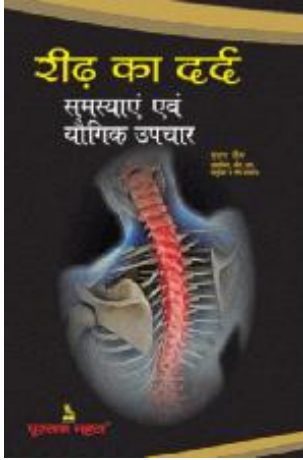




Reedh Ka Dard Samasyan Evam Yogic Upachar

रीढ़ का दर्द समस्याएं एवं उपचार



Author: Pawan Jain पवन जैन

Format: Paperback

ISBN: 812230995X

Code: 9995A

Pages: 64

Price: Rs. 60.00 US\$ 3.00

Publisher: Pustak Mahal

Usually ships within 15 days

मेरुदण्ड या रीढ़ हमारे शरीर का आधार है। हमारा पूरा शरीर इसी से बंधा है। हम शरीर की सारी क्रियाएं जैसे - उठना, बैठना, खड़े रहना, चलना या दौड़ना आदि इसी की सहायता से करते हैं। इन क्रियाओं के लिए मेरुदण्ड का मजबूत व लचीला होना आवश्यक है। यदि यह स्वस्थ है, तो हम सभी शारीरिक क्रियाएं सुगमता से कर सकते हैं और शरीर से आनन्द की अनुभूति पा सकते हैं, परन्तु इसमें यदि दर्द है, तो हमारा जीवन दुःखमय बन जाता है।

मेरुदण्ड के दर्द को आप आसानी से दूर कर सकते हैं। इसके लिए आवश्यक है कि आप अपनी रीढ़ की बनावट व कार्य प्रणाली को थोड़ा समझ लें।

About Pustakmahal Publishers

Pustak Mahal publishes an extensive range of books that are both affordable and high-quality.