



वॉशिंगटन□ प्राचीन भारतीय पद्धतियोग के लेकर क्वी ग□ □ कनये अध्ययन में कहा गया है क्वी सप्ताह में □ कबार योग करने से पीठ केनचिले हस्से के दर्द से राहत मलि सकती है□ बोस्टन यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिनि (बीयू□ स□ म) और बोस्टन मेडिकल सेंटर 'बी□ मसी: के अनुसंधानकर्ताओं ने पाया है क्वी सप्ताह में □ कबार योग करने से पीठ के दर्द से उसी तरह राहत मलि सकती है और दर्दनाशक दवाओं पर निर्भरता कम हो सकती है जिस तरह सप्ताह में दो बार योग करने से लाभ मलि सकता है□

पूर्व के अध्ययनों में कहा गया था क्वी योग पीठ केनचिले भाग में उठने वाले तेज दर्द के इलाज के ली□ लाभकरी हो सकता है□ लेकिन कुछ अध्ययनों में कहा गया है क्वी यह कुछ खास आबादी के ली□ उपयोगी है□

इस अध्ययन के लेखक रॉबर्ट सैपर ने कहा है 'पीठ केनचिले भाग में दर्द अक्सर कम आय वाले मरीजों के होता है क्वी उनके पास इलाज के ली□ न तो पर्याप्त रकम होती है और न ही योग, मालिश या □ क्वीपंक्चर जैसे इलाज तक उनकी पर्याप्त पहुंच होती है□'

उनके अनुसार, अगर ऐसे मरीज सप्ताह में □ कबार योग करें तो उन्हें समुचित लाभ हो सकता है□ साथ ही दैनिक कामकाज करने की उनकी क्षमता में भी सुधार हो सकता है□

(भाषा)