

# Aarogya Darshika

पंजीकरण क्रमांक : 213460  
रोगी का नाम : Test Patient  
दिनांक : 4 Oct 2024

उम्र : 56 Years  
लिंग : Male

क्लिनिक का पता : 301, City Centre, Hinjawadi phase 1, Pune, Maharashtra, India  
संपर्क : - 411021  
: +91 7774040185

ई मेल : [info@atreyainnovations.com](mailto:info@atreyainnovations.com)

पंजीकरण क्रमांक : Dr. Nadi Tarangini  
रोगी का नाम : Test Patient  
उम्र : 56 Years

लिंग : Male  
वजन : 40 Kg  
कद/ऊँचाई : 152 Cm

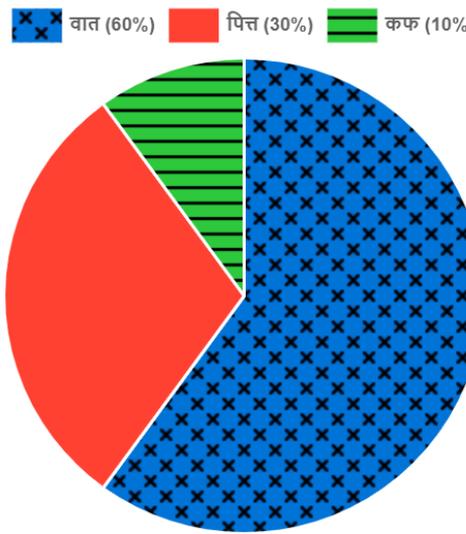
दिनांक : 4 Oct 2024  
समय : 10:45 AM

## प्रकृति विश्लेषण

आपका वास्तविक स्वरूप : जन्म से परिभाषित आपके अद्वितीय शारीरिक और मनोवैज्ञानिक तत्वों को निर्धारित करने के लिए एक गहन विश्लेषण

	<b>आपकी प्रकृति :</b> वात पित्त
<b>चयापचय तत्व :</b>	मध्यम
<b>मानसिक तत्व :</b>	राजसिक (जोशीला), सात्विक (शांत)
<b>कौशल्य तत्व :</b>	पर्वतारोहण, बाहरी खेल
<b>स्वाद तत्व :</b>	कडवा, तुरट

### प्रकृति रचना



## आपकी प्रकृति रूपरेखा

आपकी प्रकृति वात पित्त है। आयुर्वेद में इसे द्वि दोषज प्रकृति कहते हैं, जिसका मतलब आपके प्रकृति में दो दोषका वर्चस्व है। आपके शरीरके धातुओंमें पित्त दोष का प्राबल्य और उसके साथ वात दोष पाया गया है। विश्वकी तेजस, आकाश और वायु ये महाभूते आपके शारीरिक, शरीर क्रिया, एवं मानसिक वैशिष्ट्योंमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। याद रखिये की वात स्वभाव से ठंडा, रुक्ष, सूक्ष्म, उग्र और हलका है और पित्त उष्ण, तीक्ष्ण और हलका है। आपकी कफ की मात्रा काम पायी गयी है। आमतौर पे आपके संतुलित स्थिति में आप निम्न विशेषताएं दर्शाते हैं।



### शारीरिक विशेषताएं

- वात आपको झुर्रियों के साथ रूखी वे खुरदरी त्वचा देता है।
- पित्त के संयोजन से आपको संवेदनशील त्वचा मिलती है।
- वात के वजह से आपके बाल जल्दी झड़ने, घुंघराले, पतले और सूखे रहते हैं।



### मनोवैज्ञानिक विशेषताएं

- आप अपने व्यक्तिगत और व्यावसायिक जीवन में संतुलन बनाए रखने के लिए बहुत संघर्ष करते हैं।
- वात की वजह से आपका स्वभाव बेचैन, अधिक सोचने वाला और भयभीत बनता है।
- आप आमतौर पर बहुत हंसमुख और मिलनसार होते हैं, लेकिन कभी-कभी आप जल्दी से क्रोधित और तर्क-वितर्क करने लगते हैं।



### चेतन्य विशेषताएं

- आपकी चेतना बहुत कमजोर, बेचैन और चिड़चिड़ी है।
- आपको अपनी चेतना के चारों ओर सत्व की सकारात्मकता बनाए रखनी चाहिए।
- आप अपने घर, कार्यालय और वेशभूषा में नीले, हरे, पीले और नारंगी रंग का प्रयोग कर सकते हैं।

अपनी प्रकृति को जानना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह "आपकी संतुलित स्थिति" को समझने में मदद करता है और दैनिक आहार और जीवन शैली में सुधार के बारे में सलाह देता है।

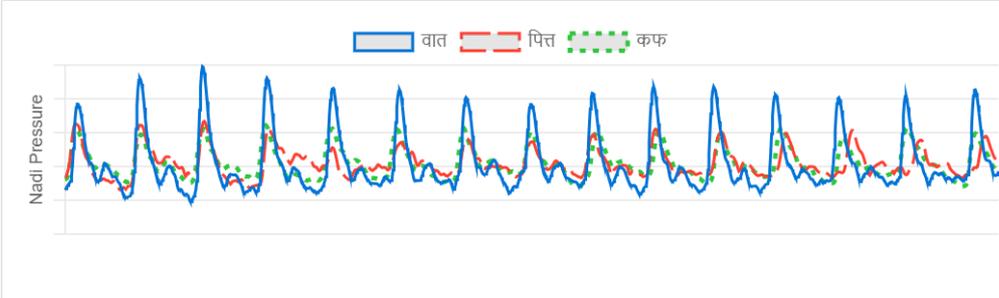


## विकृति / असंतुलन विश्लेषण

अपने परिवेश के अनुसार अपने आंतरिक स्वास्थ्य में विचलन को जानिए

## नाडी ग्राफ

(आपके वात, पित्त और कफ स्तरों का चित्रमय प्रतिनिधित्व)



## आपकी पल्स का स्वभाव

## नाडी

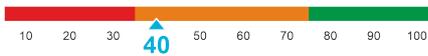
92

## ताल

नियमित



## आंतरिक स्वास्थ्य स्तर :



आंतरिक स्वास्थ्य को प्रतिरक्षा के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो किसी भी जीव (यहाँ मानव) की संक्रमण, बीमारी और एलर्जी से लड़ने की क्षमता होती है। यह बीमारियों से बचाने में मदद करता है या बीमारी से पीड़ित होने पर उसके प्रभाव को कम करता है। प्रतिरक्षा ऊतकों, प्रणालियों या अंगों को परेशानी पैदा करने वाले तत्वों के खिलाफ शरीर की सहनशीलता को कहते हैं। आयुर्वेद में, प्रतिरक्षा दो कारकों पर निर्भर होती है, पहला है प्रकृति या शरीर का प्रकार या आंतरिक स्वास्थ्य, और दूसरा एक स्वस्थ जीवन शैली, भोजन की आदतों और व्यायाम से प्राप्त की जाने वाली प्रतिरक्षा।



## चयापचय स्तर :



भोजन को पचाने के लिए पाचन तंत्र की क्षमता को चयापचय स्वास्थ्य कहते हैं। मुंह से लेकर पेट, आंतों और एनाल कैनाल तक, सभी अंग पाचन तंत्र में शामिल हैं। भोजन के स्वाद का आनंद लेना, उचित भूख लगना, भोजन के बाद शरीर में हल्कापन महसूस करना, कोशिकाओं में भोजन के रस का अवशोषण, ऊर्जावान महसूस करना और स्वस्थ मलत्याग पाचन तंत्र के स्वस्थ होने के लक्षण हैं। पाचन अग्नि, चयापचय, अवशोषण, आत्मसात और उत्सर्जन में गड़बड़ी से आंतों के रोग हो सकते हैं।



## तनाव स्तर :



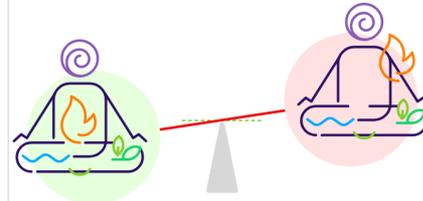
स्वास्थ्य को दो तरीकों से प्राथमिकता दी जाती है, शारीरिक और भावनात्मक। मन एक शांत, आनंदमय और संतुलित अवस्था में स्वस्थ होता है। समन्वय मन और शरीर स्वस्थ भाव प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त, पाचन, अनुबंधन और मन की स्थिति असंतुलित स्थिति में एक दूसरे पर असर डालते हैं, जो बीमारियों का कारण बनते हैं। संतुलित विचार और एक सकारात्मक दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद करेंगे। डर, चिंता, बेचैनी, गुस्सा और अत्यधिक विचार मानसिक तथा आत्मिक तनाव के लक्षण हैं।

## प्रकृति (आदर्श आप)

वात पित्त

## विकृति (वर्तमान आप)

पित्त

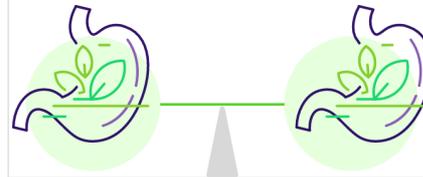


## प्रकृति (आदर्श आप)

वात पित्त

## विकृति (वर्तमान आप)

पित्त

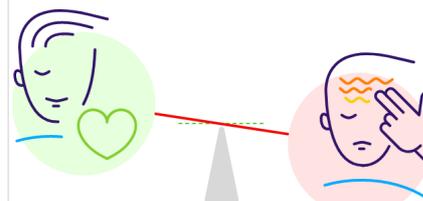


## प्रकृति (आदर्श आप)

वात पित्त

## विकृति (वर्तमान आप)

पित्त



## विकृति / असंतुलन विश्लेषण



स्नेहन स्तर : उच्च

स्निग्धता कारक शरीर की चिकनाहट, तेलापन और पानी का संरचना होता है। यह शरीर के ऊतकों को मजबूत बनाने, बुढ़ापे को रोकने और जीवन की लंबाई को बढ़ाने में मदद करता है। यह हड्डियों, जोड़ों, मांसपेशियों और मन को भी पोषण प्रदान करता है।

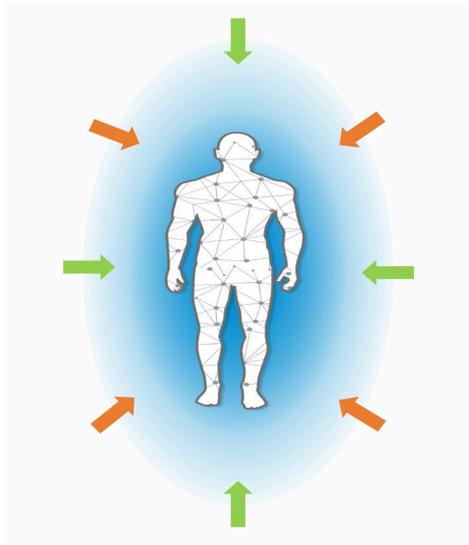


आमका (अपाचित अन्न) स्तर : कमी

पाचन तंत्र में निष्क्रिय भोजन सामग्री जो पेट या पाचन तंत्र में बच जाती है, उसे टॉक्सिन्स कहते हैं। यह किसी भी बीमारी का मुख्य कारण होता है। पाचन अग्नि को बढ़ावा देना और विषैले पदार्थों का पाचन करना कई स्वास्थ्य समस्याओं के लिए मुख्य उपचार होते हैं।

## संक्षिप्त विवरण

वर्तमान नाडी विकृति : पित्त



- नाडी दिन के पित्त काल में ली गई है, जब आप उत्तम मात्रा में आहार ग्रहण करते हैं क्योंकि आपके अग्नि अन्न को ईंधन और ऊर्जा में भली भांति परिवर्तित कर सकती है। इस समय गुरुता कम होती है, और तीक्ष्णता, अग्नि, मृदुता एवं स्निग्धता अधिक होती है।  
- आपकी पाचन अग्नि, चयापचय, और शरीर में चिकनाई कारक उच्च स्तर पर हैं जो अच्छा स्वास्थ्य प्रदान करते हैं। मध्यम तनाव और हाइपर थिंकिंग पाई जाती है जो मिजाज और चिड़चिड़ापन दिखा सकती है। प्रतिरक्षा मध्यम है जो किसी भी स्वास्थ्य शिकायत के खिलाफ आलस्य, ऊर्जा की कमी और बीमारी से लड़ने की खराब शक्ति को दर्शाता है। स्वस्थ भोजन की आदतों के साथ आंतरिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के लिए शरीर में पाचन अग्नि और स्नेहन बनाए रखें।

## टिप्पणियाँ

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## आहार और जीवन शैली पर सुझाव

शरीर और मन के असंतुलन को दूर करने के लिए व्यक्तिगत आहार के सुझाव !!

	किजिये	मत किजिये
 अनाज	जौ, चौराई, पका हुआ जई, ज्वार, सामा के चावल	बाजरा, मोथी, सरसों, नया अनाज, जई (सूखा)
 फली	ताजा मटर, हरी मूंग की दाल, राजमा, पावटा, लाल चना	उड़द दाल, चने की दाल, तुअर दाल
 शाकाहारी	पत्ता गोभी, धनिया, पका हुआ गाजर, खीरा, मटर	बैंगन, शिमला मिर्च, ग्वार फली, मक्का, सहजन
 मसाले	ताजी तुलसी, दालचीनी, पुदीना, संतरे के छिलके, केसर	शिमला मिर्च, जीरा, अजवायन, पिप्पली, अजवायन
 पत्तेदार सब्जियां	माठ, शतावरी, धनिया, सलाद, पालक	गाजर की पत्तियां, मेथी, सरसों के पत्ते, तिल के पत्ते, अरबी के पत्ते
 तेल	कैनोला, ऑलिव्ह, प्रिमरोज, सोयाबीन, सूरजमुखी	बादाम, मक्का, सरसों, कुसुम, तिल
 मांसाहारी	चिकन, अंडे का सफेद हिस्सा, नदी के पानी की मछली	एग योल्क, भेड़, बकरे का मांस, समुद्री मछली, समुद्री खाद्य पदार्थ
 फल	बेरी (मीठा), नारियल, सीताफल, खरबूजा, अनानास (मीठा)	सेब (खट्टा), बेरी (खट्टा), चकोतरा, बेर, अनानास (खट्टा)
 मेवे	मुरब्बा, अंजीर, कोकम, भीगे हुए बादाम, गीले खजूर	ब्राजील नट्स, काजू, पिस्ता, भुने हुए और नमकीन ड्राई फ्रूट, अखरोट
 दूध उत्पाद	मक्खन, मक्खन (बिना नमक के), पनीर, घी, श्रीखंड	दही, सख्त पनीर, नमकीन मक्खन, खट्टी मलाई, दही
 रेसिपी	सोल कढ़ी, आमरस, श्रीखंड, ज्वार का पराठा, ज्वार का उत्तप्पा	साबूदाना खिचड़ी, साबूदाना वडा, सादा ऑमलेट, भाकरी, मसाला पाव
 योगा	मध्यम योग, पादहस्तासन, पश्चिमोत्तानासन, बैठे अवस्था, उष्ट्रासन	बिक्रम योगा, पावर योगा, शीर्षासन, सिंहासन, उल्कटासन
 फिटनेस	हायकिंग, मध्यम गति से चलना, माउंटेन बाइकिंग, स्कीइंग, खेल	



## आज की नाड़ी विकृति पर आधारित आपका आहार

	सवेरे	नाश्ता (सुबह)	दिन का खाना	नाश्ता (शाम)	रात का खाना
शुक्र 4 अक्ट	Homemade Green tea, Black raisins (kalya manuka)	Corn, capsicum Paneer/Tofu open faced sandwich, Black plums, Apricots	Paneer Roll , Carrot-Ginger soup, Spicy Baked Eggplant	Apple, Pista (unsalted)	Vegan fried rice, Cabbage and pomegranate pachadi, Cream of pumpkin
शनि 5 अक्ट	Tulsi + mint Green tea	Masala paniyaram/appe, Buttermilk with cumin powder	Sadha Bhaat Indrayani White (cooked), Sadhi Amti/ Daily dal (Green Moong dal with tamarind), Carrot raita, Avocado Gazpacho	Pineapple, Italian Vegetable Bake	Bhakari (Ragi/Nachni + Bajra flour), Any steamed sabji of your choice , Any dal with ghee of your choice , Mix veg pachadi
रवि 6 अक्ट	Turmeric Green Tea, Black raisins (kalya manuka)	Rice flour and Moong dal with Tomato omelette, Black plums	Any stuffed paratha of your choice , Any low spice red colour based Curry of your choice , Any dal with ghee tadka of your choice , Buttermilk with ginger	Apple, Almonds	Adai/Mixed lentils dosa, Pumpkin kootu (pumpkin and yellow moong dal subzi), Moong dal with Kokum Sambar
सोम 7 अक्ट	Cinnamon with mint Green Tea	Plain nachni/ ragi ukad, Home made Tea-ginger (milk based), Walnuts	Bhakari (Rice + Ragi/Nachni flour), Red maath/ Red chawli subji , Carrot raita, Buttermilk with ginger	Pear, Walnuts	Bhakari (Rice + Bajra flour), Dudhi/Lauki moong dal subji
मंगल 8 अक्ट	Turmeric + Tulsi Green tea	Green moong dal with vegetables dhirde, Pista (unsalted)	Onion-Tomato koshimbir, Rice and moong flour with dudhi dhirde, Buttermilk with cumin powder	Mosambi (sweet lime), Jawas (flaxseed)	Roasted Veggies, Palak pachadi (raitha), Coconut Red Lentil Curry, Veg Clear Soup
बुध 9 अक्ट	Ginger & mint	Dosa, Buttermilk with ginger	Sadha Bhaat Hatsadicha/Red rice (cooked), Sadhi Amti/ Daily dal (Toor/Tuvar dal with tomato ), Beetroot raita, Avocado Gazpacho	Black plums, Baked tofu strips	Bhakari (Ragi/Nachni + Jowar flour), Kobi/ Patta-Gobhi subji , Sadhi Amti/ Daily dal (Masoor dal with tomato), Mix veg pachadi
गुरु 10 अक्ट	Homemade Green tea, Black raisins (kalya manuka)	Rajgira plain puffs, Coffee (with nutmeg-cardamom, Orange	Neer dosa, Moong dal with Kokum Sambar, Cabbage poriyal/cabbage sabzi	Diet chivda, Pear	Sadha Bhaat White (Steamed), Plain Dal/Varan (Moong/Masoor dal), Spring-onion pachadi



## अपनी "आरोग्य दर्शिका" को कैसे पढ़ें, याद करें और समझें

अपने आंतरिक स्वास्थ्य को परिवर्तित और सुधारने के लिए भारत के पहले डिजिटल पल्स निदान उपकरण नाड़ी-तरंगिणी के साथ उठाएं पहला कदम। यहाँ मिलेगा आपको पहला डिजिटल नाड़ी हेल्थ रिपोर्ट कार्ड। हम आपको बताएंगे कि इस नाड़ी हेल्थ रिपोर्ट में क्या पढ़ना और समझना है। प्रस्तुत है एक क्लिक में आपके स्वास्थ्य का आईना !!

\*\*\*एक आयुर्वेद वैद्य आपको इस रिपोर्ट को वैद्यकीय रूप से समझने में मदद कर सकता है और आपको स्वास्थ्य संबंधी व्याख्या प्रदान कर सकता है।\*\*\*

### पेशेंट नाड़ी रिपोर्ट क्या होती है?

पेशेंट नाड़ी रिपोर्ट कार्ड आपके आंतरिक स्वास्थ्य का एक आईना है जो नाड़ी तरंगिणी उपकरण का उपयोग करके नाड़ी को सफलतापूर्वक कैद करते हुए बनाया जाता है। यह आपकी आज की आंतरिक स्वास्थ्य की स्थिति (असंतुलित स्थिति - विकृति) को दर्शाता है, साथ ही आपकी आदर्श शरीर प्रकृति (प्राकृतिक स्थिति - जब आप स्वस्थ युवा थे) के अनुसार आपकी आंतरिक स्वास्थ्य की स्थिति भी दर्शाता है।

### पेशेंट नाड़ी रिपोर्ट के पीछे क्या विज्ञान है?

पेशेंट नाड़ी रिपोर्ट के पीछे विज्ञान आयुर्वेद की मूल अवधारणा है, जो भारत की 5000 साल पुरानी चिकित्सा विज्ञान है, जिसमें नाड़ी परीक्षा भी शामिल है। नाड़ी तरंगिणी में हमने उन्हें एक साथ जोड़कर आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की सहायता से एक डिजिटल रूप में लाया है जिससे अद्वितीय वेव-फॉर्म ग्राफ बनते हैं और पेशेंट नाड़ी रिपोर्ट का एक डिजिटल, चित्रित रूप प्रदान किया जाता है।

### आंतरिक स्वास्थ्य विश्लेषण क्या होता है?

आंतरिक स्वास्थ्य विश्लेषण आपके शारीर, मन और चेतना को आपके आहार लेने, शारीरिक गतिविधि, नींद की अवधि और पानी के सेवन के साथ संबद्धता में समझना है।

### मैं रिपोर्ट में प्राप्त हुए परिणामों को कैसे पढ़ूं?

हम आपको अपना स्वास्थ्य रिपोर्ट कार्ड एक विशिष्ट क्रम में दे रहे हैं: प्रकृति परीक्षण अनुभाग, नाड़ी विकृति परीक्षण अनुभाग, आंतरिक स्वास्थ्य विश्लेषण अनुभाग, आहार और जीवनशैली सुझाव अनुभाग। आपके पेशेंट नाड़ी रिपोर्ट के परिणाम आसान हैं, चित्र, ग्राफ और रंगों का उपयोग आपकी समझ के लिए किया गया है।

### प्रकृति परीक्षण का क्या मतलब है?

इस खंड में हम आपको आपके आदर्श शरीर या प्रकृति परीक्षण के आधार पर जानकारी प्रदान करते हैं। इस खंड में आप अपने शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समझ का एक संकलित अवलोकन प्राप्त करेंगे।

### नाड़ी विकृति परीक्षण में मुझे क्या मिलेगा?

इस सेक्शन में हम आपको "नाड़ी विकृति परीक्षण" के बारे में बताएंगे। हमने आपके वर्तमान आहार, पर्यावरण और/या मौसम के परिवर्तन, नए अनुपालन के साथ आपकी असंतुलित स्थिति या विकृति का विवरण दिया है। यह नई तबदीली जो हर व्यक्ति के लिए विशिष्ट होती है, यह विकृति है।

### मैं इस पेशेंट नाड़ी रिपोर्ट के अंदर की जानकारी को कैसे पढ़ सकता हूँ या समझ सकता हूँ?

पेशेंट नाड़ी रिपोर्ट एक आकर्षक, प्रिंटेड संस्करण के रूप में आता है जिसमें आपके नाड़ी ग्राफ (तरंग रूप में नाड़ी), आपकी वर्तमान जनसांख्यिक डेटा (आयु, लिंग, वजन, ऊँचाई, बीमारियाँ आदि), प्रकृति (आदर्श शारीरिक प्रकार) और विकृति स्तर (कम, मध्यम, उच्च), और आपके आंतरिक स्वास्थ्य स्तर होते हैं।

### मेरी सेहत की देखभाल के लिए कौन से उपचार या सिफारिशें दी जाएंगी?

हमने आपको खाद्य, योग, व्यायाम अनुसूचियों, नींद, पानी की मात्रा पर ध्यान केंद्रित करते हुए "करो और मत करो" प्रदान किए हैं ताकि आप एक बेहतर जीवन के लिए एक स्वस्थ दिनचर्या का पालन करना शुरू कर सकें। कृपया ध्यान दें कि इस खंड के घटक आपके स्थान, तापमान, पसंद और नापसंद, एलर्जी या स्वास्थ्य समस्याओं की मौजूदगी के अनुसार बदल सकते हैं।

### इस रिपोर्ट के साथ मैं कहाँ जाऊँ? मुझे अपना उपचार या थेरेपी कहाँ मिलेगी?

एक आयुर्वेद विशेषज्ञ, नाड़ी तरंगिणी स्मार्ट क्लिनिक के विशेषज्ञ या प्रमाणित स्वास्थ्य विशेषज्ञ आपको प्रकृति, विकृति, आंतरिक स्वास्थ्य विश्लेषण के बारे में समझा सकते हैं और इसके लिए आयुर्वेदिक उपचार और औषधीय उपचार भी प्रदान कर सकते हैं। वे इसके लिए आवश्यक पंचकर्म थेरेपी भी प्रदान कर सकते हैं।



पंजीकरण क्रमांक : 213460  
रोगी का नाम : Test Patient  
दिनांक : 4 Oct 2024  
क्लिनिक का पता : 301, City Centre, Hinjawadi phase 1, Pune,  
Maharashtra, India - 411021  
संपर्क : +91 7774040185

उम्र : 56 Years  
लिंग : Male  
ई मेल : info@atreyainnovations.com

## अस्वीकरण

1. इस रिपोर्ट पर दी गई टिप्पणियां और सूचना चिकित्सकों द्वारा दी गई चिकित्सा सलाह के विकल्प के रूप में अभिप्राय नहीं है।
2. कृपया स्वयं निदान ना करें। कृपया किसी चिकित्सक या स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह ले।
3. रिपोर्ट पर विश्लेषण रोगियों की चिकित्सा जानकारी और नाड़ी लेने के लिए डिवाइस के सही उपयोग की सटीकता के अधीन है।
4. सभी रिपोर्टों में उनकी सीमाएं हैं और अन्य वास्तविक परीक्षाओं और नैदानिक संकेत / लक्षणों के साथ सहसंबंध की आवश्यकता है। कृपया तदनुसार व्याख्या करें। चिकित्सक अपने स्वयं के अनुभव और ज्ञान के अनुसार मरीजों का निदान करें।

## नियम और शर्तें

1. नाड़ी परीक्षण से प्राप्त सभी परिणामों की नैदानिक डेटा के साथ व्याख्या की जानी चाहिए। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया चिकित्सकीय रूप से सहसंबंध करें और अपने आयुर्वेद विशेषज्ञ या डॉक्टर से संपर्क करें। जाँच के परिणाम इस बात पर निर्भर करते हैं कि आपकी नाड़ी परीक्षा कब की गई थी।
2. अत्रेय इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड मुझे आपकी रिपोर्ट देने के लिए प्रतिबद्ध है। हालांकि, अप्रत्याशित परिस्थितियों में जैसे कि उपकरण की अनुपलब्धता/उपकरण की खराबी/प्राकृतिक आपदा/आईटी से संबंधित समस्याएं आदि, रिपोर्ट में देरी हो सकती है। अत्रेय इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड यह सुनिश्चित करेगा कि यह देरी हर बार न्यूनतम हो।
3. इस नाड़ी रिपोर्ट का आंशिक पुनरुत्पादन सख्त वर्जित है।
4. किसी भी संदेह/विवाद की स्थिति में, अत्रेय इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड द्वारा प्राप्त/मुद्रित रिपोर्ट। लिमिटेड को अंतिम माना जाएगा।
5. उपचार और चिकित्सा की प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के लिए एक निश्चित अवधि के बाद एक अनुवर्ती रिपोर्ट आवश्यक है। कृपया अपने आयुर्वेद विशेषज्ञ से जुड़ें और अनुवर्ती अपॉइंटमेंट शेड्यूल करें। अत्रेय इनोवेशन्स प्राइवेट लिमिटेड इसकी पुष्टि करने के लिए संबद्ध नहीं है और शेड्यूलिंग मुद्दों या निष्कर्षों के साथ कोई जिम्मेदारी नहीं रखता है।
6. कृपया सभी नियम और शर्तें पढ़ें: <https://www.naditarangini.com/tc/>

Aarogya Darshika

सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चित् दुःखमाभवेत्॥