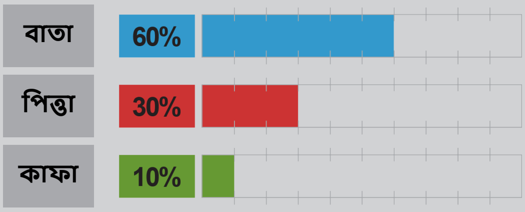
Dr. Nadi Tarangini
+91 7774040185 | info@atreyainnovations.com

Atreya Innovations
301, City Centre, Hinjawadi phase 1, Pune, Maharashtra, India - 411021

nadi tarangini™

প্রতিবেদন তারিখ : **04/10/2024**	প্রতিবেদন সময় : **10:45 AM**	আগের রিপোর্ট/আগের প্রতিবেদন : **25/08/2024 02:29 AM**			
রোগীর নাম : **Test Patient**		রোগীর কোড : **--**			
বয়স : **56 Years**	লিঙ্গ : **Male**	উচ্চতা : **152 cm**	ওজন : **40 kg**		

প্রকৃতি প্রশ্নাবলী

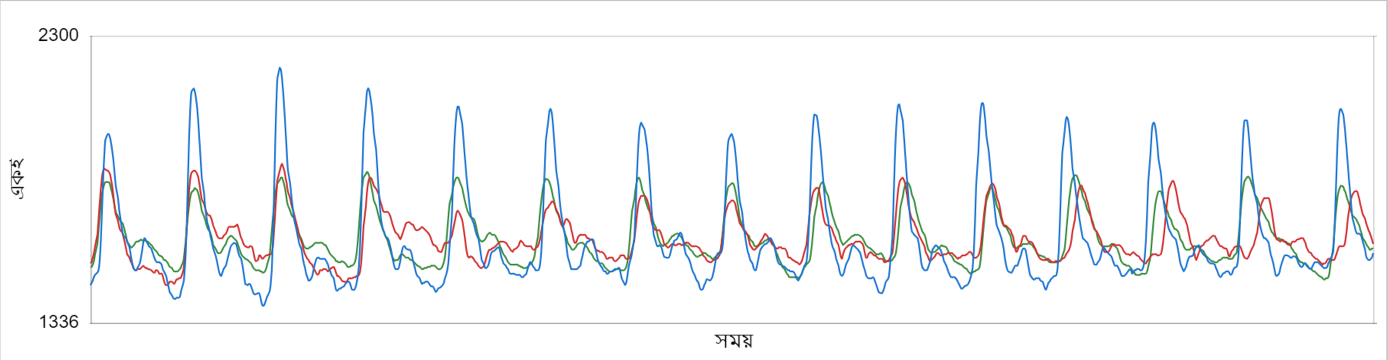


বাতা পিত্তা

বাতা এবং পিত্তা তাদের বৈশিষ্ট্য সম্পূর্ণ বিপরীত। বাতা ঠান্ডা, পিত্তা গরম। বাতা অদৃশ্য, পিত্তা তরল। বাতা শুকনো, পিত্তা তৈলাক্ত। আপনি বাতা (শুষ্ক ত্বক, দ্রুত হাঁটা, অনুপ্রাণিত, উদ্বিগ্ন, সৃজনশীল, শিল্পী, মিষ্টির প্রতি ভালোবাসা) এবং পিত্তা (ফর্সা, ব্রণ, দ্রুত হজম, ঈর্ষান্বিত, আক্রমনাত্মক, নেতা, তীক্ষ্ণ, মশলাদার এবং ঠান্ডা খাবার ভালোলাগা) উভয়ের মিশ্র বৈশিষ্ট্য প্রদর্শন করেন।

১০ সেকেন্ডের নাড়ী চিত্রলেখ

বাতা | পিত্তা | কাফা

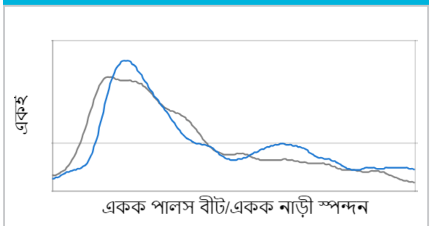


The graphs represent the nadi is felt on the wrist with the help of three pressure sensors at vata, pitta and Kapha locations. The nadi reflects the health state of your mind and body.

একক পালস বীট গ্রাফ/একক নাড়ী স্পন্দন চিত্রলেখ

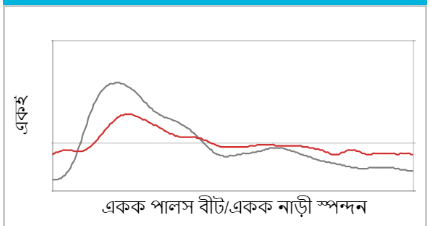
বাতা | পিত্তা | কাফা | গড় স্বাস্থ্যকর

বাতা



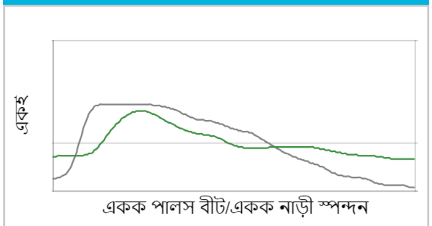
আপনার বয়স, লিঙ্গ এবং প্রহরের সুস্থ রেফারেন্স বা প্রসঙ্গ নাড়ীর তুলনায়, বাতা অবস্থানের নাড়ীটির অনুরূপ মান রয়েছে।

পিত্তা



আপনার বয়স, লিঙ্গ এবং প্রহরের সুস্থ রেফারেন্স বা প্রসঙ্গ নাড়ীর তুলনায়, পিত্তা অবস্থানের নাড়ীটির অনুরূপ মান রয়েছে।

কাফা



আপনার বয়স, লিঙ্গ এবং প্রহরের সুস্থ রেফারেন্স বা প্রসঙ্গ নাড়ীর তুলনায়, কাফা অবস্থানের নাড়ীটির অনুরূপ মান রয়েছে।

Dr. Nadi Tarangini
+91 7774040185 | info@atreyainnovations.com

রোগীর কোড :--
রোগীর নাম :**Test Patient**

নাড়ী স্থিতিমাপ

মাপদণ্ড/পরামিতি	নাড়ী/ স্পন্দন	ছন্দ	সাম / নিরাম	মন্দ/বেগবতী (ধীর/ দ্রুত)
বর্তমান তদন্ত/বর্তমান পরীক্ষা নিরীক্ষা	92	নিয়মিত	নীরামা	বেগবতী
আগের তদন্ত/আগের পরীক্ষা নিরীক্ষা	104	নিয়মিত	সামা	বেগবতী

বল

বর্তমান | অতীত/আগে

বর্তমান	60%
অতীত/ আগে	70%

- বালা হল সেই শক্তি যার দ্বারা নাড়ি আঙুলের উপর চাপ প্রয়োগ করে। এটি রোগের শক্তির সাথে সম্পর্কিত।
- সাধারণত পিত্তা প্রকৃতিতে বালা বা বল বেশি, বাতা প্রকৃতিতে কম এবং কাফা প্রকৃতিতে মাঝারি।
- পর্যবেক্ষণ: 60 % মান সহ পিত্তা বালা বা বল পাওয়া গেছে, যার অর্থ পিত্তা লক্ষণ বা ব্যাধি অন্য দুটি দোষের চেয়ে বেশি।
- প্রাথমিক ইঙ্গিতগুলি হল:আইবিএস, ব্রণ, রাগ, দুশ্চিন্তা, পেটে জ্বালাপোড়া, বুকে জ্বালাপোড়া, প্রস্রাবে জ্বালাপোড়া, ডায়রিয়া, অতিরিক্ত ক্ষুধা, অতিরিক্ত ঋতুস্রাব, অতিরিক্ত তৃষ্ণা, ভয়, ফিসার, চুল পাকা, ঘুম না হওয়া, মুখের ঘা, ধড়ফড়, অর্শ্ব.

অগ্নি বা আগুন

বর্তমান | অতীত/আগে

বর্তমান	70%
অতীত/ আগে	40%

- অগ্নি হল বিপাকক্রিয়া, খাদ্য শোষণের জন্য প্রয়োজনীয় হজমের আগুন। এখানে, জঠরাগ্নি গণনা করা হয়েছে।
- পর্যবেক্ষণ: 70 % মান সহ সামগ্নি পাওয়া গেছে। অর্থাৎ অগ্নি ভারসাম্যপূর্ণ।
- প্রাথমিক ইঙ্গিতগুলি হল:রাগ, পেটে জ্বালাপোড়া, বুকে জ্বালাপোড়া, জ্বালাপোড়া, মাথা ঘোরা, অতিরিক্ত ক্ষুধা, অতিরিক্ত ঘাম, অতিরিক্ত তৃষ্ণা, অস্বস্তি, মাথাব্যথা, হাইপারসিডিটি, স্থূলতা, তৈলাক্ত ত্বক, আঠালো মল, টিস্যুর ক্ষতি.

গতি ভিত্তিক নাড়ী

গতি	বাতা অবস্থান	পিত্তা অবস্থান	কাফা অবস্থান
সর্প গতি	20%	30%	10%
	10%	10%	10%
মন্‌ডুক গতি	90%	30%	20%
	10%	30%	20%
হংস গতি	10%	10%	20%
	10%	10%	10%

- গতি হল বিভিন্ন পশু/পাখির গতিবিধির সাথে তুলনা করার ভিত্তিতে নাড়ীর বর্ণনা। এটি নাড়ী শিক্ষার উপায়।
- সাধারণ বাতা, পিত্তা এবং কাফা গতিগুলি যথাক্রমে সর্পা, মান্‌ডুকা এবং হংস। যেমন যখন নাড়ীর অনুভূতি ব্যাঙের মতো লাফাচ্ছে, তখন এটি পিত্তা ইত্যাদি।
- পর্যবেক্ষণ: মান্‌ডুকা গতি বাতা অবস্থানে বেশি, সর্পা গতির পরিবর্তে বা তার সাথে, মাঝারি গতিতে লাফ দিচ্ছে। অন্য কথায়, পিত্ত শরীরে বাতাকে প্রভাবিত করছে (মান্‌ডুকা সর্পাকে তাড়া করছে)। উল্লেখ্য যে, ভ্রাজক, পাচক পিত্তা এবং সামানা, প্রাণ বায়ু প্ররোচিত হয়ে থাকতে পারে। এটি প্রাথমিকভাবে নির্দেশ করে:ফোলা জয়েন্ট, গেঁটেবাত, চর্মরোগ, বিরক্তি, চুল পাকা, চুল পড়া, ভালো ক্ষুধা, হজম.

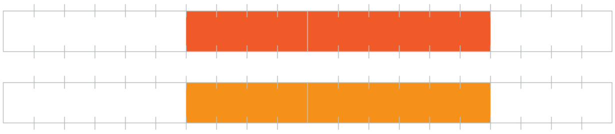
মাপদণ্ড/পরামিতি	গতি
বর্তমান তদন্ত/বর্তমান পরীক্ষা নিরীক্ষা	পিত্তা (মন্‌ডুক)
আগের তদন্ত/আগের পরীক্ষা নিরীক্ষা	পিত্তা (মন্‌ডুক)

নাড়ী গুন

বর্তমান | অতীত/আগে

লঘু

40% 60%



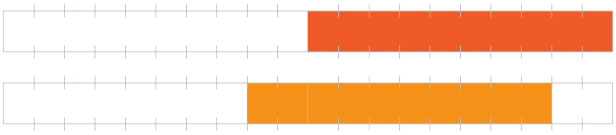
40% 60%

গুরু

- লঘু গুনা অনুভূতিতে হালকা, দ্রুত চলমান এবং যা কোন দোষরুদ্ধি (বর্ধিত ক্ষতিগ্রস্থ দোষ) বা আম (বিষাক্ত পদার্থ) এর উপস্থিতি নির্দেশ করে না। এটি বাতা এবং পিত্তা গুণ।
- লঘুর বিপরীতে গুরু গুণ যা ভারী, ধীর এবং নিস্তেজ যা দোষরুদ্ধি (বর্ধিত ক্ষতিগ্রস্থ দোষ) বা আম (বিষাক্ত পদার্থ) এর উপস্থিতি নির্দেশ করে। এটি কাফা দোষের সম্পত্তি।.

কঠিন

0% 100%



20% 80%

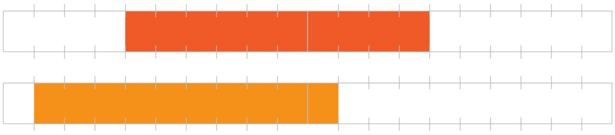
মৃদু

কঠিনা গুণ নাড়ীর কঠিন স্পর্শ। এটি রক্ত/মনসা/অস্থির বিরহের মধ্যে প্রাথমিকভাবে পাওয়া গেছে।

- কঠিনার বিপরীতে মৃদু গুণ, যা স্পর্শে নরম। অর্থাৎ আমরা যখন মৃদু নাড়ী টিপি, এটি সহজেই চাপা যায়। মৃদু গুণ সাধারণত সুস্থ এবং অল্প বয়স্ক ব্যক্তির মধ্যে পাওয়া যায়।
- নিম্ন কঠিনা গুণ প্রাথমিকভাবে নির্দেশ করে:অ্যামিবিয়াসিস, রক্তাল্পতা, রক্তপাত, ফোলাভাব, জ্বর, বদহজম, কম টক্সিন, দোষ ধাতু দুষ্টি, অজীর্ণ.

স্থুল

60% 40%



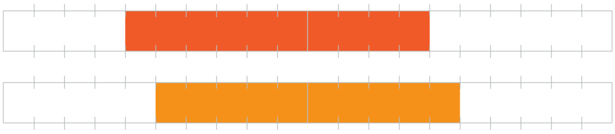
90% 10%

সূক্ষ্ম

- স্থুল নাড়ী অনুভূতিতে মোটা। কারণ নাড়ীটি আম (বিষাক্ত পদার্থ), রক্ত, মনসায় পূর্ণ।
- স্থুলর বিপরীতে, সুক্ষমা নাড়ী পাতলা এবং সহজে পাওয়া যায় না। এটি সাধারণত খালি থাকে এবং কম বল থাকে। এটি প্রাথমিকভাবে অস্থি/ধাতুর বিরহের মধ্যে পাওয়া যায়।.

তীক্ষ্ণ

60% 40%



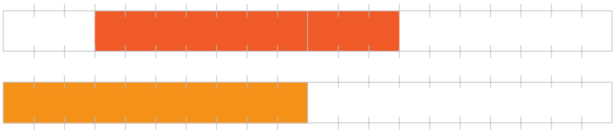
50% 50%

মন্দ

- তীক্ষ্ণতা তীব্রতা নির্দেশ করে, প্রিকিং অনুপ্রবেশকারী ক্রিয়া আছে। সাধারণত, এটি পিত্তার গুণ।
- তীক্ষ্ণ বিপরীতে মন্দ গুণ, যা আগুন কমায়। সাধারণ মন্দ নাড়ীতে শক্তি কম।.

স্নিগ্ধ

70% 30%



100% 0%

রুক্ষম

- স্নিগ্ধা গুণ দোষ, ধাতু এবং মালার তৈলাক্ততা, কোমলতা গঠন করে।
- স্নিগ্ধার বিপরীত রুক্ষ গুণ, যা শুষ্কতা এবং বাতা দোষের সম্পত্তি।
- উচ্চ স্নিগ্ধাতা স্পর্শে নরম এবং প্রাথমিকভাবে কাফা প্রধান ব্যাধি যেমন:হাঁপানি, সর্দি, কাশি, ডায়াবেটিস, ভারীতা, বদহজম, কিডনির অসুখ, অলসতা, ক্ষুধামন্দা, মাজা বৃদ্ধি, স্থুলতা.

সুস্থতা স্থিতিমাপ

নাড়ী স্পন্দনের পরপর বিরতিতে পরিবর্তনশীলতা হল পালস রেট পরিবর্তনশীলতা (PRV)। এটি হৃদস্পন্দনের পরিবর্তনশীলতার প্রকাশ। এটি সহানুভূতিশীল এবং প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্রের মধ্যে ভারসাম্যহীনতা নির্দেশ করে। সহানুভূতিশীল স্নায়ুতন্ত্র তীব্র শারীরিক ক্রিয়াকলাপের জন্য শরীরকে প্রস্তুত করে এবং প্রায়শই ফাইট-বা-ফ্লাইট প্রতিক্রিয়া হিসাবে উল্লেখ করা হয়। প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্রের প্রায় ঠিক বিপরীত প্রভাব রয়েছে এবং এটি শরীরকে শিথিল করে এবং অনেক উচ্চ শক্তি কার্যকলাপকে বাধা দেয় বা ধীর করে দেয়।

- PRV বয়স, শারীরিক অবস্থা সহ অনেক কারণ দ্বারা প্রভাবিত হয়, কিন্তু চরম কার্যকলাপ, ঘুম-জাগরণ চক্র, খাবার, মানসিক চাপ এবং শারীরিক চাপ দ্বারা সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত হয়।
- সাধারণ মানসিক চাপের অবস্থা ঘটে যখন সিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্র সক্রিয় থাকে / নাড়ীর হার বেশি থাকে / পিআরভি কম থাকে।
- প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্র সক্রিয় থাকলে / পালস রেট (নাড়ী হার)কম / পিআরভি বেশি হলে সাধারণ শিথিল অবস্থা ঘটে।
- চিন্তা বা আবেগ সাধারণত নাড়ীর ছন্দ, বল এবং তীক্ষ্ণতা প্যারামিটারের (মাপকাঠির) পরিবর্তন দ্বারা আলাদা করা হয়।

চিন্তা/আবেগ

বর্তমান | অতীত/আগে

বর্তমান	**70%**
অতীত/আগে	**60%**

চিন্তা হলো হজম, বিপাক, রসধাতুর পুষ্টি এবং মনোভাবের প্রতিফলন। আজ উচ্চ কিন্তু ইতিবাচক চিন্তা লক্ষ্য করা হয়েছে, যা প্রাথমিকভাবে উদ্দীপনা, অনুপ্রেরণামূলক কাজ, কিন্তু কখনও কখনও অস্থিরতা এবং অস্বাভাবিক ঘুমের সমস্যার ইঙ্গিত দেয়।

স্ট্রেস বা চাপ প্রবণ

বর্তমান | অতীত/আগে

বর্তমান	**20%**
অতীত/আগে	**20%**

শরীর, মন এবং বুদ্ধির সামর্থ্যের বাইরে অতিরিক্ত কার্যকলাপের কারণে যে চাপ সৃষ্টি হয়, তা আয়ুর্বেদে "সাহস" বলা হয়। আজ শরীর এবং মনের ওপর কম চাপ দেখা গেছে, যা প্রাথমিকভাবে মানসিক শান্তি, উপযুক্ত কাজের জীবন ভারসাম্য এবং শারীরিক শক্তির ইঙ্গিত দেয়।

সারসংক্ষেপ

- নাড়ীটি বিকেলে পিত্ত প্রহরে রেকর্ড বা নথি করা হয়েছিল যখন আপনি আপনার সবচেয়ে বড় খাবার খেতে চান, কারণ আপনার শরীর অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে খাবারকে জ্বালানি এবং শক্তিতে রূপান্তর করতে সক্ষম হবে। সাধারণত, নিম্ন গুরুতা এবং উচ্চ তীক্ষ্ণতা, অগ্নি, মৃদুতা, স্নিগ্ধাতা থাকবে।
- আপনার 152 সেমি বা আংশিক উচ্চতা এবং 40 কেজি ওজনের উপর ভিত্তি করে, আপনার BMI হল 17।আপনি কম ওজনের বিভাগে আছেন।
- আপনার বয়সের জন্য, নিয়মিত ছন্দ মানে রুগ্ন বল ভালো হার্টের বা হৃদপিণ্ডের কার্যকলাপ সহ মধ্যম।কোষ্ঠকাঠিন্য, শক্তি হ্রাস, ঘুমের ক্ষতি, সংবেদনশীল কার্যকারিতা হ্রাস, অপ্রাসঙ্গিক বক্তৃতা, অস্থিরতা, ক্ষয়, কালো বিবর্ণতা, কাঁপুনি, ফোলাভাব

প্রকৃতি	বিকৃতি
বাতা পিত্তা	পিত্তা

____

Dr. Nadi Tarangini

খাদ্য সুপারিশ

	হ্যাঁ	না
শস্য	বার্লি, নটে শাক, রান্না করা ওটস, জোয়ার, শামা চাল	বাজরা, বাকহুইট/বাজরা জাতীয়, সর্ষে, নতুন শস্য, ওটস (শুকনো)
কলাই	তাজা মটরশুঁটি, সবুজ ছোলার ডাল, রাজমা, লিমা মটরশুটি, লাল ছোলা	কালো ছোলার ডাল, কুলোথি ডাল, তুর ডাল
নিরামিষ	বাঁধাকপি, ধনেপাতা, রান্না করা গাজর, শসা, মটরশুঁটি	বেগুন, ক্যাপসিকাম, গাওয়ার ফালি/ক্লাস্টার বিন্স, ভুট্টা, সজনে ডাঁটা
মশলা	তাজা তুলসী, দারুচিনি, পুদিনা, কমলালেবুর খোসা, কেশর	ক্যাপসিকাম/বেল পেপার, জিরা, অরিগ্যানো, পিপুল, জোয়ান
শাক সবজি	সবুজ নটে শাক, অ্যাসপারাগাস/শতমূলী, ধনে, লেটুস, পালং শাক	গাজর পাতা, মেথি, সর্ষে পাতা, তিল পাতা, কচু শাক
তেল	ক্যানোলা, জলপাই, প্রিমরোজ, সয়াবিন, সূর্যমুখী	আমন্ড বাদাম, ভুট্টা, সর্ষে, কুসুম ফুল, তিল
আমিষ	চিকেন/মুরগির মাংস, ডিমের সাদা অংশ, নদীর জলের মাছ	ডিমের কুসুম, মেষশাবক, মাটন/খাসীর মাংস, সামুদ্রিক মাছ, সামুদ্রিক খাবার
ফল	বেরি (মিষ্টি), নারকেল, আতা, খরবুজ, আনারস (মিষ্টি)	আপেল (টক), বেরি (টক), জাম্বুরা, কুল, আনারস (টক)
বাদাম এবং শুকনো ফল	মোরব্বা, ডুমুর, কোকুম, ভিজানো কাঠবাদাম, ভেজা খেজুর	হিজল, কাজু বাদাম, পিস্তা, ভাজা এবং লবণাক্ত শুকনো ফল, আখরোট
দুগ্ধজাত দ্রব্য	মাখন/বাটার, মাখন/বাটার (লবণবিহীন), পনির, ঘি, শ্রীখণ্ড	দই, শক্ত চিজ, নোনতা মাখন, টক ক্রিম, দই

জীবনযাত্রা সুপারিশ

	হ্যাঁ	না
প্রণালী	সোল কাড়ি, আমরস, শ্রীখণ্ড, জোয়ার পরোটা, জোয়ার উত্তাপাম	সাবুদানা খিচুড়ি, সাবুদানা বড়া , সাধারণ বা প্লেন অমলেট, ভাকরি, মসলা পাভ
যোগব্যায়াম	পরিমিত যোগব্যায়াম, পাদহস্তাসন, পশ্চিমোত্তানাসন , পদ্মাসন, উষ্ট্রাসন	বিক্রম যোগা, শক্তি/পাওয়ার যোগব্যায়াম, শীর্ষাসন, সিংহাসন যোগা, উৎকটাসন
যোগ্যতা	হাইকিং/ট্রেকিং, মাঝারি গতির হাঁটা, মাউন্টেন বাইকিং/পর্বতে বাইসাইকেল চালনা, স্কিইং, খেলাধুলা	

Dr. Nadi Tarangini
+91 7774040185 | info@atreyainnovations.com

রোগীর কোড :--
রোগীর নাম :**Test Patient**

দিনচর্যা

সুষম প্রকৃতি | ভাল হজম | স্বাস্থ্য বজায় রাখুন | শান্তি লাভ করুন।

সতেজতা এবং হালকা অনুভূতির সাথে সূর্যোদয়ের আগে আপনার দিন শুরু করুন।ব্রহ্ম মুহূর্তম সূর্যোদয়ের ৯৬ মিনিট আগে উল্লেখ করা হয়েছে।

আপনার মুখ ধুয়ে দাঁত পরিষ্কার করুন (দংত ধাবনম্) নরম টুথব্রাশ বা নীম এর মত তেতো তেঁতুলের সাথে। মধুর সঙ্গে ভেষজ পাউডার মিশিয়ে মাড়ি ম্যাসাজ করুন। মৃদু স্ক্রাবিং করে জিহ্বা পরিষ্কার করুন (জিহ্বা নির্লেখন)। আপনি প্রতিটি খাবার গ্রহণের পরে এটি পুনরাবৃত্তি করতে পারেন।

এর সাথে গার্গল করুন তেল, ক্বাথ, মধু, দুধ, জল ইত্যাদি। এটি চোয়াল ও দাঁতে শক্তি যোগায়। মনে রাখবেন যে গান্ডুশম মানে মুখের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে তরল রাখা এবং কবলম মানে প্রশান্তি দেওয়ার জন্য মুখে পেস্টি দ্রবণ রাখা।

নাকের ড্রপ বা ফোঁটা লাগান যা তেল ব্যবহার করে প্রস্তুত। এটি ইনহেলেশন বা প্রশ্বাস (নস্যাম) নাককে লুব্রিকেট বা পিচ্ছিল করতে, সাইনাস বা নাকের ফুটো পরিষ্কার করতে, স্পষ্ট দৃষ্টি দিতে এবং ইন্দ্রিয় অঙ্গকে শক্তি দিতে সাহায্য করে।

অন্ত্রের কার্য সম্পাদন করুন যখনই স্বাভাবিকভাবে তাগিদ আসে তখনই পরিষ্কার করুন/খালি করুন। এই তাগিদগুলিকে বাধা বা উদ্দীপিত করবেন না।

তেল লাগান সারা শরীরে (অভয়ঙ্গম) বিশেষ করে মাথা, কান এবং পায়ে আলতো করে মালিশ করুন। ম্যাসেজ বা মালিশ প্রক্রিয়া ত্বকের জন্য খুবই উপকারী, চাপ, ক্লান্তি কমাতে সাহায্য করে, শরীরকে মসৃণ ও শক্তিশালী করে এবং বার্ধক্যের লক্ষণ প্রতিরোধ করে। তিলের তেল বা নারকেল তেল ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়।

যেকোন প্রকার ব্যায়াম আপনার ক্ষমতা এবং শরীরের গঠন অনুযায়ী অনুশীলন করা উচিত। সূর্যনমস্কার এর সাথে যোগব্যায়াম করা যেতে পারে। এটি শরীরের নমনীয়তা উন্নত করে এবং মানসিক ক্ষমতা উন্নত করে, হালকাতা, স্থিতিশীলতা নিয়ে আসে এবং হজমের আগুনকে উদ্দীপিত করে।

স্নান করুন হালকা গরম জল দিয়ে, শুধুমাত্র সাধারণ জল দিয়ে মাথা ধুয়ে ফেলুন। স্নানের আগে, চুলের বৃদ্ধির দিকের বিপরীতে ভেষজ পাউডার দিয়ে ম্যাসেজ বা মালিশ করার পরামর্শ দেওয়া হয়। স্নান শরীর ও মনকে সতেজ করে। এটি ঘাম, ক্লান্তি এবং ময়লা দূর করে এবং ক্ষুধা ও ওজস বাড়ায়।

ধ্যান এবং সকালে প্রাণায়াম হল সুস্থ শরীর ও মনের চাবিকাঠি। ধ্যান আপনার ফোকাস করার ক্ষমতা উন্নত করে। এটি মনের উপর একটি শান্ত প্রভাব ফেলে। এটি স্ট্রেস মুক্ত করে এবং মনকে শক্তি দেয়। "ওম" জপ করা আপনার চিন্তাভাবনাগুলিকে পরিষ্কার করবে এবং একটি অভ্যন্তরীণ একমাত্রের সাথে সংযোগ করতে সাহায্য করবে। ধ্যান শান্তি ও সম্প্রীতি আনবে।

পূজা করা এবং প্রভুকে অর্পণ (ঈশ্বর পূজা) কৃতজ্ঞতা বাড়ায়।

সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, সারাদিন সময়মত শদ্রস সহ সাত্ত্বিক খাবার খাওয়ার অভ্যাস বজায় রাখুন তাজা ফল এবং শাকসবজি অন্তর্ভুক্ত করুন। খাবারের প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে খান। তাড়াহুড়ো করে খাওয়া বা টিভি, কম্পিউটার দেখার সময় বা মানসিক চাপে, দুঃখে খাওয়াএড়িয়ে চলুনা। দীর্ঘ সময় ধরে অতিরিক্ত খাওয়া বা উপবাস এড়িয়ে চলুন। রাতের খাবারের পরপরই বিছানায় যাওয়া এড়িয়ে চলুন।

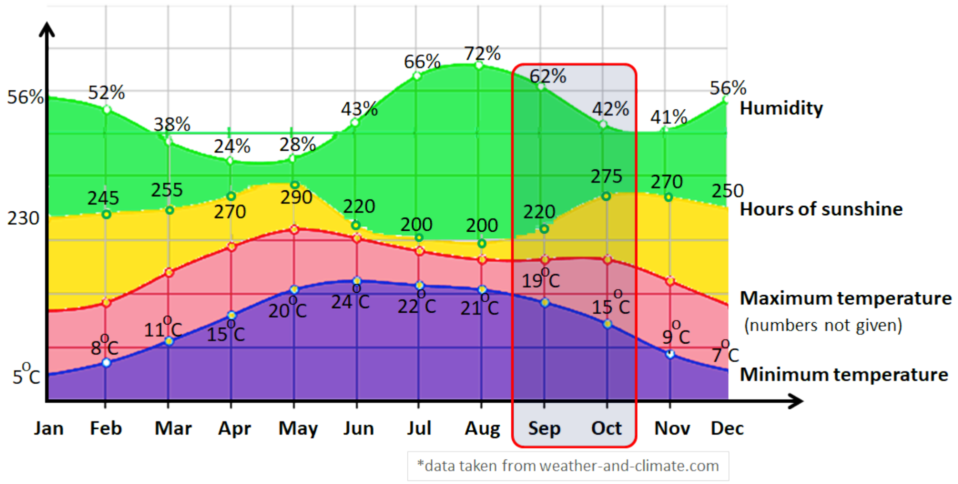
আপনার নির্বাচন করুন সম্মানের সাথে কাজ করুন এবং সর্বোত্তম ক্ষমতা সম্পন্ন করুন; শুধুমাত্র নিজের নয়, সমগ্র সমাজের উপকার করতে। জাতির উপকারের জন্য দয়ার অভ্যাস সর্বদা দৈনন্দিন কাজের অংশ হওয়া উচিত। জাতির উপকারের জন্য দয়ার অভ্যাস সর্বদা দৈনন্দিন কাজের অংশ হওয়া উচিত।

পাওয়ার ন্যাপ ১০-১৫ মিনিট বিকেলে উপকারী। বাম দিকে ঘুমালে সবচেয়ে বেশি হজম হয়।

প্রতিদিন ৬ থেকে ৮ ঘণ্টার ঘুম অত্যাবশ্যক, তাই আপনার ঘুম থেকে ওঠার সময়ের উপর নির্ভর করে ঘুমের সময় নির্ধারণ করুন। বিছানায় অবসর নেওয়ার ঠিক আগে পূর্ণ খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলুন। ডান দিকে ঘুমানো সবচেয়ে আরামদায়ক।

ঋতুচার্য : শারদ

শারদ ঋতু একটি ছোট গ্রীষ্মের মতো। এতে 22 আগস্ট 2024 থেকে 23 অক্টোবর 2024 পর্যন্ত সময়কাল অন্তর্ভুক্ত। বৃষ্টির সময় জমে থাকা পিত্তা সূর্যের তীক্ষ্ণ রশ্মি দ্বারা বিঘ্নিত হয়। প্রায়শই পিত্তা কাফা দ্বারা বিঘ্ন সৃষ্টি করে।



অঞ্চলের প্রকৃত প্রাকৃতিক জলবায়ু অনুযায়ী মৌসুমের সময়কাল পরিবর্তিত হতে পারে

- **শারীরিক শক্তি** : মধ্যম(মধ্যম)
- **জঠরাগ্নি**: মন্দা(দুর্বল)

প্রস্তাবিত খাবার :

- রস মিষ্টি, তেতো ,টক খাবার পদ সহায়ক।
- লাঘু (হালকা), শীতা (ঠান্ডা) খাবার নির্দেশিত হয়।
- চাল, গম, জাউ, মুগ, চিনি, মাটন।
- দুগ্ধজাত খাবার যেমন A2 দুধ, মাখন, ঘি বাঞ্ছনীয়।
- ফলমূল যেমন ভারতীয় গুজবেরি(আমলা), ডুমুর, আপেল, কিশমিশ।
- সবজি যেমন চিচিঙ্গা (পারওয়াল), ঝিঙে (তুরাই), চালকুমড়া (পেঠা), লাউ (লাউকি), কুমড়ো (কদ্দু), পালংশাক (পালক), আমড়া (চাউলাই) সহায়ক।
- আখ, সাথী শালি চাল ,জিরা, ধনে, মৌরি বাঞ্ছনীয়।

নিষিদ্ধ খাবার :

- জলজ ও ভেজা জমির প্রাণীর মাংস, অ্যালকোহল নিষিদ্ধ।
- অতিরিক্ত খাওয়া এড়ানো উচিত।
- হজমের জন্য ভারী এবং শক্তিতে গরম খাবার পরিহার করা উচিত।
- ঠান্ডা খাবার এবং পানীয়, মশলাদার, টক এবং নোনতা ও তৈলাক্ত খাবার এড়িয়ে চলতে হবে।
- হিং, লাল মরিচ বা শুকনো লঙ্কা, মেথি, রসুন, পেঁয়াজ, তেঁতুল, তিলের তেল, সরিষার তেল, ভুট্টা, বাজরা, কালো ছোলা, মহিলাদের আঙুল, বেগুন, ভুনা বাদাম নির্দেশিত নয়।

প্রস্তাবিত ক্রিয়াকলাপ :

- আপনার শরীরকে শিথিল করার জন্য সাঁতার এবং অন্যান্য শারীরিক ব্যায়াম ভালো।
- তাজা এবং শীতল চাঁদের আলোতে হাঁটার পরামর্শ দেওয়া হয়।
- হালকা ও ঢিলেঢালা জামাকাপড় পরুন।
- চন্দন, উশীর এবং ক্যাম্পুরের পেস্ট দিয়ে শরীরকে অভিষিক্ত করা স্বাগত।
- আপনার মনকে সুন্দর রাখুন।

নিষিদ্ধ ক্রিয়াকলাপ:

- রোদে সরাসরি বেরোনো এড়িয়ে চলুন।
- ঘুমানো দিনের সময় নির্দেশিত নয়।
- রাগ এড়িয়ে চলুন।

অস্বীকৃতি

- এই প্রতিবেদনে প্রদত্ত সুপারিশ এবং তথ্যগুলি একজন চিকিৎসকের দ্বারা প্রদত্ত চিকিৎসা পরামর্শের বিকল্প হিসাবে লক্ষ্য নয়।
- দয়া করে স্ব-নির্ণয় করবেন না। অনুগ্রহ করে একজন চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করুন।
- প্রতিবেদনের বিশ্লেষণ রোগীদের চিকিৎসা তথ্যের নির্ভুলতা এবং নাড়ির নমুনা গ্রহণ করার জন্য যন্ত্রের সঠিক ব্যবহার সাপেক্ষ।
- সমস্ত প্রতিবেদনের সীমাবদ্ধতা রয়েছে এবং অন্যান্য সম্পর্কিত পরীক্ষা এবং শারীরিক লক্ষণ / উপসর্গের সহিত পারস্পরিক সম্পর্ক স্থাপন প্রয়োজনিও। অনুগ্রহ করে সেই অনুযায়ী বুঝে নিন। সম্পূর্ণ নির্ণয়ের জন্য অনুশীলনকারীদের তাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা এবং রোগীর জ্ঞানের উপর নির্ভর করতে হবে।

টীকা