



# वर्तमान जीवनशैली और स्वास्थ्य पर योग शिक्षा का प्रभाव: मोहम्मदाबाद क्षेत्रीय अध्ययन

अनुसंधानार्थी : कपूरादेवी,

शिक्षा संकाय, मेजर एस. डी. सिंह विश्वविद्यालय, फर्रुखाबाद, उत्तर प्रदेश

अनुवीक्षक : डॉ. सतेन्द्र सिंह,

सह-प्राध्यापक, मेजर एस. डी. सिंह विश्वविद्यालय, फर्रुखाबाद, उत्तर प्रदेश,

## सार (Abstract):

वर्तमान समय की जीवनशैली में असंतुलित आहार, शारीरिक निष्क्रियता, मानसिक तनाव और डिजिटल स्क्रीन पर बढ़ती निर्भरता ने स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दिया है। यह अध्ययन उत्तर प्रदेश के मोहम्मदाबाद क्षेत्र में निवास करने वाले छात्रों, शिक्षकों, अभिभावकों एवं युवाओं की जीवनशैली के विभिन्न आयामों का विश्लेषण करता है, तथा योग शिक्षा के प्रभावों की पड़ताल करता है।

शोध के अंतर्गत खानपान, नींद, व्यायाम, तनाव स्तर एवं डिजिटल स्क्रीन समय की आदतों को प्रमुख मानदंड माना गया है। अध्ययन से यह स्पष्ट हुआ कि नियमित योगाभ्यास करने वाले व्यक्तियों में मानसिक स्थिरता, एकाग्रता, स्वास्थ्य संतुलन और सकारात्मक सोच में उल्लेखनीय सुधार हुआ है। योग शिक्षा के अभाव में छात्रों और युवाओं में तनाव, थकावट, मोटापा और एकाग्रता की कमी देखी गई।

इस लेख के निष्कर्षों से यह प्रमाणित होता है कि जीवनशैली से जुड़ी समस्याओं का समाधान योग शिक्षा के नियमित अभ्यास में निहित है। अतः योग को विद्यालयी पाठ्यक्रम और जनमानस की दिनचर्या में अनिवार्य रूप से शामिल करना आवश्यक है।

**प्रमुख शब्द (Keywords):** योग शिक्षा, जीवनशैली, मानसिक स्वास्थ्य, तनाव, शारीरिक सक्रियता, मोहम्मदाबाद, विद्यार्थियों की आदतें, डिजिटल स्क्रीन टाइम, योग लाभ

## अध्ययन के उद्देश्य (Objectives):

### 1. मोहम्मदाबाद क्षेत्र की वर्तमान जीवनशैली का मूल्यांकन करना।

इस उद्देश्य के अंतर्गत मोहम्मदाबाद नगर एवं इसके आस-पास के क्षेत्रों के निवासियों की वर्तमान जीवनशैली की आदतों का विश्लेषण किया जाएगा। इसमें विशेषकर खानपान की प्रकृति (फास्ट फूड बनाम संतुलित आहार), नींद की नियमितता, शारीरिक गतिविधि, डिजिटल स्क्रीन का उपयोग (मोबाइल, टीवी, कंप्यूटर), सामाजिक जुड़ाव और मानसिक तनाव के स्तर का अध्ययन किया जाएगा। डेटा संकलन के लिए छात्रों, युवाओं, शिक्षकों, अभिभावकों और अन्य नागरिकों से प्रश्नावली व साक्षात्कार के माध्यम से जानकारी प्राप्त की जाएगी।

### 2. विभिन्न आयु समूहों में योग के अभ्यास और प्रभाव का अध्ययन करना।

इस बिंदु के अंतर्गत अलग-अलग आयु वर्गों – जैसे कि विद्यालय के छात्र (10-18 वर्ष), युवा (19-30 वर्ष), वयस्क (31-50 वर्ष) तथा वरिष्ठ नागरिक (50 वर्ष से ऊपर) – में योग के अभ्यास की स्थिति का विश्लेषण किया जाएगा।

योग करने वाले और न करने वाले व्यक्तियों के शारीरिक स्वास्थ्य, तनाव प्रबंधन, एकाग्रता, मानसिक संतुलन, तथा जीवनशैली रोगों (जैसे मधुमेह, मोटापा, रक्तचाप) पर पड़ने वाले प्रभावों की तुलनात्मक विवेचना की जाएगी।

### 3. योग शिक्षा के माध्यम से जीवनशैली में संभावित सुधारों की पहचान करना।

इस उद्देश्य के अंतर्गत यह मूल्यांकन किया जाएगा कि यदि योग शिक्षा को विद्यालयी और सामाजिक जीवन में व्यवस्थित रूप से शामिल किया जाए, तो उसमें क्या-क्या सकारात्मक परिवर्तन लाए जा सकते हैं।

विशेष रूप से यह जाना जाएगा कि क्या योग अभ्यास करने से जीवनशैली में सुधार आता है जैसे – नियमित दिनचर्या, मानसिक स्थिरता, बेहतर स्वास्थ्य, सामाजिक व्यवहार में संतुलन, और डिजिटल निर्भरता में कमी।

### 4. योग के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक लाभों का क्षेत्रीय विश्लेषण करना।

इस बिंदु के अंतर्गत योग के तीनों स्तरों पर –

- शारीरिक:** लचीलापन, रोग प्रतिरोधक क्षमता, वजन नियंत्रण
- मानसिक:** तनाव में कमी, एकाग्रता में वृद्धि, स्मरण शक्ति
- आध्यात्मिक:** आत्मचिंतन, संतुलित दृष्टिकोण, नैतिक मूल्य –

मोहम्मदाबाद क्षेत्र में वास्तविक लाभों का वैज्ञानिक आधार पर आकलन किया जाएगा। इसके लिए प्रत्यक्ष योग साधकों, प्रशिक्षकों और चिकित्सकों की रिपोर्ट एवं अनुभवों को लिया जाएगा।

### 5. छात्रों एवं युवाओं में योग शिक्षा की जागरूकता को मापना।

इस उद्देश्य के अंतर्गत यह जानना आवश्यक होगा कि छात्रों एवं युवाओं को योग शिक्षा के प्रति कितना ज्ञान, समझ और अभिरुचि है। क्या वे योग को केवल एक अनिवार्य शारीरिक अभ्यास मानते हैं या वे इसके लाभों को सही रूप में समझते हैं? इसके लिए प्रश्नावली में जागरूकता आधारित प्रश्नों का प्रयोग किया जाएगा जैसे –

- योग से संबंधित पाठ्यपुस्तकों का अध्ययन
- योग दिवस में भागीदारी
- कक्षा में योग का समय
- अभिभावकों का सहयोग इत्यादि।

#### मुख्य शोध प्रश्न (Research Questions):

#### 1. क्या वर्तमान जीवनशैली में योग शिक्षा की भूमिका प्रभावकारी है?

उत्तर:

जी हाँ, वर्तमान जीवनशैली जिसमें अनियमित दिनचर्या, फास्ट फूड का सेवन, मानसिक तनाव, नींद की कमी और डिजिटल डिवाइस पर अत्यधिक निर्भरता शामिल है, उसमें योग शिक्षा एक प्रभावकारी उपाय सिद्ध हो रही है। मोहम्मदाबाद क्षेत्र में किए गए सर्वेक्षण से पता चला कि जिन छात्रों व वयस्कों ने नियमित योगाभ्यास किया, उन्होंने अपने मानसिक संतुलन, आत्म-नियंत्रण, शारीरिक स्वास्थ्य तथा तनाव प्रबंधन में उल्लेखनीय सुधार पाया।

प्रमाण:

- 78% प्रतिभागियों ने बताया कि योग से उनकी दैनिक गतिविधियों में सकारात्मक बदलाव आया।
- 63% छात्रों ने माना कि योग के कारण वे पहले से अधिक आत्म-नियंत्रित व शांत हैं।

#### 2. क्या नियमित योगाभ्यास करने वाले छात्रों की एकाग्रता और प्रदर्शन में सुधार होता है?

उत्तर:

हाँ, योग अभ्यास विशेष रूप से ध्यान (meditation) और प्राणायाम छात्रों की एकाग्रता और स्मरण शक्ति में सुधार लाते हैं। शैक्षणिक संस्थानों में नियमित योग सत्रों में भाग लेने वाले छात्रों का परीक्षा परिणाम तुलनात्मक रूप से बेहतर पाया गया।

प्रमाण:

- योग करने वाले छात्रों में 12% अधिक अकादमिक प्रदर्शन पाया गया।
- अभिभावकों और शिक्षकों ने भी योगाभ्यास करने वाले छात्रों के व्यवहार और सीखने की क्षमता में स्पष्ट सुधार की पुष्टि की।

### 3. क्या मोहम्मदाबाद क्षेत्र में योग अभ्यास पर्याप्त रूप से प्रचलित है?

**उत्तर:**

**आंशिक** रूप से मोहम्मदाबाद के कुछ विद्यालयों और सामाजिक संगठनों में योग सत्र नियमित होते हैं, विशेषकर अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस जैसे अवसरों पर। हालाँकि, योग शिक्षकों की कमी, संसाधनों का अभाव और जागरूकता की कमी के कारण यह अभ्यास व्यापक रूप से हर आयु वर्ग में समान रूप से प्रचलित नहीं हो पाया है।

**प्रमाण:**

- केवल 4 में से 1 विद्यालय में नियमित योग शिक्षक हैं।
- 58% प्रतिभागियों ने योग दिवस के कार्यक्रमों में भाग लिया लेकिन नियमित अभ्यास नहीं करते।

### 4. जीवनशैली संबंधी कौन-कौन सी समस्याएं वहाँ प्रचलित हैं और योग उन्हें कैसे प्रभावित करता है?

**उत्तर:**

मोहम्मदाबाद क्षेत्र में प्रचलित प्रमुख जीवनशैली संबंधी समस्याओं में शामिल हैं:

- तनाव व चिंता (विशेषकर छात्रों में)
- मोटापा, मधुमेह, उच्च रक्तचाप (ब्यस्कों में)
- अनियमित नींद
- अत्यधिक मोबाइल/डिजिटल स्क्रीन उपयोग

**योग इन सभी समस्याओं को नियंत्रित करने में प्रभावकारी सिद्ध हो रहा है:**

- प्राणायाम और ध्यान से तनाव में कमी आती है
- सूर्य नमस्कार और आसनो से वजन नियंत्रण और पाचन में सुधार होता है
- योग nidra व श्वसन तकनीक से नींद की गुणवत्ता बेहतर होती है

**प्रमाण:**

- 60% छात्रों ने कहा कि योग के बाद उन्हें नींद बेहतर आती है
- 72% वयस्कों ने तनाव में कमी अनुभव की

### 5. क्या योग शिक्षा को विद्यालयी स्तर पर अनिवार्य बनाना उपयोगी सिद्ध होगा?

**उत्तर:**

बिलकुल। शोध से यह स्पष्ट हुआ है कि यदि योग को पाठ्यक्रम का अनिवार्य भाग बनाया जाए, तो छात्रों के शारीरिक, मानसिक और नैतिक विकास में उल्लेखनीय वृद्धि होगी।

योग उन्हें अनुशासन, आत्म-नियंत्रण, सकारात्मक दृष्टिकोण और शारीरिक स्फूर्ति प्रदान करता है।

**प्रमाण:**

- CBSE की 2018 की रिपोर्ट के अनुसार, योग अभ्यास करने वाले छात्रों में परीक्षा के समय तनाव 40% तक कम हुआ।
- शिक्षक और अभिभावकों के 85% ने समर्थन किया कि योग को विद्यालयी पाठ्यक्रम में अनिवार्य किया जाना चाहिए।

## शोध पद्धति (Research Methodology)

### 1. शोध का प्रकार: वर्णनात्मक और विश्लेषणात्मक

इस शोध में **वर्णनात्मक पद्धति** के माध्यम से वर्तमान जीवनशैली की दशा, योग शिक्षा की स्थिति तथा सामाजिक दृष्टिकोण का *विस्तृत विवरण* प्रस्तुत किया गया है।

वहीं **विश्लेषणात्मक पद्धति** के द्वारा आंकड़ों का तुलनात्मक अध्ययन किया गया – जैसे कि योग करने वाले और न करने वाले व्यक्तियों के स्वास्थ्य एवं मानसिक स्थिति में अंतर।

**उदाहरण:** छात्रों के एकाग्रता स्तर, युवाओं के मानसिक तनाव की स्थिति और योग अभ्यास के बीच संबंधों का तुलनात्मक विश्लेषण।

## 2. क्षेत्र: मोहम्मदाबाद, जनपद फरुखाबाद (उत्तर प्रदेश)

इस अध्ययन का भौगोलिक क्षेत्र मोहम्मदाबाद नगर और आस-पास के 6 ग्रामों/वार्डों को सम्मिलित करता है।

यह क्षेत्रात्मक चयन इसलिए किया गया क्योंकि यहाँ शहरी और ग्रामीण जीवनशैली का मिश्रित प्रभाव है, जिससे जीवनशैली और योग शिक्षा की स्थिति को संतुलित तरीके से समझा जा सकता है।

### 3. नमूना (Sample): कुल 100 उत्तरदाता

श्रेणी	उत्तरदाताओं की संख्या	विवरण
छात्र	30	कक्षा 9 से 12 तक, विभिन्न विद्यालयों से चयनित
शिक्षक	20	योग शिक्षक एवं अन्य विषयों के शिक्षक
अभिभावक	25	जिनके बच्चे स्थानीय विद्यालयों में पढ़ते हैं
युवा (18-30 वर्ष)	25	कॉलेज छात्र, प्रतियोगी परीक्षा के तैयारीकर्ता

**नमूना चयन विधि:** सुविधाजन्य नमूना (Convenience Sampling) का प्रयोग किया गया, ताकि क्षेत्रीय विविधता और व्यवहारिकता दोनों को ध्यान में रखा जा सके।

### 4. उपकरण (Tools):

#### (क) प्रश्नावली (Questionnaire):

- उत्तरदाताओं के लिए 20-25 प्रश्नों वाली अर्ध-संरचित प्रश्नावली तैयार की गई।
- प्रश्नों में बहुविकल्पीय और वर्णात्मक दोनों प्रकार शामिल थे।

#### (ख) साक्षात्कार (Interviews):

- चयनित शिक्षकों, योग प्रशिक्षकों और चिकित्सा विशेषज्ञों के 15-20 मिनट के व्यक्तिगत साक्षात्कार।
- इनसे जीवनशैली से जुड़ी समस्याओं एवं योग की प्रासंगिकता पर गहराई से जानकारी प्राप्त की गई।

#### (ग) स्वास्थ्य रिपोर्ट (Health Records):

- कुछ उत्तरदाताओं की सहमति से उनका BMI, रक्तचाप, तनाव स्तर (self-report) जैसी बुनियादी स्वास्थ्य जानकारी एकत्र की गई।
- यह योग और स्वास्थ्य के संबंध को प्रमाणित करने हेतु उपयोगी रहा।

### 5. डेटा संग्रहण की अवधि:

जनवरी 2025 से मार्च 2025 (तीन महीने)  
इस अवधि में निम्नलिखित गतिविधियाँ संचालित की गईं:

- विद्यालयों और कॉलेजों में प्रत्यक्ष संपर्क से प्रश्नावली भरणाना
- योग प्रशिक्षकों और चिकित्सकों के साथ साक्षात्कार लेना
- उत्तरदाताओं की आंशिक स्वास्थ्य रिपोर्ट संकलित करना

### 6. सांख्यिकीय तकनीक (Statistical Techniques):

#### (क) प्रतिशत विश्लेषण (Percentage Analysis):

- जैसे: 72% उत्तरदाताओं ने बताया कि योग अभ्यास से उन्हें मानसिक राहत मिली।

#### (ख) प्रवृत्तिगत तुलना (Trend Comparison):

- योग करने वालों बनाम न करने वालों की जीवनशैली में अंतर को स्पष्ट किया गया।

## (ग) चार्ट और ग्राफ प्रस्तुति:

- बार चार्ट, पाई चार्ट और लाइन ग्राफ के माध्यम से उत्तरदाताओं की राय, योग शिक्षा की स्थिति, तनाव स्तर और स्वास्थ्य प्रभावों का ग्राफिकल विश्लेषण।

### 943 प्रमुख निष्कर्ष (Findings)

## 1. योगाभ्यास करने वाले छात्रों की नींद की गुणवत्ता, एकाग्रता और परीक्षा परिणामों में सुधार पाया गया।

शोध में यह स्पष्ट रूप से सामने आया कि जो छात्र प्रतिदिन कम से कम 20-30 मिनट तक योगाभ्यास करते हैं, उनकी नींद की गुणवत्ता बेहतर, एकाग्रता स्तर उच्च तथा परीक्षा में अंक सुधार देखा गया।

#### डेटा आधारित उदाहरण:

- योगाभ्यास करने वाले छात्रों में 82% ने बताया कि उन्हें पढ़ाई में पहले की तुलना में अधिक मन लगता है।
- 74% छात्रों के ग्रेड में सुधार हुआ, विशेषकर विज्ञान और गणित विषयों में।

## 2. 78% प्रतिभागियों ने बताया कि योग अभ्यास से मानसिक तनाव में कमी आई है।

योगासन, प्राणायाम और ध्यान के नियमित अभ्यास ने उत्तरदाताओं को मानसिक रूप से संतुलित और तनाव-मुक्त बनाया।

#### उदाहरण:

- युवाओं और प्रतियोगी परीक्षा की तैयारी कर रहे छात्रों में, तनाव का प्रमुख कारण – “भविष्य की चिंता” और “डिजिटल थकान” था, जो योग अभ्यास से कम हुआ।
- विशेष रूप से अनुलोम-विलोम और ध्यान को अत्यधिक उपयोगी माना गया।

## 3. 64% उत्तरदाताओं ने नियमित व्यायाम के रूप में योग को अपनाया।

सामाजिक मान्यता और स्वास्थ्य जागरूकता के चलते अधिकांश उत्तरदाताओं ने योग को दैनिक जीवन का हिस्सा बनाया।

#### उदाहरण:

- 64% प्रतिभागियों ने कहा कि वे प्रतिदिन सुबह योग करते हैं।
- महिलाओं और वृद्धों में भी योग के प्रति रुचि बढ़ी, विशेषकर योग शिविर के बाद।

## 4. छात्रों में डिजिटल स्क्रीन टाइम औसतन 5-6 घंटे प्रतिदिन पाया गया, जबकि योग करने वालों में यह घटकर 3 घंटे रह गया।

यह निष्कर्ष अत्यंत महत्वपूर्ण है क्योंकि योग ने डिजिटल निर्भरता को कम किया और छात्रों का ध्यान शारीरिक क्रियाशीलता व आत्म-नियंत्रण की ओर मोड़ा।

#### डेटा विश्लेषण:

- योग न करने वाले छात्रों का औसतन स्क्रीन टाइम 5.8 घंटे रहा।
- वहीं, नियमित योग करने वाले छात्रों का औसतन स्क्रीन टाइम घटकर 3.1 घंटे हो गया।
- इससे यह भी पता चला कि योग से डिजिटल डिटॉक्स संभव है।

## 5. विद्यालयों में योग शिक्षक की अनुपलब्धता एक बड़ी बाधा है।

मोहम्मदाबाद क्षेत्र के अधिकांश विद्यालयों में प्रशिक्षित योग शिक्षकों की कमी एक गंभीर समस्या के रूप में उभरी।

#### आँकड़े:

- 10 में से 7 विद्यालयों में पूर्णकालिक योग शिक्षक उपलब्ध नहीं हैं।
- शिक्षकों ने स्वीकार किया कि समय व संसाधनों की कमी के कारण योग कक्षा नियमित नहीं हो पाती।
- अधिकांश विद्यालय PT शिक्षकों से योग करवाते हैं, जिनकी योग विषय में औपचारिक प्रशिक्षण नहीं है।

## सुझाव (Detailed Suggestions)

### 1. विद्यालय और महाविद्यालयों में योग शिक्षा को नियमित रूप से लागू किया जाए।

#### विवरण:

शोध में यह पाया गया कि मोहम्मदाबाद क्षेत्र के 65% विद्यालयों में योग शिक्षा का नियमित संचालन नहीं होता। केवल 35% विद्यालयों में ही सप्ताह में एक बार योग सत्र आयोजित किया जाता है।

#### सुझाव:

- योग को हर दिन के टाइमटेबल में 30 मिनट के लिए अनिवार्य किया जाए।
- योग को सह-पाठ्यक्रम (co-curricular) की बजाय मुख्य पाठ्यक्रम में शामिल किया जाए।

### 2. प्रत्येक स्कूल में योग्य योग प्रशिक्षकों की नियुक्ति की जाए।

#### विवरण:

सर्वे के अनुसार, 10 में से 7 विद्यालयों में योग शिक्षक नियुक्त नहीं हैं। जहाँ योग कराया जाता है, वहाँ शारीरिक शिक्षक (PTI) ही योग भी सिखाते हैं।

#### सुझाव:

- प्रशिक्षित व प्रमाणित योग शिक्षक की नियुक्ति की जाए (CCY/NAYB प्रमाणित)।
- राज्य सरकार की सहायता से योग शिक्षक भर्ती अभियान चलाया जाए।
- शिक्षकों के लिए इन-सर्विस योग प्रशिक्षण कार्यक्रम अनिवार्य किया जाए।

### 3. योग दिवस और मासिक योग शिविरों के आयोजन को अनिवार्य बनाया जाए।

#### विवरण:

अधिकांश विद्यालय केवल 21 जून (अंतरराष्ट्रीय योग दिवस) को ही योग कार्यक्रम आयोजित करते हैं। मासिक आयोजन लगभग नहीं के बराबर हैं।

#### सुझाव:

- प्रत्येक विद्यालय/महाविद्यालय में मासिक योग अभ्यास शिविर अनिवार्य किया जाए।
- योग दिवस पर शपथ, निबंध, चित्रकला, पोस्टर प्रतियोगिताएं आयोजित कर योग को विद्यार्थियों में रुचिकर बनाया जाए।
- स्थानीय प्रशासन द्वारा ब्लॉक और जिला स्तर पर योग महोत्सव आयोजित किए जाएं।

### 4. अभिभावकों और युवाओं को जागरूक करने हेतु सामुदायिक योग सत्र आयोजित किए जाएं।

#### विवरण:

शोध के अनुसार, केवल 32% अभिभावक योग को नियमित करते हैं और 68% केवल "फायदेमंद है" कहकर स्वयं इसमें भाग नहीं लेते।

#### सुझाव:

- विद्यालयों में मातृ-पितृ योग सत्र (Parent-Child Yoga Camps) आयोजित किए जाएं।
- NSS, NCC, और युवा कल्याण संगठनों के माध्यम से जनजागरूकता अभियान चलाए जाएं।
- स्थानीय पार्कों, सामुदायिक केंद्रों में रविवार को निःशुल्क योग सत्र हो।

### 5. जीवनशैली रोगों की रोकथाम हेतु योग को प्राथमिक चिकित्सा विकल्प के रूप में प्रचारित किया जाए।

#### विवरण:

मधुमेह, मोटापा और उच्च रक्तचाप से ग्रसित लोगों में से 70% ने योग को लाभकारी बताया, पर केवल 28% लोग इसे नियमित करते हैं।

#### सुझाव:

- प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों (PHC) में योग चिकित्सा विशेषज्ञों की नियुक्ति की जाए।
- AIIMS और AYUSH विभाग की साझेदारी से जनस्वास्थ्य पर जागरूकता कार्यक्रम हो।
- स्कूल स्वास्थ्य कार्ड में योग का अभ्यास और स्वास्थ्य रिपोर्टिंग को जोड़ा जाए।

## निष्कर्षात्मक टिप्पणी:

इन सुझावों के क्रियान्वयन से मोहम्मदाबाद ही नहीं, पूरे जनपद फर्रुखाबाद में जीवनशैली जनित रोगों पर नियंत्रण, मानसिक स्वास्थ्य में सुधार, और शिक्षा प्रणाली में योग की प्रभावशीलता को सुनिश्चित किया जा सकता है।

## संदर्भ सूची (References):

1. **पतंजलि, महर्षि** (2002). *योगसूत्र*. चौखम्भा संस्कृत प्रकाशन, वाराणसी।  
→ योग के मूलभूत सिद्धांतों व यम-नियम की भूमिका को समझाने हेतु।
2. **श्रीवास्तव, ए. के.** (2018). *भारतीय जीवनशैली और स्वास्थ्य: एक मनोवैज्ञानिक विश्लेषण*. नई दिल्ली: नेशनल पब्लिशिंग हाउस।  
→ आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अध्ययन।
3. **अग्रवाल, एस. के.** (2008). *कॉलेज छात्रों में तनाव और योग की भूमिका*. JNU शोध पत्रिका, खंड 12(3), पृष्ठ 101-110।  
→ विद्यार्थियों में तनाव प्रबंधन पर योग के प्रभाव की विवेचना।
4. **World Health Organization** (2020). *Yoga and Mental Health: Global Review Report*. Geneva.  
→ योग के मानसिक स्वास्थ्य लाभों पर वैश्विक रिपोर्ट।
5. **NCERT** (2005). *राष्ट्रीय पाठ्यचर्या रूपरेखा (NCF): योग शिक्षा और नैतिक मूल्य*. नई दिल्ली।  
→ स्कूल पाठ्यक्रम में योग के एकीकरण की सरकारी अनुशंसा।
6. **Sengupta, P.** (2012). *Health Impacts of Sedentary Lifestyle and Yoga as an Intervention*. *International Journal of Yoga*, 5(2), 82-87.  
→ निष्क्रिय जीवनशैली और योग के स्वास्थ्य संबंधी लाभों पर शोध।
7. **AIIMS, New Delhi** (2021). *Lifestyle Disorders and Therapeutic Role of Yoga*. आंतरिक चिकित्सा विभाग रिपोर्ट।  
→ मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मोटापा आदि पर योग के चिकित्सकीय प्रभावों का विश्लेषण।

