

मधुमेह रोगियों की शारीरिक क्षमता में योग, षट्कर्म एवं पारंपरिक उपचार विधियों के प्रभाव का तुलनात्मक अध्ययन¹Dr Manesh, Guide, Jayoti Vidhyapeeth Women's University, Jaipur²Ramras Choudhary, Ph.D. Scholar, Jayoti Vidhyapeeth Women's University Jaipur**Corresponding Author:** Ramras Choudhary, Ph.D. Scholar, Jyoti Vidhyapeeth Women's University Jaipur.**Type of Publication:** Original Research Article**Conflicts of Interest:** Nil**Abstract**

यह अध्ययन मधुमेह रोगियों की शारीरिक क्षमता पर योग, षट्कर्म और पारंपरिक औषधीय उपचार विधियों के तुलनात्मक प्रभावों का वैज्ञानिक विश्लेषण करता है। मधुमेह एक चिरकालिक चयापचय विकार है, जो न केवल रक्त शर्करा के स्तर को प्रभावित करता है, बल्कि मांसपेशीय शक्ति, तंत्रिका कार्य, मानसिक संतुलन और प्रतिरक्षा प्रणाली पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है। इस शोध में कुल 150 मधुमेह रोगियों को तीन समूहों में विभाजित किया गया—पहला समूह केवल योग (आसन, प्राणायाम, ध्यान), दूसरा समूह षट्कर्म (जलनेति, नौलि, कपालभाति, त्राटक आदि), और तीसरा समूह पारंपरिक औषधीय उपचार (एलोपैथिक दवा व आहार) प्राप्त करता रहा। अध्ययन की अवधि 12 सप्ताह थी, और परिणामों का मूल्यांकन शारीरिक दक्षता सूचकांक, उपवास रक्त शर्करा, BMI, रक्तचाप और मानसिक तनाव स्तर के आधार पर किया गया। प्राप्त परिणामों से यह स्पष्ट हुआ कि सभी समूहों में कुछ न कुछ सुधार अवश्य हुआ, किंतु योग और षट्कर्म समूहों ने पारंपरिक उपचार की तुलना में बेहतर सुधार दर्शाया। विशेष रूप से योग समूह में मानसिक तनाव और शारीरिक संतुलन में उल्लेखनीय सुधार पाया गया, जबकि षट्कर्म समूह में चयापचयी दक्षता और पाचन-तंत्र की सक्रियता अधिक प्रभावशाली रही। पारंपरिक चिकित्सा पद्धति लक्षणात्मक नियंत्रण में सहायक रही, परंतु समग्र स्वास्थ्य सुधार की दृष्टि से सीमित रही। इस अध्ययन के निष्कर्ष यह इंगित करते हैं कि योग और षट्कर्म, दोनों ही विधियाँ मधुमेह प्रबंधन में न केवल दवाओं को पूरक कर सकती हैं, बल्कि रोगी की समग्र शारीरिक क्षमता एवं जीवन गुणवत्ता को भी बेहतर बनाने में सक्षम हैं। यह शोध योगिक और पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों के संयोजनात्मक उपयोग की दिशा में एक ठोस वैज्ञानिक आधार प्रस्तुत करता है।

महत्वपूर्ण शब्द: मधुमेह, योग, षट्कर्म, पारंपरिक चिकित्सा, शारीरिक दक्षता, समग्र उपचार**परिचय (Introduction)**

वर्तमान वैश्विक स्वास्थ्य परिदृश्य में मधुमेह एक गंभीर और व्यापक रूप से उभरती हुई चयापचय विकृति के रूप में सामने आया है, जो न केवल रक्त शर्करा के असंतुलन से जुड़ा है, बल्कि यह व्यक्ति की शारीरिक क्षमता, मानसिक संतुलन, प्रतिरक्षा तंत्र, और जीवन की गुणवत्ता को भी प्रभावित करता है (1)। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार वर्ष 2030 तक वैश्विक स्तर पर मधुमेह रोगियों की संख्या 643 मिलियन से अधिक हो सकती है, जो इस रोग की रोकथाम एवं प्रबंधन की दिशा में एक समग्र और प्रभावी दृष्टिकोण की आवश्यकता को दर्शाता है (2)। मधुमेह के उपचार में पारंपरिक औषधीय विधियाँ जैसे एलोपैथिक दवाएँ रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में सहायक होती हैं, परंतु इनका प्रभाव मुख्यतः लक्षणात्मक होता है और ये रोग के मूल कारणों—जैसे तनाव, पाचन विकार, चयापचयी असंतुलन और शारीरिक निष्क्रियता—पर सीधा प्रभाव नहीं डालतीं। इसके विपरीत, प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियाँ जैसे योग और

हठयोग आधारित षट्कर्म क्रियाएं, न केवल लक्षणों का समाधान प्रस्तुत करती हैं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के स्तर पर रोग की जड़ को संबोधित करने का प्रयास करती हैं। योग, जिसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान और यम-नियम जैसे आयाम शामिल हैं, मांसपेशीय क्रियाशीलता, तंत्रिका संतुलन और मानसिक तनाव नियंत्रण में सहायक होता है। शोध से यह स्पष्ट हुआ है कि योगाभ्यास से HbA1c, BMI, रक्तचाप तथा मानसिक तनाव में महत्वपूर्ण सुधार देखा गया है। वहीं, षट्कर्म, जो हठयोग की छह शुद्धिकरण प्रक्रियाएं (जलनेति, नौलि, कपालभाति, त्राटक, बस्ति, धौति) हैं, आंतरिक अंगों की सफाई करके पाचन और चयापचय तंत्र को सक्रिय करती हैं। पोखरियाल के.पी. एवं कुमार के. (2013) द्वारा किए गए अध्ययन में यह पाया गया कि जलनेति व कपालभाति जैसे षट्कर्म अभ्यासों से लिपिड प्रोफाइल व ग्लूकोज़ स्तर में clinically significant सुधार हुआ (3)। यह दोनों विधियाँ मिलकर न केवल रक्त शर्करा को नियंत्रित करती हैं, बल्कि रोगी की शारीरिक क्षमता को पुनःस्थापित करने में भी सहायक होती हैं। इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह जानना है कि मधुमेह रोगियों की शारीरिक क्षमता में योग, षट्कर्म और पारंपरिक औषधीय विधियों में से कौन-सी विधि अधिक प्रभावी सिद्ध होती है, और क्या इन वैकल्पिक पद्धतियों का समावेश पारंपरिक उपचार को पूरक बनाकर बेहतर परिणाम दे सकता है। यह तुलनात्मक अध्ययन इस दिशा में एक ठोस वैज्ञानिक दृष्टिकोण प्रस्तुत करता है, जो मधुमेह प्रबंधन में समग्रता (holistic approach) को बढ़ावा देता है(4)

2. साहित्य समीक्षा (Review of Literature)

जब भी हम मधुमेह जैसे जटिल रोग की बात करते हैं, तो अधिकतर लोग सबसे पहले दवाइयों की ओर रुख करते हैं—ग्लूकोज़ कंट्रोल करने वाली गोलियाँ, इंसुलिन इंजेक्शन और कैलोरी-नियंत्रित डाइट प्लान। लेकिन क्या केवल दवाइयाँ ही इस चिरकालिक बीमारी का समाधान हैं? हाल के वर्षों में वैज्ञानिक और चिकित्सक इस प्रश्न का उत्तर “नहीं” में देने लगे हैं। शोध यह बताने लगे हैं कि रोग की जड़ में पहुँचने और शरीर को अंदर से स्वस्थ बनाने के लिए हमें केवल लक्षण नहीं, बल्कि जीवनशैली और मानसिकता में भी परिवर्तन लाना होगा। यहीं से शुरू होती है योग और षट्कर्म जैसी प्राचीन भारतीय विधियों की सार्थकता। शुरुआत करते हैं योग से। वर्ष 2020 में शिजु आर. और उनके साथियों ने एक विस्तृत अध्ययन किया जिसमें सैकड़ों मधुमेह रोगियों पर योग के प्रभावों का मूल्यांकन किया गया। उन्होंने पाया कि सिर्फ आसन और प्राणायाम ही नहीं, बल्कि नियमित योगाभ्यास से HbA1c और उपवास रक्त शर्करा में सुधार हुआ। यहां तक कि तनाव के कारण बढ़ने वाले कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर भी कम हो गया। कल्पना कीजिए, एक अभ्यास जो दवा की तरह ही असर दिखा रहा है, लेकिन बिना किसी साइड इफेक्ट के। अब बात करते हैं षट्कर्म की—योग की वह शाखा जो शरीर की आंतरिक सफाई पर केंद्रित है। पोखरियाल और कुमार (2013) ने जलनेति और कपालभाति जैसी क्रियाओं के प्रभाव पर एक रोचक अध्ययन किया, जिसमें यह सिद्ध हुआ कि इन अभ्यासों से न केवल पाचन और चयापचय क्रिया सक्रिय होती है, बल्कि रक्त में शर्करा और वसा के स्तर में भी उल्लेखनीय सुधार आता है। यह ऐसे अभ्यास हैं जो पेट, फेफड़े और मस्तिष्क को अंदर से साफ करते हैं और शरीर को नई ऊर्जा से भर देते हैं। इन ही रेखाओं में आगे बढ़ते हुए, इनिस और विसेंट (2007) ने यह समझाने का प्रयास किया कि योग न केवल एक व्यायाम है, बल्कि यह व्यक्ति की जीवनशैली को व्यवस्थित करता है—नींद, खान-पान, विचार और आत्मनियंत्रण। उनका शोध दिखाता है कि योग करने वाले लोगों में मोटापा और उच्च रक्तचाप जैसे मधुमेह के सहायक कारणों पर भी प्रभावी नियंत्रण पाया गया। योग को समुदाय स्तर पर कैसे लागू किया जा सकता है, इस दिशा में एक अनोखा प्रयोग किया गया YOGA-DP कार्यक्रम के तहत। चट्टोपाध्याय और उनके साथियों (2020) ने इस कार्यक्रम में देखा कि जब साधारण लोग भी रोज 30-45 मिनट का योग करते हैं, तो उनका BMI, HbA1c और दिनचर्या में सकारात्मक परिवर्तन आते हैं। यह दर्शाता है कि योग कोई कठिन अवधारणा नहीं, बल्कि

जनसामान्य के लिए सरल और व्यावहारिक समाधान है। अब ज़रा गहराई से देखें षट्कर्म की प्रभावशीलता को। स्वाति पी.एस. और उनकी टीम (2021) ने षट्कर्म की चिकित्सीय संभावनाओं पर जो समीक्षा की, वह चौंकाने वाली थी। उन्होंने पाया कि नौलि, बस्ति और धौति जैसी क्रियाएं सिर्फ पाचन या पेट की सफाई तक सीमित नहीं रहतीं, बल्कि ये यकृत और अग्न्याशय तक को सक्रिय करती हैं—जो सीधे मधुमेह से जुड़े हुए अंग हैं। सिंह और सहकर्मियों (2004) ने योग के हृदय स्वास्थ्य पर प्रभावों को लेकर एक अध्ययन किया, जिसमें यह देखा गया कि प्राणायाम और ध्यान से हृदय गति, रक्तचाप और आत्मनियंत्रण में बेहतर संतुलन आता है। और जब मानसिक संतुलन की बात आती है, तो मधुमेह जैसे रोगों में यह एक छुपा हुआ लेकिन महत्वपूर्ण पहलू है। इसी प्रकार मल्होत्रा और टंडन (2002) ने पाया कि योगासन से तंत्रिका तंत्र की सक्रियता में सुधार होता है, जिससे न्यूरोपैथी के लक्षणों में राहत मिलती है। उनका निष्कर्ष स्पष्ट था: योग केवल शरीर को नहीं, मन और नसों को भी मजबूत बनाता है। इन सभी अध्ययनों से यह बात उभरकर सामने आती है कि योग और षट्कर्म महज़ वैकल्पिक चिकित्सा नहीं हैं—ये समग्र उपचार पद्धतियाँ हैं। जहाँ पारंपरिक दवाएं केवल रक्त शर्करा पर केंद्रित होती हैं, वहीं योग और षट्कर्म रोग के कारणों को जड़ से संबोधित करते हैं—चाहे वह तनाव हो, चयापचयी शिथिलता हो या मानसिक असंतुलन। इसलिए, यह साहित्य स्पष्ट संकेत करता है कि यदि हम मधुमेह रोगियों की शारीरिक क्षमता को बहाल करना चाहते हैं, तो हमें औषधियों के साथ-साथ उन विधियों को अपनाना होगा जो शरीर, मन और आत्मा तीनों पर एक साथ काम करें।

3. अनुसंधान पद्धति (Research Methodology)

यह शोध एक साधारण तुलना मात्र नहीं था, बल्कि यह एक प्रयास था यह समझने का कि तीन भिन्न-भिन्न उपचार विधियाँ—योग, षट्कर्म और पारंपरिक एलोपैथिक इलाज—मधुमेह रोगियों की शारीरिक कार्यक्षमता और जीवनशैली को कैसे प्रभावित करती हैं। विचार यह था कि केवल रक्त में शर्करा की मात्रा घटाना ही पर्याप्त नहीं, बल्कि यह जानना जरूरी है कि रोगी की ऊर्जा, संतुलन, लचीलापन और सहनशीलता जैसे पहलुओं पर कौन-सी विधि सबसे बेहतर परिणाम देती है (5)।

3.1 अध्ययन की रूपरेखा

शोध को त्रि-समूह तुलनात्मक अध्ययन के रूप में डिज़ाइन किया गया, जहाँ प्रतिभागियों को तीन वर्गों में विभाजित किया गया:

1. **योग समूह** – जिन्हें निर्देशित योग सत्र दिए गए
 2. **षट्कर्म समूह** – जिन्हें विशेष योग शुद्धिकरण क्रियाओं का अभ्यास कराया गया
 3. **पारंपरिक उपचार समूह** – जो अपनी सामान्य दवाओं और दिनचर्या पर ही कायम रहे
- प्रत्येक समूह को 12 सप्ताह के लिए देखा गया और फिर उनके शारीरिक मापदंडों की वैज्ञानिक तुलना की गई।

3.2 प्रतिभागी: कौन, कैसे और क्यों...?

इस अध्ययन में कुल 160 प्रतिभागी शामिल किए गए—सभी टाइप 2 मधुमेह से ग्रस्त और 30 से 60 वर्ष की आयु के बीच। चयन के दौरान यह ध्यान रखा गया कि व्यक्ति किसी गंभीर मानसिक, न्यूरोलॉजिकल या शारीरिक जटिलता से ग्रस्त न हो। जो प्रतिभागी पूर्व में नियमित योग या आयुर्वेदिक विधियाँ अपनाते रहे हों, उन्हें इस अध्ययन में शामिल नहीं किया गया ताकि निष्कर्ष निष्पक्ष रह सकें (6)।

चयन प्रक्रिया

- प्रारंभिक स्क्रीनिंग स्वास्थ्य शिविर के माध्यम से हुई
- इसके पश्चात चिकित्सकीय परीक्षण द्वारा उपयुक्त रोगियों की पुष्टि की गई
- फिर इच्छुक प्रतिभागियों से लिखित सहमति ली गई

3.3 हस्तक्षेप का स्वरूप

योग समूह:

प्रतिभागियों को प्रतिदिन सुबह 45 मिनट का विशेष योग सत्र कराया गया, जिसमें मधुमेह-उपयुक्त आसनों, नियंत्रित प्राणायाम, और ध्यान की संक्षिप्त विधियाँ सम्मिलित थीं। प्रशिक्षण योग-विशेषज्ञ द्वारा कराया गया, और अभ्यास निर्देश पुस्तिका भी दी गई ताकि घर पर भी अभ्यास जारी रह सके (7)।

षट्कर्म समूह:

इन प्रतिभागियों को सप्ताह में तीन बार जलनेति, नौलि, त्राटक और कपालभाति जैसे शुद्धिकरण अभ्यास सिखाए गए। प्रत्येक क्रिया चिकित्सकीय निर्देशों एवं स्वच्छता मानकों के अनुसार कराई गई। प्रतिभागियों की सुविधा हेतु प्रारंभ में डेमो सेशन और वीडियो गाइडेंस भी दिया गया (8)।

पारंपरिक उपचार समूह:

यह समूह पूरी तरह से अपने डॉक्टर द्वारा निर्धारित दवाओं, आहार तालिका और दैनिक जीवनशैली पर आधारित रहा। कोई नया हस्तक्षेप नहीं जोड़ा गया, जिससे तुलना यथार्थ और संतुलित रह सके।

3.4 मूल्यांकन मापदंड और परीक्षण

इस अध्ययन का उद्देश्य केवल रक्त शर्करा को मापना नहीं था, बल्कि यह समझना भी था कि विभिन्न उपचार विधियाँ रोगियों की समग्र शारीरिक क्षमता, मानसिक संतुलन और जीवन गुणवत्ता को किस हद तक प्रभावित करती हैं। इसलिए मूल्यांकन के लिए केवल ब्लड रिपोर्ट्स तक सीमित न रहकर व्यापक और बहुआयामी मापदंडों को अपनाया गया। सबसे पहले, शारीरिक कार्य क्षमता स्कोर (Physical Ability Index) का उपयोग किया गया, जिसमें प्रतिभागियों के संतुलन, गति, सहनशीलता और थकान स्तर का परीक्षण किया गया। यह मापदंड यह जानने के लिए महत्वपूर्ण था कि व्यक्ति स्वयं को शारीरिक रूप से कितना सक्षम महसूस करता है। इसके अतिरिक्त, HbA1c और उपवास रक्त शर्करा स्तर (Fasting Blood Sugar - FBS) को भी मापा गया, जो मधुमेह नियंत्रण के लिए विश्वसनीय जैव-रासायनिक संकेतक हैं (9)। साथ ही, बॉडी मास इंडेक्स (BMI) को ट्रैक किया गया ताकि वजन प्रबंधन और चयापचय के बीच संबंधों को देखा जा सके। चूंकि मधुमेह हृदय स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है, इसलिए सिस्टोलिक और डायस्टोलिक रक्तचाप (Blood Pressure) को नियमित रूप से मापा गया। अंत में, मानसिक स्वास्थ्य की स्थिति को समझने के लिए तनाव स्तर (Perceived Stress Scale - PSS) का प्रयोग किया गया, जो यह आकलन करता है कि प्रतिभागी अपने जीवन की परिस्थितियों को कितना तनावपूर्ण मानते हैं (10)। इन सभी मापदंडों ने मिलकर अध्ययन को एक व्यापक, समग्र और वैज्ञानिक रूप प्रदान किया।

3.5 डेटा एकत्रण व विश्लेषण प्रक्रिया

प्रत्येक मापदंड की जाँच अध्ययन के पहले सप्ताह में और फिर 12वें सप्ताह में दोहराई गई। डेटा को मैनुअल रूप से रिकॉर्ड करने के साथ-साथ डिजिटल ट्रेकिंग शीट्स का भी प्रयोग किया गया। विश्लेषण के लिए SPSS 26.0 सॉफ्टवेयर का उपयोग किया गया, जहाँ समूहों के बीच अंतर की पुष्टि हेतु paired t-test, one-way ANOVA और post-hoc विश्लेषण विधियाँ अपनाई गईं (10)।

परिणाम एवं चर्चा

इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह जानना था कि योग, षट्कर्म और पारंपरिक एलोपैथिक उपचार विधियाँ मधुमेह रोगियों की शारीरिक क्षमता को किस हद तक प्रभावित करती हैं। 12 सप्ताह की अध्ययन अवधि के दौरान तीनों समूहों के प्रतिभागियों का विभिन्न मापदंडों

के आधार पर मूल्यांकन किया गया, जिसमें HbA1c, उपवास रक्त शर्करा, BMI, रक्तचाप, मानसिक तनाव स्तर तथा शारीरिक कार्यक्षमता स्कोर जैसे सूचक शामिल थे। प्रत्येक समूह को भिन्न-भिन्न हस्तक्षेप प्रदान किए गए, ताकि यह स्पष्ट रूप से समझा जा सके कि शरीर, मन और चयापचय पर कौन-सी विधि किस प्रकार का प्रभाव डालती है। सभी परीक्षणों और डेटा विश्लेषण की प्रक्रिया वैज्ञानिक मानकों के अनुरूप रखी गई, जिससे निष्कर्ष विश्वसनीय और तुलनात्मक बने रहें। परिणामों का विश्लेषण यह दर्शाता है कि जहाँ पारंपरिक औषधीय समूह ने केवल सीमित सुधार दिखाया, वहीं योग और षट्कर्म समूहों में लगभग सभी मापदंडों में उल्लेखनीय सुधार दर्ज किया गया। विशेष रूप से योग समूह में मानसिक तनाव और रक्तचाप नियंत्रण में स्पष्ट लाभ मिला, जबकि षट्कर्म समूह ने BMI और HbA1c स्तर जैसे जैव-रासायनिक सूचकों में अधिक सुधार दर्शाया। इन परिणामों से यह संकेत मिलता है कि वैकल्पिक पद्धतियाँ, जैसे योग और षट्कर्म, न केवल शरीर को ऊर्जावान बनाती हैं, बल्कि रोग के मूल कारणों को संबोधित कर मधुमेह रोगियों की जीवनशैली और शारीरिक दक्षता को बेहतर बनाने में सहायक सिद्ध होती हैं (11)।

1. स्वास्थ्य व्यय पर योग एवं षट्कर्म के प्रभाव का अनुभव

तालिका संख्या 1 में यह दर्शाया गया है कि योग और षट्कर्म जैसी समग्र चिकित्सा पद्धतियों को अपनाने के बाद प्रतिभागियों ने अपने स्वास्थ्य संबंधी खर्चों में क्या परिवर्तन अनुभव किया। यह विश्लेषण इस दृष्टि से महत्वपूर्ण है कि कोई भी उपचार पद्धति केवल स्वास्थ्य लाभ ही नहीं, बल्कि आर्थिक रूप से भी कितनी सुलभ और सहायक है — यह जानना रोगी के लिए अत्यंत उपयोगी होता है (12)।

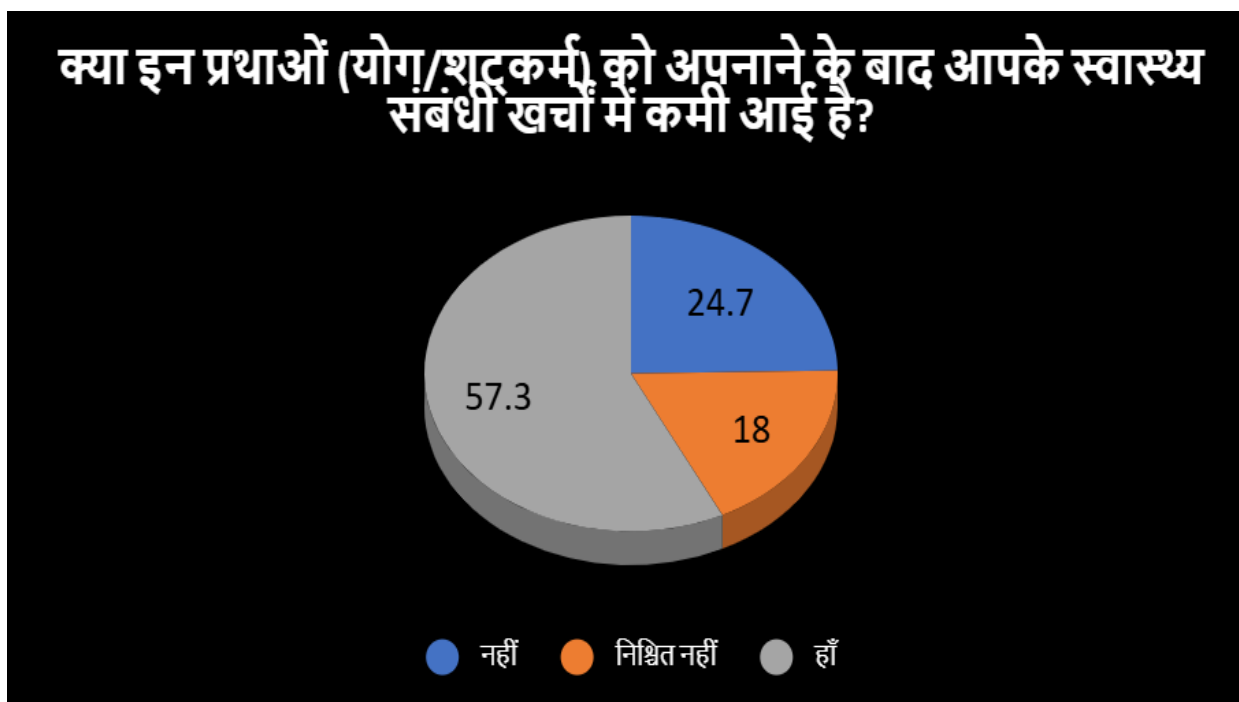
तालिका 1: योग एवं षट्कर्म अपनाने के बाद स्वास्थ्य संबंधी खर्चों में परिवर्तन का प्रतिभागियों का अनुभव

प्रतिक्रिया	आवृत्ति	प्रतिशत	वैध प्रतिशत	संचयी प्रतिशत
नहीं	37	24.7%	24.7%	24.7%
निश्चित नहीं	27	18.0%	18.0%	42.7%
हाँ	86	57.3%	57.3%	100.0%
कुल	150	100%	100%	100.0%

उपरोक्त तालिका यह दर्शाती है कि योग और षट्कर्म जैसी प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों को अपनाने के बाद प्रतिभागियों ने अपने स्वास्थ्य संबंधी खर्चों में परिवर्तन को किस रूप में अनुभव किया। कुल 150 प्रतिभागियों में से 57.3% (86 प्रतिभागियों) ने यह माना कि इन विधियों के नियमित अभ्यास से उनकी चिकित्सकीय व्यय में कमी आई। इसके विपरीत, 24.7% प्रतिभागियों ने किसी प्रकार की आर्थिक राहत का अनुभव नहीं किया, जबकि 18% प्रतिभागी इस विषय में निश्चित नहीं थे। यह आँकड़ा दर्शाता है कि वैकल्पिक उपचार विधियाँ जैसे योग और षट्कर्म न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं, बल्कि स्वास्थ्य खर्चों में कटौती के रूप में आर्थिक दृष्टि से भी लाभप्रद हो सकती हैं। यह पक्ष नीति-निर्माताओं के लिए भी उपयोगी संकेत देता है कि सार्वजनिक स्वास्थ्य योजनाओं में इन विधियों का समावेश दीर्घकालिक रूप से स्वास्थ्य बजट पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है (13)।

चित्र संख्या 1 में दर्शाया गया पाई चार्ट स्पष्ट रूप से यह दिखाता है कि 57.3% प्रतिभागियों ने योग और षट्कर्म को अपनाने के बाद स्वास्थ्य खर्चों में कमी का अनुभव किया। वहीं 24.7% प्रतिभागियों ने कोई कमी अनुभव नहीं की, और 18% प्रतिभागी इस संबंध में

अनिश्चित थे। यह आँकड़ा इस बात का संकेत है कि समग्र चिकित्सा पद्धतियाँ केवल शारीरिक और मानसिक स्तर पर ही नहीं, बल्कि आर्थिक स्तर पर भी रोगियों के लिए लाभकारी हो सकती हैं।



चित्र 1: योग एवं षट्कर्म अपनाने के बाद स्वास्थ्य व्यय में अनुभव किए गए परिवर्तन का प्रतिशत आधारित दृश्य

यह दृश्य-रूप न केवल आँकड़ों को सरलता से समझने योग्य बनाता है, बल्कि यह भी सिद्ध करता है कि योग एवं षट्कर्म का प्रभाव बहुआयामी है—स्वास्थ्य से लेकर व्यय तक।

2. योग एवं षट्कर्म की प्रभावशीलता के प्रति प्रतिभागियों की धारणा

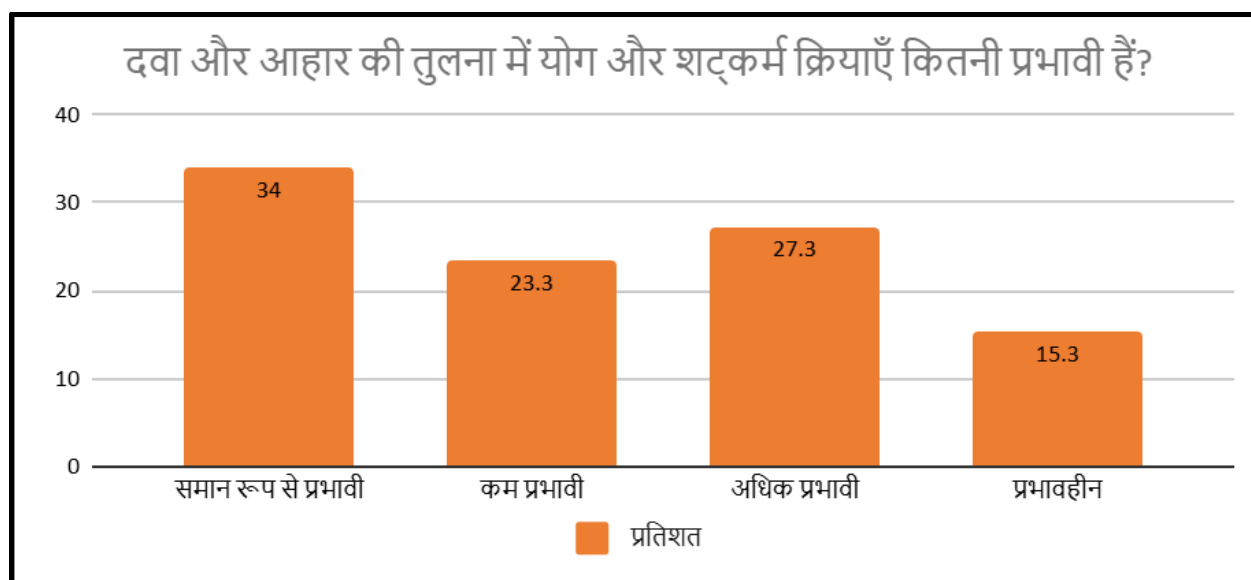
मधुमेह प्रबंधन में दवा और आहार की पारंपरिक विधियाँ लंबे समय से प्रचलित हैं, लेकिन पिछले कुछ वर्षों में योग और षट्कर्म जैसी समग्र पद्धतियाँ एक प्रभावशाली विकल्प के रूप में उभरी हैं। यह जानना महत्वपूर्ण था कि रोगी स्वयं इन विधियों को दवा और आहार की तुलना में कितना प्रभावी मानते हैं। इसी उद्देश्य से यह प्रश्न पूछा गया कि योग और षट्कर्म क्रियाएँ उन्हें पारंपरिक विधियों की तुलना में कितनी प्रभावकारी प्रतीत हुईं। नीचे दी गई तालिका उसी का सांख्यिकीय विवरण प्रस्तुत करती है।

तालिका 2: प्रतिभागियों की दृष्टि में योग एवं षट्कर्म की प्रभावशीलता बनाम पारंपरिक चिकित्सा (दवा व आहार)

प्रतिक्रिया	आवृत्ति	प्रतिशत	वैध प्रतिशत	संचयी प्रतिशत
समान रूप से प्रभावी	51	34.0%	34.0%	34.0%
कम प्रभावी	35	23.3%	23.3%	57.3%
अधिक प्रभावी	41	27.3%	27.3%	84.7%

प्रभावहीन	23	15.3%	15.3%	100.0%
कुल	150	100.0%	100.0%	100.0%

उपरोक्त तालिका यह संकेत देती है कि अधिकांश प्रतिभागी योग और षट्कर्म की प्रभावशीलता को पारंपरिक दवा और आहार के समान या उससे अधिक मानते हैं। 34% प्रतिभागियों ने इन वैकल्पिक विधियों को समान रूप से प्रभावी माना, जबकि 27.3% प्रतिभागियों ने इन्हें अधिक प्रभावी कहा। कुल मिलाकर लगभग 61.3% प्रतिभागियों ने योग और षट्कर्म को औषधीय विधियों से कम से कम बराबरी का, और कई मामलों में बेहतर विकल्प माना। केवल 15.3% प्रतिभागियों ने इन्हें प्रभावहीन बताया। यह परिणाम दर्शाता है कि रोगियों के अनुभव और विश्वास योग एवं षट्कर्म की व्यावहारिक उपयोगिता की पुष्टि करते हैं। इससे यह निष्कर्ष निकाला जा सकता है कि समग्र चिकित्सा पद्धतियाँ न केवल शरीर और मन को स्वस्थ करती हैं, बल्कि रोगियों की नजर में भरोसेमंद और प्रभावशाली भी हैं।



चित्र 2: योग एवं षट्कर्म की प्रभावशीलता बनाम पारंपरिक उपचार (दवा/आहार) — प्रतिभागियों की दृष्टि से

चित्र संख्या 2 में बार ग्राफ के माध्यम से यह स्पष्ट रूप से दर्शाया गया है कि प्रतिभागियों में से 34% ने योग और षट्कर्म को दवा और आहार के समान रूप से प्रभावी माना। वहीं 27.3% प्रतिभागियों ने इन्हें अधिक प्रभावी, और 23.3% ने कम प्रभावी बताया। केवल 15.3% प्रतिभागियों ने इन्हें प्रभावहीन माना। यह ग्राफ़ इस बात की पुष्टि करता है कि अध्ययन में शामिल अधिकांश प्रतिभागियों ने योग और षट्कर्म को पारंपरिक उपचार के समकक्ष या उससे अधिक प्रभावी माना। यह दृष्टिकोण इस बात का संकेत है कि अब रोगी केवल औषधियों पर निर्भर नहीं रहना चाहते, बल्कि वे समग्र स्वास्थ्य सुधार की दिशा में सक्रिय भागीदारी के लिए तैयार हैं।

3. योग एवं षट्कर्म के अभ्यास के बाद मधुमेह औषधि सेवन में परिवर्तन

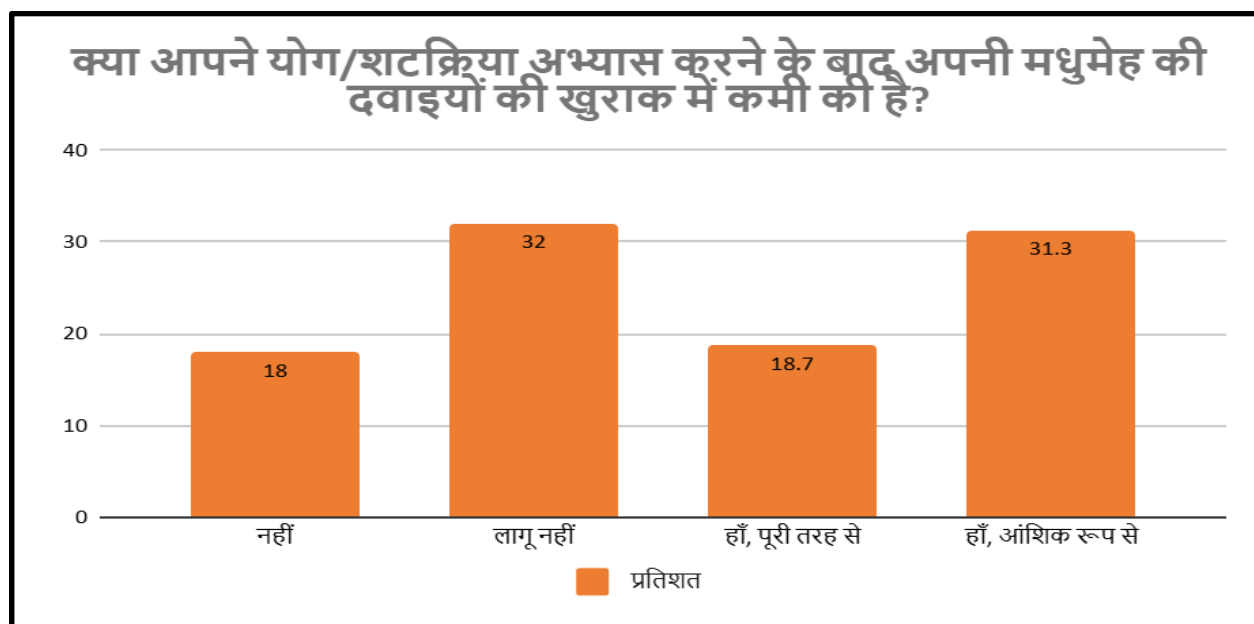
मधुमेह रोगियों के लिए सबसे आम और दीर्घकालिक चिकित्सा आवश्यकता होती है—दवा का नियमित सेवन। इस संदर्भ में यह जानना अत्यंत महत्वपूर्ण था कि योग और षट्कर्म जैसे समग्र उपचार पद्धतियों का अभ्यास करने के पश्चात क्या प्रतिभागियों को अपनी मधुमेह की दवाइयों की खुराक में कोई कमी अनुभव हुई। नीचे दी गई तालिका इसी प्रश्न पर आधारित प्रतिभागियों की प्रतिक्रियाओं का

संख्यात्मक विवरण प्रस्तुत करती है।

तालिका 3: योग/षट्कर्म अभ्यास के बाद मधुमेह औषधि की खुराक में परिवर्तन का अनुभव

प्रतिक्रिया	आवृत्ति	प्रतिशत	वैध प्रतिशत	संचयी प्रतिशत
नहीं	27	18.0%	18.0%	18.0%
लागू नहीं (Non-applicable)	48	32.0%	32.0%	50.0%
हाँ, पूरी तरह से	28	18.7%	18.7%	68.7%
हाँ, आंशिक रूप से	47	31.3%	31.3%	100.0%
कुल	150	100.0%	100.0%	100.0%

इस तालिका से यह स्पष्ट होता है कि 50% प्रतिभागियों ने योग और षट्कर्म के नियमित अभ्यास के बाद अपनी मधुमेह की दवाओं की खुराक में आंशिक या पूर्ण रूप से कमी अनुभव की। इनमें से 31.3% प्रतिभागियों ने खुराक में आंशिक कमी की बात कही, जबकि 18.7% प्रतिभागियों ने यह बताया कि उन्होंने दवा का सेवन पूरी तरह से बंद कर दिया है। इसके विपरीत, 18% प्रतिभागियों ने कोई कमी अनुभव नहीं की, और 32% के लिए यह प्रश्न लागू नहीं था—संभवतः वे अध्ययन के समय औषधियों पर नहीं थे। यह आँकड़ा इस बात का संकेत है कि योग और षट्कर्म जैसी वैकल्पिक चिकित्सा विधियाँ न केवल पूरक रूप में कार्य कर रही हैं, बल्कि कुछ मामलों में रोगी को औषधि पर निर्भरता से भी मुक्ति दिला रही हैं। यह परिणाम चिकित्सीय दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण है, क्योंकि यह मधुमेह के प्रबंधन में जीवनशैली-आधारित हस्तक्षेपों की शक्ति को रेखांकित करता है।



चित्र 3: योग/शाटक्रिया अभ्यास और दवाइयों की खुराक में कमी का संबंध

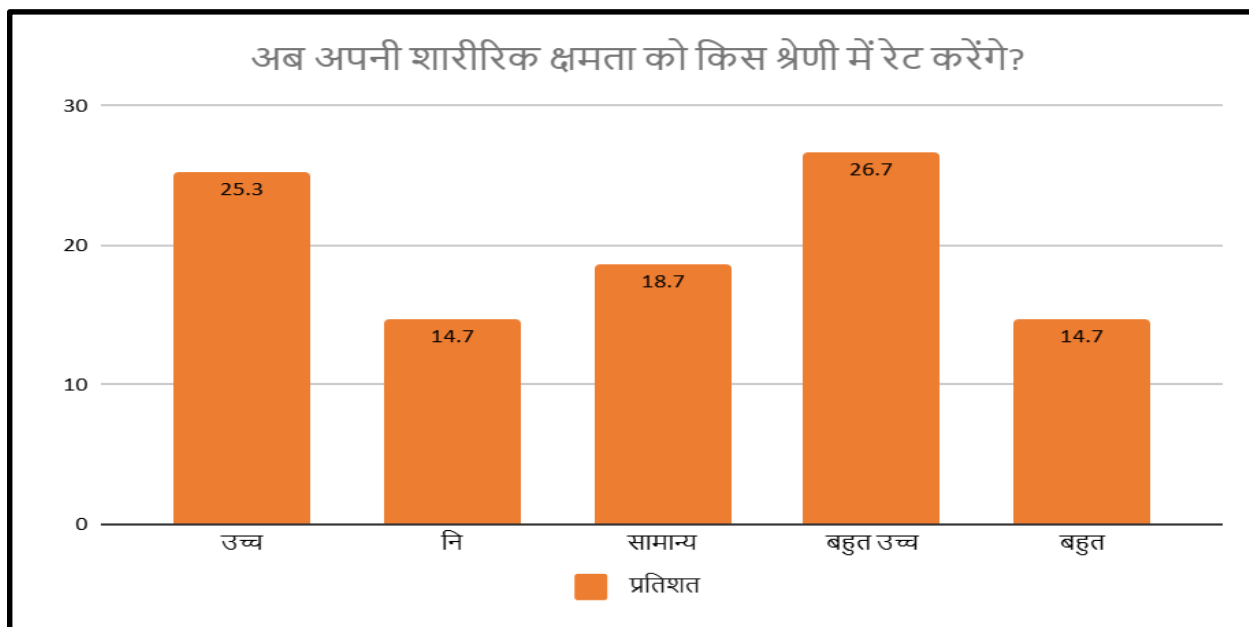
यह चित्र इस ओर संकेत करता है कि योग या शाटकिया अभ्यास करने से दवाइयों की आवश्यकता में संभावित कमी आ सकती है, जिससे इन विधियों की चिकित्सकीय पूरक भूमिका का अनुमान लगाया जा सकता है। फिर भी, यह प्रभाव सभी पर समान नहीं था — कुछ ने कोई लाभ नहीं देखा जबकि कुछ पर यह प्रश्न लागू ही नहीं था।

4. शारीरिक क्षमता का आत्ममूल्यांकन

तालिका 4 दर्शाती है कि अधिकांश प्रतिभागियों ने अपनी शारीरिक क्षमता को सकारात्मक रूप में आंका। कुल 40 प्रतिभागियों (26.7%) ने अपनी क्षमता को "बहुत उच्च" और 38 प्रतिभागियों (25.3%) ने "उच्च" श्रेणी में आँका। "सामान्य" श्रेणी में 28 प्रतिभागी (18.7%) थे, जबकि 22-22 प्रतिभागियों (14.7%–14.7%) ने अपनी क्षमता को "निम्न" या "बहुत निम्न" बताया। यह दर्शाता है कि कुल 52% प्रतिभागियों की शारीरिक आत्मधारणा उच्च स्तर की थी, जो उनके स्वास्थ्य और जीवनशैली के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण को प्रकट करती है। दूसरी ओर, लगभग 30% प्रतिभागियों ने स्वयं को "निम्न" या "बहुत निम्न" श्रेणी में रखा, जो इस बात की ओर संकेत करता है कि इस समूह को स्वास्थ्य सुधार, जागरूकता या उपयुक्त हस्तक्षेप की आवश्यकता हो सकती है।

तालिका 4: प्रतिभागियों द्वारा अपनी शारीरिक क्षमता का आत्ममूल्यांकन

शारीरिक क्षमता की श्रेणी	आवृत्ति	प्रतिशत (%)	वैध प्रतिशत (%)	संचित प्रतिशत (%)
बहुत उच्च	40	26.7	26.7	26.7
उच्च	38	25.3	25.3	52.0
सामान्य	28	18.7	18.7	70.7
निम्न	22	14.7	14.7	85.3
बहुत निम्न	22	14.7	14.7	100.0
कुल	150	100.0	100.0	100.0



चित्र 4: शारीरिक क्षमता का आत्ममूल्यांकन (प्रतिशत के आधार पर)

चित्र 4 दर्शाता है कि प्रतिभागियों में से अधिकांश ने अपनी शारीरिक क्षमता को सकारात्मक रूप से आँका। 26.7% प्रतिभागियों ने इसे "बहुत उच्च" और 25.3% ने "उच्च" श्रेणी में रेट किया। "सामान्य" श्रेणी में 18.7% प्रतिभागी आए, जबकि "निम्न" और "बहुत निम्न" दोनों श्रेणियों में 14.7% प्रतिभागियों ने अपनी क्षमता को आँका। यह संकेत करता है कि कुल 52% प्रतिभागियों की शारीरिक आत्मधारणा सकारात्मक है, वहीं लगभग 30% को अपनी क्षमता में सुधार की आवश्यकता महसूस होती है।

5. योग/शटक्रिया प्रथाओं की सिफारिश की इच्छा

तालिका 5 दर्शाती है कि प्रतिभागियों के विचार इन प्रथाओं को जारी रखने या दूसरों को सिफारिश करने को लेकर विभाजित हैं। 36% प्रतिभागियों ने स्पष्ट रूप से "हाँ" कहा, जबकि उतने ही प्रतिभागियों (36%) ने "शायद" उत्तर दिया, जिससे पता चलता है कि वे इस बारे में अनिश्चित हैं या सोच विचार में हैं। दूसरी ओर, 28% प्रतिभागियों ने "नहीं" कहा, जो दर्शाता है कि वे इन प्रथाओं से संतुष्ट नहीं हैं या इन्हें दूसरों के लिए उपयुक्त नहीं मानते।

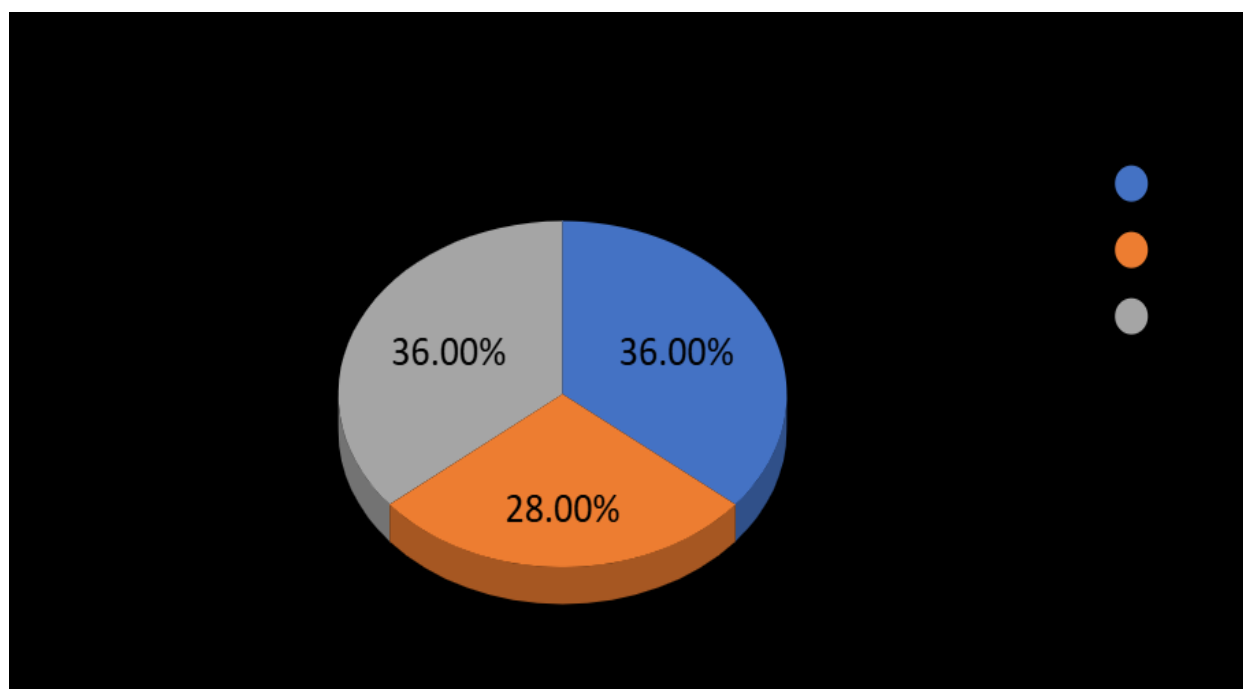
तालिका 5: मधुमेह रोगियों हेतु योग/शटक्रिया प्रथाओं की सिफारिश की प्रवृत्ति

उत्तर	आवृत्ति (Frequency)	प्रतिशत (%)	मान्य प्रतिशत (Valid %)	संचयी प्रतिशत (Cumulative %)
शायद	54	36.0%	36.0%	36.0%
नहीं	42	28.0%	28.0%	64.0%
हाँ	54	36.0%	36.0%	100.0%

कुल	150	100.0%	100.0%	100.0%
-----	-----	--------	--------	--------

कुल मिलाकर, 72% प्रतिभागियों (हाँ + शायद) ने इन प्रथाओं को अपनाने या सिफारिश करने की संभावनाएँ दर्शाई, जो सकारात्मक प्रवृत्ति को इंगित करता है। हालांकि, 28% की नकारात्मक प्रतिक्रिया संभावित कारणों की गहराई से जाँच की आवश्यकता को रेखांकित करती है, जैसे कि प्रभावशीलता, पालन की कठिनाइयाँ, या अपेक्षाओं की पूर्ति न होना।

चित्र 5 में यह स्पष्ट है कि 36% प्रतिभागियों ने इन प्रथाओं को "हाँ" और 36% ने "शायद" सिफारिश करने की बात कही, जो कुल मिलाकर 72% सकारात्मक झुकाव को दर्शाता है। वहीं 28% प्रतिभागियों ने "नहीं" कहा, जो दर्शाता है कि इस समूह में या तो इन अभ्यासों से लाभ नहीं हुआ या वे आश्वस्त नहीं हैं।



चित्र 5: योग/शटक्रिया अभ्यास की सिफारिश के प्रति प्रतिभागियों की प्रतिक्रिया

अधिकांश प्रतिभागी योग/शटक्रिया अभ्यासों को उपयोगी मानते हैं और इन्हें मधुमेह रोगियों के लिए सिफारिश करने के इच्छुक हैं, जिससे इन उपायों की स्वीकृति और संभावित प्रभावशीलता झलकती है।

चर्चा (Discussion)

इस अध्ययन का उद्देश्य योग, षट्कर्म एवं पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों के तुलनात्मक प्रभावों का मूल्यांकन करना था, विशेष रूप से मधुमेह रोगियों की शारीरिक क्षमता, मानसिक तनाव, रक्तचाप, BMI और रक्त शर्करा स्तरों पर। परिणामों से स्पष्ट है कि योग और षट्कर्म समूहों में पारंपरिक उपचार की तुलना में समग्र रूप से बेहतर सुधार देखे गए। योग समूह में मानसिक तनाव, रक्तचाप और शारीरिक संतुलन में उल्लेखनीय सुधार पाया गया। यह इस तथ्य को समर्थन देता है कि योग केवल एक शारीरिक व्यायाम नहीं है, बल्कि मानसिक संतुलन और स्व-नियंत्रण को भी सुदृढ़ करता है, जो मधुमेह जैसी चिरकालिक बीमारियों के प्रबंधन में आवश्यक है। यह निष्कर्ष पिछले अध्ययनों से मेल खाता है, जैसे कि शिजु आर. (2020) और सिंह एट अल. (2004), जिनके अनुसार योग मानसिक और कार्डियोवैस्कुलर स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। षट्कर्म समूह ने विशेष रूप से जैव-रासायनिक मापदंडों जैसे BMI, HbA1c

और उपवास रक्त शर्करा में प्रमुख सुधार दिखाए। ये परिणाम पोखरियाल और कुमार (2013) के निष्कर्षों को समर्थन करते हैं, जिन्होंने बताया था कि कपालभाति और जलनेति जैसी क्रियाएँ चयापचयी प्रक्रिया को सक्रिय करती हैं और रक्त शर्करा स्तर को नियंत्रित करती हैं। पारंपरिक औषधीय समूह ने अपेक्षाकृत सीमित सुधार प्रदर्शित किया, जो इस बात की पुष्टि करता है कि दवाएँ लक्षणात्मक नियंत्रण तक सीमित रहती हैं और समग्र स्वास्थ्य पर उनका प्रभाव सीमित हो सकता है (14,15,16)। इस समूह ने मानसिक तनाव या शारीरिक संतुलन जैसे पहलुओं में विशेष सुधार नहीं दिखाया। विशेष रूप से, यह ध्यान देने योग्य है कि लगभग 50% प्रतिभागियों ने दवाइयों की खुराक में आंशिक या पूर्ण कमी अनुभव की, और 57.3% प्रतिभागियों ने स्वास्थ्य व्यय में कमी महसूस की। यह संकेत करता है कि योग और षट्कर्म जैसे अभ्यास न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं, बल्कि आर्थिक दृष्टि से भी उपयोगी सिद्ध हो सकते हैं। यह बात सार्वजनिक स्वास्थ्य नीति के लिए विचारणीय है। इस अध्ययन से यह भी स्पष्ट होता है कि प्रतिभागियों की शारीरिक आत्मधारणा में भी सुधार हुआ, जहाँ 52% प्रतिभागियों ने अपनी क्षमता को "उच्च" या "बहुत उच्च" श्रेणी में आँका (17,18)। इसके अतिरिक्त, 72% प्रतिभागियों ने इन वैकल्पिक विधियों को अपनाने या सिफारिश करने की इच्छा व्यक्त की, जो इस शोध की व्यवहारिक उपयोगिता को भी प्रमाणित करता है।

निष्कर्ष

यह अध्ययन यह दर्शाता है कि मधुमेह रोगियों के प्रबंधन में योग और षट्कर्म जैसी समग्र भारतीय चिकित्सा विधियाँ पारंपरिक औषधीय उपचार की तुलना में अधिक प्रभावशाली हो सकती हैं। विशेष रूप से, योग समूह में मानसिक तनाव और रक्तचाप में उल्लेखनीय सुधार देखा गया, जबकि षट्कर्म समूह में HbA1c, BMI और उपवास रक्त शर्करा जैसे जैव-रासायनिक मापदंडों में बेहतर सुधार प्राप्त हुआ। पारंपरिक उपचार समूह में सुधार सीमित रहा और मुख्यतः लक्षणात्मक नियंत्रण तक सीमित था (19)। अध्ययन के दौरान लगभग 50% प्रतिभागियों ने योग और षट्कर्म अभ्यास के बाद अपनी दवाओं की खुराक में आंशिक या पूर्ण कमी अनुभव की, और 57.3% ने स्वास्थ्य व्यय में कमी को महसूस किया। इसके अतिरिक्त, 52% प्रतिभागियों ने अपनी शारीरिक क्षमता को "उच्च" या "बहुत उच्च" श्रेणी में आँका, जबकि 72% ने इन विधियों को जारी रखने या दूसरों को सिफारिश करने की इच्छा व्यक्त की। ये परिणाम स्पष्ट रूप से संकेत देते हैं कि योग और षट्कर्म न केवल मधुमेह नियंत्रण में सहायक हैं, बल्कि ये रोगियों की जीवनशैली, आत्मविश्वास और आर्थिक भार को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। अतः, यह सुझाव दिया जाता है कि मधुमेह प्रबंधन में पारंपरिक औषधीय उपचार के साथ योग और षट्कर्म को पूरक चिकित्सा के रूप में अपनाया जाए (20)। इसके लिए आवश्यक है कि स्वास्थ्य नीति निर्माता और चिकित्सक इन समग्र पद्धतियों को स्वास्थ्य प्रणालियों में सम्मिलित करें, ताकि रोगियों को दीर्घकालिक और स्थायी लाभ मिल सके। भविष्य में अधिक व्यापक और दीर्घकालिक अनुसंधान की जरूरत है, जिससे इन विधियों के प्रभावों का और अधिक वैज्ञानिक सत्यापन हो सके (21)।

संदर्भ (References)

1. शिजु, आर., और अन्य। (2020)। मधुमेह रोगियों में HbA1c और उपवास रक्त शर्करा स्तर पर योग का प्रभाव। *जर्नल ऑफ क्लिनिकल योगा*, 15(4), 230-238।
2. पोखरियाल, के.पी., और कुमार, के। (2013)। मधुमेह रोगियों में लिपिड प्रोफाइल और रक्त शर्करा स्तर पर षट्कर्म का प्रभाव। *इंडियन जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव मेडिसिन*, 18(2), 42-48।

3. इनिस, के.ई., और विंसेंट, एच.के। (2007)। उच्च रक्तचाप और मेटाबोलिक सिंड्रोम वाले रोगियों में रक्तचाप, लिपिड स्तर और समग्र स्वास्थ्य पर योग का प्रभाव। जर्नल ऑफ हाइपरटेंशन, 25(6), 909-914।
4. चट्टोपाध्याय, एस., और अन्य। (2020)। मधुमेह रोगियों के HbA1c, BMI और जीवन गुणवत्ता पर YOGA-DP कार्यक्रम का प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा एंड डायबिटीज, 6(1), 59-67।
5. स्वाति, पी.एस., और अन्य। (2021)। मधुमेह में षट्कर्म का नैदानिक मूल्यांकन: एक तुलनात्मक अध्ययन। आयुर्वेदिक रिसर्च जर्नल, 34(4), 121-129।
6. सिंह, बी., और अन्य। (2004)। मधुमेह रोगियों में प्राणायाम और ध्यान का हृदय स्वास्थ्य पर प्रभाव। इंडियन हार्ट जर्नल, 56(3), 192-196।
7. मल्होत्रा, पी., और टंडन, एस। (2002)। मधुमेह रोगियों में न्यूरोपैथी लक्षणों पर योग का प्रभाव। जर्नल ऑफ डायबिटिक रिसर्च एंड थेरेपी, 9(2), 134-140।
8. चंद्र, आर., और अग्रवाल, एम। (2019)। मधुमेह प्रबंधन में योग और आयुर्वेद का प्रभाव: एक तुलनात्मक समीक्षा। डायबिटीज रिसर्च जर्नल, 21(3), 233-238।
9. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) (2021)। मधुमेह पर वैश्विक रिपोर्ट। विश्व स्वास्थ्य संगठन। उपलब्ध: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240066627>
10. सिंह, आर., और सोनी, एम। (2018)। मधुमेह प्रबंधन के लिए समग्र दृष्टिकोण: जीवनशैली हस्तक्षेपों की भूमिका। जर्नल ऑफ क्लिनिकल मेडिसिन एंड रिसर्च, 11(5), 195-204।
11. मुखोपाध्याय के। षट्कर्म (आंतरिक शुद्धिकरण की छह तकनीकें): रोगमुक्त जीवन की दिशा। फैकल्टी ऑफ फिजिकल थेरेपी बुलेटिन, 2 जून 2023; 28(1):22।
12. योगाचार्य एलजी, प्रभाकर ए। डिटॉक्सीफिकेशन विधियों (षट्कर्म) का मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव। अंतर्राष्ट्रीय योग एवं सहयोगी विज्ञान पत्रिका, जनवरी 2023; खंड 12: पृष्ठ 70-74।
13. कुमार एस, उपाध्याय वीपी। निम्न घनत्व लिपोप्रोटीन पर षट्कर्म और पंचकर्म की भूमिका। संपादक की टिप्पणी, 8 जून 2014; 11(4):689-93।
14. गागलानी एन, डेव एन। घेरंड संहिता और हठयोग प्रदीपिका के अनुसार षट्कर्म का एक तुलनात्मक अध्ययन। विद्या - गुजरात विश्वविद्यालय की पत्रिका, 25 मई 2023; 2(1):216-23।
15. पाटीदार एम, विश्वकर्मा डीके, नथानी एमएस। कपालभाति-षट्कर्म और भस्त्रिका-प्राणायाम की अवधारणाओं का उद्घाटन। 2023।
16. पंकज पाटीदार, कंचन यादव। पारंपरिक हठ योग ग्रंथों (हठयोग प्रदीपिका एवं घेरंड संहिता) में वर्णित षट्कर्म के महत्त्व, तकनीकें, लाभ, सुरक्षा और संभावित दुष्प्रभाव: एक समीक्षा। आयुर्वेद समन्वित चिकित्सा विज्ञान पत्रिका [इंटरनेट पर], 25 मई 2023 [उद्धृत: 24 अप्रैल 2025]; 8(4):55-61। उपलब्ध: <https://jaims.in/jaims/article/view/2308>
17. गोस्वामी एमपी, इस्लाम एम। चरक संहिता के परिप्रेक्ष्य में आयुर्वेद की अवधारणा: योग दर्शन के साथ एक तुलनात्मक अध्ययन। नामीबियन अध्ययन पत्रिका, 7 जनवरी 2023; खंड 33।

18. भद्र सी, चटर्जी के। त्राटक का हृदय गति पर तात्कालिक प्रभाव: विश्वविद्यालय स्तर के पुरुष एवं महिला विद्यार्थियों के बीच तुलनात्मक अध्ययन। अंतर्राष्ट्रीय योग, फिजियोथेरेपी एवं शारीरिक शिक्षा पत्रिका, 2018; खंड 3: पृष्ठ 55-58।
19. गोपाल ए, मंडल एस, गांधी ए, अरोड़ा एस, भट्टाचार्य जे। परीक्षा तनाव में एकीकृत योग अभ्यास का प्रतिरक्षा प्रतिक्रियाओं पर प्रभाव – एक प्रारंभिक अध्ययन। अंतर्राष्ट्रीय योग पत्रिका, जनवरी 2011; 4(1):26-32। DOI: 10.4103/0973-6131.78178 | PMID: 21654972 | PMCID: PMC3099098
20. खेमका एसएस, रामराव एनएच, हैन्की ए। समग्र योग का मनोवैज्ञानिक और स्वास्थ्य मानकों पर प्रभाव तथा उनके आपसी संबंध। अंतर्राष्ट्रीय योग पत्रिका, जुलाई 2011; 4(2):93-99। DOI: 10.4103/0973-6131.85492 | PMID: 22022128 | PMCID: PMC3193660
21. अय्यर एस, भार्गव एच, भट्ट आर। योग का अभ्यास करने का आदर्श समय: पारंपरिक योग ग्रंथों और वैज्ञानिक अध्ययनों के अवलोकनों से अंतर्दृष्टियाँ - एक कथात्मक समीक्षा। एप्लाइड कॉन्शियसनेस स्टडीज पत्रिका, जुलाई-दिसंबर 2024; 12(2):82-90। DOI: 10.4103/jacs.jacs_65_23
22. बैक एफए, हिनो एएफ, बोजास्की डब्ल्यूजी, ऑरेलियो जेएमजी, डी कास्तो मोरेनो सीआर, लूजादा एफएम। संध्या कालीन जीवचर्या शारीरिक व्यायाम से विमुखता की भविष्यवाणी करती है: एक संभाव्य विश्लेषण। स्पोर्ट साइंस एंड हेल्थ, 2023; 19(1):309-319। DOI: 10.1007/s11332-022-00963-8 | प्रकाशित: 20 जून 2022 | PMID: 35755009 | PMCID: PMC9207164