

“आधुनिक जीवन शैली में किशोरियों के मासिक धर्म में योग एवं आहार की भूमिका”

पर्यवेक्षक- डॉ. रत्नेश पांडे

विभागाध्यक्ष, एसोसिएट प्रोफेसर, योग विभाग, रवीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन म.प्र

शोधार्थी, वंदना अहिरवार

योग विभाग, रवीन्द्रनाथ टैगोर विश्वविद्यालय, रायसेन म.प्र

सारांश (Abstract):

वर्तमान समय में किशोरियों की जीवनशैली में तेजी से परिवर्तन हो रहा है। असंतुलित आहार, तनावपूर्ण दिनचर्या और व्यायाम की कमी मासिक धर्म संबंधित समस्याओं को जन्म दे रही हैं। यह शोध पत्र मासिक धर्म के दौरान योग और संतुलित आहार की उपयोगिता पर केंद्रित है, जो न केवल शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, बल्कि मानसिक संतुलन को भी बनाए रखता है।

