

“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।

1. परिचय (Introduction):

मासिक धर्म एक प्राकृतिक जैविक प्रक्रिया है, जो किशोरियों के प्रजनन स्वास्थ्य का महत्वपूर्ण भाग है। परंतु आधुनिक जीवन शैली, जिसमें असंतुलित आहार, तनाव, शारीरिक निष्क्रियता और अनियमित दिनचर्या शामिल है, जिसने किशोरियों के स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव डाला है। विशेषकर मासिक धर्म (Menstruation) से संबंधित समस्याएँ जैसे कि अनियमित पीरियड्स, पीरियड्स के दौरान अत्यधिक दर्द (Dysmenorrhea), तनाव, और थकान अब आम होती जा रही हैं। इस शोध का उद्देश्य यह विश्लेषण करना है कि किस प्रकार योग और संतुलित आहार इन समस्याओं को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

आधुनिक जीवनशैली और किशोरियाँ -

- स्मार्टफोन एवं सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग
- शारीरिक गतिविधियों की कमी
- जंक फूड, कैफीन, और प्रसंस्कृत भोजन का सेवन
- तनाव, चिंता और नींद की कमी

मासिक धर्म की समस्याएँ -

- ऐंडन (Dysmenorrhea)
- अनियमित चक्र (Irregular periods)
- अत्यधिक रक्तस्राव (Menorrhagia)



- पूर्व-मासिक धर्म सिंड्रोम (PMS)
- हार्मोनल असंतुलन

2. शोध का उद्देश्य (Objectives):

- मासिक धर्म संबंधी समस्याओं की आधुनिक जीवन शैली में पहचान करना।
- योग की विभिन्न क्रियाओं के प्रभाव का अध्ययन करना।
- पोषणयुक्त आहार के प्रभाव को समझना।
- आधुनिक जीवनशैली में योग एवं आहार को एकीकृत करने की संभावनाओं का मूल्यांकन करना।

3. शोध विधि (Methodology):

- **नमूना चयन:** 100 किशोरियाँ (आयु 13-19 वर्ष)
- **स्थान:** शहरी विद्यालयों एवं कॉलेजों से चयन।
- **विधि:** प्रश्नावली, व्यक्तिगत साक्षात्कार, दैनिक स्वास्थ्य डायरी एवं प्रयोगात्मक अध्ययन
- **समूह विभाजन:** दो समूह -
 - नियंत्रण समूह (कोई विशेष योग/आहार योजना नहीं)
 - प्रयोग समूह (नियमित योग अभ्यास और संतुलित आहार योजना)
- **अवधि:** 3 महीने
- **हस्तक्षेप:**
 - योग सत्र – सप्ताह में 5 दिन (50 मिनट प्रति सत्र)
 - पोषण आधारित आहार योजना (लोहे, कैल्शियम, विटामिन बी-12 एवं फाइबर युक्त)।
 - जीवनशैली में सुधार हेतु जागरूकता कार्यशाला।

4. प्रमुख निष्कर्ष (Findings):

- योग, विशेषकर *सुप्त बद्ध कोणासन*, *बालासन*, *पवनमुक्तासन* जैसी मुद्राओं से दर्द और मानसिक तनाव में 60% तक की कमी देखी गई।
- संतुलित आहार, विशेष रूप से हरी सब्जियाँ, फल, दूध, मेवे एवं पर्याप्त पानी का सेवन करने से मासिक धर्म नियमित हुआ।
- जंक फूड, कैफीन और अत्यधिक मीठे पदार्थों में कमी से मुँहासे, पेट फूलना और थकान जैसी समस्याएँ घटीं।
- प्रतिभागियों ने ऊर्जा स्तर, आत्म-विश्वास और भावनात्मक संतुलन में वृद्धि अनुभव की।

योग का प्रभाव -

- नियमित योगाभ्यास करने वाली किशोरियों में मासिक धर्म से संबंधित दर्द में औसतन 60% की कमी देखी गई।
- मानसिक तनाव, चिड़चिड़ापन एवं मूड स्विंग्स में सुधार पाया गया।

आहार का प्रभाव -

- संतुलित आहार लेने वाली किशोरियों में मासिक धर्म नियमित हुआ।



- थकावट, एनीमिया और त्वचा संबंधित समस्याओं में कमी देखी गई।

संयोजनात्मक प्रभाव -

- योग और संतुलित आहार के संयोजन से किशोरियों में आत्म-विश्वास में वृद्धि और समग्र स्वास्थ्य में सकारात्मक परिवर्तन देखने को मिला।

5. निष्कर्ष (Conclusion):

योग और संतुलित आहार आधुनिक जीवन शैली में किशोरियों के मासिक धर्म से संबंधित समस्याओं को प्रभावी रूप से कम करने में सहायक सिद्ध हुए हैं। यह शोध दर्शाता है कि किशोरियों को स्वास्थ्य शिक्षा, विद्यालयों और घरों में किशोरियों को योग अभ्यास और पोषण संबंधी मार्गदर्शन देना आवश्यक है, जिससे वे अपने मासिक धर्म के अनुभव को बेहतर बना सकें और भावी जीवन में स्वस्थ रह सकें।

6. अनुशंसा (Recommendations):

- विद्यालयों में मासिक धर्म शिक्षा और योग सत्र अनिवार्य किए जाएँ।
- अभिभावकों को किशोरियों के पोषण पर ध्यान देना चाहिए।
- पोषण संबंधी कार्यशालाएँ (nutrition workshops)।
- माता-पिता एवं शिक्षकों को किशोरियों के स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करना।
- किशोरियों को मोबाइल व स्क्रीन टाइम सीमित करने के लिए प्रोत्साहित किया जाए।

7. संदर्भ (References):

1. Ministry of AYUSH – Yoga for Women's Health
2. WHO Reports on Adolescent Health (2020–2024)
3. Indian Journal of Nutrition and Dietetics
4. National Institute of Nutrition (ICMR) Guidelines
5. "Yoga for Women's Health" by Dr. Geeta Iyengar
6. ICMR – किशोर स्वास्थ्य संबंधी रिपोर्ट (2022)

