

# कृपाल्वानंदजोना योग अभ्यास द्वारा मोटापाने नियंत्रणमां लाववा माटे ना उपायो

**Dr Aishwarya H Jadeja, Bhatt Mosamben Ashishbhai**

Assistant professor, Ashtang Yoga Department, Lakulish Yoga University Ahmedabad.  
ashjadeja3@gmail.com

PG student, Lakulish Yoga University Jakhan.  
bhattmosam54@gmail.com

## प्रस्तावना

कृपाल्वानंदजो नो जन्म गुजरात राज्यना वडोदरा जिल्लाना दर्भावती (डलोई) नगरमां 13-1-1913ना रोज धर्मनिष्ठ अने संस्कारी कायस्थ ब्राह्मण परिवारमां थयो हतो.(1). कृपालवानंदजोये विविध रोगो माटे शास्त्रीय योगासनो आध्या छे अने दर्दीने आहार પણ आपवामां आवे छे. तेओ तेमनी क्षमता मुजब आहारनुं पालन करे छे. योगाभ्यास अने आहार मोड्युल आपेल छे(2). कृपालवानंदजो स्वामी योग शक्य हस्तक्षेप तरीके देभाया हता अने केटलाक शारीरिक, ज्युकोज स्तरो अने डिस्लिपिडेमिया पर झयदाकारक असरो नोंधवामां आवी हती. आ प्रथा डायाबिटीसना दर्दीनी सारवारमां मद्ददरूप हती. अने कोलेस्ट्रॉल, ट्राईग्लिसराईड, वीअेलडीअेल, अेलडीअेलने नियंत्रित करवामां પણ मद्ददरूप छे अने अेलडीअेलना स्तरमां वधारो थयो छे. तेशी आ क्षेत्रमां ध्यान केन्द्रित करवुं भूब ज महत्वपूर्ण छे आ अभिगमने ध्यानमां लई शकाय छे. आगण माटे. डायाबिटीस माटे सारवार अने संशोधन कार्य.(3).

योग शब्द प्राचीन संस्कृत मूण शब्द yuj परथी आव्यो छे जेनो अर्थ थाय छे अेक थवुं, जोडावुं, संपर्कमां आववुं अथवा जोडवुं. आम योग अेटले मिलन, जोडावुं, जोडाए. ते व्यक्ति अने ब्रह्मांड वच्येनुं जोडाए छे. उर्जनो वपराश करवाने बद्दले योग उत्तेजित करो, उर्जनुं संरक्षण करो अने टकावी राभो (5). जूवन टकावी राभववा माटे तमारा शरीरने जाणववा माटे मात्र जरूरी भोराक लेवानो छे वधु भोराक लेवानो नथी (6-7) योगाभ्यास शारीरिक अने मानसिक तणाव घटाववामां मद्दद करे छे.(8). योग उपचारमां आसननो समावेश थाय छे(पोज), श्वास लेवानी तकनीको, शुद्धिकरण प्रक्रिया, शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक स्वास्थ्यने लाभ अने सुधारवा माटे ध्यान(9).

स्थूलता अे लेटिन शब्द obesity परथी उतरि आव्यो छे जेनो अर्थ थाय छे जाडो, यरबी अथवा बरावदार. ओब अेटले ओवर अने esus अेटले edere (भावुं). प्राचीन समयमां स्थूलता दुर्लभ हती. परंतु आधुनिक युगमां समृद्धि वधे छे. आम वस्ती वधे छे तेशी स्थूलता પણ वधे छे. 2008 सुधीमां ओछामां ओछा 500 मिलियन पुभ्तो (10% थी वधु) मेदस्वी छे, जेमां डब्ल्युअेयओ (WHO)ना अंदाज मुजब पुइषो करतां स्त्रीओमां दर वधारे छे. (13). 2005 मां स्थूलताने कारणे युअेसमां तबीबी भर्य \$190.2 बिलियन अथवा तमाम तबीबी भर्यना 20.6% होवानो अंदाज हतो, 1997मां केनेडामां भर्य CA\$2 बिलियन (कुल आरोग्य भर्यना 2.4%) (14) अंदाजवामां आव्यो हतो. 2005मां वधारे वजन अने स्थूलतानो वार्षिक भर्य \$21 बिलियन हतो. (15). व्यक्तिसमां पेशी समूह अेटले के स्नायु, यरबी अने हाडकानुं प्रमाण BMI नी मद्ददथी लायकात मेणवी शकाय छे अने पछी ते मूल्य पर ते व्यक्तिसने ओछुं वजन, सामान्य वजन, वधु वजन अथवा मेदस्वी तरीके ओणभवामां आवे छे. BMI श्रेणी ज सामान्य रीते स्वीकारवामां आवे छे ते ओछुं वजन छे: 18.5kg/m<sup>2</sup>, सामान्य वजन: 18.5 थी 25, वधारे वजन: 25 थी 30 अने मेदस्वी: 30 थी वधु.(10-13) वधु वजन अने स्थूलता श्रेणी अमेरिकामां सौथी वधु जोवा मणे छे अने दक्षिण पूर्व अेशियामां सौथी नीयुं. उच्य आवक अने उच्य मध्यम आवक धरावता देशोमां वधु वजन अने स्थूलतानो व्याप नीची अने नीची मध्यम आवक धरावता देशो (15-

16-17-18) करता बमझो छे. ते मात्र शारीरिक ज नहीं परंतु मानसिक स्थितिने પણ असर करे छे. आ मेटाबोलिक सिन्ड्रोम तरङ्ग दोरी जाय छे जे तबीबी विकृतियोंनु संयोजन छे जेमां डायाबिटीस मेलीटस प्रकार 2, हाँ ब्लाड प्रेशर, हाँ ब्लाड कोलेस्ट्रॉल अने हाँ ट्राइग्लिसराइड लेवलनो समावेश थाय छे. (17)(18)(19) ज्यारे व्यक्ति मेडस्वी होय छे त्यारे ज्वननी गुणवत्तामां घटाडो थाय छे. व्यक्ति आनंदप्रद प्रवृत्तिमां लाग लई शकती नथी (20-22) हालमां, भारतमां वधु वजन, स्थूलता अने तेनी साथे संबंधित सह-रोगनी घटनाओ ञडपथी वधी रही छे. (23) तेनी अडधी वस्ती मेडस्वी अथवा वधु वजन धरावती छे (24). परिणामो सूयवे छे के योगाभ्यास ध्यानपूर्वक भावानी आदतो अने आहारनी गुणवत्तामां सुधारो करवा माटे उपयोगी थई शके छे (25) स्थूलता अने प्रकार 2 डायाबिटीस मेलीटस (T2DM) ना व्यापमां नाट्यात्मक वधारो विश्वभरमां वधता मृत्युदर, रोगिष्ठता तेमज जाहेर आरोग्य संभाण भर्य साथे संकलायेल छे. . अगाडुना संशोधनो सूयवे छे के योग स्थूलता अने T2DM व्यवस्थापन माटे वचन आपे छे (26)

### स्थूलताना प्रकार

**अेन्ड्रोइड:** अेन्ड्रोइड प्रकारनो स्थूलता सङ्गजनना आकार जेवो होय छे. भ्रमा, यहेरो, हाथ, गरदन. छाती अने पेटनो उपरनो भाग डूलेलो छे. पेटना हाथ, भ्रमा अने स्तन सभत देभाव आपे छे. पीठ टङ्गर लागे छे परंतु गरदन संकुचित छे अने पेटमां मोटा भागने कारणे छाती विस्तृत हशे. शरीरनो नीचेनो भाग हिप्स, जांघ अने पग उपरना भागनी तुलनामां प्रमाण करतां वधु पातला छे. आ व्यक्तिओमां असरग्रस्त महत्वपूर्ण अंगो मोटे भागे हृदय, यकृत, किडनी अने डेङ्गसां हशे. अेन्ड्रोइड प्रकारनु स्थूलता हृदय रोग माटेनुं मुख्य जोषम छे.

**Gynoid:** आ प्रकारमां शरीरना नीचेना भागमां वधारानी चरबी होय छे. आ प्रकारनी स्थूलता बने जातियो माटे પણ सामान्य छे, जोके स्त्रीओ वधु असरग्रस्त छे. Gynoid प्रकारनो स्थूलता पिअर जेवो देभाव छे. वधारानी चरबी जांघ, नितंब, पेटना नीचेना भागमां अने पगमां होय छे, हिप्स अने जांघ भारे होवाने कारणे करोडरज्जु क्यारेय टङ्गर थती नथी. मोटाभागे असरग्रस्त महत्वपूर्ण अंगो किडनी, गर्भाशय, कोलेस्ट्रॉल छे.

**मिश्र प्रकार:** केटलाक स्थूलता अेन्ड्रोइड अथवा जूनोइडना छे. आभुं शरीर असरग्रस्त छे अने बेरल जेवुं लागे छे. चरबीनी पेशीओ आभा शरीरमां होय छे अने तमाम आंतरिक अवयवोनी हिलयालने अवरोधे छे. (4)

### आसन मुद्राना मुजब योगोपचार

योगोपचार ना आसन-मुद्रामां जणाव्या मुजब मुख्य छ पगशिया छे.प्रथम पगशियामां ब्रह्मचर्यनो समावेश कराय छे.तेमा आ मुजब छे.ब्रह्मचर्य "रोगी माटे आवश्यक नियमो तथा सुचनाओ"नो समावेश करेल छे.जे रोगी छे ते जरूरी सुचनाओ अने नियमो नु पालन करवानु छे. बीजा पगशियामां आसननी साथे मुद्राओने પણ अंदर आवरी लेवामां आवेल छे.तेम छता बधा ज रोगी जनोने मुद्राओनो अभ्यास करवो पडतो नथी.आमा केटलाक आसन अने मुद्रा उपयोगी छे आमांथी केटलीक मुद्राओ प्राणायाम साथे करवामा आवे छे अने ध्यान साथे પણ करवामा आवे छे.रोगमां महामुद्रा नामनी अेक मुद्रानो उल्लेख करेल छे मोटापा ना स्तरो नितंब, वक्ष, पाश्र्व,पेट(उदर)जेवा भागोमां वधारो होय छे.आवा जटिल कारणोना लीधे नितंब, वक्ष, पाश्र्व,पेट (उदर)जेवा भागोने व्यायाम मणे तेना माटे आसनो नो उपयोग करवा जोईअे.

### उपायो

पेट(उदर)ने लगता आसनो

१)उभयपादपवनमुकतासन

वामपादपवनमुकतासन

दक्षिणपादपवनमुकतासन

२)सुप्तपवनमुकतासन-३

३)उत्तानपादासन

४)पृष्ठासन

५)पश्चिमोत्तानासन

६)भ्रूमनपद्मासन -१-२-३

७)अर्धशलभासन અને पूर्णशलभासन

८)मत्सेन्द्रासन

९)ભુજંગાસન

૧૦)બદ્રહસ્તપદ્માસન

વગેરે જેનાથી શરીરનો વ્યાયામ મળે તેવા બધા જ અંગોના આસનો કરવા જોઈએ

[11/01, 12:21] Mosam: પ્રાણાયામ

મોટાપો જેને વધારે હોય તેવી વ્યક્તિએ દિવસમાં ચાર વખત પ્રાણાયામનો અભ્યાસ કરવો જોઈએ

મોટાપા વાળી વ્યક્તિએ ચંદ્ર ભેદન પ્રાણાયામ કરવો જોઈએ

પ્રાણાયામનો ક્રમ આ મુજબ છે.

પ્રથમ અઠવાડિયે ચંદ્રભેદન -૩-૩-૩-૩ =કુલ ૯

બીજા અઠવાડિયે ચંદ્રભેદન ૬-૬-૬-૬ =કુલ૨૪

ત્રીજા અઠવાડિયે ચંદ્રભેદન ૯-૯-૯-૯ =કુલ ૩૬

ચોથા અઠવાડિયે ચંદ્રભેદન ૧૨-૧૨-૧૨-૧૨ =કુલ૪૮

યોગના જાણકાર ને યોગ્ય લાગે તો તે મોટાપાના દર્દીને ષટક્રિયા કરાવી શકે છે જેમકે

પ્રથમ માસ ૨ વાર કરાવી

બીજા માસે-અઠવાડિયે એકવાર કરાવી

ત્રીજા માસે-૧૫ દિવસ માં એકવાર કરાવી

: દરરોજ પ્રાતઃકાલ અને સાયમ કાલે કપાલભાતિ, વહ્નિસાર, ધૌતિ,નૌલિ

આ બધાની ત્રણ-ત્રણ વખત ક્રિયા કરાવવી.

અશક્તિ વાળા દર્દીને ક્રિયાઓ કરાવી નહિ

કપાલભાતિમાં રેચકની સંખ્યા દર્દીની શક્તિ પ્રમાણે રાખવી

યોગાચાર્યને જરૂર લાગે તો દર્દીને અઠવાડિયે એક કે બે વખત બસ્તિ આપવી જોઈએ.

બસ્તિ ન કરવી પડે તે માટે ખોરાકમાં ફેરફાર,પ્રાણાયામ અને આસન ,ધ્યાન પૂર્વક કરવા અને મૂલશોધનની ક્રિયા કરાવવી જોઈએ

**ઉપવાસ**

જો દર્દી અશક્તિ વાળો અને નિર્બળ મન વાળો ન હોય તો શરૂઆત સાત દિવસ દરમિયાન કઈ ખાદ્ય પદાર્થ ન લેવા જોઈએ તે પછી તેને બે દિવસ માટે મગના પાણી પર એક દિવસ એક વાડકી રસવાળા મગ તથા બે દિવસ દરમિયાન બે વાડકી રસવાળા મગ પર રાખો.

આ પ્રક્રિયા પૂરી કયા પછી એક મહિના દરમિયાન મિત્તાહાર લેવો જોઈએ

ખોરાક દિવસ દરમિયાન ખોરાક એક વખત લેવો જોઈએ ખોરાક નો ક્રમ ચાલતો હોય ત્યારે માસ દરમિયાન સાત ઉપવાસ ઝગુરુવાર, રઅગિયાર તથા ૧પૂનમ કરવી તેમા અગિયારસ અને પૂનમના કુલ ત્રણ ઉપવાસ કઈ પણ ખાદ્ય પદાર્થ ન લેવા બાકીના ચાર ઉપવાસમાં ફળાહાર અને શાક પર રહીને કરી શકાય આ ઉપવાસ ત્રણ વખત અજમાવવો એક ઉપાય પતે એટલે તરત જ પછી બીજો ઉપાય શરૂ કરી લેવો

મિત્તાહાર કરવાથી મોટાપો ઓછો થઈ જશે

### पथ्य भोराक

मगनी दाण, रसावाणा मग, मगनु पाणी, जुना योभानो भात, माभण वगरनी ताजु छाश तथा कही, धुँनी थुलावाणी भाभरी, धुँनी थुलावाणी रोटली,जवनी याणया वगरनो लोट लेवो तेवो भाभरी के रोटली करवी ,कणथी मेथी, सुवा, सरसियाना,तेलमां बनावेल पालभ, तांणजानी भाजु, परवण,रींगण, सूरण,तामेटानो सूप,लली द्राक्ष, सङ्गजन, यीकु वगरे भोराक पथ्य छे.( नवटांक)रपगाम सुधी आदानो रस पीवो.आदानो काकरी पण लई शकाय प्रातः काण तथा सायम काण (अघोण)अडधी यमयीमध नाभीने पीवु

### अपथ्य

धुँ, मीहुँ, अडए, भांड, गोण, लोट यणानो, मॅदो तणेला पदार्यो, गलका, इलो सूका, केणां, बटाका वगरे अपथ्य छे.

### मोटापानो आ रोग कया कारणीथी मटे छे

१)माभण तथा धी, दूध जेवा अनेक यरबी युक्त पदार्योना त्याग (वर्ज्य)करवाथी पायन कार्य करनारी आंतरिकन्द्रियोने नवा विघ्नो साथे संघर्ष करवो पडतो नथी रक्तनु घटेनु प्रमाण धीमे धीमे वधतु जाय छे.

२)गरमी ओछी थती जाय छे उपवास करवाथी कङ्कोष दूर थाय छे

श्र्वास यढतो घटे,( यरबी)मोटापो, वजन घटे छे.

३)मूलशोधन अथवा बस्ति, वहिसारघौति,नौलि,कपालभाति, आसन,घौति वगरे योगनी क्रियाओनो निरंतर अब्यासथी मूत्र अने डेङ्गसा,हृद्यमां वधती गयेली यरबी ओछी थती जाय छे दुधिराभिषण तंत्रनी प्रक्रिया सारी रीते थती रहे छे. शरीर ना स्नायुओमां शिथिलता अने शक्ति उत्पन्न थती जाय छे जेम जेम कठोर थता जाय (जेरी) विषेला पदार्यो पदार्यो नो योग्य रीते निकाल थतो रहे छे. माथाना आसनोना निरंतर अब्यासथी मस्तिक ग्रंथि ग्रीवाना आसनोना अब्यासथी गणामां रहेली ग्रंथियो रजपिंड वगरे ग्रंथियो व्यवस्थित रीते काये करती थई जाय छे

४)प्राणायामना निरंतर अब्यासथी पायन क्रिया रसोमां उत्पन्न थाय छे.स्वादुपिंड उभयस्त्रावी ग्रंथि छे ते शरीरना डाबी भाजु आवेली छे उदरगुहामां जठरथी जरा नीये अने पाछण आडो व्यवस्थित गोठवायेलो छे.ते रसमां लायपेठ अने ट्रिप्सिन ऐमिलोप्सिन, जेवा नामना महत्त्वना रसो ह्ये छे तेमां आवेलुं लायपेठ नामनुं जे पायक रसो पयावे छे यन्द्रलेदन प्राणायामथी स्वादुपिंड नामनी ग्रंथि यन्द्रलेदन प्राणायामथी स्वादुपिंड नामनी ग्रंथि वधु कार्यक्षम बने छे संग्रह थयेल यरबीने पयावे छे

५)ध्यान तथा जप करवाथी स्वस्थता मणे छे अने (सत्व) सारा गुणो वृद्धि पामे छे. (2)

### थर्था

शरीरनी यरबीनुं सीधुं मापन करतुं नथी, ते अमुक अंशे शरीरनी यरबीना वधु योक्कस माप साथे जोडायेलुं छे. शरीरनी यरबीनुं मूल्यांकन करवानी वधु सयोट रीतो होवा छातां, BMA संभ्याबंध मेटाबोलिक अने बीमारीना परिणामो (27) साथे नोधपात्र रीते जोडायेलुं जणाय छे. अगाठना अब्यासमां जाणवा मज्युं हनुं के मानववृत्तीय मापन आवर्तन, लंबाई अने असंभ्य साथे अत्याधुनिक योग हस्तक्षेपोना अमलीकरण द्वारा प्रभावित थाय छे. घटको ज्यारे योगने आहार/पोषणनी सलाह साथे जोडवामां आव्यो त्यारे मानवशास्त्रना मापने असर थई हती, भास करीने केलरी प्रतिबंध साथे अथवा वगर शाकाहारी आहार (28). योग दरमियानगीरी कर्था पछी जवनी गुणवत्तामां नोधपात्र डेरडारो जेवा मणे छे. आ तारणो महत्त्वना छे कारण के स्थूलताना लांबा गाणाना सङ्ग संयालन माटे मनोवैज्ञानिक सुभाकारी महत्वपूर्ण छे (29). कमरना परिधना आधारे, आ निष्कर्ष दोरवामां आव्यो हतो. केन्द्रीय स्थूलता साथे संकणायेला रोगोना संकोचनना जोभमनी आगाही करवानी क्षमता अन्य संभ्याबंध ऐन्थ्रोपोमेट्रिक मापन अने व्युत्पन्न ऐन्थ्रोपोमेट्रिक सूचकांको (30) माटे दर्शाववामां आवी छे. पेटना वोल्युम ठन्डेक्स अने नबणी ज्लुकोज सहिष्णुता, प्रकार 2 डायाबिटीसना वधु केसो अने मेटाबोलिक सिन्ड्रोम (31) वय्ये अेक संबंध छे. वजन वधारवुं अे वधु जटिल छे अने तेमां तण्णाव, चिंता अने हताशा जेवा शारीरिक, सामाजिक, पर्यावरणीय अने मनोवैज्ञानिक तत्वोना समावेश थाय छे

જ્યારે ઘણી વ્યાવસાયિક વજન ઘટાડવાની પદ્ધતિઓ કેલરી વિરુદ્ધ સમીકરણમાં કેલરી પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરે છે. (32). સામાન્ય યોગાભ્યાસની સંયુક્ત અસરો, જેમાં ઘણીવાર આસન, પ્રાણાયામ, ક્રિયા, ઊંડા આરામ અને ધ્યાનનો સમાવેશ થાય છે, તે શરીરને હળવા કરવા, શ્વાસને ધીમું કરવા અને મનને શાંત કરવા માટે છે. આ અસર ઓક્સિજનના વપરાશ અને ચયાપચયમાં ઘટાડો કરીને હોમિયોસ્ટેસિસને સંતુલિત કરે છે. (33, 34).

## નિષ્કર્ષ

કૃપાલ્વાનંદજી એ યોગ વિશે આયુર્વેદ, સાયકોલોજી, નેયરોપથી, હઠયોગ પ્રદિપિકા, પતંજલિ, ભગવદ્ગીતા અને ઘણાં બધા ગ્રંથો વિશે પોતાના પુસ્તકમાં લખેલ છે. કૃપાલ્વાનંદજી ની આસન અને મુદ્રા ના બુકમાં યોગ થેરાપી વિશે વિસ્તારમાં કહેવામાં આવેલ છે . તે થેરાપી અનુસાર યોગ અભ્યાસ કરાવો જોઈએ જે સાધના પ્રાણ ઉપર આવેલ છે.

## REFERENCES

- [1] Guru parampara
- [2] Swami Kripalavanandji, 2014. Asana And Mudra. Kripalu Muni Mandal, Malav.
- [3] Aishwarya H Jadeja, Vijaya Kumar ps, sahana AU .(2022),ANTI DYSLIPIDAEMIA EFFECT OF KRIPALAVANANDJI YOGA IN TYPE 2 DIABETES PATIENT – A CASE STUDY. GAP INTERDISCIPLINARITIES – Volume – V Issue IV October – December 2022; ISSN – 2581-5628.
- [4] Nagarathna, R., & Nagendra, H. . (2014). YOGA For OBESITY (First). Bangalore: Swami Vivekanad Yoga Prakashan.
- [5] Cheska Damado, (2016 March, 14) To the women who is proud to be just a house wife, Thought catalog
- [6] <https://thoughtcatalog.com/cheska-samaco/2016/03/to-the-woman-who-is-proud-to-be-just-a-Housewife/>
- [7] Swami Rajashi muni (2007), classical Hatha yoga, Vadodara; Gujarat, life mission.
- [8] A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada (1997), Bhagwat Geeta as it is, Bhaktivedanta Book Trust; Revised Edition
- [9] Swami Satyanand And Swami Muktabodhana (1999), Hatha Yoga Pradipika, Munger, Bihar, Bihar School Of Yoga.
- [10] Timothy McCall (2007, August 28) An introduction to Yoga Therapy. <https://www.google.com/amp/s/www.yogajournal.com/.amp/teach/an-introduction-to-yoga-Therapy>
- [11] Yogacharya swami Kripalvanandji (1974) Asana And Mudra, Vadodara, Gujarat: Vishal Mehta According to WHO
- [12] Moher D, Liberati A, Tetzlaff J, Altman DG, The PRISMA Group (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: The PRISMA Statement. PLoS Med6(6):e1000097.Doi:10.1371/journal.pmed100009
- [13] "Obesity, n". Oxford English Dictionary 2008. Archived from the original on 11 January 2008. Retrieved 21 March 2009.
- [14] Cawley J, Meyerhoefer C (January 2012). "The medical care costs of obesity: an instrumental variables Approach". Journal of Health Economics. 31(1): 219–30. Doi:10.1016/j.jhealeco.2011.10.003
- [15] Finkelstein EA, Fiebelkorn IA, Wang G (1 January 2003). "National medical spending attributable to Overweight and obesity: How much, and who's paying". Health Affairs.
- [16] Richard N. Redinger (2007, November 3) The Pathophysiology of Obesity and Its Clinical Manifestations, Gastroenterol Hepatol (N Y). 2007 Nov; 3(11): 856–863.
- [17] Flier JS (January 2004). "Obesity wars: molecular progress confronts an expanding epidemic". Cell(Review). 116 (2): 337–50. Doi:10.1016/S0092-8674(03)01081X. PMID 14744442.
- [18] Boulpaep, Emile L.; Boron, Walter F. (2003). Medical physiology: A cellular and molecular approach. Philadelphia: Saunders. P. 1227. ISBN 0-7216-3256-4.
- [19] Lumeng, Carey N.; Saltiel, Alan R. (2011-06-01). "Inflammatory links between obesity and metabolic Disease". Journal of Clinical Investigation. 121 (6): 2111– 2117. doi:10.1172/jci57132. ISSN 0021-9738. PMC 3104776
- [20] Eckel, RH. Obesity and Heart Disease: A Statement for Healthcare Professionals From the Nutrition Committee, american Heart Association. Circulation. 1997;96:3248-3250
- [21] Perrault L. Obesity in adults: Prevalence, screening and Evaluation(2021,May3)<https://www.uptodate.com/contents/search>.
- [22] Perrault L. Obesity in adults: Overview of management (2021, May 3)<https://www.uptodate.com/contents/search>.

- [23] Eleesha Lockett, (2018, October,16) How to prevent obesity in kids and adult,Healthline, <https://www.healthline.com/health/how-to-prevent-obesity#why-prevention-matters>
- [24] Fernanda B. C. Pimenta, Elodie Bertrand, Daniel C. Mograbi, Helene Shinohara and J. Landeira-Fernandez, (2015, July 14) Front Psychol 2015; 6 :966
- [25] Linda searing (2021, December 5), over half the young adults are obese or overweight, the Washington Post.
- [26] AW, Rydell SA, Eisenberg ME, Laska MN, Neumark-Sztainer D. Yoga’s potential for promoting healthy Eating and physical activity behaviors among young adults: a mixed-methods study. Int J Behav Nutr Phys Act. 2018 May 2;15(1):42.doi: 10.1186/s12966-018-0674-4. Watts
- [27] Ashwini Sham Tikhe, Subramanya Pailoor, Kashinath Metri, Tikhe Sham Ganpat and Nagendra Hongasandra Ramarao, J Midlife Health. 2015 Apr-Jun;6(2):81-84.
- [28] K. J. Rothman, “BMI-related errors in the measurement of obesity,” International Journal of Obesity, vol. 32, No. 3, pp. 56–59, 2008.
- [29] J. G Rioux and C. Ritenbaugh, “Narrative review of yoga intervention clinical trials including weight-related Outcomes,” Alternative Therapies in Health and Medicine, vol. 19, no. 3, pp. 32–46, 2013.
- [30] Ross A, Brooks A, Leonard KT, Wallen G. A different weight loss experience: a qualitative study exploring The behavioral, physical, and psychosocial changes associated with yoga that promote weight loss. Evid Based Complement Alternat Med. (2016) 2016:1–11. Doi: 10.1155/2016/2914745
- [31] Wang H, Liu A, Zhao T, Gong X, Pang T, Zhou Y, et al. Comparison of anthropometric indices for predicting The risk of metabolic syndrome and its components in Chinese adults: a prospective, longitudinal study. BMJ Open (2017) 7:e016062. Doi: 10.1136/bmjopen-2017-016062.
- [32] Guerrero-Romero F, Rodríguez-Morán M. Abdominal volume index. An anthropometry-based index for Estimation of obesity is strongly related to impaired glucose tolerance and type 2 diabetes mellitus. Arch Med Res. (2003) 34:428–32. Doi: 10.1016/S0188-4409(03)00073-0
- [33] C. F. Emery, K. L. Olson, V. S. Lee, D. L. Habash, J. L. Nasar, and A. Bodine, “Home environment and Psychosocial predictors of obesity status among community-residing men and women,” International Journal of Obesity, vol. 39, no. 9, pp. 1401–1407, 2015.