

Atreya Innovations


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

அறிக்கை தேதி : 04/10/2024	அறிக்கை நேரம் : 10:45 AM	முந்தைய அறிக்கை : 25/08/2024 02:29 AM	
நோயாளியின் பெயர் : Test Patient	நோயாளி குறியீடு : --		
வயது : 56 Years	பாலினம் : Male	உயரம் : 152 cm	எடை : 40 kg

கேள்வித்தாள் அடிப்படையிலான பிரக்குதி

வாதம் பித்தம்

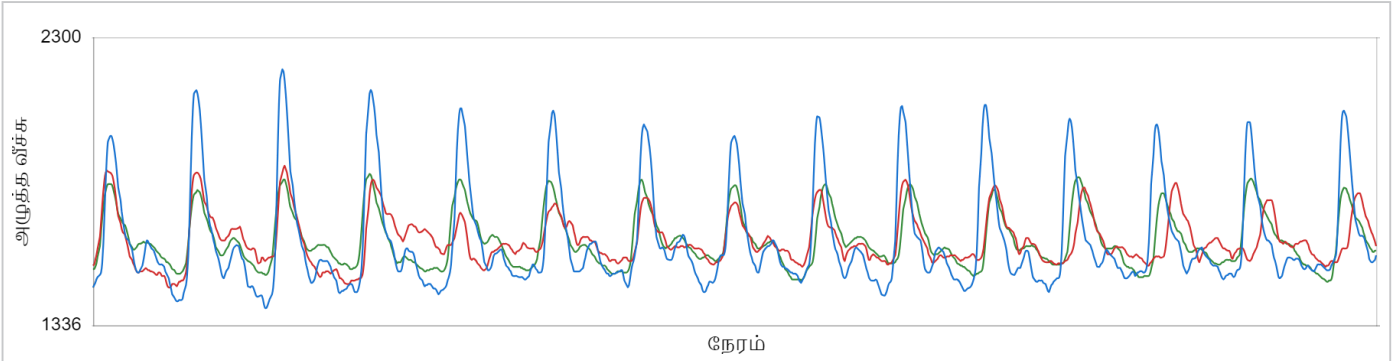
வாதம் மற்றும் பித்தம் அவற்றின் பண்புகளில் முற்றிலும் நேர்மாறானவை. வாதம் குளிர்ச்சியானது, பித்தம் சூடாக உள்ளது. வாதம் கண்ணுக்குத் தெரியாதது, பித்தம் என்பது திரவம். வாதம் உலர்ந்தது, பித்தம் எண்ணெய் பசையுடையது. நீங்கள் வாதம் (வறண்ட சருமம், வேகமான நடை, உந்துதல், பதட்டம், படைப்பாற்றல், கலைஞர், இனிப்புகளை விரும்புகிறேன்) மற்றும் பித்தம் (நியாயமான, முகப்பரு, விரைவான செரிமானம், பொறாமை, முரட்டுத்தனமான, தலைவர், கூர்மையான, காரமான மற்றும் குளிர்ந்த உணவு) இரண்டின் கலவை பண்புகளை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள்.



வாதா	60%
பிதா	30%
கபா	10%

10 வினாடி நாடி வரைபடம்

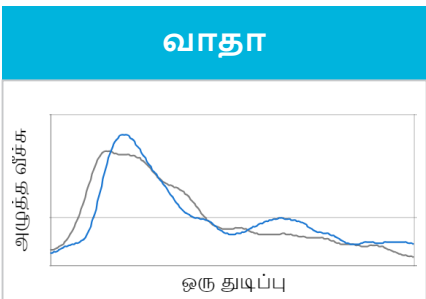
வாதா — | பிதா — | கபா —



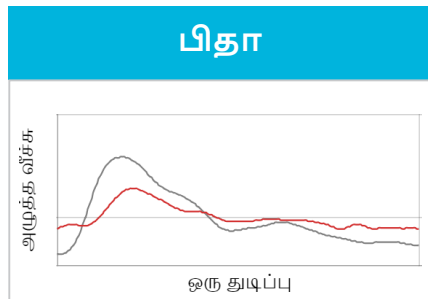
The graphs represent the nadi is felt on the wrist with the help of three pressure sensors at vata, pitta and Kapha locations. The nadi reflects the health state of your mind and body.

ஒற்றை பல்ஸ் பீட் வரைபடம்

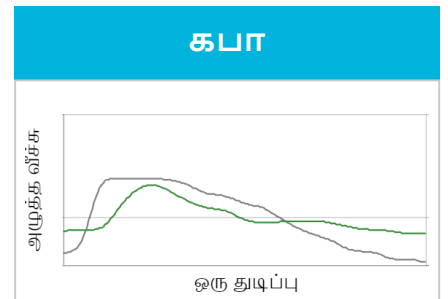
வாதா — | பிதா — | கபா — | சராசரி ஆரோக்கியமான —



உங்கள் வயது, பாலினம் மற்றும் பிரஹார் ஆகியவற்றின் ஆரோக்கியமான குறிப்புத் துடிப்புடன் ஒப்பிடும்போது, வாதம் இடத்தில் உள்ள நாடி இதே போன்ற மதிப்புகளைக் கொண்டுள்ளது.



உங்கள் வயது, பாலினம் மற்றும் பிரஹார் ஆகியவற்றின் ஆரோக்கியமான குறிப்புத் துடிப்புடன் ஒப்பிடும்போது, பித்தம் இடத்தில் உள்ள நாடி இதே போன்ற மதிப்புகளைக் கொண்டுள்ளது.



உங்கள் வயது, பாலினம் மற்றும் பிரஹார் ஆகியவற்றின் ஆரோக்கியமான குறிப்புத் துடிப்புடன் ஒப்பிடும்போது, கபம் இடத்தில் உள்ள நாடி இதே போன்ற மதிப்புகளைக் கொண்டுள்ளது.

துடிப்பு அளவுருக்கள்

அளவுரு	துடிப்பு	தாளம்	சாமா/நிரம்	மெதுவாக / வேகமாக
தற்போதைய வருகை	92	வழக்கமான	நிறம்	வேகமாக
முந்தைய வருகை	104	வழக்கமான	சாம்	வேகமாக

பலம்

தற்போதைய | முந்தைய

தற்போதைய



முந்தைய

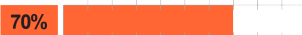


- பலம் என்பது நாடி விரலில் மீண்டும் அழுத்தத்தை செலுத்தும் சக்தியாகும். இது நோயின் வலிமையுடன் தொடர்புடையது.
- பொதுவாக பித்த பிரக்ருதியில் பலம் அதிகமாகவும், வாத பிரக்ருதியில் குறைவாகவும், கப பிரக்ருதியில் மிதமாகவும் இருக்கும்.
- பகுப்பாய்வு: பித்த விசை 60% ஆகும், இது மற்ற தோஷங்களை விட பித்த அறிகுறிகள் மற்றும் நோய்கள் அதிகமாக இருப்பதைக் காட்டுகிறது. .
- ஆரம்ப அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:ஜபிஎஸ், முகப்பரு, கோபம், பதட்டம், அடிவயிற்றில் எரிதல், மார்பில் எரிதல், சிறுநீர் கழித்தல், வயிற்றுப்போக்கு, அதிகப்படியான பசி, அதிகப்படியான மாதவிடாய் ஓட்டம், அதிகப்படியான தாகம், பயம், பிளவுகள், முடி நரைத்தல், தூக்கமின்மை, வாய் புண்கள், படபடப்பு, பித்தப்பை.

அக்னி

தற்போதைய | முந்தைய

தற்போதைய



முந்தைய



- அக்னி என்பது வளர்சிதை மாற்றத்திற்கும், உணவை உறிஞ்சுவதற்கும் தேவையான செரிமான நெருப்பு. இங்கே, ஜதாரக்னி கணக்கிடப்படுகிறது.
- கவனிப்பு: 70 % மதிப்பு கொண்ட சமக்னி கண்டறியப்பட்டது. அதாவது அக்னி சமநிலையானது.
- பூர்வாங்க அறிகுறிகள்:கோபம், அடிவயிற்றில் எரிதல், மார்பில் எரிதல், எரியும் உணர்வு, தலைசுற்றல், அதிக பசி, அதிக வியர்வை, அதிக தாகம், மயக்கம், தலைவலி, அதிக அமிலத்தன்மை, உடல் பருமன், எண்ணெய் தோல், ஓட்டும் மலம், திசு பாதிப்பு.

கதி அடிப்படையிலான நாடி

கதி	வாதா இடம்	பிதா இடம்	கபா இடம்
சர்ப்ப கதி	20%	30%	10%
	10%	10%	10%
மண்டுக கதி	90%	30%	20%
	10%	30%	20%
ஹன்சா கதி	10%	10%	20%
	10%	10%	10%

- துடிப்பின் இயக்கத்தின் விளக்கம் விலங்குகள் மற்றும் பறவைகளின் இயக்கங்களின் ஒப்பீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இது நாடி கற்பிக்கும் முறையாகும். பாம்பு, திண்ணை மற்றும் அன்னம் ஆகியவற்றின் இயக்கங்கள் முறையே வட்டா, பித்தா மற்றும் கபாவைக் குறிக்கின்றன, உதாரணமாக: நாடி ஒரு தவளையைப் போல குதிக்கும் போது அது பித்த நாடி ஆகும்.

- அவதானிப்பு: சர்ப்ப கதிக்கு பதிலாக அல்லது அதனுடன் சேர்ந்து, மிதமான வேகத்தில் குதிப்பதை விட, வாத இருப்பிடத்தின் கீழ் மண்டுகா கதி அதிகம். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், பித்தம் உடலில் உள்ள வாதாவை (மண்டுகா சர்ப்பத்தைத் துரத்துகிறார்) பாதிக்கிறது. பிரஜக், பச்சக் பித்தம், சாமனம், பிராண வாயு ஆகியன தூண்டப்பட்டிருக்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள்க. இது முக்கியமாகக் குறிக்கிறது:வீக்கமடைந்த மூட்டுகள், கீல்வாதம், தோல் நோய்கள், எரிச்சல், நரை முடி உதிர்தல், முடி உதிர்தல், நல்ல பசி, செரிமானம்.

அளவுரு	கதி
தற்போதைய வருகை	பித்தம் (மண்டுகா)
முந்தைய வருகை	பித்தம் (மண்டுகா)

நாடி குணா

தற்போதைய | முந்தைய

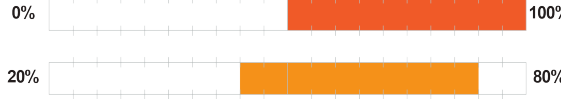
சிறிய



குரு

- லகு குணம் லேசான உணர்வு, வேகமாக நகரும் மற்றும் இது எந்த தோஷவிருத்தியும் (அதிகரித்த தோஷம்) அல்லது ஓம் (நச்சுகள்) இல்லை என்பதைக் குறிக்கிறது. அது வாதம், பித்த குணம்.
- லகுவுக்கு எதிரில் குரு குணம் உள்ளது. இது கனமானது, மெதுவானது மற்றும் மந்தமானது, இது தோஷவிருத்தி (அதிகரித்த தோஷம்) அல்லது ஓம் (நச்சுகள்) இருப்பதைக் குறிக்கிறது. இது கப தோஷத்தின் குணம்..

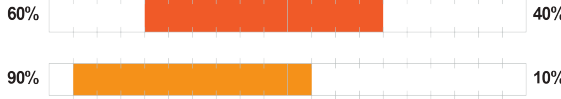
கடினமானது



ஒப்பந்தம்

- கடினமான குணா என்பது நாடியின் கடினமான தொடுதலைக் குறிக்கிறது. இது முக்கியமாக இரத்தம், சதை மற்றும் எலும்புகளில் தோன்றும் தீமை.
- கடினமான தரத்திற்கு எதிரானது மென்மையான தரம், இது தொடுவதற்கு மென்மையானது. மென்மையான தரம் முக்கியமாக ஆரோக்கியமான மற்றும் இளைஞர்களிடம் காணப்படுகிறது.
- லோ கதினா குணம் முக்கியமாக குறிக்கிறது: அமீபியாசிஸ், இரத்த சோகை, இரத்தப்போக்கு, வீக்கம், காய்ச்சல், அஜீரணம், குறைந்த நச்சுகள், தோஷ தாது துஷ்டி, அஜீரணம்

மொத்த



நுட்பமான

- மொத்த துடிப்பு தொடுவதற்கு தடிமனாக இருக்கும். ஏனென்றால் அது மாம்பழம், இரத்தம் மற்றும் சதை நிறைந்தது.
- மொத்தத் துடிப்பைப் போலல்லாமல், ஒரு நுட்பமான துடிப்பு உள்ளது மற்றும் அதன் தொடுதலை எளிதில் உணர முடியாது. இது பெரும்பாலும் காலியாகவோ அல்லது சக்தி குறைவாகவோ இருக்கும். இது முக்கியமாக எலும்பு மற்றும் உலோகத்தின் சிதைவில் காணப்படுகிறது..

கூர்மையான



மெதுவாக

- திசுநாட்டா கூர்மையைக் குறிக்கிறது, துளையிடும் செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளது. பொதுவாக, இது பித்தத்தின் குணமாகும்.
- கூர்மையானது தீயைக் குறைக்கும் மங்கலான குணா ஆகும். மெதுவான துடிப்பின் வலிமை குறைவாக உள்ளது..

மென்மையான



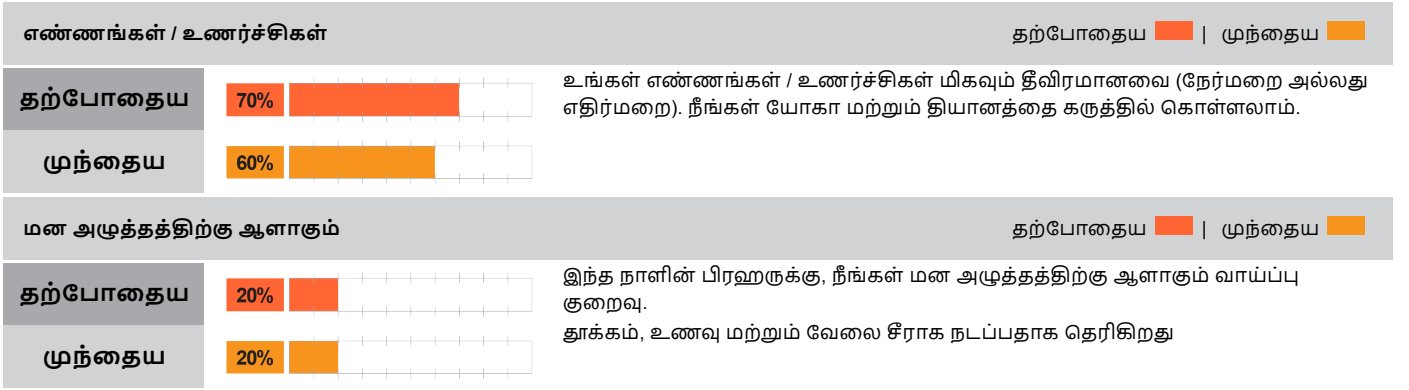
பாதுகாக்க

- ஸ்னிக்த குணம் எண்ணெய், தோஷம், துது மற்றும் மாலை ஆகியவற்றின் மென்மையை உருவாக்குகிறது
- ஸ்னிக்தத்திற்கு எதிரில் ருக்ஷ குணம் உள்ளது, இது வாத தோஷத்தின் வறட்சி மற்றும் குணமாகும்.
- உயர் ஸ்னிக்தாதா மென்மையான தொடுதலைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் கபா பிரதான கோளாறுகளைக் குறிக்கிறது: ஆஸ்துமா, ஜலதோஷம், இருமல், சர்க்கரை நோய், சூமை, அஜீரணம், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், சோம்பல், பசியின்மை, மஜ்ஜை விருத்தி, உடல் பருமன்.

ஆரோக்கிய அளவுருக்கள்

நாடி துடிப்புகளில் தொடர்ச்சியான இடைவெளிகளில் மாறுபாடு துடிப்பு விகித மாறுபாடு (பி.ஆர்.வி) ஆகும். இது இதய துடிப்பு மாறுபாட்டின் வெளிப்பாடு. இது அனுதாபம் மற்றும் பாராசிம்பேடிக்க நரம்பு மண்டலங்களுக்கு இடையிலான ஏற்றத்தாழ்வுகளைக் குறிக்கிறது. அனுதாப நரம்பு மண்டலம் உடலை தீவிர உடல் செயல்பாடுகளுக்கு தயார்படுத்துகிறது மற்றும் இது பெரும்பாலும் சண்டை-அல்லது-விமான பதில் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. பாராசிம்பேடிக்க நரம்பு மண்டலம் கிட்டத்தட்ட நேர்மாறான விளைவைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் உடலை தளர்த்துகிறது மற்றும் பல உயர் ஆற்றல் செயல்பாடுகளைத் தடுக்கிறது அல்லது குறைக்கிறது. .

- பி.ஆர்.வி வயது, உடல் நிலைமைகள் உள்ளிட்ட பல காரணிகளால் பாதிக்கப்படுகிறது, ஆனால் தீவிர செயல்பாடுகள், தூக்க-விழிப்பு சுழற்சி, உணவு, மன அழுத்தம் மற்றும் உடல் மன அழுத்தம் ஆகியவற்றால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறது.
- அனுதாப நரம்பு மண்டலம் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்போது / துடிப்பு விகிதம் அதிகமாக இருக்கும்போது / பி.ஆர்.வி குறைவாக இருக்கும்போது பொதுவான மன அழுத்த நிலை ஏற்படுகிறது.
- பாராசிம்பேடிக்க நரம்பு மண்டலம் செயலில் இருக்கும்போது / துடிப்பு விகிதம் குறைவாக இருக்கும்போது / பி.ஆர்.வி அதிகமாக இருக்கும்போது வழக்கமான தளர்வான நிலை ஏற்படுகிறது.
- எண்ணங்கள் அல்லது உணர்ச்சிகள் பொதுவாக நதியின் தாளம், பாலா மற்றும் திசுத்தா அளவுருக்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் வேறுபடுகின்றன.



சுருக்கம்

- 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.

- உங்கள் உயரம் 152 cm மற்றும் 40 kg எடையின் அடிப்படையில், உங்கள் BMI 17 ஆகும். நீங்கள் எடை குறைவான பிரிவில் உள்ளீர்கள்.

- உங்கள் வயதைப் பொறுத்தவரை, வழக்கமான தாளம் என்பது ருக்னா பலம் நல்ல இதய செயல்பாட்டுடன் மிதமானது. மலச்சிக்கல், வலிமை இழப்பு, தூக்கமின்மை, உணர்ச்சி செயல்பாடுகள் இழப்பு, பொருத்தமற்ற பேச்சு, தலைச்சுற்றல், சோர்வு, கருப்பு நிறமாற்றம், நடுக்கம், வீக்கம்



Dr. Nadi Tarangini

உணவு பரிந்துரைகள்

	செய்ய வேண்டியவை	செய்யக்கூடாதவை
தானியம்	பார்லி, செளராய், சமைத்த காடைக்கண்ணி , சோளம், சாமை அரிசி	கம்பு, நெளிகோதுமை, கடுகு, புதிய தானியங்கள், காடைக்கண்ணி உலர்
பருப்பு வகைகள்	புதிய பட்டாணி, பச்சைப்பயறு பருப்பு, ராஜ்மா, மொச்சைக்கொட்டை, சிவப்பு பருப்பு	கருப்பு உளுந்தம் பருப்பு, கொள்ளு, துவரம் பருப்பு
சைவம்	முட்டைக்கோஸ், கொத்தமல்லி, சமைத்த மஞ்சள் முள்ளங்கி, வெள்ளரிக்காய், பட்டாணி	கத்தரிக்காய், கேப்சிகம், கொத்தவரங்காய், சோளம், முருங்கைக்காய்
மசாலா	தாஜி துளசி, இலவங்கப்பட்டை, புதினா, ஆரஞ்சு தோல்கள், குங்குமப்பூ	குடை மிளகாய், சீரகம், ஆர்கனோ, பிப்பலி, ஓமம்
இலை காய்கறி	முளைக்கீரை, தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, கொத்தமல்லி, கீரை, கீரை	மஞ்சள் முள்ளங்கி இலைகள், வெந்தயம், கடுகு இலைகள், எள் இலைகள், சாமை இலைகள்
எண்ணெய்	கனோலா, இடலை , ப்ரிம்ரோஸ், சோயாபீன்ஸ், சூரியகாந்தி	பாதாம், சோளம், கடுகு, குங்குமப்பூ, எள்
அசைவம்	கோழி, முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, நதி நீர் மீன்	முட்டை கரு, ஆட்டுக்குட்டி, ஆடு இறைச்சி, கடல் மீன், கடல் உணவுகள்
பழங்கள்	பெர்ரி (இனிப்பு), தேங்காய், சீதாப்பழம், முலாம்பழம், அன்னாசி (இனிப்பு)	ஆப்பிள்கள் (புளிப்பு), பெர்ரி (புளிப்பு), திராட்சைப்பழங்கள், பெர்ரி, அன்னாசி (புளிப்பு)
கொட்டைகள் மற்றும் உலர்ந்த பழங்கள்	முரப்பா, அத்தி பழம், கோகம் பழம், ஊறவைத்த பாதாம், ஈரமான பேர்ச்சம் பழம்	பிரேசில் கொட்டைகள், முந்திரி, பசும்பருப்பு, வறுத்த மற்றும் உப்பு உலர்ந்த பழங்கள், வாதுமை கொட்டை
பால் பொருட்கள்	வெண்ணெய், வெண்ணெய் (உப்பில்லாத), காட்டேஜ் பாலாடைக்கட்டி , நெய், ஸ்ரீகண்ட்	தயிர், கடினப் பாலாடைக்கட்டி, உப்பு வெண்ணெய், புளிப்பு கிரீம், தயிர்

வாழ்க்கை முறை பரிந்துரைகள்

	செய்ய வேண்டியவை	செய்யக்கூடாதவை
செய்முறை	தேங்காய் பால், அம்ராஸ், ஸ்ரீகண்ட், ஜோவர் பராத்தா, ஜோவர் ஊத்தப்பம்	ஜவ்வரிசி உப்பமா, சபுதான வாடா, சாதா ஆம்லெட், ரொட்டி, மசாலா பாவ்
யோகா	நடுத்தர யோகா, பாதஹஸ்தாசனம், பச்சிமோத்தனாசனம், உட்கார்ந்த நிலை, உஸ்த்ராசனம்	பிக்ரம் யோகா, சக்தி யோகா, ஷிர்ஷாசனா, சித்தாசனம், உட்கடாசனம்
உடற்தகுதி	நடைபயணம், மிதமான வேக நடைபயிற்சி, மவுண்டன் பைக்கிங், பனிச்சறுக்கு, விளையாட்டு	

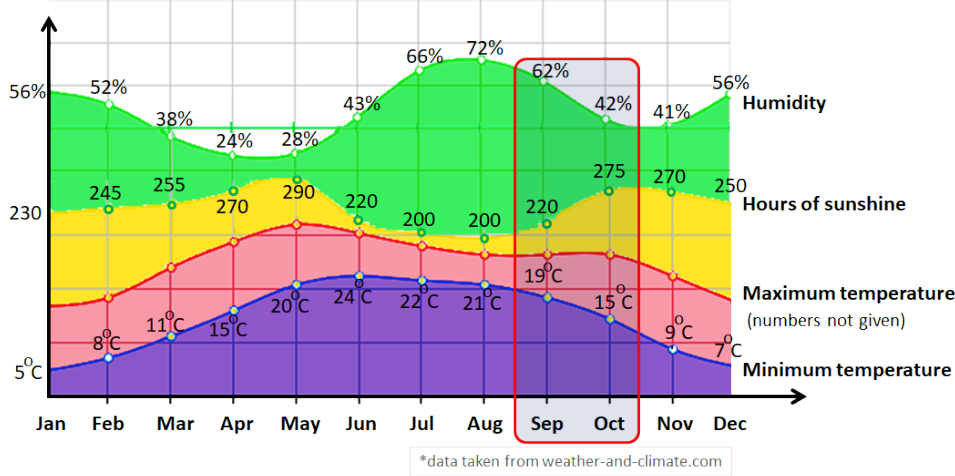
தினசரி வழக்கம்

சமச்சீரான பிரக்குதி | நல்ல செரிமானம் | ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கவும் | அமைதி பெறுங்கள்

	புத்துணர்ச்சியுடனும் லேசான உணர்வுடனும் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பே உங்கள் நாளைத் தொடங்குங்கள். ३६ முஹூர்த்தம் சூரிய உதயத்திற்கு 96 நிமிடங்களுக்கு முன்பு என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
	முகத்தை கழுவி பற்களை சுத்தம் செய்யுங்கள். (दंत धवनम्) மென்மையான பல் துலக்குதல் அல்லது கசப்பான ஆஸ்டிரிஜென்ட் மூலிகைகள் போன்றவை நீய். தேன் கலந்த மூலிகைப் பொடியைக் கொண்டு ஈறுகளை மசாஜ் செய்யவும். மென்மையான ஸ்கர்ப்பிங் மூலம் நாக்கை சுத்தம் செய்யுங்கள் (जिह्वा निर्लेखन). ஒவ்வொரு உணவு உட்கொண்ட பிறகும் இதை மீண்டும் செய்யலாம்.
	எண்ணெய், கஷாயம், தேன், பால், தண்ணீர் போன்றவற்றைக் கொண்டு வாய் கொப்பளிக்கவும். இது தாடைகள் மற்றும் பற்களுக்கு வலிமையைத் தருகிறது. கவனிக்கவும் १०००० அதாவது அதிக அளவு திரவத்தை வாயில் வைத்திருப்பது மற்றும் கர்வம் அதாவது இனிமையானதாக பேஸ்ட் கரைசல்களை வாயில் வைத்திருப்பது.
	எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட நாசி சொட்டுகளைப் பயன்படுத்தவும். இந்த உள்ளிழுத்தல் (नस्यम्) மூக்கை உயலூட்டவும், சைனஸ்களை அழிக்கவும், தெளிவான பார்வையை வழங்கவும், புலன் உறுப்புகளுக்கு வலிமை அளிக்கவும் உதவுகிறது.
	தூண்டுதல் இயற்கையாக வரும் போதெல்லாம் குடல் சுத்தம் / வெளியேற்றம் செய்யுங்கள். இந்த தூண்டுதல்களைத் தடுக்கவோ அல்லது தூண்டவோ வேண்டாம்.
	உடல் முழுவதும் எண்ணெய் தடவவும் (अभ्यंगम्) குறிப்பாக தலை, காது மற்றும் கால்களில் மெதுவாக மசாஜ் செய்யவும். மசாஜ் செயல்முறை சருமத்திற்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும், மன அழுத்தம், சோர்வு ஆகியவற்றைக் குறைக்க உதவுகிறது, உடலை மென்மையாகவும் வலுவாகவும் ஆக்குகிறது மற்றும் வயதான அறிகுறிகளைத் தடுக்கிறது. நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயைப் பயன்படுத்துவது நல்லது..
	உங்கள் திறன் மற்றும் உடல் அமைப்புக்கு ஏற்ப எந்த வகையான உடற்பயிற்சியையும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதனுடன் சேர்ந்து யோகா செய்யலாம். सूर्यनमस्कार. இது உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் மன திறனை மேம்படுத்துகிறது, ஒளி, நிலைத்தன்மையைக் கொண்டுவருகிறது மற்றும் செரிமான நெருப்பைத் தூண்டுகிறது.
	வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்து விட்டு, சாதாரண நீரில் மட்டுமே தலையை அலச வேண்டும். குளிப்பதற்கு முன், முடி வளரும் திசைக்கு எதிரே உள்ள மூலிகை தூளைக் கொண்டு மசாஜ் செய்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. குளியல் உடலையும் மனதையும் புத்துணர்ச்சியடையச் செய்கிறது. இது வியர்வை, சோர்வு மற்றும் அழுக்குகளை நீக்குகிறது மற்றும் பசியை அதிகரிக்கிறது.
	தியானம் மற்றும் பிராணாயாமம் காலையில் ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் மனதின் திறவுகோல்கள். தியானம் உங்கள் கவனம் செலுத்தும் திறனை மேம்படுத்துகிறது. இது மனதை அமைதிப்படுத்தும் விளைவைக் கொண்டுள்ளது. இது மன அழுத்தத்தை நீக்கி மனதிற்கு பலம் தருகிறது. "ॐ" என்று ஜபிப்பது உங்கள் எண்ணங்களைத் தெளிவுபடுத்தும் மற்றும் உள் உள்ளங்களுடன் இணைக்க உதவும். தியானம் அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் தரும்.
	இறைவனை வழிபடுதல் மற்றும் காணிக்கை செலுத்துதல் (ईश्वर पूजा) நன்றியுணர்வை அதிகரிக்கிறது.
	மிக முக்கியமாக, நாள் முழுவதும், சாத்விக் உணவை சாப்பிடும் நல்ல பழக்கத்தை பராமரிக்கவும் १३२९ சரியான நேரத்தில். புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சேர்க்கவும். உணவில் முழு கவனத்துடன் சாப்பிடுங்கள். அவசரப்பட்டு சாப்பிடுவதையோ அல்லது டிவி, கம்ப்யூட்டர் பார்க்கும்போதோ அல்லது மன அழுத்தம், துக்கத்தில் சாப்பிடுவதையோ தவிர்க்கவும். நீண்ட நேரம் அதிகமாக சாப்பிடுவதையோ அல்லது உண்ணாவிருந்ததையோ தவிர்க்கவும். இரவு உணவிற்குப் பிறகு படுக்கைக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.
	உங்கள் வேலையை மரியாதையுடன் தேர்ந்தெடுத்து, சிறந்த திறன்களை மேற்கொள்ளுங்கள்; தனக்கு மட்டுமல்ல, ஒட்டுமொத்த சமூகத்திற்கும் பயனளிக்கும். தேசத்தின் நன்மைக்காக இரக்கம் காட்டும் பழக்கம் எப்போதும் அன்றாட செயல்களின் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும்.
	மதியம் 10 - 15 நிமிட தூக்கம் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இடது பக்கத்தில் தூங்குவது மிகவும் செரிமானமானது என்று கூறப்படுகிறது.
	தினசரி 6 முதல் 8 மணிநேர தூக்கம் அவசியம், எனவே உங்கள் விழிப்பு நேரத்தைப் பொறுத்து தூக்க நேரத்தை தீர்மானிக்கவும். படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு முழு உணவை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். வலது பக்கத்தில் தூங்குவது மிகவும் ரிலாக்ஸாக இருக்கும்.

பருவங்கள் : இலையுதிர்காலம்

ஷரத் ருது ஒரு சிறிய கோடைக்காலம் போன்றது. இது 22 ஆகஸ்ட் 2024 முதல் 23 அக்டோபர் 2024 வரையிலான காலத்தை உள்ளடக்கியது. மழையின் போது சேரும் பித்தம் குரியனின் கூர்மையான கதிர்களால் தொந்தரவு செய்யப்படுகிறது. பெரும்பாலும் பித்தம் இடையூறுகளை ஏற்படுத்துவதில் கபத்துடன் தொடர்புடையது.



*data taken from weather-and-climate.com

இப்பகுதியின் உண்மையான இயற்கை தட்பவெப்ப நிலைகளுக்கு ஏற்ப பருவத்தின் காலம் மாறுபடலாம்.

- உடல் சக்தி : மத்யம் (மிதமான)
- ஜத்ராக்கனி : மண்டா (பலவீனமானவர்)

பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவு :

- சாறு இனிப்பு, கசப்பு, கசப்பு நிறைந்த உணவுப் பொருட்கள் உதவிகரமாக இருக்கும்.
- லகு (ஒளி), சீத்தா (குளிர்) உணவுகள் குறிக்கப்படுகின்றன.
- அரிசி, கோதுமை, கோதுமை, சர்க்கரை, சர்க்கரை, மட்டன்.
- A2 பால், வெண்ணெய், நெய் போன்ற பால் உணவுகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன.
- இந்திய நெல்லிக்காய் (நெல்லிக்காய்), அத்திப்பழம், ஆப்பிள், திராட்சை போன்ற பழங்கள் நல்லது.
- பாம்புக்காவலர் (பர்வால்), ரிஜ் கார்ட் (துரை), சாம்பல் காவலர் (பேத்தா), பாட்டில் காவலர் (லக்கி), பூசணிக்காய் (கடு), கீரை (பாலக்), அமரந்த் (செளலை) போன்ற காய்கறிகள் உதவியாக இருக்கும்.
- கரும்பு , சத்தி சாதம் , சீரகம் , கொத்தமல்லி , சோம்பு போன்றவை பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன .

தடைசெய்யப்பட்ட உணவு :

- நீர்வாழ் மற்றும் நன்செய் நில விலங்குகளின் இறைச்சி, ஆல்கஹால் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.
- அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிடுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ஜீரணிக்க அதிக எடையும், அதிக சக்தியும் கொண்ட உணவுகளை தவிர்க்க வேண்டும்.
- குளிர்ந்த உணவு மற்றும் பானங்கள், காரமான, புளிப்பு மற்றும் உப்பு மற்றும் எண்ணெய் உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- பெருங்காயம், சிவப்பு மிளகாய், வெந்தயம், பூண்டு, வெங்காயம், புளி, நல்லெண்ணெய், கடுகு எண்ணெய், மக்காச்சோளம், தினை, பிளவுபட்ட உளுந்து, வெண்டைக்காய், கத்தரிக்காய், வேர்க்கடலை குறிப்பிடப்படவில்லை.

பரிந்துரைக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் :

- நீச்சல் மற்றும் பிற உடல் பயிற்சிகள் உங்கள் உடலை ரிலாக்ஸ் செய்ய நல்லது.
- புதிய மற்றும் குளிர்ந்த நிலவு ஒளியில் நடப்பது நல்லது.
- இலகுவான மற்றும் தளர்வான ஆடைகளை அணியுங்கள்.
- சந்தன், உஷிர், கபூர் ஆகியோரின் பசையால் உடலை அலங்கரிப்பது வரவேற்கத்தக்கது.
- உங்கள் மனதை இனிமையாக வைத்திருங்கள்.

தடைசெய்யப்பட்ட நடவடிக்கைகள்:

- நேரடியாக குரிய ஒளி படுவதைத் தவிர்க்கவும்.
- பகல் நேரத்தில் தூங்குவது குறிக்கப்படவில்லை.
- கோபத்தை தவிர்க்கவும்.

DISCLAIMER

- இந்த அறிக்கையில் வழங்கப்பட்ட பரிந்துரைகள் மற்றும் தகவல்கள் ஒரு மருத்துவரால் வழங்கப்படும் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாக நோக்கம் கொண்டவை அல்ல.
- தயவுசெய்து சுயமாக கண்டறிய வேண்டாம். தயவுசெய்து ஒரு மருத்துவர் அல்லது ஒரு சுகாதார நிபுணரை அணுகவும்.
- அறிக்கையின் மீதான பகுப்பாய்வு நோயாளியின் மருத்துவ தகவல்களின் துல்லியம் மற்றும் நாடி வடிவங்களைப் பிடிக்க 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. .

NOTES