

भारतीय ज्ञान परम्परा का आज के युवाओं पर सकारात्मक प्रभाव

डा0 ममता मिश्रा

सहायक आचार्य, बी0एड0 विभाग, महिला महाविद्यालय पी0जी0 कालेज, कानपुर

Article Info

ABSTRACT

Article history:

Received Aug 07, 2026

Accepted Aug 18, 2026

Published Aug 31, 2026

Keywords:

आत्म बोध

आत्मचिन्तन

वेद

उपनिषद

पुराण

साहित्य भारतीय युवा

योग और ध्यान

भारतीय दर्शन

समग्र विकास

भारतीय ज्ञान परम्परा भारत की प्राचीन बौद्धिक और सांस्कृतिक विरासत का महत्वपूर्ण आधार है, जिसमें वेद, उपनिषद, भारतीय दर्शन, योग, आयुर्वेद, गणित, खगोल विज्ञान, साहित्य और नैतिक मूल्यों जैसी विविध ज्ञान-धाराएँ शामिल हैं। इसका उद्देश्य केवल ज्ञान का संचय करना नहीं, बल्कि व्यक्ति के आत्मबोध, चरित्र निर्माण, संतुलित जीवन और लोककल्याण की भावना का विकास करना रहा है। वर्तमान समय में भारतीय युवा तकनीकी विकास, वैश्वीकरण, उपभोक्तावाद और तीव्र सामाजिक परिवर्तन के बीच आगे बढ़ रहे हैं, जिसके कारण उनके सामने तनाव, नैतिक भ्रम, सांस्कृतिक दूरी और पहचान से जुड़ी चुनौतियाँ भी उभर रही हैं। ऐसे परिवेश में भारतीय ज्ञान परम्परा युवाओं के लिए एक उपयोगी वैचारिक और व्यावहारिक आधार प्रदान कर सकती है। प्रस्तुत अध्ययन में भारतीय ज्ञान परम्परा के युवाओं पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभावों का समकालीन संदर्भ में विश्लेषण किया गया है। अध्ययन में योग और ध्यान के माध्यम से मानसिक संतुलन, भारतीय दर्शन से आत्मचिन्तन एवं तार्किक दृष्टि, तथा पारंपरिक ज्ञान के माध्यम से सांस्कृतिक गौरव और आत्मविश्वास के विकास को प्रमुखता दी गई है। साथ ही, आयुर्वेद, वैदिक गणित और पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक तकनीक तथा उद्यमिता से जोड़ने की संभावनाओं पर भी विचार किया गया है। अध्ययन यह संकेत करता है कि भारतीय ज्ञान परम्परा को आधुनिक शिक्षा और तकनीकी परिवेश के साथ सार्थक रूप से जोड़ा जाए तो यह युवाओं के समग्र व्यक्तित्व-विकास, नवाचार, सांस्कृतिक आत्मविश्वास और मूल्यपरक जीवन के निर्माण में प्रभावी भूमिका निभा सकती है।

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).



Corresponding Author:

डा0 ममता मिश्रा

Email: mamtamishra150475@gmail.com

1. परिचय:

भारत विश्व की प्राचीनतम सभ्यताओं में से एक है, जिसकी पहचान केवल उसकी भौगोलिक सीमाओं या राजनीतिक इतिहास से नहीं बल्कि उसकी समृद्ध ज्ञान परंपरा से है। भारतीय ज्ञान परम्परा (Indian Knowledge Tradition) ने हजारों वर्षों से न केवल भारतीय समाज को दिशा दी है, बल्कि मानव सभ्यता को भी दर्शन, विज्ञान, कला, शिक्षा, नैतिकता और आध्यात्मिकता के क्षेत्र में अमूल्य योगदान दिया है। यह परंपरा वेदो उपनिषदों, पुराणों, स्मृतियों, दर्शनों, बौद्ध-जैन-साहित्य, योग, आयुर्वेद, गणित, खगोल, वास्तु, संगीत एवं साहित्य के रूप में विकसित हुई। वर्तमान समय में जब भारतीय युवा वैश्वीकरण, तकनीक, क्रान्ति, उपभोक्तावाद और तीव्र सामाजिक परिवर्तन के दौर से गुजर रहे हैं तब भारतीय ज्ञान परम्परा की प्रासंगिकता और भी बढ़ जाती है।

2. भारतीय ज्ञान परम्परा की अवधारणा:

भारतीय ज्ञान परम्परा से आशय उस समग्र ज्ञान प्रणाली से है, जो अनुभव, तर्क, चिन्तन, साधना और जीवन व्यवहार पर आधारित रही है। यह ज्ञान केवल सूचनात्मक नहीं बल्कि अनुभवात्मक और रूपांतरणकारी है। भारतीय परम्परा में ज्ञान को विद्या कहा गया है, जिसका उद्देश्य केवल जीविका नहीं, बल्कि मोक्ष, लोक कल्याण और आत्मविकास है।

भारतीय चिन्तन में ज्ञान के प्रमुख श्रोत हैं-

- श्रुति (वेद और उपनिषद)
- स्मृति (रामायण, महाभारत, धर्मशास्त्र)
- अनुभव और तर्क
- आचार और व्यवहार

यह ज्ञान परम्परा व्यक्ति, समाज और प्रकृति के बीच सन्तुलन स्थापित करने पर बल देती है।

3. भारतीय ज्ञान परम्परा के प्रमुख स्तंभ:

1. वेद और उपनिषद:- वेदों को भारतीय ज्ञान का आधार माना जाता है। ऋग्वेद, यजुर्वेद, सामवेद, और अथर्ववेद न केवल धार्मिक ग्रन्थ हैं बल्कि उनमें दर्शन, खगोल, चिकित्सा, समाजशास्त्र और पर्यावरण चेतना के तत्व विद्यमान हैं।
2. उपनिषदों में आत्मा, कर्म, ब्रह्मा, पुनर्जन्म और मोक्ष जैसे गूढ़ विषयों पर चिन्तन मिलता है। “अहं ब्रह्मास्मि” और “तत्त्वमसि” जैसे महावाक्य आज भी युवाओं को आत्म बोध की प्रेरणा देते हैं।
3. भारतीय दर्शन:- सांख्य, योग, न्याय, वैशेषिक मीमांसा और वेदान्ता जैसे दर्शनों ने तार्किक सोच वैज्ञानिक दृष्टि और आध्यात्मिक अनुशासन को विकसित किया। भगवद्गीता का कर्मयोगी युवाओं को कर्तव्यनिष्ठा, निवकाम कर्म और मानसिक सन्तुलन का मार्ग दिखाता है।
4. योग और आयुर्वेद:- योग भारतीय ज्ञान परम्परा का व्यवहारिक पक्ष है। पतंजलि का योग सूत्र आज वैश्विक स्तर पर स्वीकार किया गया है। आयुर्वेद शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य को एकीकृत रूप से देखता है, जो आधुनिक जीवनशैली से जूझ रहे युवाओं के लिए अत्यन्त उपयोगी है।
5. भारतीय युवा एक समकालीन परिप्रेक्ष्य:- भारतीय युवा आज एक दंडात्मक स्थिति में हैं। एक ओर वे तकनीकी दक्षता, वैश्विक संपर्क और आधुनिक शिक्षा से सशक्त हैं वहीं दूसरी ओर वे संकट, तनाव अवसाद नैतिक भ्रम और सांस्कृतिक विच्छेदन का सामना कर रहे हैं। ऐसे समय में भारतीय ज्ञान परम्परा युवाओं को मूल्य आधारित जीवन मानसिक स्थिरता और सांस्कृतिक आत्मविश्वास प्रदान कर सकती है।

4. पिछले 5 वर्षों (2020-2025) में भारतीय ज्ञान परंपरा से जुड़ी गतिविधियों में युवाओं की भागीदारी का अनुमानित विवरण:-

तालिका: युवाओं की भागीदारी का रुझान (अनुमानित डेटा)

वर्ष	1KS आधारित कोर्स में नामांकन	योग/ध्यान ऐप उपयोगकर्ताओं की वृद्धि (%)
2020	50,000+	15%
2021	1,20,000+	28%
2022	2,80,000+	40%
2023	4,50,000+	55%
2024	6,20,000+	68%
2025	8,50,000+	75%

भारतीय ज्ञान परम्परा का भारतीय युवाओं पर सकारात्मक प्रभावों को हम निम्नलिखित बिन्दुओं में समझ सकते हैं।

- **समग्र व्यक्तित्व का विकास (Holistic Development):** भारतीय ज्ञान परम्परा विद्या पर जोर देती है यह साक्षरता तक सीमित नहीं है। यह युवाओं को मानसिक, आध्यत्मिक नैतिक एवं चारित्रिक दृढ़ता प्रदान करती है।
वर्तमान युवा इस बात को स्वीकारने लगे हैं कि स्वयं को जानने की आध्यत्मिक प्रक्रिया ही योग है एवं योग का समाधि मार्ग परम आनन्द एवं मोक्ष प्राप्ति का रास्ता है अतः वे अपनी जीवन शैली में योग को अपनाकर मानसिक तनाव और एंग्जायटी (Anxiety) को दूर कर रहे हैं।
- **नवाचार एवं उद्यमिता (Innovation and Entrepreneurship):** प्राचीन भारतीय ज्ञान, गणित और आयुर्वेद के ज्ञान ने युवाओं को नए स्टार्टअप के लिए प्रेरित किया है।
- आयुर्वेद और वेलनेस- आज का युवा उद्यमी पारंपरिक जड़ी बूटियों को आधुनिक तकनीक के साथ मिलकर वैश्विक स्तर पर स्वास्थ्य समाधान पेश कर रहे हैं।
- गणित और कोडिंग:- युवाओं की गणना शक्ति एवं तार्किक क्षमता को वैदिक गणित की तकनीक निरन्तर बढ़ा रही है।
- युवा नवाचार:- युवा उद्यमी जड़ी बूटियों को अब “रेडी-टू-ड्रिंक” शाद्स, हर्बल स्किनकेयर और व्यक्तिगत सप्लीमेंट के रूप में पेश कर रहे हैं।
- बाजार मूल्य:- भारत का आयुर्वेद उद्योग 2025 में लगभग ₹० 1.9 लाख करोड (\$ 22 बिलियन) का हो गया है।

5. पारंपरिक जड़ी बूटियों और आधुनिक तकनीक का संगम (2021-2025)

युवा उद्यमियों द्वारा पारंपरिक जड़ीबूटियों और आधुनिक तकनीक के मेल से वैश्विक स्वास्थ्य समाधान पेश करने की दिशा में पिछले 5 वर्षों (2021-2025) का विवरण इस प्रकार है-

वर्ष	प्रमुख गतिविधि/फोकस क्षेत्र	तकनीक का उपयोग	वैश्विक प्रभाव/उपलब्धि
2021	महामारी के बाद रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity)	ई- कॉमर्स और टेलीमेडिसिन के जरिए जड़ी बूटियों (अश्व गन्धा, गिलोय) की पहुँच बढ़ाना।	आयुष क्षेत्र के लाभार्थियों में भारी वृद्धि और जड़ी बूटियों की वैश्विक माँग में उछाल।
2022	स्टार्ट-अप संस्कृति की शुरुआत	आयुष स्टार्टअप चैलेंज और बायो-इंस्ट्रुमेंटेशन के माध्यम से नवाचार	900 से अधिक मान्यता प्राप्त स्टार्टअप और पहले आयुष युनिकॉर्न की दिशा में कदम।
2023	डिजिटल इंटीग्रेशन और डाटा	AI और मशीन लर्निंग का प्रयोग करके व्यक्तिगत स्वास्थ्य प्रोफाइल के अनुसार हर्बल उत्पाद बनाना	भारतीय आयुष बाजार का \$ 43.3 बिलियन (₹० 3.6 लाख करोड) तक पहुँचाना।
2024	वैज्ञानिक प्रमाण और मानकीकरण	DNA बारकोडिंग और नैनो-इमल्शन तकनीक द्वारा शुद्धता की जाँच की जाँच	53,000 से अधिक MSMEs का आयुष क्षेत्र से जुड़ना और बेहतर उत्पाद गुणवत्ता।
2025	वैश्विक स्वास्थ्य समाधान (Global Health)	TMGL (डिजिटल लाइब्रेरी) में 15 लाख रिकार्ड्स का एकीकरण और ब्लॉकचेन आधारित ट्रेसे बिलिटी।	भारत द्वारा 2 nd WHO वैश्विक शिखर सम्मेलन की मेजबानी: बाजार का ₹० 1.9 लाख करोड मूल्य

- **सांस्कृतिक गौरव और आत्म विश्वास:** जब युवा अपनी जड़ों को पहचानते हैं तो उनमें हीन भावना के बजाय आत्मविश्वास का संचार होता है।
- **भाषा का महत्व:** संस्कृत एवं अन्य क्षेत्रीय भाषाओं के वैज्ञानिक आधार को समझकर युवा अपनी भाषाई विरासत पर गर्व कर रहे हैं। युवा अब समझ रहे हैं कि संस्कृत केवल पूजा-पाठ की भाषा नहीं बल्कि दुनिया की सबसे व्यवस्थित और कम्प्यूटर फ्रेंडली व्याकरण वाली भाषा है।

- **इतिहास का वास्तविक ज्ञान:** भारत के वास्तविक इतिहास और उपलब्धियों (जैसे- खगोल विज्ञान, धातु विज्ञान) को जानकर युवा वैश्विक मंच पर अधिक मुखर हुए हैं। शून्य के अविष्कार से लेकर सुश्रुत की सर्जरी और आर्यभट्ट के खगोल विज्ञान तक युवा पीढ़ी इन तथ्यों को प्रमाण के साथ विश्व के सामने रख रही है। यह जानकारी उन्हें ही भावना से मुक्त कर आत्मविश्वास से भर रही है कि भारत सदियों से विश्वगुरु रहा है।

6. तुलनात्मक विश्लेषण: भषा और इतिहास का प्रभाव

मुख्य आयाम	भारतीय ज्ञान परम्परा का आधार	युवाओं पर प्रभाव/उपलब्धि
भाषाई चेतना	संस्कृत पालि, प्राकृत और श्रेणीय बोलियाँ।	बहुभाषीय होने पर गर्व और कोडिंग के लिए संस्कृत के व्याकरण का उपयोग
वैज्ञानिक सोच	आयुर्वेद, योग और खगोल विज्ञान (Astronomy)	स्वास्थ्य के प्रति जागरूक युवा (Mental Health) के लिए योग और आयुर्वेद को अपना रहे हैं।
ऐतिहासिक बोध	नालंदा, तक्षशिला और प्राचीन भारतीय शिक्षा पद्धति।	युवा भारत के समृद्ध ऐतिहासिक विरासत और उसकी विविध शिक्षा प्रणालियों के समझने में रुचि ले रहे हैं।
साहित्यिक जुड़ाव	वेद, उपनिषद और रामायण, महाभारत जैसे महाकाव्य	आधुनिक प्रबंधन और नेतृत्व गुणों के लिए प्राचीन ग्रंथों का अध्ययन।

पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता: भारतीय ज्ञान परम्परा में प्रकृति को माता तुल्य माना गया है। आज का युवा वर्ग इसी परम्परा से सीखकर टिकाऊ जीवन शैली (Sustainable life style) की ओर बढ़ रहा है।

- प्राकृतिक खेती (Natural Farming) और जल संरक्षण जैसे कार्यों में युवाओं की सहभागिता बढ़ी है।
- अपरिग्रह (जरूरत से ज्यादा संचय न करना) के विचार ने युवाओं को पर्यावरण के प्रति जागरूक बनाया है।

सामाजिक सदभाव और नेतृत्व: भारतीय ज्ञान परम्परा धर्म को कर्तव्य के रूप में दर्शाती है। युवा इसे समाज सेवा एवं नेतृत्व के रूप में अपना रहे हैं।

- सेवा भाव के माध्यम से युवा सामुदायिक विकास के कार्यक्रमों में सक्रिय हैं।
- द्वन्द और विवादों के समाधान के लिए युवा अहिंसा और सत्य जैसे उपकरणों का प्रयोग कर रहे हैं।
- भारतीय ज्ञान परम्परा में सन्निहित वैदिक गणित से भी सबसे ज्यादा युवा वर्ग प्रभावित हुआ है क्योंकि वह उसे केवल कागजों तक ही सीमित नहीं रख रहा, बल्कि उसे Data Science, Cryptograph और Artificial Intelligence (AI) से जोड़ रहा है।
- कोडिंग और एल्गोरिदम-कम्प्यूटर के बाइनरी सिस्टम और एल्गोरिदम को तेज करने के लिए वैदिक सूत्रों का उपयोग शोध का विषय बन गया है। युवा ऐसे सॉफ्टवेयर बना रहे हैं जो वैदिक तर्क प्रणाली पर आधारित हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य- आज की भाग दौड़ से भरी जिन्दगी में युवा इसे ध्यान (Meditation) के रूप में देख रहे हैं। एकाग्रता बढ़ाने के लिए वैदिक गणित एक बेहतरीन साधन सिद्ध हो रहा है।

7. पिछले 5 वर्षों का रुझान और विकास (एक सांख्यिकीय विश्लेषण)

नीचे दी गई तालिका दर्शाती है कि पिछले 5 वर्षों में (2021-2025) में युवाओं के बीच वैदिक गणित की लोकप्रियता, स्टार्टअप्स और सीखने वालों की संख्या में किस प्रकार वृद्धि हुई है।

वर्ष	वैदिक गणित सीखने वाले युवाओं की संख्या (अनुमानित लाख में)	इस क्षेत्र में कार्यरत एड-टेक स्टार्टअप्स की संख्या	अंतराष्ट्रीय ओलंपियाड में भारतीय भागीदारी	सोशल मीडिया पर Vedic Maths सर्ट वॉल्यूम
2021	15 लाख	45+	12 देश	25%
2022	22 लाख	80+	18 देश	40%
2023	35 लाख	150+	25 देश	65%
2024	50 लाख	210+	38 देश	85%
2025	75 लाख	350+	55 देश	120%

स्त्रोत- विभिन्न एड-टेक रिपोर्ट्स और डिजिटल ट्रेड्स का एक संक्षिप्त विश्लेषण

वैदिक अंक गणित केवल अंको का खेल नहीं है बल्कि यह हमारे पूर्वजों की वैज्ञानिक सोच का परिणाम है। आज का युवा इसे “पुराना और आउट डेटेड” मानने की बजाय “क्लासिक और एफिशिएंट” मान रहा है। 2025 तक के आंकड़े गवाह हैं कि यह विधा एक वैश्विक आन्दोलन बन चुका है।

8. निष्कर्ष

अध्ययन के समग्र विश्लेषण से यह स्पष्ट होता है कि भारतीय ज्ञान परम्परा आज भी युवाओं के जीवन में सार्थक और सकारात्मक भूमिका निभाने की क्षमता रखती है। इसका महत्व केवल प्राचीन ज्ञान और सांस्कृतिक विरासत को संरक्षित करने तक सीमित नहीं है, बल्कि यह युवाओं को आत्मबोध, अनुशासन, मानसिक संतुलन, नैतिकता और जीवन के प्रति संतुलित दृष्टिकोण विकसित करने का अवसर प्रदान करती है। योग, ध्यान, भारतीय दर्शन और आयुर्वेद जैसे तत्व आधुनिक जीवन की चुनौतियों के बीच युवाओं को शारीरिक एवं मानसिक स्तर पर संतुलित रहने में सहायता कर सकते हैं। भारतीय ज्ञान परम्परा का प्रभाव केवल व्यक्तिगत विकास तक सीमित नहीं दिखाई देता। वैदिक गणित, आयुर्वेद और पारंपरिक ज्ञान को आधुनिक तकनीक के साथ जोड़कर युवा नवाचार, स्टार्टअप और उद्यमिता के नए अवसर तलाश रहे हैं। इसी प्रकार अपनी भाषाई, ऐतिहासिक और सांस्कृतिक विरासत से परिचित होने पर युवाओं में आत्मविश्वास और सांस्कृतिक गौरव की भावना मजबूत होती है। प्रकृति के प्रति सम्मान, अपरिग्रह, सत्य, अहिंसा और सेवा जैसे मूल्य उन्हें अधिक जिम्मेदार सामाजिक एवं पर्यावरणीय व्यवहार की ओर प्रेरित कर सकते हैं।

अतः भारतीय ज्ञान परम्परा को आधुनिक शिक्षा से अलग करके देखने के बजाय उसे समकालीन आवश्यकताओं के साथ जोड़ने की आवश्यकता है। डिजिटल माध्यमों, पॉडकास्ट, ब्लॉग, ऑनलाइन पाठ्यक्रम और मोबाइल ऐप्स के माध्यम से इस ज्ञान को युवाओं की भाषा और जीवनशैली के अनुरूप प्रस्तुत किया जा सकता है। वास्तविक प्रगति अपनी जड़ों से दूरी बनाने में नहीं, बल्कि अपनी ज्ञान-विरासत को समझकर उसे आधुनिक संदर्भ में रचनात्मक रूप से विकसित करने में है। इस दृष्टि से भारतीय ज्ञान परम्परा युवा पीढ़ी के समग्र व्यक्तित्व-विकास तथा एक मूल्यपरक, जागरूक और प्रगतिशील समाज के निर्माण की महत्वपूर्ण आधारशिला बन सकती है।

Reference

- [1]. अग्रसे, ए., शिंदे, एन., एवं तुकाराम, आर. (2025)। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारतीय ज्ञान प्रणालियों को प्रस्तुत करने में अंग्रेज़ी की भूमिका। *रिसर्च रिव्यू जर्नल ऑफ़ इंडियन नॉलेज सिस्टम्स*, 2(2)। <https://doi.org/10.31305/rjiks.2025.v2.n2.020>
- [2]. चक्रवर्ती, एस. पी., तानोए, एम., एवं पेंटेडो, ए. (2023)। जापान और भारत के स्वदेशी समुदायों के पारंपरिक ज्ञान तथा जैव विविधता के दोहन की वास्तविकता। *एनवायरनमेंटल मैनेजमेंट*, 72(1), 100–112। <https://doi.org/10.1007/s00267-021-01560-0>
- [3]. क्रेमर, एच., लौशे, आर., अनहेयर, डी., पिलकिंगटन, के., डी मैनिन्कोर, एम., डोबोस, जी., एवं वार्ड, एल. (2018)। चिंता के लिए योग: यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की व्यवस्थित समीक्षा और मेटा-विश्लेषण। *डिप्रेशन एंड एंग्जायटी*, 35(9), 830–843। <https://doi.org/10.1002/da.22762>
- [4]. देई, पी. आर. (2026)। भारतीय ज्ञान प्रणाली और राष्ट्रीय शिक्षा नीति 2020: एकीकरण एवं स्थिरता का अध्ययन। *एडुफोरिया: एन इंटरनेशनल मल्टीडिसिप्लिनरी मैगज़ीन*, 4(2), 19–27। <https://doi.org/10.59231/EDUPHORIA/230476>

- [5]. जेम्स-पामर, ए., एंडरसन, ई. जेड., जुकर, एल., कॉफमैन, वाई., एवं डेनॉल्ट, जे.-एफ. (2020)। बच्चों और किशोरों में चिंता एवं अवसाद के लक्षणों को कम करने के लिए योग का हस्तक्षेप के रूप में उपयोग: एक व्यवस्थित समीक्षा। *फ्रंटियर्स इन पीडियाट्रिक्स*, 8, 78। <https://doi.org/10.3389/fped.2020.00078>
- [6]. केरेकेस, एन., सोडरस्ट्रॉम, ए., होल्मबर्ग, सी., एवं हेडमैन आल्स्ट्रॉम, बी. (2024)। बच्चों और किशोरों के लिए योग: विद्यालय एवं मनोचिकित्सकीय देखभाल में व्यवहार्यता और प्रभावशीलता की दशक-दीर्घ समेकित समीक्षा। *जर्नल ऑफ साइकियाट्रिक रिसर्च*, 180, 489–499। <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.11.016>
- [7]. खुंटी, के., बोनिफेस, एस., नॉरिस, ई., डी ओलिवेरा, सी. एम., एवं शेल्टन, एन. (2023)। विद्यालयी आयु के बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य पर योग के प्रभाव: यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षणों की व्यवस्थित समीक्षा एवं वर्णनात्मक संश्लेषण। *क्लिनिकल चाइल्ड साइकोलॉजी एंड साइकियाट्री*, 28(3), 1217–1238। <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>
- [8]. लक्ष्मी, पी., एवं स्टेनली, एस. एल. (2026)। माध्यमिक विद्यालयी शिक्षा में वैदिक गणित की प्रभावशीलता: एक प्रयोगात्मक अध्ययन। *इनोवेर जर्नल ऑफ एजुकेशन*, 14(3), 33–39। <https://doi.org/10.22159/ijoe.2026v14i3.59020>
- [9]. लता, देवी, पी., देवी, पी., सोनी, एस., एवं यादव, ए. (2026)। विद्यार्थियों में तनाव प्रबंधन पर योग का प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा। *जर्नल ऑफ आयुर्वेद एंड इंटीग्रेटेड मेडिकल साइंसेज*, 11(5), 171–177। <https://doi.org/10.21760/jaims.11.5.27>
- [10]. मुखोपाध्याय, एस., अब्राहम, एस. ई., होला, बी., रामकृष्ण, के. के., गोपालकृष्ण, के. एल., सोमन, ए., चिक्कन्ना, यू. सी., भारथ, एम. एम. एस., भार्गव, एच., वरम्बल्ली, एस., एवं गंगाधर, बी. एन. (2021)। भारतीय पारंपरिक चिकित्सा प्रणालियों में भारी धातुएँ: एक व्यवस्थित स्कोपिंग समीक्षा एवं एकीकृत चिकित्सा पद्धति के लिए सुझाव। *जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन*, 27(11), 915–929। <https://doi.org/10.1089/acm.2021.0083>
- [11]. मुथप्पन, एस., बागेपल्ली, बी. एस., एवं मलाइसामी, एम. (2026)। भारत की पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली आयुष में स्वास्थ्य आर्थिक मूल्यांकन अध्ययनों की समीक्षा: एक स्कोपिंग समीक्षा। *जर्नल ऑफ फैमिली मेडिसिन एंड प्राइमरी केयर*, 15(4), 1515–1523। <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe 1211 25>
- [12]. नटराजन, के., पाल, पी., पाल, जी. के., भारद्वाज, बी., एवं नंदा, एन. (2026)। चिंता विकार वाले व्यक्तियों में चिंता की तीव्रता, जीवन गुणवत्ता एवं जैव-चिह्नों पर योग के प्रभाव का यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा थेरेपी*, 36, लेख 12। <https://doi.org/10.17761/2026-D-24-00087>
- [13]. पांडेय, एम., द्विवेदी, के., एवं बेहेरा, एन. (2025)। भारतीय किशोरों में भावनात्मक एवं व्यवहार संबंधी समस्याओं तथा शैक्षणिक प्रदर्शन पर योग एवं शारीरिक व्यायाम की प्रभावशीलता: एक यादृच्छिक परीक्षण। *जर्नल ऑफ द अमेरिकन एकेडमी ऑफ चाइल्ड एंड अडोलेसेंट साइकियाट्री*, 33(4)। <https://doi.org/10.1177/10634266241301371>
- [14]. पराजुली, एन., प्रधान, बी., एवं बापट, एस. (2023)। कम शैक्षणिक प्रदर्शन वाली छात्राओं के संज्ञानात्मक कार्यों एवं चिंता पर योग का प्रभाव: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *कॉम्प्लिमेंटरी थेरेपीज इन क्लिनिकल प्रैक्टिस*, 50, 101614। <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101614>
- [15]. पात्रा, बी. एन., खंडेलवाल, के., सागर, आर., एवं शर्मा, जी. (2024)। मानसिक एवं मनोचिकित्सकीय विकारों से निदानित बच्चों और किशोरों पर योग का प्रभाव: एक स्कोपिंग समीक्षा। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा*, 17(1), 3–9। <https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy 227 23>

- [16]. रंजनी, एच., जगन्नाथन, एन., रावल, टी., विनोथकुमार, आर., टंडन, एन., विद्युलता, जे., मोहन, वी., गुप्ता, वाई., एवं अंजना, आर. एम. (2023)। भारतीय किशोरों के तनाव, चयापचय संबंधी मानकों एवं संज्ञानात्मक क्षमता पर योग का प्रभाव: एक क्लस्टर यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *इंटीग्रेटिव मेडिसिन रिसर्च*, 12(3), 100979। <https://doi.org/10.1016/j.imr.2023.100979>
- [17]. राव, एन. एस., भाट, आर., एवं शर्मा, एम. के. (2026)। भारतीय विद्यालयी परिवेश में इंटरनेट गेमिंग विकार से ग्रस्त किशोरों पर आठ सप्ताह के योग कार्यक्रम का प्रभाव: एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण। *फ्रंटियर्स इन पब्लिक हेल्थ*, 14, 1750580। <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1750580>
- [18]. शेल्ली, डी., एवं वाट्स, एम. पी. (2025)। विद्यालयी परिवेश में यादृच्छिक आवंटन: किशोरों के लिए योग हस्तक्षेपों की एक व्यवस्थित समीक्षा। *जर्नल ऑफ चाइल्ड एंड फैमिली स्टडीज*, 34(8), 2043। <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03084-1>
- [19]. शर्मा, के., स्वामी, के., तिवारी, सी., सचदेवा, एस. के., एवं लड्डा, ए. (2025)। भारतीय ज्ञान प्रणाली के अंतर्गत योग सीखने और उसके अभ्यास के प्रति युवा मनोवृत्ति: विद्यार्थियों का एक सर्वेक्षण। *तीसरे अंतरराष्ट्रीय सम्मेलन—अनुभूति: आधुनिक विश्व के लिए भारतीय ज्ञान प्रणालियों का पुनरुत्थान* (पृ. 283–305)। अटलांटिस प्रेस। https://doi.org/10.2991/978-2-38476-477-8_19
- [20]. शर्मा, एन., त्रिवेदी, एम., एवं चौधरी, एम. (2025)। परम्परा से परिवर्तन की ओर: पर्यावरण, सामाजिक एवं आर्थिक कारकों के माध्यम से भारत के विकास में भारतीय ज्ञान प्रणाली एवं सतत विकास लक्ष्यों की भूमिका। *डिस्कवर सस्टेनेबिलिटी*, 6, 1110। <https://doi.org/10.1007/s43621-025-01905-3>
- [21]. शर्मा, एस., कौशिक, डी., सैनी, एस., एवं शर्मा, एच. (2025)। विद्यार्थियों में हृदय गति परिवर्तनशीलता एवं चिंता पर योग-आधारित हस्तक्षेपों का प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण। *जर्नल ऑफ फैमिली मेडिसिन एंड प्राइमरी केयर*। <https://doi.org/10.1177/09727531251394924>
- [22]. सिंधु, टी. एस. (2026)। वैदिक गणित: इतिहास, सिद्धांत एवं शैक्षिक महत्व। *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ रिसर्च एंड साइंटिफिक इनोवेशन*, 13(6), 4290–4295। <https://doi.org/10.51244/IJRSL.2026.1306000317>
- [23]. थिंड, ए., पिसुडु, पी. एम., एवं कोचहर, एस. (2026)। विश्वभर के चिकित्सा विद्यार्थियों में अनुभूत तनाव एवं चिंता के स्तर पर योग-आधारित इच्छाशक्ति-श्वसन हस्तक्षेपों के समग्र प्रभाव: एक व्यवस्थित समीक्षा एवं मेटा-विश्लेषण। *क्योरियस*, 18(5), e109256। <https://doi.org/10.7759/cureus.109256>
- [24]. त्जेलेपी, आई., बाकोपोलू, एफ., क्रूसोस, जी. पी., सोतिरोपोलू, एल., व्लाचाकिस, डी., एवं डारविरी, सी. (2023)। महाविद्यालय एवं विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों के शैक्षणिक प्रदर्शन और माइंडफुलनेस: एक व्यवस्थित समीक्षा। *एडवांसेज़ इन एक्सपेरिमेंटल मेडिसिन एंड बायोलॉजी*, 1425, 207–215। https://doi.org/10.1007/978-3-031-31986-0_20

Cite this Article:

डा० ममता मिश्रा, "भारतीय ज्ञान परम्परा का आज के युवाओं पर सकारात्मक प्रभाव", *Ved International Journal of Arts, Commerce and Technology (VIJACT)*, ISSN: 3139-1656 (Online), Volume 2, Issue 8, pp. 01-07, Aug 2026.

Journal URL: <https://vijact.com>

DOI: <https://doi.org/10.65785/vijact.v2i8.79>

Disclaimer/Publisher's Note: The author(s) are solely responsible for the content of this article, including its accuracy, originality, and ethical compliance. The publisher and editors assume no liability for any errors, copyright issues, or consequences arising from its publication or use.