

## योग का कब्ज के ऊपर प्रभाव Effect of yog on constipation

भारत भूषण सिंह\*  
संदीप ठाकरे\*\*

सारांश

### ABSTRACT

आज के युग में कब्ज एक बड़ी शारीरिक समस्या के रूप में उभर कर आया है! कब्ज के उपचार के रूप में विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों का सहारा लेने पर तात्कालिक व आंशिक लाभ तो होते हैं। परन्तु दीर्घकालिक व पूर्ण लाभ देखने में नहीं आता। आज पुनः योग का पुनरुत्थान होने के बाद लोग बीमारियों से बचाव व सुरक्षा के लिये योग का अत्यधिक उपयोग कर रहे हैं। वास्तव में कब्ज को एक ऐसा संकेत या चेतावनी समझना चाहिए जिसके पश्चात अन्य रोग मनुष्य को घेर सकते हैं। जैसे अजीर्ण, गैस, अम्लपित्त, गठिया, आदि। इसी कारण से कब्ज को रोगों का जनक भी कहा जाता है। मुख्य रूप से अंत जब नियमित रूप से कार्य नहीं करती तो मल का पूर्णतः निष्कासन नहीं हो पाता जिससे अंत में स्थित मल अनेक उपद्रव पैदा करता है इस रोग के कुछ लक्षण भी हैं जिनके होने पर कब्ज रोग है। ऐसा समझना चाहिए।

सूचकशब्दावली (Keywords): कोष्ठबद्धता; कब्ज; कायाकल्प; शंखप्रक्षालन।

### भूमिका INTRODUCTION

कब्ज आजकल एक सामान्य हो गयी है [१]। कब्ज आज की आधुनिक सभ्यता का रोग है [२]। आजकल ६६ प्रतिशत व्यक्ति इस रोग के शिकार हैं। कब्ज को कोष्ठबद्धता, विबंध, मलबंध, मलावरोध, आनाह, विष्टबद्धता, आदि कई नामों से पुकारते हैं। और अंग्रेजी में बवदेजपचंजपवदण बड़ी अंत को संरचना के आधार पर एक कोष्ठ की संज्ञा दी जा सकती है। और वद्धता का अर्थ बाँधने से लिया जा सकता है अर्थात् मल के कोष्ठ जैसी संरचना (अंत) के बाधने से जो रोग होता है उसे कोष्ठबद्धता कहा जा सकता है। और कब्ज को समझे तो जब भोज्य पदार्थों का अवशोषित हुआ वर्जित पदार्थ जब अंत पर कब्जा कर लेता है तो यह स्थिति कब्ज कहलाती है [३], इस रोग में शरीर से ठोस मल का निष्कासन अपर्याप्त और धीमा हो जाता है [४]। पेट के रोगों की उत्पत्ति का मूल कब्ज है।

वर्तमानसमय में सभी आगे बढ़ने की इच्छा रखते हैं। और यह इच्छा इतनी प्रबल हो गयी है कि इसके चलते लोग अपने शरीर का ध्यान ही नहीं रख पाते हैं। यह इच्छा सभी कार्य वर्ग के लोगों में प्रबल रूप से बढ रही है। चाहे वो छात्र ही क्यों ना हो। अच्छी नौकरी पाने और प्रथम आने के चक्कर में छात्र एक अनियन्त्रित दौड़ में शामिल हो गये हैं। जिसके चलते वे अनेक रोगों तथा मुख्य रूप से कब्ज जैसी सामान्य समस्या से पीडित हैं। कब्ज प्रतिदिन की दिनचर्या से जुड़ी एक सामान्य समस्या है। योग व इसके लघु शंखप्रक्षालन आदि का प्रयोग करके इस समस्या से मुक्त रखा जा सकता है [५]। यह देह को निर्मल बनाती है। यह शुद्धि करण की सर्वश्रेष्ठ क्रिया है। इस क्रिया के द्वारा शरीर को सभी रोगों से मुक्त रखा जा सकता है।

अध्ययन का लक्ष्य एवं प्रयोजन- वर्तमान समय में निरन्तर बढ़ती कब्ज की समस्या से मुक्त कराने के लिये योग का कब्ज पर प्रभाव देखना।

### विश्लेषण के विभिन्न चरण एवं आयाम METHODS

लक्षण:-

१. मल का सख्त हो जाना
२. मल त्याग में अनियमितता का होना
३. मल त्यागने में कठिनाई होना

Author's Affiliation's: \*एम.एस.सी. (योग) गुरुकुल, कागडी विश्वविद्यालय, हरिद्वार, \*\*M. A. योग, गुरुकुल, कागडी विश्वविद्यालय हरिद्वार, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सक गौधी स्मारक निधि प्राकृतिक जीवन केन्द्र, पट्टीकल्याण।

Reprint's Request: भारत भूषण सिंह एम.एस.सी. (योग) गुरुकुल, कागडी विश्वविद्यालय, हरिद्वार।

(Received on 14.05.2011, Accepted on 7.7.2011)

४. मल त्यागने में अधिक समय लगना
५. कई दिनों के बाद शौच आना
६. आँखों के पास गहरे गढ़े होना
७. वमन या जी मिचलाना
८. मल का सख्त दुर्गन्ध युक्त व अल्पमात्रा में तथा चुभन के साथ आना
९. सिर, पीठ व पेट में दर्द होना
१०. भूख न लगना व चक्कर आना
११. अवसाद की स्थिति में रहना
१२. शरीर में आलस्य अनिद्रा चिडचिडा पन रहना
१३. चेहरे पर कील मुहासे व जीभ पर छाले निकलना
१४. मुख का स्वाद विगडना व मुख का स्वाद कडवा होना
१५. जीभ पर मैल की परत जमा हो जाना
१६. पेट का भरा हुआ सा लगना व पेट का फूलना और गैस बनना और सीने में जलन का होना।

### कारण

#### सामान्य कारण

१. व्यायाम की कमी
२. अनिद्रा
३. विश्राम की कमी
४. लम्बी अवधि के अध्ययन से
५. यात्रा सम्बन्धी व्यवसाय या अधिक यात्रा करने से
६. आलस्य की प्रवृत्ति रखना
७. पेटसाफ करने के लिए वार-वार औषधियों का प्रयोग करना
८. नाभि टलने से

#### आहारीय कारण

१. भोजन की अनियमितता
२. भाजन करते समय क्रोध, भय, उत्तेजना आदि से
३. भोजन के तुरन्त बाद शारीरिक व मानसिक श्रम से
४. प्रोटीन युक्त भोजन का अधिक सेवन
५. चबा-चबा कर भोजन न करना
६. अत्यधिक चाय व कॉफी के सेवन से
७. नशीले पदार्थ जैसे अफीम, मद्य, धुमपान, तम्बाकू मॉससादि का अधिक सेवन
८. रूखे, मैदायुक्त, व तले व मशालेदार अधिक भोजन के सेवन से
९. गर्म व शुष्क औषधियों के सेवन से
१०. भूखा रहना कम भोजन करना या अत्यधिक भोजन करने से

#### मानसिक कारण

१. सामान्यतः मानसिक तनाव
२. उद्देश्यहीन समय विताना
३. शीघ्रता में शौच निवृत्ति की प्रवृत्ति से
४. भोजन के तुरन्त बाद यौनाचार की प्रवृत्ति रखना
५. जीवन के अव्यवस्थित ढंग से जीने के कारण

#### वातावरणीय कारण

१. शौचालय की गन्दगी
२. पाश्चात्य शैली में शौच त्याग करना।

### यौगिक चिकित्सा

यम-नियम-कब्ज के रोग में यम नियम का पालन करे। क्योंकि यदि मानसिक तनाव के कारण कब्ज है तो इनका पालन करने से ठीक मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण का विकास होता है। और मन में दृढ़ता आती है। नकारात्मक मानसिक वृत्तियाँ जैसे - ईर्ष्या, द्वेष, उद्वेग, उद्विग्नता लोभ, राग, क्रोध, भय इत्यादि को दूर करने के लिये यम (अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य, अपरिग्रह) व नियम, (शौच, संतोष, तप स्वाध्याय, ईश्वर प्राणिधान) का समुचित तौर पर पालन करना।

### षट्कर्म

योग में छः विशेष प्रकार की कि क्रियाओं के समूह को षट्कर्म की संज्ञा दी गई है। जिनमें कब्ज को दूर करने के लिए लाभदायक क्रियाएँ निम्न हैं।

### कुंजल

इस क्रिया का सामान्य अर्थ वमन या उल्टी करने से है। इस क्रिया को करने के लिये खड़े होकर नीबू व नमक मिलाकर ६ से ७ गिलास पानी पीये या अपनी शक्ति के अनुसार उतना पानी पीये जब पानी ऐसा लगने लगे कि वह कण्ठ तक आ गया है पीये अब थोड़ा आगे झुककर मुख में अंगुली अन्दर ले जाकर जल को बाहर निकाल दे। इसी क्रिया का नाम कुंजल है। इस क्रिया का अभ्यास उकडू बैठ कर भी किया जा सकता है। इस क्रिया को करने से आतों की शक्ति तथा कार्य करने की क्षमता बढ़ती है और आमालस्य में स्थित दूषित पदार्थ बाहर निकलते हैं। जिससे कब्ज दूर होता है।

सावधानी -यदि किसी व्यक्ति को उच्च रक्त चाप है तो उसे नमक का प्रयोग नहीं करना चाहिये और पेट के नासूर, हृदय विकार हनिर्या तथा दमा के व्यक्ति को इस क्रिया का अभ्यास योग्य निर्देशक की

देखरेख में करना चाहिये।

### अग्निसार क्रिया

इस क्रिया को करने के लिए वज्रासन में बैठ जाते हैं। अब वज्रासन में बैठ कर श्वास को बाहर निकालते हैं। फिर श्वास को बाहर ही रोककर रखते हैं और तेजी के साथ उदर को अन्दर व बाहर विस्तारित व संकुचित करते हैं अर्थात् उदर प्रदेश को अन्दर सिकोड़ते हैं और बाहर फूलाते हैं।

सावधानी- इस क्रिया में श्वास को बाहर ही रोककर रखते हैं और पहले उदर के सिकोड़ने व फूलाने की क्रिया को बन्द करते हैं फिर श्वास अन्दर कर लेते हैं।

### लघुशंखप्रक्षालन



योग के ग्रन्थ षेरण्ड संहिता में शंख प्रक्षालन को वारिसार धौति के नाम से पुकारा गया है। द्वारि का अर्थ होता है जल, सार का अर्थ तत्व। धौति का अर्थ धोना। जल से तत्व को धोना। इस क्रिया को कायाकल्प के नाम से भी जाना जाता है।

शंखप्रक्षालन की प्रतिदिन की जाने वाली छोटी या लघु विधि के अभ्यास को लघु शंख प्रक्षालन कहा जाता है। पूर्ण शंख प्रक्षालन को वर्ष में दो बार ही किये जाने का विधान है। परन्तु लघु शंख प्रक्षालन को प्रतिदिन भी किया जा सकता है। यह प्रातःकाल की जाने वाली क्रिया है। यह आँत को शुद्धि करने की प्रक्रिया है लघु शंख प्रक्षालन का अभ्यास करने के लिये एक बर्तन में पीने योग्य कुनकुना पानी लेते हैं। फिर पानी में इतना नमक मिलाते हैं कि खारा या हल्का नमकीन हो जाये। और फिर हल्का नींबू भी मिला लेते हैं। आर इसके बाद दो गिलास पानी पीते हैं। इसके बाद पौच आसनो का अभ्यास

करते हैं। यदि फिर भी मल त्याग की इच्छा नहीं होती है। फिर से दो गिलास पानी पी कर पौचो आसनो का अभ्यास करते हैं। ये पौच आसन निम्नलिखित है।

### १. ताड़ासन

दोनों पैरों को आपस में मिलाकर खड़े हो जाये। अन्दर श्वास भरो। दोनों भुजाओं को सिर के ऊपर उठाये। फिर दोनों हाथों की अंगुलियों को आपस में फसा कर आकाश की ओर उलट दे। और फिर अपनी दोनों ऐडियों को जमीन से ऊपर उठा ले। कुछ समय इसी अवस्था में स्थिर रहे फिर दोनों ऐडियों को वापस जमीन पर रखले। और हाथ नीचे लाते हुये सामान्य स्थिति में आ जायें

### २. त्रियक ताड़ासन



त्रियक ताड़ासन करने के लिये खड़े होकर अपने दोनों पैरों में कन्धों के समान दूरी रखे। और ताड़ासन की तरह ही दोनों हाथों को ऊपर आकाश की ओर ले जाकर हथेलियों को ऊपर की ओर उलट दे फिर शरीर को वायी ओर झुकाये। तथा की प्रक्रिया कमर से होनी चाहिये फिर इसी स्थिति में दायी ओर भी झुकते हैं इसी का नाम त्रियक ताड़ासन है।

### ३. कटिचक्र आसन

कटिचक्र आसन भी खड़े होकर किये जाने वाले आसनो में एक मुख्य आसन है इसको करने के लिये दोनों पैरों के बीच २ से ३ फुट का अन्तर रखते हुये खड़े होते हैं अब दोनों भुजाओं को कन्धों की बराबर ऊर्चाई रखते हुए बगल में फैला लेते हैं शरीर के ऊपरी



भाग को बायीं ओर मोड़ते हैं और बायें हाथ को कमर से चिपका कर लपेट लेते हैं। और दायें हाथ को बायें कंधे के ऊपर चिपका लेते हैं यही कटिचक्र आसन है।

सावधानी-इस आसन में शरीर को पीठ से दायें या बायें घुमाया जाता है दोनों पैर शीथे रहते हैं। और पैरों के पंजे भी नहीं घुमाने चाहिये।

#### ४. त्रिक भुजंग आसन

त्रिक भुजंग आसन का अभ्यास पेट के बल लेटकर किया जाता है। इसको करने के लिए पेट की आर से सीधे लेट जाते हैं और पैरों को मिलाकर सीधा ही रखते हैं। दोनों हाथों की हथेलियों को दोनों कंधों के नीचे रखते हैं और मस्तक को जमीन पर लगाये रखते हैं अब अन्दर श्वास भरते हुये धीरे धीरे सिर को ऊपर उठाते हैं फिर



दोनों हाथों को सीधा रखकर जमीन से ऊपर की ओर उठाते हैं और सिर को अधिक से अधिक पीठ की ओर ले जाते हैं यह स्थिति

भुजंग आसन कहलाती है अब भुजंग आसन की स्थिति में गर्दन को बायीं ओर से घुमाते हुए पीछे अपने पैर की बायीं ऐड़ी को देखते हैं इसी प्रकार दायीं और गर्दन घुमाते हुये दायीं ऐड़ी को देखते हैं यह अभ्यास त्रिक भुजंग आसन है। फिर धीरे धीरे सिर को जमीन से लगा देते हैं और सामान्य स्थिति में आ जाते हैं।

#### ५. उदराकर्षण आसन

उदराकर्षण करने के लिए उकड़ू बैठ जाते हैं और उकड़ू पंजों के बल बैठते हैं। फिर दोनों हाथ अपने घुटनों पर रखते हैं। तथा दोनों पैरों के बीच कुछ अन्तर रखते हैं। फिर दायें घुटने को बायें पैर के अंगूठे से स्पर्श करते हैं तथा बायें पैर के घुटने को बायें हाथ की



सहायता से दायीं ओर दवाये रखते हैं और पैर को बायें पैर के अंगूठे की ओर दवाये रखते हैं फिर पैर की स्थिति बदलते हुये इसका अभ्यास करते हैं। यह अभ्यास ही उदराकर्षण आसन है।

इन पाँचों आसनों के प्रयोग से ही शंख प्रक्षालन व लघु शंखप्रक्षालन का अभ्यास किया जाता है शंख प्रक्षालन का प्रयोग आमाशय की विशेष शुद्धि के लिये किया जाता है परन्तु लघुशंख प्रक्षालन का प्रयोग प्रतिदिन किया जा सकता है।

सावधानी- उच्चरक्त चाप वालों को नमक का प्रयोग नहीं करना चाहिये इस क्रिया को प्रातः काल खाली पेट करना चाहिये तथा इसके करने के १ घंटे तक कुछ नहीं खाना चाहिये। तथा इसे किसी योग्य गुरु से निदेशन में किया जाये तो उत्तम है।

#### वज्राआसन

यह बैठ कर किया जानेवाला आसन है इसे करने के लिए घुटने के बल बैठिये पंजों को पीछे फैला लेते हैं। और किसी भी एक पैर के अंगूठे को दूसरे पैर के अंगूठे ऊपर रख देते हैं और एडिया अलग अलग फैली हुई अवस्था में रहती है। दोनों घुटने आपस में मिले रहते हैं। फिर अपने दोनों नितम्बों को पंजों के बीच में रख देते हैं। तथा दोनों एडिया कूल्हों की ओर रहती है। ओर दोनों हाथ घुटनों



पर रखे रहते हैं। इस प्रकार घुटनों के बल बैठने की विशेष प्रक्रिया का नाम वज्रासन है। इस आसन का अभ्यास खाने के पश्चात भी किया जा सकता है।

**प्राणायाम:** नाडी शोधन, या अनुलोम विलोम

प्राणायाम के अभ्यास के लिये किसी की ध्यानात्मक आसन जैसे पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन का प्रयोग किया जा सकता है। प्राणायाम करने के लिये सर्वप्रथम प्रणव मुद्रा या प्राणायाम मुद्रा बनायी जाती है। जो हाथ की अंगुलियों की विशेष रचना होती है प्रणव मुद्रा बनने के लिए अंगूठे के पास वाली हाथ की दोनों अंगुलियों तर्जनी व मध्यमा को अंगूठे के मूल में मोड़ते हुये लगा लेते हैं अब हाथ की पौंचो अंगुलियों में से तीन अंगुलिया शेष रहती है। जिन्हे प्राणायाम



में प्रयोग करते हैं। अनामिका व कनिष्का तथा अंगूठा इनका प्रयोग प्राणायाम में करते हैं अब प्राणायाम मुद्रा को नासिका के पास ले जाते हैं। तथा नाडी शोधन या अनुलोम विलोम करने के लिये दायी नासिका को अंगूठे से बन्द करके वायी नासिका से श्वास अन्दर भरते हैं। फिर वायी नासिका को दोनों अंगुलियों से बन्द करके दायी से

श्वास बाहर छोड़ते हैं। फिर वायी नासिका को बन्द करके दायी से अन्दर श्वास भरते हैं। ओर वायीनासिका से बाहर निकालते हैं यह नाडी शोधन प्राणायाम की एक आवृत्ति हुई इस प्रकार अपनी ताकत के अनुसार इसकी आवृत्ति करनी चाहिये।

**ध्यान**

ध्यान का अभ्यास किसी भी प्रकार के रोग को दूर करने में सहायता प्रदान करता है। फिर कब्ज जैसा रोग ही क्यों न हो ध्यान की असख्य विधिया शास्त्रो व समाज में प्रचलित किसी भी विधि से ध्यान का अभ्यास किया जा सकता है। परन्तु सामान्य अवस्था में अपनी श्वास प्रक्रिया पर ध्यान उत्तम रहता है। उसके लिये किसी भी ध्यानात्मक आसन में बैठकर अन्दर आती हुई व बाहर जाती श्वास आहार-अपथ्य (न खाने योग्य)



कब्ज जैसे रोग में, आलू, उडद की दाल, राजमा, केला मैदा, से बने पदार्थ समोसा,चाऊमीन, इत्यादि तम्बाकू, शराब, भिण्डी, तथा अधिक तले व तैल युक्त पदार्थों का उपयोग नहीं करना चाहिए। अधिक मिर्च व मसालेदार भोजन का त्याग करना चाहिए।

**पथ्य (खाने योग्य)आहार**

हरी सब्जिया, फल, रेशेदार भोज्य पदार्थों का सेवन, नीवू, दलिया,



छिलका व चौकर युक्त आनाज व आटा, अंकुरित आनाज व दाले, अमरूद, सलाद, अंजीर व मुनक्का का प्रयोग कब्ज में करना चाहिये। और साथ ही साथ अधिक पानी पीना चाहिये।

### निष्कर्ष

निष्कर्ष रूप में देखा जाये तो योग के अभ्यास व लघु शंख प्रक्षालन के द्वारा कब्ज से मुक्ति में सहायता मिलती है। कब्ज के लक्षणों में सुधार होता है। योग के प्रयोग से जीवन शैली में सुधार आता है। कब्ज के साथ-साथ अन्य रोगों से भी मुक्त रह जा सकता है। कब्ज के संदर्भ में योग आंशिक रूप से नहीं वरन् दीर्घकालिक रूप से पूर्ण मुक्ति देने में सहयोगी है। अतः व्यक्ति प्रतिदिन जीवनचर्या में योग का समुचित उपयोग करके कब्ज जैसी समस्या से मुक्त रह सकता है।

### उपसंहार

यदि योग की दृष्टि से शारीरिक स्वास्थ्य की बात की जाये तो शरीर और मन दोनों एक दूसरे पर निर्भर हैं। उसमें मन का शरीर के उपर ज्यादा प्रभाव है। और शरीर से मन, भावनाएँ और संप्रेरक; हार्मोन्स इन्का गहरा सम्बन्ध है। इसीलिये विज्ञान अब सायकोन्यूरो एंडोक्रायनॉलॉजी जैसे विषय निर्माण करके उनके द्वारा मानवीय शरीर के अंतरंग को जानने की कोशिश में है। और यदि योग की ओर दृष्टि करे तो योग, विज्ञान के इस उद्देश्य को पूर्ण करने के लिये प्राचीन काल से ही अनुसंधान रत रहा है। स्वास्थ्य की दृष्टि से योग केवल शारीरिक स्वास्थ्य को ही महत्व नहीं देता। वरन् महर्षि सुश्रुत के द्वारा कहे गये स्वस्थ के लक्षणों की परिपूर्णता की बात करता है। सुश्रुत ने कहा है कि:-

१० समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाःस्वस्थइत्यभिधीयते।।

सु०सू० १५:४१

अर्थात् जिस पुरुष के दोष-वात, पित्त, कफ, समान हों। धातु-रस, रक्त, मॉस, मेद, अस्थि, मज्जा, शुक्र भी समान हों। मल-मल, मूत्र, पुरीष सम हों। शरीर की अग्नियों भी समान हों। और इसके साथ इन्द्रिया, मन, व आत्मा भी प्रसन्न हों। वही स्वस्थ है।

योग शरीर व मन पर संयम के द्वारा अपने स्वरूप को पहचानने का कथन कहता है। अतः योग शारीरिक दुखों जैसे-कब्ज आदि रोगों व मानसिक दुखों के वियोग का एक उत्तम व सरल साधन प्रतीत होता है।

### संदर्भ सूची REFERENCES

- डा० राकेश जिन्दल, प्राकृतिक चिकित्सा आरोग्य सेवा सदन पंचवटी उमेश पार्क मोदी नगर, उ०प्र० ३६३.
- डा० राकेश जिन्दल, प्राकृतिक चिकित्सा आरोग्य सेवा सदन पंचवटी उमेश पार्क मोदी नगर, उ०प्र० ३६३.
- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती, योग और रोग, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत, १९९८; ६८.
- दादी मों का खजाना-राम कृष्ण शुक्ल, २००१; २३.
- स्वामी निरन्जनानंद, घेरण्ड संहिता, बिहार योग भारती गंगादर्शन मुंगेर, बिहार ४४.
- स्वामी निरन्जनानंद, घेरण्ड संहिता, बिहार योग भारती गंगादर्शन मुंगेर, बिहार ३३.
- स्वामी निरन्जनानंद, घेरण्ड संहिता, बिहार योग भारती गंगादर्शन मुंगेर, बिहार ३३.
- डा० मकरंद मधुकर गौरे, शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, कैवल्य धाम लोनावाला २००४; १.
- डा० मकरंद मधुकर गौरे, शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, कैवल्य धाम लोनावाला २००४; २.
- प्रो० रामहर्ष सिंह, स्वस्थवृत्त विज्ञान, चौखवा संस्कृत प्रतिष्ठान दिल्ली २००७.
- Yog science. Swami Ramdev.
- स्वामी रामदेव. योग विज्ञान - प्राणायाम योग आसन.
- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध. मुंगेर, बिहार योग विद्यालय.
- स्वामी सत्यानन्द सरस्वती. घेरण्ड संहिता. मुंगेर, बिहार योग भारती.

१५. समितिलोनावला. हठयोग प्रदीपिका. पुण, कैवल्यधाम मन्माधव योगमन्दिर.
१६. स्वामी सत्यानन्द सरस्वती. योग और रोग. मुंगेर, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट.
१७. स्वामी विज्ञानानन्द सरस्वती. योग विज्ञान. ऋषिकेश, योगनिकेतन ट्रस्ट.

### *Instructions to authors*

**General Information:** Manuscript should be prepared in accordance with the uniform requirements for manuscripts submitted to the biomedical journals compiled by the International Committee of Medical Journal Editors (ann. Intern. Med. 1992; 96: 766-767).

As per policy of the journal editorial committee it disapproves the submission of the same articles simultaneously to different journals for consideration as well as duplicate publication of the same article.

**Submission of Manuscript:** Manuscript should be forwarded via email to the Editor (redflowerppl@vsnl.net). The length of a paper is typically in the order of 15-30 journal pages. Manuscripts should use 12 point Times or Times New Roman fonts, double line spacing and in MS Word format. The manuscript should arrange as follow: Covering letter, Checklist, title page, abstract, keywords, introduction, methods, results, discussion, references, tables, legends to figures and figures. All pages should be numbered consecutively beginning with the title page. Signed declaration that the theme is of his own, and paper has not been published anywhere or not under consideration for publication.

**Title page:** It should contain the title, short title (if any), names of all authors (without degrees or diplomas), names and full address of institutions where the work was performed, acknowledgement, abbreviations (if any used), name and address of corresponding author along with email, and contact phone number.

**Abstract :** Structured abstract not more than 150 to 200 words. It must convey the essential features of the paper.

**Key Words:** Author should include 3-5 Key Words.

**Introduction:** It should contain the state why study was carried out and what were its specific aims and

objectives.

**Materials and Methods:** These should describe the nature of materials and specific methods/procedures used to conduct the study. It also contains the statistical methods used for presentation and analysis of data and results.

**Results:** These should be concise and include only the tables and figures necessary to enhance the understanding of the text.

**Discussion:** It should consist of a review of the literature and relate the major findings of the study to other publications on the subjects along with supporting references.

**References:** Authors are required to use the Vancouver style to cite/quote the references. The references should be numbered in the order in which they appear in the texts and these numbers should be inserted above the lines on each occasion the author is cited.

#### **Examples of common forms of references are:-**

**Journal Article:** Ansari Mehtab Alam, Kamal Mohd. Research on "Meningitis": a Bibliographic Study. Ind J Lib & Info Sci. 2008; 2(1): 5-12 ( name of journal. year of publication, volume (issue) and pages).

**Magazine:** Gakhar Isha. Eco-friendly Bags in Fashion. Women on the Earth. 2008; 2: 28-28.

**Newspaper:** Parmar Vijaysinh. All this family got was their son's head, Times of India. 2008; July 29.