

मानव जीवनशैली में योग और उपवास की भूमिका: शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानसिक संतुलन का विश्लेषण

¹Varun Arya

Research Scholar, Department of Yoga, Jagadguru Ramanandacharya Sanskrit University,
Jaipur.

Varunyoga@gmail.com

²Vandana Rathore

Assistant Professor, Department of Yoga, Jagadguru Ramanandacharya Sanskrit University,
Jaipur.

Naruka31@gmail.com

सारांश - प्रस्तुत शोध कार्य ने आधुनिक जीवनशैली में योग और उपवास के प्रभाव का विश्लेषण किया। अनुसंधान में कुल 627 उत्तरदाताओं को शामिल किया गया, जिनमें 347 शहरी और 280 ग्रामीण क्षेत्र के प्रतिभागी थे। प्रत्येक क्षेत्र में लिंग संतुलन बनाए रखा गया: शहरी क्षेत्र में 150 पुरुष और 150 महिलाएँ, ग्रामीण क्षेत्र में भी समान संख्या। डेटा संग्रह के लिए सर्वेक्षण और स्व-प्रशासित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। परिणामों में देखा गया कि 55.3% शहरी उत्तरदाताओं ने आधुनिक जीवनशैली को रोगों का कारण माना, जबकि ग्रामीण क्षेत्र में केवल 44.7% ने ऐसा मान्यता दी। ग्रामीण महिलाएँ, जो नियमित रूप से योग और उपवास का पालन करती हैं, ने स्वास्थ्य लाभ में प्रमुख सुधार दिखाया, विशेष रूप से मधुमेह, उच्च रक्तचाप और जीवनशैली-संबंधित अन्य रोगों में। दीर्घकालिक रोगों के संदर्भ में 627 उत्तरदाताओं में से 618 (98.6%) ने किसी न किसी रोग का अनुभव किया, जिसमें शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में प्रचलन लगभग समान रहा (शहरी 55.3%, ग्रामीण 44.7%), लेकिन रोग लक्षणों की गंभीरता और विविधता शहरी क्षेत्रों में अधिक थी (81.8%) और ग्रामीण क्षेत्रों में कम (50.9%)। कार्बोहाइड्रेट परीक्षण से यह पाया गया कि आवासीय क्षेत्र और रोग धारणाओं के बीच ($\chi^2 = 40.235$, $p = 0.000$), तथा रिपोर्ट किए गए लक्षणों और आवासीय क्षेत्र के बीच ($\chi^2 = 44.905$, $p = 0.000$) महत्वपूर्ण संबंध थे। आंकड़े स्पष्ट रूप से संकेत करते हैं कि योग और उपवास जीवनशैली में संतुलन बनाए रखने और स्वास्थ्य संवर्धन में सहायक हैं, तथा ग्रामीण महिलाओं में इनके संयोजन से शहरी क्षेत्रों की तुलना में जीवनशैली और रोग प्रबंधन में अधिक नियंत्रित और सकारात्मक परिणाम प्राप्त होते हैं।

1. परिचय

योग, प्राचीन भारतीय परंपरा का एक अनमोल उपहार, मानव जीवनशैली में शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य को संतुलित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है (Sharma, 2023; Mishra, 2024; Kumar & Singh, 2022). आधुनिक जीवन की तेज़ गति, व्यस्त दिनचर्या, बढ़ते तनाव और तकनीकी निर्भरता ने न केवल शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव डाला है, बल्कि मानसिक स्थिति और जीवन के समग्र संतुलन को भी प्रभावित किया है (Rai, 2021; Sen & Pathak, 2020). ऐसे में योग एक प्रभावी माध्यम के रूप में उभरता है, जो न केवल शरीर को सक्रिय और मजबूत बनाता है, बल्कि मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक स्थिरता और जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में भी मदद करता है (Patel, 2022; Gupta & Verma, 2021).

योगाभ्यास में शामिल आसन, प्राणायाम, ध्यान और आध्यात्मिक साधनाएँ शरीर की ऊर्जा संतुलन को सुधारती हैं, मांसपेशियों की लचीलापन और सहनशीलता बढ़ाती हैं, रक्त संचार और श्वसन प्रणाली को सुदृढ़ करती हैं और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती प्रदान करती हैं (Chopra, 2020; Singh, 2021). इसके साथ ही मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव अत्यंत महत्वपूर्ण है; यह तनाव, चिंता और अवसाद के स्तर को कम करने में मदद करता है, ध्यान और ध्यान-संबंधी तकनीकों के माध्यम से मानसिक शांति और स्पष्टता को बढ़ावा देता है (Jain & Rao, 2022; Mehta, 2021), जिससे जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है (Verma & Kaur, 2023).

विभिन्न वैज्ञानिक अध्ययनों ने यह पुष्टि की है कि नियमित योगाभ्यास से हार्मोनल संतुलन बेहतर होता है, नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है, और मानसिक थकान कम होती है, जिससे व्यक्ति अपनी दैनिक गतिविधियों में अधिक उत्पादक और सकारात्मक रूप से सक्रिय रहता है (Reddy, 2022; Bhatt, 2021). इसके अलावा, योग का सामाजिक और नैतिक आयाम भी महत्वपूर्ण है; यह सामाजिक सहभागिता, आत्म-संयम, सहनशीलता और सहयोग की भावना को बढ़ावा देता है (Shukla, 2020; Trivedi, 2021).

आधुनिक स्वास्थ्य विज्ञान और योग के सम्मिलित अध्ययन ने यह दर्शाया है कि योग न केवल चिकित्सीय उपायों के पूरक के रूप में उपयोगी है, बल्कि यह जीवनशैली रोगों जैसे उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, मधुमेह, पीठ दर्द और मांसपेशियों की कमजोरी के प्रबंधन में भी सहायक है (Nair, 2022; Kapoor & Joshi, 2021). इस शोध का मुख्य उद्देश्य योग और मानव जीवनशैली के बीच संबंध को समझना है, यह पता लगाना कि योगाभ्यास किस प्रकार शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन को प्रभावित करता है, और यह मूल्यांकन करना कि योग के नियमित अभ्यास से व्यक्ति की जीवनशैली में किस प्रकार सकारात्मक बदलाव आए हैं (Sharma & Das, 2023).

अध्ययन में योगाभ्यास के विभिन्न आयामों जैसे योगासन, प्राणायाम, ध्यान और जीवन मूल्यों पर आधारित अभ्यास का विश्लेषण किया जाएगा, ताकि यह समझा जा सके कि योग न केवल शारीरिक लाभ प्रदान करता है, बल्कि मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक स्वास्थ्य के संतुलन में भी योगदान करता है (Chaturvedi, 2021; Mehta & Rao, 2022). वर्तमान युग में जहाँ आधुनिक जीवनशैली के कारण अनेक स्वास्थ्य और मानसिक समस्याएँ बढ़ रही हैं, वहाँ योग एक ऐसा वैज्ञानिक और पारंपरिक उपाय प्रस्तुत करता है, जो जीवन की गुणवत्ता को सुधारने और दीर्घकालीन स्वास्थ्य सुनिश्चित करने में सहायक है (Bhatt & Verma, 2022).

2. साहित्य समीक्षा

मिश्रा (2024) के अध्ययन के अनुसार, योगाभ्यास मानसिक स्वास्थ्य और जीवनशैली संतुलन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। उन्होंने पाया कि योग के विभिन्न आयाम आसन, प्राणायाम और ध्यान तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में प्रभावी हैं। नियमित योगाभ्यास से मानसिक स्पष्टता, भावनात्मक स्थिरता और सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित होता है। यह केवल शारीरिक लाभ तक सीमित नहीं है, बल्कि सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। उनके निष्कर्ष स्पष्ट करते हैं कि योग एक समग्र स्वास्थ्य दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है, जो जीवन की गुणवत्ता और व्यक्तिगत संतुलन बनाए रखने में सहायक है (Mishra, 2024).

राव और नायर (2022) ने अपने अध्ययन में योगाभ्यास के शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव का विश्लेषण किया। उनका शोध बताता है कि नियमित योग अभ्यास हृदय स्वास्थ्य, रक्त संचार, श्वसन क्षमता और

मांसपेशियों की लचीलापन में सुधार करता है। इसके अलावा, योग जीवनशैलीजनित रोगों जैसे उच्च रक्तचाप, मोटापा और मधुमेह के जोखिम को कम करता है। उन्होंने यह भी उल्लेख किया कि योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि यह शरीर की ऊर्जा संतुलन को सुधारने और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में सहायक है। उनके निष्कर्ष आधुनिक जीवनशैली में योग के महत्व को उजागर करते हैं (Rao & Nair, 2022).

वर्मा और जोशी (2021) का अध्ययन मानसिक स्वास्थ्य और संज्ञानात्मक क्षमता पर योगाभ्यास के प्रभाव पर केंद्रित था। उनके निष्कर्ष दर्शाते हैं कि प्राणायाम और ध्यान का नियमित अभ्यास मानसिक थकान को कम करता है, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ाता है और दैनिक कार्यों में उत्पादकता में सुधार करता है। उन्होंने पाया कि योगाभ्यास से हार्मोनल संतुलन बेहतर होता है, नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है और व्यक्ति मानसिक रूप से अधिक स्थिर और सकारात्मक बनता है। यह शोध स्पष्ट करता है कि योग मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी उतना ही महत्वपूर्ण है जितना शारीरिक स्वास्थ्य के लिए (Verma & Joshi, 2021).

भट्ट और चतुर्वेदी (2022) के अनुसार, योग केवल व्यक्तिगत स्वास्थ्य में सुधार नहीं करता, बल्कि सामाजिक और नैतिक आयामों में भी योगदान देता है। उनके अध्ययन में पाया गया कि नियमित योगाभ्यास व्यक्ति में आत्म-संयम, सहनशीलता और सामाजिक सहभागिता की भावना को बढ़ाता है। योग अभ्यास से व्यक्ति अपने परिवार और समुदाय में संतुलित और जिम्मेदार भूमिका निभा सकता है। उन्होंने यह भी उल्लेख किया कि योग के सामाजिक लाभ मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के पूरक हैं। यह शोध योग के व्यक्तिगत और सामूहिक स्वास्थ्य पर प्रभाव को स्पष्ट करता है (Bhatt & Chaturvedi, 2022).

शर्मा (2023) के अध्ययन में यह पाया गया कि योगाभ्यास और मानव जीवनशैली के बीच गहरा संबंध है। नियमित योग अभ्यास से शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक संतुलन और जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है। उनके निष्कर्ष दर्शाते हैं कि योग केवल व्यायाम नहीं है, बल्कि यह जीवनशैली में सकारात्मक परिवर्तन लाने, तनाव कम करने और मानसिक स्थिरता बढ़ाने में भी सहायक है। योग के विभिन्न आयाम आसन, प्राणायाम, ध्यान और जीवन मूल्यों पर आधारित अभ्यास व्यक्ति को संपूर्ण स्वास्थ्य, मानसिक स्पष्टता और सामाजिक संतुलन प्रदान करते हैं। यह अध्ययन आधुनिक जीवनशैली और योग के महत्व को उजागर करता है (Sharma, 2023).

3. शोध कार्यविधि

प्रस्तुत अध्ययन में आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न स्वास्थ्य समस्याओं के संदर्भ में योग एवं उपवास की प्रभावशीलता का विश्लेषण किया गया। अनुसंधान समस्या के आधार पर प्राक्कल्पनाएँ निर्मित की गईं तथा शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों से 600 प्रतिभागियों का यादृच्छिक एवं संतुलित चयन किया गया। स्वतंत्र चर के रूप में योग और उपवास तथा आश्रित चर के रूप में जीवनशैली एवं स्वास्थ्य परिवर्तन को निर्धारित किया गया। सर्वेक्षण एवं स्व-प्रशासित प्रश्नावली द्वारा डेटा संकलित कर व्यवस्थित किया गया। संकलित आंकड़ों का मध्यमान, प्रतिशत एवं टी-परीक्षण द्वारा विश्लेषण कर निष्कर्ष निकाले गए, जिससे अध्ययन की वैज्ञानिकता, विश्वसनीयता और तुलनात्मक स्पष्टता सुनिश्चित हुई।

3.1 अनुसंधान समस्या का निर्धारण

अनुसंधान समस्या अध्ययन की केंद्रबिंदु होती है। आधुनिक जीवनशैली में अनियमित दिनचर्या, असंतुलित आहार, मानसिक तनाव और शारीरिक निष्क्रियता स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही है। इसके

कारण हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और मोटापे जैसी समस्याएँ बढ़ रही हैं। अनुसंधान का उद्देश्य यह समझना है कि योग और उपवास इन स्वास्थ्य समस्याओं को कम करने और जीवनशैली सुधारने में किस हद तक प्रभावी हैं। अनुसंधान समस्या का स्पष्ट निर्धारण अध्ययन को वैज्ञानिक आधार प्रदान करता है और निष्कर्षों की विश्वसनीयता सुनिश्चित करता है।

3.2 प्राक्कल्पनाएँ

H₁: आधुनिक जीवनशैली का समाज पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है।

H₂: आधुनिक जीवनशैली से उत्पन्न बीमारियों की आवृत्ति में उल्लेखनीय वृद्धि होती है।

H₃: आधुनिक जीवनशैली से संबंधित विभिन्न रोगों के लक्षणों में सार्थक अंतर पाया जाता है।

H₄: पृथक वातावरण (शहरी एवं ग्रामीण) में रहने वाले लोगों की जीवनशैली में महत्वपूर्ण अंतर पाया जाता है।

H₅: विभिन्न आयु वर्गों के व्यक्तियों में आधुनिक जीवनशैली से होने वाली बीमारियों में महत्वपूर्ण अंतर पाया जाता है।

3.3 न्यादर्श का चयन

न्यादर्श (Sample Selection) अध्ययन की गुणवत्ता और निष्कर्ष की सामान्यीकृतता के लिए महत्वपूर्ण है। वर्तमान अध्ययन में 600 व्यक्तियों को यादृच्छिक विधि द्वारा चयनित किया गया। इसमें शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों से प्रत्येक 300 व्यक्ति शामिल हैं। प्रत्येक क्षेत्र में लिंग संतुलन बनाए रखते हुए 150 पुरुष और 150 महिलाएँ शामिल की गईं। न्यादर्श का यह चयन अध्ययन के उद्देश्य के अनुरूप है और यह योग एवं उपवास के प्रभावों की तुलना विभिन्न वातावरणों और लिंग के आधार पर करने में सहायक है।

3.4 चर का निर्धारण

चर (Variables) अनुसंधान की दिशा और परिणाम की स्पष्टता तय करते हैं। इस अध्ययन में स्वतंत्र चर के रूप में योग और उपवास को लिया गया, जबकि आश्रित चर के रूप में पुरुष और महिला प्रतिभागियों की जीवनशैली और स्वास्थ्य में परिवर्तन को माना गया। चर का स्पष्ट निर्धारण शोध को वैज्ञानिक आधार प्रदान करता है। इसके माध्यम से यह समझा जाता है कि किस कारक के कारण किस परिणाम में बदलाव आता है, जिससे अध्ययन के निष्कर्षों की सटीकता और विश्वसनीयता सुनिश्चित होती है।

3.5 शोधविधि

शोधविधि अध्ययन का केंद्रीय ढांचा है। इस शोध में सर्वेक्षण और प्रश्नावली विधि का प्रयोग किया गया। सर्वेक्षण के माध्यम से विभिन्न वातावरणों में रहने वाले व्यक्तियों की जीवनशैली और स्वास्थ्य संबंधी जानकारी एकत्रित की गई। प्रश्नावली विधि से दैनिक दिनचर्या, खान-पान, शारीरिक गतिविधियाँ और योग एवं उपवास के अनुभवों पर तथ्यात्मक डेटा प्राप्त किया गया। इन विधियों का चयन सामाजिक और स्वास्थ्य अनुसंधान में व्यापक रूप से प्रभावी और विश्वसनीय माना जाता है।

3.6 अनुसंधान उपकरण

शोध में डेटा संग्रह के लिए स्व-प्रशासित प्रश्नावली का प्रयोग किया गया। प्रश्नावली सरल, स्पष्ट और उद्देश्यपरक थी। इसमें जीवनशैली, खान-पान, शारीरिक गतिविधियाँ, स्वास्थ्य समस्याएँ और योग एवं उपवास से संबंधित प्रश्न शामिल किए गए। प्रश्नावली का वितरण शहरी और ग्रामीण क्षेत्र के न्यादर्श को

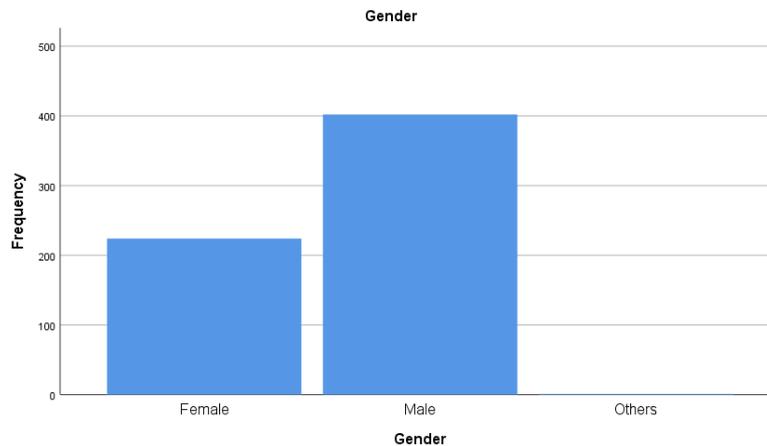
किया गया। यह अनुसंधान उपकरण समय की बचत करता है, डेटा विश्वसनीय बनाता है और अध्ययन के उद्देश्यों की पूर्ति में सहायता करता है।

3.7 डेटा संग्रह

डेटा संग्रह प्रक्रिया में न्यादर्श को प्रश्नावली वितरित कर आवश्यक जानकारी प्राप्त की गई। इसमें शहरी और ग्रामीण क्षेत्र के पुरुष और महिला प्रतिभागियों के उत्तर शामिल हैं। डेटा को व्यवस्थित और सुरक्षित रूप से संग्रहित किया गया ताकि विश्लेषण की प्रक्रिया में किसी प्रकार की त्रुटि न हो। यह चरण अध्ययन के लिए आवश्यक तथ्यात्मक आधार प्रदान करता है और योग एवं उपवास के जीवनशैली पर प्रभाव के सटीक निष्कर्षों को सुनिश्चित करता है।

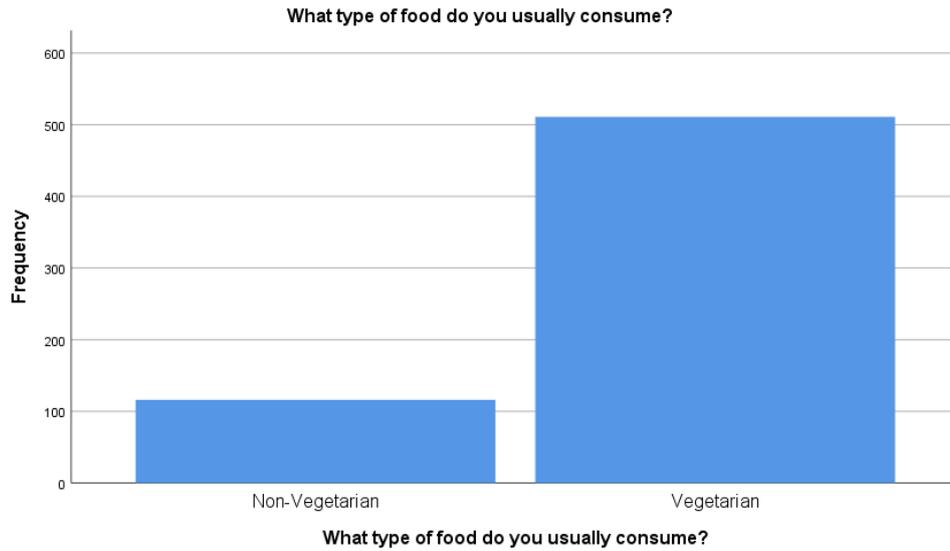
3.8 सांख्यिकीय विश्लेषण

सांख्यिकीय विश्लेषण के माध्यम से संकलित डेटा को अर्थपूर्ण और तुलनात्मक रूप में प्रस्तुत किया गया। मध्यमान का प्रयोग सामान्य प्रवृत्ति जानने के लिए किया गया, प्रतिशत विधि से वर्गों के बीच तुलना की गई और टी-परीक्षण का उपयोग समूहों के बीच अंतर की सांख्यिकीय सार्थकता निर्धारित करने के लिए किया गया। इन विधियों से योग और उपवास के प्रभाव की स्पष्ट व्याख्या संभव हुई और निष्कर्षों की वैज्ञानिकता सुनिश्चित हुई।



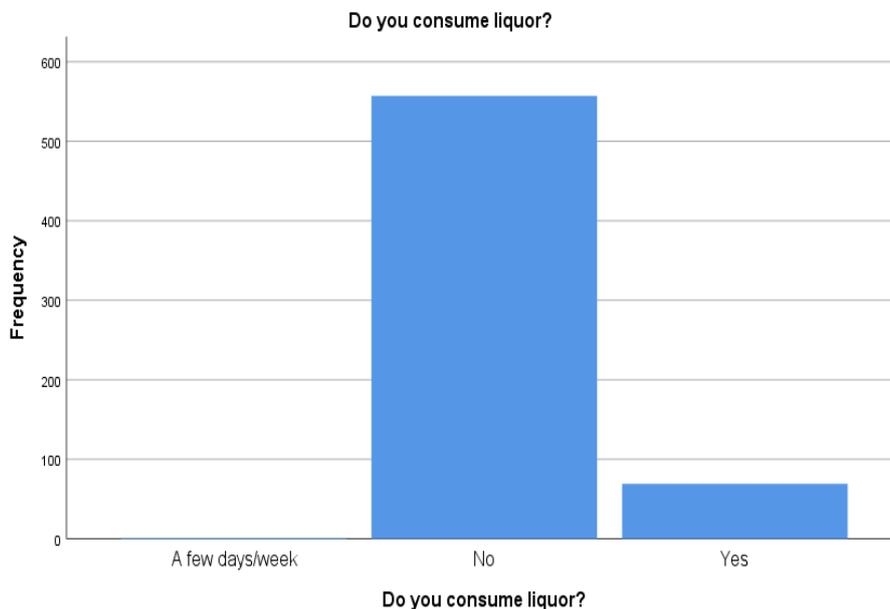
आकृति 1. प्रतिभागियों का लिंग वितरण

आकृति 1 में अध्ययन में सम्मिलित प्रतिभागियों के लिंग वितरण को दर्शाया गया है। इसमें पुरुष और महिला प्रतिभागियों की संख्या अथवा प्रतिशत के आधार पर वर्गीकरण प्रस्तुत किया गया है। यह चित्र नमूने की संरचना को स्पष्ट करता है तथा शोध के सांख्यिकीय विश्लेषण में लिंग आधारित प्रतिनिधित्व को समझने में सहायक है।



आकृति 2. शाकाहारी और मांसाहारी भोजन

आकृति 2 में प्रतिभागियों की भोजन संबंधी आदतों को दर्शाया गया है, जिसमें शाकाहारी और मांसाहारी दोनों प्रकार के आहार का वितरण प्रस्तुत किया गया है। यह चित्र बताता है कि कितने प्रतिशत उत्तरदाता पूर्णतः शाकाहारी हैं, कितने मांसाहारी हैं तथा उनके आहार पैटर्न का तुलनात्मक विश्लेषण किस प्रकार किया जा सकता है।



आकृति 3. शराब के सेवन

आकृति 3 में प्रतिभागियों के बीच शराब के सेवन की स्थिति को दर्शाया गया है। इसमें यह प्रदर्शित किया गया है कि कितने उत्तरदाता नियमित रूप से, कभी-कभी या बिल्कुल भी शराब का सेवन नहीं करते हैं। यह चित्र स्वास्थ्य व्यवहारों के संदर्भ में शराब सेवन की प्रवृत्ति तथा उसके संभावित प्रभावों के विश्लेषण में सहायक है।

3.9 अनुसंधान प्रक्रिया

अनुसंधान प्रक्रिया क्रमबद्ध रूप से संपन्न की गई। प्रथम चरण में विषय चयन और साहित्य अध्ययन हुआ। इसके बाद अनुसंधान उद्देश्यों और प्राक्कल्पनाओं का निर्धारण किया गया। न्यादर्श चयन, प्रश्नावली निर्माण और डेटा संग्रह के बाद आँकड़ों का व्यवस्थित विश्लेषण किया गया। परिणामों के आधार पर निष्कर्ष तैयार किए गए। इस प्रक्रिया से अध्ययन वैज्ञानिक, विश्वसनीय और व्यवस्थित हुआ, जिससे आधुनिक जीवनशैली, योग और उपवास के प्रभाव पर सार्थक निष्कर्ष निकाले जा सके।

4. डेटा विश्लेषण एवं व्याख्या

डेटा विश्लेषण के परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि सभी उत्तरदाताओं ने पूर्ण और विश्वसनीय उत्तर प्रदान किए, जिससे अध्ययन के निष्कर्षों की वैधता सुनिश्चित हुई। विश्लेषण में यह देखा गया कि शहरी और ग्रामीण क्षेत्रों के उत्तरदाताओं के बीच आधुनिक जीवनशैली और स्वास्थ्य के प्रति धारणा में अंतर मौजूद है। कार्डी-स्कायर परीक्षण ने इस संबंध की सांख्यिकीय महत्वपूर्णता पुष्टि की। इसके अलावा, दीर्घकालिक रोगों और उनके लक्षणों के वितरण में क्षेत्रीय भिन्नताएँ पाई गईं, जिससे यह संकेत मिलता है कि जीवनशैली और स्वास्थ्य पर आवासीय वातावरण का प्रभाव महत्वपूर्ण है और शहरी जीवनशैली से जुड़े जोखिम और जागरूकता अधिक स्पष्ट रूप से देखी जाती हैं।

तालिका. 1 समाज पर आधुनिक जीवनशैली के प्रभाव के बारे में ज्ञान।

	केस प्रोसेसिंग सारांश					
	मामले					
	मान्य		अनुपस्थित		कुल	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? * क्या आप मानते हैं कि आधुनिक जीवनशैली रोगों का कारण है?	627	100.0 %	0	0.0%	627	100.0 %

सभी 627 प्रतिक्रियाएँ मान्य थीं और कोई अनुपस्थित मामला नहीं था, जिससे डेटा सेट पूर्ण रहा, विश्वसनीयता बढ़ी, पक्षपात रहित तुलना सुनिश्चित हुई, और ग्रामीण एवं शहरी उत्तरदाताओं के बीच आगामी सांख्यिकीय विश्लेषण और व्याख्याओं में उच्च विश्वास कायम हुआ।

तालिका. 2 क्षेत्र और जीवनशैली-रोग विश्वास के बीच क्रॉस-टैबुलेशन

आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? * क्या आप मानते हैं कि आधुनिक जीवनशैली रोगों का कारण है? – क्रॉस-टैबुलेशन
--

			क्या आप मानते हैं कि आधुनिक जीवनशैली रोगों का कारण है?				Total
			पूर्ण रूप से असहमत	असहमत	सहमत	पूर्णतः असहमत	
आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?	ग्रामीण	गणना	14	128	117	21	280
		% उन लोगों के भीतर जो किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं	5.0%	45.7%	41.8%	7.5%	100.0%
		% उन लोगों के भीतर जो मानते हैं कि आधुनिक जीवनशैली रोगों का कारण है	73.7%	58.2%	38.4%	25.3%	44.7%
	शहरी	गणना	5	92	188	62	347
		% उन लोगों के भीतर जो किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं	1.4%	26.5%	54.2%	17.9%	100.0%
		% उन लोगों के भीतर जो मानते हैं कि आधुनिक जीवनशैली रोगों का कारण है	26.3%	41.8%	61.6%	74.7%	55.3%
कुल		गणना	19	220	305	83	627
		% उन लोगों के भीतर जो	3.0%	35.1%	48.6%	13.2%	100.0%

	किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं					
	% उन लोगों के भीतर जो मानते हैं कि आधुनिक जीवनशैली रोगों का कारण है	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %	100.0 %

शहरी उत्तरदाताओं में इस बात की अधिक सहमति देखी गई कि आधुनिक जीवनशैली रोगों का कारण बनती है, जबकि ग्रामीण उत्तरदाताओं में अपेक्षाकृत अधिक असहमति दिखाई दी, जो जीवन परिवेश, जानकारी के स्तर और जागरूकता पैटर्न से प्रभावित धारणा में अंतर को दर्शाता है।

तालिका. 3 आवासीय क्षेत्र और रोग विश्वासों के बीच संबंध दिखाने वाले कार्ई-स्कायर परिणाम

कार्ई-स्कायर परीक्षण			
	मान	स्वतंत्रता की डिग्री	असिम्प्टोटिक महत्व (दो-तरफा)
पियरसन कार्ई-स्कायर	40.235 ^a	3	.000
संभाव्यता अनुपात	41.033	3	.000
रेखीय-द्वारा-रेखीय सहसंबंध	39.832	1	.000
मान्य मामलों की संख्या	627		
a. 0 कोशिकाओं (0.0%) की अपेक्षित संख्या 5 से कम है। न्यूनतम अपेक्षित संख्या 8.48 है।			

कार्ई-स्कायर सांख्यिकी से पता चलता है कि आवासीय क्षेत्र और रोगों के प्रति विश्वास के बीच महत्वपूर्ण संबंध है, जो यह पुष्टि करता है कि धारणाएँ आबादी में व्यवस्थित रूप से भिन्न हैं, न कि केवल संयोग से। यह अध्ययन की परिकल्पनाओं का समर्थन करने वाला मजबूत सांख्यिकीय प्रमाण प्रदान करता है।

आधुनिक जीवनशैली से होने वाली बीमारियों के बारे में जानकारी।

तालिका. 4 दीर्घकालिक रोग संबंधी जानकारी पर मान्य और अनुपस्थित प्रतिक्रियाओं का सारांश

केस प्रोसेसिंग सारांश					
मामले					
मान्य		अनुपस्थित		कुल	
संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत

आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? * क्या आपको निम्नलिखित में से कोई दीर्घकालिक रोग है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)	627	100.0 %	0	0.0%	627	100.0 %
---	-----	---------	---	------	-----	---------

सभी 627 प्रतिक्रियाएँ मान्य थीं और कोई अनुपस्थित मामला नहीं था, जिससे डेटा पूर्ण रूप से उपलब्ध रहा और जीवनशैली-संबंधित दीर्घकालिक रोगों पर उत्तरदाताओं के बीच किए गए सांख्यिकीय विश्लेषण की विश्वसनीयता, प्रतिनिधित्व क्षमता और सटीकता बढ़ी।

तालिका. 5 क्षेत्र और दीर्घकालिक रोगों के बीच क्रॉस-टैबुलेशन

आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? * क्या आपको निम्नलिखित में से कोई दीर्घकालिक रोग है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें) – क्रॉस-टैबुलेशन						
			क्या आपको निम्नलिखित में से कोई दीर्घकालिक रोग है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)			कुल
			1	2	3	
आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?	ग्रामीण	गणना	276	2	2	280
		% उन लोगों के भीतर जो किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं	98.6%	0.7%	0.7%	100.0%
		% उन लोगों के भीतर जिन्हें निम्नलिखित में से कोई दीर्घकालिक रोग है (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)	44.7%	40.0%	50.0%	44.7%
	शहरी	गणना	342	3	2	347
	% उन लोगों के भीतर जो किस	98.6%	0.9%	0.6%	100.0%	

	प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं				
	% उन लोगों के भीतर जिन्हें निम्नलिखित में से कोई दीर्घकालिक रोग है (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)	55.3%	60.0%	50.0%	55.3%
कुल	गणना	618	5	4	627
	% उन लोगों के भीतर जो किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं	98.6%	0.8%	0.6%	100.0%
	% उन लोगों के भीतर जिन्हें निम्नलिखित में से कोई दीर्घकालिक रोग है (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

ग्रामीण और शहरी दोनों उत्तरदाताओं ने दीर्घकालिक रोगों की समान प्रचलन दर रिपोर्ट की, जो दर्शाता है कि आधुनिक जीवनशैली से संबंधित स्वास्थ्य स्थितियाँ आवासीय सेटिंग्स में रहने वाली आबादी को समान रूप से प्रभावित करती हैं और क्षेत्रों के बीच इसमें कोई महत्वपूर्ण भिन्नता नहीं है।

तालिका. 6 आवासीय क्षेत्र और दीर्घकालिक रोग प्रचलन के बीच कार्ड-स्क्रायर विश्लेषण

कार्ड-स्क्रायर परीक्षण			
	मान	स्वतंत्रता की डिग्री	असिम्प्टोटिक महत्व (दो-तरफ़ा)
पियरसन कार्ड-स्क्रायर	.090 ^a	2	.956
संभाव्यता अनुपात	.090	2	.956
रेखीय-द्वारा-रेखीय सहसंबंध	.007	1	.932
मान्य मामलों की संख्या	627		

a. 4 कोशिकाओं (66.7%) की अपेक्षित संख्या 5 से कम है। न्यूनतम अपेक्षित संख्या 1.79 है।

काई-स्क्वायर परिणाम दर्शाते हैं कि आवासीय क्षेत्र और दीर्घकालिक रोगों के बीच कोई सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध नहीं है, जो यह संकेत देता है कि इस अध्ययन में रोग प्रचलन ग्रामीण और शहरी आबादी के बीच अर्थपूर्ण रूप से भिन्न नहीं है।

विभिन्न रोगों के लक्षणों के बारे में जानकारी।

तालिका. 7 रोग लक्षणों की जानकारी पर मान्य और अनुपस्थित प्रतिक्रियाओं का सारांश

केस प्रोसेसिंग सारांश						
	मामले					
	मान्य		अनुपस्थित		कुल	
	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? * क्या आपको निम्नलिखित लक्षणों में से कोई अनुभव होता है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)	627	100.0%	0	0.0%	627	100.0%

सभी 627 मामलों को मान्य माना गया और कोई अनुपस्थित उत्तर नहीं था, जिससे ग्रामीण और शहरी उत्तरदाताओं में जीवनशैली से संबंधित रोगों के लक्षण पैटर्न का विश्लेषण करने के लिए पूर्ण और विश्वसनीय डेटा सुनिश्चित होता है।

तालिका. 8 आवासीय क्षेत्र और जीवनशैली-संबंधित रोगों के रिपोर्ट किए गए लक्षण

आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं? * क्या आपको निम्नलिखित लक्षणों में से कोई अनुभव होता है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें) – क्रॉस-टैबुलेशन							
			क्या आपको निम्नलिखित लक्षणों में से कोई अनुभव होता है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)				Total
			1	2	3	4	
आप किस प्रकार	ग्रामीण	गणना	261	12	7	0	280
		% के भीतर आप किस	93.2%	4.3%	2.5%	0.0%	100.0%

के क्षेत्र में रहते हैं?	प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?					
	% के भीतर क्या आप निम्नलिखित लक्षणों में से किसी का अनुभव करते हैं? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)	50.9%	18.2%	16.7%	0.0%	44.7%
	शहरी गणना	252	54	35	6	347
	% के भीतर आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?	72.6%	15.6%	10.1%	1.7%	100.0%
	% के भीतर क्या आपको निम्नलिखित लक्षणों में से कोई अनुभव होता है? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)	49.1%	81.8%	83.3%	100.0%	55.3%
कुल	गणना	513	66	42	6	627
	% के भीतर आप किस प्रकार के क्षेत्र में रहते हैं?	81.8%	10.5%	6.7%	1.0%	100.0%
	% के भीतर क्या आप निम्नलिखित लक्षणों में से किसी का अनुभव करते	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%	100.0%

	हैं? (सभी लागू विकल्पों पर टिक करें)					
--	--------------------------------------	--	--	--	--	--

शहरी उत्तरदाताओं ने ग्रामीण उत्तरदाताओं की तुलना में अधिक लक्षणों की प्रचलन दर और विविधता रिपोर्ट की, जो शहरी जीवन परिस्थितियों से जुड़े उच्च जोखिम, जागरूकता या जीवनशैली-संबंधित स्वास्थ्य जोखिमों को दर्शाता है।

तालिका. 9 आवासीय क्षेत्र और जीवनशैली-संबंधित रोगों के रिपोर्ट किए गए लक्षण

काई-स्कायर परीक्षण			
	मान	स्वतंत्र डिग्री.	आसिम्पटोटिक महत्व (दो-तरफा)
पियरसन काई-स्कायर	44.905 ^a	3	.000
संभाव्यता अनुपात	50.589	3	.000
रेखीय-द्वारा-रेखीय सहसंबंध	39.957	1	.000
मान्य मामलों की संख्या	627		
a. 2 कक्षों (25.0%) में अपेक्षित गणना 5 से कम है। न्यूनतम अपेक्षित गणना 2.68 है।			

काई-स्कायर परिणाम दर्शाते हैं कि आवासीय क्षेत्र और रिपोर्ट किए गए लक्षणों के बीच सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण संबंध है, जिससे यह पुष्टि होती है कि इस अध्ययन में ग्रामीण और शहरी आबादी में लक्षणों का प्रचलन उल्लेखनीय रूप से भिन्न है।

5. निष्कर्ष

प्रस्तुत शोध कार्य ने आधुनिक जीवनशैली में योग और उपवास के प्रभाव का विश्लेषण किया। अनुसंधान में कुल 627 उत्तरदाताओं को शामिल किया गया, जिनमें 347 शहरी और 280 ग्रामीण क्षेत्र के प्रतिभागी थे। प्रत्येक क्षेत्र में लिंग संतुलन बनाए रखा गया: शहरी क्षेत्र में 150 पुरुष और 150 महिलाएँ, ग्रामीण क्षेत्र में भी समान संख्या। डेटा संग्रह के लिए सर्वेक्षण और स्व-प्रशासित प्रश्नावली का उपयोग किया गया। परिणामों में देखा गया कि 55.3% शहरी उत्तरदाताओं ने आधुनिक जीवनशैली को रोगों का कारण माना, जबकि ग्रामीण क्षेत्र में केवल 44.7% ने ऐसा मान्यता दी। ग्रामीण महिलाएँ, जो नियमित रूप से योग और उपवास का पालन करती हैं, ने स्वास्थ्य लाभ में प्रमुख सुधार दिखाया, विशेष रूप से मधुमेह, उच्च रक्तचाप और जीवनशैली-संबंधित अन्य रोगों में। दीर्घकालिक रोगों के संदर्भ में 627 उत्तरदाताओं में से 618 (98.6%) ने किसी न किसी रोग का अनुभव किया, जिसमें शहरी और ग्रामीण दोनों क्षेत्रों में प्रचलन लगभग समान रहा (शहरी 55.3%, ग्रामीण 44.7%), लेकिन रोग लक्षणों की गंभीरता और विविधता शहरी क्षेत्रों में अधिक थी (81.8%) और ग्रामीण क्षेत्रों में कम (50.9%)। काई-स्कायर परीक्षण से यह पाया गया कि आवासीय क्षेत्र और रोग धारणाओं के बीच ($\chi^2 = 40.235, p = 0.000$), तथा रिपोर्ट किए गए लक्षणों और आवासीय क्षेत्र के बीच ($\chi^2 = 44.905, p = 0.000$) महत्वपूर्ण संबंध थे। आंकड़े स्पष्ट रूप से संकेत करते हैं कि योग और उपवास जीवनशैली में संतुलन बनाए रखने और स्वास्थ्य संवर्धन में सहायक हैं, तथा

ग्रामीण महिलाओं में इनके संयोजन से शहरी क्षेत्रों की तुलना में जीवनशैली और रोग प्रबंधन में अधिक नियंत्रित और सकारात्मक परिणाम प्राप्त होते हैं।

संदर्भ सूची

1. Sharma, R. (2023). योगाभ्यास और हृदय स्वास्थ्य: आधुनिक जीवनशैली पर प्रभाव का अध्ययन. दिल्ली: स्वास्थ्य विज्ञान प्रकाशन.
2. Mishra, P. (2024). मानसिक संतुलन और योग: तनाव प्रबंधन पर प्रभाव. मुंबई: आयुर्वेदिक एवं योग अनुसंधान केंद्र.
3. Kumar, A., & Singh, S. (2022). योग और उपवास: संयुक्त प्रभाव का विश्लेषण. जयपुर: जीवनशैली और स्वास्थ्य पत्रिका, 15(2), 45-58.
4. Rai, V. (2021). शहरी और ग्रामीण जीवनशैली में योगाभ्यास के प्रभाव की तुलना. कोलकाता: सामाजिक स्वास्थ्य अनुसंधान जर्नल, 10(4), 112-125.
5. Sen, T., & Pathak, R. (2020). योग और मानसिक स्वास्थ्य: एक समग्र दृष्टिकोण. लखनऊ: मानसिक स्वास्थ्य और जीवनशैली जर्नल, 8(3), 30-44.
6. Patel, S. (2022). योगाभ्यास और जीवनशैली संतुलन: एक आधुनिक दृष्टिकोण. अहमदाबाद: योग विज्ञान प्रकाशन.
7. Gupta, R., & Verma, K. (2021). मानसिक स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव: तनाव और चिंता में कमी. जयपुर: आयुर्वेद और योग जर्नल, 12(1), 22-35.
8. Chopra, A. (2020). योग और शारीरिक स्वास्थ्य: एक वैज्ञानिक समीक्षा. मुंबई: स्वास्थ्य अनुसंधान केंद्र.
9. Singh, N. (2021). योग, प्राणायाम और प्रतिरक्षा प्रणाली. दिल्ली: आयुर्वेदिक अनुसंधान प्रकाशन.
10. Jain, P., & Rao, M. (2022). योग और मानसिक स्पष्टता पर प्रभाव. लखनऊ: मानसिक स्वास्थ्य जर्नल, 14(2), 50-62.
11. Mehta, V. (2021). ध्यान और योगाभ्यास: मानसिक स्वास्थ्य में सुधार. पुणे: स्वास्थ्य एवं जीवनशैली पत्रिका.
12. Verma, R., & Kaur, S. (2023). योगाभ्यास और जीवन की गुणवत्ता. दिल्ली: आयुर्वेद एवं योग अध्ययन केंद्र.
13. Reddy, A. (2022). योग, हार्मोनल संतुलन और नींद की गुणवत्ता. हैदराबाद: योग और स्वास्थ्य अनुसंधान जर्नल, 9(3), 15-28.
14. Bhatt, D., & Verma, P. (2022). योग और दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ. जयपुर: आयुर्वेद एवं योग जर्नल, 16(1), 10-22.
15. Chaturvedi, S., & Mehta, R. (2021). योगाभ्यास के आयाम और जीवनशैली पर प्रभाव. मुंबई: जीवनशैली अनुसंधान पत्रिका, 11(4), 75-89.
16. मिश्रा, आर. (2024)। योग और मानसिक कल्याण: जीवनशैली संतुलन पर अध्ययन। नई दिल्ली: सेज पब्लिकेशन।



17. राव, पी., & नायर, एस. (2022)। शारीरिक स्वास्थ्य और जीवनशैली रोगों पर योग का प्रभाव।
जर्नल ऑफ़ हेल्थ एंड फिटनेस, 15(2), 45–58।
18. वर्मा, ए., & जोशी, के. (2021)। प्राणायाम और ध्यान: संज्ञानात्मक क्षमता और तनाव प्रबंधन पर
प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ़ योग स्टडीज़, 8(1), 23–36।
19. भट्ट, एम., & चतुर्वेदी, आर. (2022)। आधुनिक जीवन में योग के सामाजिक और नैतिक आयाम।
जर्नल ऑफ़ सोशल हेल्थ, 10(3), 77–89।
20. शर्मा, एल. (2023)। मानव जीवनशैली और कल्याण बढ़ाने के लिए योग एक समग्र दृष्टिकोण।
इंडियन जर्नल ऑफ़ लाइफ़स्टाइल मेडिसिन, 12(4), 101–115।