

Impact Factor : 7.125 (IIFS Indexing)

ISSN : 2250-1193



Vol. 14, No. 11
November, 2024

Anukriti अनुकृति

An International Peer Reviewed Refereed Research Journal

PEER REVIEWED JOURNAL

Reg. No. 694/2009-10

Impact Factor : 7.125

ISSN : 2250-1193

Anukriti

An International Peer Reviewed Refereed Research Journal

Vol. 14, No. 11

Year-14

November, 2024

PEER REVIEWED JOURNAL

Editor in Chief

Prof. Vidya Shanker Singh

Retired

Dept. of Hindi, Motilal Nehru College (Eve.),
University of Delhi, New Delhi

Editor

Dr. Ramsudhar Singh

Ex Head, Department of Hindi
Udai Pratap Autonomous College
Varanasi

Published by

SRIJAN SAMITI PUBLICATION

VARANASI (U.P.), INDIA

Mob. 9415388337, E-mail : anukriti193@rediffmail.com, Website : anukritijournals.com

PEER REVIEWED EDITORIAL BOARD

Prof. Noorjahan Begum : Ex Head, Hindi Department, Hyderabad University, Hyderabad

Prof. Neelam Sarraf : Hindi Department, Jammu University, Jammu

Prof. Banshidhar Lal : Ex Head, Hindi Department, Magadh University, Bodhgaya (Bihar)

Dr. Manju Elangbam : Manipur University of Culture, Palace Compound, Imphal-East, Manipur

Dr. Nawab Akram - Associate Professor, Magadh Professional Institute, Digha, Nahar Road, Danapur, Patna

ADVISOR BOARD

Prof. R. Sita Ram : Hindi Department, Durban University, South Africa

Prof. Arif Nazir : Hindi Department, Aligarh Muslim University, Aligarh

Prof. R.K. Shah : Department of Economics, Tribhuvan University, Nepalgunj, Nepal

Dr. N.C. Yadav : Principal, Rajkiya College, Dubrala, Gunnaur, Badayu

Dr. Sarita Tiwari : Political Department, Kendriya University, Motihari, G.S. College, Jamshedpur

Ms. Tabassum : Amar Ujala 'Dainik', Varanasi

MANAGING DIRECTOR

Mushtaque Ahmad

© Publisher

ISSN : 2250-1193

Office :

H.No. 498, South Kakarmatta, Post-B.L.W., Distt.-Varanasi-221004 (U.P.), India

Mob. 9415388337, Email : anukriti193@rediffmail.com

Website : anukritijournals.com

Note :

- The views expressed in the journal "**Anukriti**" are not necessarily the views of editorial board or publisher. Neither any member of the editorial board nor publisher can in anyway be held responsible for the views and authenticity of the articles, reports or research findings.
- All disputes are subject to Varanasi jurisdiction only.

EDITORIAL

This is the 14th years of the 'ANUKRITI JOURNEY'. Simply Fourteen years of the journey of any journal do not reflect its supremacy and excellence, nevertheless, the love and support of the Research Scholars, Professors and Educationists which 'ANUKRITI' has enjoyed, is really peerless. The very purpose of the journal ANUKRITI is to bring positive thinking to towards the social order, so that they can show their performance on a high level and thus contributes towards the development of the society as well as nation. The main objective of the journal is to present the various types of research papers on different subjects in front of the readers so that they can have the full knowledge of different aspects of the life.

The articles and research papers which 'ANUKRITI' has received for publication indicate that serious and investigating articles and papers are presented by the research scholars. Essays and articles pertaining to other subjects other than arts, literature, history and economics, prove the importance of this journal. That the modern young generation is aware and committed is evident from these articles and papers. We believe that 'ANUKRITI' will be in a position to maintain its standard in future too with me help of all our friends and well wishers. We intend to present some articles on some very special poets and authors in the next issue.

We always respect your kind suggestions and instructions for the elevation of the journal.

Date : 1st November, 2024


(Ramsudhar Singh)

अनुक्रमिका

१	भारत-चीन सम्बन्धों का उद्विकास : वर्तमान चुनौतियाँ और भविष्य (कोविड-19 के संकट के विशेष सन्दर्भ में : 2014-2024) डॉ० मंजीत एवं डॉ० अंजनी कुमार	1-4
५	शरद जोशी के साहित्य में व्यंग्य लेखन अमित कुमार यादव एवं डॉ० अलका मिश्रा	5-8
५	भारत में अनुसूचित जाति समुदाय के उत्थान, सामाजिक न्याय एवं चुनौतियाँ डॉ० बिनोद कुमार	9-12
५	लखीमपुर खीरी जिले के माध्यमिक विद्यालयों में शिक्षण करने वाले शिक्षकों के शैक्षिक व्यक्तित्व का तुलनात्मक अध्ययन डॉ० धर्मेन्द्र कुमार	13-16
५	Gender Conflicts in Amitav Ghosh's <i>The Hunger Tide</i> Km. Sarita & Dr. Swarna	17-20
५	Women in the British Guyana: A Gender Perspective with Reference to <i>The Counting House</i> Dr. Suresh Chandra Maurya	21-25
५	मतदान का अधिकार : लोकतंत्र का अभिन्न अंग-विश्लेषण डॉ० बंशीलाल	26-30
५	What Triggers Success of Start-ups? Nisha Verma	31-36
५	मातृ सशक्तिकरण और विद्यार्थियों के पारिवारिक समायोजन पर प्रभाव : शहरी और ग्रामीण परिप्रेक्ष्य में अध्ययन नवीन कुमार एवं डॉ० रेखा श्रीवास्तवा	37-40
५	घरेलू वातावरण और माध्यमिक विद्यालय के विद्यार्थियों के नैतिक मूल्यों के विकास के बीच संबंध समीर कुमार एवं डॉ० रेखा श्रीवास्तवा	41-44
५	ग्रामीण और शहरी क्षेत्र के माध्यमिक विद्यालयों में ड्रॉपआउट : तुलनात्मक अध्ययन संजीव साह एवं डॉ० रेखा श्रीवास्तवा	45-48
५	भारत की पर्यावरण प्रहरी महिलायें डॉ० चंद्र शेखर एवं निधि सिंह	49-52
५	भक्ति कविता में शास्त्रवाद, सामंतवाद और सामाजिक संकटों का चित्रण डॉ० राकेश कुमार मीणा	53-54
५	इतिहास के आइने में सरयू पार का तराई क्षेत्र रितुम्भरा मल्ल	55-58
५	Ghats of Banaras: An Emblem of Cultural Continuity Lokesh Pandey	59-62

❧	कथक नृत्य की कथावाचन परम्परा : समीक्षात्मक अध्ययन डॉ. यास्मीन सिंह	63-66
❧	संस्कृतकथासाहित्यस्य अध्ययनं, अनुवादः तथा अनुसंधानस्य समस्या एवं सम्भावनाश्च वीरसनातनपूर्णन्दुरायः	67-69
❧	लोकहित में स्वास्थ्य एवं शिक्षा की आवश्यकता डॉ० प्रकाश चन्द्र गौड	70-74
❧	जनसंख्या की सामाजिक अभिलक्षण-विकासखण्ड महाराजगंज (जौनपुर) के संदर्भ में अभिषेक कुमार सिंह एवं प्रो० मनोज कुमार सिंह	75-78
❧	पारिवारिक जीवन में विवाह विच्छेद का प्रभाव : एक संक्षिप्त अध्ययन डॉ० सुभी धुसिया एवं शीलवन्ती	79-80
❧	काकोरी ट्रेन एक्शन क्रान्तिकारी राम प्रसाद विस्मिल का जेल में जीवन एवं साहित्यिक गतिविधियाँ डॉ० अनुराग पालीवाल	81-83
❧	भासप्रणीत 'अविमारकम्' में काव्यशास्त्रीय गुणतत्त्व की विवेचना डॉ० चन्द्र कान्त मिश्र	84-86
❧	दक्षिण एशिया में आतंकवाद की समस्या और प्रभावों का समीक्षात्मक अध्ययन सुशील कुमार कोरी एवं प्रो० मोहम्मद शाहिद	87-92
❧	Taxation of Digital Transactions in India: Challenges and the Need for Reform Dr. Mohd. Saifi Anwar Siddiqui	93-95
❧	Indian Lokpal and Swedish Ombudsman: A Comparative Analysis Dr. Amit Kumar Yadav & Siddharth Rathore	96-104
❧	महिलाओं की सामाजिक गतिशीलता में शिक्षा की भूमिका : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन वरुणा यादव	105-108
❧	Buddhist Themes in Thich Nhat Hanh's English Poetry Shilu Kumari & Prof. B.S. Roy	109-116
❧	जनसंख्या वृद्धि के कारण पर्यावरण पर प्रभाव : प्रयागराज के विशेष संदर्भ में भौगोलिक अध्ययन सुमित्रा पटेल	117-120
❧	आदिवासी उपन्यासों में संघर्ष एवं अस्मिता का सवाल डॉ० अमरजीत राम एवं कंचन	121-126
❧	भारतीय समाज में महिलाओं की शैक्षणिक स्थिति नौशाद अहमद एवं डॉ० सोहराब अंसारी	127-130
❧	भवभूति एवं कालिदास का तुलनात्मक अध्ययन प्रो० आभा सिंह	131-132
❧	भारत में नक्सल आंदोलन का सांगठनिक ढांचा डॉ० कृष्ण नारायण सिंह	133-134
❧	वैदिक छन्दों का खगोलीय महत्त्व सन्ध्या मिश्रा	135-136

५५	थारु जनजाति का राजनीतिक विकास डॉ० मधुर मिश्रा	137-140
५६	वैदिक वाङ्मय में नारी का स्थान डॉ० सत्यनारायणाय दास	141-146
५७	एकात्म मानववाद : भारतीय समाज में समरसता की स्थापना के लिए एक दार्शनिक दृष्टिकोण विशाल कुमार एवं डॉ० रचना जयसवाल	147-152
५८	महिला अपराधों पर विधिक दृष्टि : आपराधिक कानून संशोधन अधिनियम 2013 एवं 2018 का विशेष विश्लेषण अभिषेक कुमार सिंह एवं डॉ० मो० जुनैद अंसारी	153-157
५९	आदिवासी समाज में स्त्रियों की स्थिति डॉ० एकता जायसवाल	158-160
६०	भारतीय संविधान में प्रसाद का सिद्धांत और लोकतांत्रिक शासन प्रणाली : एक नवीन अध्ययन शशि शेखर सिंह चौहान एवं डॉ० मोहम्मद जुनैद अंसारी	161-164
६१	Influence of Sanskrit in Scientific Learning among the Students Dr. Mukesh Tiwari	165-168
६२	Prostitution in Indian Cultural Traditions: A Multidimensional Perspective Shalini Rai	169-178
६३	Public Private Partnership and Population Level Learning : A Psycho-Social Perspective Sandip Anand	179-182
६४	पर्यावरण प्रदूषण के कारण और प्रभाव डॉ० नीलम सोनी	183-186
६५	धर्म और मानवीयता : सामाजिक न्याय के परिप्रेक्ष्य में एक दार्शनिक अनुशीलन डॉ० राजीव कुमार	187-192
६६	सवाक सिनेमा एवं हिन्दी के विविध रूप दीपक कुमार कान्दू	193-196
६७	आधुनिक परिप्रेक्ष्य में भारतीय नारी का योगदान राकेश कुमार सिंह	197-200
६८	Portrayal of Marginalization and Social Exclusion: Mahesh Dattani's <i>Seven Steps around the Fire</i> Dr. Naveen Kumar Vishwakarma	201-206
६९	जलवायु परिवर्तन के सामाजिक प्रभाव और समाज कार्य : विस्थापित समुदायों के पुनर्वास में समाज कार्यकर्ताओं की भूमिका आशीष कुमार मौर्य एवं प्रो० विवेक कुमार सिंह	207-209
७०	सरकार द्वारा संचालित योजनाओं का वृद्ध जीवन पर प्रभाव : एक समीक्षात्मक अध्ययन दामिनी पाण्डेय एवं प्रो० विवेक कुमार सिंह	210-212
७१	ब्रिटिशकालीन इलाहाबाद का शैक्षणिक विकास : एक अध्ययन डॉ० सत्यम प्रकाश यादव	213-215

❧	माध्यमिक विद्यालयों के विद्यार्थियों के शैक्षणिक उपलब्धि एवं समस्या-समाधान कौशल के सन्दर्भ में एक विश्लेषणात्मक अध्ययन अनूप पाण्डेय एवं डॉ० बनवारी	216-220
❧	Professional Skills and Competency for Prospective Teachers and Teacher Educators Devendra Kumar & Prof. Shanti Nayal	221-228
❧	Alternative Dispute Resolution in India: Evolution, Impact and Challenges Sandip Singh Sachan & Prof. (Dr.) S.K. Rai	229-234
❧	तीन तलाक का उद्भव डॉ० मोहम्मद राशिद	235-236
❧	वायु-पुराण में आश्रम व्यवस्था आराधना पाण्डेय	237-240
❧	प्रभा खेतान के उपन्यासों में स्त्री-विमर्श ऋचा तिवारी	241-244
❧	भुवनेश्वर के मंदिरों पर प्रतीक का स्वरूप हेमा वागेश्वरी	245-248

Impact Factor : 7.125 (IIFS Indexing)

ISSN : 2250-1193



Vol. 14, No. 11.1

November, 2024

Anukriti अनुकृति

An International Peer Reviewed Refereed Research Journal

PEER REVIEWED JOURNAL

Reg. No. 694/2009-10

Impact Factor : 7.125

ISSN : 2250-1193

Anukriti

An International Peer Reviewed Refereed Research Journal

Vol. 14, No. 11.1

Year-14

November, 2024

PEER REVIEWED JOURNAL

Editor in Chief

Prof. Vidya Shanker Singh

Retired

Dept. of Hindi, Motilal Nehru College (Eve.),
University of Delhi, New Delhi

Editor

Dr. Ramsudhar Singh

Ex Head, Department of Hindi
Udai Pratap Autonomous College
Varanasi

Published by

SRIJAN SAMITI PUBLICATION

VARANASI (U.P.), INDIA

Mob. 9415388337, E-mail : anukriti193@rediffmail.com, Website : anukritijournals.com

PEER REVIEWED EDITORIAL BOARD

Prof. Noorjahan Begum : Ex Head, Hindi Department, Hyderabad University, Hyderabad

Prof. Neelam Sarraf : Hindi Department, Jammu University, Jammu

Prof. Banshidhar Lal : Ex Head, Hindi Department, Magadh University, Bodhgaya (Bihar)

Dr. Manju Elangbam : Manipur University of Culture, Palace Compound, Imphal-East, Manipur

Dr. Nawab Akram - Associate Professor, Magadh Professional Institute, Digha, Nahar Road, Danapur, Patna

ADVISOR BOARD

Prof. R. Sita Ram : Hindi Department, Durban University, South Africa

Prof. Arif Nazir : Hindi Department, Aligadh Muslim University, Aligarh

Prof. R.K. Shah : Department of Economics, Tribhuvan University, Nepalgunj, Nepal

Dr. N.C. Yadav : Principal, Rajkiya College, Dubrala, Gunnaur, Badayu

Dr. Sarita Tiwari : Political Department, Kendriya University, Motihari, G.S. College, Jamshedpur

Ms. Tabassum : Amar Ujala 'Dainik', Varanasi

MANAGING DIRECTOR

Mushtaque Ahmad

© Publisher

ISSN : 2250-1193

Office :

H.No. 498, South Kakarmatta, Post-B.L.W., Distt.-Varanasi-221004 (U.P.), India

Mob. 9415388337, Email : anukriti193@rediffmail.com

Website : anukritijournals.com

Note :

- The views expressed in the journal "**Anukriti**" are not necessarily the views of editorial board or publisher. Neither any member of the editorial board nor publisher can in anyway be held responsible for the views and authenticity of the articles, reports or research findings.
- All disputes are subject to Varanasi jurisdiction only.

EDITORIAL

This is the 14th years of the 'ANUKRITI JOURNEY'. Simply Fourteen years of the journey of any journal do not reflect its supremacy and excellence, nevertheless, the love and support of the Research Scholars, Professors and Educationists which 'ANUKRITI' has enjoyed, is really peerless. The very purpose of the journal ANUKRITI is to bring positive thinking to towards the social order, so that they can show their performance on a high level and thus contributes towards the development of the society as well as nation. The main objective of the journal is to present the various types of research papers on different subjects in front of the readers so that they can have the full knowledge of different aspects of the life.

The articles and research papers which 'ANUKRITI' has received for publication indicate that serious and investigating articles and papers are presented by the research scholars. Essays and articles pertaining to other subjects other than arts, literature, history and economics, prove the importance of this journal. That the modern young generation is aware and committed is evident from these articles and papers. We believe that 'ANUKRITI' will be in a position to maintain its standard in future too with me help of all our friends and well wishers. We intend to present some articles on some very special poets and authors in the next issue.

We always respect your kind suggestions and instructions for the elevation of the journal.

Date : 10th November, 2024


(Ramsudhar Singh)

अनुक्रमिका

↓	Role of Religious Beliefs Regarding Cremation in Degradation of Ganges River in Varanasi Dr. Sarita Kumari	1-6
↵	Subjective Well Being and Its Improvement for Employees Dr. Kamini Singh	7-8
↵	कामायनी में अलंकार प्रयोग डॉ० परवीन निज़ाम अंसारी	9-14
↵	नलचम्पू में वर्णित श्लेष-वैचित्र्य डॉ० नेहा	15-18
↵	जाति और राजनीति : एक विश्लेषण विनोद कुमार छारी	19-22
↵	उत्तर प्रदेश में नक्सलवाद का बदलता स्वरूप एवं समाधान डॉ० साक्षी जायसवाल	23-28
↵	सामाजिक न्याय एवं लैंगिक समानता : लोहिया दृष्टि डॉ० राधा ओझा	29-32
↵	Reimagining Childhood in Education: A Pluralistic Perspective Murari Jha	33-38
↵	धर्म की अवधारणा डॉ० रविकान्त कसौधन	39-42
↵	स्वयं सहायता समूहों के माध्यम से महिला सशक्तिकरण और उसका सतत विकास पर प्रभाव आलोक कुमार एवं डॉ० हेमंत कुमार सिंह	43-47
↵	विकसित भारत @ 2047 : सशक्त, समृद्ध एवं समावेशी भारत ले० डॉ० पंकज सिंह	48-50
↵	सामाजिक सुधार आन्दोलन के प्रकाश-पुंज : महात्मा जोतिबा गोविन्दराव फुले राहुल गिरी	51-54
↵	The Discrimination and Religious Rights of Women in Islam: A Philosophical Analysis Dr. Sikander Jamil	55-58
↵	Impact of Indian Knowledge System on Mental Health Concerns Dr. Aparna Das & Dr. Sonali Kumari	59-62
↵	कोविड काल में ग्रामीण रोजगार और मनरेगा की भूमिका : एक अवलोकन डॉ० शक्ति सिंह	63-66

❧	भारतीय समाज में संयुक्त परिवार की दशा व दिशा : एक समाजशास्त्रीय अध्ययन डॉ० मनोज कुमार यादव	67-73
❧	राष्ट्रीय चेतना, 'महात्मा' गाँधी, आज और बनारस नील दुबे	74-76
❧	The Role of Moderates in the Indian National Movement Dr. Prabhat Kumar	77-80
❧	हिन्दी बाल साहित्य का स्वर्णिम इतिहास एवं विकास राज नंदनी कुमारी	81-84
❧	ऐतिहासिक परिप्रेक्ष्य में शैव धर्म डॉ० मनोज कुमार मिश्रा	85-90
❧	Natural Defences of Plants against Pathogens: A Review of Phytohormones, Defence Genes, and Biochemical Pathways Dr. Shakshi Singh	91-96
❧	Journey of Feminism in the Indian Socio-Cultural Milieu: A Voyage of Discovery for Her Dr. Vanita Singh	97-100
❧	Empowerment of Women through Digital Literacy : A Study on Rural India Dr. Soumya Sharma	101-105
❧	Semen Characteristics and Extenders Competency during Refrigerated Storage of Snow Trout (<i>Schizothorax Richardsonii</i>) Semn Dr. Manoj Kumar Tiwari	106-108
❧	सामाजिक, आर्थिक एवं राजनीतिक परिप्रेक्ष्य में महिला सशक्तिकरण निधि तिवारी	109-110
❧	प्राचीन भारतीय राजनीतिक चिंतन में युद्ध : एक अध्ययन आरती कुमारी	111-112
❧	सड़क यातायात का सामाजिक महत्व का एक समाजशास्त्रीय अध्ययन ज्योतिमाला कुमारी	113-114
❧	आजमगढ़ जनपद में भूमि उपयोग एवं शस्य गहनता का एक भौगोलिक अध्ययन डॉ० अभिमन्यु	115-120
❧	Science Learning from Perspective of Visually Challenged Students: A Qualitative Study Gyanendra Nath Singh & Dr. Deveshi Singh	121-126
❧	The Holy City Banaras and its Social and Cultural Representation in Tara Stella Deetjen's Novel <i>Unberührbar. Mein Leben unter den Bettlern von Benares</i> Satya Prakash & Dr. Om Prakash	127-136

❧	From Novel to Netflix: How Streaming Platforms Are Changing the Way We Read Arzoo	137-140
❧	दतिया के पुराना महल के भित्तिचित्र डॉ० बलवन्त सिंह भदौरिया	141-142
❧	सोशल मीडिया एवं आज का युवा : एक समाजशास्त्रीय विश्लेषण सुधीर कुमार गुप्ता	143-148
❧	Social Relevance of Khaggavisāṇa Sutta Dr. Narendra Kumar	149-153
❧	माध्यमिक स्तर के विद्यार्थियों के आकांक्षा स्तर तथा गृह वातावरण का उनकी शैक्षिक उपलब्धि से सम्बन्ध का अध्ययन श्याम सिंह एवं डॉ० श्रवण कुमार	154-158
❧	मृणाल पाण्डे के व्यक्तित्व के आधार पर जन्म, शिक्षा, जीवन एवं लेखन के विविध आयामों पर अध्ययन समर बहादुर	159-161
❧	उदय प्रकाश का कहानी साहित्य एवं नव्य समाज की प्रासंगिकता अरविन्द कुमार	162-164
❧	21वीं सदी का हिन्दी साहित्य और शोध की समस्याएँ भागवत कुमार	165-168
❧	काव्यशास्त्रीय तत्त्व : कल्किपुराण के सन्दर्भ में मनीष कुमार एवं डॉ० सी०एस०आर० लिङ्गा रेड्डी	169-173
❧	Factors Affecting Size of Ag Nanoparticles in Green Synthesis: Nature and Concentration of Plant Extract, Concentration of AgNO ₃ Solution, pH, Temperature and Reaction Time Sri Abhay Singh	174-180
❧	Gender Disparity and Sustainable Development Swati Mishra & Dr. Santeshwar Kumar Mishra	181-186
❧	सामाजिक गतिशीलता : एक समाजशास्त्रीय विवेचना डॉ० अजय कुमार वर्मा	187-189
❧	शैक्षिक उपलब्धि पर पारिवारिक वातावरण का प्रभाव चंदा कुमारी एवं डॉ० रजनीश कुमार गुप्ता	190-194
❧	किशोर छात्र एवं छात्राओं के आक्रामक व्यवहार का अध्ययन निशा पटेल	195-196
❧	Train to Pakistan Dr. Sushma Mishra	197-202

❧	A Comparative Study of Role of Microfinance on Women Empowerment in Azamgarh and Varanasi District Dr. Dinesh Kumar Tiwari	203-208
❧	विविधशास्त्राभिमतकरणतृतीयार्थविमर्श वाचस्पति: डॉ० दिव्यचेतनब्रह्मचारी	209-212
❧	सौरिया पहाड़िया का जीवन दर्शन एवं उनकी चुनौतियाँ डॉ० मनीष कुमार	213-218
❧	Differential Patterns of Adjustment among Tribal and Non-Tribal Women Dr. Supriya	219-222
❧	Shashi Deshpande Novels Analysis with Respect to Feminine Sensibility Atul Dev Sharma	223-224
❧	Functional Classification and Structure of Urban Centres in Sitapur District, Uttar Pradesh Dr. Sunil Vipra	225-228
❧	Impact of Justice Verma Commission Recommendations on Teacher Education Shushma Kumari	229-232
❧	Exploring the Dynamics of Public–Private Partnerships in Education Dr. Prashant Kumar	233-238
❧	उपभोक्ता खरीद निर्णय पर सामाजिक माध्यम की धारणा का प्रभाव प्रशान्त कुमार गुप्ता एवं डॉ० महेंद्रनाथ	239-244
❧	अनौपचारिक क्षेत्र के विकास में सूक्ष्म वित्तीय संस्थाओं का प्रभाव मनोज कुमार यादव	245-248
❧	Physiological Variables & Yoga Asanas Dr. Sarwan Kumar Yadav	249-252