

Atreya Innovations

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

रिपोर्ट तिथि : 04/10/2024	रिपोर्ट समय : 10:45 AM	पिछला रिपोर्ट : 25/08/2024 02:29 AM
रोगी का नाम : Test Patient	रोगी का कोड : --	
आयु : 56 Years	लिंग : Male	ऊंचाई : 152 cm वजन : 40 kg

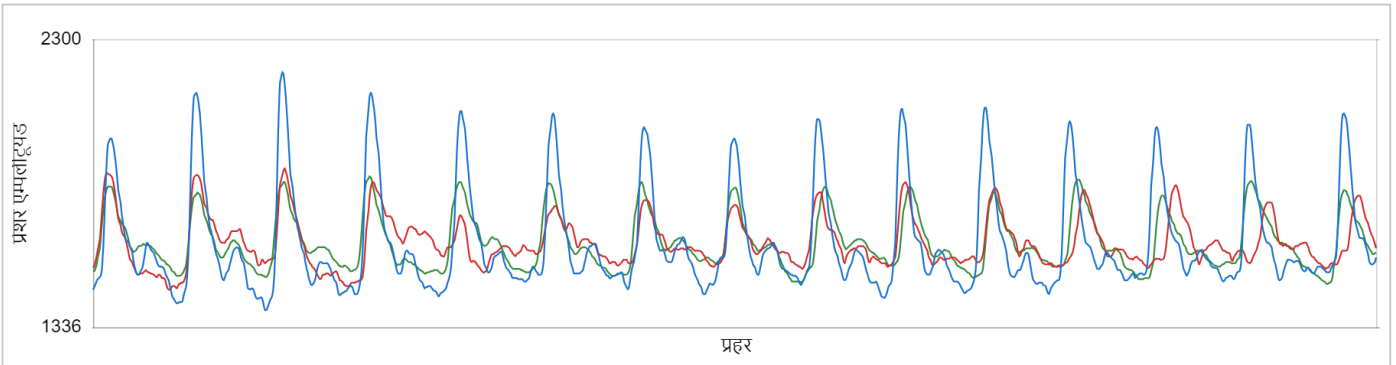
## प्रकृति प्रश्नावली

वात	60%
पित्त	30%
कफ	10%

### वात पित्त

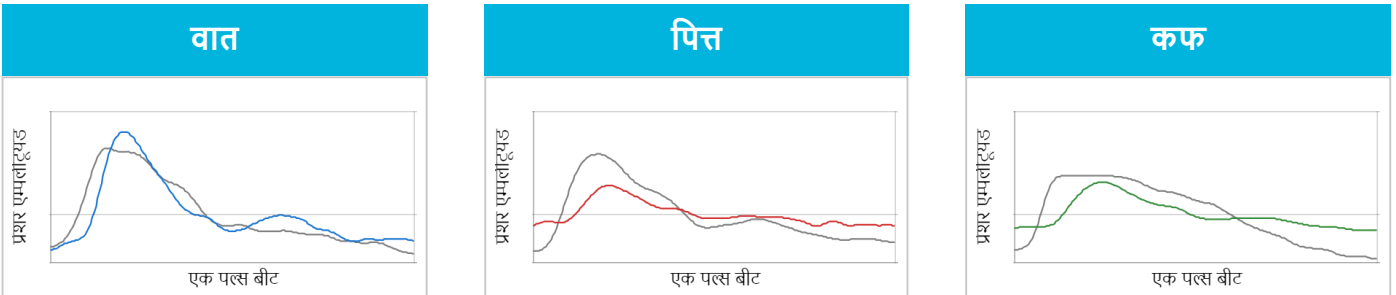
वात और पित्त गुणतः एक दुसरे के विपरीत होते हैं। वात शीत, अदृश्य और रुखा होता है, पित्त उष्ण, द्रव और तैलीय होता है। आपमें वात (रुखी त्वचा, दुर्बलता, तेज चलना, प्रेरित होना, स्पर्धक वृत्ति, संभाषा अनुकूल, रचनात्मक, कलाप्रेमी, मित्र बनाने में कुशल, मिठे पदार्थ में रुची) और पित्त (गोरापन, तारुण्यपिटिका, खाना जल्दी हजम होना, ईर्ष्या, प्रेम, नेतृत्व क्षमता, नियंत्रण कौशल्य, बुद्धिमत्ता और शीत पदार्थों में रुची) के मिलित गुण हैं।

## 10 सेकंड नाड़ी ग्राफ़



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.

## एकल पल्स बीट ग्राफ़



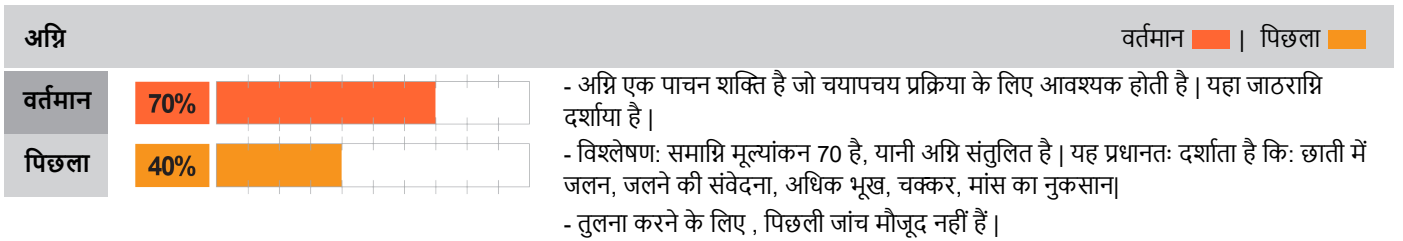
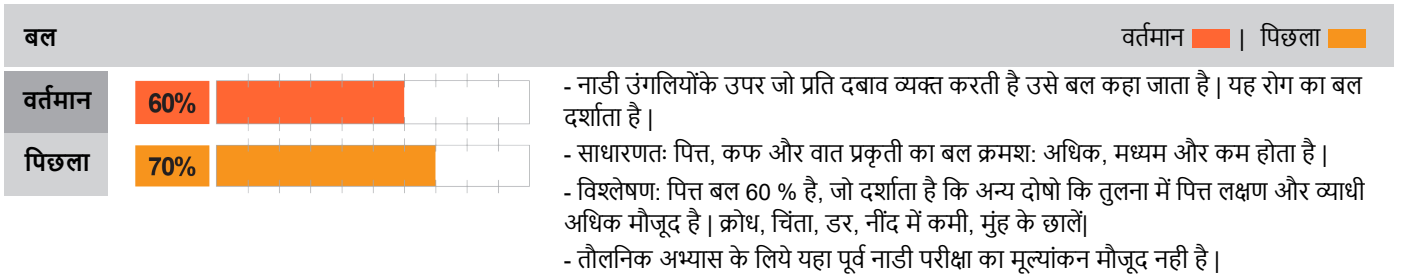
आपकी उम्र, लिंग और प्रहर के अनुसार स्वस्थ संदर्भ पल्स की तुलना में, वात स्थान पर नाड़ी में समान मान हैं।

आपकी उम्र, लिंग और प्रहर के अनुसार स्वस्थ संदर्भ पल्स की तुलना में, पित्त स्थान पर नाड़ी में समान मान हैं।

आपकी उम्र, लिंग और प्रहर के अनुसार स्वस्थ संदर्भ पल्स की तुलना में, कफ स्थान पर नाड़ी में समान मान हैं।

## नाडी मापदंड

मापदंड	नाडी	ताल	साम / निराम	मंद / वेगवती
वर्तमान जांच	92	नियमित	निराम	वेगवती
पिछला जांच	104	नियमित	साम	वेगवती



## गति आधारित नाडी

गति	वात स्थान	पित्त स्थान	कफ स्थान
सर्प गति	20%	30%	10%
	10%	10%	10%
मंडूक गति	90%	30%	20%
	10%	30%	20%
हंस गति	10%	10%	20%
	10%	10%	10%

- नाड़ी की गति का विवरण पशु और पक्षियों की चाल की तुलना पे आधारित है।

ये नाड़ी सीखने की एक पद्धति है। सर्प, मंडूक और हंस गति क्रमशः वात, पित्त और कफ को दर्शाता है, उदा: जब नाड़ी मंडूक की तरह उछलती है तो वो पित्त नाड़ी होती है।

- विश्लेषण: वात के स्थान पर मंडूक गति अधिक है (जो कि सर्प गति के सहित या रहित है।) यहा भ्राजक और पाचक पित्त एवं समान और प्राण वायु का प्रकोप रहने कि संभावना है। यह प्रधानतः दर्शाता है कि: उचित पाचन, गठिया, बालों का सफ़ेद होना, त्वचा पर लाल धब्बे, त्वचा पर धब्बे.

मापदंड	गति
वर्तमान जांच	पित्त(मंडूक)
पिछला जांच	पित्त(मंडूक)

## नाडी गुण

वर्तमान ■ | पिछला ■

लघु



गुरु

- लघु गुण स्पर्श में हलका, तेज गतियुक्त जिस कारण से किसी प्रकार कि दोष वृद्धि और आम नहीं पायी जाती | यह वात और पित्त प्रधान होता है |
- गुरु गुण लघु के विपरीत होता है, जो स्पर्श में भारी, संथ और कुंठित जो की दुष्ट दोष वृद्धि या आम की वजह से हो सकता है | यह कफ दोष का गुण है ||

कठिन



मृदु

- कठिन गुण नाडी का कठिन स्पर्श दर्शाता है | जो प्रधानतः रक्त, मांस और अस्थी दुष्टी में प्रतीत होता है |
- कठिन गुण के विपरीत मृदु गुण होता है, जो स्पर्श में कोमल होता है | मृदु गुण प्रधानतः निरोगी और युवाओं में पाया जाता है |
- कम काठिण्य प्रधानतः दर्शाता है कि: एनीमिया, रक्तस्त्राव, अपच, कम टॉक्सिन, दोष धातु दुष्टी

स्थूल



सूक्ष्म

- स्थूल नाडी स्पर्श में मोटी होती है | क्योंकि यह आम, रक्त और मांस से पूर्ण होती है |
- स्थूल के विपरीत सूक्ष्म नाडी होती है और उसका स्पर्श आसानी से महसूस नहीं होता | यह अक्सर खाली होती है, या कम बलयुक्त होती है | यह प्रधानतः अस्थि धातु कि विकृति में पाई जाती है ||

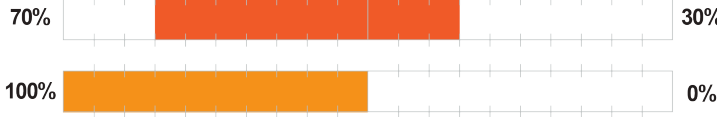
तीक्ष्ण



मंद

- तीक्ष्णता चुभने या भेदने का गुण दर्शाती है | यह प्रधानतः पित्त का गुण है |

स्निग्ध



रुक्ष

- स्निग्ध गुण स्निग्धता और दोष, धातु एवं मलों की कोमलता दर्शाता है |
- रुक्ष गुण स्निग्ध के विपरीत होता है | यह वात दोष का गुण है जो रुखेपन से जाना जाता है |
- अधिक स्निग्धता स्पर्श में कोमल होती है, यह कफ प्रधान विकारों में पाई जाती है | मधुमेह, भारीपन, आलस्य, अजीर्ण, अग्निमांदा

## वैलनेस पैरामीटर्स

लगातार दो नाडी बिट्स के दरम्यान कि परिवर्तनशीलता को पल्स रेट व्हेरिबिलिटी कहा जाता है। यह हार्ट रेट व्हेरिबिलिटी का प्रकटीकरण होता है। यह सिम्पाथेटिक और पैरासिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम का असंतुलन दर्शाता है। सिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम शरीर को तीव्र क्रियाओं के लिए तैयार करती है। जिसे फाईट या फ्लाइंट रिस्पॉन्स कहा जाता है। पैरासिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम का बिलकुल इसके विपरीत परिणाम होता है। यह शरीर को शिथिल करती है। अधिक उर्जायुक्त क्रियाओंका शमन करती है।

- PRV उमर और शारीरिक अवस्था के साथ प्रभावित होती है। चरम सीमा कि क्रियाएँ, स्लीप वेक सायकल, मानसिक और शारीरिक तणाव पर भी निर्भर होती है। विशिष्ट तणाव पूर्ण परिस्थिती में सिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम सक्रिय होती है, तभी पल्स रेट अधिक और PRV कम होती है।

- विशिष्ट शिथिल परिस्थिती में पैरासिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम सक्रिय होती है, पल्स रेट कम और PRV अधिक होती है। विचार और भावनाओं का विश्लेषण नाडी के रिदम, बल, तीक्ष्णता इन पेहलूओ से किया जाता है।

विचार / भावनाएं		वर्तमान	पिछला
वर्तमान	70%	<div style="width: 70%;"></div>	विचार पाचन, चयापचय, रसधातु के पोषण और मनोभाव का प्रतिबिंब होते हैं। आज उच्च लेकिन सकारात्मक विचार देखे गए हैं, जो प्रारंभिक रूप में उत्साह, प्रेरणादायक क्रियाएँ, लेकिन कभी-कभी अस्वस्थता और अनिद्रा का संकेत देते हैं।
पिछला	60%	<div style="width: 60%;"></div>	
तनाव से ग्रस्त		वर्तमान	पिछला
वर्तमान	20%	<div style="width: 20%;"></div>	शरीर, मन और बुद्धि की क्षमताओं से परे होने वाली क्रियाओं का अत्यधिक होना तनाव कहलाता है, जिसे आयुर्वेद में "साहस" कहा जाता है। आज शरीर और मन पर कम तनाव देखा गया है, जो प्राथमिक रूप में मानसिक शांति, उत्तम कार्य क्षमता, और शारीरिक शक्ति का संकेत देता है।
पिछला	20%	<div style="width: 20%;"></div>	

## संक्षिप्त विवरण

- नाडी दिन के पित्त काल में ली गई है, जब आप उत्तम मात्रा में आहार ग्रहण करते हैं क्योंकि आपकी अग्नि अन्न को इंधन और ऊर्जा में भली भांति परिवर्तित कर सकती है। इस समय गुरुता कम होती है, और तीक्ष्णता, अग्नि, मृदुता एवं स्निग्धता अधिक होती है।

- आपका कद 152 cm और भार 40 kg के आधार पर आपका बी एम आय 17 है। आप अंडरवेट है।

- आपकी उमर के लिए नाडी के नियमित ताल का मतलब है कि रुग्ण बल मध्यम है और हृदय क्रिया सक्षम है। Burning sensation, Excess thirst, Hyperacidity, Yellow Discoloration of The Faeces, Burning in abdomen

प्रकृती	विकृती
वात पित्त	पित्त

Dr. Nadi Tarangini

## आहार सुझाव

	हाँ	नहीं
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

## जीवनशैली सुझाव

	हाँ	नहीं
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, उत्कटासन
फिटनेस	हायकिंग, मध्यम गति से चलना, माउंटेन बाइकिंग, स्कीइंग, खेल	

## दिनचर्या

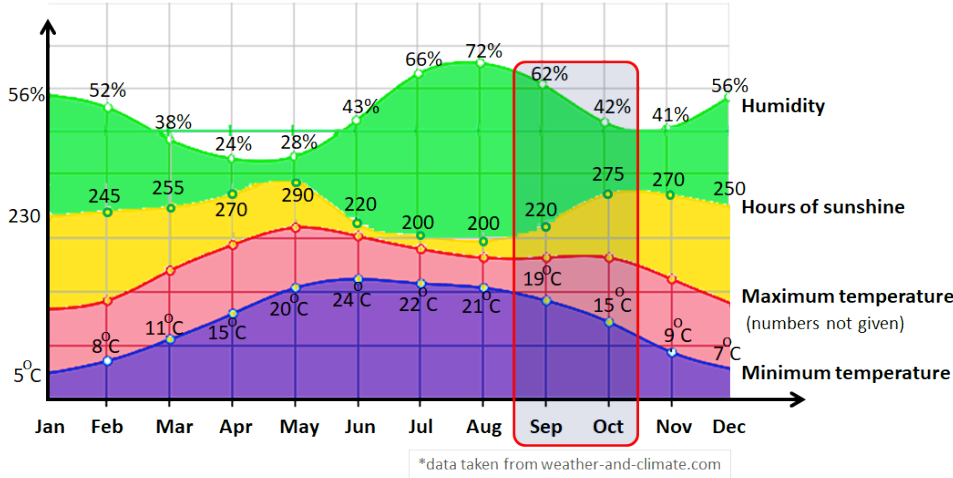
संतुलित प्रकृति /अच्छा पाचन /स्वास्थ्य बनाये रखे / शांति प्राप्त करे

	ताजगी और उमंग महसूस करने के लिए अपने दिन की शुरुवात प्रातःकाल सूर्योदय से पहले करे. ब्रह्म मुहूर्तम के अनुसार ९६ मिनट सूर्योदय से पहले।
	अपने चेहरे को धोए और दांतों को मुलायम टूथब्रश या नीम से साफ़ करे। अपने मसूड़ों को हर्बल पावडर और मधु के मिश्रण से मसाज करे. जीभ को हलके घर्षण के साथ साफ़ करे, यह आप खाना खाने के बाद नियमित रूप से दोहराए।
	तेल, मधु, दूध, पानी, काढ़े इत्यादि से नियमित कुल्ला करे। यह आपके जबड़ों और दांतों को मजबूती प्रदान होती हैं। ध्यान दे की गंडूषम का मतलब, अपने मुख में अधिक मात्रा में तरल पदार्थ को रखना, और कवलम का मतलब अपने मुख में लई की तरह पदार्थ को रख कर गरारे करें ताकि अच्छा महसूस हो।
	औषधि युक्त तेल को नाक में लगाए, सांस खींचने से नाक की लुब्रिकेशन अच्छी होती है, साइनस ठीक होता है, साफ़ दिखाई देता है और इंद्रियों को मजबूती प्रदान करने में सहायक सिद्ध होती है।
	पेट को साफ़ करे/ प्राकृतिक तरीके से तीव्र इच्छा आने पे मल विसर्जन करें। इच्छाओं को दबाए नहीं।
	शरीर के सभी अंगों पर तेल लगाए। सर, कान, पैर पर जरूर से लगा कर धीरे धीरे मालिश करे। मालिश आपके त्वचा अच्छी रखने में, तनाव कम करने में, थकान दूर करने में, शरीर को नर्म एवं मजबूत करने में और बुढ़ापे के लक्षण को दूर करने में फायदेमंद साबित होता है। तिल और नारियल का तेल सबसे उपयुक्त है।
	आपके शरीर की क्षमता और रचना के अनुसार किसी भी प्रकार का व्यायाम करना चाहिए। सूर्यनमस्कार के साथ योग भी करना चाहिए। यह आपके शरीर को लचीला एवं आपकी मानसिक क्षमता को मजबूती प्रदान करता है, आपको हल्का महसूस कराता है, आपकी पाचन क्रिया में मजबूती एवं स्थिरता प्रदान करता है।
	गुनगुने पानी से स्नान करे, सिर को सामान्य पानी से ही धुले। स्नान से पहले, हर्बल पावडर से बालों के विकास के विपरीत मसाज करे। स्नान आपके तन और मन को शुद्धि प्रदान करता है। यह आपको पसीने से दूर रखता है, थकान और गन्दगी से दूर रखता है, भूख और ओजस बढ़ाता है।
	प्रातः काल चिंतन एवं प्राणायाम स्वस्थ मन और शरीर की कुंजी है। चिंतन आपकी एकाग्रता बढ़ाती है। इससे मन को शनती मिलती है। यह मन को मजबूत एवं तनाव रहित रखता है। ॐ का जाप करने से आपकी सोच में स्पष्टता आती है और आपको आपकी अंतर आत्मा से जोड़ने का काम करता है। चिंतन आपके जीवन में सुख और सामंजस्य लाता है।
	ईश्वर की आराधना आपके जीवन में कृतज्ञता लाती है।
	सबसे महत्वपूर्ण, पुरे दिन षडरस युक्त सात्विक भोजन समय लेने की आदत डाले। ताजे फल और सब्जी का सेवन करे। खाने का सेवन ध्यानपूर्वक करे। टेलीविज़न, या कंप्यूटर देखते हुए या तनाव में, अधिक मात्रा में और जल्दी में खाना न खाएं। लम्बे समय तक व्रत या खाली पेट ना रहें। खाना खाने के तुरंत बाद बिस्तर पर न जाये।
	राष्ट्र की उत्थान के लिए अपने रोजगार को सम्मान और अपनी पूरी योग्यता से निभाए, सिर्फ अपनी बेहतरी के लिए नहीं बल्कि पुरे समाज के लिए जो उपयुक्त हो। दयालु स्वाभाव आपके दैनिक दिनचर्या का एहम हिस्सा होना चाहिए।
	दोपहर में १०-१५ मिनट की झपकी भी काफी उपयोगी साबित होती है। बायीं करवट की ओर सोना पाचन क लिए अच्छा होता है।
	प्रतिदिन ६-८ घंटे की नींद अनिवार्य है, इसलिए अपने सोने का समय अपने जागने के समय के अनुसार निर्धारित कर ले। पूर्ण भोजन के तत्पश्चात बिस्तर पर आराम न करें। दायीं करवट की ओर सोना सबसे आरामदायक होता है।



## ऋतुचर्या : शरद

शरद ऋतु छोटी गर्मी के मौसम कि तरह होता है | इस साल यह 22 अगस्त 2024 से 23 अक्टूबर 2024 तक है | वर्षा ऋतु में संचित पित्त सूर्य कि तेज किरणो से प्रकुपित होता है |



ज्यादा तौर पर यह पित्त कफ से संलग्न होकर विकृतियाँ निर्माण करता है | क्षेत्रों की वास्तविक नैसर्गिक स्थितियों के अनुसार मौसम की अवधि भिन्न हो सकती है |

- शरीर बल : मध्यम
- जाठराग्नी : मंद

### अनुशंसित खाद्य पदार्थ

- मिठे, कड़वे और कषैले पदार्थों का सेवन लाभदायक होता है |
- लघु(पचने में हलके) और ठंडे पदार्थ लिए जाए |
- चावल, गेहू, जौ, मूँग, शककर और मटन आदि का सेवन करे |
- ए २ मिल्क, मक्खन, देसी गाय का शुद्ध घी आदि का सेवन करे |
- आवला, अंजीर, सेब, किशमिश आदि का सेवन उचित है |
- परवल, तुरई, पेठा, कददू, पालक और चौलाई यह सब्जियाँ फायदेमंद होती हैं |
- गन्ना, साठी शाली के चावल, जीरा, धनिया और सौंफ आदि सेवन कर सकते है |

### प्रतिबंधित खाद्य पदार्थ

- जलीय पशु और जलप्रधान प्रदेश के पशुओंका मांस और मद्य का सेवन ना करे |
- भूख से अधिक मात्रा में खाना ना खाएं |
- गुरु यानि पचने में भारी और उष्ण पदार्थोंका सेवन ना करे |
- ठंडे पेय या पदार्थ, तिखे, खट्टे, नमकीन और तले हुए पदार्थों का सेवन मना है |
- मकई, उड़द दाल, भिंडी, बैंगन, हिंग, हरी मिर्च, मेथी के दाने, लहसुन, प्याज़, हल्दी, मुंगफली, तिल तेल, सरसों का तेल इनका सेवन ना करे |

### अनुशंसित क्रियाएँ :

- तैरना और अन्य शारीरिक कसरतें सेहत के लिए फायदेमंद है |
- चाँद के शीतल और मंद प्रकाश में चलना उचित होता है |
- हलके और ढीले कपडे पहने |
- चंदन, कपूर और उशीर के चूर्ण को शरीर पे रगड़े या लेप करे |
- अपना मन प्रसन्न रखे |

### प्रतिबंधित क्रियाएँ :

- धूप में बिना सुरक्षा ना चले |
- दिन में ना सोए |
- क्रोध पे नियंत्रण करे |

### अस्वीकरण

- इस रिपोर्ट पर दी गई टिप्पणियां और सूचना चिकित्सकों द्वारा दी गई चिकित्सा सलाह के विकल्प के रूप में अभिप्राय नहीं है।
- कृपया स्वयं निदान ना करें। कृपया किसी चिकित्सक या स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह ले।
- रिपोर्ट पर विश्लेषण रोगियों की चिकित्सा जानकारी और नाड़ी लेने के लिए डिवाइस के सही उपयोग की सटीकता के अधीन है।
- 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।

### नोट्स