रही है जिससे सारा समाज रोगी बन रहा है इनमें कुछ शारीरिक रूप से कुछ मानसिक रूप से रोगी हैं। क्योंकि आज मनुष्य की जीवन शैली इतनी बिगड़ गयी है कि उसका स्वस्थ रह पाना असम्भव सा हो गया है। अस्त–व्यस्त जीवन शैली के कारण शरीर और मन दोनों के कार्य बाधित हो रहे है। एक सामान्य सी मशीन को भी यदि सही ढंग से प्रयोग में न लाया जाय तो उसके कार्य बाधित होने लगते है और शरीर के कार्य में बाधा उत्पन्न होती है अर्थात् इसका मुख्य कारण त्रुटिपूर्ण जीवनशैली ही है।

शरीर को स्वस्थ रखने में जीवन शैली की महत्वपूर्ण भूमिका है क्योकि आज के प्रतिस्पर्धात्मक एवं भाग दौड़ वाले युग में प्रत्येक मनुष्य व्यस्तता के कारण स्वयं अपने लिये समय नहीं निकाल पाता है फलस्वरूप वह अनेक प्रकारों के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक परेशानियों से युवावस्था में दुर्बलता, थकान, तनाव, चिन्ता, अवसाद जैसे विकारों से ग्रस्त देखा जाता है। शरीर व मन एक ही सिक्के के दो पहलू किसी एक में असन्तुलन होने से दूसरा भी असन्तुलित हो जाता है जिसको सन्तुलन में लाने के लिए मनुष्य को आधुनिक चिकित्सा को प्रयोग में लाये जाने के कारण परिणाम यह होता है कि एक बीमारी तो दब जाती है परन्तु दूसरी उत्पन्न हो जाती है। इसलिये स्वस्थ जीवन शैली की सम्पूर्णता के लिये भारतीय संस्कृति के ऋषि–मुनियों ने योग की विधा बतायी है क्योंकि योग द्वारा हम सभी प्रकार के कष्टों का निवारण करने में सक्षम हैं। योग एक समग्र उपचार पद्धति है।

आधुनिक जीवन शैली–

जीवन शैली वह प्रकिया है जिसमें हम अपने दायित्वों और कर्तव्यों का निर्वहन करते हैं प्रत्येक व्यक्ति की उसके व्यवसाय, कार्य के अनुसार जीवनचर्या होती है जिसमें जीवन के सभी पक्ष सम्मिलित होते हैं– शारीरिक, मानसिक, बौद्धिक, सामाजिक तथा आध्यात्मिक। दिनचर्या के अनुसार ही हम किसी के व्यक्तित्व का सही आंकलन कर सकते हैं। वर्तमान समय में हमारी असंतुलित जीवनशैली हमारे सम्पूर्ण जीवन को प्रभावित करती है जैसे– देर से सोना, जल्दी जगना या देर तक सोते रहना, समयाभाव के कारण आहार–विहार का असंतुलित होना, साथ ही योग–व्यायाम आदि पर ध्यान न देना, हर समय गलत ढंग से बैठना, पर्याप्त विश्राम न करना आदि आते हैं जिससे अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है और न चाहते हुये भी व्यक्ति

भारत का स्वाधीनता आन्दोलन और साहित्य

संपादन

डॉ अन्नाराम शर्मा

प्रकाशक

अखिल भारतीय साहित्य परिषद् न्यास

बाबा साहब आपटे भवन, केशव कुंज, झण्डेवालान, नई दिल्ली - 110055

Scanned with AnyScanner

भारत का स्वाधीनता आन्दोलन और साहित्य
डॉ अन्नाराम शर्मा

प्रकाशक	:	अखिल भारतीय साहित्य परिषद् न्यास केशव कुंज, झंडेवालन, पहाड़गंज नई दिल्ली - 110055
मुद्रक	:	**शील प्रिन्टर्स**, रानीसर, बीकानेर (राज.) मो.: 9414142258, 9461879561
संस्करण	:	प्रथम, 2022
मूल्य	:	300 रुपये
ISBN	:	978-81-948402-9-9

सर्वाधिकार © अखिल भारतीय साहित्य परिषद्

Bharat ka swadheenta andolan aur Sahitya,
Writer Dr. Anna Ram Sharma,
Published by Akhil Bharitya Sahitya
Parishad Nyas, Keshav Kunj, Jhandewalan
New Delhi - 110055

Rs 300/

Scanned with AnyScanner

गढ़वाली लोक साहित्य में क्रांति के स्वर

डॉ. अनुष्का...

भारतीय स्वतन्त्रता संग्राम मे जनान्दोलनो की पृष्ठभूमि बनाने मे साहित्यकारो की महती भूमिका रही इस बात से इनकार नही किया जा सकता है। देश के विभिन्न भागो मे जहाँ परिनिष्ठ साहित्य रचना के माध्यम से ये लोक सेवी जनता के भीतर राष्ट्रीय चेतना जगाने की जुगत मे लगे थे वही क्षेत्रीय साहित्यकार भी अपनी भूमिकानुरूप इस यज्ञ मे आहुति स्वरूप वाकपुष्प अर्पित करने मे पीछे नही रहे। वर्तमान उत्तराखण्ड उस समय टिहरी और कुमाऊं जैसे छोटे छोटे देशी राज्यो मे बंटा था तथा राजा अपनी निजी हितों की रक्षा हेतु अंग्रेजो की चाटुकारिता मे लगा रहता था। अंग्रेजी अत्याचारो से रक्षा का कोई उपाय न देख स्वतः स्फूर्त जन चेतना ने विभिन्न आन्दोलन खडे किए तथा इस चेतना के विस्तार का कार्य किया इन्ही लोक सेवी क्षेत्रीय साहित्यकारो ने जिनमे से बहुत तो ढग से साहित्य की भाषा से भी परिचित नही थे, साकहत्य रचना का विचार तो इनके स्वप्न मे भी न आया होगा परन्तु मातृभूमि हित इनकी जिह्वा से जो सरस्वती प्रस्फुटित हुई उसने इस सुदूर पर्वतीय अंचल मे क्रान्ति की ऐसी लहर फूंकी की सम्पूर्ण गढवाल उठा। प्रस्तुत अलेख मे ऐसे ही कुछ लोक साहित्यकारो के द्वारा

तिलाड़ी हत्या काण्ड

उत्तराखड के इतिहास मे वर्ष 1930 का विशेष महत्व है. इस साल दो महत्वपूर्ण घटनाये हुई. पहला 23 अप्रैल 1930 को पेशावर मे वीर चन्द्रसिंह गढवाली ने निहत्थे पठानो पर गोली चलाने से इंकार किया था, दूसरा 30 मई 1930 को अपने हक–हकूको को लेकर रवांई के तिलाडी मे अपनी ही निहत्थी जनता पर राजशाही ने गोली चलाई। तिलाडी के इस दुर्दांत नरसंहार की विभीषिका को अपने शब्दों में व्यक्त करते हुए मनोहरलाल उनियाल कहते है.

शहीदों के उज्जवल बलिदान, दिलायेंगे
तेरी पावन याद.
रहेगा जब तक तू आजाद, जलेगे
शत–शत क्रान्ति चिराग!
जहां तक होगे लाल निशान!
अरे ओ जलियांवाले बाग,

रवांई के सीने के दाग
रियासत टिहरी के अभिमान,
तिलाडी के खूनी मैदान

उत्तरकाशी की यमुना घाटी मे स्थित बडकोट ... एक छोटी सी घाटी है रवांई। इसी घाटी मे एक ... सा मैदान तिलाडी। जहा लोग एक शांतिपूर्ण ... के लिए एकत्र हुए थे। टिहरी रियासत ने जनता ... हक–हकूको को छीनने के लिये दमनकारी नीति ... का सहारा लिया था. इसके खिलाफ जनता तिलाडी ... के मैदान मे रणनीति बनाने के लिये सभा कर रही ... लोगों का गुस्सा भी बढ रहा था। दमनकारी नीति ... नौकरशाही, बेगार, प्रभु सेवा, बढे हुये करो ... प्रतिकार जुडा था। रवांई घाटी मे रियासती प्रशा... के दमन के खिलाफ हालांकि प्रतिकार के स्वर 18... से ही शुरू हो गये थे। 1835 मे सकलाना तथा ... मे आंदोलन चला। 1851 मे सकलाना की अठूर ... मे आंदोलन हुआ। राजशाही के क्रूर दमन के खिलाफ ... जनवरी 1887 को ढंढक हुआ। कुजडी मे 190... ढंढक हुई. 1906 में खास पट्टी मे ढंढक हुई. 19... जंगलाती बंदोबस्त तथा सौण्या सेर एव बिसा... के खिलाफ कडाकोट, रमोली और सकलाना पट्टी ... मे हुआ. उसके बाद 1927–28 मे नये वन बंदोबस्त ... द्वारा जंगलात के अधिकारो को सीमित कर दिया ... गया। इसके अतिरिक्त सन 1929 मे ही पदम... रतूडी जो लंदन से वानिकी पढ आए थे यमुना ... नए वन अधिकारी बन कर आए और गाव वालों ... 12 नए कर जिनमे चूल्हा जलने पर कर, बकरी ... कर, गाय, भैस, बैलों पर कर, काट कुराली (जंगल ... घास व लकडी ले आ) पर कर जैसे उलजलूल ... सामिल थे, थोप दिया। इन सबके विरोध में ... 1930 में दो धर्म पक्ष हुए और इसे स्वतंत्र पंचायत ... नाम दिया गया। 30 मई को दोपहर 2 बजे ... दीवान चक्रधर के नेतृत्व मे ढंढकियो पर गोली ... की गई। इसमें करीब 200 लोग मारे गए गढवाल ... प्रचलित यह लोक गीत इसका प्रमाण है–

ऐंसी गढ़ पैंसी,
मु ना मार चकरधर
मेरी एकल्या भैंसी।
तिमला का लाबू,
मु न मार चकरधर मेरो बुढ्या बाबू।

Scanned with AnyScanner

आईएसएसएन २४५४-६३०५

इंगित

राष्ट्रीय संगोष्ठी २९-३० अक्टूबर - २०२२

जीवन साफल्य का प्रतीक यात्रा साहित्य

छायाचित्र
संकलन सहयोग
उपेन्द्र कस्तूरे

पृष्ठ संयोजन एवं टंकण
प्रियंका ठाकुर

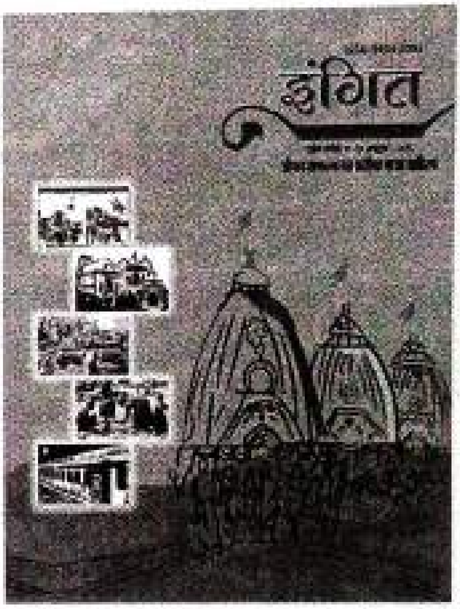
रंगीन पृष्ठ संयोजन
शमीम सिद्धीकी

मुद्रण
सुरेन्द्र सिंह ठाकुर
कंचन ऑफसेट, नया बाजार,
ग्वा. - ९४७९१३४६२३

संरक्षक
डॉ. कुमार संजीव
सभाध्यक्ष

सम्पादक
डॉ. मंदाकिनी शर्मा
सभा साहित्य मंत्री

प्रकाशक
धीरज शर्मा
सभा मंत्री



रू. 200/-

मध्य भारतीय हिन्दी साहित्य सभा, ग्वालियर

Email : hindisahitysabha1902@gmail.com

सम्पर्क - ९४२५३३६२३९

Scanned with AnyScanner

संस्कृति की संवाहक व्यापारिक यात्राएँ

(चम्पा सभ्यता के विशेष सन्दर्भ में)

•

डॉ. ऋतुध्वज सिंह

भारत में व्यापारिक यात्राओं का प्राचीन इतिहास प्राप्त होता है। सिंधु घाटी तथा हड़प्पा से लेकर मोहनजोदड़ो तक प्राचीन सभ्यताओं के जो भी साक्ष्य प्राप्त हुये हैं सबका यह निष्कर्ष रहा है कि सभी नगरों में व्यापारिक मार्ग अवश्य बनाये गये थे। प्रारम्भ में तो यह व्यापारिक यात्राएँ स्थल मार्ग से ही होती रहीं परन्तु कालान्तर में सम्भवतः राजनीतिक सीमाओं के विवाद एवं मानवीय हस्तक्षेप से बचने के लिये नदियों का वैकल्पिक मार्ग ढूँढा गया होगा तथा स्थल के साथ-ही-साथ जलमार्ग से यात्राएँ प्रारम्भ हुईं। स्थल की अपेक्षा जल मार्ग अधिक सुगम, अल्पव्ययी एवं सुरक्षित होने के कारण भी व्यापारिक यात्राओं के लिये अधिक लोकप्रिय रहा।

मानवीय ज्ञान एवं सभ्यता के लिखित साक्ष्यों में सबसे प्राचीन स्रोत वेदों को ही माना जाता है यह तथ्य अब निर्विवाद रूप से सत्य है। वेदों में भी इस प्रकार के आख्यानों का भरपूर उल्लेख प्राप्त होता है। ऋग्वेद में यह उल्लेख है कि इस काल में व्यापारी अधिक धन लाभ की कामना से विशालकाय नौकाओं में चढ़कर द्वीपद्वीपान्तरों की यात्रा किया करते थे। नावों में अनेक दिनों की आवश्यकता के लिये सामग्री रख ली जाती थी। वैदिक युग से लेकर सदा ही परवर्ती युग में समुद्र की नौयात्राओं के उल्लेख मिलते हैं। सामुद्रिक यात्राओं के लिये उस प्राचीन युग में उतनी सुविधायें न थीं जैसी आजकल हैं नौका स्थान निश्चित नहीं थे समुद्र में चलते हुये दिशा और अवस्थिति का ज्ञान नहीं रहता था। जाते हुये जहाँ कहीं कोई द्वीप मिल जाता वहीं नाव रोककर यथासाध्य सामग्री प्राप्त कर ली जाती थी वहीं से आगामी यात्रा के लिये सूचनायें भी प्राप्त कर ली जाती थीं। परवर्ती युग में शनैः-शनैः अनुभव के आधार पर नावों की गतिविधि का आकलन किया जाने लगा और साधारण परिस्थितियों में नाविकों को ज्ञात रहने लगा कि किस द्वीप से कितने दिनों में किस दिशा में चलते हुये नाव कहाँ पर पहुँचने वाली है। इस अनुमान के आधार पर ही यात्राओं के दिवस और आवश्यकताएँ निर्धारित किये जाने लगे।

व्यापार के लिये इस युग में ताम्रलिप्ति का नौकास्थान पूर्व में, कुदूर तथा घंटशाल के नौकास्थान दक्षिण की नदियों के तट पर कावेरीपट्टन (पूहर) सुदूर दक्षिण में, कोरक तथा सतिपुर पाण्ड्य देश में, मुजरिस (कांगनूर) मालाबार तट पर, कल्याण, चौल, भड़ौच तथा खम्भात के नौकास्थान पश्चिमी तट पर तथा देवल और सोरठ सिन्धु प्रदेश में थे। प्रायः सभी नौका स्थानों पर बड़े बाजार होते थे जहाँ विदेशों से आया हुआ माल थोड़े समय में स्थानीय दुकानदारों के द्वारा खरीद लिया जाता था। इन्हीं बाजारों से नाविक व्यापारी अन्य देशों में ले जाने के लिये सामग्री खरीद लेते थे नौका स्थानों पर व्यापारियों के सुरक्षित रूप से ठहरने की व्यवस्था राजा की और से की जाती थी।

बौद्ध साहित्य के अनुसार व्यापारी लम्बी चौड़ी सामुद्रिक यात्रायें करते थे। ऐसी यात्रायें कभी-कभी छः मास की दीर्घ अवधि तक की होती थीं। नौकाओं पर चलने वाले मल्लाह स्थल की दिशा जानने के लिये दिशांकाक रखते थे। बाबेरू जातक के अनुसार तो एक दिशाकाक बेबीलोन में ५०० कार्षापण पर बिका था। परवर्ती साहित्यों में व्यापारिक यात्राओं का पर्याप्त उल्लेख मिलता है। वालाहस्स तथा महाजातकों में व्यापारियों के समुद्र मार्ग से स्वर्णभूमि जाने का उल्लेख मिलता है।

जातक कथाएँ मूलतः खुद्दनिकाय का अंग हैं तथा इनका रचनाकाल लगभग १०००ई.पू. माना जाता है। कथाकोश में मिथिला का राजा नागदश्र (लगभग ३३५ई.पू.) के सात समुद्री बेड़ों एवं पाँच सौ नावों के साथ दक्षिण पश्चिमी द्वीपों की यात्रा का उल्लेख मिलता है।

Scanned with AnyScanner

Yog Yogi Yogini

Dr. Anuja Rawat
Dr Asim Kulshrestha

Scanned with OKEN Scanner

The content written in this book belongs to the respective Author and solely represents their thoughts, the Publisher, Printer and Typist bears no responsibility for their thoughts and Perspective.

ISBN : 978-93-5909-012-2

Publisher :

Satyam Publishing House

N-3/25, Mohan Garden, Uttam Nagar,

New Delhi-110059 (India)

Mobile: +91- 7042082850, 9899665801

E-mail: satyampub_2006@yahoo.com

Yog Yogi Yogini

First Edition: 2023

© Reserved

This book can only be accessed for reading and cannot be reproduced or distributed in any format without the Publisher's written Consent.

Published in India-

Published by R. D. Pandey for **'Satyam Publishing House'**, New Delhi. Layout by **Satyam PrintoGraphics**, New Delhi and Printed at Vishal Kaushik Printers, Shahdara, Delhi.

Scanned with OKEN Scanner

Institute for Science and Spirituality Delhi

in partnership with

Noida International University

IKS Division, Ministry of Education, Govt. of India

जिज्ञासा-2022

International Conference

on

Science and Philosophy in Indian Knowledge System

17-18 DEC

ISBN: 978-93-5777-660-8

ID: IKS220034

MANAGEMENT OF JANU SANDHIGATA VATA THROUGH AN INTEGRATIVE APPROACH INCLUDING MARMA THERAPY WITH JANU BASTI – A CASE STUDY

Alka Mishra[1] , Vandana Shrivastava[2]

[1] (Presenting Author) Assistant Professor, Department of Ayurveda and Holistic Health, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar, Uttarakhand, India - alka.mishra@dsvv.ac.in

[2] Associate Professor, Department of Ayurveda and Holistic Health, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar, Uttarakhand, India - vandana.shrivastav@dsvv.ac.in

Keywords: Janu Sandhigata Vata; Osteoarthritis of Knee; Ayurveda; Marma Therapy; Janu Basti

ABSTRACT

Janu Sandhigata Vata (a condition that closely resemble Osteoarthritis of Knee) is one of the most disabling musculoskeletal disorder. Its symptoms include Shoola (pain), Shotha (swelling), Stabdhata (stiffness), and Atopa (crepitus). Ayurvedic texts recommend repeated use of Snehana (oleation) and Swedana (sudation) for its management. Marma Therapy has also been found effective in various Vata disorders. Therefore, in the present study Marma Therapy (on four Marma points of the legs, i.e. Kshipra, Gulpha, Indravasti and Janu) with Janu Basti (with Ksheerbala Taila) were administered to a 60 year old female patient (suffering from Janu Sandhigata Vata in the Left Knee) for 9 days, with one month followup wherein the patient self-administered Marma Therapy and massage at home. There was significant improvement in the subjective parameters (Shoola, Shotha, Stabdhata, Atopa) and objective parameters (WOMAC Index, Range of Motion, Walking Time) analyzed during the study, illustrating the efficacy of the therapeutic intervention.

1. INRODUCTION

Osteoarthritis (OA) of knee is one of the most common and disabling musculoskeletal disorder, which is extremely common in the elderly population [Joshi et al. (2011); Rajoria et al. (2010)]. The symptoms of this disease include joint pain, joint stiffness, instability and loss of function [Joshi et al. (2011)]. In the present times, the therapeutic interventions normally used for its treatment include the use of physiotherapy, weight control, different types of analgesics, intra-articular steroid injections, knee replacement surgery, etc. [Rajoria et al. (2010)]. However, side-effect free, long-term management of this disease is still a challenge [Joshi et al. (2011); Rajoria et al. (2010)], and hence, there is a definite need to look for other safe and effective therapies for its management.

Dr. Arunesh Parashar : The role of Nature-based Health Tourism in Development Process

Food Culture and Tourism of India

Dev Sanskriti Vishwavidhyalaya

Department of Tourism Management

Patron & Guidance
Dr. Pranav Pandya

Chief Editor
Dr. Chinmay Pandya

Editor
Dr. Arunesh Parashar & Dr. Umakant Indolia

Editorial Associate
Mr. Pankaj Singh Chandel
Mr. Ajay Bharadwaj
Mr. Ashish Kumar Pawar
Dr. Monika Pandey
Dr. Avanendu Parashar Pandey
Mr. Prsoon Kumar
Mr. Prakhar Pal

Department of Tourism Management,
Dev Sanskriti Vishwavidhyalaya, Shantikunj, Haridwar, Uttarakhand, India - www.dsvv.ac.in
ISBN - 978-81-933916-1-7

ISBN - 978-81-933916-1-7

Food Safety and Hygiene Practices among Food Handlers in Hospitality Industry in Uttarakhand

Dr. Umakant Indolia*
Kamal Kumar Lasiyal**
*Co-ordinator, Research Scholar, ** Department of Tourism Management,
Dev Sanskriti University, Gayatrikunj, Shantikunj, Haridwar, (U.K.).

Abstract

As food safety includes food hygiene, hygiene of food handlers, hazard related to food and its risks is becoming an important issue to guests making purchase decisions. Therefore, the food processors and food handlers either in hospitality industry and food processing industries should improve their knowledge and skill on food safety assurance. A systematic and continued training and education with behavioural changes, and supported with good law enforcement are likely to minimize the hazard related to food and its risks.

This study seeks to examine the awareness of food safety knowledge and handling of food, personal hygiene among food handlers. Although food handlers may be aware of the need for personal hygiene, they do not understand critical aspects of personal hygiene such cleaning work surface, sanitation and control food temperature value while cooking. In order to prevent food borne illnesses and hazard, food handlers need to access and improve food safety knowledge, personal hygiene and the hygiene practices on food safety to guests.

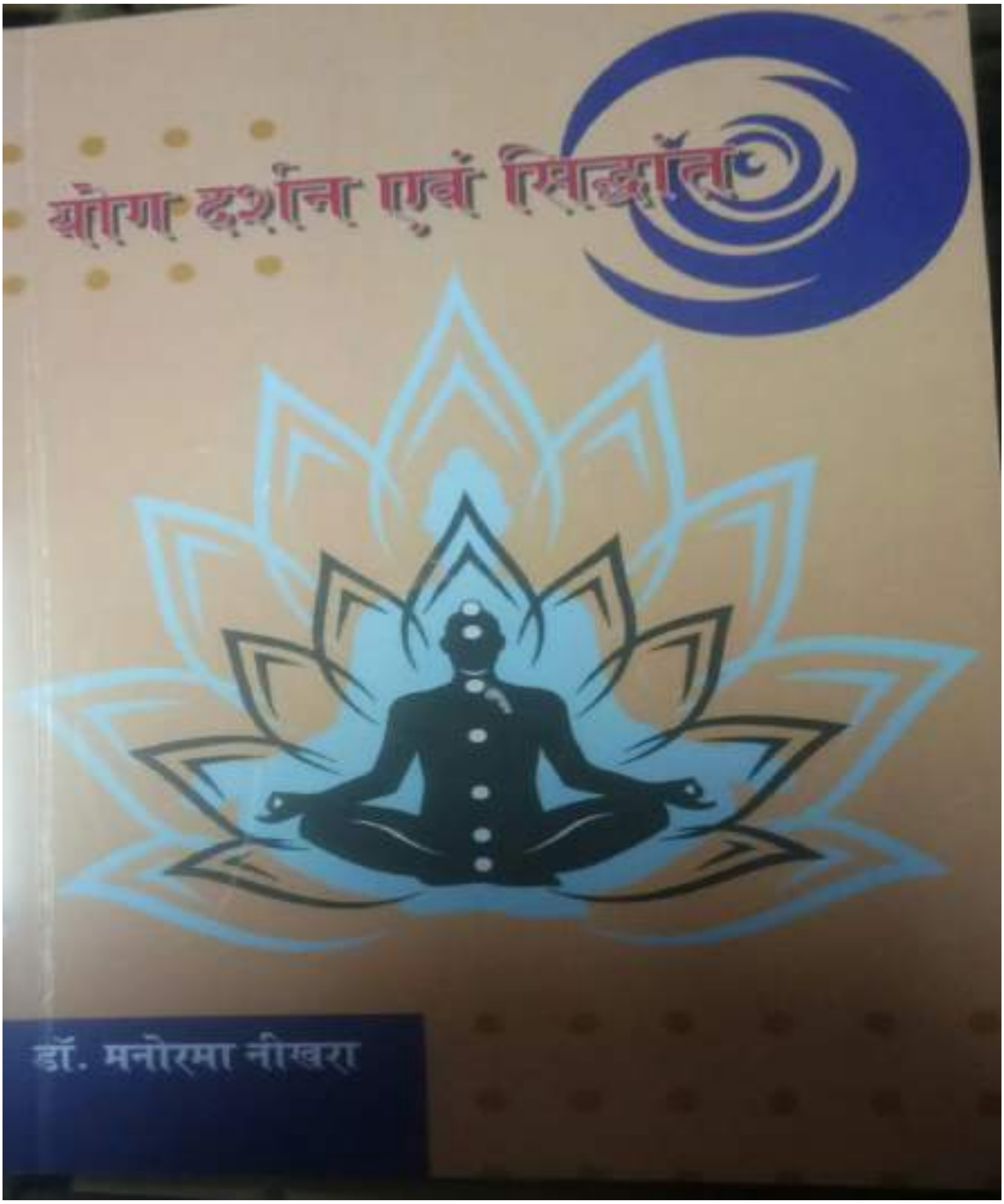
Keywords: food safety, food hygiene, food handlers, hospitality industry.

Introduction

The Indian tourism and hospitality industry has emerged as one of the key drivers of growth among the services sector in India. Tourism & hospitality is also a potentially large employment generator besides being a significant source of foreign exchange for the country. During 2006–17, direct contribution of tourism and hospitality to GDP is expected to register a CAGR of 14.05 per cent

The rapid technological changes in all aspects of life to a certain extent have affected the food pattern and food habit of people especially in the metropolitan areas. These changes also bring the impressive growth of hospitality industries such as international and national tourism, restaurants, fast food outlets and catering businesses.

Dr. Manorma Nikhra : Yoga Darshan Ewam Siddhant



Office: 1st Floor, Aurobindo Bhawan C-56/36, Sector 62, G. B. Nagar, Noida, Uttar Pradesh-201301

© INDIAN YOGA ASSOCIATION PrCB

The moral rights of the author have been asserted.

First Edition Published in 2021

All rights reserved. No part of this work may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopy, recording, or by any information storage and retrieval system without prior permission in writing from IYA-PrCB. Enquiries concerning reproduction outside the scope of the above should be sent to the address above.

You must not circulate this book in any other binding or cover and you must impose this same condition on any acquirer.

ISBN: 9788194720706

Design by Rahul Rohilla,
Email id: studiorinternational@gmail.com

Printed in India by ____________

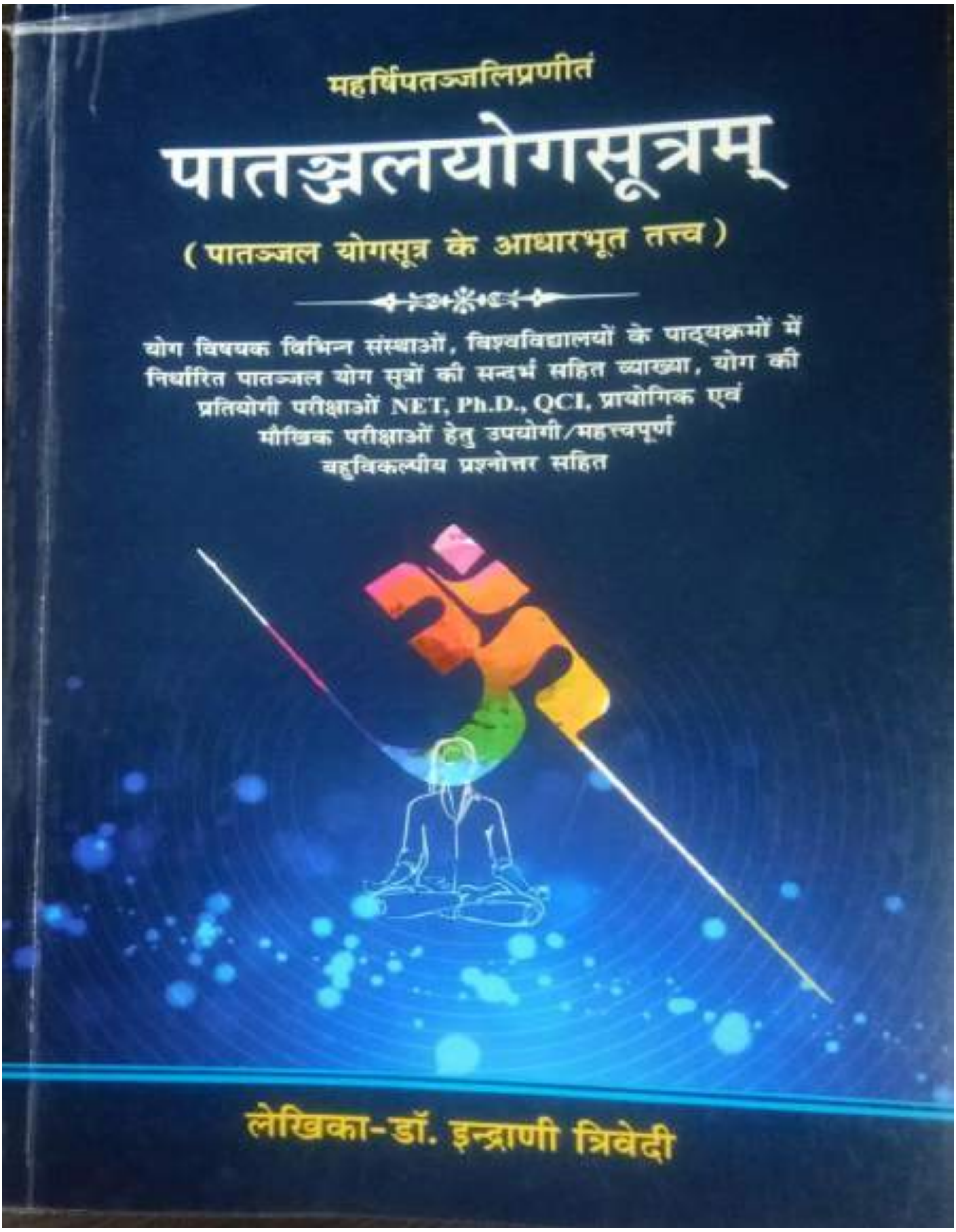
Published in India by

Indian Yoga Association PrCB

IYA Team

Author: Dr Manorama Nikhra

Managing Editor: Professor J. P. N. Mishra


महर्षिपतञ्जलिप्रणीतं
पातञ्जलयोगसूत्रम्
(पातञ्जल योगसूत्र के आधारभूत तत्त्व)
योग विषयक विभिन्न संस्थाओं, विश्वविद्यालयों के पाठ्यक्रमों में
निर्धारित पातञ्जल योग सूत्रों की सन्दर्भ सहित व्याख्या, योग की
प्रतियोगी परीक्षाओं NET, Ph.D., QCI, प्रायोगिक एवं
मौखिक परीक्षाओं हेतु उपयोगी/महत्त्वपूर्ण
बहुविकल्पीय प्रश्नोत्तर सहित
लेखिका-डॉ. इन्द्राणी त्रिवेदी

लेखिका परिचय

डॉ. इन्द्राणी त्रिवेदी, देव संस्कृति विश्वविद्यालय, गायत्रीकुन्ज, शान्तिकुन्ज, हरिद्वार, उत्तराखण्ड के योग विज्ञान एवं मानव चेतना विभाग में वरिष्ठ सहायक आचार्य के पद पर हैं। इन्हें बचपन से ही योग जैसे अनूठे विषय के प्रति अगाध श्रद्धा व रुचि थी, फलस्वरूप कक्षा व विश्वविद्यालय में प्रथम स्थान प्राप्त होने पर इन्हें दो स्वर्णपदक भारत के पूर्व राष्ट्रपति डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम द्वारा मिला, जो एक वैज्ञानिक, दार्शनिक व लेखक थे। इसी विश्वविद्यालय से ही इन्हें पी-एच. डी. की उपाधि भारत के पूर्व राष्ट्रपति प्रणव मुखर्जी से मिली। इन्होंने अपना शोध-कार्य **''पं. श्रीराम शर्मा द्वारा वर्णित मनोमय कोश की साधना का किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य व नेतृत्व क्षमता पर प्रभाव''** विषय पर किया और इस माध्यम से समाज में एक उत्कृष्ट योगदान दिया है। इनके द्वारा शिक्षित विद्यार्थीगण राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर योग के क्षेत्र में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभा रहे हैं। डॉ. इन्द्राणी के राष्ट्रीय व अन्तर्राष्ट्रीय स्तर पर विभिन्न संगोष्ठियों के शोध-पत्र प्रकाशित हो चुके हैं।

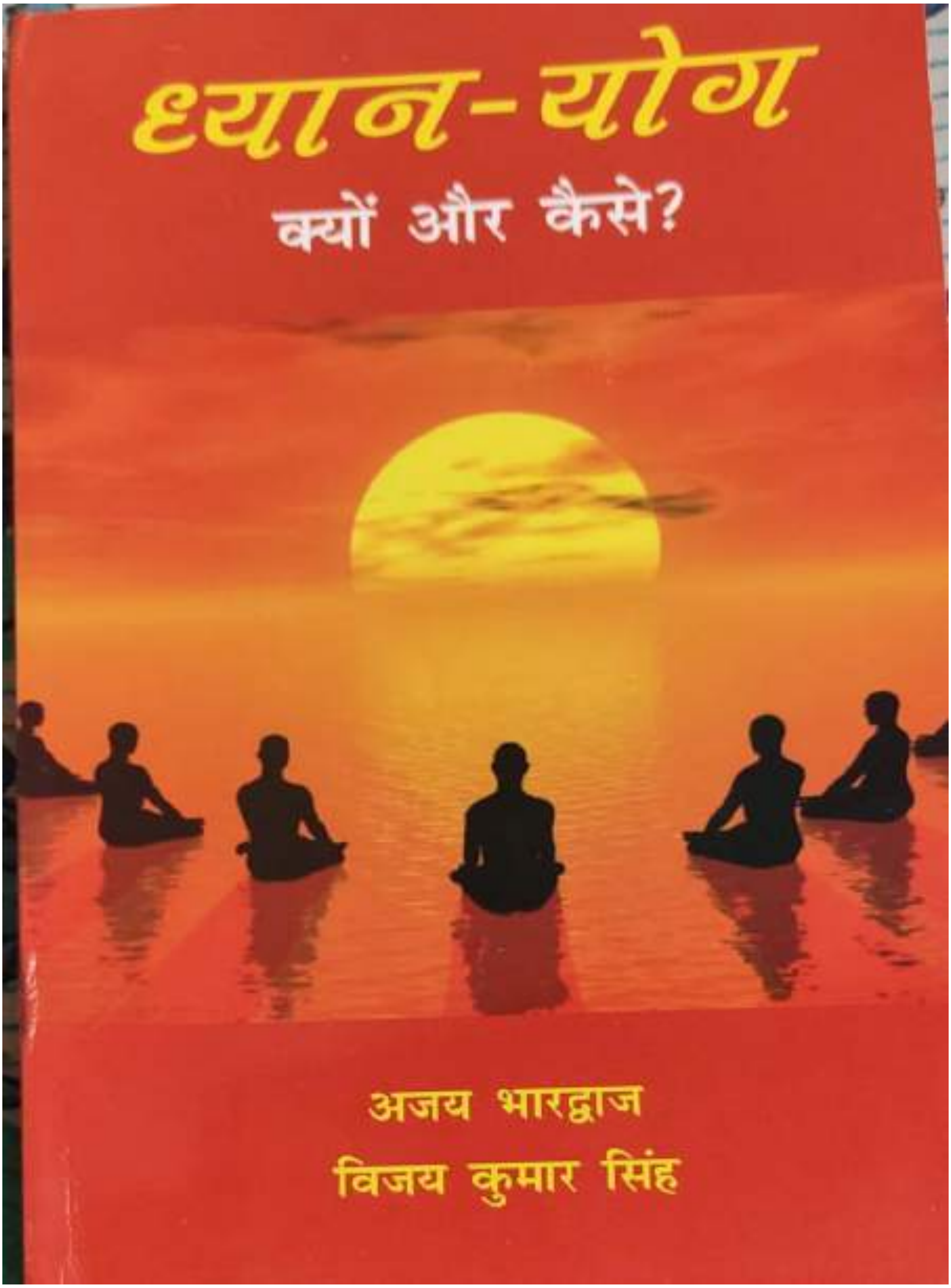
पुस्तक परिचय

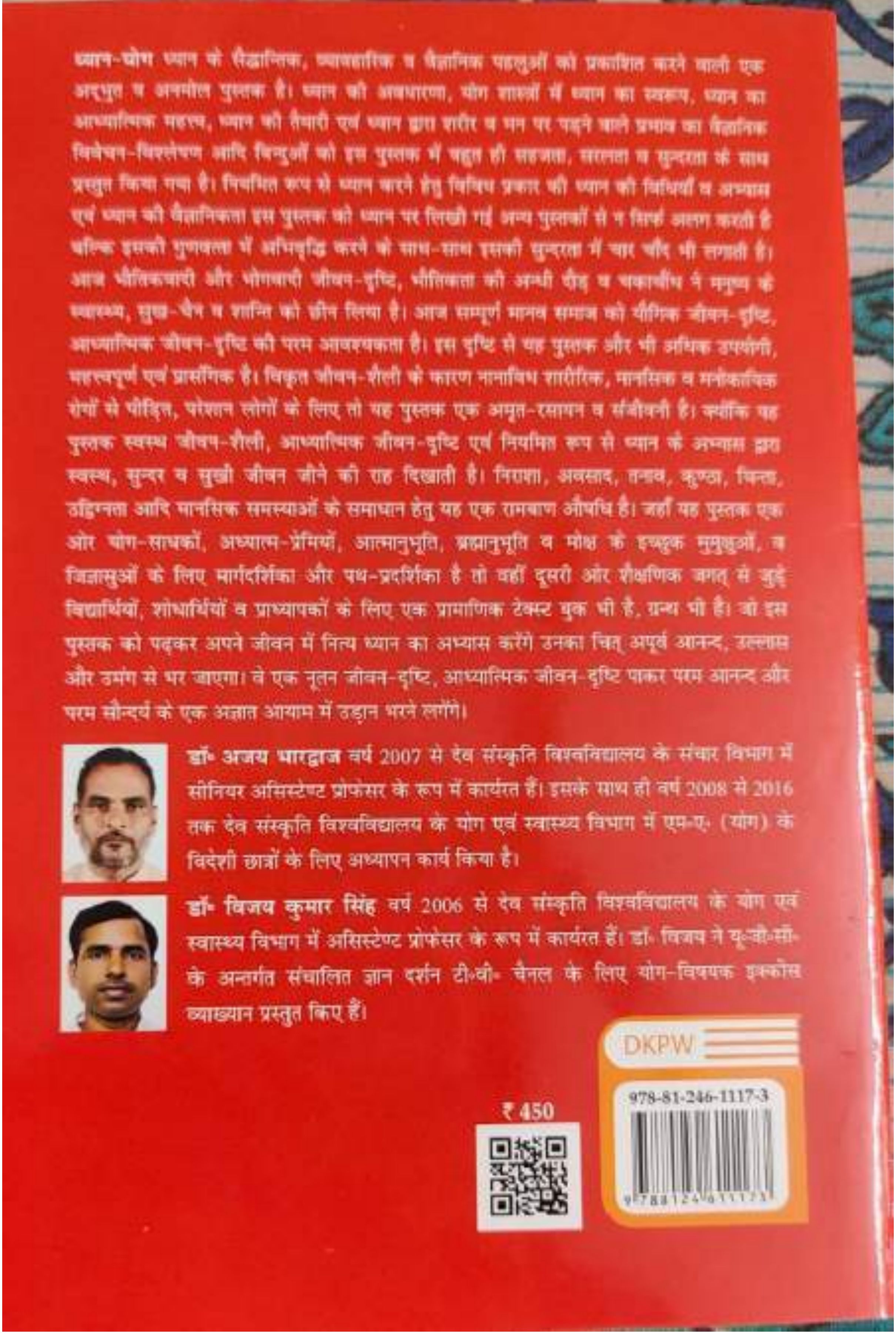
पातञ्जल योगसूत्र योग का आधारभूत ग्रन्थ है। इसके सूत्रों में योग के सभी स्तर के साधकों के लिए योग का मार्ग प्रशस्त किया गया है। इसमें वर्णित राजयोग, क्रियायोग व अष्टांग योग की साधनाओं के द्वारा व्यक्तित्व का समग्र विकास किया जा सकता है। प्रस्तुत ग्रंथ में इस विशद् ज्ञान को सुग्राह्य बनाने हेतु इसके सारगर्भित अंश जनसामान्य के समक्ष रखने का प्रयास किया गया है तथा इन सूत्रों के आधारभूत विषयों व महत्त्वपूर्ण तथ्यों को सरलार्थ स्वरूप में विवेचित किया गया है।

लेखिका ने विभिन्न सन्दर्भों के माध्यम से इसे अधिकाधिक प्रामाणिक, सरल, सुगम व रुचिकर बनाने का प्रयास किया है। इस ग्रंथ की एक विशिष्टता यह भी है कि इसमें प्रत्येक अध्याय से संबंधित बहुविकल्पीय प्रश्नों का भी संकलन किया गया है जो योग के किसी भी प्रकार की प्रतियोगी परीक्षाओं जैसे-नेट, क्यू सी आई व विभिन्न प्रवेश परीक्षाओं के लिए अत्यन्त उपयोगी है। आशा है कि सभी विद्यार्थियों के लिए जो योग विज्ञान के विभिन्न पाठ्यक्रमों में अध्ययनरत हैं, उनकी जिज्ञासाओं का समाधान सहज होगा, जिससे योग जैसे दिव्य विषय में उनका ज्ञानसंवर्द्धन होगा, और यह ज्ञान उनके जीवन में भी व्यावहारिक स्तर पर उपयोगी सिद्ध हो ऐसी कामना है।

चौखम्बा सुरभारती प्रकाशन
वाराणसी-221001
chaukhambasurbharatiprakashan@gmail.com
www.chaukhamba.co.in
@chaukhambabooks @chaukhambabooks
CHAUKHAMBA
Whatsapp scan
ISBN : 978-93-[illegible]

Dr. Ajay Bharadwaj, Dr. Vijay Kumar Singh : Dhyana Yoga: kyon aur kaise





ध्यान-योग ध्यान के सैद्धान्तिक, व्यावहारिक व वैज्ञानिक पहलुओं को प्रकाशित करने वाली एक अद्भुत व अनमोल पुस्तक है। ध्यान की अवधारणा, योग शास्त्रों में ध्यान का स्वरूप, ध्यान का आध्यात्मिक महत्त्व, ध्यान की तैयारी एवं ध्यान द्वारा शरीर व मन पर पड़ने वाले प्रभाव का वैज्ञानिक विवेचन-विश्लेषण आदि बिन्दुओं को इस पुस्तक में बहुत ही सहजता, सरलता व सुन्दरता के साथ प्रस्तुत किया गया है। नियमित रूप से ध्यान करने हेतु विविध प्रकार की ध्यान की विधियाँ व अभ्यास एवं ध्यान की वैज्ञानिकता इस पुस्तक को ध्यान पर लिखी गई अन्य पुस्तकों से न सिर्फ अलग करती है बल्कि इसकी गुणवत्ता में अभिवृद्धि करने के साथ-साथ इसकी सुन्दरता में चार चाँद भी लगाती है। आज भौतिकवादी और भोगवादी जीवन-दृष्टि, भौतिकता की अन्धी दौड़ व चकाचौंध ने मनुष्य के स्वास्थ्य, सुख-चैन व शान्ति को छीन लिया है। आज सम्पूर्ण मानव समाज को यौगिक जीवन-दृष्टि, आध्यात्मिक जीवन-दृष्टि की परम आवश्यकता है। इस दृष्टि से यह पुस्तक और भी अधिक उपयोगी, महत्त्वपूर्ण एवं प्रासंगिक है। विकृत जीवन-शैली के कारण नानाविध शारीरिक, मानसिक व मनोकायिक रोगों से पीड़ित, परेशान लोगों के लिए तो यह पुस्तक एक अमृत-रसायन व संजीवनी है। क्योंकि यह पुस्तक स्वस्थ जीवन-शैली, आध्यात्मिक जीवन-दृष्टि एवं नियमित रूप से ध्यान के अभ्यास द्वारा स्वस्थ, सुन्दर व सुखी जीवन जीने की राह दिखाती है। निराशा, अवसाद, तनाव, कुण्ठा, चिन्ता, उद्विग्नता आदि मानसिक समस्याओं के समाधान हेतु यह एक रामबाण औषधि है। जहाँ यह पुस्तक एक ओर योग-साधकों, अध्यात्म-प्रेमियों, आत्मानुभूति, ब्रह्मानुभूति व मोक्ष के इच्छुक मुमुक्षुओं, व जिज्ञासुओं के लिए मार्गदर्शिका और पथ-प्रदर्शिका है तो वहीं दूसरी ओर शैक्षणिक जगत् से जुड़े विद्यार्थियों, शोधार्थियों व प्राध्यापकों के लिए एक प्रामाणिक टेक्स्ट बुक भी है, ग्रन्थ भी है। जो इस पुस्तक को पढ़कर अपने जीवन में नित्य ध्यान का अभ्यास करेंगे उनका चित् अपूर्व आनन्द, उल्लास और उमंग से भर जाएगा। वे एक नूतन जीवन-दृष्टि, आध्यात्मिक जीवन-दृष्टि पाकर परम आनन्द और परम सौन्दर्य के एक अज्ञात आयाम में उड़ान भरने लगेंगे।

डॉ॰ अजय भारद्वाज वर्ष 2007 से देव संस्कृति विश्वविद्यालय के संचार विभाग में सीनियर असिस्टेण्ट प्रोफेसर के रूप में कार्यरत हैं। इसके साथ ही वर्ष 2008 से 2016 तक देव संस्कृति विश्वविद्यालय के योग एवं स्वास्थ्य विभाग में एम॰ए॰ (योग) के विदेशी छात्रों के लिए अध्यापन कार्य किया है।

डॉ॰ विजय कुमार सिंह वर्ष 2006 से देव संस्कृति विश्वविद्यालय के योग एवं स्वास्थ्य विभाग में असिस्टेण्ट प्रोफेसर के रूप में कार्यरत हैं। डॉ॰ विजय ने यू॰जी॰सी॰ के अन्तर्गत संचालित ज्ञान दर्शन टी॰वी॰ चैनल के लिए योग-विषयक इक्कीस व्याख्यान प्रस्तुत किए हैं।

DKPW

₹ 450

978-81-246-1117-3

Cataloging in Publication Data — DK
[Courtesy: D.K. Agencies (P) Ltd. <docinfo@dkagencies.com>]

Bharadwaj, Ajay, 1972- **author.**
Dhyāna yoga : kyoṁ aura kaise? / Ajaya Bhāradvāja evaṁ Vijaya Kumāra Siṁha.
pages cm
In Hindi; includes verses in Sanskrit.
On yoga of meditation in Hinduism.
ISBN 9788124611173 (hardback)

1. Meditation – Hinduism. 2. Yoga. I. Siṁha, Vijaya Kumāra 1977- author. II. Title.

LCC BL627.B43 2022 | DDC 158.128 23

ISBN: 978-81-246-1117-3 (अजिल्द)
प्रथम प्रकाशन वर्ष, 2022
© लेखक

सर्वाधिकार सुरक्षित। इस प्रकाशन के किसी भी अंश या पूरे का प्रतिलिपिकरण, ऐसे यन्त्र में भण्डारण जिससे इसे पुन: प्राप्त किया जा सकता हो या स्थानान्तरण (किसी भी रूप में या किसी भी विधि जैसे इलेक्ट्रॉनिक, यान्त्रिक, फोटो-प्रतिलिपि, रिकॉर्डिंग या किसी अन्य तरीके से) कॉपीराइट धारक एवं प्रकाशक की पूर्वलिखित अनुमति के बिना नहीं किया जा सकता।

मुद्रक एवं प्रकाशक
डी.के. प्रिण्टवर्ल्ड (प्रा.) लि.
पंजीकृत कार्यालय : "वेदश्री", एफ़-395, सुदर्शन पार्क
मेट्रो स्टेशन : ई.एस.आइ. हॉस्पिटल, नई दिल्ली - 110015
दूरभाष : (011) 25453975, 25466019
ई-मेल : indology@dkprintworld.com
वेब : www.dkprintworld.com

ISSN:2279-0578 eISSN:2582-4589
DEV SANSKRITI VISHWAVIDYALAYA PUBLICATION

RESEARCH ARTICLE

Effect of Yogic intervention on Premenstrual Syndrome among Adolescence

Riddhi Sahu[1] and Suresh Lal Barnwal[2]

[1]Research Scholar, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj, Haridwar, India
[2]Head, Department of Yogic Sciences and Human Consciousness, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj, Haridwar, India

Abstract. Background: Premenstrual Syndromes (PMS) are major public health issues that have a significant impact on one's mental health. Additional healthcare costs, absenteeism from work, and activity restrictions all add to the economic burden of such a disorder. Yoga as a therapeutic regimen has been shown to be useful to individuals with mental health and premenstrual syndrome. Aim of the study: The present study was conducted to assess the effect of Yogic intervention on Premenstrual syndrome among Adolescence. Methodology: 30 students were selected from the Government Girls Higher secondary school with ages ranging from 14 to 17 years (group average age±SD 38.37±5.52 years). They all filled Modified Moos menstrual Distress questionnaire before and after the yogic intervention. They were randomly divided into Control and Experimental group. The participants in experimental group did Yoga for 45 minutes each day for 10 weeks under supervision of a female yoga therapist whereas those in control group did not do any such specific activity. Results: Data were analyzed using paired sample t-test. There was a statistically significant reduction in the pain, water retention, autonomic reactions, negative effect, impaired concentration, behavior change, arousal, Control in yoga group as compared to control group. Computed t-value for all participants (i.e., 6.31) has been found significant for df = 28, $P<0.01$. Conclusion: Premenstrual syndrome can be alleviated by the Yogic Intervention. It is therefore possible to administer yogic intervention (asans and breathing exercises) to help alleviate the symptoms of premenstrual syndrome (PMS) in Adolescence girls.

Keywords. Premenstrual syndrome, Mental health, Yoga, Adolescent girls

*CORRESPONDENCE
Address Dept. Of Yogic Sciences and Human Consciousness, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Shantikunj, Haridwar, India
Email suresh.barnwal@dsvv.ac.in

PUBLISHED BY
Dev Sanskriti Vishwavidyalaya Gayatrikunj-Shantikunj Haridwar, India

OPEN ACCESS
Copyright (c) 2022 SAHU and BARNWAL
Licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

2

Rural entrepreneurship management

ग्रामीण उद्यमिता प्रबंधन

© Dilip Sarah

❖ Publisher :

Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.
Limbaganesh, Dist. Beed (Maharashtra)
Pin-431126, vidyawarta@gmail.com

❖ **Printed by :**

Harshwardhan Publication Pvt.Ltd.
Limbaganesh, Dist. Beed, Pin-431126
www.vidyawarta.com

❖ **Page design & Cover :**

H.P. Office (Source by Google)

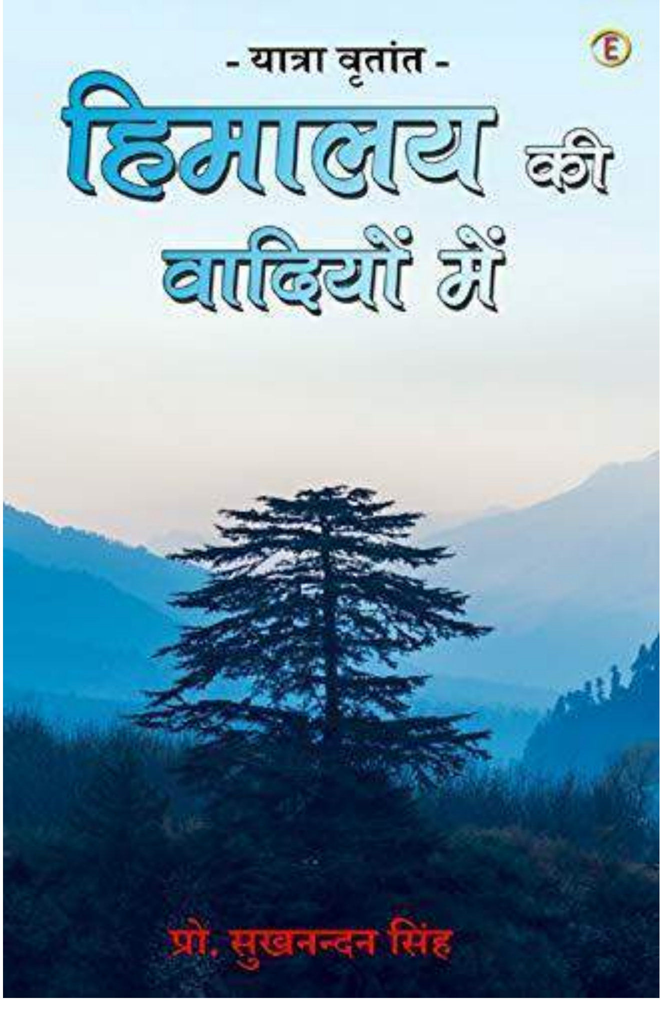
❖ **Edition:** Oct.2021

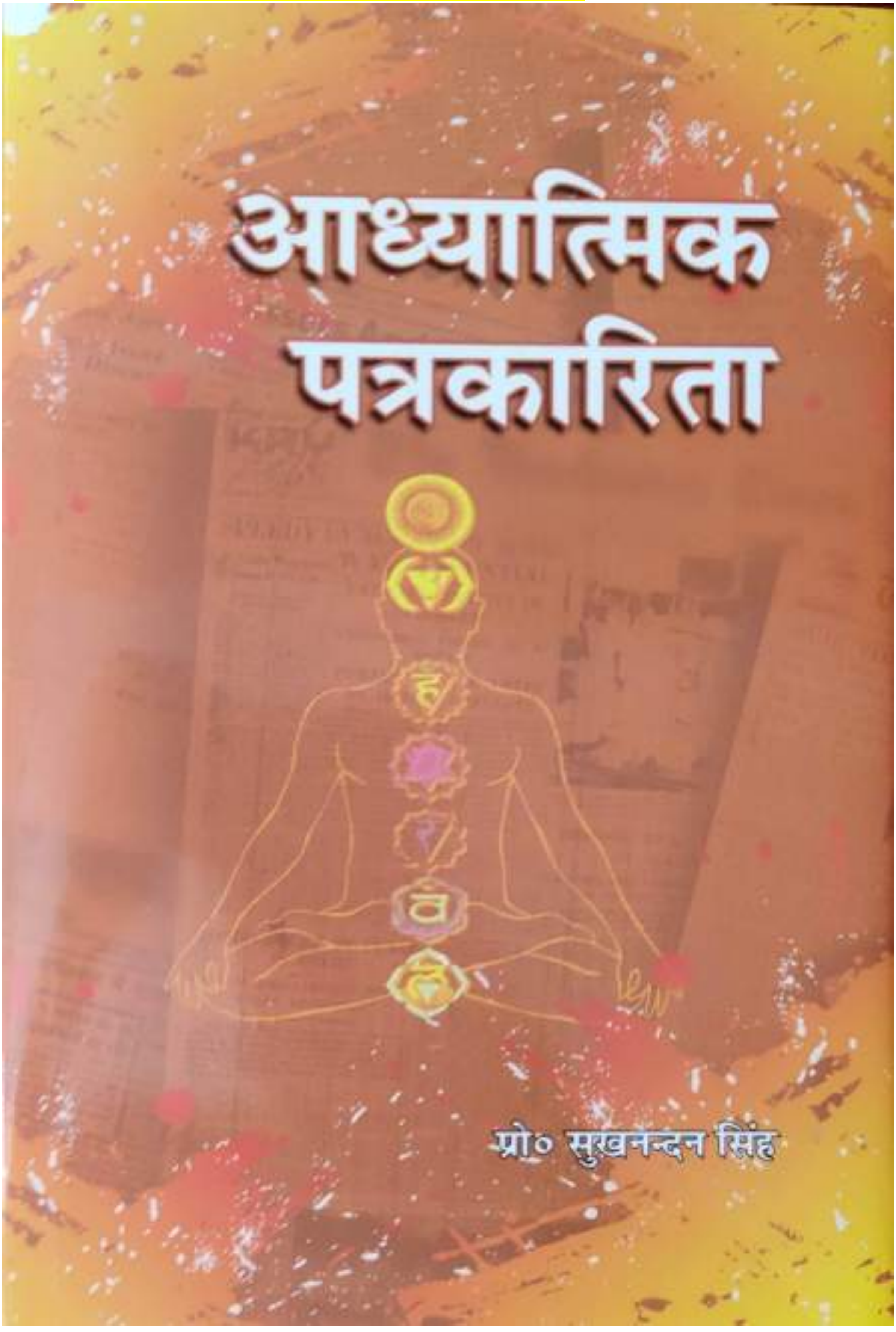
ISBN 978-93-92584-05-3

❖ **Price : 200/ -**

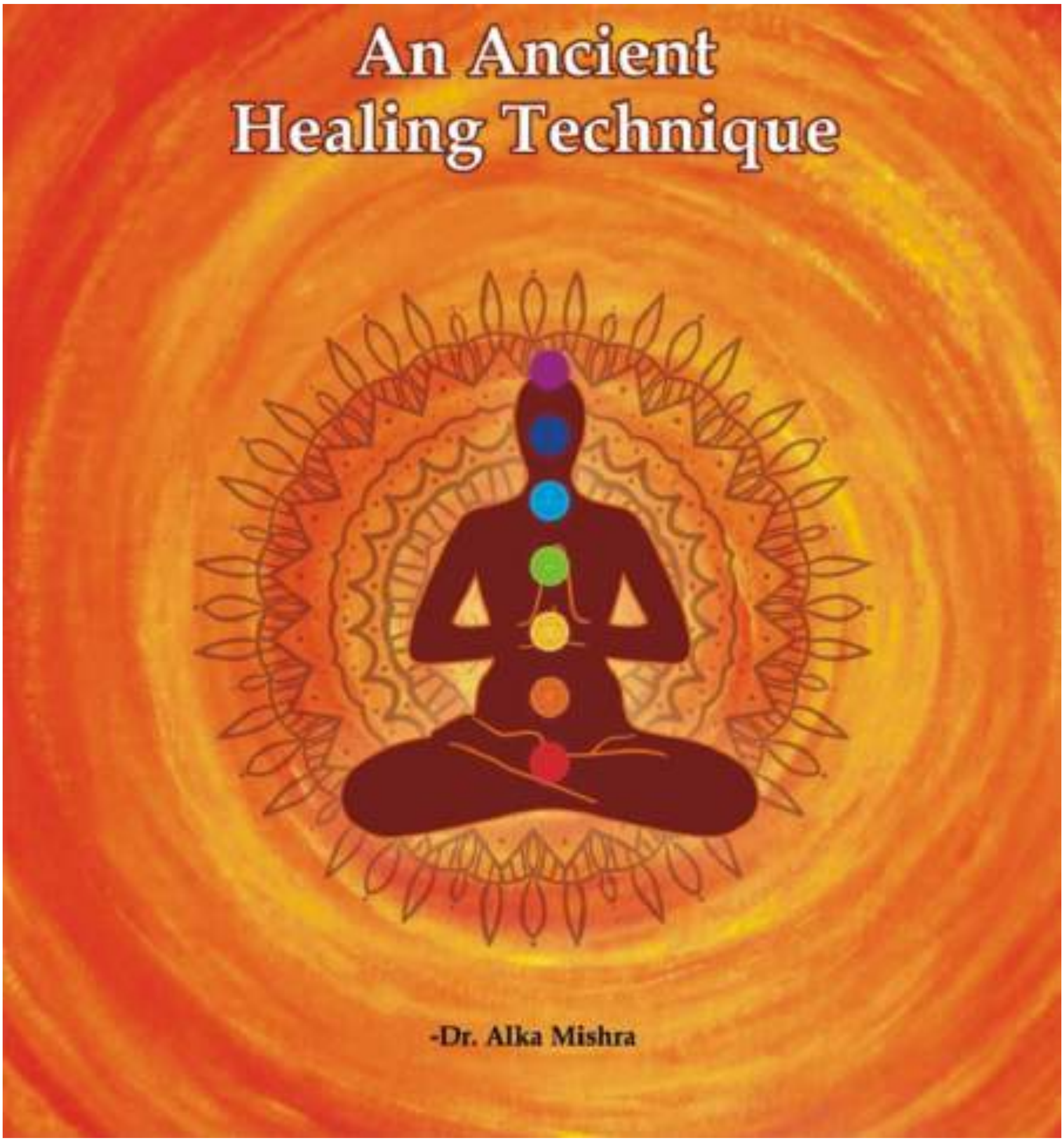
All Rights Reserved. No part of this publication may be reproduced

Dr. Sukhnandan Singh :यात्रा वृतांत, हिमालय की वादियों में




आध्यात्मिक
पत्रकारिता
प्रो० सुखनन्दन सिंह

Dr. Alka Mishra : An Ancient Healing Technique



Exploring the Science of Marma: An Ancient Healing Technique

Author

Dr. Alka Mishra

Assistant Professor

Department of Ayurveda and Holistic Health

Dev Sanskriti Vishwavidyalaya

Gayatrikunj-Shantikunj, Haridwar, Uttarakhand, India - 249411

Email: alka.mishra@dsvv.ac.in

Webpage: https://sites.google.com/view/dr-alka-mishra

First Edition - 2021

Publisher
Dev Sanskriti Vishwavidyalaya
Gayatrikunj-Shantikunj, Haridwar
Uttarakhand, India - 249411
Phone: (01334) 261367, 261485
www.dsvv.ac.in

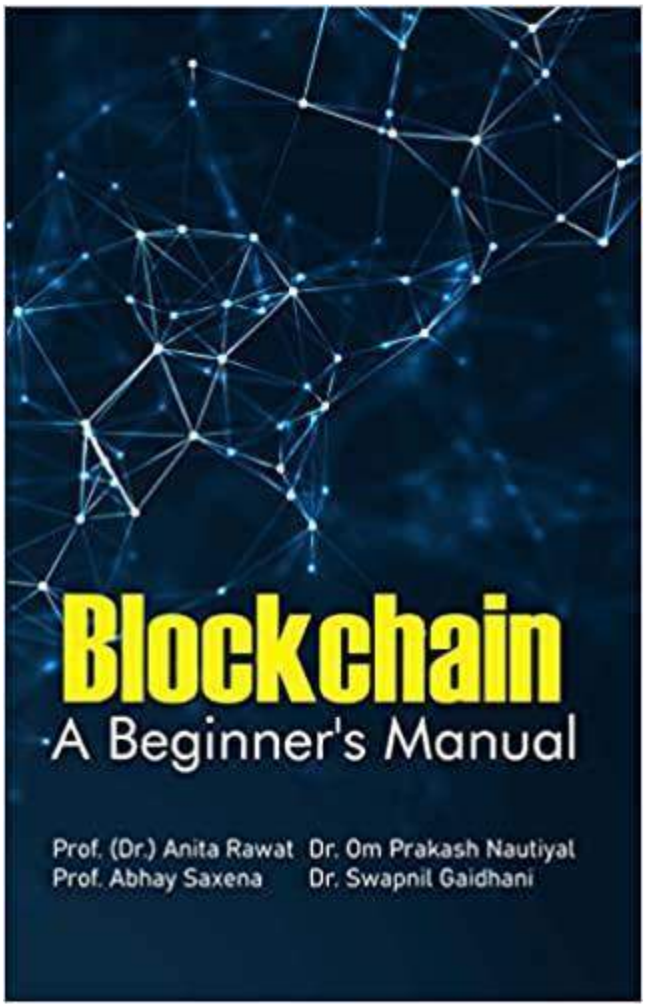
License Information for Readers
This book is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) License. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this book, subject to full attribution to this book, author, and publisher. The full terms of this license may be seen at https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

Cost of Printed Book: Rs. 120/-

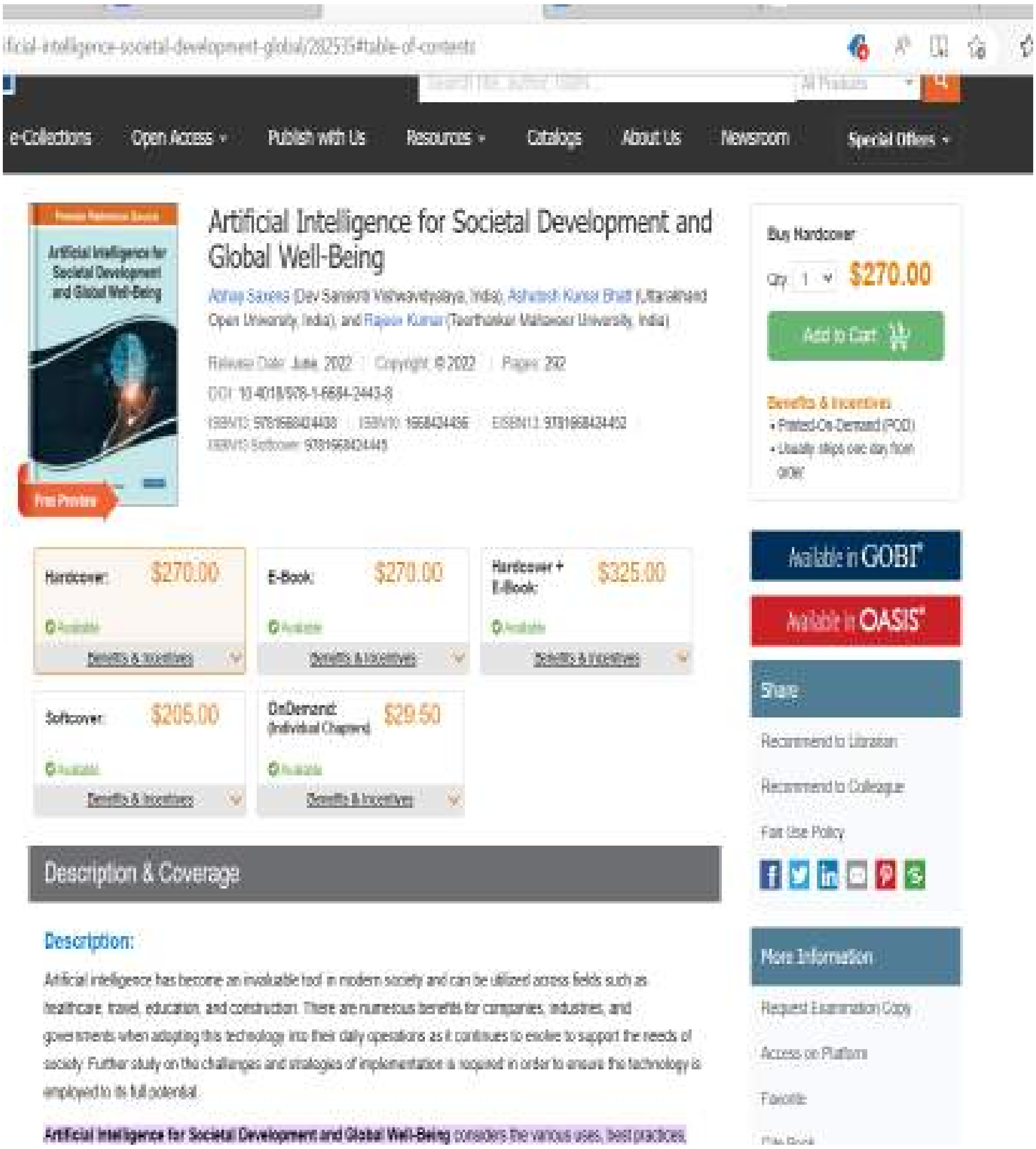
ISBN 978-81-942338-2-4

DEV SANSKRITI
VISHWAVIDYALAYA
www.dsvv.ac.in

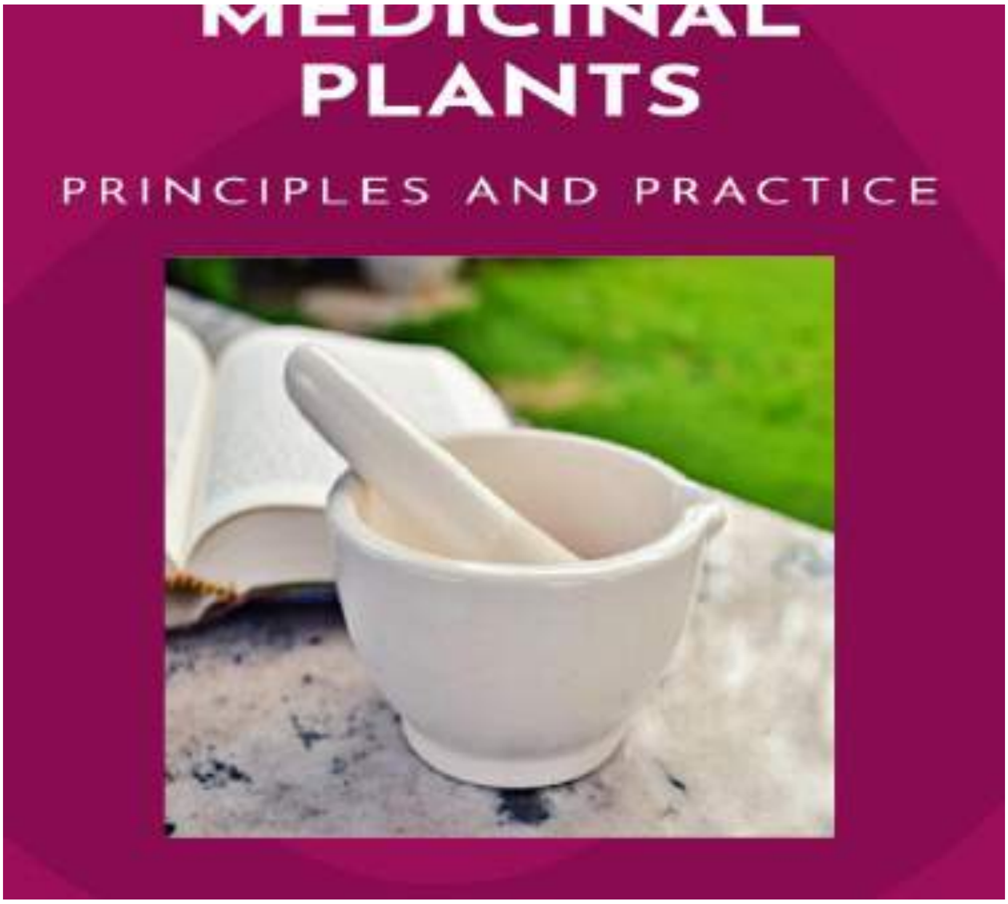
Swapnil Gaidhani, Prof. Abhay Saxena : Blockchain - A Beginner's Manual



Abhay Saxena : Artificial Intelligence for Societal Development and Global Well-Being



Medicinal Plants : Principles & Practice



Medicinal Plants

Principles and Practice

Dr. Lalit Raj Singh
Assistant Professor
Department of Medicinal Plants Sciences
Dev Sanskriti Vishwavidyalaya,
Gayatrikunj, Shantikunj, Haridwar-
249411(U.K.)

Imprint

Any brand names and product names mentioned in this book are subject to trademark, brand or patent protection and are trademarks or registered trademarks of their respective holders. The use of brand names, product names, common names, trade names, product descriptions etc. even without a particular marking in this work is in no way to be construed to mean that such names may be regarded as unrestricted in respect of trademark and brand protection legislation and could thus be used by anyone.

Published by: Dr. Lalit Raj Singh
Printers Address: Shri Balaji Publications,
6-Gulshan Vihar, Jansath Road, Muzaffarnagar-251001
Uttar Pradesh, India

Edition Details: 1st edition
ISBN: 978-93-5593-572-4
Copyright © Dr. Lalit Raj Singh

ISSN:2279-0578 eISSN:2582-4589
DEV SANSKRITI VISHWAVIDYALAYA PUBLICATION

REVIEW ARTICLE

Addressing Anxiety Disorder through Indigenous Therapeutics : A Review

Shubhranshul Dwivedi [1]

[1]Post Graduate Student, Clinical Psychology, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar, India

Abstract. In modern times, there is a rise in the number of cases suffering from mental health issues. Anxiety disorder is one of the significant mental illnesses. Various psychological and pharmacological interventions are available to treat anxiety and reduce its symptoms. However, these interventions have various limitations, and comprehensive treatment of this disorder is still a challenge. Ancient indigenous therapeutic techniques such as Yoga Therapy, Marma Therapy and Pranic healing, and Yagya Therapy are promising in the treatment of this disorder. The present study reviewed the applicability of these techniques for the treatment of this disorder. Yoga is an effective therapeutic intervention which can be used to treat anxiety. Yoga helps in addressing the biological symptoms of anxiety disorder. Stimulating marma points helps in mental and physical well-being and the development of self-healing powers. Stimulation of marma points of throat and head helps in treating anxiety disorder. Through pranic healing, the imbalanced chakras responsible for anxiety are energised which influence the physical body, mind, and emotions. Yagya therapy is beneficial in managing anxiety through the fumes of the herbs. It is beneficial in maintaining overall psychological well-being. From the review, it is clear that indigenous therapeutic interventions such as yoga therapy, marma therapy, pranic healing, and Yagya therapy help treat anxiety disorder and maintain good mental wellbeing.

Keywords. Anxiety Disorder, Yoga Therapy, Marma Therapy, Pranic Healing, Yagya Therapy

*CORRESPONDENCE *Address* Post Graduate Student, Clinical Psychology, Dev Sanskriti Vishwavidyalaya, Haridwar, India Mobile No.- +91 6408469340
Email shubhranshul@outlook.com

PUBLISHED BY
Dev Sanskriti Vishwavidyalaya Gayatrikunj-Shantikunj Haridwar, India

OPEN ACCESS
Copyright (c) 2022 Shubhranshul Dwivedi
Licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License