

महिलाओं में रजोनिवृत्ति पूर्व होने वाली समस्याओं पर योग का प्रभाव

Effect of Yoga on Premenopausal Problems In Women

Paper Submission: 15/11/2020, Date of Acceptance: 26/11/2020, Date of Publication: 27/11/2020

सारांश

प्रस्तुत शोध पत्र का मुख्य उद्देश्य "महिलाओं में रजोनिवृत्ति पूर्व होने वाली समस्याओं पर योग का सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है"। इस पायलट अध्ययन में पूर्व पश्चात द्वि समूह अभिकल्प का प्रयोग करते हुए प्रासंगिक प्रतिचयन विधि द्वारा 40 से 50 वर्ष के 40 प्रयोज्यों का चयन किया गया। प्रस्तुत अध्ययन में प्रयोगात्मक समूह (N-20) प्रयोज्यों को 8 सप्ताह तक प्रतिदिन एक घंटा चयनित यौगिक क्रियाओं का अभ्यास कराया गया एवं नियंत्रित समूह (N-20) प्रयोज्यों को कोई अभ्यास नहीं कराया गया। आँकड़ों के परीक्षण के लिए रजोनिवृत्ति जीवन की विशिष्ट गुणवत्ता प्रश्नावली (MENQOL-1™) का प्रयोग किया गया एवं परिणामों की विवेचना सांख्यिकीय विश्लेषण और टी परीक्षण द्वारा की गई। परिणाम स्वरूप द्रष्टव्य होता है कि यौगिक क्रियाओं के नियमित अभ्यास का शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं पर नियंत्रित समूह की अपेक्षा प्रयोगात्मक समूह पर सार्थक प्रभाव पड़ता है।

The main objective of the presented research paper is that "Yoga can have a positive effect on the problems of perimenopause in women". In this pilot study, 40 applications of 40 to 50 years were selected by the relevant sampling method using a post-two group design. In the study presented, experimental group (N-20) practices were practiced for one hour every day for 8 weeks for selected yogic activities and controlled group (N-20) practices were not conducted. Specific quality of life menopause questionnaires were used to test the data, and the results were analyzed by statistical analysis and t-test. As a result, it is visible that the regular practice of yogic activities has a significant effect on the physical and mental problems of the experimental group as compared to the controlled group.

मुख्य शब्द : योगाभ्यास, रजोनिवृत्ति पूर्व अवस्था।

Yoga Practice, Pre-Menopausal Stage.

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति में योग का महत्वपूर्ण स्थान है। योग में वर्णित स्वस्थ जीवन से संबंधित अभ्यास और सिद्धांत सर्वकालिक है जिस का प्रतिपादन हमारे ऋषि-मुनियों द्वारा स्वयं के अनुभव उपरान्त वर्षों पूर्व किया जा चुका है। योग आध्यात्मिक एवं वैज्ञानिक प्रक्रिया है जो शरीर, मन, भावना को स्वास्थ्य से, चित्त को पवित्रता से और आत्मा को परमात्मा से जोड़ती है। इस कारण प्राचीन काल से ही योग भारतीय जीवनशैली का अभिन्न अंग रहा है। नियमित योगाभ्यास सुखी समृद्ध एवं स्वस्थ जीवन बिताने की एक सहज एवं सरल प्रक्रिया है। परंतु आज वर्तमान समय में अर्थ प्रधान एवं अति व्यस्त आधुनिक जीवन शैली अपनाते के कारण मानव जीवन दिन प्रतिदिन दबाव पूर्ण, अशांत, नीरस और विकार ग्रस्त होता जा रहा है, जिसका मूल कारण उन्नति के नाम पर प्रतिस्पर्धात्मक और तनावपूर्ण जीवनशैली एवं जीवन के केवल एक या दो पक्षों पर ध्यान देना। परिणाम स्वरूप व्यक्तित्व का सर्वांगीण विकास ना होकर एकांगी विकास होता है। आज असंतुलित व्यक्तित्व भी व्यक्ति के कष्टों का प्रमुख कारण है मनुष्य जब तक जीवन के प्रमुख पक्ष शारीरिक, मानसिक, सामाजिक और आध्यात्मिक पहलुओं का संतुलित विकास नहीं करता तब तक दुखों एवं विकारों से छुटकारा और समग्र स्वास्थ्य प्राप्त नहीं कर सकता। इसी प्रकार महिलाओं के जीवन पद्धति में भी बदलाव आया। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी और तेजी से बदल रही

साधना दौनेरिया

विभागाध्यक्षा,
योग विभाग,
बरकतउल्ला विश्वविद्यालय,
भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

सुधा राजावत

शोधार्थी,
योग विभाग,
बरकतउल्ला विश्वविद्यालय,
भोपाल, मध्य प्रदेश, भारत

जीवन पद्धति में विशेषकर अनियमित दिनचर्या, असंतुलित खानपान, प्रदूषण और मानसिक तनाव ने हार्मोन असंतुलन को बढ़ाकर स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित किया है। महिलाओं में शारीरिक और भावनात्मक विकास की स्थिति में शरीर में उत्पन्न होने वाले रासायनिक स्रावों का महत्वपूर्ण योगदान होता है। यह न सिर्फ शरीर की वृद्धि और विकास को सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं बल्कि शरीर के सभी तंत्रों की गतिविधियों को भी नियंत्रित करते हैं। महिलाओं की रजोनिवृत्ति पूर्व अवस्था में एस्ट्रोजन हार्मोन के असंतुलन से कई गंभीर समस्याएं उत्पन्न होती हैं। जो उनके जीवन को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं। इन समस्याओं को नियंत्रित करने में योगिक क्रियाओं, आसन, प्राणायाम, क्रिया, बंध, मुद्रा एवं ध्यान के अभ्यास की सार्थक एवं महत्वपूर्ण भूमिका है।

शोध का उद्देश्य

प्रस्तुत शोध अध्ययन का उद्देश्य है "महिलाओं में रजोनिवृत्ति पूर्व समस्याओं पर योग का सकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है"।

परिकल्पना

प्रस्तुत शोध अध्ययन को देखते हुए सकारात्मक परिकल्पना को लिया गया है। रजोनिवृत्ति पूर्व महिलाओं की समस्याओं पर योगाभ्यास का सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

शोध प्रविधि

प्रतिदर्श एवं प्रतिचयन

प्रस्तुत शोध में 40 महिला प्रयोज्यों को प्रतिदर्श के रूप में लिया गया जिनकी आयु 40 से 50 के मध्य रखी गई। इन प्रयोज्यों का चयन प्रासंगिक प्रतिचयन विधि द्वारा किया गया।

अभिकल्प

प्रस्तुत शोध कार्य में प्रयोगात्मक पूर्व पश्चात द्वि समूह अभिकल्प का प्रयोग किया गया है। जिसमें पहला प्रयोगात्मक समूह को 8 सप्ताह तक प्रतिदिन योगिक क्रियाओं का अभ्यास कराया गया। दूसरा नियंत्रित समूह जिसे कोई अभ्यास नहीं कराया गया।

प्रयुक्त उपकरण

प्रस्तुत शोध में दोनों समूह के पूर्व व पश्चात परीक्षण के लिए टोरोंटो विश्वविद्यालय के सन्नीब्रुक स्वास्थ्य विज्ञान केंद्र द्वारा निर्मित "रजोनिवृत्ति जीवन की विशिष्ट गुणवत्ता प्रश्नावली (MENQOL-1™) का प्रयोग किया गया है। इसमें 32 कथन हैं।

चर

प्रस्तुत शोध में दो चरों के सहसंबंधात्मक व्यवहार पर अध्ययन किया गया है।

स्वतंत्र चर

1. योग अभ्यास
2. प्रार्थना— गायत्री मंत्र
3. आसन— अर्ध हलासन, विपरीत करणी, सर्वांगासन, मत्स्यासन, पवनमुक्तासन, सेतुबंध आसन, मर्कटासन, मकरासन, भुजंगासन, शलभासन, भद्रासन, वक्रासन, पर्वतासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, मंडूकासन, शशांक आसन, ताड़ासन, हस्त उत्तानासन, त्रिकोणासन, वृक्षासन।

4. प्राणायाम— अनुलोम विलोम, उज्जायी, भ्रामरी एवं शीतली प्राणायाम
5. क्रिया— कपालभाती एवं त्राटक
6. मुद्रा— योग मुद्रा, ब्रह्म मुद्रा, अश्वनी मुद्रा
7. ध्यान
8. ओम उच्चारण
9. शांति पाठ

आश्रित चर

रजोनिवृत्ति पूर्व समस्याएं।

रजोनिवृत्ति पूर्व अवस्था (Perimenopause)

रजोनिवृत्ति महिलाओं की बढ़ती उम्र के साथ होने वाली एक नैसर्गिक प्रक्रिया है। मासिक धर्म का स्थाई रूप से बंद होना रजोनिवृत्ति कहलाता है। स्वाभाविक रजोनिवृत्ति लगातार एक वर्ष तक मासिक धर्म ना होने के बाद होती है। जिसके बाद महिला की प्रजनन क्षमता पूर्णतः समाप्त हो जाती है। प्राकृतिक रूप से रजोनिवृत्ति तीन चरणों में पूर्ण होती है। इसका प्रथम चरण रजोनिवृत्ति पूर्व अवस्था (perimenopause) द्वितीय चरण रजोनिवृत्ति (menopause) और तृतीय चरण रजोनिवृत्ति के तुरंत बाद की अवस्था (postmenopause) है। यह अवस्थाएं हार्मोनल बदलाव के रूप में होती है। रजोनिवृत्ति पूर्व अवस्था का अर्थ है, रजोनिवृत्ति के आसपास का समय। यह अवस्था रजोनिवृत्ति से 3 से 4 वर्ष पूर्व रजोनिवृत्ति होने तक की अवधि होती है। इस स्थिति में अंडाशय में एस्ट्रोजन हार्मोन का निर्माण असमान रूप से कम होने लगता है। जिस कारण महिला मुश्किल से अंडोत्सर्जन कर पाती है एवं महिलाओं के गर्भधारण करने की संभावना न के बराबर होती है। साधारणतः रजोनिवृत्ति पूर्व अवस्था में महिलाओं की उम्र 40 से 50 वर्ष के बीच होती है परंतु भौगोलिक, नस्लीय और पोषण संबंधित अन्य कारण से महिलाओं की उम्र अलग-अलग भी हो सकती है। इस अवस्था में हार्मोन के घटते बढ़ते स्तर एवं एस्ट्रोजन हार्मोन की कमी के कारण महिलाएं शारीरिक, मानसिक, सामाजिक, भावनात्मक एवं यौन संबंधित रजोनिवृत्ति की समस्याओं का अनुभव करने लगती है।

जैसे—

1. मासिक धर्म चक्र एवं मासिक रक्तस्राव का अनियमित होना।
2. शरीर का तापमान बढ़ना और कम होना, बहुत अधिक पसीना आना।
3. वजन बढ़ना, सिर दर्द, चक्कर आना, नींद में कमी होना, त्वचा और बालों का सूखापन।
4. बार बार यूरिन आना, योनि में सूखापन और खुजली होना यौन इच्छा का अभाव होना,
5. अनियमित और तेज धड़कन, बेचौनी, चिंता, चिड़चिड़ापन।
6. दूसरों के साथ अधीर हो ना, अकेले रहने की इच्छा होना।
7. कमजोर स्मरण शक्ति, ध्यान केंद्रित न कर पाना आदि समस्याएं महिलाओं के स्वास्थ्य एवं जीवन की गुणवत्ता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं।

अधिकतर महिलाएं इस ज्ञान के अभाव के कारण अपना आधे से ज्यादा समय परेशानी में गुजार देती हैं। इन समस्याओं के नियंत्रण में योग की महत्वपूर्ण भूमिका है।

योग

स्वस्थ एवं सुव्यवस्थित जीवन जीने की अनूठी विधा है "योग"। यह एक ऐसी वैज्ञानिक पद्धति है जो शारीरिक स्तर के साथ-साथ मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्तर पर अनुकूल प्रभाव डालती है। नियमित योगाभ्यास शरीर को स्वस्थ एवं मन को विकार मुक्त करता है। विकार मुक्त मन ही सृजनात्मक कार्य करने में सक्षम है। योगाभ्यास के अंतर्गत षट क्रियाओं का अभ्यास शरीर में उत्पन्न त्रिदोष वात, पित्त और कफ को भी संतुलित करते हैं एवं इडा और पिंगला नाड़ियों के मध्य सामंजस्य स्थापित करते हैं जिससे शारीरिक और मानसिक शुद्धि एवं संतुलन की प्राप्ति होती है (स्वामी निरंजनानंद सरस्वती 1997)। योगासनों के अभ्यास से मांसपेशियों में आवश्यक खिंचाव व शरीर के समस्त जोड़ लचीले, पाचन तंत्र, परिसंचरण तंत्र एवं अंतः स्रावी ग्रंथियों की कार्य क्षमता में संतुलित विकास तथा समस्त अंगों जैसे हृदय, फेफड़े, गुर्दे, अमाशय आदि स्वस्थ होते हैं तथा इनके मध्य उचित सामंजस्य स्थापित होता है। शरीर का आलस्य, जड़ता एवं चंचलता का नाश होता है एवं शरीर में स्थैर्य, धैर्य, आरोग्य व लघुता उत्पन्न होती है। शरीर के समस्त अंग स्वस्थ होते हैं (हठ प्रदीपिका 2001)। प्राणायाम के अभ्यास से नाड़ियों की शुद्धि होती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है एवं अंतः स्रावी ग्रंथियों की कार्य क्षमता संतुलित रूप से विकसित होकर हार्मोन्स में संतुलन लाती है। रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ने से शरीर के विभिन्न अंग मस्तिष्क, हृदय, यकृत, गुर्दे आदि अपना कार्य अच्छे ढंग से करते हैं। इससे सकारात्मक जीवन शक्ति की वृद्धि होती है एवं मन स्थिर होता है। मुद्रा के अभ्यास से आंतरिक ऊर्जा संतुलित होती है जिसका सकारात्मक प्रभाव अंतः स्रावी ग्रंथियों के हार्मोन्स पर पड़ता है। ध्यान का अंतः स्रावी तंत्र पर सीधा प्रभाव पड़ता है इसके अभ्यास से हार्मोन संतुलित होते हैं एवं शरीर हृदय, मन और बुद्धि में शांति, पवित्रता एवं निर्मलता आती है। योग रोग प्रतिरोधक प्रणाली को मजबूत बनाकर जीवन में नई ऊर्जा का संचार करता है। मानसिक तनाव को खत्म कर अनेक प्रकार की समस्याओं को नियंत्रित करने में सहायता प्रदान करते हैं इसलिए नियमित योगाभ्यास को जीवन भर स्वस्थ रहने की औषधि कहा गया है।

यौगिक क्रियाओं का अभ्यास महिलाओं के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा आध्यात्मिक क्षमता को विकसित करता है। नियमित योगाभ्यास करने वाली महिलाएं शारीरिक एवं मनोवैज्ञानिक रूप से स्वस्थ होती हैं। विभिन्न शोध द्वारा पाया गया है कि शारीरिक, मानसिक रजोनिवृत्ति पूर्व समस्याएं जैसे क्रोध, तनाव, मानसिक अस्थिरता, चिड़चिड़ापन, सिरदर्द, हृदय संबंधी विकार आदि अन्य कई समस्याओं से निजात मिलती है। यौगिक क्रियाओं का अभ्यास अंतः स्रावी ग्रंथि के कार्य एवं

हार्मोन संतुलन में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। ओवरी से एस्ट्रोजन हार्मोन का स्राव बंद हो जाने के बाद भी यकृत और गुर्दों में इनका उत्पादन निरंतर रहता है। यथोचित योगाभ्यास द्वारा हार्मोन के इन अतिरिक्त स्रोतों को सक्रिय रखकर ओवरी के हार्मोन विहीन होने पर भी इस कमी को आंशिक रूप से पूरा किया जा सकता है। (स्वामी मुक्तानंद 2000)

रीड एसजी एवं अन्य (2013) ने अपने शोध अध्ययन में वैसोमेट्रों लक्षणों के साथ महिलाओं में जीवन की गुणवत्ता के सुधार के लिए तीन गैर-हार्मोन उपचारों का प्रभाव बताने के लिए रजोनिवृत्ति पूर्व पश्चात महिलाओं जिनकी उम्र 40 से 62 वर्ष थी यादृच्छिक नियंत्रण विधि द्वारा 355 प्रयोज्यों का चयन कर योग (N-107), व्यायाम (N-106) एवं ओमेगा 3 (N-1 42) को क्रमशः - प्रतिदिन 90 मिनट योगाभ्यास, एरोबिक व्यायाम सप्ताह में तीन से चार बार और 0.61 5 ग्राम ओमेगा 3 दिन में तीन बार दी गई यह अभ्यास 12 सप्ताह तक कराया गया जिसकी जांच MENQOL प्रश्नावली द्वारा की गई जांच में पाया कि योग अन्य दो उपचारों की तुलना में योग रजोनिवृत्ति पूर्व और पश्चाताप महिलाओं के जीवन की गुणवत्ता में सुधार व वैसो मेट्रो लक्षण को कम करने में प्रभावी है।

नायक जी कामत एवं अन्य (2014) ने अपने शोध में शारीरिक, मनोवैज्ञानिक वैसोमेट्रों और पूर्व रजोनिवृत्ति के यौन लक्षणों पर योग चिकित्सा के प्रभाव का अध्ययन किया गया। 216 प्रयोज्यों को यौगिक चिकित्सा N-111) व व्यायाम (N-105) बाँटा गया। प्रायोगिक समूह को 12 सप्ताह तक योगाभ्यास कराया गया अभ्यास पूर्व पश्चात MENQOL प्रश्नावली द्वारा जांच की गई जांच में पाया गया कि व्यायाम की तुलना में योग सभी चार डोमेन में रजोनिवृत्ति पूर्व लक्षणों में जीवन की गुणवत्ता (QOL) में सुधार पाया गया।

मधुमिता एवं अन्य (2016) ने अपने शोध अध्ययन "Influence of Yoga Asana, Pranayama on Quality of Life and Menopausal Syndrome" में रजोनिवृत्ति की समस्याओं पर आसन और प्राणायाम का सार्थक प्रभाव पाया।

रंजना रौनियार (2017) में अपने शोध अध्ययन में महिलाओं की रजोनिवृत्ति काल की मनोवैज्ञानिक समस्या अवसाद पर यौगिक अभ्यास सूक्ष्म व्यायाम, प्राणायाम, ओम उच्चारण एवं योग निद्रा अभ्यास के प्रभाव का अध्ययन किया। अध्ययन में आकस्मिक प्रतिचयन विधि द्वारा 45 से 55 वर्ष की 60 प्रयोज्यों का चयन किया। प्री-पोस्ट अवसाद स्तर को मापने के लिए अवसाद परीक्षण का प्रयोग किया गया। परीक्षण में यौगिक अभ्यास का अवसाद स्तर पर सार्थक सकारात्मक प्रभाव देखा गया। Siddappa Naragatti (2019) ने अपने शोध अध्ययन "Management of Menopausal Problems through Yogic Practice" में रजोनिवृत्ति की समस्याओं के प्रबंधन में योगाभ्यास का सार्थक सकारात्मक प्रभाव पाया।

परिणाम की विवेचना

परिणाम तालिका
प्रयोगात्मक समूह

TEST	NUMBER	MEAN	S.D	SED	t-VALUE	SIGNIFICANT
PRE	20	3.4	1.1224	0.313	3.514	0.01
POST	20	2.3	0.8357			
Df	19					

नियंत्रित समूह

TEST	NUMBER	MEAN	S.D	SED	t-VALUE	SIGNIFICANT
PRE	20	3.5	0.699	0.964	0.21	0.01
POST	20	3.3	0.664			
Df	19					

प्राप्त t परीक्षण का मान 3.514 जो 0.01 विश्वसनीयता स्तर पर प्रारंभिक मध्यमान तथा अंतिम मध्यमान के बीच प्राप्त अंतर को सार्थक सिद्ध कर रहा है। इस से यह सिद्ध होता है की शोध अध्ययन की सकारात्मक परिकल्पना स्वीकृत होती है। अतः यौगिक अभ्यास का रजोनिवृत्ति पूर्व समस्याओं पर सार्थक प्रभाव पड़ता है। उपरोक्त परिणाम सारणी से स्पष्ट होता है कि नियंत्रित समूह की तुलना में, प्रयोगात्मक समूह पर यौगिक अभ्यास के पूर्व तथा पश्चात, महिलाओं की रजोनिवृत्ति पूर्व अवस्था के दौरान होने वाली समस्याओं के नियंत्रण में सार्थक वृद्धि होती है।

निष्कर्ष

इस शोध अध्ययन में रजोनिवृत्ति पूर्व होने वाली समस्याओं के नियंत्रण में नियमित योगाभ्यास का सार्थक प्रभाव पाया। एवं जीवन की गुणवत्ता, संवेगात्मक स्थिरता, संतुष्टि, प्रसन्नता एवं शारीरिक मानसिक स्तर पर भी सकारात्मक प्रभाव पाया गया।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. योगासन, स्वामी कुवलयाणंद, कैवल्यधाम लोनावला, महाराष्ट्र, 1992
2. पातंजल योग प्रदीप, श्री स्वामी रामानंद तीर्थ, गीता प्रेस गोरखपुर, 24 संस्करण
3. आसन प्राणायाम मुद्रा बन्ध, स्वामी सत्यानंद सरस्वती, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट मुंगेर बिहार भारत, 2006
4. नव योगिनी तंत्र महिलाओं के लिए योग साधना पद्धति, स्वामी मुक्तानंद, योग पब्लिकेशंस ट्रस्ट, मुंगेर, बिहार भारत, 2005
5. होकिन्स और बॉर्न – शॉ कि गॉइनेकोलॉजी की किताब, दिल्ली (भारत), 1990
6. मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान, प्रोफेसर डॉक्टर अनंत प्रकाश गुप्ता, सुमित प्रकाशन, आगरा भारत
7. शरीर रचना विज्ञान, प्रो. पूर्ण चंद्र जैन, डॉ प्रमोद मालवी, चौखंबा संस्कृत प्रतिष्ठान, दिल्ली (भारत), 2008
8. समग्र स्वास्थ्य एवं यौगिक विधियां, डॉक्टर अनुजा रावत, डॉ असीम कुलश्रेष्ठ, सत्यम पब्लिशिंग हाउस दिल्ली भारत, 2015

9. योग से आरोग्य योगाभ्यास संबंधी क्रमबद्ध प्रस्तुति, जिंदल घर की ओर इंस्टिट्यूट, कुलदीप जैन, बी.जैन पब्लिशर्स (प्रा.) ली नई दिल्ली भारत, 2009
10. हठ प्रदीपिका, स्वात्मा राम कृत, कैवल्यधाम श्री मन्साधव योग-मंदिर समिति, लोनावला (पुणे) महाराष्ट्र, भारत, 2001
11. प्राणायाम, स्वामी कुवलयाणंद, कैवल्यधाम लोनावला महाराष्ट्र, जून, 2005
12. शरीर विज्ञान और योगाभ्यास, डॉक्टर मकरंद मधुकर गोरे, न्यू ऐज बुक्स नई दिल्ली, भारत, 2016
13. घरेण्ड संहिता स्वामी निरंजनानंद सरस्वती बिहार योग भारती मुंगेर बिहार 1997.
14. सुलैमान (2001) शोध प्रणाली विज्ञान,, शुक्ला बुक डिपो, पटना।
- 15- Nayak G, Kamath A, Kumar NN- RaoA (2014)
1. Effect of yoga therapy on physical and psychological quality of life of perimenopausal women in selected coastal areas of Karnataka, India-
2. j-midlife health-
- 16- Reed SD, Guthrie KA, Newton KM, Anderson GL, Bhooth&Laforce C] Caan B] Carpenter JS] Cohen LS] Dunn AL, Ensrud KE, Freeman EW] Hund JR] Joffe H, Larson JC, Learman LA] Rothenberg R] Sequin RA] Sherman KJ, Sternfeld BS] LaCroi AZ- (2013)
- 17- Naragatti] M-S-(2019) Management of Menopausal Problems through Yogic Practice- International Journal of Medical and Biomedical Studies] 3(5), 49&54.
18. Madhumita,*Panigrahi, Mahesh, V. & Kabi Prasad] M- (2016) Influence of Yoga Asana] Pranayama on Quality of Life and Menopausal Syndrome- International journal of Ayurveda and Pharma Research, 4(6).
19. रंजना रौनियार (2017). "महिलाओं की रजोनिवृत्ति काल की मनोवैज्ञानिक समस्या अवसाद पर यौगिक अभ्यास के प्रभाव का अध्ययन". International Journal of Research- Granthaalayah, 5(3), 261–265. <https://doi-org/10-5281/zenodo-439639>.