

Atreya Innovations

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

तपासणी तारीख : 04/10/2024

तपासणी वेळ : 10:45 AM

मागील तपासणी : 25/08/2024 02:29 AM

रुग्ण नाव : Test Patient

रुग्ण कोड : --

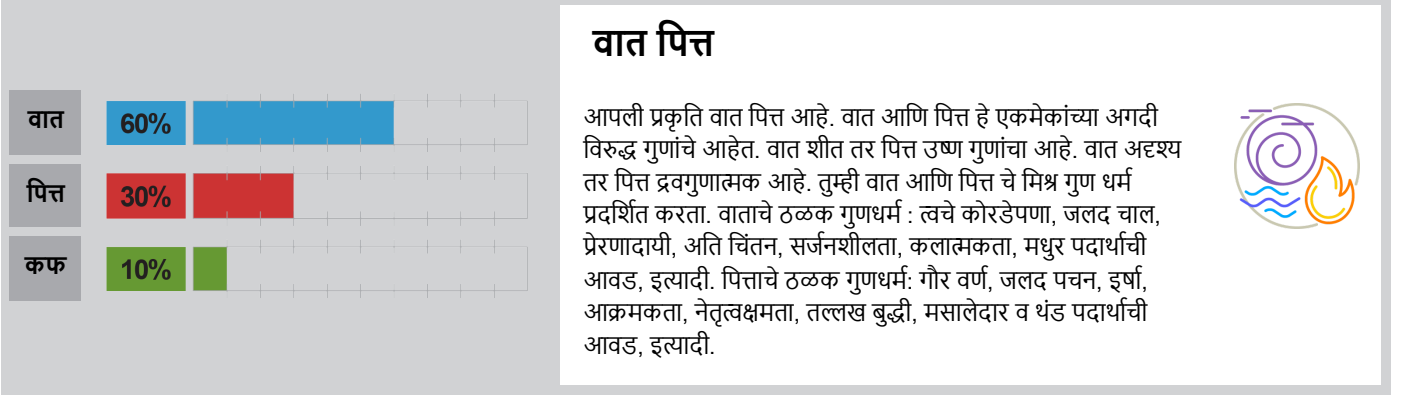
वय : 56 Years

लिंग : Male

उंची : 152 cm

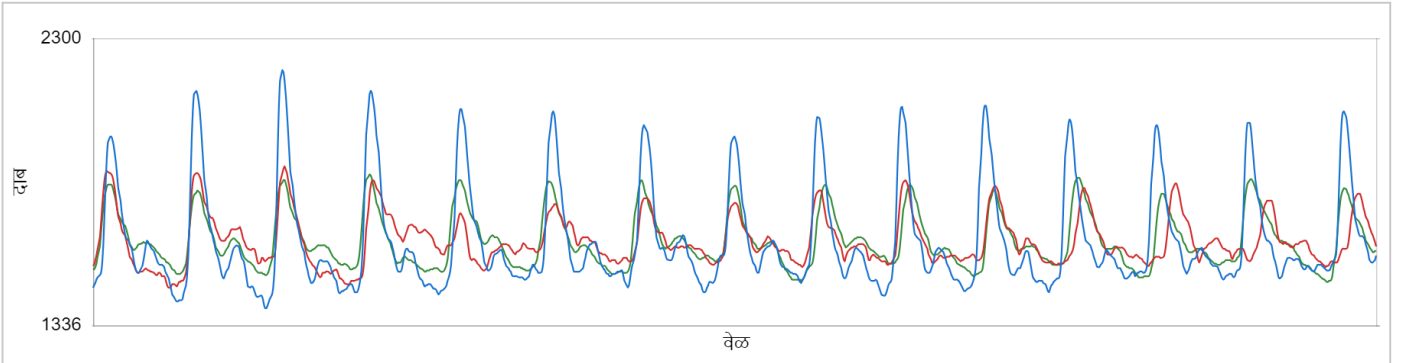
वजन : 40 kg

प्रश्नावली नुसार प्रकृति



10 सेकंद नाडी ग्राफ

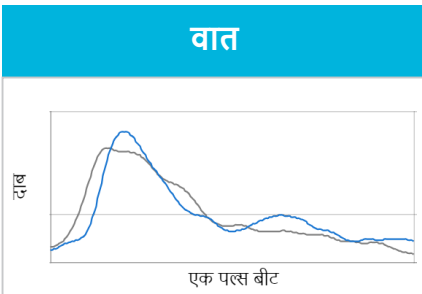
वात — | पित्त — | कफ —



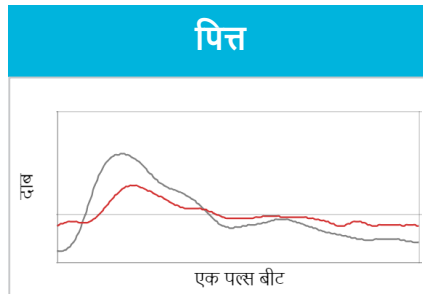
The graphs represent the nadi is felt on the wrist with the help of three pressure sensors at vata, pitta and Kapha locations. The nadi reflects the health state of your mind and body.

एका पल्स बीट चा ग्राफ

वात — | पित्त — | कफ — | सरासरी स्वस्थ —



आपले वयोगट, लिंग आणि प्रहराच्या संदर्भाने निरोगी नाडी तुलना करता, आपली नाडी वात या ठिकाणी समान आहे.



आपले वयोगट, लिंग आणि प्रहराच्या संदर्भाने निरोगी नाडी तुलना करता, आपली नाडी पित्त या ठिकाणी समान आहे.



आपले वयोगट, लिंग आणि प्रहराच्या संदर्भाने निरोगी नाडी तुलना करता, आपली नाडी कफ या ठिकाणी समान आहे.

नाडी पैरामिटर्स

परिमाण	पल्स	लय	साम / निराम	मंद / वेगवती
वर्तमान	92	नियमित	निराम	वेगवती
मागील	104	नियमित	साम	वेगवती

बल		चालू	मागील
चालू	60%		
मागील	70%		
बल म्हणजे नाडी ज्या ताकदीने बोटार जाणवते. बल हे रोगाच्या अवस्थेशी संबंधित असते. - सर्वसाधारणपणे पित्त प्रकृतिमध्ये बल हे सर्वाधिक असते, कफ प्रकृतिमध्ये हे बल मध्यम असते आणि वात प्रकृतिमध्ये कमी असते. पित्त बल 60 % आहे, याचा अर्थ पित्त प्रकोपाची लक्षणे किंवा व्याधी इतर दोन दोषांपेक्षा अधिक आहे. - प्राथमिक लक्षणे : क्रोध, चिंता, भीती, झोप गमावणे, तोंड येणे			

अग्नि		चालू	मागील
चालू	70%		
मागील	40%		
अन्नाच्या पचनक्रियेमध्ये अग्नी अत्यावश्यक आहे. येथे जाठराग्नीचे मूल्यांकन केले आहे. आजचे निरीक्षण: समाग्नि 70% मूल्यासह समान अवस्थेत आहे हे निदर्शनास आले आहे. - प्राथमिक लक्षणे : छातीत जळणे, जळण्याची संवेदना, अधिक भूक, चक्कर, मांस चे नुकसान			

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%

नाडीची गतीही विविध प्राणी / पक्षी यांच्या हालचालीशी केलेली तुलना आहे. हा नाडी समजण्यासाठी अवलंबलेला पुरातन काळातील एक सोपा मार्ग आहे.

- सर्वसाधारणपणे वात, पित्त आणि कफ ची नाडी अनुक्रमे साप, बेडूक आणि हंस यांच्या प्रमाणे असतात.
- आजचे निरक्षण: वात स्थानामध्ये सर्प गतीपेक्षा मंडूक गतीअधिक आहे. दुसऱ्या शब्दामध्ये सांगायचे तर पित्त दोष वात स्थानामध्ये परिणाम करीत आहे (बेडूक सापाचा पाठलाग करत आहे). लक्ष्यात घ्या - भ्राजक पित्त, पाचक पित्त आणि प्राणवायू, समान वायू यांचा प्रकोप असू शकतो. प्राथमिक लक्षणे :योग्य पचन, संधिरोग, केस पांढरे होणे, त्वचेवर लाल डाग, त्वचेवर डाग

परिमाण	गति
वर्तमान	पित्त (मंडूक)
मागील	पित्त (मंडूक)

नाडी गुण

चालू ■ | मागील ■

लघू



गुरू

- लघू ता गुण वेगवान, हलका आणि निराम अवस्था दर्शविणारा आहे. लघू हा वात आणि पित्ताचा गुण आहे. गुरू हा कफ दोषाचा गुण आहे.
- लघू च्या विरुद्ध गुरू गुण आहे. गुरू गुण जड, कमी वेगवान, मंद आणि साम अवस्था दर्शविणारा आहे. गुरू हा कफ दोषाचा गुण आहे.

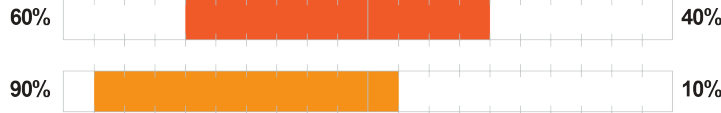
कठीण



मृदु

- कठीण गुण नाडी चा कडक स्पर्श दर्शवतो. नाडी काठिण्य प्राथमिक पणे रक्त, मांस आणि अस्थी धातू च्या विकृतीमध्ये आढळून येते.
- मृदुता हा काठिण्याचा विरोधी गुण आहे. म्हणजे मृदू नाडी सहज पणे दाबली जाते. मृदू गुण सर्वसामान्यपणे स्वस्थ आणि तरुण व्यक्तीच्या नाडी मध्ये आढळून येतो.
- कमी प्रमाणातील काठिण्याची प्राथमिक लक्षणे : एनीमिया, रक्तस्त्राव, अपचन, कमी टॉक्सिन, दोष धातू

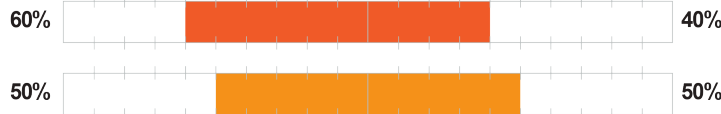
स्थूल



सूक्ष्म

- स्थूल नाडी स्पर्शास जाड लागते. आम दुषीत रक्त किंवा मासांमुळे स्थूल नाडी आढळून येते.
- स्थूल च्या विरोधी सूक्ष्म गुणाची नाडी स्पर्शास पातळ आणि सहजपणे न जाणवणारी असते. सूक्ष्म नाडी ही सर्वसाधारणपणे रिक्त आणि कमी बलाची असते व अस्थि धातू विकृतीमध्ये आढळते.

तीक्ष्ण



मंद

- तीक्ष्णता भेदनकार्य दर्शवते, सामान्यतः तीक्ष्णता हा पित्ताचा गुणधर्म आहे.
- तीक्ष्णता विरुद्ध मंद गुण आहे. मंद नाडी मध्ये सामान्यतः कमी ऊर्जा, मंदाग्नि दर्शवते

स्निग्ध



रुक्ष

- स्निग्ध गुणामुळे दोष, धातू आणि मलास मृदूता आणि तेलकटपणा येतो.
- स्निग्धता विरुद्ध रुक्ष गुण आहे. रुक्ष गुण म्हणजे वात दोषांचा कोरडेपणा हा गुणधर्म आहे.
- अधिक स्निग्धता सर्वसाधारणपणे मृदुता आणि कफदोषाधिक्याची लक्षणे दाखवते : मधुमेह, जडपणा, आळस, अपचन, अग्निमांदय

वैलनेस पैरामीटर्स

नाडी तरंगांमध्ये सतत अंतरावर असणारा बदल पल्स रेट व्हेरिएबिलिटी (Pulse Rate Variability - पीआरव्ही) आहे. हा हृदयातील दर परिवर्तनशीलता दर्शवितो. हे सिम्पेथेटिक आणि पॅरासिम्पेथेटिक तंत्रांमध्ये संतुलन किंवा असंतुलन दर्शवते. सिम्पेथेटिक तंत्रिका शरीराला तीव्र शारीरिक क्रियाकलापांसाठी तयार करते आणि बहुतेकदा fight-or-flight प्रतिसाद म्हणून संदर्भित केले जाते. पॅरासिम्पेथेटिक तंत्रिका प्रणाली जवळजवळ अचूक उलट प्रभाव आहे आणि शरीरास آرام देते आणि बऱ्याच उच्च उर्जेच्या कार्यात अडथळा आणते किंवा कमी करते.

- पीआरव्ही वय, शारीरिक परिस्थितीसह बऱ्याच घटकांमुळे प्रभावित होते : दिनचर्या , जेवण, मानसिक तणाव आणि शारीरिक तणाव.
- आपले विचार किंवा भावना सामान्यतः नाडीचे ताल आणि बल बदलतात.
- सिम्पेथेटिक तंत्रिका प्रणाली सक्रिय असेल तेव्हा पल्स दर जास्त असेल किंवा पीआरव्ही कमी असेल.
- पॅरासिम्पेथेटिक मध्ये चिंताग्रस्त प्रणाली सक्रिय आहे / पल्स रेट कमी आहे / पीआरव्ही जास्त आहे.

विचार / भावना		चालू ■ मागील ■
चालू	70%	
मागील	60%	
ताण सहनशीलता		चालू ■ मागील ■
चालू	20%	
मागील	20%	

विचार हे पचन, चयापचय, रसधातूचे (होणारे) पोषण आणि मानस भाव यांचे प्रतिबिंब असतात. आज अति प्रमाणात परंतु सकारात्मक विचार आढळले आहेत, जे प्राथमिक स्वरूपातील उत्साह, प्रेरणादायक कृती, परंतु काहीवेळा अस्वस्थता, अनिद्रा सूचित करतात.

शरीर, मन आणि बुद्धी यांच्या क्षमते पलीकडे असलेल्या क्रियांचा अतिरेक म्हणजे ताण, ज्याला आयुर्वेदात 'साहस' असे म्हणतात. आज शरीर आणि मनावर कमी ताण आढळला आहे, जो प्राथमिकरित्या उत्तम मनःशांती, कार्यक्षम जीवन, संतुलन आणि शारीरिक सामर्थ्य दर्शवतात.

सारांश

नाडीचे परीक्षण दिवसाच्या पित्त काळात नोंदवण्यात आले आहे. या काळामध्ये तुम्हाला सर्वाधिक मात्रे मध्ये आहार घ्यावासा वाटतो कारण या काळामध्ये इतर काळापेक्षा शरीर सहजपणे घेतलेल्या आहाराचे पचन करून ऊर्जेमध्ये रूपांतर करू शकते. या काळामध्ये सर्वसाधारणपणे गुरुता आणि तीक्ष्णता कमी मात्रेमध्ये असतात तर अग्नि, मृदुता, स्निग्धता अधिक मात्रेमध्ये असतात.

- आपली उंची 152 cm आणि वजन 40 Kg आहे. यावर आधारित आपला बी. एम. आय. 17 आहे.
- आपली उंची cm आणि वजन %s Kg आहे. यावर आधारित आपला बी. एम. आय. %s आहे.
- तुमच्या वयानुसार असणारा नाडीचा नियमित ताल म्हणजे रुग्ण बल मध्यम आहे आणि हृदय क्रिया नियमित आहे. Burning sensation, Excess thirst, Hyperacidity, Yellow Discoloration of The Faeces, Burning in abdomen

प्रकृती	विकृती
वात पित्त 	पित्त

Dr. Nadi Tarangini

आहार विषयक सल्ला

	करा	करू नका
धान्य	जव, चौरइ, शिजवलेले ओट्स, ज्वारी, वरई	बाजरी, कुट्टू, मोहरी, नवीन धान्य, सुकवलेले ओट्स
डाळ आणि उसळ	ताजा मटार, हिरवी मूग डाळ, राजमा, पावटा, तुर डाळ	उडीद डाळ, कुळीथ डाळ, तूर डाळ
शाकाहारी	कोबी, धने, शिजवलेले गाजर, काकडी, मटार	वांगे, ढोबळी मिरची, गवार, मका, शेवग्याच्या शेंगा
मसाले	ताजी तुळस, दालचिनी, पुदीना, संत्र्याचे साल, केशर	ढोबळी मिरची, जिरं, ओवा, पिप्पली, ओवा
पालेभाज्या	माठ, शतावरी, कोथींबीर, सलाड, पालक	गाजराची पाने, मेथी, मोहरीची पाने, तीळाचे पाने, आळूची पाने
तेल	कैनोला, ऑलिव्ह, प्रिमरोज, सोयाबीन, सूर्यफूल	बदाम, मका, मोहरी, करडई, तीळ
मांसाहारी	चिकन, अंड्याचा पांढरा भाग, गोड पाण्यातील मासे	अंड्याचा बलक, मेंढी, शेळीचे मांस, समुद्री मासे, समुद्री खाद्य पदार्थ
फळे	बेरी (गोड), नारळ, सीताफळ, खरबूज, अननस (गोड)	सफरचंद (आंबट), बेरी (आंबट), पपन्नस, बोरं, अननस (आंबट)
सुका मेवा	मोरावळा, अंजीर, कोकम, भिजवलेले बदाम, खजूर	ब्राझिल नट्स, काजू काजू, पिस्ता, भाजलेले आणि खारट ड्राई फ्रूट, अक्रोड
दुग्धजन्य पदार्थ	बटर, बटर (मीठविरहित), पनीर, तूप, श्रीखंड	दही, हार्ड चीज, खारवलेले लोणी, आंबट मलई, दही

जीवनशैली विषयक सल्ला

	करा	करू नका
पाककृती	सोल कढी, आमरस, श्रीखंड, ज्वारीचा पराठा, ज्वारीचा उत्तपा	सबुदाणा खाचाडी, सागो वाडा, साधा आमलेट, भाकरी, मसालेदार ब्रेड
योग	मध्यम योग, पादहस्तासन , पश्चिमोत्तानासन , बसण्याची अवस्था, उष्ट्रासन	बिक्रम योग, पॉवर योग, शीर्षासन, सिंहासन, उत्कटासन
तंदुरुस्त	हायकिंग, माध्यम गतीने चालणे , माउंटन बाइकिंग, स्कीइंग, खेळ	

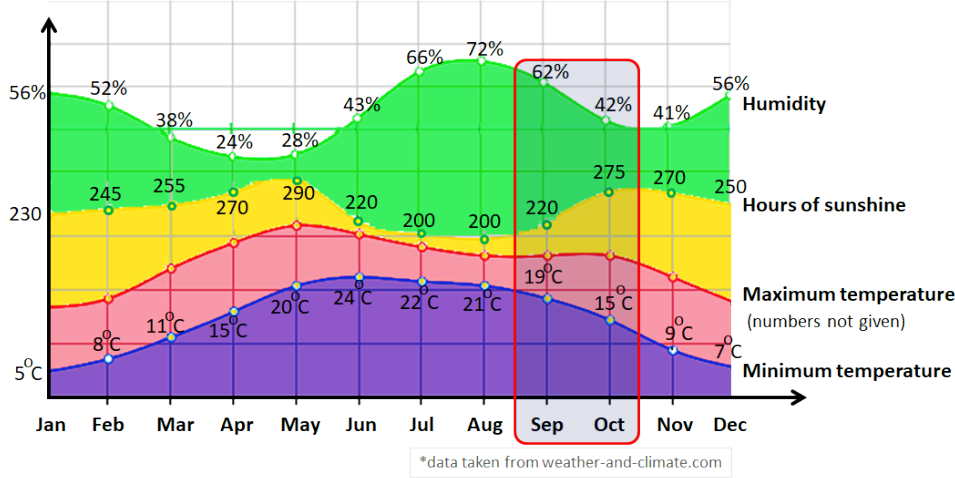
दिनचर्या

संतुलित प्रकृति | चांगले पचन | आरोग्य राखून ठेवा शांती

	सूर्योदयापूर्वी ब्रह्म मुहूर्तावर प्रसन्नतेने दिवसाची सुरवात करा. ब्रह्म मुहूर्त सूर्योदयापूर्वी ९६ मिनिटे असल्याचा उल्लेख करण्यात आला आहे.
	आपला चेहरा धुवा आणि (दंत धावनम्) मऊ दातांचा दूधब्रशने अथवानीम. कडू, तुरट चवीच्या कडुलिंबा सारख्या औषधी वनस्पतीने दात घासा (जिह्वा निर्लेखन). प्रत्येक जेवणानंतर तुम्ही हे करू शकता.
	तेल, काढा, मध, दूध आणि पाणी इ. ने (गंडूष) गुळण्या करण्यामुळे जबडा आणि दात यांना बल मिळते. लक्षात ठेवा की गंडुशम् गंडूष किंवा गुळण्या करणे म्हणजे द्रव पदार्थ अधिक मात्रे मध्ये काही ठराविक काळासाठी तोंडामध्ये धरून ठेवणे त्यामुळे मुखवास मृदुता येते कवलम्
	नाका मध्ये तेलाचा थेंब सोडा. (नस्यम्) नाकामध्ये तेल टाकल्याने नाकाला स्निग्धता येते, सायनसेस स्वच्छ होतात आणि नजर तीक्ष्ण होते, तसेच ज्ञानेंद्रिय अधिक क्रियाशील होतात .
	मलमूत्र विसर्जनाने पोटाची व आंत्रांची स्वच्छता नैसर्गिक पणे करा. नैसर्गिक वेगाचा अवरोध किंवा जबरदस्तीने वेगाची सुरवात करू नका .
	सर्वांगास तेलाने मालिश करा (अभ्यंग) (अभ्यंगम्) विशेषकरून डोके, कान आणि पाय यांना हलके मालिश करा. मालिश करणे त्वचेसाठी फायदेशीर असते, तसेच मालिश करण्यामुळे शारीरिक व मानसिक थकवा कमी होते, वृद्धत्वाची लक्षणे कमी होतात. तीळ तेल किंवा नारळाच्या तेलाने मालिश करावे .
	तुमच्या शारीरिक क्षमतेनुसार आणि बलानुसार कुठल्याही प्रकारचा व्यायाम करावा. with सूर्यनमस्कार. आणि योगाभ्यास करावा, यामुळे शरीरामध्ये लवचिकता येते आणि मानसिक क्षमता, स्थिरता वाढते. तसेच जाठराग्नी सुद्धा प्रदीप्त होते.
	उबदार पाण्याने स्नान करा. डोक्यावरून सामान्य तापमानाच्या पाण्याने स्नान करा. स्नान करण्यापूर्वी अभ्यंग (तेल मालिश), उटणे लावणे प्रशस्त आहे. स्नानामुळे शरीर व मनास प्रसन्नता येते. स्नाना मुळे घाम, धूळ, थकवा दूर होतो आणि भूक आणि ओजा मध्ये वाढ होते.
	ध्यान आणि प्राणायामशरीर आणि मन आरोग्यपूर्ण राहण्यासाठी ध्यान धारणा आणि योगा करणे अत्यावश्यक आहे. ध्यानधारणे मुळे एकाग्रता वाढते. तसेच मनःशांती मिळते. मानसिक थकवा दूर होऊन मानसिक बल वाढते. ॐ चा जप केल्यामुळे विचार शुद्धी होते आणि तुमचा आत्म्याशी सुसंवाद होतो..
	प्रार्थना आणि पूजेच्या आचरणामुळे (ईश्वर पूजा) कृतज्ञता वाढीस लागते .
	सर्वात महत्वाची सवय, म्हणजे संपूर्ण दिवस, षडरसयुक्त आणि सात्विक आहार योग्य वेळेवर घ्या. आहारामध्ये ताजी फळे, भाज्यांचा समावेश करा, अन्नग्रहण करताना लक्ष अन्नावरच केंद्रित करा. घाईगडबडी मध्ये किंवा थकलेले असताना अन्न ग्रहण करू नका. अति मात्रेतील किंवा अल्प मात्रेतील आहार खूप अधिक काळासाठी घेऊ नका. जेवणानंतर लगेच जोपू नका .
	अदबीने आणि पूर्ण क्षमतेने कार्य करा. फक्त स्वतःलाच नाही तर संपूर्ण समाजाला फायदेशीर असे कार्य करा. दयाशीलतेची सवय संपूर्ण समाजाला हितकारक आहे म्हणून रोजच्या सवयीचा भाग बनवा.
	दुपारी १०-१५ मिनीटे वामकुक्षी घेणे फायद्याचे ठरू शकते. डाव्या कुशीवर झोपल्यामुळे अन्न पचनास मदत होते.
	नियमितपणे ६-८ तास झोप घेणे आवश्यक आहे. म्हणून उठण्याच्या वेळी अनुसरून झोपल्याची वेळ निश्चित करा. जोपण्यापूर्वी भरपेट जेवण करणे टाळा. उजव्या कुशीवर जोपणे आरामदायक वाटू शकते .

ऋतुचर्या : शरद

शरद ऋतू म्हणजे काहीसा उन्हाळाच असतो. आयुर्वेद नियम व कालबदलानुसार यावर्षी हा ऋतू 22 ऑगस्ट 2024 ते 23 ऑक्टोबर 2024 या कालावधीत गणला जाऊ शकतो. :



वर्षाऋतूमध्ये संचित झालेले पित्त, सूर्याच्या तीक्ष्ण प्रखरतेमुळे प्रकृषित होते. कफाच्या जोडीनेही पित्त दूषित होऊन काही लक्षणे उत्पन्न करते. काल गुणधर्मानुसार ऋतूचा कालावधी बदलू शकतो.

- शरीर बल : मध्यम
- जाठराग्नी : मंद

इष्ट आहार

- गोड, कडू व तुरट रसाच्या भाज्या, फळे व अन्नाचा आहारात समावेश करावा.
- पचनास हलके व शीत गुणाचे पदार्थ खाण्यात ठेवावे.
- तांदूळ, गहू, जव, मूग, साखर, मटण.
- ए 2 दूध, लोणी, तूप यासारख्या दुग्ध पदार्थ शिफारसनीय आहेत.
- आवळा, अंजीर, सफरचंद, मनुका यांसारखी फळे खावीत (शिफारसनीय आहेत).
- पडवळ, तुरई, कोहळा, दुधीभोपळा, भोपळा, पालक, राजगिरा (चवळई) अशा भाज्या उपयुक्त आहेत.
- ऊस, साळी तांदूळ, जिरें, कोथिंबीर, बडीशेप यांची शिफारस केली जाते.

वर्ज्य आहार

- जलचर आणि ओलसर जागी आढळणाऱ्या प्राण्यांचे मांस आणि मद्यपान करण्यास मनाई आहे.
- जास्त खाणे टाळावे.
- पचनास जड अन्न आणि अति गरम पदार्थ टाळले पाहिजे.
- थंडगार अन्न आणि पेय, मसालेदार, आंबट आणि खारट आणि तेलकट पदार्थ टाळावेत.
- हिंग, लाल मिरची, मेथी दाणे, लसूण, कांदा, चिंच, तीळ बियाण्याचे तेल, मोहरीचे तेल, मका, बाजरी, उडीद डाळ, भेंडी, वांगी, शेंगदाणे सूचित केले जात नाहीत.

इष्ट क्रिया :

- पोहणे आणि इतर शारीरिक व्यायाम आपल्या शरीरास ताजेतवाने करण्यास चांगले आहेत.
- स्वच्छ आणि शीतल चंद्रप्रकाशात चालण्याचा सल्ला दिला जातो.
- हलके व सैल कपडे घाला.
- शरीराला चंदनाचा, वाळ्याचा लेप लावणे श्रेयस्कर आहे.
- तुमचे मन प्रसन्न ठेवा.

वर्ज्य क्रिया :

- सूर्यप्रकाशाचा थेट संपर्क टाळा.
- दिवसा झोपणे उचित नाही. (टाळावे)
- राग टाळा.

डिस्क्लेमर

- ह्या अहवालावर दिलेली माहिती व शिफारस या वैद्याच्या / व्यावसायिक सल्ल्यास पर्यायी म्हणून वापरू नये . कृपया स्वतःच निदान करू नये. कृपया आपल्या वैद्याचा सल्ला घ्यावा.
- अहवालावरील विश्लेषण रोगीची वैद्यकीय माहिती आणि नाडी यंत्राचा योग्य वापर करण्याच्या अचूकतेच्या अधीन आहे.
- सर्व अहवालांमध्ये त्यांची मर्यादा आहेत आणि इतर संबंधित चाचण्या आणि नैदानिक चिन्हासह सहसंबंध आवश्यक आहे. कृपया त्वेद्य त्यांच्या स्वतः च्या अनुभवावर आणि निदानावर अवलंबून राहू शकतात.

नोंदी