

# Aarogya Darshika

நோயாளி ஐடி: : 213460  
நோயாளியின் பெயர் : Test Patient  
வருகை தேதி : 4 Oct 2024

வயது : 56 Years  
பாலினம் : Male

கிளினிக் முகவரி : 301, City Centre, Hinjawadi phase 1, Pune, Maharashtra, India - 411021  
கைபேசி எண் : +91 7774040185

மின்னஞ்சல் ஐடி : info@atreyainnovations.com

நோயாளி ஐடி:  
நோயாளியின்  
பெயர்  
வயது

Dr. Nadi  
Tarangini  
: Test Patient  
: 56 Years

பாலினம் : Male  
எடை : 40 Kg  
உயரம் : 152 Cm

வருகை தேதி : 4 Oct 2024  
நேரம் : 10:45 AM

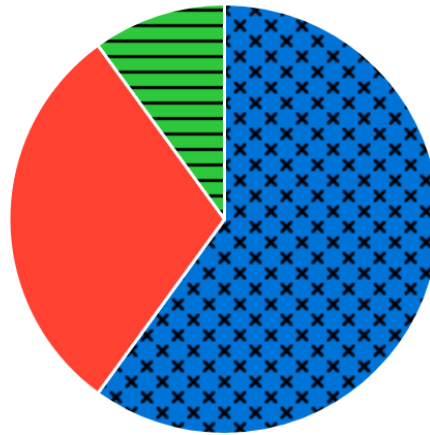
## உங்கள் பிரக்ருதி அல்லது உடல் வகை சுயவிவரம்

உண்மையான உங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்: உங்கள் தனிப்பட்ட உடல், உடலியல் மற்றும் உளவியல் கூறுகளை பிறப்பால் தீர்மானிக்க ஒரு ஆழமான பகுப்பாய்வு.

உங்கள் இயல்பு இதுதான்: வாதம் பித்தம்	
வளர்சிதை மாற்றத்தின் உறுப்பு :	மிதவாதி
மனதின் உறுப்பு :	ராஜசிக் (உயிர்ப்பு), சாத்விக் (அமைதி)
திறன்களின் கூறு :	மலையேற்றம், வெளிப்புற விளையாட்டு
சுவை கூறுகள் :	கசப்பு, துவர்ப்பு

### பிரக்ருதி கலவை

வாத (60%) பித்த (30%)  
கபா (10%)



## உங்கள் பிரக்ருதி அல்லது உடல் வகை சுயவிவரம்

உங்கள் பிரக்ருதி வாத பித்தம். ஆயுர்வேதம் இதைத் தவி தோஷ பிரக்ருதி என்று அழைக்கிறது. உங்கள் பிரக்ருதி இரண்டு தோஷங்களுடன் ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது என்று அர்த்தம். உங்கள் உடல் திசுக்கள் பித்த தோஷத்தின் கலவையுடன் வாத தோஷத்தில் முதன்மையானவை. பிரபஞ்சத்தில் இருந்து, தேஜஸ், ஆகாஷ் மற்றும் வாயு மகாபூதம் உங்கள் உடல், உடலியல் மற்றும் உளவியல் பண்புகளில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. வாத குளிர், வறண்ட, துட்பமான, கரடுமுரடான மற்றும் ஒளி இயற்கை மற்றும் பித்த வெப்பம், கூர்மையான மற்றும் ஒளி என்பதை நினைவில் கொள்க. உங்கள் கபா கீழ் பக்கத்தில் இருப்பதால், கபாவை ஊக்குவிக்க உங்கள் வாழ்க்கை முறையை மாற்ற வேண்டும். வழக்கமாக, உங்கள் சீரான நிலையில், நீங்கள் பின்வரும் பண்புகளைக் காட்டுவீர்கள்.

உடல் பண்புகள்
<ul style="list-style-type: none"><li>சுருக்கங்களுடன் கூடிய வறண்ட, கரடுமுரடான சருமத்தை வாதம் உங்களுக்குத் தருகிறது.</li><li>பித்தம் இணைந்து உங்களுக்கு உணர்வின் வாய்ந்த தோல் வகையைத் தருகிறது.</li><li>வாதம் ஆரம்பகால முடி உதிர்ந்தல், பிசுபிசுப்பு, மெல்லிய மற்றும் வறண்ட கூந்தலுக்கு வழிவகுக்கிறது.</li></ul>

உளவியல் பண்புகள்
<ul style="list-style-type: none"><li>உங்கள் தனிப்பட்ட மற்றும் தொழில்முறை வாழ்க்கையில் சமநிலையை பராமரிக்க நீங்கள் நிறைய போராடுகிறீர்கள்.</li><li>வாதம் அமைதியின்மையையும், சிந்திக்கும் தன்மையையும், பயப்படும் தன்மையையும் தருகிறது.</li><li>நீங்கள் பொதுவாக மிகவும் மிகுந்த சிந்தனையாகவும் நடப்பாகவும் இருப்பீர்கள், ஆனால் சில நேரங்களில் நீங்கள் விரைவாக கோபப்படுவீர்கள் மற்றும் வாதிடுவீர்கள்.</li></ul>

உணர்வு பண்புகள்
<ul style="list-style-type: none"><li>உங்கள் உணர்வு மிகவும் பலவீனமானது, அமைதியற்றது மற்றும் எரிச்சலூட்டுகிறது.</li><li>உங்கள் பிரக்ருதியைச் சுற்றி சதவத்தின் நேர்மறையை நீங்கள் பராமரிக்க வேண்டும்.</li><li>உங்கள் வீடு, அலுவலகம் மற்றும் ஆடைகளில் நீலம், பச்சை, மஞ்சள் மற்றும் ஆரஞ்சு வண்ணங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.</li></ul>

உங்கள் பிரக்ருதியை அறிவது மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் இது "உங்கள் சீரான நிலையை" புரிந்து கொள்ளவும், தினசரி உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை திருத்தங்கள் குறித்து ஆலோசனை பெறவும் உதவுகிறது.

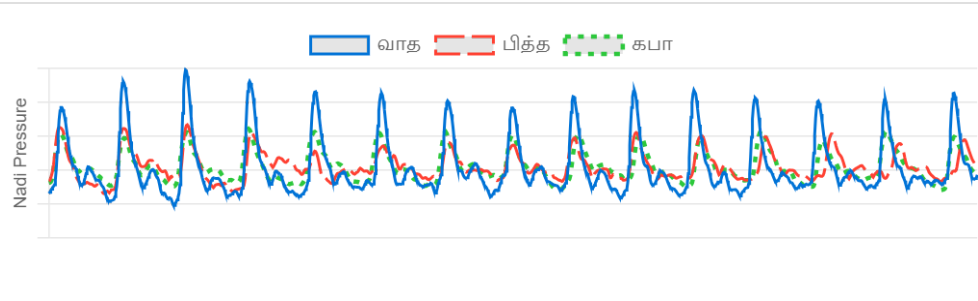


## விக்ருதி அல்லது சமநிலையின்மை பகுப்பாய்வு

உங்கள் சுற்றுப்புறத்திற்கு ஏற்ப உங்கள் உள் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படும் விலகல்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

### நாடி வரைபடம்

(உங்கள் வட்டா, பிட்டா மற்றும் கபா நிலைகளின் வரைகலை பிரதிநிதித்துவம்)



### உங்கள் துடிப்பின் தன்மை

#### துடிப்பு விகிதம்

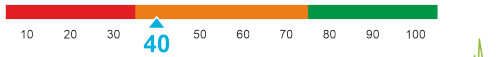
92

#### ரிதம்

வழக்கமான



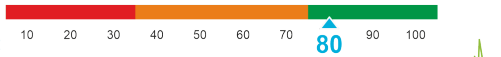
### உள் ஆரோக்கியம் :



உள் ஆரோக்கியம் என்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்று வரையறுக்கப்படுகிறது, இது தொற்று, நோய் மற்றும் ஒவ்வாமைக்கு எதிராக போராடும் எந்தவொரு உயிரினத்தின் (இங்கே மனிதன்) திறனாகும். இது நோய்களைப் பெறுவதைத் தவிர்க்க உதவுகிறது அல்லது நோய் தாக்கத்தின் தாக்கத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது மற்றும் விரைவில் குணமடைய உதவுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்பது திசுக்கள், அமைப்புகள் அல்லது உறுப்புகளுக்கு சிக்கலை ஏற்படுத்தும் கூறுகளுக்கு எதிராக உடல் திசுக்களின் சகிப்புத்தன்மையாகும். ஆயுர்வேதத்தில், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இரண்டு காரணிகளைச் சார்ந்துள்ளது, முதலாவது பிரக்ருதி அல்லது உடல் வகை அல்லது உள் ஆரோக்கியம், இரண்டாவது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கம் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளிலிருந்து பெறப்பட்ட நோய் எதிர்ப்பு சக்தி.



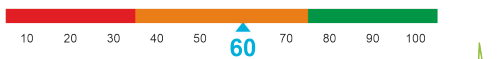
### குடல் ஆரோக்கியம் :



குடல் ஆரோக்கியம் என்பது செரிமான அமைப்பில் ஏற்படும் உணவு மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தை ஜீரணிக்கும் செரிமான அமைப்பின் திறனைக் குறிக்கிறது. வாய் முதல் வயிறு வரை குடல் மற்றும் ஆசனவாய் கால்வாய் வரை, அனைத்து உறுப்புகளும் செரிமான மண்டலத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன. உணவு சுவை, பசியின்மை, சரியான பசி, உணவுக்குப் பிறகு உடலில் லேசான தன்மை, உயிரணுக்களில் உணவு சாறுகளை உறிஞ்சுதல், சுறுசுறுப்பாக உணர்தல் மற்றும் மென்மையான குடல் சுத்தம் ஆகியவை ஆரோக்கியமான குடலின் அறிகுறிகளாகும். செரிமான நெருப்பு, வளர்சிதை மாற்றம், உறிஞ்சுதல், உள்வாங்குதல் மற்றும் வெளியேற்றம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் இடையூறுகள் குடல் நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.



### மன ஆரோக்கியம் :



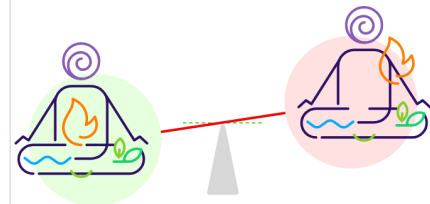
உடல் மற்றும் உணர்ச்சி என இரண்டு வழிகளில் ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகிறது. அமைதியான, மகிழ்ச்சியான, சீரான நிலையில் உள்ள மனம் ஆரோக்கியமானது. மனதுக்கும் உடலுக்கும் இடையிலான ஒத்திசைவு நல்வாழ்வை வழங்குகிறது. மேலும், செரிமானம், வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் மனநிலை ஆகியவை சமநிலையற்ற நிலையில் ஒருவருக்கொருவர் பாதித்து, நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. சீரான எண்ணங்களும் நேர்மறையான அணுகுமுறையும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பெற உதவும். பயம், பதட்டம், அமைதியின்மை, கோபம் மற்றும் அதிக சிந்தனை ஆகியவை மன அழுத்தம் நிறைந்த மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் அறிகுறிகளாகும்.

### பிரக்ருதி

(உங்களுக்கு ஏற்றது)  
வாதம் பித்தம்

### விக்ருதி

(தற்போது நீங்கள்)  
பித்தம்

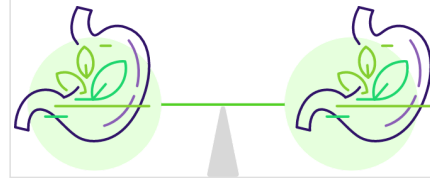


### பிரக்ருதி

(உங்களுக்கு ஏற்றது)  
வாதம் பித்தம்

### விக்ருதி

(தற்போது நீங்கள்)  
பித்தம்

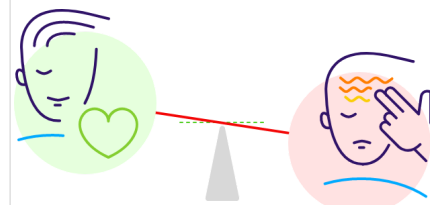


### பிரக்ருதி

(உங்களுக்கு ஏற்றது)  
வாதம் பித்தம்

### விக்ருதி

(தற்போது நீங்கள்)  
பித்தம்



## விக்ருதி அல்லது சமநிலையின்மை பகுப்பாய்வு



### உயவு நிலை : உயர்



"மசகு காரணி உடலின் பிசுபிசுப்பு, எண்ணெய் மற்றும் நீர் கலவை ஆகும். இது உடல் திசுக்களை வலுப்படுத்துவதற்கும், வயதானதைத் தடுப்பதற்கும், நீண்ட ஆயுளை வழங்குவதற்கும் செயல்படுகிறது. இது எலும்புகள், மூட்டுகள், தசைகள் மற்றும் மனதிற்கு ஊட்டமளிக்கிறது."



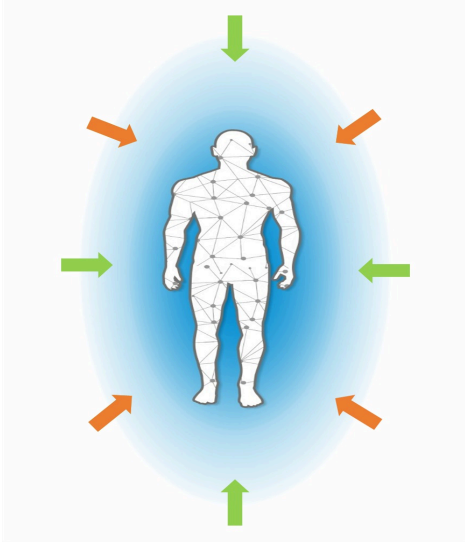
### நச்சு நிலை : குறைந்த



"நச்சுகள் என்பது வயிறு அல்லது செரிமான மண்டலத்தில் இருக்கும் செரிக்கப்படாத உணவுப் பொருள். இது எந்த நோய்க்கும் முதன்மையான காரணமாகும். செரிமான சக்தியை அதிகரிப்பது மற்றும் நச்சுகளை முதலில் ஜீரணிப்பது ஆகியவை பல உடல்நலப் புகார்களுக்கான முக்கிய சிகிச்சைகள்."

## சுருக்கம்

### தற்போதைய நாடி விக்ருதி : பித்தம்



- உங்கள் மிகப்பெரிய உணவை நீங்கள் சாப்பிட விரும்பும் போது மதியம் பித்த பிரகாரத்தில் நாடி பதிவு செய்யப்பட்டது. ஏனெனில் உங்கள் உடல் உணவை மற்ற நேரங்களை விட எளிதாக எரிபொருளாகவும் ஆற்றலாகவும் மாற்ற முடியும். பொதுவாக குருதா, உயர்ந்த திசுட்டம், அக்னி, மிருதுதா, ஸ்னிக்தாதா ஆகியவை இருக்கும்.

- செரிமான நெருப்பு, வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் உடலில் மசகு காரணி ஆகியவை நல்ல ஆரோக்கியத்தை வழங்குகிறது. மிதமான மன அழுத்தம் மற்றும் மிகை சிந்தனை ஆகியவை காணப்படுகின்றன, இது மனநிலை மாற்றங்கள், எரிச்சல் ஆகியவற்றைக் காட்டலாம். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிதமானது, இது சோம்பல், ஆற்றல் இல்லாமை, உடல்நலப் புகார்களுக்கு எதிராக மோசமான போராடும் சக்தி ஆகியவற்றைக் காட்டுகிறது. ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களுடன் உள் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உடலில் செரிமான நெருப்பு மற்றும் உயவு ஆகியவற்றைப் பராமரிக்கவும்.

## குறிப்புகள்

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



## உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை பரிந்துரைகள்

உடல் மற்றும் மன சமநிலையின்மைகளை ஒத்திசைக்க தனிப்பயனாக்கப்பட்ட உணவு பரிந்துரைகள்!!

	செய்ய வேண்டியவை	செய்ய கூடாதவை
 <b>தானியங்கள்</b>	பார்லி, செளராய், சமைத்த காடைக்கண்ணி, சோளம், சாமை அரிசி	கம்பு, நெளிகோதுமை, கடுகு, புதிய தானியங்கள், காடைக்கண்ணி உலர்
 <b>பருப்பு வகைகள்</b>	புதிய பட்டாணி, பச்சைப்பயறு பருப்பு, ராஜ்மா, மொச்சைக்கொட்டை, சிவப்பு பருப்பு	கருப்பு உளுந்தம் பருப்பு, கொள்ளு, துவரம் பருப்பு
 <b>காய்கறி</b>	முட்டைக்கோஸ், கொத்தமல்லி, சமைத்த மஞ்சள் முள்ளங்கி, வெள்ளரிக்காய், பட்டாணி	கத்தரிக்காய், கேப்சிகம், கொத்தவரங்காய், சோளம், முருங்கைக்காய்
 <b>மசாலா</b>	தாஜி துளசி, இலவங்கப்பட்டை, புதினா, ஆரஞ்சு தோல்கள், குங்குமப்பூ	குடை மிளகாய், சீரகம், ஆர்கனோ, பிப்பலி, ஓமம்
 <b>இலை காய்கறி</b>	முளைக்கீரை, தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, கொத்தமல்லி, கீரை, கீரை	மஞ்சள் முள்ளங்கி இலைகள், வெந்தயம், கடுகு இலைகள், எள் இலைகள், சாமை இலைகள்
 <b>எண்ணெய்</b>	கனோலா, இடலை, ப்ரிம்ரோஸ், சோயாபீன்ஸ், சூரியகாந்தி	பாதாம், சோளம், கடுகு, குங்குமப்பூ, எள்
 <b>அசைவம்</b>	கோழி, முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, நதி நீர் மீன்	முட்டை கரு, ஆட்டுக்குட்டி, ஆடு இறைச்சி, கடல் மீன், கடல் உணவுகள்
 <b>பழங்கள்</b>	பெர்ரி (இனிப்பு), தேங்காய், சீதாப்பழம், முலாம்பழம், அன்னாசி (இனிப்பு)	ஆப்பிள்கள் (புளிப்பு), பெர்ரி (புளிப்பு), திராட்சைப்பழங்கள், பெர்ரி, அன்னாசி (புளிப்பு)
 <b>உலர் பழங்கள்</b>	முரப்பா, அத்தி பழம், கோகம் பழம், ஊறவைத்த பாதாம், ஈரமான பேரீச்சம் பழம்	பிரேசில் கொட்டைகள், முந்திரி, பசும்பருப்பு, வறுத்த மற்றும் உப்பு உலர்ந்த பழங்கள், வாதுமை கொட்டை
 <b>பால் தயாரிப்பு</b>	வெண்ணெய், வெண்ணெய் (உப்பில்லாத), காட்டேஜ் பாலாடைக்கட்டி, நெய், ஸ்ரீகண்ட்	தயிர், கடினப் பாலாடைக்கட்டி, உப்பு வெண்ணெய், புளிப்பு கிரீம், தயிர்
 <b>செய்முறை</b>	தேங்காய் பால், அம்ராஸ், ஸ்ரீகண்ட், ஜோவர் பராத், ஜோவர் ஊத்தப்பம்	ஜவ்வரிசி உப்பமா, சபுதான வாடா, சாதா ஆம்லெட், ரொட்டி, மசாலா பால்
 <b>யோகா</b>	நடுத்தர யோகா, பாதஹஸ்தாசனம், பச்சிமோத்தனாசனம், உட்கார்ந்த நிலை, உஸ்தராசனம்	பிக்ரம் யோகா, சக்தி யோகா, ஷிர்ஷாசனா, சித்தாசனம், உட்கடாசனம்
 <b>உடற்தகுதி</b>	நடைபயணம், மிதமான வேக நடைபயிற்சி, மவுண்டன் பைக்கிங், பனிச்சறுக்கு, விளையாட்டு	



## இன்றைய நாடி விக்ருதியை அடிப்படையாகக் கொண்ட உங்கள் உணவுமுறை

	அதிகாலை	காலை உணவு	மதிய உணவு	சிற்பூண்டி	இரவு உணவு
வெள்ளி 4 அக்	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
சனி 5 அக்	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
ஞாயிறு 6 அக்	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
திங்கள் 7 அக்	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
செவ்வாய் 8 அக்	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 (raita), Coconut Red Lentil Curry, Veg Clear Soup
புதன் 9 அக்	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
வியாழன் 10 அக்	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



## உங்கள் "ஆரோக்ய தர்ஷிகா"வைப் படியுங்கள், நினைவுபடுத்திப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்

இந்தியாவின் முதல் டிஜிட்டல் பல்ஸ் நோயறிதல் சாதனமான நாடி-தரங்கினி மூலம் உங்கள் உள் ஆரோக்கியத்தை மாற்றுவதற்கும் மேம்படுத்துவதற்கும் முதல் படியை எடுங்கள். உங்கள் முதல் டிஜிட்டல் நாடி ஹெல்த் ரிப்போர்ட் காட்டு இங்கே. இந்த நாடி சுகாதார அறிக்கையிலிருந்து எதைப் படிக்க வேண்டும் மற்றும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை நாங்கள் உங்களுக்கு விளக்குவோம். ஒரே கிளிகில் உங்கள் ஆரோக்கிய கண்ணாடி!!

\*\*\*ஒரு ஆயுர்வேத பயிற்சியாளர் இந்த அறிக்கையை மருத்துவ ரீதியாக சரிபார்க்கவும், உடல்நலம் தொடர்பான விளக்கங்களை உங்களுக்கு வழங்கவும் உங்களுக்கு உதவ முடியும்\*\*\*

### ? ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கை என்றால் என்ன?

✓ "ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கை அட்டை என்பது நாடி தரங்கினி சாதனத்தைப் பயன்படுத்தி நாடியை வெற்றிகரமாகப் படம்பிடிப்பதில் உங்கள் உள் ஆரோக்கியத்தின் கண்ணாடியாகும். இது இன்று உங்கள் உள் ஆரோக்கியத்தின் நிலையையும் (சமநிலையற்ற நிலை- விக்குதி) மற்றும் சிறந்த உடல் வகைக்கு (பிரக்குதி - நீங்கள் ஆரோக்கியமான, இளம் பருவத்தில் இருக்கும்போது) உங்கள் உள் ஆரோக்கிய நிலையையும் பிரதிபலிக்கிறது."

### ? ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கையின் பின்னணியில் உள்ள அறிவியல் என்ன?

✓ ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கையின் பின்னால் உள்ள அறிவியல் 5000 ஆண்டுகள் பழமையான இந்திய மருத்துவ அறிவியலான ஆயுர்வேதத்தின் முக்கிய கருத்தாகும். நாடி தரங்கினியில் உள்ள இந்த தர்க்கத்தைப் பயன்படுத்தி, தனித்துவமான வழி வடிவ வரைபடங்களை வழங்குவதற்கும், ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கையின் டிஜிட்டல், பட வடிவத்தை வழங்குவதற்கும் அவற்றை டிஜிட்டல் மயமாக்கப்பட்ட வடிவத்தில் இணைத்துள்ளோம்.

### ? உள் சுகாதார பகுப்பாய்வு என்றால் என்ன?

✓ "உள் சுகாதார பகுப்பாய்வு என்பது உங்கள் உணவு உட்கொள்ளல், உடல் செயல்பாடு, தூக்க சழற்சி மற்றும் நீர் துகர்வு முறை ஆகியவற்றுடன் உங்கள் உடல், மனம் மற்றும் நனவைப் பற்றிய முழுமையான புரிதல் ஆகும்."

### ? அறிக்கையில் நான் பெற்ற முடிவுகள் என்ன என்பதை நான் எவ்வாறு படிப்பது?

✓ பிரக்குதி பரிசுடன் பிரிவு, நாடி விக்குதி பரிசுடன் பிரிவு, உள் சுகாதார பகுப்பாய்வு பிரிவு, உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை பரிந்துரைகள் பிரிவு ஆகிய பிரிவுகளின் ஒரு குறிப்பிட்ட வரிசையில் உங்கள் சுகாதார அறிக்கை அட்டையை நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்குகிறோம். உங்கள் ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கையில் உள்ள முடிவுகள் எளிதானவை, எளிமையானவை, படங்கள், வரைபடங்கள் மற்றும் வண்ணங்களைப் பயன்படுத்தி இது உங்கள் புரிதலுக்காக எளிமையாக்கப்பட்டுள்ளது.

### ? ப்ரக்குதி பரிசுடன் என்றால் என்ன?

✓ இந்த பிரிவில் உங்கள் ஐடியல் பாடி டைப் அல்லது பிரக்குதி பற்றிய கேள்வித்தாள் அடிப்படையிலான புரிதலை அடிப்படையாகக் கொண்ட தகவல்களை நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்குகிறோம். இந்த பிரிவில் நீங்கள் "சுயம்" பற்றிய உடல் உபவியல் மற்றும் உளவியல் புரிதலின் தொகுக்கப்பட்ட கண்ணோட்டத்தைப் பற்றிய பகுதிகளைப் பெறுவீர்கள்

### ? நாடி விக்குதி பரிசுடன் எனக்கு என்ன கிடைக்கும்?

✓ இந்த பகுதியில் நாங்கள் உங்களுக்கு "நாடி விக்குதி பரிசுடன்" வழங்குகிறோம். உங்கள் தற்போதைய உணவு, சுற்றுச்சூழல் மற்றும் / அல்லது பருவ மாற்றம், புதிய தழுவல்கள் அல்லது தத்தெடுப்புகள் தொடர்பாக உங்கள் சமநிலையற்ற நிலை அல்லது விக்குதியை நாங்கள் விளக்கியுள்ளோம். ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் மாறும் மற்றும் குறிப்பிட்ட இந்த புதிய நிலை மாற்றம் ஏற்றத்தாழ்வு அல்லது "விக்குதி" ஆகும்.

### ? இந்த நோயாளி நாடி அறிக்கையின் நுண்ணறிவுகளை நான் எவ்வாறு படிக்கலாம் அல்லது புரிந்து கொள்ளலாம்?

✓ நோயாளி நாடி அறிக்கை பார்வைக்கு ஈர்க்கக்கூடிய, எளிதான அச்சிடப்பட்ட பதிப்பின் வடிவத்தில் வருகிறது. இதில் உங்கள் கைப்பற்றப்பட்ட நாடி வரைபடம் (அலை வடிவத்தில் துடிப்பு), உங்கள் தற்போதைய மக்கள்தொகை தரவு (வயது, பாலினம், எடை, உயரம், நோய்களின் இருப்பு, முதலியன), பிரக்குதி (சிறந்த உடல் வகை) மற்றும் விக்குதி அளவுகள் (குறைந்த, நடுத்தர, உயர்) மற்றும் உங்கள் உள் சுகாதார குறிப்புகள் உள்ளன.

### ? எனது உடல்நலத்தை கவனித்துக் கொள்வதற்கான தீர்வுகள் அல்லது பரிந்துரைகள் யாவை?

✓ உணவு, யோகா, உடற்பயிற்சி அட்டவணைகள், தூக்கம், தண்ணீர் ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்டு செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவற்றை நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்கியுள்ளோம். சிறந்த வாழ்க்கைக்கு ஆரோக்கியமான வழக்கத்தைப் பின்பற்றத் தொடங்குவதற்கு தேவையான அனைத்து முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் எடுக்கலாம். உங்கள் இருப்பிடம், வெப்பநிலை, விருப்பு வெறுப்புகள், ஒவ்வாமை அல்லது உடல்நலப் புகார்களின் இருப்பு அல்லது இல்லாமை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து இந்த பிரிவின் கூறுகள் மாறக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

### ? இந்த அறிக்கையுடன் நான் எங்கே செல்வது? எனது சிகிச்சை அல்லது சிகிச்சையை நான் எங்கே பெறலாம்?

✓ ஒரு ஆயுர்வேத பயிற்சியாளர், நாடி தரங்கினி ஸ்மார்ட் கிளினிக் நிபுணர்கள் அல்லது சான்றளிக்கப்பட்ட ஆரோக்கிய நிபுணர் உங்களுக்கு பிரக்குதி, விக்குதி, உள் சுகாதார பகுப்பாய்வை விளக்க முடியும், மேலும் அதற்கான மருத்துவ தொடர்புகளையும் உங்களுக்கு வழங்க முடியும். அவர்கள் உங்களுக்கு தேவையான பஞ்சகர்மா சிகிச்சைகள் மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சைகளையும் வழங்க முடியும்.



நோயாளி ஐடி : 213460

நோயாளியின் பெயர் : Test Patient

வருகை தேதி : 4 Oct 2024

கிளினிக் முகவரி : 301, City Centre, Hinjawadi phase 1, Pune, Maharashtra,

கைபேசி எண் : +91 7774040185

வயது : 56 Years

பாலினம் : Male

மின்னஞ்சல் ஐடி : info@atreyainnovations.com

## மறுப்பு

- இந்த அறிக்கையில் வழங்கப்படும் பரிந்துரைகள் மற்றும் தகவல்கள் ஒரு மருத்துவரால் வழங்கப்படும் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாக இல்லை
- தயவுசெய்து சுயமாக கண்டறிய வேண்டாம். தயவுசெய்து ஒரு மருத்துவர் அல்லது ஒரு சுகாதார நிபுணரை அணுகவும்.
- அறிக்கையின் மீதான பகுப்பாய்வு நோயாளியின் மருத்துவ தகவல்களின் துல்லியம் மற்றும் நாடி வடிவங்களைப் படிக்க சாதனத்தின் சரியான பயன்பாடு ஆகியவற்றுக்கு உட்பட்டது.
- அனைத்து அறிக்கைகளுக்கும் அவற்றின் வரம்புகள் உள்ளன மற்றும் பிற தொடர்புடைய சோதனைகள் மற்றும் மருத்துவ அடையாளங்கள் / அறிகுறிகளுடன் தொடர்பு தேவை. அதற்கேற்ப விளக்கம் கொடுங்கள். முழுமையான நோயறிதலுக்கு பயிற்சியாளர்கள் தங்கள் சொந்த அனுபவம் மற்றும் நோயாளியின் அறிவை நம்ப வேண்டும்.

## விதிமுறைகளும் நிபந்தனைகளும்

- நாடி சோதனையிலிருந்து பெறப்பட்ட அனைத்து முடிவுகளும் மருத்துவ தரவுகளுடன் விளக்கப்பட வேண்டும். உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், மருத்துவ ரீதியாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள் மற்றும் உங்கள் ஆயுர்வேத நிபுணர் அல்லது மருத்துவரிடம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். விசாரணையின் முடிவுகள் நீங்கள் நாடி பரிசீலா செய்த நேரத்தைப் பொறுத்தது
- ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் உங்கள் அறிக்கைகளை சரியான நேரத்தில் வழங்க உறுதிப்படுத்துகிறது. இருப்பினும், கருவி கிடைக்காதது / கருவி செயலிழப்பு / இயற்கை பேரழிவுகள் / தகவல் தொழில்நுட்பம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் போன்ற எதிர்பாராத சூழ்நிலைகளில், அறிக்கைகள் தாமதமாகலாம். ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் ஒவ்வொரு முறையும் இந்த தாமதம் குறைவாக இருப்பதை உறுதி செய்யும்.
- "3. இந்த நாடி அறிக்கையின் பகுதி மறுபதிப்பு கண்டிப்பாக தடை செய்யப்பட்டுள்ளது."
- ஏதேனும் சந்தேகம் / சர்ச்சை ஏற்பட்டால், ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் நிறுவனத்தால் பெறப்பட்ட / அச்சிடப்பட்ட அறிக்கை இறுதியாக கருதப்படும்
- சிகிச்சை மற்றும் சிகிச்சையின் செயல்திறனை உறுதிப்படுத்த ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பிறகு பின்தொடர்தல் அறிக்கை அவசியம். உங்கள் ஆயுர்வேத நிபுணருடன் தொடர்பு கொண்டு பின்தொடர்தல் சந்திப்பைத் திட்டமிடுங்கள். ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் அதை உறுதிப்படுத்த இணைக்கப்படவில்லை மற்றும் திட்டமிடல் சிக்கல்கள் அல்லது கண்டுபிடிப்புகளுடன் எந்த பொறுப்பையும் கொண்டிருக்கவில்லை.
- அனைத்து விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் படிக்கவும்: <https://www.naditarangini.com/tc/>

Aarogya Darshika

सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु। मा कश्चित् दुःख भाग्भवेत्॥