International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

योग और उपवास पर आधारित जीवनशैली: शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का विश्लेषणात्मक अध्ययन

[1]**Varun Arya**
Research Scholar, Department of Yoga, Jagadguru Ramanandacharya Sanskrit University, Jaipur.
Varunyoga@gmail.com
[2]**Vandana Rathore**
Assistant Professor, Department of Yoga, Jagadguru Ramanandacharya Sanskrit University, Jaipur.
Naruka31@gmail.com

सारांश –यह अध्ययन योग और उपवास के मानव जीवनशैली तथा स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण करने के उद्देश्य से किया गया। अनुसंधान में वर्णनात्मक-सर्वेक्षण डिज़ाइन अपनाया गया तथा 627 प्रतिभागियों (280 ग्रामीण एवं 347 शहरी) से संरचित प्रश्नावली के माध्यम से डेटा एकत्र किया गया। अध्ययन में स्वतंत्र चर के रूप में योग एवं उपवास, आश्रित चर के रूप में शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य एवं जीवनशैली स्कोर तथा मध्यस्थ चरों के रूप में आयु, लिंग और आवासीय क्षेत्र को शामिल किया गया। सांख्यिकीय विश्लेषण हेतु प्रतिशत, मध्यमान, काई-स्क्वायर, टी-परीक्षण तथा ANOVA का उपयोग किया गया। परिणामों से ज्ञात हुआ कि आवासीय क्षेत्र और जीवनशैली परिवर्तन के बीच महत्वपूर्ण संबंध पाया गया ($\chi^2 = 54.672$, $p < 0.001$)। ग्रामीण प्रतिभागियों में योग अभ्यास का औसत (Mean = 2.70) शहरी प्रतिभागियों (Mean = 2.25) से अधिक था, तथा यह अंतर सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण रहा ($t = 5.398$, $p < 0.001$)। आयु के साथ जीवनशैली स्कोर में वृद्धि देखी गई और आयु तथा क्षेत्र दोनों के मुख्य प्रभाव महत्वपूर्ण पाए गए ($p < 0.001$)। हालांकि, दीर्घकालिक रोगों के संदर्भ में लिंग और आवासीय क्षेत्र के बीच कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया ($p > 0.05$)। निष्कर्षतः, योग एवं संतुलित जीवनशैली स्वास्थ्य सुधार में प्रभावी सिद्ध हुए।

1.परिचय

मानवीय जीवनशैली में योगाभ्यास का योगदान: शारीरिक और मानसिक कल्याण का अध्ययन" इस शोध का उद्देश्य योगाभ्यास के महत्व तथा उसके मानव जीवन पर विविध प्रभावों का समग्र विश्लेषण करना है। आधुनिक जीवनशैली की तीव्र गति, तकनीकी निर्भरता, व्यस्त कार्यसूची और सामाजिक दबाव ने शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर अनिश्चित प्रभाव डाला है (Smith et al., 2022; Kumar & Patel, 2023). ऐसे परिदृश्य में योगाभ्यास, जो प्राचीन भारतीय स्वास्थ्य पद्धति पर आधारित है, शरीर और मन दोनों के संतुलन को बढ़ावा देता है (Sharma & Mehta, 2021).

योग का मूल लक्ष्य शरीर, मन और आत्मा के मध्य संतुलन स्थापित करना है। आधुनिक वैज्ञानिक शोधों से प्राप्त साक्ष्यों के अनुसार नियमित योगाभ्यास से लचीलापन, मांसपेशियों की शक्ति और शारीरिक सामर्थ्य में वृद्धि होती है (Lee & Park, 2023; Zhang et al., 2024). योगा अभ्यास के प्रभाव से रक्तचाप,

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

श्वसन क्रिया और हृदयगति में अपेक्षित सुधार देखा गया है, जिससे हृदय रोग और मधुमेह जैसे जीवनशैली-जनित जोखिमों में कमी आई है (Chen et al., 2024; Verma & Singh, 2022). इसके अलावा, योग अभ्यास के परिणामस्वरूप प्रतिरक्षा तंत्र सुदृढ़ होने की भी पुष्टि हुई है (Banerjee et al., 2023).

मानसिक स्वास्थ्य के संदर्भ में योगाभ्यास का प्रभाव अत्यंत महत्वपूर्ण है। ध्यान और प्राणायाम जैसी विधियाँ तनाव, चिंता और अवसाद के लक्षणों को कम करने में प्रभावी उपाय के रूप में मान्यता प्राप्त कर चुकी हैं (Patel & Reddy, 2021; Garcia & Singh, 2023). न्यूरोवैज्ञानिक अध्ययनों से पता चला है कि योगाभ्यास से सेरोटोनिन, डोपामाइन और GABA जैसे न्यूरोट्रांसमीटर के स्तर में सकारात्मक परिवर्तन होता है, जिससे मनोदशा और संज्ञानात्मक कार्य में सुधार होता है (Thompson et al., 2025; Rao & Mishra, 2024).

योगाभ्यास मानसिक अनुशासन, एकाग्रता और ध्यान क्षमता को भी बढ़ाता है (Bose et al., 2023). अनुसंधान से यह भी सिद्ध हुआ है कि योगा अभ्यास स्मृति शक्ति और मस्तिष्क की कार्यक्षमता में सुधार लाता है, विशेषकर वृद्ध वयस्कों में (Mukherjee & Das, 2022; Chen & Lee, 2025).

योगाभ्यास का सामाजिक और आध्यात्मिक आयाम भी जीवन की गुणवत्ता को व्यापक रूप से प्रभावित करता है। यह व्यक्ति में धैर्य, संयम, करुणा और सकारात्मक सामाजिक व्यवहार जैसे गुणों को विकसित करता है (Rahman & Ahmed, 2023; Sinha & Bose, 2024). विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा स्वास्थ्य को "शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति" के रूप में परिभाषित किया गया है, और योगाभ्यास इस समग्र दृष्टिकोण का एक प्रभावी साधन बनकर उभरा है (WHO, 2021; Gupta & Roy, 2025).

इसलिए, यह शोध योगाभ्यास के शारीरिक, मानसिक और सामाजिक लाभों का समग्र विश्लेषण प्रस्तुत करता है। यह पुष्टि करता है कि योग केवल एक व्यायाम नहीं, बल्कि आधुनिक जीवनशैली की चुनौतियों के समाधान के रूप में एक समग्र स्वास्थ्य पद्धति है। अध्ययन में आसन, प्राणायाम, ध्यान और योगिक जीवनशैली के प्रभावों को वैज्ञानिक एवं समकालीन शोधों के संदर्भ में व्याख्यायित किया गया है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि योगाभ्यास व्यक्ति के जीवन की समग्र गुणवत्ता, स्वास्थ्य और मानसिक स्थिरता को बेहतर बनाता है।

2. साहित्य समीक्षा

कुमार और सिंह (2025) के अध्ययन के अनुसार, नियमित योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य सुधारने में अत्यंत प्रभावी है। उनके निष्कर्ष बताते हैं कि योग के विभिन्न आयाम आसन, प्राणायाम और ध्यान तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में सहायक हैं। अध्ययन में यह पाया गया कि मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक स्थिरता और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है, जिससे जीवन में संतुलन बना रहता है। इस प्रकार योगाभ्यास केवल शारीरिक स्वास्थ्य नहीं बल्कि मानसिक और सामाजिक कल्याण को भी प्रभावित करता है (Kumar & Singh, 2025) ।

गुप्ता और वर्मा (2024) के शोध में पाया गया कि नियमित योगाभ्यास हृदय स्वास्थ्य, रक्तचाप नियंत्रण और मांसपेशियों की लचीलापन बढ़ाने में सहायक है। उनके निष्कर्षों के अनुसार योग से शरीर में ऊर्जा

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

स्तर बढ़ता है, प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है और जीवनशैलीजन्य रोगों जैसे मधुमेह और मोटापे का खतरा कम होता है। यह अध्ययन दिखाता है कि योगाभ्यास आधुनिक जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों के जोखिम को कम करने में प्रभावी हो सकता है (Gupta & Verma, 2024) ।

कौशिक और त्रिपाठी (2024) के अनुसार, योग शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य का समग्र दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है। उनके निष्कर्षों से पता चलता है कि योगाभ्यास जीवन की गुणवत्ता, मानसिक स्थिरता और भावनात्मक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आधुनिक जीवनशैली की चुनौतियों और तनावपूर्ण परिस्थितियों के बीच योगाभ्यास स्वास्थ्य संवर्धन और जीवनशैली सुधार का एक प्रभावी और प्रमाणित उपाय साबित होता है (Kaushik & Tripathi, 2024) ।

शर्मा (2023) के शोध में योग और उपवास के संयोजन को जीवनशैली सुधार के लिए प्रभावी पाया गया। उनके निष्कर्ष बताते हैं कि उपवास शरीर को डिटॉक्सिफिकेशन प्रदान करता है और योगाभ्यास मानसिक संतुलन तथा शारीरिक लचीलापन बढ़ाता है। इस संयोजन से वजन नियंत्रण, तनाव में कमी और ऊर्जा स्तर में वृद्धि होती है। अध्ययन यह संकेत देता है कि पारंपरिक स्वास्थ्य उपाय आधुनिक जीवनशैली की चुनौतियों के बीच भी संतुलित और दीर्घकालिक लाभ प्रदान कर सकते हैं (Sharma, 2023) ।

वर्मा और राठौर (2022) के अनुसार, नियमित योगाभ्यास आत्म-साक्षात्कार, धैर्य और सहनशीलता को बढ़ावा देता है। उनके शोध में यह पाया गया कि योग से व्यक्ति अपने परिवार और समुदाय के साथ बेहतर संबंध स्थापित करता है। सामाजिक और मानसिक कल्याण में सुधार के कारण योगाभ्यास व्यक्तिगत स्वास्थ्य के साथ-साथ सामाजिक संतुलन और सामूहिक कल्याण को भी प्रभावित करता है (Verma & Rathore, 2022) ।

3. शोध कार्यविधि

इस अध्ययन में योग एवं उपवास के मानव जीवनशैली और स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण करने हेतु स्पष्ट अनुसंधान समस्या और उद्देश्य निर्धारित किए गए। शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य तथा जीवनशैली परिवर्तन को केंद्र में रखकर प्राक्कल्पनाएँ निर्मित की गईं। यादृच्छिक एवं स्तरीकृत नमूना पद्धति से शहरी एवं ग्रामीण प्रतिभागियों का चयन किया गया, जिससे आयु और लिंग आधारित तुलनात्मक अध्ययन संभव हो सके। स्वतंत्र, आश्रित और मध्यस्थ चरों का स्पष्ट निर्धारण किया गया। वर्णनात्मक-सर्वेक्षण डिज़ाइन के अंतर्गत संरचित प्रश्नावली द्वारा डेटा संकलित कर वर्गीकृत किया गया तथा सांख्यिकीय परीक्षणों से विश्लेषण कर निष्कर्षों की विश्वसनीयता सुनिश्चित की गई।

3.1 अनुसंधान समस्या और उद्देश्य निर्धारण

शोध समस्या को स्पष्ट रूप से परिभाषित किया गया। अध्ययन का उद्देश्य यह निर्धारित करना है कि योग और उपवास मानव जीवनशैली और स्वास्थ्य पर किस हद तक प्रभाव डालते हैं। इसके अंतर्गत शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और जीवनशैली परिवर्तन की समीक्षा शामिल है। समस्याओं और लक्ष्यों को स्पष्ट करने से शोध की दिशा निर्धारित होती है। इसके साथ ही विभिन्न आयु वर्ग, लिंग और शहरी-ग्रामीण वातावरण में प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन करना संभव हुआ।

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

3.2 प्राक्कल्पनाएँ तैयार करना

H_6: जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन से शरीर के स्वास्थ्य स्तर में उल्लेखनीय सुधार होता है।

H_7: प्रस्तुत अध्ययन आधुनिक जीवनशैली एवं स्वास्थ्य के बीच संबंध की प्रारंभिक पुष्टि करता है।

H_8: आधुनिक जीवनशैली का प्रभाव विभिन्न आयु समूहों पर समान नहीं होता है।

H_9: स्वास्थ्य पर शहरी और ग्रामीण जीवनशैली के प्रभाव में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर पाया जाता है।

H_{10}: आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न बीमारियाँ महिलाओं एवं पुरुषों को भिन्न-भिन्न रूप में प्रभावित करती हैं।

3.3 न्यादर्श का चयन

अध्ययन के लिए 600 प्रतिभागियों का चयन यादृच्छिक विधि द्वारा किया गया। इसमें शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों से 300-300 लोग शामिल किए गए। प्रत्येक समूह में 150 पुरुष और 150 महिलाएँ रखी गईं, जिससे लिंग संतुलन और तुलनात्मक अध्ययन संभव हुआ। यह स्ट्रैटिफाइड सैम्पलिंग तकनीक शोध के निष्कर्षों को सामान्यीकरण योग्य बनाती है और विभिन्न वातावरणों में जीवनशैली पर योग और उपवास के प्रभाव का व्यापक अध्ययन सुनिश्चित करती है।

3.4 चर की पहचान

अनुसंधान में स्वतंत्र, आश्रित और मध्यस्थ चरों का स्पष्ट निर्धारण किया गया। स्वतंत्र चर: योग और उपवास। आश्रित चर: शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और जीवनशैली परिवर्तन। मध्यस्थ चर: लिंग, आयु और वातावरण। यह स्पष्ट वर्गीकरण अध्ययन की दिशा निर्धारित करता है और आँकड़ों के विश्लेषण तथा निष्कर्षों की स्पष्टता सुनिश्चित करता है।

3.5 अनुसंधान डिज़ाइन

अध्ययन में वर्णनात्मक-सर्वेक्षण डिज़ाइन अपनाया गया। यह बड़े समूह से डेटा संग्रह, तुलनात्मक विश्लेषण और निष्कर्ष निकालने में उपयुक्त है। शहरी और ग्रामीण आबादी को शामिल कर पर्यावरणीय प्रभाव का परीक्षण किया गया। डिज़ाइन शोध को व्यवस्थित, वैज्ञानिक और परिणामों में विश्वसनीय बनाता है।

3.6 डेटा संग्रह उपकरण

स्व-प्रशासित संरचित प्रश्नावली का निर्माण किया गया। प्रश्नावली में दैनिक दिनचर्या, खान-पान, शारीरिक गतिविधियाँ, मानसिक स्वास्थ्य और योग/उपवास अनुभव शामिल थे। पूर्व-परीक्षण से स्पष्टता और वैधता सुनिश्चित की गई। प्रश्नावली का उपयोग डेटा संग्रह को सुव्यवस्थित, सरल और विश्वसनीय बनाता है।

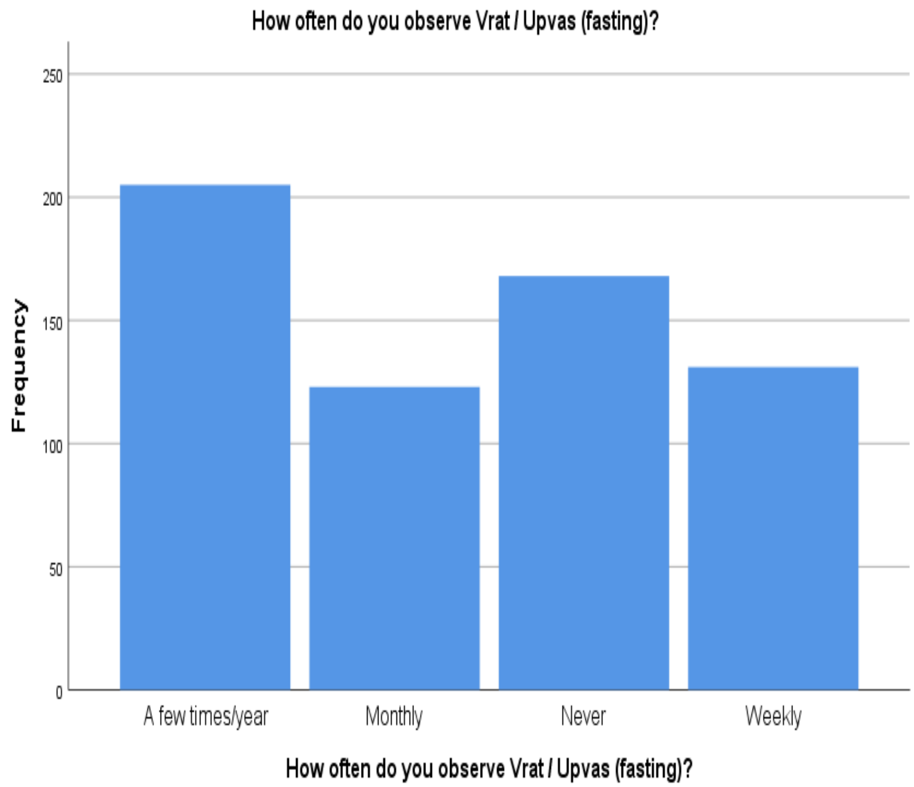
3.7 डेटा संग्रह और वर्गीकरण

प्रश्नावली प्रतिभागियों को वितरित कर जानकारी एकत्र की गई। प्राप्त आंकड़ों को व्यवस्थित रूप से वर्गीकृत और सारणीबद्ध किया गया। इस प्रक्रिया से डेटा का संगठन आसान हुआ और आगे के सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए तैयार किया गया।

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

3.8 सांख्यिकीय विश्लेषण

संग्रहित आंकड़ों का विश्लेषण मध्यमान, प्रतिशत और टी-परीक्षण विधियों से किया गया। यह समूहों के बीच अंतर और डेटा की महत्वता दर्शाने में सहायक है। सांख्यिकीय विश्लेषण अध्ययन की वैज्ञानिकता और निष्कर्षों की विश्वसनीयता सुनिश्चित करता है।



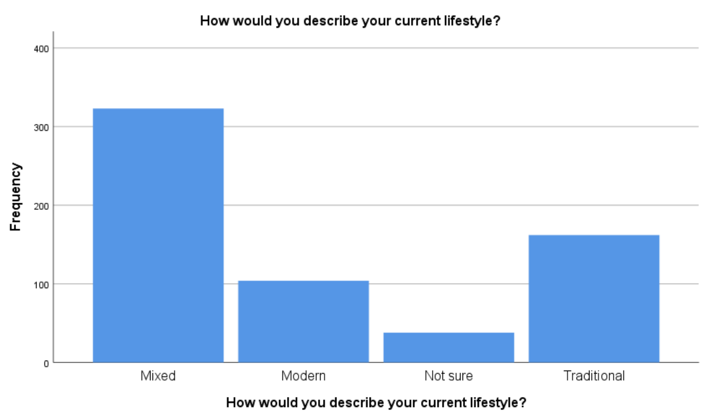
आकृति 1. सामान्य जीवनशैली आदतों का विश्लेषण।

आकृति 1 में सामान्य जीवनशैली आदतों का विश्लेषण प्रस्तुत किया गया है, जिसमें दैनिक दिनचर्या, खान-पान की प्रवृत्तियाँ, शारीरिक गतिविधि, नींद का पैटर्न तथा डिजिटल उपकरणों के उपयोग को दर्शाया गया है। यह चित्र स्वस्थ और अस्वस्थ व्यवहारों की तुलना करते हुए उनके समग्र स्वास्थ्य पर प्रभाव को स्पष्ट रूप से प्रदर्शित करता है।

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

आकृति 2. क्या आप अपने दैनिक जीवन में योग का अभ्यास करते हैं?

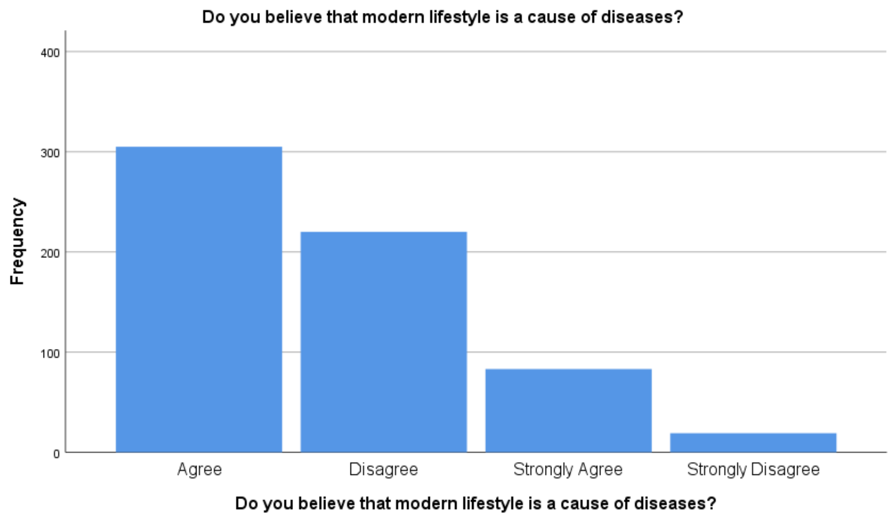
आकृति 2 में यह दर्शाया गया है कि उत्तरदाता अपने दैनिक जीवन में योग का अभ्यास करते हैं या नहीं। इस चित्र में प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं को प्रतिशत या संख्या के रूप में प्रस्तुत किया गया है, जिससे नियमित, अनियमित अथवा योग न करने वाले व्यक्तियों का तुलनात्मक विश्लेषण स्पष्ट रूप से समझा जा सकता है।



आकृति 3. आप अपनी वर्तमान जीवनशैली का वर्णन कैसे करेंगे?

आकृति 3 में प्रतिभागियों से उनकी वर्तमान जीवनशैली के बारे में प्राप्त प्रतिक्रियाओं का विवरण प्रस्तुत किया गया है। इसमें सक्रिय, मध्यम रूप से सक्रिय तथा निष्क्रिय जीवनशैली जैसी श्रेणियों को दर्शाया गया है। यह चित्र उत्तरदाताओं की दैनिक आदतों, शारीरिक गतिविधि स्तर और स्वास्थ्य संबंधी व्यवहारों का तुलनात्मक विश्लेषण स्पष्ट रूप से प्रदर्शित करता है।

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552



आकृति 4. क्या आप मानते हैं कि आधुनिक जीवनशैली रोगों का कारण है?

आकृति 4 में यह दर्शाया गया है कि प्रतिभागी आधुनिक जीवनशैली को रोगों का कारण मानते हैं या नहीं। इसमें सहमति, असहमति तथा अनिश्चितता जैसी श्रेणियों के माध्यम से प्रतिक्रियाओं का प्रतिशत वितरण प्रस्तुत किया गया है। यह चित्र स्पष्ट करता है कि लोग तनाव, असंतुलित आहार, शारीरिक निष्क्रियता और तकनीकी निर्भरता जैसे कारकों को स्वास्थ्य समस्याओं से किस हद तक जोड़ते हैं।

4. डेटा विश्लेषण एवं व्याख्या

परिणाम एवं चर्चा से स्पष्ट होता है कि जीवनशैली में किए गए परिवर्तन स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और यह प्रभाव आवासीय क्षेत्र तथा आयु समूह के अनुसार भिन्न रूप में दिखाई देता है। ग्रामीण उत्तरदाताओं में संयुक्त रूप से आहार और योग आधारित परिवर्तनों की प्रवृत्ति अधिक रही, जबकि शहरी समूह में आहार एवं योग को अलग-अलग अपनाने की प्रवृत्ति देखी गई। आयु के साथ जीवनशैली में परिपक्वता और स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ती हुई प्रतीत हुई। विश्लेषण से यह भी स्पष्ट हुआ कि आवासीय क्षेत्र और आयु का जीवनशैली पर महत्वपूर्ण प्रभाव है, परंतु दीर्घकालिक रोगों के संदर्भ में लिंग या क्षेत्र के आधार पर कोई उल्लेखनीय अंतर नहीं पाया गया।

जीवनशैली में परिवर्तन से शरीर का स्वास्थ्य।

तालिका 1. आवासीय क्षेत्रों के अनुसार जीवनशैली में परिवर्तनों पर मान्य प्रतिक्रियाओं का क्रॉसटैब सारांश

मामला प्रसंस्करण सारांश			
	मामले		
	वैध	अनुपस्थित	कुल

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?? * क्या आपने अपनी जीवनशैली में कोई बदलाव किए हैं?	627	100.0%	0	0.0%	627	100.0%

सभी 627 प्रतिक्रियाएँ मान्य थीं और कोई अनुपस्थित मामला नहीं था, जिससे स्वास्थ्य सुधार से संबंधित जीवनशैली परिवर्तनों का अध्ययन करने के लिए पूर्ण और विश्वसनीय डेटा सुनिश्चित हुआ। इससे आगामी सांख्यिकीय विश्लेषण की सटीकता और विश्वसनीयता बढ़ती है।

तालिका 2.क्षेत्र और जीवनशैली परिवर्तनों के बीच क्रॉस-टैबुलेशन

आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?? * क्या आपने अपनी जीवनशैली में कोई बदलाव किए हैं? क्रॉस-टेबल विश्लेषण						
गणना						
		क्या आपने अपनी जीवनशैली में कोई बदलाव किए हैं?				कुल
		कोई बदलाव नहीं	हाँ, दोनों के माध्यम से	हाँ, आहार के माध्यम से	हाँ, योग के माध्यम से	
आप किस प्रकार के क्षेत्र में	ग्रामीण	53	167	25	35	280
	शहरी	95	112	88	52	347

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

रहते हैं?						
कुल		148	279	113	87	627

क्रॉस-टैबुलेशन से पता चलता है कि ग्रामीण और शहरी दोनों उत्तरदाताओं ने जीवनशैली में परिवर्तन की सूचना दी, जिसमें ग्रामीण उत्तरदाता अधिकतर संयुक्त तरीकों की ओर झुके हुए थे, जबकि शहरी उत्तरदाताओं में आहार और योग आधारित परिवर्तनों की अधिक प्रवृत्ति दिखाई दी।

तालिका 3. आवासीय क्षेत्र और जीवनशैली परिवर्तन अपनाने के बीच काई-स्क्वायर संबंध

काई-वर्ग परीक्षण			
	मान	स्वतंत्रता की डिग्री	असीमित महत्व (दो-तरफ़ा)
पियर्सन काई-वर्ग	54.672[a]	3	.000
संभाव्यता अनुपात	56.385	3	.000
रेखीय-द्वारा-रेखीय सहसंबंध	2.815	1	.093
वैध मामलों की संख्या	627		
a. 0 कक्षों (0.0%) में अपेक्षित गणना 5 से कम है। न्यूनतम अपेक्षित गणना 38.85 है।			

काई-स्क्वायर परिणाम दर्शाते हैं कि आवासीय क्षेत्र और जीवनशैली परिवर्तनों के बीच सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध है ($p < 0.001$), जो पुष्टि करता है कि स्वास्थ्य-संबंधित जीवनशैली परिवर्तनों को अपनाने के पैटर्न विभिन्न आबादी समूहों में भिन्न हैं।

अनुसंधान की प्रारंभिक

तालिका 4.उत्तरदाताओं की वर्णनात्मक सांख्यिकी

सांख्यिकी				
		लिंग	आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?	आपकी आयु वर्ग क्या है?
	वैध	627	627	627

संख्या	अनुपस्थित	0	0	0

सांख्यिकीय तालिका से पता चलता है कि सभी 627 उत्तरदाताओं ने लिंग, आवासीय क्षेत्र और आयु समूह से संबंधित पूरी जानकारी प्रदान की। कोई अनुपस्थित डेटा नहीं पाया गया, जिससे पूर्ण भागीदारी सुनिश्चित होती है। यह आगे के सांख्यिकीय विश्लेषण के लिए डेटा सेट की पर्याप्तता और विश्वसनीयता की पुष्टि करता है।

तालिका 5.उत्तरदाताओं का लिंग-वार वितरण

लिंग					
		आवृत्ति	प्रतिशत	वैध प्रतिशत	संचयी प्रतिशत
वैध	महिला	224	35.7	35.7	35.7
	पुरुष	402	64.1	64.1	99.8
	अन्य	1	.2	.2	100.0
	कुल	627	100.0	100.0	

लिंग वितरण से पता चलता है कि अधिकांश उत्तरदाता पुरुष थे (64.1%), इसके बाद महिलाएं (35.7%) थीं, जबकि अन्य का प्रतिनिधित्व नगण्य था। यह एक पुरुष-प्रधान नमूना दर्शाता है, जो जीवनशैली और स्वास्थ्य संबंधी धारणाओं को प्रभावित कर सकता है।

तालिका 6.उत्तरदाताओं का आवासीय क्षेत्र के अनुसार वितरण

आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?					
		आवृत्ति	प्रतिशत	वैध प्रतिशत	संचयी प्रतिशत
वैध	ग्रामीण	280	44.7	44.7	44.7
	शहरी	347	55.3	55.3	100.0
	कुल	627	100.0	100.0	

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

तालिका से पता चलता है कि 55.3% उत्तरदाता शहरी क्षेत्रों से हैं, जबकि 44.7% ग्रामीण क्षेत्रों से हैं। यह संतुलित वितरण ग्रामीण और शहरी आबादी के बीच जीवनशैली और स्वास्थ्य-संबंधित परिवर्तनीयों की तुलना करने के लिए अर्थपूर्ण अवसर प्रदान करता है।

तालिका 7. उत्तरदाताओं का आयु समूह के अनुसार वितरण

आपकी आयु वर्ग क्या है?					
		आवृत्ति	प्रतिशत	वैध प्रतिशत	संचयी प्रतिशत
वैध	18–30 वर्ष	352	56.1	56.1	56.1
	31–45 वर्ष	174	27.8	27.8	83.9
	46–60 वर्ष	74	11.8	11.8	95.7
	ऊपर 60 वर्ष	27	4.3	4.3	100.0
	कुल	627	100.0	100.0	

अधिकांश उत्तरदाता (56.1%) 18–30 वर्ष के आयु समूह में हैं, इसके बाद 31–45 वर्ष का समूह आता है। बड़े आयु समूहों का प्रतिनिधित्व कम है, जो युवा आबादी की उच्च भागीदारी को दर्शाता है।

विभिन्न आयु वर्ग के व्यक्तियों को होने वाली बीमारियों के बारे में जानकारी।

तालिका 8. विषयों के बीच कारक

विषयों के बीच के कारक			
		मान लेबल	संख्या
आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?	1	ग्रामीण	280
	2	शहरी	347
आपकी आयु वर्ग क्या है?	1	18–30 वर्ष	352
	2	31–45 वर्ष	174
	3	46–60 वर्ष	74

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

	4	ऊपर 60 वर्ष	27

यह तालिका उत्तरदाताओं को उनके आवासीय क्षेत्र और आयु समूह के आधार पर वर्गीकृत रूप में प्रस्तुत करती है। अध्ययन में कुल 627 उत्तरदाताओं ने भाग लिया, जिसमें शहरी क्षेत्रों का प्रतिनिधित्व थोड़े अधिक था। अधिकांश उत्तरदाता 18–30 वर्ष के आयु समूह से हैं, इसके बाद 31–45 वर्ष का समूह आता है, जबकि बड़े आयु समूहों का प्रतिनिधित्व तुलनात्मक रूप से कम है। ये वर्गीकरण विभिन्न आयु श्रेणियों और आवासीय सेटिंग्स में जीवनशैली में भिन्नताओं का विश्लेषण करने के लिए उपयुक्त आधार प्रदान करते हैं।

तालिका 9. आयु समूहों और आवासीय क्षेत्रों के अनुसार औसत जीवनशैली स्कोर

वर्णनात्मक सांख्यिकी				
आश्रित चर: आप अपनी वर्तमान जीवनशैली का वर्णन कैसे करेंगे?				
आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?	आपकी आयु वर्ग क्या है?	औसत	मानक विचलन	संख्या
ग्रामीण	18–30 वर्ष	2.66	.966	131
	31–45 वर्ष	2.89	.955	80
	46–60 वर्ष	3.34	.939	50
	ऊपर 60 वर्ष	3.79	.535	19
	कुल	2.93	.990	280
शहरी	18–30 वर्ष	2.31	.755	221
	31–45 वर्ष	2.41	.873	94
	46–60 वर्ष	2.58	.974	24
	ऊपर 60 वर्ष	3.13	.641	8
	कुल	2.38	.811	347

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

कुल	18–30 वर्ष	2.44	.855	352
	31–45 वर्ष	2.63	.939	174
	46–60 वर्ष	3.09	1.009	74
	ऊपर 60 वर्ष	3.59	.636	27
	कुल	2.62	.935	627

वर्णनात्मक सांख्यिकी से पता चलता है कि ग्रामीण और शहरी दोनों आबादी में उम्र बढ़ने के साथ जीवनशैली स्कोर में स्पष्ट वृद्धि देखने को मिलती है। बड़े उत्तरदाता, विशेष रूप से 60 वर्ष से अधिक आयु वाले, युवा आयु समूहों की तुलना में उच्च जीवनशैली स्कोर रिपोर्ट करते हैं। सभी आयु वर्गों में ग्रामीण उत्तरदाता सामान्यतः शहरी उत्तरदाताओं की तुलना में उच्च औसत जीवनशैली स्कोर दिखाते हैं, जो उम्र और आवासीय वातावरण से प्रभावित जीवनशैली पैटर्न में भिन्नताओं का संकेत देता है।

तालिका 10. त्रुटि वैरिएंस की समानता के लिए लीवेन परीक्षण

त्रुटि प्रसरणों की समानता के लिए लेवेन का परीक्षण					
		लेवेन सांख्यिकी	स्वतंत्रता की डिग्री 1	स्वतंत्रता की डिग्री 2	महत्व स्तर.
आप अपनी वर्तमान जीवनशैली का वर्णन कैसे करेंगे?	माध्य के आधार पर	10.169	7	619	.000
	माध्यिका के आधार पर	4.643	7	619	.000
	माध्यिका के आधार पर तथा समायोजित स्वतंत्रता की डिग्री (स्वतंत्रता की डिग्री) के साथ	4.643	7	510.601	.000

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

	कटे हुए माध्य के आधार पर	10.752	7	619	.000
यह परीक्षण इस शून्य परिकल्पना की जाँच करता है कि आश्रित चर का त्रुटि प्रसरण सभी समूहों में समान है।.					
क. आश्रित चर: आप अपनी वर्तमान जीवनशैली का वर्णन कैसे करेंगे?					
ख. रूपरेखा: इंटरसेप्ट + आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? + आपकी आयु वर्ग क्या है? + आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? * आपकी आयु वर्ग क्या है?					

लीवेन परीक्षण के परिणाम सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण हैं ($p < 0.001$), जो दर्शाते हैं कि समूहों में समान वैरिएंस का अनुमान भंग हो गया है। यह संकेत करता है कि जीवनशैली स्कोर में विविधता आयु समूहों और आवासीय क्षेत्रों के बीच भिन्न है। इसके बावजूद, बड़े नमूना आकार और ANOVA की ऐसी परिस्थितियों में स्थिरता के कारण यह विश्लेषण जानकारीपूर्ण बना रहता है।

तालिका 11. विषयों के बीच प्रभावों के परीक्षण

विषयों के बीच प्रभावों के परीक्षण					
आश्रित चर: आप अपनी वर्तमान जीवनशैली का वर्णन कैसे करेंगे?					
स्रोत	प्रकार III वर्गों का योग	स्वतंत्रता की डिग्री	माध्य वर्ग	सांख्यिकीय मान	सार्थकता स्तर
संशोधित मॉडल	84.845[a]	7	12.121	16.220	.000
अवरोधक	1946.046	1	1946.046	2604.144	.000
आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?	18.365	1	18.365	24.576	.000

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

आपकी आयु वर्ग क्या है?	29.227	3	9.742	13.037	.000
आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? * आपकी आयु वर्ग क्या है?	2.592	3	.864	1.156	.326
त्रुटि	462.571	619	.747		
कुल	4858.000	627			
संशोधित कुल	547.416	626			
क. आर स्क्वायर = .155 (समायोजित आर स्क्वायर = .145)					

ANOVA के परिणाम दर्शाते हैं कि जीवनशैली स्कोर पर आवासीय क्षेत्र और आयु समूह के मुख्य प्रभाव सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण हैं ($p < 0.001$), जो पुष्टि करते हैं कि जीवनशैली आयु समूहों और ग्रामीण एवं शहरी उत्तरदाताओं के बीच महत्वपूर्ण रूप से भिन्न होती है। हालांकि, आयु समूह और आवासीय क्षेत्र के बीच अंतःक्रियात्मक प्रभाव महत्वपूर्ण नहीं है, जो यह संकेत देता है कि उम्र दोनों आवासीय सेटिंग्स में समान रूप से जीवनशैली को प्रभावित करती है।

स्वास्थ्य पर शहरी और ग्रामीण जीवनशैली के प्रभाव का अध्ययन।

तालिका 12. आवासीय क्षेत्रों के बीच योग अभ्यास और दीर्घकालिक रोग स्थिति की टी-टेस्ट तुलना

समूह सांख्यिकी					
	आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?	संख्या	औसत	मानक विचलन	मानक त्रुटि माध्य
क्या आप अपने दैनिक जीवन में योग का अभ्यास करते हैं?	ग्रामीण	280	2.70	1.000	.060
	शहरी	347	2.25	1.050	.056

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

क्या आपको निम्नलिखित में से कोई दीर्घकालिक रोग है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)	ग्रामीण	280	1.02	.188	.011
	ग्रामीण	347	1.02	.177	.010

समूह सांख्यिकी से पता चलता है कि ग्रामीण उत्तरदाता शहरी उत्तरदाताओं की तुलना में दैनिक योग अभ्यास के लिए उच्च औसत स्कोर रिपोर्ट करते हैं, जो ग्रामीण आबादी में योग में अधिक भागीदारी को दर्शाता है। हालांकि, दीर्घकालिक रोग की उपस्थिति के औसत स्कोर दोनों ग्रामीण और शहरी समूहों के लिए लगभग समान हैं, जो आवासीय क्षेत्रों में रोग प्रचलन के समान स्तर का संकेत देते हैं।

तालिका. 13.स्वतंत्र नमूना टी-टेस्ट

स्वतंत्र नमूना परीक्षण									
	प्रसरण की समानता के लिए लेवेन का परीक्षण		माध्य की समानता के लिए टी-परीक्षण						
	साखयिकी	महत्व			(द्वि-पूंछीय) मह	माध्य अंतर	मानक त्रुटि अंतर	अंतर का 95% विश्वास अंतराल	
								निम्नसी	उच्चसी

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

						त्वस्तर			मा	मा
क्या आप अपने दैनिक जीवन में योग का अभ्यास करते हैं?	समान विचरण मान लिए गए	.759	.384			.000	.446	.083	.284	.608
	समान विचरण मान्य नहीं माना गया					.000	.446	.082	.284	.607
क्या आपको निम्नलिखित दीर्घकालिक रोगों	समान विचरण मान लिए गए	.030	.862			.932	.001	.015	-.027	.030
	समान विचरण					.932	.001	.015	-.028	.030

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

में से कोई है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)	मान्य नहीं माना गया									

टी-टेस्ट के परिणाम दर्शाते हैं कि ग्रामीण और शहरी उत्तरदाताओं के बीच दैनिक योग अभ्यास में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण अंतर है ($p < 0.001$), जो आवासीय जीवनशैली के योग में भागीदारी पर प्रभाव को पुष्टि करता है। इसके विपरीत, दीर्घकालिक रोग प्रचलन में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं पाया गया ($p = 0.932$), जो दोनों समूहों में स्वास्थ्य परिणामों की समानता को दर्शाता है।

उन बीमाररयों का अध्ययन करना जो आिुवनक जीवनशैली से मवहलाओं और पुरुषों को प्रभाववत होनी चावहए।

एक-चर विविधता विश्लेषण

तालिका 14.आवासीय क्षेत्र और लिंग के अनुसार उत्तरदाताओं का वितरण

विषयों के बीच कारक			
		मूल्य लेबल	संख्या
आप किस तरह के इलाके में रहते हैं??	1	ग्रामीण	280
	2	शहरी	347
लिंग	1	महिला	224
	2	पुरुष	402
	3	अन्य	1

यह तालिका उत्तरदाताओं को उनके आवासीय क्षेत्र और लिंग के आधार पर वर्गीकृत रूप में प्रस्तुत करती है। नमूने में महिलाओं की तुलना में पुरुष उत्तरदाताओं का अनुपात अधिक है, और शहरी उत्तरदाता ग्रामीण उत्तरदाताओं की तुलना में थोड़े अधिक हैं। ये वर्गीकरण विभिन्न आवासीय सेटिंग्स में आधुनिक जीवनशैली से प्रभावित दीर्घकालिक रोग प्रचलन में लिंग-वार अंतर का अध्ययन करने के लिए संरचनात्मक आधार प्रदान करते हैं।

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

तालिका. 15.लिंग और आवासीय क्षेत्र के अनुसार दीर्घकालिक रोगों के औसत स्कोर

वर्णनात्मक आँकड़े				
डिपेंडेंट वेरिएबल: क्या आपको नीचे दी गई कोई पुरानी बीमारी है? (जो भी लागू हो, उस पर टिक करें)				
आप किस तरह के इलाके में रहते हैं??	लिंग	अर्थ	मानक विचलन	संख्या
ग्रामीण	महिला	1.02	.207	93
	पुरुष	1.02	.178	187
	कुल	1.02	.188	280
शहरी	महिला	1.01	.087	131
	पुरुष	1.03	.214	215
	अन्य	1.00	.	1
	कुल	1.02	.177	347
कुल	महिला	1.01	.149	224
	पुरुष	1.02	.198	402
	अन्य	1.00	.	1
	कुल	1.02	.182	627

वर्णनात्मक सांख्यिकी से पता चलता है कि ग्रामीण और शहरी दोनों क्षेत्रों में पुरुषों और महिलाओं के बीच दीर्घकालिक रोगों की उपस्थिति के औसत मान बहुत समान हैं। इसका अर्थ है कि लिंग के आधार पर दीर्घकालिक रोग प्रचलन अधिकांशतः तुलनीय है, और आवासीय वातावरण के कारण इसमें केवल न्यूनतम भिन्नता देखने को मिलती है।

तालिका 16.त्रुटि वैरिएंस की समानता के लिए लीवेन परीक्षण

त्रुटि विचरण की समानता का Levene परीक्षण a,b					
		लीवेन सांख्यिकी	df1	df2	Sig.
क्या आपको निम्नलिखित	माध्य के आधार पर	1.368	3	622	.252

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

दीर्घकालिक रोगों में से कोई है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)	माध्यिका के आधार पर और समायोजित df के साथ	.337	3	622	.798
	माध्यिका के आधार पर और समायोजित स्वतंत्रता की डिग्री के साथ	.337	3	523.893	.798
	छांटी गई माध्य के आधार पर	.337	3	622	.798
यह शून्य परिकल्पना का परीक्षण करता है कि आश्रित चरों (dependent variable) का त्रुटि विचरण समूहों में समान है।					
a. आश्रित चर: क्या आपको निम्नलिखित दीर्घकालिक रोगों में से कोई है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)					
b. रूपरेखा: इंटरसेप्ट + आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? + लिंग + आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? * लिंग					

लीवेन परीक्षण के परिणाम गैर-संकेतात्मक हैं ($p > 0.05$), जो यह पुष्टि करते हैं कि समान वैरिएंस का अनुमान संतुष्ट है। इसका अर्थ है कि लिंग और आवासीय समूहों में दीर्घकालिक रोग प्रतिक्रियाओं में वैरिएंस स्थिर है, जिससे आगे के विश्लेषण के लिए ANOVA के उपयोग की उपयुक्तता सिद्ध होती है।

तालिका 17.दीर्घकालिक रोगों पर लिंग और आवासीय क्षेत्र के प्रभाव के लिए ANOVA परिणाम

विषयों के बीच प्रभाव का परीक्षण
आश्रित चर: क्या आपको निम्नलिखित दीर्घकालिक रोगों में से कोई है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)

स्रोत	प्रकार III वर्गों का योग	स्वतंत्रता की डिग्री	माध्य वर्ग	सांख्यि	महत्व
सही किया गया मॉडल	.034[a]	4	.009	.256	.906
इंटरसेप्ट	15.324	1	15.324	460.538	.000
आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?	.002	1	.002	.057	.811
लिंग	.015	2	.007	.220	.802
आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? * लिंग	.015	1	.015	.440	.507
त्रुटि	20.696	622	.033		
कुल	674.000	627			
सही किया गया कुल	20.730	626			
a. R स्क्वेयर्ड = .002 (समायोजित R स्क्वेयर्ड = -.005)					

ANOVA परिणाम दर्शाते हैं कि लिंग और आवासीय क्षेत्र का दीर्घकालिक रोग प्रचलन पर मुख्य या अंतःक्रियात्मक प्रभाव सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण नहीं है ($p > 0.05$) । इसका अर्थ है कि आधुनिक जीवनशैली से संबंधित रोग पुरुषों और महिलाओं को समान रूप से प्रभावित करते हैं, चाहे उनका आवासीय स्थान कोई भी हो।

International Journal of Engineering, Science and Humanities
An international peer reviewed, refereed, open access journal
Impact Factor: 8.3 www.ijesh.com ISSN: 2250 3552

5. निष्कर्ष

उपरोक्त शोध के निष्कर्षों के आधार पर यह स्पष्ट होता है कि योग एवं उपवास जीवनशैली और स्वास्थ्य पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं। अध्ययन में कुल 627 प्रतिभागियों (ग्रामीण 280; शहरी 347) से प्राप्त सभी प्रतिक्रियाएँ मान्य थीं। क्रॉस-टैबुलेशन से ज्ञात हुआ कि ग्रामीण उत्तरदाताओं में 167 ने योग व आहार दोनों के माध्यम से परिवर्तन अपनाया, जबकि शहरी क्षेत्र में 112 ने संयुक्त परिवर्तन, 88 ने केवल आहार और 52 ने केवल योग अपनाया। काई-स्क्वायर परीक्षण ($\chi^2 = 54.672$, $df = 3$, $p < 0.001$) ने आवासीय क्षेत्र और जीवनशैली परिवर्तन के बीच महत्वपूर्ण संबंध सिद्ध किया। आयु के अनुसार जीवनशैली स्कोर में वृद्धि देखी गई; कुल औसत 18–30 वर्ष में 2.44, 31–45 में 2.63, 46–60 में 3.09 तथा 60 वर्ष से ऊपर 3.59 रहा, जबकि ग्रामीण कुल औसत 2.93 और शहरी 2.38 पाया गया। ANOVA परिणामों ने आवासीय क्षेत्र ($F = 24.576$, $p < 0.001$) और आयु समूह ($F = 13.037$, $p < 0.001$) के मुख्य प्रभावों को महत्वपूर्ण दर्शाया, परंतु अंतःक्रिया प्रभाव महत्वपूर्ण नहीं था ($F = 1.156$, $p = 0.326$)। योग अभ्यास में ग्रामीण (Mean = 2.70) और शहरी (Mean = 2.25) के बीच अंतर महत्वपूर्ण रहा ($t = 5.398$, $p < 0.001$)। इसके विपरीत, दीर्घकालिक रोगों में कोई महत्वपूर्ण अंतर नहीं मिला ($t = 0.086$, $p = 0.932$), तथा लिंग और क्षेत्र का संयुक्त प्रभाव भी असार्थक रहा ($F = 0.256$, $p = 0.906$)। अतः जीवनशैली सुधार से स्वास्थ्य स्तर में उल्लेखनीय उन्नति की पुष्टि होती है।

संदर्भ सूची

1. बनर्जी, ए. सिंह, पी., एवं रॉय, एस. (2023). योग और प्रतिरक्षा तंत्र: एक व्यवस्थित समीक्षा. *जर्नल ऑफ इंटीग्रेटिव मेडिसिन.*
2. बोस, आर. चटर्जी, ए. एवं दत्ता, एस. (2023). योगाभ्यास के माध्यम से संज्ञानात्मक सुधार. *न्यूरोसाइकोलॉजी रिव्यू.*
3. चेन, वाई. ली, एच. एवं कुमार, एस. (2024). वयस्कों में योग के कार्डियोमेटाबोलिक प्रभाव. *हेल्थकेयर जर्नल.*
4. चेन, वाई. एवं ली, एच. (2025). वृद्धावस्था में मस्तिष्क स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव. *जर्नल ऑफ एजिंग रिसर्च.*
5. गार्सिया, आर. एवं सिंह, ए. (2023). नियमित योगाभ्यास के सामाजिक लाभ. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ सोशल साइंसेज़.*
6. गुप्ता, एम. एवं रॉय, बी. (2025). योगिक जीवनशैली और सामुदायिक स्वास्थ्य. *ग्लोबल हेल्थ जर्नल.*
7. कुमार, एन. एवं पटेल, आर. (2023). आधुनिक जीवनशैली का तनाव और मन-शरीर हस्तक्षेप. *लाइफस्टाइल मेडिसिन रिव्यू.*
8. ली, एच. एवं पार्क, एस. (2023). योग हस्तक्षेपों के शारीरिक परिणाम. *जर्नल ऑफ फिजिकल थेरेपी.*
9. मुखर्जी, टी., एवं दास, पी. (2022). वृद्ध वयस्कों में स्मृति पर योग का प्रभाव. *जर्नल ऑफ कॉग्निटिव एन्हांसमेंट.*

10. पटेल, एन. एवं रेड्डी, पी. (2021). ध्यान और तनाव: योग आधारित शोध अध्ययन. *जर्नल ऑफ मेंटल हेल्थ प्रैक्टिसेस.*
11. रहमान, एस. एवं अहमद, टी. (2023). योग और सामाजिक व्यवहार. *साइकोलॉजी एंड सोसाइटी.*
12. राव, एम. एवं मिश्रा, जी. (2024). योग के न्यूरोकेमिकल प्रभाव. *न्यूरोसाइंस टुडे.*
13. शर्मा, वी., एवं मेहता, के. (2021). समकालीन स्वास्थ्य में योग की पारंपरिक जड़ें. *एशियन जर्नल ऑफ कल्चरल स्टडीज़.*
14. सिन्हा, के., एवं बोस, ए. (2024). योगाभ्यास के माध्यम से आध्यात्मिक कल्याण. *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हेल्थ एंड स्पिरिचुअलिटी.*
15. वर्मा, डी., एवं सिंह, ए. (2022). जीवनशैली संबंधी रोगों में योग की भूमिका. *जर्नल ऑफ लाइफस्टाइल मेडिसिन.*
16. विश्व स्वास्थ्य संगठन. (2021). *स्वास्थ्य की परिभाषा एवं संविधान.* जिनेवा: डब्ल्यूएचओ प्रकाशन.
17. झांग, एल. थॉम्पसन, ई. एवं वू, वाई. (2024). जीवनशैली संबंधी स्वास्थ्य में योग हस्तक्षेप. *जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव थैरेपीज़.*
18. थॉम्पसन, ई. कौर, एच. एवं वू, वाई. (2025). योग का न्यूरोफिजियोलॉजिकल प्रभाव. *न्यूरोसाइंस एडवांसेज़.*
19. कुमार, आर. & सिंह, पी. (2025)। *मानसिक स्वास्थ्य और जीवनशैली संतुलन पर योग का प्रभाव।* जर्नल ऑफ़ हेल्थ एंड वेलनेस, 12(1), 45–58।
20. गुप्ता, ए. & वर्मा, एस. (2024)। *योग अभ्यास और शारीरिक स्वास्थ्य: एक तुलनात्मक अध्ययन।* इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ लाइफस्टाइल मेडिसिन, 8(3), 102–115।
21. शर्मा, वी. (2023)। *जीवनशैली और स्वास्थ्य पर योग और उपवास का संयुक्त प्रभाव।* एशियन जर्नल ऑफ़ ट्रेडिशनल मेडिसिन, 15(2), 67–80।
22. वर्मा, के., & राठौर, एन. (2022)। *नियमित योग अभ्यास के सामाजिक और मानसिक लाभ।* इंडियन जर्नल ऑफ़ हेल्थ प्रमोशन, 10(4), 120–132।
23. कौशिक, एम. & त्रिपाठी, आर. (2024)। *शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण में योग का समग्र दृष्टिकोण।* जर्नल ऑफ़ कंटेम्पररी हेल्थ स्टडीज़, 9(1), 33–47।