International Journal of Multidisciplinary Horizon

ISSN:3049-2017
IJMH 2025; 2(3): 07-11
© 2025 IJMH
www.themultijournal.com

Received: 07-05-2025
Accepted: 11-05-2025
Publish : 15-05-2025

डॉ.दीपा आर्या
सहायक प्राध्यापक
योग विज्ञान विभाग,
डी.एस.बी. परिसर, नैनीताल

रितु महरा
एम.ए. छात्रा, योग विज्ञान विभाग,
डी.एस.बी. परिसर, नैनीताल

Correspondence:
डॉ.दीपा आर्या
सहायक प्राध्यापक
योग विज्ञान विभाग,
डी.एस.बी. परिसर, नैनीताल

एक्यूप्रेशर और पारंपरिक भारतीय आभूषण: महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए एक नया दृष्टिकोण

डॉ.दीपा आर्या, रितु महरा

शोधसार

यह शोध पत्र महिलाओं द्वारा पहने जाने वाले आभूषणों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ने वाले प्रभावों का विश्लेषण करता है। अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह समझना है कि पारंपरिक भारतीय आभूषण न केवल महिलाओं की सुंदरता बढ़ाते हैं, बल्कि एक्यूप्रेशर के सिद्धांतों के अनुसार उनके स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी हैं,पारंपरिक भारतीय आभूषण जैसे हार, चूड़ियाँ, पायल, कुंडल, बिछुए, अंगूठी, मांगटीका आदि पहनने से महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

एक्यूप्रेशर के सिद्धांतों के अनुसार, शरीर के विभिन्न हिस्सों पर पहने गए आभूषण संबंधित मेरिडियन बिंदुओं पर लगातार दबाव डालते हैं, जिससे ऊर्जा का प्रवाह संतुलित रहता है और संबंधित अंगों के स्वास्थ्य को लाभ मिलता है। विभिन्न आभूषणों के विशिष्ट स्वास्थ्य लाभ होते हैं, जैसे कि कमरबन्ध कमर दर्द और पेट की समस्याओं में लाभकारी होता है, जबकि चूड़ियाँ फेफड़ों के स्वास्थ्य में सुधार करती हैं। यह शोध पत्र दर्शाता है कि पारंपरिक भारतीय आभूषण न केवल सौंदर्य के प्रतीक हैं, बल्कि एक्यूप्रेशर के सिद्धांतों के अनुसार स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करते हैं। यह अध्ययन महिलाओं के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए एक नए दृष्टिकोण को प्रस्तुत करता है।

कूट शब्द : एक्यूप्रेशर, मेरिडियन, कमरबंध, चूड़ियाँ, अँगूठी / बिछुए, हार आदि।

प्रस्तावना : महिलाएँ, सौंदर्यता की प्रतिकृति स्वयं को अलंकृत करने हेतु आभूषणों का उपयोग करती हैं। जोकि उनके आकर्षण में चार चाँद लगाने के साथ साथ शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने में भी सहायक है।

महिलायें, ईश्वर की सुंदरता व सौम्यता से परिपूर्ण, सशक्त एवं सृष्टि उत्पत्ति व संचालन में परस्पर भागी एक अनुपम कृति है। यूँ तो महिलायें बिना किसी अलंकरण के भी अपने मूलभूत गुणों से शोभायमान होती हैं परंतु प्राचीन काल से ही मानव के सभ्य होने के उपरांत महिलायें अपने सौन्दर्य को और अधिक उभारने हेतु आभूषणों एवं अन्य अलंकरणों के उपयोग में रुचि रखती आयी हैं।

आभूषण अर्थात हार, कमरबंध, चूड़ियाँ, पायल, कुंडल, बिछुए, अँगूठी, माँगटीका आदि जोकि किसी विशेष अंग की सुंदरता को बढ़ाने के लिए वहाँ पहने जाते हैं और किसी विशेष धातु जैसे सोने, चांदी, पीतल, कांच, लाख इत्यादि से निर्मित होते हैं। आभूषण न केवल महिलाओं को और अधिक सुंदरता व आकर्षण प्रदान करते हैं अपितु उनके स्वास्थ्य संरक्षण एवं संवर्धन हेतु भी उपयोगी सिद्ध होते हैं। महिलाओं द्वारा प्रत्येक आभूषण का किसी अंग पर पहना जाना उस अंग विशेष से संबंधित अनेक विशिष्ट स्वास्थ्य लाभों से लाभान्वित करने वाला होता है।'

एक्यूप्रेशर एक पुरातन भारतीय चिकित्सा पद्धति से जन्मी वैकल्पिक चिकित्सा पद्धति के रूप में वर्तमान में अत्यधिक प्रयुक्त विधा है। जिसका मूलभूत उद्देश्य सम्पूर्ण मानव शरीर में चेतना का संतुलन स्थापित कर

निरोगी बनाना है। एक्यूप्रेशर का सामान्य तात्पर्य है प्रभावित अंग के अनुरूप बिन्दु विशेष पर दबाव डालकर वहाँ होने वाले ऊर्जा के असंतुलन को दूर कर समस्या का निदान करना। एक्यूप्रेशर 'ऊर्जा सिद्धांत' पर कार्य करता है। एक्यूप्रेशर के अंतर्गत ही सूजोक चिकित्सा, प्रतिबिम्ब एक्यूप्रेशर व मेरिडियन / एक्यूपंक्चर भी आते हैं। महिलाओं के आभूषणों के परिपेक्ष्य में एक्यूप्रेशर का संदर्भ संकल्पपूर्वक व प्रत्यक्ष न होकर अनैच्छिक व स्वतः है, परंतु एक लंबे समय तक विशिष्ठ आभूषण को पहना जाना संपर्क में आने वाले दबाव बिन्दु पर ऊर्जा का प्रवाह नियमित रख स्वास्थ्य लाभ में सहायक होता हैं। इसलिए भारतीय संस्कृति में आभूषणों को महिलाओं हेतु उनके आवश्यकता के अनुरूप उपयोग किए जाने का महत्व सर्वविदित है, जैसे विवाह के उपरांत मंगलसूत्र, बिछुए, चूड़ियाँ व बिन्दी इत्यादि का चलन जोकि उनकी विवाहित जीवन की आवश्यकताओं (जननेन्द्रिय नियंत्रण, कामुक वासना का संतुलन, सुडौलता, बौद्धिक स्थिरता व संतुलन इत्यादि) की पूर्ति करता है।

उद्देश्य: महिलाओं के आभूषणों के माध्यम से प्राप्त होने वाले शारीरिक व मानसिक लाभों को समझना हमारा प्रमुख उद्देश्य है।

सामग्री एवं विधि : एक्यूप्रेशर (मेरिडियन, प्रतिबिम्ब एक्यूप्रेशर व सुजोक चिकित्सा) के सिद्धांत के माध्यम से आभूषणों का शरीर पर पड़ने वाले प्रभावों को समझने हेतु वर्णनात्मक समीक्षा की सहायता ली गई हैं

●महिलाओं के आभूषण एवं एक्यूप्रेशर का प्रभाव

जैसा कि ज्ञात है एक्यूप्रेशर चिकित्सा पद्धति 'ऊर्जा सिद्धांत' पर आधारित है, (ऊर्जा अर्थात कार्य सम्पादन हेतु आवश्यक शक्ति या जीवनी शक्ति)। यह ऊर्जा प्रवाहित होने के लिए जिस पथ का अनुकरण करती है वह मेरिडियन कहलाता है। ये मेरिडियन शरीर के मुख्य तंत्रों एवं उनकी कार्यप्रणाली से सम्बद्ध होते है।' किसी भी मेरिडियन का एक सिरा हाथ, पैर अथवा मुंह से एवं दूसरा सिरा किसी एक मुख्य तंत्र से जुड़ा होता है। इस प्रकार हमारे शरीर में प्रमुख रूप से चौदह मेरिडियन का एक तंत्र होता है। मेरिडियन पथ के अंतिम सिरों का हाथ, पैर अथवा मुंह से सम्बद्ध होना सुजोक व रिफ्लेक्सोलॉजी पद्धति का प्रादुर्भाव करता हैं।

महिलाओं के आभूषणों को धारण करने से मेरिडियन पथ पर स्थित दबाव बिंदुओं पर दिनचर्या के कार्यों के दौरान लगातार टकराव एवं दबाव के कारण उत्पन्न होने वाली उत्तेजनाएं उस मेरिडियन से संबंधित तंत्र के अंगों में प्रवाहित ऊर्जा / चेतना व उसकी कार्यप्रणाली हेतु आवश्यक ऊर्जा में संतुलन स्थापित करती हैं। साथ ही इन अंगों से संबंधित रोगों के निदान में भी लाभप्रद हैं।

जैसे –

- हाथों के कंगन / चूड़ियाँ जननेन्द्रिय नियंत्रण, हृदय को पोषित करने, रक्तचाप नियंत्रण, काम वासनाओं के संतुलन में,
- गले के गहने गले, फेफड़ों से संबंधित समस्याओं, थायराइड ग्रंथि की नियमन व समस्याओं में,
- बिंदिया – मानसिक व बौद्धिक संतुलन, एवं विचार शक्ति के विकास में,
- कमरबंध – मूलाधार के विकास, किड्नी, मूत्राशय व मलाशय की कार्यप्रणाली को दुरुस्त रखने में, जीवनी शक्ति के विकास व नियंत्रण में सहायक है।

इसी प्रकार, आभूषण विशेष के अनुसार मेरिडियन का नाम, संबंधित दबाव बिन्दु एवं उसके प्रवाहों का वर्णन कुछ इस प्रकार है:

1.कमरबन्ध

जैसा कि नाम से स्पष्ट है कि यह महिलाओं द्वारा कमर में पहने जाने वाला आभूषण है, जिसमें अलंकृत डिजाइनों से सुसज्जित चैन अथवा बेल्ट को कमर पर लपेटकर बांधा जाता है।

सम्बन्धित मेरिडियन बिन्दुओं पर दबाव एवं उनका प्रभाव

शरीर में व्याप्त विभिन्न मेरिडियन में स्थित कुछ बिंदुओं पर कमरबन्ध के प्रयोग से दबाव के कारण सकारात्मक एवं स्वास्थ्यवर्धक प्रभाव की प्राप्ति होती है। जैसे-

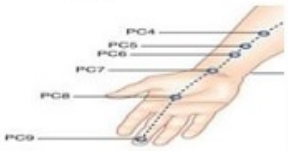
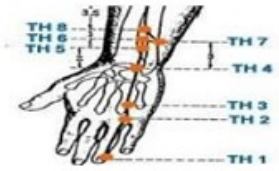
क्र सं.	मेरिडियन का नाम	दबाव बिन्दु	प्रभाव
1.	गवर्निंग वेसन मेरिडियन (Governing Vessel Meridian)	GV4	कमर दर्द, सिर दर्द ,नपुंसकता के उपचार में लाभकारी
2.	कांसेप्शन बसल मेरिडियन (Conception Vessel Meridian)	CV6, CV8	पेट के दर्द, दस्त, कब्ज, पीड़ा दायक मासिक धर्म के उपचार में उपयोगी
3.	मूत्राशय मेरिडियन (Bladder Meridian	BL23, BL25, ST25	मूत्र पिंड की तकलीफे, बड़ी आंत की समस्याएं जैसे कब्ज , पेडू के दर्द इत्यादि में लाभकारी

2. कलाई का आभूषण : चूड़ियाँ

यह महिलाओं द्वारा हाथों में पहने जाने वाला आभूषण है। मुख्यतः चूड़ियाँ कांच, लाख, सोने, चांदी, पीतल आदि की बनाई जाती हैं। सामान्यतः विवाहित महिलायें अपने जीवनकाल में एक व अनेकों चूड़ियों से अपने हाथों को सुसज्जित रखती हैं।

सम्बन्धित मेरिडियन बिंदुओं पर दबाव एवं उनका प्रभाव

महिलाओं की दिनचर्या के दौरान उनके द्वारा पहनी गई चूड़ियाँ हाथों की कलाई में स्थित मेरिडियन बिंदुओं पर स्वास्थ्यवर्धक प्रभाव डालती हैं। जैसे-

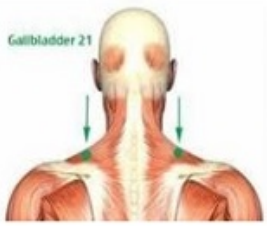
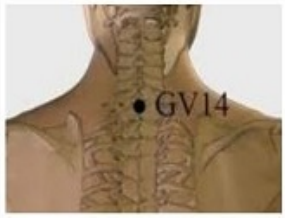
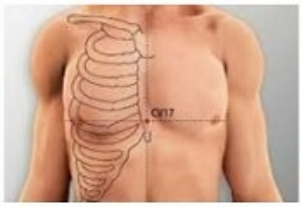
क्र. सं.	मेरिडियन का नाम	दबाव बिन्दु	प्रभाव
	फेफड़ों का मेरिडियन (Lung Meridian)	LU 7-9	सर्दी, सिर दर्द, मुंह के स्नायुओं का लकवा, श्वास-प्रश्वास की समस्या-अस्थमा, खांसी, गले की समस्या में लाभकारी
2.	हृदय का संकुचन मेरिडिय (Pericardium Meridian)	PC 4-7 	अनिद्रा, मिरगी, इत्यादि समस्यों में लाभकारी
3.	गुनी गर्मी उत्पन्न करने वाला मेरिडियन (Triple Warmer Meridian)	Tw 4-8 	पक्षाघात के दर्द आदि में सहायक
4.	हृदय मेरिडियन (Heart Meridian)	HT 4-7	अनिद्रा, कब्ज, बेहोशी आदि में लाभकारी

3- गले का आभूषण : हार / माला / मंगलसूत्र

महिलाओं की शोभा बढ़ाने वाले विभिन्न प्रकार के हार एवं मालाएं साथ की उनके विवाहिता होने के उपरांत मंगलसूत्र गले में पहना जाने वाला शृंगार की श्रेणी का महत्वपूर्ण आभूषण है। जिसे मुख्यतः सोने, चांदी, प्लेटिनम आदि से बनाया जाता है।

संबंधित मेरिडियन बिंदुओं पर दबाव एवं उनका प्रभाव

महिलाओं द्वारा गले में पहने जाने वाले आभूषण वहाँ स्थित मेरिडियन बिंदुओं पर स्वास्थ्यवर्धक एवं विभिन्न रोगों में सकारात्मक प्रभाव डालते हैं। जैसे –

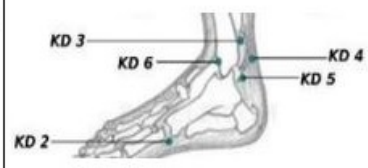
क्र. सं.	मेरिडियन का नाम	दबाव बिन्दु	प्रभाव
1.	पित्ताशय का मेरिडियन (Gall Meridian) Bladder)	Gb21 	कंधे के दर्द, स्तनों में दूध की न्यूनता आदि के समाधान में सहायक
2.	गवर्निंग वेसल मेरिडियन (Governing Vessel Meridian)	Gv14 	बुखार, सिरदर्द, जुकाम, शीतपित्त, दमा आदि रोगों में सहायक
3.	कंसेप्शन मेरिडियन वसल (Conception Vessel Meridian)	Cv17 	स्तनों की न्यूनता, उच्च रक्त चाप, दमा आदि समस्याओं में सहायक

4.पायल

पायल, महिलाओं द्वारा पैरों में पहने जाने वाला आभूषण है। जो मुख्यतः चांदी का बनाया जाता है। इनका उपयोग न केवल महिलायें बल्कि बालिका व कन्या अर्थात प्रत्येक उम्र की महिलाओं द्वारा किया जाता है।

संबंधित मेरिडियन बिंदुओं पर दबाव एवं उनका प्रभाव

पायलों के पहने जाने के कारण पैरों में स्थित दबाव बिंदुओं पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जैसे –

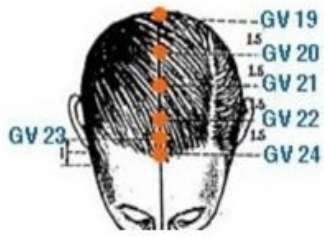
क्र. सं	मेरिडियन का नाम	दबाव बिंदु	प्रभाव
1.	किडनी मेरिडियन (Kidney Meridian)	KD 3-6 	किडनी की समस्याओं, अनिद्रा, दमा में सहायक
2.	पित्ताशय का मेरिडियन (Gall Bladder Meridian)	GB 40	मासिक धर्म संबंधी समस्याओं में सहायक

5. मांगटीका

मांगटीका, यह महिलाओं के सिर को सुशोभित करने वाला आभूषण है। सामान्यतः इसका उपयोग विवाहित महिलाओं द्वारा किया जाता है, जिसका उदाहरण राजस्थानी महिलाओं के शृंगार में देखने को मिलता है, परंतु आजकल अविवाहिताओं में भी यह आभूषण चलन में है।

संबंधित मेरिडियन बिंदुओं पर दबाव एवं उनका प्रभाव

सिर के मध्य में पहने जाने वाला यह आभूषण वहाँ स्थित विभिन्न बिंदुओं पर दबाव पड़ने के कारण सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जैसे–

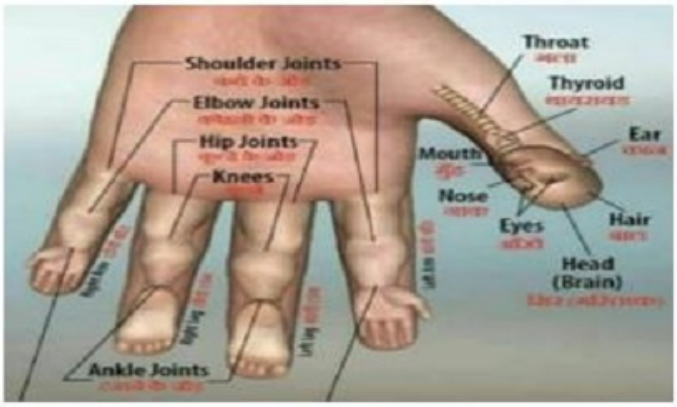
क्र सं.	मेरिडियन का नाम	दबाव बिन्दु	प्रभाव
1.	गवर्निंग मेरिडियन वेसल (Governing Vessel Meridian)	GV 20-23 	उग्रता शामक, सिरदर्द, लू लगना, अर्श, सिर व नाक की समस्याएं, उच्च रक्त चाप, अनिद्रा आदि में सहायक

6. अंगूठियां एवं बिछिया

महिलाओं के आभूषणों में सम्मिलित अंगूठियां एवं बिछियां का महत्व सांस्कृतिक एवं अलंकृत रूप से देखा जा सकता है। विवाह के समय महिला को बिछुए बनाए जाते हैं, जो कि वह भविष्य में अपने विवाहित जीवन काल के दौरान धारण किए रहती है। अंगूठियों के संदर्भ में ऐसा कोई विशेष समय निर्धारित नहीं है, परंतु विवाहित महिलाओं द्वारा अनामिका उंगली में अंगूठी के पहने जाने की रिवाज हमारी संस्कृति में रही है।

संबंधित सुजोक एक्यूप्रेशर बिंदु एवं प्रभाव

सुजोक एक्यूप्रेशर के सिद्धांत के अनुसार, हाथों एवं पैरों की उंगलियों के जोड़ मानव शरीर में स्थित हाथों एवं पैरों के जोड़ों को निरूपित करते हैं। इसी अंगूठियों एवं बिछियों के पहनने से दबाव उंगलियों के अंतिम जोड़ पर पड़ता है, जिसके कारण कंधों के तीन जोड़ Steroclavicular Joint, Acromioclavicular Joint, Scapulothoracic Joint एवं जांघों में स्थित जोड़ – Hip Joints को उत्तेजित रखकर सुचारू रूप से क्रियाशील बनाना संभव होता है।



इसके अतिरिक्त यहां स्थित बिंदुओं पर उपचार देने से योनि मार्ग में किसी प्रकार का प्रदाह, खुजली, गांठ, संक्रमण, बहुमूत्र संबंधी रोगों में लाभ मिलता है। साथ ही डिम्ब ग्रंथि के रोगों जैसे मासिक धर्म संबंधी एवं उदर रोगों में भी लाभ मिलता है।

संबंधित रिफ्लेक्सोलॉजी एवं प्रभाव

अंगूठियों एवं बिच्छुओं के द्वारा रिफ्लेक्सोलॉजी पद्धति के अंतर्गत उंगलियों में स्थित ऊर्जा मार्गो द्वारा विभिन्न अंगों पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जिसमें प्रमुख रूप से आँखों, कानों, साइनस एवं दातों संबंधी समस्याओं में प्रभावित बिंदुओं पर दबाव पड़ने से इन अंगों को स्वास्थ्य लाभ मिलता है।

इस प्रकार, महिलाओं द्वारा आभूषणों का प्रयोग अलंकरण एवं सौन्दर्य प्रसाधन हेतु किया जाता है परंतु ये आभूषण महिलाओं को शारीरिक एवं मानसिक स्वस्थता प्रदान करने का भी काम करते हैं।

जिसके लिए महिलाओं को कोई अतिरिक्त परिश्रम व औषधियों की आवश्यकता नहीं पड़ती। यह कार्य स्वतः सर्वथा दिनचर्या के दौरान चलायमान रहता हैं और महिलाओं के आभूषणों से प्रभावित क्षेत्रों से सम्बद्ध अंगों व उनकी कार्यप्रणाली हेतु उपयुक्त ऊर्जा को नियंत्रित करने का कार्य करते हैं। ऐसी मान्यताएँ है, कि इसी परिपेक्ष्य को ध्यान में रखते हुए हमारी भारतीय संस्कृति में प्रथाओं एवं रिवाजों के रूप में महिलाओं हेतु विभिन्न प्रकार के आभूषणों को सम्मलित किया गया होगा। जिससे महिलायें अनभिज्ञ रहती है परंतु आभूषणों द्वारा होने वाले लाभ स्वतः प्राप्त होते रहते हैं साथ ही महिलाओं को उनके सुंदरता में वृद्धि होने का अनुभव कराते रहते हैं।

निष्कर्ष : वर्णनात्मक समीक्षा के माध्यम से प्राप्त निष्कर्ष में महिलाओं के आभूषणों एवं एक्यूप्रेशर के सिद्धांत के मध्य सकारात्मक संबंध पाया गया। विशिष्ठ आभूषण से किसी अंग विशेष से संबंधित एक्यूप्रेशर बिन्दु पर लगातार स्पर्श, टकराव एवं दबाव के द्वारा उत्तेजना बनाए रखने से शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यवर्धक एवं उपचारात्मक लाभों को प्राप्त किया जा सकता है, जो कि निर्मित उद्देश्य की पूर्ति करता है।

उपरोक्त कथन से स्पष्ट है कि आभूषणों के निरंतर उपयोग से संबंधित एक्यूप्रेशर बिंदुओं पर दबाव पड़ता है, जिससे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है। यह अध्ययन निष्कर्ष निकालता है कि महिलाओं के आभूषण केवल सौंदर्यवर्धक नहीं, बल्कि स्वास्थ्यवर्धक भी हैं, और भारतीय परंपरा में इनका महत्व वैज्ञानिक दृष्टि सेभी प्रमाणित होता है।

संदर्भ सूची :

1) https://www.researchgate.net/publication/303844521 WOMEN AND JEWELRY -THE TRADITIONAL AND RELIGIOUS DIMENSIONS OF ORNAMENTATION, दिनांक 21/04/2025
2) गाला, डॉ. धीरेन, (2003), एक्यूप्रेशर के द्वारा आप ही अपने डॉक्टर, नवनीत प्रकाशन, भारत।
3) अग्रवाल, जे. पी. गोयल, के. सी., गर्ग, गीता, (2006), सुजोक एक्यूप्रेशर, एक्यूप्रेशर शोध प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान, इलाहाबाद, भारत।
4) अग्रवाल, जे. पी., अग्रवाल, पारुल, (2022), आयुर्वेदिक एक्यूप्रेशर, एक्यूप्रेशर शोध प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान, इलाहाबाद, भारत।
5) अग्रवाल, जे. पी. गोयल, के. सी., गर्ग, गीता, (2006), सूक्ष्म अभिनव 1, एक्यूप्रेशर शोध प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान, इलाहाबाद, भारत।
6) सराफ, श्याम सुंदर, सिंह, सिया प्रताप, अग्रवाल, पारुल, (2021), जन जागरण हेतु एक्यूप्रेशर, एक्यूप्रेशर शोध प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान, इलाहाबाद, भारत।
7) Yokoi, Teruo et al, (2017), Effect of Wearing Fingers Rings on the behavioral and psychological symptoms of Dementia, SAGE Open Medical.
8) Movahedi, Maryam, Ghafari, Somayah, Valiani, Mahboubeh et al., 2027, The Effects of Acupressure on Pain Severity in Female Nurses on Chronic Low Back Pain, Iranian Journal of Nursing and midwifery Researches, Iran.
9) https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/acupressure, दिनांक 21/04/2025
10) गुर्वेद्र, डॉ. अमृत लाल, गुर्वेद्र, डॉ. गायत्री, (2022), एक्यूप्रेशर सिद्धांत एवं प्रयोग, किताब महल, नई दिल्ली।
11) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Fpin%2F433401164142783567%2F&psig=AOvVaw39EOiLIBqZwCkptnAfa2JM&ust=1699189789518000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjRxqFwoTCODX6rCqoIDFQAAAAADAAAAABAz, दिनांक 21/04 / 2025
12) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fmassagegearguru.com%2F5-acupressure-points-to-relieve-lower-back-pain%2F&psig=AOvVaw0b3e_WI62znDRfnWijI0WY&ust=1699190303022000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjRxqFwoTCOj50aW3qoIDFQA AAADAAAAABAO, दिनांक 21/04/2025
13) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.acupressure.com.Au%2Fwprss%2F%3Ftag%3Dgv-4&psig=AOvVaw0b3eWI62znDRfnWijI0WY&ust=1699190303022000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjRxqFwoTCOj50aW3qoIDFQAAAAAdAAAAABAM, दिनांक 21/04/2025
14) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.acupoints.org%2Fcv6-acupuncture-point%2F&psig=AOvVaw3C8XHmwMdvPeiFFW-oXdaQ&ust=1699190509256000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved= OCBIQjRxqFwoTCOjO3Ye4qoIDFQAAAAADAAAAABAE, दिनांक 21/04/2025
15) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.peakmassager.com%2Ftianshuacupoint%2F&psig=AOvVaw1JXmb8ef6Uhrmb1hjHRbRa&ust=1699190569363000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjRxqFwoTCKCSoqS4qoIDF QAAAAADAAAAABAO, दिनांक 25/04/2025
16) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2 FHBMbyAamir Ansari%2F&psig=AOvVaw054X5-U elZCanuUBY-Gxx&ust=1699192672002000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjRxqFwoTCLD6uoAqoIDFQAAAAADAAAAABBD, दिनांक26/04/2025
17) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.acupuncture-points.org%2Flung-meridian-points.html&psig=AOvVaw04KOX915nFxPhQjVY6YaPU&ust=1699192359918000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjRxqFwoTCMjpiPq-goIDFQAAAAADAAAAABAQ, दिनांक 26/04/2025
18) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Flink.springer.com%2Fchapter%2F10.1007%2F978-1-4614-5275-118&psig=AOvVawo-OvYfZX8UaLkiHfOhkS-8&ust=1699193053902000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjRxqFwoTCLCAI8XBqoIDFQAAAAAAAAAABAJ,दिनांक 26/04/2025
19) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.pinterest.com%2Fpin%2F190417890473011580%2F&psig=AOvVaw2lKk0WVF4aQbMR6SfnUZ8O&ust=1699193138306000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQi RxqFwoTCOilte3BqoIDFQAAAAAAAAAABAO,दिनांक 26/04/2025
20) https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.acupoints.org%2Fht4-acupuncture point%2F&psig=AOvVaw3yUeJNyJgMXNr15m2xjQ8A&ust=1699193283034000&source=images&cd=vfe&opi=89978449&ved=0CBIQjRxqFwoTCODtu7LCqoIDFQAAAAADAAAAABAE,दिनांक 26/04/2025