

ਮਰੀਜ਼ ਜਾਨਕਾਰੀ ਨਿਯਮਾਵਲੀ

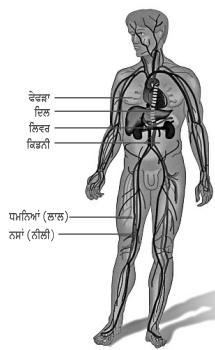
medi

I feel better
www.medi.de

ਖੁਨ-ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ ਨਸ਼ਾਂ ਕੀ ਕੰਮ ਕਰਦਿਆਂ ਹਨ ?

ਪੰਜਾਬ

ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਕੋਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਅਤੇ ਆਖਿਆਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਲੈ ਕੇ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਕੰਮ ਧਾਰਨਾਂ ਦੇ ਚੜੀਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਜਿਵੇਂ ਕੀਂਹਾਂ ਨੂੰ ਲਗਾ ਤਾਰ ਬੁਝ ਪੁੱਛਿਆਂ ਰੱਖਿਆਂ ਹਨ। ਇਲਾਂ, ਘਾਲਿਆਂ ਵਿਚ ਤੇਜ਼ ਦਰਾਬ ਦੇ ਨਾਲ ਕੁਝ ਪੁੱਛਿਆਂ ਹਨ। ਨਾਲਿਆਂ ਦਿਸ ਦਬਾਅ ਨੂੰ ਬਹੁਗਾਡ ਕਰ ਸੰਭਵ, ਇਹ ਦੇ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਮਜ਼ਬੂਤ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਸੰਭਵ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ।



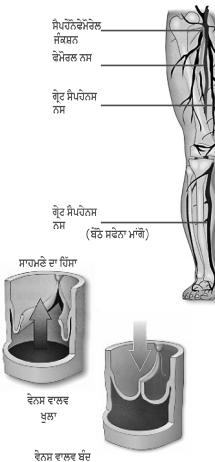
ਨਿਸਮਨ ਦਾ ਕੰਮ ਵੀ ਕਰਦਿਆਂ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸ਼ਰੀਰ ਗਰਮ ਤੋਂ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਨਸਾਂ ਫੈਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਵਧੀਕ ਭੁਨ ਖਿਚਦਿਆਂ ਹਨ, ਤਾਕਿ ਚਮੜੀ ਦੀ ਉਤਲੀ ਤਹਿਤੇ, ਇਸਨੂੰ ਡੱਬਾ ਰੱਖਿਆ ਜਾ ਸਕੇ।

ੴ ਸਤਿਗੁਰ

ਨਸ ਸਾਡੇ ਪੰਧਰੀ ਤੀ ਰਤੀ ਤੋ ਹੋ ਕੇ ਦੌਰਾਨਿਆਂ ਹਾਂ ਹਉ ਅਤੇ ਚਮੜੀ ਲੀਏ ਪਰਤਾਂ ਤੋ ਝੁਨ ਇਕੱਠ ਕਰਿਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਵਿੱਚੋਂ ਨੂੰ ਸਪ੍ਰਾਵ-ਵਿਗਿਆਲ ਵੇਛ ਮਿਸਟਮ ਰਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਦੇ ਰੱਖੀ ਇਕੱਠ ਹੋਇਆ ਬੁਲ, ਮਾਂਸਪੋਸ਼ਿਨਾਂ ਨਾਲ ਰੱਖੀ ਥੀਏਂਗਾਂ ਨਾਲ ਪਿਛਾ ਹੋਇਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਥੀਏਂਗੀ ਬੁਲ ਦੇ ਅੰਦਰ, ਮਾਂਸਪੋਸ਼ਿਨਾਂ ਨਾਲ ਪਿਛਾ ਹੋਇਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਥੀਏਂਗੀ ਬੁਲ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਭੂਲ ਨੂੰ ਸਾਂਸਪੋਸ਼ੀ-ਪੈਮੰਜ਼ਿਗ ਰਿਹਿਆ ਰਚੀ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵੇਖ ਕੇ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ੴ ਸਤਿਗੁਰ

ਨਾਤਿਆਂ ਦੇ ਵਾਲ੍ਹ ਬੁਨ੍ਹ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਨਿੰਚੇ ਵਲ ਵਹਿੰਦ ਤੋਂ ਰਹੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਨਾਤਾਂ ਕਿਵੇਂ ਵਰਨਾ ਦੀ ਵਾਲ੍ਹ ਦਾ ਮਰ ਰਹੇ ਹਨ, ਸਿਰਾਜ਼ ਬੁਨ੍ਹ ਨੂੰ ਕੋਈ ਵਿਖੇ ਕਿਸੀ ਵਿਹਨ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਜਾਨੀ ਕਿ ਦਿਲ ਵਾਲ੍ਹ ਵਿਹਨ ਦੇਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜਾਨੀ ਕਿ ਦਿਲ ਵਾਲ੍ਹ ਵਿਹਨ ਦੇਂਦੇ ਹਨ। ਇਹ ਹੋ—ਹੋ—ਹੋ ਵਾਲ੍ਹਾਂ ਵਾਲ੍ਹਾਂ ਹੋ—ਹੋ ਹਨ, ਸਿਰਾਜ਼ ਨਾਸ ਨੂੰ ਦੇਖ ਆਪਣਾ ਦਿਲ ਸਿਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਸਾਂਪੇਸ਼ੀ—ਪੰਮਾਰਿਗ ਦੇ ਦੁਆਲ ਨਾਲ ਜੇ ਬੁਨ੍ਹ ਉਚ੍ਚਰ ਲਈ ਵਿਗਾਡੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਵਾਲ੍ਹ ਬੁਲ੍ਹ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜੇ ਬੁਨ੍ਹ ਸ਼ਸਤੀ ਸ਼ਸਤੀ ਕੀਤੀ ਹੈ ਅਤੇ ਵਾਲ੍ਹ ਵੱਗ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਇਹ ਵਾਲ੍ਹ ਬੁਲ੍ਹ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।



ਭਾਰਤ ਦੇ ਇਕੋ ਇਕ ਆਯਾਤਕਰਤਾ ਅਤੇ ਵਿਤਰਕ

ਪੁਸ਼ਪਾਂਮਲੀ ਮੇਲਸ ਪਮੋਸ਼ਨ, ੧੬, ਗਨੇਸ ਚੰਦਰ ਏਵਿਨਿਯੂ, ਕੋਲਕਾਤਾ-੨੦০ ০৯৩

PUSHPANJALI

ਪੁਸ਼ਪਾਂਜਲੀ ਸਲਮ ਪ੍ਰਮਾਨ, ੧੯, ਗੇਨੇਸ਼ ਚੰਦਰ ਏਵਿਨਿਯੂ, ਕੋਲਕਾਤਾ-੨੦੦ ੦੧੩

ਟੈਲਿਫੋਨ : ੨੨੩੬੦੩੬੯ / ੬੭, ਫੈਸ਼ਨ : (੦੩੩) ੨੨੨੧੭੩੩੪, Helpline : 9163

jali@vsnl.com | वैष्णवीजली : www.pushpanjaligroup.com

ਈਐਸਓ ੮੦੦੯ : ੨੦੦੮ ਸਰਟੀਫਾਈ

ਫਿਲੀ ਦਫਤਰ : ੯੯੧੦੪੮੯੯੯

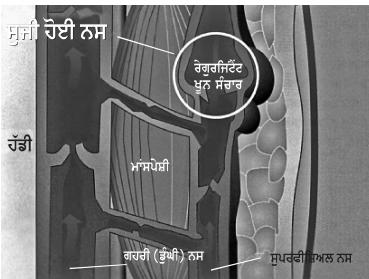
ਨਸਾਂ ਕਿਉਂ ਬੱਕ ਜਾਂਦਿਆਂ ਹਨ ?

ਆਪਣੀ ਸੌਕੀਨ ਮਿਜਾਜ਼ੀ ਅਤੇ ਜੀਵਣ ਦੇ ਢੰਗ ਅਤੇ ਨਾਂ ਮਾਤਰ ਦੀ ਕਸਰਤ ਦੇ ਕਾਰਣ, ਸਨ੍ਖ ਹੀ ਅਜਿਹਾ ਪ੍ਰਾਣੀ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਨਸਾਂ ਦੇ ਕਿੰਠੇ ਵੀ ਰੋਗਾਂ ਨਾਲ ਲੜਦਾ ਗਿਆ ਹੈ।

ਕਾਰਤ ਦੀ ਕੀ ਅਤੇ ਸਾਰੇ ਦਿਨ ਘੰਟੇ ਪੱਕੇ ਰਹਿਣ ਦਾ ਬੰਧੇ ਰਹਿਣ ਦੇ ਕਾਰਨ ਆਪਣੀ ਨਾਂ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਉਤੇ ਕਾਫੀ ਦੁਬਾਅ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ-ਪੰਪਿੰਗ ਪ੍ਰਣਾਲੀ, ਖੂਨ ਦੀ ਵਾਪਸੀ-ਕ੍ਰਿਪਾ ਵਿਚ ਥੀਕ ਠਾਕ ਮਦਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀ। ਕੋਈ ਮੋਨੋਟਿਕ ਪਿਛਲਾ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਵਧਦੀ ਉਮਰ ਜਾਂ ਸਹਿਯੋਗੀ ਹਾਰਮੇਨਲ ਵਿਰਤਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬਾਰ ਬਾਰ ਗਰਭਾਧਾਰਨ ਥੀ, ਮਨੁਖ ਨੂੰ ਪੱਧੀ ਪਾਖਿਆਂ ਵਿਚ ਪਾ ਸਹਿਯੋਗੀਆਂ ਹਨ।

ਨਸਾਂ ਦਿੱਦਿਏ ਨਾਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਫੇਲੇ ਹੋਏ ਭਾਈਨੀਟਰ ਕਾਰਣ, ਵਾਲਵਾਂ ਦਾ ਬੰਦੂ ਹੋਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਵੱਗਰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸੁਪਰਵੀਸ਼ਿਅਲ ਨਸਾਂ, ਜਿਹਾਂ ਨੂੰ ਪਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਹੱਡੀਆਂ, ਸੀਂ ਥਾਂ ਤੇ ਨਹੀਂ ਰੁਖ ਪੰਦਿਤਾਂ, ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਨਸਾਂ ਫੌਲ ਜਾਂਦਿਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਸਰਪਿਲ ਵੈਰਿਕੇਜ਼ ਨਸਾਂ ਬਨ ਜਾਂਦਿਆਂ ਹਨ।

ਇਹ ਵੈਰਿਕੇਜ਼ ਨਸਾਂ ਕੀ ਹਨ? ਡਾਕਟਰੀ ਭਾਜਾ ਵਿਚ ਵੈਰਿਕੇਜ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ - ਅਸਹਜ ਢੰਗ ਨਾਲ, ਸਥਾਈ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੱਜੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਨਸਾਂ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀਆਂ ਨਸਾਂ ਵਿਚ, ਸਭਵਕ ਇਲਸਟਰੇਸ਼ਨੀ ਕਰੇ ਵੀ ਫਿਰ ਜੀਦੂਦ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਖੂਨ ਦਾ ਸੰਹਾਰ ਥੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਹੀਂ ਹੋ ਪਾਂਦਾ।



ਵੈਰਿਕੇਜ਼ ਨਸਾਂ ਕਿਸ ਕਾਰਨ ਬਨਦੀਆਂ ਹਨ?

ਵੈਰਿਕੇਜ਼ ਬੱਲੇ ਦਿੱਤੇ ਗਏ ਤੋਂ ਤਿੰਨ ਸਹਿਯੋਗੀ ਕਾਰਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਕਾਸਤ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ :

- ਅਜਿਹੀ ਕਿਸੇ ਵਜਾਂ ਨਾਲ, ਜਿਹੜੀ ਪੈਂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਉਪਰ ਵੱਲ ਖੂਨ ਸੰਚਾਰ ਵਿਚ ਰੁਕਵਾਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ:
- ਕਸ ਹੋਏ ਕਪੜੇ
- ਗਰੜ ਅਵਾਜ਼ਾਂ
- ਉਹ ਸਾਰੇ ਖੇਡ ਜਿਹੜੇ ਪੇਟ ਤੋਂ ਸੌਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ ਜਾਂ
- ਭਾਰੀ ਵਜਨ ਚੁੱਕਣਾ ਪੁਰਾਣੀ ਖੱਬੀ ਜਾਂ ਕਥਨ (ਜੇ ਪੈਂਨਾਂ ਦੀ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਪਿੱਛੇ ਖਾਸਾ ਦਵਾਅ ਪੈਂਦੇ ਹਨ)
- ਦੇਰ ਦੇਰ ਤੱਕ ਬੰਧੇ ਰਹਿਣ ਕਾਰਨ ਜਾਂ ਚੱਕੜੀ ਮਾਰ ਦੇ ਬੈਠਣ ਨਾਲ
- ਮੁਟਾਪਾ

ਪੁਰਵਾਰ ਦਾ ਇਤਿਹਾਸ :

ਨਸਾਂ ਦੇ ਹੋਣਾਂ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵ-ਭੁਕਾਉ ਦੀ ਵੰਸ਼ਗਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਕਾਫੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਪਤਾ ਕਰ ਲਵੇ ਕਿ ਪੁਰਵਾਰ ਦੇ ਦੂਜੇ ਸੌਂਬਾਰ ਰੀ ਕਿਥੇ ਇਸਦੇ ਸ਼ਿਕਾਰ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਹਨ। ਅਸਾਨ ਜਿਹੀ ਜਾਂਦਾ, ਇਸ ਬਾਰੇ ਸਾਰੀ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇ ਸਕਦੀ ਹੈ।

ਵੇਸ਼ ਰੋਗ ਦਾ ਪਹਿਲਾਂ ਲੱਖਣ ਦੀ ਕੀ ?

ਥੰਕ ਰੋਟ ਪੈਨ, ਸੱਜਿਆਂ ਪੋਥਿਆਂ ਅੱਡੀਆਂ, ਝਰਨਾਹ ਜਾਂ ਖੁਸਲੀ ਜਾਂ ਪੈਂਨਾਂ ਵਿੱਚ ਕਸਰ ਦਾਈ ਪੀੜ ਜਾਂ ਕੋਈ ਹੋਰ ਸੰਕੇਤ ਨਸਰ ਅਤੇ, ਇਹ ਵੈਰਿਕੇਜ਼ ਨਸਾਂ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਲੱਕੜਣ ਹਨ।

ਕਿਉਂਕਿ ਖੂਨ ਦਿੱਲ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਪਸ ਵਗਣਾ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਨਸਾਂ ਦਾ ਪਾਣੀ, ਆਲੋ ਦੁਆਲੇ ਦੇ ਟਿੱਬੇ ਵਿੱਚ ਫੇਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਥਾਂ ਦੇ ਅਸ ਪਾਸ ਤੇ ਵਿਕਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸੌਜਿਆ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਹੁਕਾਮ ਦੀ ਸੰਖ ਵੇਖ, ਭਾਵੇਂ ਇਨ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਕੋਈ ਵੀ ਆਂਕ ਕਰ ਰਹੇ ਸੀ, ਬਹੁਤ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ ਕਿ ਹੁਕਾਮਾਂ ਨਾਲੋਂ ਪੱਹਿਲਾਂ ਹੀ ਨੁਕਸਾਣ ਪੁਰਾਂ ਸੁਕਿਆ ਹੈ। ਜੇ ਜਾਣੀ ਦੇ ਉਤੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸੌਜਿਆ ਦਿਹਾਈ ਦੇਵੇ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਸੂਪਰਵੀਸ਼ਿਅਲ ਵੈਰਿਕੇਜ਼ ਵੇਨਸ ਨਾਲ ਪੁਰਾਵਿਦ ਹੋ ਚੁੱਕੇ ਹੈ।

ਨਸਾਂ ਦੇ ਕੋਈ ਕੋਝ ਰੋਗ ਹੁੰਦੇ ਹਨ?

ਸਾਰੀਕਾਰ ਨਸਾਂ

ਇਹ ਕਾਫੀ ਮਰੀਨ ਸਿਹਿਆਂ ਖੂਨ ਦੀਆਂ ਨਿਲਿਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜਿਆਂ ਜਾਮੀ ਦੇ ਅੰਦਰ ਮਰੀਨ ਦੇ ਜਾਲੇ ਵਾਗ ਫੈਲਿਆਂ ਹੋਇਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਕੁਝ ਕਿਲੋਮੀਟਰ ਜਾਂ ਸੈਂਟੀਮੀਟਰ ਲੰਬਿਆਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਇਹ ਪੱਧੇ ਦੇ ਨਕਸੇ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਸਪਾਈਡਰ ਨਸਾਂ ਸਾਇਟ ਦੀ ਕੀ ਤੱਤੀ ਤੱਤੀ ਦਰਿਆਂ ਦਾ ਰਾਕਣ ਬਣਿਆਂ ਹਨ, ਜਾਂਦਿਆਂ ਦੀ ਹਾਰਮੇਨਲ ਵਿਚ ਪ੍ਰਾਨੀਆਂ ਬੜਾ ਕਰਣ ਦਾ ਕੀਮ ਕਰਿਆਂ ਹਨ। ਬਹੁਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਵੈਰਿਕੇਜ਼ ਨਸਾਂ ਦੀ ਪੂਰਵ ਸੂਚਨਾ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ।

ਵੈਰਿਕੇਜ਼ ਨਸਾਂ (ਵੈਰਿਸੇਸ਼ਨ)

ਜੇ ਨਸਾਂ ਦੀ ਚੀਵਾਰ ਨਨ ਹੋ ਕੇ ਸੌਂਜ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਵੇਨਸ ਵਾਲਵਾਂ ਦਾ ਛੀਕ ਭਰ੍ਹਾਂ ਬੰਦ ਹੋਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਸੌਂਮਨ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਨਸਾਂ ਦੀ ਕਿੱਤੀਆਂ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਫਰਕ ਦੇ ਨਾਲ ਖੂਨ ਨਿਲਿਆਂ ਵਿੱਚ ਵਲਾਵੇ ਵਾਂਗ ਵਿਹਿਰ ਲਗਦਿਆਂ ਹਨ। ਬਿਨਾਂ ਥੀਕ ਚਿਕਿਤਸਾ ਵੈਰਿਕੇਜ਼ ਨਸਾਂ ਲਗਾਤਾਰ ਫੈਲਿਆਂ ਜਾਂਦਿਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਸੰਭਾਵਨ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ ਜਾ ਰਹੇ ਹਨ :-

ਨਸਾਂ ਦੀ ਜਲਨ (ਡਲੈਬਿਟਸ)

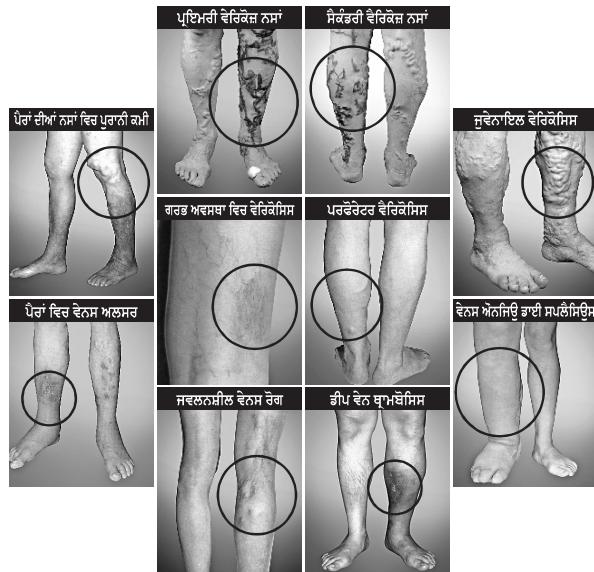
ਨਾਨਾਂ ਵਿਚ ਜਲਨਮੀਲਤਾ ਦੇ ਲੋਧਨ ਹਨ-ਨਸਾਂ ਦੀ ਥਾਂ ਲਾਲ ਲਾਲ ਨਿਸ਼ਾਨ, ਸੂਜਨ, ਬਹੁਤ ਗਰਮ ਹੋ ਜਾਣਾ ਅਤੇ ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਰਹਣ।

ਵਾਖੀਵਿਸਿਥ

ਜੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਾਪਸ ਵਗਣਾ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਨਿਲਿਆਂ ਦੀ ਦੀਵਾਰਾਂ ਵਿਚ ਖੂਨ ਦੇ ਥੋੜੇ ਬਣਣ ਦੀ ਝੁਕ ਸੰਭਾਵਨਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਦੇ ਥੋੜੇ ਨਸਾਂ ਦੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਰੁਕਵਾਂਦ ਕਥ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦਾ ਵਾਪਸ ਵਗਣਾ ਰੁਕ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਨਾਨਾਂ ਦੀ ਪਲਾਲੀ ਵਿਚ ਬਹੁਤ ਨੁਕਸਾਨ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ। ਇਸੀ ਸਥਿਤ ਵਿਚ, ਪਹਿਲਾਂ ਲੋਂਧ ਹੈ, ਪੈਰ ਦਾ ਨਿਚਲਾ ਪਿੱਸਾ ਸੂਜਨ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤੇ ਸਰਦਾ ਹੋ ਨਾਲ ਕਸ਼ਟਦਾਈ ਤਪ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਵੇ, ਸਰਤ ਅਤੇ ਭਾਰੀਪਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਣਾ ਸੂਝੁ ਹੋ ਜਾਂਦੇ। ਕਿਸੇ ਡਾਕਟਰ ਨੋਂ ਇਲਾਜ ਕਰਾਵਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੂਨ ਦਾ ਕੋਈ ਥਕ, ਫੇਫੜ ਵਿਚ ਚਲਾ ਜਾਵੇ, ਜਿਹੜਾ ਜਿੰਦਗੀ ਲਈ ਖਤਰਾ ਬਣ੍ਹ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਐਪਟ ਲੈਂਜ ਅਲਸਰ (ਪੈਰ ਦਾ ਅਲਸਰ)

ਕਿਉਂਕਿ ਆਕਸੀਜਨ ਰਹਿਤ ਖੂਨ ਦਾ ਨਾਨਾਂ ਵਿਚ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਪੈਸ਼ਨ ਅਤੇ ਫੂਜ਼ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਵਟਾਂਦਰਾਂ ਘੱਟ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਕਾਰਨ ਸੈਲਾਂ ਨੂੰ ਕਾਢੀ ਨੂਜ਼ਾਣ ਪੁੱਛਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮੁੱਲ ਮਰਨ ਲਗਦੇ ਹਨ। ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਦੁਰਦਰ ਗਰਕ ਘਾਉਂ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਦਰਦਾਂ ਕਾਂਹੀ ਤੋਂ ਸਰ ਤੋਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਇਸ ਦੇ ਕਾਰਨ ਨੂੰ ਹੀ ਬਚਮ ਕਰ ਦਿੱਤਾ ਜਾਵੇ, ਅਰਥਾਤ ਸੁੱਜਿਆਂ ਵੇਖਿਆਂ ਵੇਖਿਆਂ ਨਾਸਾਂ ਦਾ ਸਹੀ ਇਲਾਜ ਕਰ ਲਿੱਤਾ ਜਾਵੇ।

**ਨਸਾਂ ਦੀ ਸਰੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਕੀ ਹੈ ?****ਨਸਾਂ ਦੀਆਂ ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਜ਼ਾਰੀਆਂ, ਸਹਾਇਕ ਵਵਈਆਂ ਅਤੇ ਤੰਦੁਰਸਤ ਜੀਵਨ ਸ਼ੈਲੀ**

ਨਸਾਂ ਦਾ ਰੋਗ ਕਦੇ ਜੱਤੋਂ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦਾ। ਕਿਸਮਤ ਦੀ ਮਾਰ ਇਹ ਕਿ ਖਰਾਬ ਵੇਨਸ ਵਾਲਾਵਾਂ ਅਤੇ ਸੁੱਜਿਆਂ ਹੋਣਿਆਂ ਨਾਸਾਂ, ਆਪਣੀ ਅਸਲੀ ਸਥਿਤ ਵਿਚ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਆ ਸਕਦਿਆਂ। ਇਸਦੇ ਦੋ ਵਿਕਲਪ ਜ਼ਰੂਰ ਉਪਲਬਧ ਹਨ, ਪ੍ਰਾਵਿਸ਼ਾਲੀ ਇਲਾਜ ਇਹ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿਚ ਖਰਾਬ ਨਸਾਂ ਆਪੇਰੇਸ਼ਨ ਨਹੀਂ ਕੱਟੇ ਦੋ ਸੁੱਤ ਕਿਵੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਅਤੇ ਦੂਜਾ ਹੈ ਤੁਰੀਵਾਈ ਚਿਕਿਤਸਾ (ਕੰਮਰਵੰਦਿਵ ਵੈਰੋਪੀ)।

ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਵੈਰੋਪੀ

ਤੁਰੀਵਾਈ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦਾ ਲਕਸ਼ ਹੈ ਕੰਪੈਸ਼ਨ, ਕਸਰਤ ਵੈਰੋਪੀ ਅਤੇ ਦਵਾਇਆਂ ਹਾਰੀ ਇਸ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਸ਼ਾਰੀ ਕਰਨਾ। ਇਸ ਦਾ ਮੌਕ ਹੈ ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ। ਰੁਚ ਰੁਚ ਕੇਸਾ ਵਿਚ, ਸੂਰੂ ਵਿਚ ਪੈਂਨ ਦੀ ਸੰਸਾਰ ਘਟਾਉਣ ਲਈ, ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਥੈਰੇਪੀ ਇਸਤੋਂ ਮਹਾਲ ਕਰਨਾ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਵੈਰੋਪੀ ਅਤੇ ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਸੁਰਾਖਾਂ ਦੇਵੇਂ ਨਸਾਂ ਦਾ ਡਾਈਸਾਈਰ ਘੱਟ ਕਰ ਦਿੱਤੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਜੁ ਵੇਸ਼ ਵਾਲਵਾਂ ਵਿਚ ਬੇਚ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ, ਅਤੇ ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੂਨ ਦਾ ਪੈਂਨੀ ਇਸਾ ਵਿਚ ਵਾਹਿਣ ਬੰਦ ਕਰ ਸਕਣ - ਯਾਨੀ ਦਿਲ ਤੋਂ ਝੂਰ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਚਿਕਿਤਸਾ ਦੇ ਬਾਅਦ, ਪਰ ਕੱਵਰੇ ਮੰਨੀਆਂ ਲਈ ਸੂਰੀ ਤੋਂ, ਟਿਸੂਆਂ ਨੂੰ ਦਾਖਾਏ ਦੇਣ ਲਈ ਆਧੁਨਿਕ ਚਿਕਿਤਸਾਚਮਕ ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਸੁਰਾਖਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ ਕਾਰੀ ਹੋ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸੈਕੰਡ ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਸੁਰਾਖਾਂ ਨਵੀਂ ਵੇਰਿਕੇਨ ਨਸਾਂ ਦੀ ਬਣਦ ਨੂੰ ਰੋਕਦਾਂ ਹਨ ਅਤੇ ਸੰਚਾਰਾਂ ਵੇਨਸ ਰੋਗ ਨੂੰ ਟਿੱਕਾਵਾਂ ਵਿਚ ਰਹਿਣਾ ਹਨ, ਜੇ ਨਾਸਾਂ ਦੇ (ਵੇਨਸ) ਰੋਗ ਦਾ ਇਲਾਜ ਨਾ ਕਿਤਾ ਜਾਵੇ, ਤਾਂ ਦਿੱਤੇ ਦਿਨ ਇਹ ਰੋਗ ਖਰਾਬ ਹੁੱਕ ਪਾਰਨ ਕਰ ਲੈਂਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਸੀਰਨ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਖਸ ਤੱਕ ਪਹਿਲਾਂ ਦੀ ਆਪਣੀ ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਸੋਸ਼ ਲਾਾਤਰ ਪਾਉਂਦੇ ਹੋਣੇ।



ਕੰਪਲੈਕਸ ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਬੈਰੋਪੀ

ਚੁਹੜੀਆਂ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਸਹੀ ਮਾਪ ਰਾਈ ਵਧੇਰਾ ਸਹਾਰਾ ਦਿਚਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਜੁਗਾਂ ਵਿਚ ਮਸ਼ੀਨੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਰਹਣਾ ਤਮਕ ਪਭਾਅ ਮੌਜੂਦ ਹੈ। ਹੋਰਸ ਸੈਸਟਾਰਟ ਐਂਕਸਟ੍ਰੈਟ ਜਿਹੇ ਪਦਾਰਥ ਨਸਾਂ ਦੀ ਈਵਾਰ ਤੇ, ਰੰਗ ਮੰਗਰੂੰਦੀ ਸੀਰਿਜਾ ਪ੍ਰਾਅ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ।

ਮੰਡੀਵੈਨ® ਜਾਂਜ਼ੀ ਦੇਖਭਾਲ ਟ੍ਰੂਪਾਰਟ

ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਹੋਰਸ ਸੈਸਟਾਰਟ ਐਂਕਸਟ੍ਰੈਟ ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਉਹਨਾਂ ਲੋਗਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਬਹਾਡਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁਰਾਂ ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਜੁਗਾਂ ਪਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਮੰਡੀਵੈਨ ਸੈਲ, ਦਿਨ ਵੇਲੇ ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਜੁਗਾਂ ਦੇ ਆਦਰ ਠੱਕਰ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਮੰਡੀਵੈਨ ਫੀਮ, ਅਗਲੇ ਦਿਨ ਦੀ ਮੁਹਰਾਂ ਲਈ, ਬਹੀ ਹੋਈ ਜਮੜੀ ਨੂੰ ਚੁਗੀ ਪੇਸ਼ ਕਰ ਦੇਖਭਾਲ ਪਦਾਰਥ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਲਈ, ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪ੍ਰਸ਼ਾਸ਼ ਪਹੱਚਿਦਾਰ ਜਮੜੀ ਲਈ, ਮੰਡੀਵੈਨ ਫੀਮ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿਚ ਬਨਾਈ ਗਈ ਹੈ।

ਮੰਡੀਕ੍ਰਮ

ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅਜਿਹਾ ਕੋਈ ਸਰਵ ਸਾਈਨ ਔਸ਼ਾਫ ਨਹੀਂ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਨਸਾਂ ਦੇ ਰੋਗ ਨੂੰ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੂਰ ਕਰ ਸਕੇ। ਬਹਰਾਹਾਲ, ਬੈਰੋਪੀ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਸਾਹਾਰਿਕ ਰੂਪ ਵਿਚ



ਦਵਾਈ ਦਾ ਸਾਡਾ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਸਤੇ ਲੋਗਾਂ ਲਈ ਸਾਡਾ ਹੈ।

mediven Kompressionscreme ਮੌਜੂਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸ ਵਿਚ ਪਾਇਆਂ ਮੰਡੀਕ੍ਰਮ ਲਈ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੀ ਲਾਈਲੀ ਸ਼ਬਦੀ ਨੂੰ ਵਧਾ ਦਿੰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਵਿਚ ਸੁਰਖਿਆ ਦੇਣ ਵਾਲਾ ਐਂਕਸਟ੍ਰੈਟ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚਿਆ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਨਸਾਂ ਦੀ ਈਵਾਰ ਨੂੰ ਚੁਖਲੀ ਬਣਾਵਿਆਂ ਜਾ ਸਕੇ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਟਿਕ੍ਕੀ ਵਿਚ ਵਿਧਾ ਵਿਧਾ ਪ੍ਰਵਾਰ ਹੋਵਿਆ ਜਾ ਸਕੇ। ਇਹ ਵੱਡੇ ਦਵਾਈਆਂ ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਜੁਗਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਨਾਲ ਬੈਰੋਪੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਅਤੇ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੈਂਨ ਦੇ ਤੌਂਦੇ ਅਤੇ ਭਾਰੀਪਨ ਦੇ ਅਤਿਸ਼ਾਹ ਨੂੰ ਘੱਟ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਵਿਚ ਸਭ ਤੋਂ ਚੰਗਾ ਅਤੇ ਸਭ ਤੋਂ ਜਾਣੂੰ, ਪਭਾਅਵਾਂ ਪਦਾਰਥ, ਹੋਰਸ ਸੈਸਟਾਰਟ ਮੰਡੀਕ੍ਰਮ।

ਮੰਡੀਵੈਨ, ਕੇਪਰ ਡਯੂਅ-ਆਪਾਈ ਨਸ ਬੈਰੋਪੀ ਲਈ ਸੰਪੂਰਨ ਦੇਖਭਾਲ**ਆਪਿਸ਼ਨ, ਸਕਿਲੋਸਿਸ ਅਤੇ ਲੈਜ਼ਰ।**

ਆਪਏ ਲਈ ਕਿਹੜਾ ਇਲਾਜ ਚੁਗਾ ਹੈ, ਇਹ ਫੇਸਲਾ ਆਪਣਾ ਡਾਕਟਰ ਕਰੇਗ। ਬਹੁੱਤ ਮਹੀਨ ਸਪਾਈਡਰ ਨਸਾਂ ਦਾ ਇਲਾਜ ਲੈਜ਼ਰ ਨਾਲ ਕੰਡਿਗ ਕਰਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੈਜ਼ਰ ਮਹੀਨ ਸਪਾਈਡਰ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਖੂਨ ਨੂੰ ਗਰਮ ਕਰ ਦੋਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਮਲੀਆਂਗੇ ਕਰ ਦੋਦਾ ਹੈ।

ਸਕਿਲੋਸਿਸ ਵਿਚ ਇਕ ਅਜਿਹਾ ਪਦਾਰਥ ਹੈ, ਜਿਹਾਂ ਮਹੀਨ ਸੂਈ ਨਾਲ ਥੀਓਰ ਨਾਨਾਂ ਵਿਚ ਇੰਗਰੇਜ਼ ਹਾਰੀ ਪਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਜਲਨਸੀਲਤਾ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਦੀ ਥੀਮਾਰੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲਈ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਵੈਂਡਿਆਂ ਵੇਖਿਕੇਤ ਨਸਾਂ ਆਪਿਸ਼ਨ ਰਾਈ ਕੱਟ ਕਿਵਿਆਂ ਮਾਂਦੀਆਂ ਹਨ। ਅਸ, ਡਾਕਟਰੀ ਤਰੀਕੇ ਇਸ ਹਰ ਤੱਕ ਕਾਮਲ ਹੋ ਚੁਕੇ ਹਨ ਕਿ ਇਸ ਤੱਤ ਦਾ ਆਪਿਸ਼ਨ ਕੋਈ ਵੀ ਸਪਸ਼ਟ ਨਿਸ਼ਾਨ ਨਹੀਂ ਛੱਡਦਾ। ਅਤੇ ਤੁਦੁਸਤ ਨਸਾਂ ਉਂਡ ਦੀਆਂ ਉਂਡ ਬਹਿਆਂ ਗਰੀਬੀਆਂ ਹਨ।

ਕਸਰਤ ਬੈਰੋਪੀ

ਇੱਕ ਇਕ ਸਭ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਥੀਅਂ ਸਿਰਹੀ ਬੈਰੋਪੀ ਦੀ ਸਲਹਤਾ ਦਾ ਯੱਕੀਨੀ ਦਿਲਾਉਣੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈ ਮਕੀਲ ਕਾਰਤ। ਸਾਰੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਅਤੇ ਵਖਰੇ ਵਖਰੇ ਥੇਡ (ਲਲਾਨਾ, ਤੈਰਨਾ, ਸਿਮਨਸਟਿਕ, ਸਾਈਲ ਚਲਣਾ, ਕਰਸ-ਕੰਟੀ ਚੱਖਤਾਂ ਅਤੇ ਸੱਚਣਾ), ਸਿਜੇ ਜੇਤਾਂ ਨੂੰ ਗਾਇਸ਼ੀਲ ਕੁਝੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੱਤ ਦੇ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਸਹੀ ਢੰਗ ਨਾਲ ਗਵਿਸ਼ਣ ਕਰਿਆਂਦਾ ਹਨ। ਬਹਰਾਹਾਲ, ਥੀਰੀ ਵੱਡਾ ਅਤੇ ਉਛਲ-ਕੁੱਕ ਵਰਸਿਤ ਹੈ।

ਨਸਾਂ ਦੇ ਮਹੀਨਾਂ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਦੀਆਂ ਕਸਰਤਾਂ ਬਣਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਹਨ। ਇਹਨਾਂ ਦੇ ਚੰਗੀਂ ਪਾਉਂਦੀ ਲਈ, ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਨਸਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ, ਦਿਨ ਵਿਚ ਦੋ ਵਾਰ, ਘੱਟੋਂ ਘੱਟ 10 ਮਿਨਟਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੈਨਾਪਿਸਟ ਤੋਂ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਅਤੇ ਸਾਲਾਂ ਉਖਰਨ ਦੀ ਮਹਾ ਕਰੋ। ਜਿਵੇਂ, ਨਸਾਂ ਦੀ ਕਸਰਤ। ਇਹ ਜਿਸਨਸਟਿਕ ਥੈਂਡ ਆਗ ਨਾਲ ਖਾਸ ਕਰੋ ਹੈ ਅਤੇ ਅਸਾਨ ਬਨਾਉਣ ਵੀ ਅਤੇ ਖਾਸ ਕਰੋ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਾਰਿਕ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

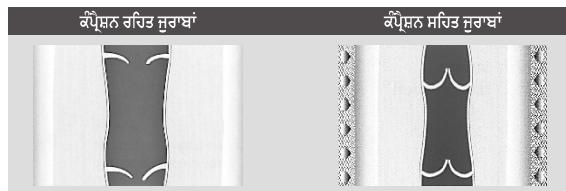
ਮੰਡੀਵੈਨ® ਨਾਂਕਾਕ ਵਾਰਿੰਗ ਸਾਟਿਕਸ ਨਾਨਾਂ ਅਤੇ ਲਸੀਕਾ ਸੰਬੰਧੀ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਮਹੀਨਾਂ ਲਈ ਵਹੂਤ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਰੂਪ ਵਿਚ ਉਪਯੋਗੀ ਸਿੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਮੌਜੂਦ (ਜੁਗਾਂ) ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ?

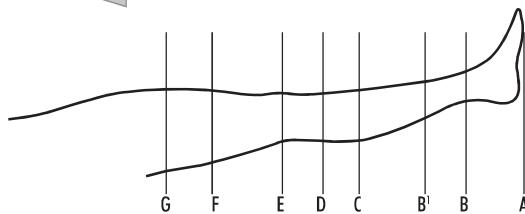
ਕੰਪੈਸ਼ਨ ਜੁਗਾਂ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ ਇਹ ਵੱਡਾ ਬਹੁਤ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੈ : ਜੁਗਾਂ ਦਾ ਦਬਾਅ, ਨਸਾਂ ਦੇ ਵਿਆਸ ਨੂੰ ਸੁੱਖਦਾ ਹੈ। ਹੋਰਸ ਵਾਲਵ ਦੁਵਾਰ ਘੰਟੇ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਹੋਰ ਰੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋਣ ਦੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਨਸਾਂ ਦੇ ਛੋਟੇ ਵਿਆਸ ਦਾ ਅਤਬ ਹੈ ਕਿ ਇਕ ਵਾਰ ਰੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਕਾਗਟੀਂ ਕੱਲੇ ਕੱਲੇ, ਜਥਾ ਕੱਕ ਨੂੰ ਪਾਰ ਨੂੰ ਦਿਲ ਤੱਕ ਪ੍ਰਹੱਚਨ ਦੇ ਦਬਾਅ ਵਿਚ ਕਾਗ ਆ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਪੈਰ ਪਿਲ੍ਹੇ ਰੋਂ, ਤਾਂ ਇਹ ਜੁਗਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਲਈ ਕਾਗ ਵਿਚ ਪ੍ਰਭਾਵਸ਼ਾਲੀ ਕਾਗ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।





कैप्स्टन नुराबां पाउटा आम तौरे ते बुरा नहीं लगता, जिवे अवसर आविधां जांदा है। जे तुम्ही मरीं दिटिंग दीआं नुराबां पाउटे हो, तं दिय एंटि देम प्रूडब्कारी राहउ देंदा है अंते दिय तुहाडे हेठं सी असली मानेहो।



मेरे लाई किहजे कैप्स्टन मेस मरी रेण्डो ?

मरीं नुराबां दी सेण लाई अंतेहो दा रिकम दी असान नियम है। जिन्हां जांदा नमां दी पूणाली नु ठूबसन होइए होवेगा अंते परां दे टिस्टु मिश्यु जांदा नरम होत्वा, उहानां गी मेटा अंते मध्यत मेजा देहां चारीदा है।

कैप्स्टन मेटीआं

नांदे रेह जिन गडीर हुंदे हन उहानां दी उहानां नु दबाआ दी लेंड हुंदी है। दबाआ दीआं सार मैटों होन :

| मीमी | दिववन | दबाआ | प्रेग |
|------|-------------------|------------------------------|--|
| 1. | नरम दबाआ | १८-२१ एम एम एच नी | देख देख उक्के रपिण अंते गरब अदमसा मों घबान, वजरी प्रेग |
| 2. | मेंटुल दबाआ | २३-२५ एम एम एच नी | देवाकेज्ज नमां फूलिंग दीएंटा, मुने गेटे प्रेग नमां उत्ते बाद ली जल्द, मीरेले वेपी जा अप्रेगेन दे बाद, गरब अदमसा छेळ विविक्स नमा दे बास दिव |
| 3. | मेंटुल दबाआ | ३४-४८ एम एम एच नी | झुंझु नम, चूचिंगम दे बाद, प्रेग दिव लगाऊर मेजाप, प्रेग दिव रेह अलाऊर दे बाद। |
| 4. | देवरा मेंटुल दबाआ | ४८ एम एम एच नी जां उत्ते जां | काढी मप्सर, जांदा मांद मेजाप लिंडिंडीआ |

कैप्स्टन थेरेपी दे बारे मेरी वी वी जानन दी लेन्ह ते ?

कैप्स्टन मेस क्वें नरी पाउटे राहीं ?

जे तुहार्हुं थेरां दीआं यामिनिआं ते पुणुती नाल मेंस्यारन दी मामिनिआ है। जा दिल दी केई अर्सिनी डकलीहै, निमदा इलाम भासिविल है तं आपणे डाक्टर नाल मलाह करे। जे डाइचिटीज दे बारन आपदे प्रेग मुंहे गाए हेट, तं वी मांदापानी वरउे।

उतीं हमपत्राल दिव निहजीआं नुराबां पाउटे हो, उहानां नुराबां अंते एंटीओमेंलिज्म मुराबां दिव वी बरक ते ?

कैप्स्टन नुराबां दिव अँडी ते मेंस्यिआं तेंक एक निम्सिचु दबाआ हुंदा है। महाएक नुराबां अंते कैप्स्टन नुराबा दिव, इही ढंडा दरक है निहजा मांठेंड नहीं मैंलाह जांदा। दिहादा मतलब है कि मिरद कैप्स्टन नुराबां दी डाक्टरी तेंरे ते प्रूडब्काली होन।

महाएक नुराबां रेक्षम लाई पाईआं जांदीआं होन, पर दिय नुराबां कैप्स्टन नुराबां वरगा दबाआ नहीं पाउटिस्तां।

हमपत्राल दिव दिय 'महेद मुराबां' तं दी एसडेमाल वीडीआं जांदीआं होन, जर्दे मरीज वाढी लांगे अलांगे ते बिसरत ते पिअ रेहे। दिहादा नुराबां नु देटी व्यावधिम सुराबा किहा जांदा है, मरीज लेंघ अरस तर बिसरते ते पिअ रेहे तं दिय मेज खुन के थके थन्न तं रेक्षर होन। दिय खास तेंरे ते अराम करण वाले थेरां लाई हुंदे होन अंते चलाउ दिरदे मरीजां लाई, अपणा उदेस्त खुत नहीं करदे।

ਮੈਨੂੰ ਕੰਪੀਸ਼ਨ ਸੁਰਾਬਾਂ ਕਿਨੀ ਦੇਰ ਪਾਲਿਆਂ ਚਾਰੀਓਇਆਂ ਹਨ ?

ਰਰ ਟਿਨ ! ਰੋਜ਼ ?

ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਚਿਕਿਤਸਾ-ਸੰਬੰਧੀ ਉਤਸ ਨਤੀਜਾ ਪਾਣਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ, ਤੱਥ ਇਸਦਾ ਕੋਈ ਹੋਰ ਵਿਕਲਪ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਹੁਤੀ ਦੱਕ ਖੜ੍ਹੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ ਜਾਂ ਬੈਠੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਰਾਬਾਂ ਪਾਣਾ ਆਪਣੇ ਲਈ ਲੁਜ਼ਮੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਗੱਡੀ ਤੇ ਸਫ਼ਰ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ ਤੇ ਭਾਵੇਂ ਹਾਜ਼ਰ ਤੇ, ਤੰਦੁਸਤ ਹੋਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਫ਼ਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਮਿਤੀਆਂ ਬੁਨ ਦੇ ਬੱਕ ਬਦਦੇ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਇਹ ਸੁਰਾਬਾਂ ਉਸਨੂੰ ਰੋਕਦਿਆਂ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਸਰਤ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਜਾਂ ਸੈਰ ਕਰਨ ਵੇਲੇ, ਇਹ ਸੁਰਾਬਾਂ ਪਾਣੀ ਰਖਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਤੁਹਾਡੀਆਂ ਮਾਂਸਪੰਥਿਕਾਂ ਵਿਕਸਤ ਰੋਹਿਆਂ ਰੱਖਿਆਂ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂਸਪੰਥਿਕਾਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਓ ਉਤੇ ਕਾਥੂ ਪਾਣ ਲਈ ਵਧੇਰਾ ਜਾਰੀ ਰਹਣਾ ਪੇਂਦਾ ਹੈ।

ਸੈਰੇ-ਸੈਰੇ ਨਹਾਨ ਦੇ ਬਾਅਦ ਹੀ ਆਪਣਿਆਂ ਕੰਪੀਸ਼ਨ ਸੁਰਾਬਾਂ ਪਾ ਲਾਉ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਦੋ ਤੱਕ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਸੁੱਜੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਰਾਬਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਦਾ ਵਧੀਆ (ਉਤਸ) ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ ?

ਕੰਪੀਸ਼ਨ ਸੁਰਾਬਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

ਸਾਰੀ, ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੰਪੀਸ਼ਨ ਦੇ ਬਦਲੀ, ਤਾਂ ਆਪਣੀਆਂ ਸੁਰਾਬਾਂ ਉਤਸਰ ਕੇ ਹੋ ਲਾਏ। ਇਸਦਾ ਇਕ ਕਾਰਨ ਤਾਂ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦਾ ਤਾਣ-ਬਾਹਰ ਚਾਨੀ ਦੇ ਡਿਲਕੇ, ਪਸੀਨਾ, ਚਾਨੀ ਦੀ ਬਚੀ ਬਚੀ ਨਮੀ ਆਪਿਦੀ ਨੂੰ ਸੈਖ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਜਿਹੜੀ ਸੁਰਾਬਾਂ ਦੇ ਸੂਤ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪੂਰ੍ਵਕ ਸਕਵੀ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹੋ ਕਰਕੇ ਇਸਦੇ ਕੰਪੀਸ਼ਨ ਦੀ ਲਚਕ ਦਿੱਲੀ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਵਾਹਿਗੁਣਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਤੁਹਾਨੂੰ ਹੋਮਸਾ ਜਾਂ ਕਰ ਲੈਂਦੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਕਿ ਸੁਰਾਬਾਂ ਮਸ਼ਿਨ ਵਿੱਚ ਪੈਂਣ ਲਈ ਕਰਨ ਤਾਂ ਜੁ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਦੇਖਵੇਖ ਕਰਨੀ ਆਸਾਨ ਹੈ।

ਮੁਲ ਰੂਪ ਵਿਚ, ਜਿਨੀ ਜਾਦਾ ਵਾਰ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰਾਬਾਂ ਹੋ ਰਹੇ ਹੋ, ਉਤਸੀਂ ਹੀ ਇਹਨਾਂ ਦੀ ਲਚਕ ਬਚਕਾਰ ਵਿੱਚੋਂ ਹੈ।

ਜੁਰਾਬਾਂ ਭਾਵੇਂ ਹੱਥ ਨਾਲ ਪੈਂਦੇ ਭਾਵੇਂ ਮਸ਼ਿਨ ਵਿਚ, ਸਾਬਣ ਦੰਗੀ ਕਵਾਲਿਟੀ ਦਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਾਲਤ ਵਿਚ ਆਪਣਿਆਂ ਕੰਪੀਸ਼ਨ ਸੁਰਾਬਾਂ, ਪੁੱਪ ਜਾਂ ਹੀਟਰ ਦੇ ਉਤੇ ਨਾ ਸੁਖਾਊ।

ਮੈਂ ਆਪਣਿਆਂ ਸੁਰਾਬਾਂ ਕਿਵੇਂ ਪਾਵਾਂ ਤੇ ਉਤੇਰਾਂ ?

ਸੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉਣਾ

ਕੰਪੀਸ਼ਨ ਸੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇਸਦੇ ਰੇਸਿਆਂ ਨੂੰ ਕੋਈ ਨੁਕਸਾਨ ਨਾ ਪੂਰ੍ਹੇ, ਇਸ ਲਈ ਆਪਣੀ ਘੜੀ ਅਤੇ ਜੇਵਰ ਵਹੀਂਾਂ ਉਚੀ ਰੁਹਾਂ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ ਪਾ ਲਵੇ। ਰੁਹਾਂ ਦੇ ਦਸਤਾਨੇ, ਕੰਪੀਸ਼ਨ ਦੀ ਲਚਕ ਕੇ ਪਕੜਨ ਚ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ ਪਾਉਣਾ ਵੀ ਆਸਾਨ ਹੈ ਜਾਵੇਗਾ।

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਸੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪਕੜ ਕੇ, ਇਸਨੂੰ ਬਹੁਤ ਨਾ ਚਿੱਠੇ, ਕਿਉਂਕਿ ਫਿਰ ਇਹ ਤੀਕ ਤੀਕੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਵਿੱਚ ਵਿੱਟ ਨਹੀਂ ਹੈਠਾਂਗੇ। ਨੇਤੀਜਾ ਠੀਕ ਢੰਗ ਨਾਲ ਦਾਖਲ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰ ਨੂੰ ਪੁਟਣੇ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਕੱਠਿਆਂ ਹੈ। ਜਾਉਨਗਿਆਂ। ਇਹੋ ਕਰਨ ਸੁੰਘੜਾ ਹੈ ਸਕਦਾ ਹੈ।

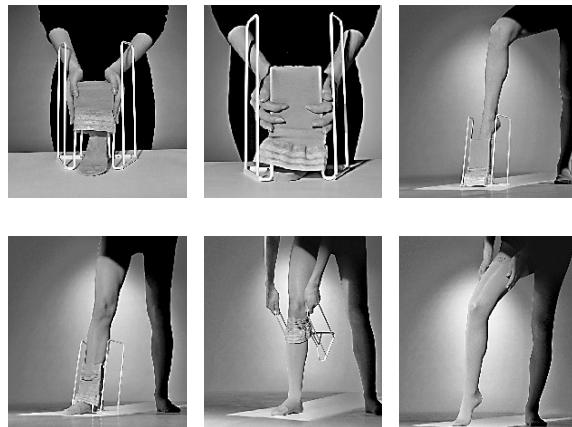


ਮੇਡੀ ਵਾਲੋਟ ਪਾਉਣਾ ਏ ਸੀ ਸੀ ਫਰਨਾ ਆਸਾਨ

ਮੇਡੀ ਵਾਲੋਟ ਐਟੈਂਟ ਵਿੱਕਿਂਗ ਹੋਇਆ, ਵਿੱਟੋਂਗ-ਸਹਿਯੋਗੀ ਉਪਕਰਨ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਘੱਟ ਚਲਾ ਦਿੱਤਾ ਵਾਲੇ ਮੇਡੀਜ਼ੋਨ ਲਈ ਬਨਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਉਤਸ ਮੇਡੀਜ਼ੋਨ ਲਈ ਵੀ ਉਪਯੋਗੀ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਨੂੰ ਇਸ ਦੇ ਨਾਲ ਸੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣਾ ਜਾਂਦਾ ਆਰਾਮ ਦਾਈ ਲਗਦਾ ਹੈ। ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਇਹ ਘੱਟ ਚਲਾ ਦਿੱਤਾ ਵਾਲੇ ਮੇਡੀਜ਼ੋਨ ਲਈ ਹੋਣੀ ਚਿੱਠੇ, ਸੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਗੈਂਡਿਆਂ ਤੱਕ ਚਲਾ ਲਵੇ। ਘੱਟ ਚਲਾ ਦਿੱਤਾ ਵਾਲੇ ਮੇਡੀਜ਼ੋਨ ਲਈ ਵੀ, ਬਾਖੀ ਦਾ ਕਮ ਮਾਹੌਲ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਮੇਡੀ ਵੇਨ ਵਾਲੋਟ, ਵਖਰੇ ਵਿਕਾਇਂ ਵਿੱਚ ਉਪਲਬਧ ਹੈ।



ਕੈਪੈਸ਼ਨ ਸੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਪਾਉ



ਉਤਾਰਨ

ਸਰੀਰਕ ਰੂਪ ਵਿਚ ਚਲ ਫਿਰ ਸਕਣ ਵਾਲੇ ਮਰੀਜ਼, ਕੈਪੈਸ਼ਨ ਸੁਰਾਬਾਂ, ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਥੱਲੇ ਖਿੱਚ ਕੇ ਉਤਾਰ ਸਕਦੇ ਹਨ। (ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਗੋਲ ਗੋਲ ਮੌੜ ਕੇ ਹਰਗਿਜ਼ ਨਾ ਉਤਾਰੋ)।

ਕੈਪੈਸ਼ਨ ਸੁਰਾਬਾਂ ਪਾਈ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਆਉਣ ਵਾਲਿਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ?

ਪਸੀਨਾ ਨਿਕਲਨਾ।

ਸਾਧਾਰਨ

ਵਧੇਰੇ ਅਰਾਮ ਅਤੇ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦੇ ਲਈ ਮੇਡੀ ਵੇਨ[®] ਹੋਰ ਠੰਡਕ ਪੁਰ੍ਹੁਚਾਨ ਵਾਲੇ ਪੁਸ਼ਾਧਨ ਸਪਲਾਈ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹਨਾਂ ਸੁਰਾਬਾਂ ਨੂੰ ਪਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਸਵੇਰ ਵੇਲੇ ਇਹਨਾਂ ਅੰਦਰ ਜੈਲ ਲਗਾਈਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿਹੜਾ ਕਾਢੀ ਲੰਬੇ ਸਿਰ ਤੱਕ ਤਾਜ਼ਗੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹਦੇ ਅਲਾਵਾ, ਇੱਕ ਸਪ੍ਰੇ ਦੀ ਉਪਲੱਥ ਹੈ, ਜਿਸਦੀ ਕਦੇ ਕਦੇ ਵਰਤੋਂ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਸਪ੍ਰੇ ਕਰਦੇ ਗਿਆਂ ਨਾਲ ਵੀ, ਭੁੜ ਚਿਰੇ ਅਤਾਂ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਇਹ ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਖੁੜ੍ਹ ਬਨ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।

ਸੁੰਪੜਨ

ਸਾਧਾਰਨ

ਕਿਸੇ ਸਿਖਿਅਤ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਨਾਲ ਆਪਣਿਆ ਕੈਪੈਸ਼ਨ ਸੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਭਿਆਸ ਕਰੋ। ਜਿਹੜੀਆਂ ਜੁ ਰਾਬਦਾਂ ਕਾਨੀ ਫੈਲ ਚੁਕਿਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਥੱਲੇ ਵਿਕਲ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਉਹ ਤੁਹਾਡੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਸੰਭੇਜਨ ਕਿਾਂਗੇ। ਜੇ ਸੁੰਪੜਨ ਦਾ ਕਾਰਨ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਮੇਡਿਕਲ ਸਪਲਾਈਰ ਤੋਂ ਇਸਦੇ ਮਾਪ ਦੀ ਚੁਬਚਰਾ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਓ।

ਟੁਖੀ ਚਮੜੀ

ਸਾਧਾਰਨ

ਇਹ ਇਕ ਆਮ ਸਮੱਸਿਆ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਚਮੜੀ ਦਿਆਂ ਉਪਰਲਿਆਂ ਪਰਤਾਂ ਵਿੱਚ ਝੁਨ ਦੀ ਸਪਲਾਈ ਘਾਂ ਹੋਣ ਦੇ ਕਾਰਨ, ਮਰੀਜ਼ ਪਰਿਵਰਤਾਂ ਤੋਂ ਰੀ ਨਸਾਂ ਦੇ ਰੋਗਾਂ ਦੇ ਸਿਕਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਅਜਿਹੇ ਖਾਸ ਦੇਖਭਾਲ ਦੇ ਪੁਸ਼ਾਧਨ ਉਪਲੱਥ ਹਣ ਜਿਹੜੇ ਕੈਪੈਸ਼ਨ ਚਿਕਿਤਸਾ ਲਈ ਖਾਸ ਤੌਰ ਤੇ ਬਣਾਏ ਗਏ ਹਨ, ਜਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਡੀ ਵੇਨ[®] ਆਫਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜਕੜਨ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ

ਸਾਧਾਰਨ

ਕੈਪੈਸ਼ਨ ਚਿਕਿਤਸਾ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਦਬਾਅ ਜ਼ਰੂਰ ਪਾਵੇ। ਕਿਉਂਕਿ ਅੱਡਿਆਂ, ਦਿਲ ਤੋਂ ਕਾਫੀ ਢੂਹੀ ਤੇ ਹਨ, ਇਸ ਲਈ ਇਸ ਥੰਡੇ ਤੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਜਿਆਦਾ ਦਬਾਅ ਹੋਣਾ ਚਾਹਿਦਾ ਹੈ। ਥੰਡੇ ਸਿਰ ਬਾਟ ਦੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਸ ਅਨੁਭਵ ਦੀ ਆਦਤ ਯੋ ਜਾਂਦੇਗੀ। ਨਸਾਂ ਦੇ ਹੋਰਵਿਚ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਦਰਦ ਵੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਸੈਜਸ਼ ਵੀ ਆ ਜਾਉਂਦੀ ਹੈ। ਤਕਰੀਬਨ ਸਾਰੇ ਮਰੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਹੈ ਕਿ ਪੈਰਾਂ ਵਿਚ ਇਹ ਸੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉਣ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਬਹੁਤ ਅਰਾਮ ਭਰਿਆ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਉਹ ਆਪਣੇ ਥੱਲੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਤਕਲੀਫ ਭਰੇ ਹੋਏ ਵਿਚ ਇਹ ਸੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉਣ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹਨ ਇਹ ਗਲ ਕਦੇ ਵੀ ਨਾ ਭੁੱਲ ਕਿ ਇਹ ਸੁਰਾਬਾਂ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਫਿਟ ਰਖਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਖੂਨ ਨੂੰ ਗਤਿਸ਼ੀਲ ਰਖਦਿਆਂ ਹਨ।

ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਔਖ

ਸਾਧਾਰਨ

ਤੁਸੀਂ ਜੁਝ ਵਿਹਾਰਿਕ ਸਹਾਇਕ ਸਾਧਨ ਦੀ ਲੀ ਸਰਦੇ ਅੋਂ, ਜਿਹੜੇ ਕੈਪੈਸ਼ਨ ਸੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉਣ ਵਿਚ ਤੁਹਾਡੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਨਗੇ। ਮੇਡੀ ਵੇਨ[®] ਵੈਕੋਟ, ਇਕ ਚੰਗਾ ਸੰਗ੍ਰਹਿ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੀ ਹੈ।

ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਹਿਯੋਗੀ ਸਾਧਨ ਹੈ, ਰਬਤ ਦੇ ਦਸਤਾਨਿਆਂ ਦੀ ਜੋੜੀ, ਜਿਹੜੀ ਕੈਪੈਸ਼ਨ ਸੁਰਾਬਾਂ ਪਾਉਣਾ ਅਸਾਨ ਬਨ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਕਪੜੇ ਨਾਲ ਜੁੜ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸੁਗਲਾਂ ਨੂੰ ਹੋਥ ਦੇ ਨਭੁਨਾਂ ਅਤੇ ਜੇਵਰਾਂ ਨਾਲ ਹੋਏ ਠੁਕਸਾਨ ਤੋਂ ਬਚਾਈ ਰਖਦੇ ਹਨ।

ਇੰਡੀ ਵੇਨ ਏਕਸਰਸਾਈਜ਼ਰ

ਗਤਿ ਹੀ ਜੀਵਨ ਹੈ।

ਬਕਾਨ, ਭਾਰੀ-ਭਾਰੀ ਧੋਰ, ਘੱਟ ਉਮਰ ਵਿਚ ਹੀ ਅਕਸਰ ਪਿਚਦਿਆਂ-ਟੁਟਦਿਆਂ ਨਸਾਂ- ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ, ਘਟ ਕਾਰਤ ਅਤੇ ਦੋਰ ਦੋਰ ਤੱਕ ਖੜ੍ਹ ਰੀਟਣ ਜਾਂ ਬੈਂਡ ਰੀਟਣ ਦਾ ਨਤੀਜਾ ਹੈ।

ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਨਸਾਂ ਦੀ ਸਾਰੀ ਗੜਬਤੀ, ਧੋਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਦਿਲ ਤਕ ਦਿਸ਼ਾਂ ਨਸਾਂ ਵਿਚ ਮੌਜੂਦ ਗੜਬਤੀ ਦੇ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਮੈਡੀ ਵੇਨ ਏਕਸਰਸਾਈਜ਼ਰ, ਕੰਪ੍ਰੈਸ਼ਨ ਬੈਰੇਟੀ ਵਾਰੀ ਅਰਾਮ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਸਹੀ, ਤੰਤੂਰਸਤ ਬਣਉਣ ਦਾ ਸਹੀ ਸਾਧਨ ਹੈ। ਵੇਨ ਏਕਸਰਸਾਈਜ਼ਰ ਦਾ ਨਿਯਮ ਨਾਲ ਉਪਯੋਗ, ਬਚੀ ਜਲਦੀ ਅਤੇ ਭਰਮੇਮੌਰ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਪੈਰਾਂ ਅੱਡਿਆਂ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਦਿਸ਼ਾਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਵਿਚ ਫੇਰ ਸ਼ਕਤੀ ਭਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਨਵੀਂ ਨਸਾਂ ਗਾਪਦੱਗ ਤੱਕ ਗਤਿਸ਼ੀਲ ਹੋ ਉਠਦੀਆਂ ਹਨ, ਜਿਹੜਾ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਗੜਬਤੀ ਦੀ ਰੋਵਾਮ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਜਾ ਆਗਾਮ ਹੈ। ਅੱਡਿਆਂ ਦੀ ਪੋਸ਼ਟ-ਕ੍ਰੋਂਕਿਵ ਸਥਤੀ ਨੂੰ ਸਾਡਾਤਾਂ ਨਾਲ, ਤੀਕ ਤਰੀਕੇ ਰੋਲੀਂ ਤਕਲੀਫ਼ ਮੁਕਤ ਕਰ ਦੇਂਦਾ ਹੈ।

ਮੈਡੀ ਵੇਨ ਏਕਸਰਸਾਈਜ਼ਰ ਬਾਸ ਤੌਰ ਤੋਂ ਇਹਨਾਂ ਤਕਲੀਫ਼ਾਂ ਤੋਂ ਅਗਰਾਮ ਦਵਾਉਣ ਲਈ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ:

...ਨਸਾਂ ਦੀ ਪ੍ਰਾਗਤੀ ਕਮੀ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਨਤੀਜੇ

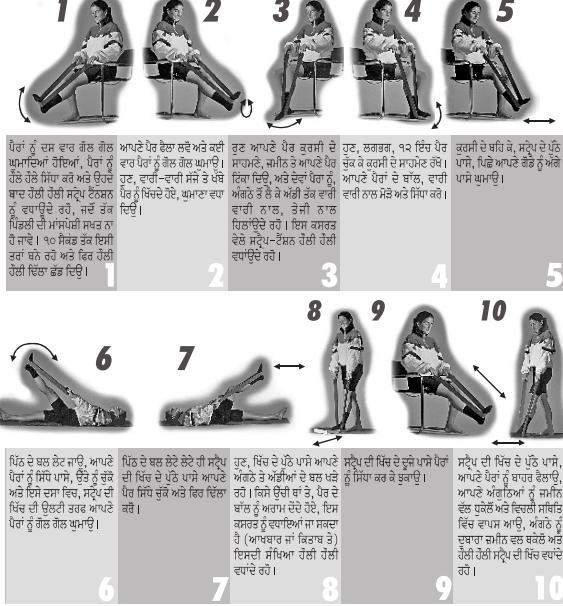
... ਕਸ਼ਤ ਕਰੋਗੇ (ਚਿਕਿਤਸਾ)

... ਚਲਣ ਵਿਚ ਅੰਧਮ ਮਰੀਜ਼

ਇਹ ਸਾਰੇ ਲਖਣ ਖਤਮ ਕਰਨ ਦੇ ਉਪਾਂ

ਮੈਡੀ ਵੇਨ ਏਕਸਰਸਾਈਜ਼ਰ ਇਕ ਸਰਲ, ਵਿਹਾਰਿਕ ਕਸ਼ਤ ਸਹਿਯੋਗੀ ਉਪਕਰਨ ਹੈ। (ਉਧਾਰਨ: ਸ਼ਾਮ ਨੂੰ ਅਗਰਾਮ ਨਾਲ ਸੌਂਕ ਉਤੇ ਅਗਰਾਮ ਕਰੋ ਜਾਂ ਵਿਸ਼ਾਰ ਵੱਲੋ)

ਬੱਲ, ਆਸਾਂ ੧੦ ਅਨੀਹੇ ਕਸ਼ਤ ਵਿਖਾ ਰਹੇ ਹਨ, ਜਿਹੜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀ ਫਿਟਨੈਸ ਦੀ ਅਧਾਰ ਸ਼ਿਲਾ ਹਨ। ਇਸਤੇ ਵੱਧ ਕਸ਼ਤ ਨੁਸਖੇ, ਆਪਣੇ ਪਿਅਕਿਅਤ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਕਿਤੇ।



ਇਹ ਸਾਰੀਆਂ ਕਸ਼ਤਾਂ ਆਰਾਮਨਾਲ ਕਰੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਪਿੱਠ ਹਸੋਸਾਂ ਸਿੱਧੀ ਰੱਖੋ। ਪਹਿਲਾਂ ਸਟੈਪ ਨੂੰ ਹੋਲੀ ਨਾਲ, ਪਿਚੇ ਅਤੇ ਕਸ਼ਤ ਸੰਖਿਆ ਇੱਕ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰੋ। ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਅਤੇ ਨਸਾਂ ਨੂੰ ਫੈਲਾਉਣ ਲਈ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਦਸ ਵਾਰ ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਪ੍ਰਾਗਾਉਣੀ ਅਤੇ ਉਸਦੇ ਬਾਦ, ਇਹ ਪਿਚ ਹੋਲੀ ਹੋਲੀ ਵਾਹਾਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ, ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਮਾਸਪੇਸ਼ਿਆਂ ਕਸ਼ਤਾਂ ਨਾ ਜਾਣ।

ਇਥੇ ਉਪਲਭਿਤ ਹਨ :