

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


నివేదిక తేదీ : 04/10/2024	నివేదిక సమయం : 10:45 AM	మునుపటి నివేదిక : 25/08/2024 02:29 AM
రోగి పేరు : Test Patient	రోగి కోడ్ : --	
వయస్సు : 56 Years	లింగం : Male	ఎత్తు : 152 cm బరువు : 40 kg

ప్రశ్నాపత్రం ఆధారిత ప్రకృతి

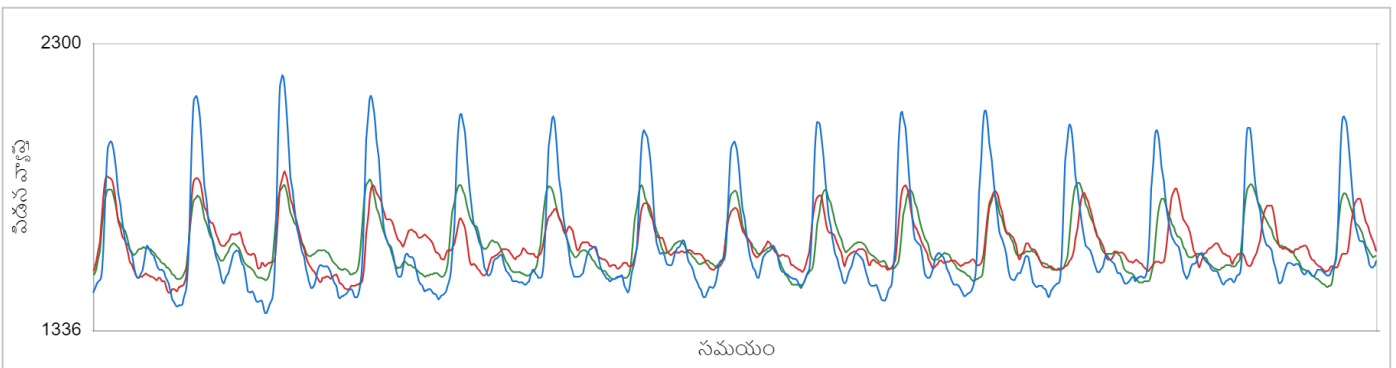
వాటా	60%
పిట్ట	30%
కఫా	10%

వాత పిట్ట

వాత మరియు పిత్త వాటి లక్షణాలలో పూర్తిగా వ్యతిరేకం. వాత చల్లగా ఉంటుంది, పిట్ట వేడిగా ఉంటుంది. వాత అదృశ్యం, పిత్త ద్రవం. వాత పొడి, పిట్ట జిడ్డు. మీరు Vata (పొడి చర్మం, వేగవంతమైన నడక, ప్రేరణ, ఆత్రుత, సృజనాత్మక, కళాకారుడు, ప్రేమ స్వేచ్ఛ) మరియు పిట్టా (సరసమైన, మొటిమలు, వేగవంతమైన జీర్ణక్రియ, అసూయ, దూకుడు, నాయకుడు, పదునైన, సైసీ & చల్లని ఆహారం) రెండింటి యొక్క మిశ్రమ లక్షణాలను ప్రదర్శిస్తారు.

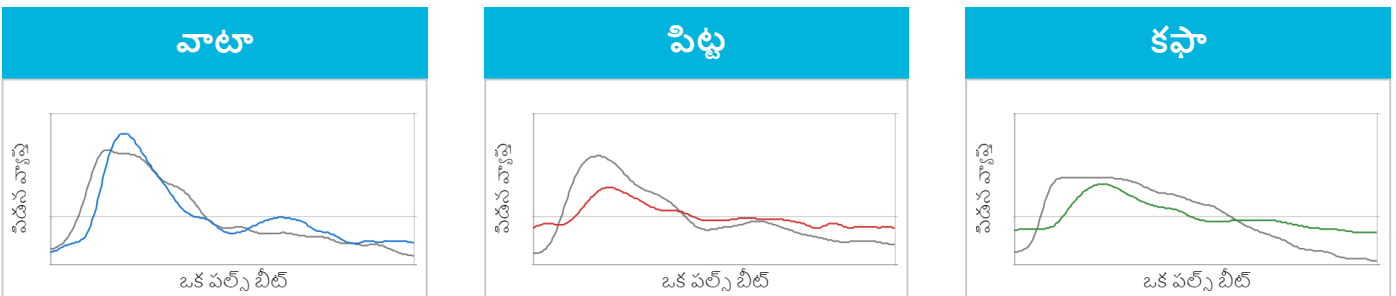


10 రెండవ నాడి గ్రాఫ్



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.

సింగిల్ పల్స్ బీట్ గ్రాఫ్



మీ వయస్సు, లింగం మరియు ప్రహార్ యొక్క ఆరోగ్యకరమైన రిఫరెన్స్ పల్స్ తో పోలిస్తే, వాత స్థానంలో ఉన్న నాడి ఇలాంటి విలువలను కలిగి ఉంటుంది.

మీ వయస్సు, లింగం మరియు ప్రహార్ యొక్క ఆరోగ్యకరమైన రిఫరెన్స్ పల్స్ తో పోలిస్తే, పిట్టా స్థానంలో ఉన్న నాడి ఇలాంటి విలువలను కలిగి ఉంటుంది.

మీ వయస్సు, లింగం మరియు ప్రహార్ యొక్క ఆరోగ్యకరమైన రిఫరెన్స్ పల్స్ తో పోలిస్తే, కఫా స్థానంలో ఉన్న నాడి ఇలాంటి విలువలను కలిగి ఉంటుంది.

నాడి పారామితులు

పారామితి	పల్స్	లయ	సామ/నిరామ్	మాండా/వేగావతి
ప్రస్తుత సందర్భం	92	రెగ్యులర్	నిరామ్	వేగావతి
మునుపటి సందర్భం	104	రెగ్యులర్	సామ	వేగావతి

బాలా ప్రస్తుత ■ | మునుపటి ■

ప్రస్తుత	<div style="width: 60%;"><div style="width: 60%;"></div></div> 60%	- బాలా అనేది నాడి వేలిపై తిరిగి ఒత్తిడిని కలిగించే శక్తి. ఇది వ్యాధి యొక్క బలానికి సంబంధించినది.
మునుపటి	<div style="width: 70%;"><div style="width: 70%;"></div></div> 70%	- సాధారణంగా పిత్త ప్రకృతిలో బాల ఎక్కువగా ఉంటుంది, వాత ప్రకృతిలో తక్కువగా ఉంటుంది మరియు కఫ ప్రకృతిలో మితంగా ఉంటుంది.

- పరిశీలన: 60 % విలువతో పిట్ట బల కనుగొనబడింది, అంటే పిట్ట లక్షణాలు లేదా వ్యాధి ఇతర రెండు దోషాల కంటే ఎక్కువగా ఉన్నాయి.

- ప్రాథమిక సూచనలు: ఐబిఎస్, మొటిమలు, కోపం, ఆందోళన, పొత్తికడుపులో మంట, ఛాతీలో మంట, మూత్రవిసర్జనలో మంట, విరేచనాలు, అధిక ఆకలి, అధిక ఋతు ప్రవాహం, అధిక దాహం, భయం, పగుళ్లు, జుట్టు నెరవడం, నిద్రపోవడం, నోటి పూతల, దడ, పైల్స్.

అగ్ని ప్రస్తుత ■ | మునుపటి ■

ప్రస్తుత	<div style="width: 70%;"><div style="width: 70%;"></div></div> 70%	- అగ్ని అనేది జీవక్రియకు, ఆహారాన్ని గ్రహించడానికి అవసరమైన జీర్ణ అగ్ని. ఇక్కడ, జరగాగ్ని గణించబడింది.
మునుపటి	<div style="width: 40%;"><div style="width: 40%;"></div></div> 40%	- పరిశీలన: 70 % విలువతో సమగ్ని కనుగొనబడింది. అంటే అగ్ని సమతుల్యంగా ఉంది.

- ప్రాథమిక సూచనలు: కోపం, పొత్తికడుపులో కాలిపోవడం, ఛాతీలో కాలిపోవడం, బర్నింగ్ సంచలనం, మైకము, అదనపు ఆకలి, అధిక చెమట, అధిక దాహం, జిడ్డెస్, తలనొప్పి, హైపరాసిడిటీ, es బకాయం, జిడ్డుగల చర్మం, అంటుకునే బల్లలు, కణజాల నష్టం.

GATI ఆధారిత నాడి

GATI	వాటా స్థానం	పిట్టా స్థానం	కఫా స్థానం
సర్పా గాటి	20%	30%	10%
	10%	10%	10%
మండూకా గాటి	90%	30%	20%
	10%	30%	20%
హస్నా గాటి	10%	10%	20%
	10%	10%	10%

- గతి అనేది వివిధ జంతువులు / పక్షుల కదలికలతో పోల్చడం ఆధారంగా నాడి యొక్క వివరణ. ఇది నాడిని బోధించే మార్గం.
- విలక్షణమైన వాత, పిత్త మరియు కఫ గతులు వరుసగా సర్ప, మండూక మరియు హంస. ఉదా నాడి అనుభూతి కప్పలా దూకుతున్నప్పుడు, అది పిట్ట మరియు మొదలైనవి.
- పరిశీలన: మండూక గతి వాత ప్రదేశంలో ఎక్కువగా ఉంటుంది, దానికి బదులుగా లేదా సర్ప గతితో పాటు, మితమైన వేగంతో దూకడం చేస్తుంది. మరో మాటలో చెప్పాలంటే, పిట్ట అనేది శరీరంలోని వాత (మండూక సర్పాన్ని వెంటాడుతోంది) ప్రభావితం చేస్తుంది. భ్రజక్, పచక్ పిట్ట మరియు సమాన, ప్రాణ వాయువు రెచ్చగొట్టబడి ఉండవచ్చని గమనించండి. ఇది ప్రాథమికంగా సూచిస్తుంది: వాపుతో కూడిన కీళ్లు, గొట్, చర్మ వ్యాధులు, చిరాకు, జుట్టు నెరసిపోవడం, జుట్టు రాలడం, మంచి ఆకలి, జీర్ణక్రియగణ

పరామితి	GATI
ప్రస్తుత సందర్శన	పిట్ట (మండూక)
మునుపటి సందర్శన	పిట్ట (మండూక)

నాడి గునా

ప్రస్తుత ■ | మునుపటి ■

లఘు



గురువు

- లఘు గుణ అనుభూతిలో తేలికగా ఉంటుంది, వేగంగా కదులుతుంది మరియు ఇది ఎటువంటి దోషవృద్ధి (పెరిగిన విటియేటెడ్ దోషం) లేదా ఆమ్ (టాక్సిన్స్) ఉనికిని సూచిస్తుంది. ఇది వాత మరియు పితృ గుణము.
- లఘుకి ఎదురుగా గురు గుణ బరువుగా, నిదానంగా మరియు నిశ్చేజంగా ఉంటుంది, ఇది దోషవృద్ధి (పెరిగిన విటియేటెడ్ దోషం) లేదా ఆమ్ (టాక్సిన్స్) ఉనికిని సూచిస్తుంది. ఇది కఫ దోషం యొక్క ఆస్తి..

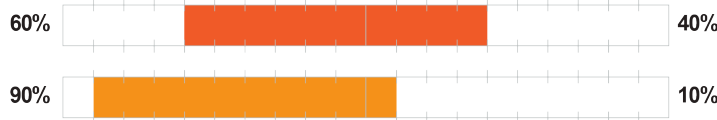
కఠిన



మృదు

కఠిన గుణ నాడి యొక్క కఠినమైన స్పర్శ. ఇది రక్త / మాంస / అస్థి యొక్క విటియేషన్లో ప్రాథమికంగా కనుగొనబడింది.
- కఠినానికి ఎదురుగా మృదు గుణ ఉంది, ఇది స్పర్శలో మృదువుగా ఉంటుంది. అంటే మనం మృదు నాడిని నొక్కినప్పుడు, అది సులభంగా నొక్కబడుతుంది. మృదు గుణ సాధారణంగా ఆరోగ్యకరమైన మరియు యువకులలో కనిపిస్తుంది.
- తక్కువ కఠిన గుణ ప్రాథమికంగా సూచిస్తుంది: అమీబియాసిస్, రక్తహీనత, రక్తస్రావం, ఉబ్బరం, జ్వరం, అజీర్ణం, తక్కువ టాక్సిన్స్, దోష ధాతు దుష్టి, అజిర్నా.

స్థూల



సుక్ష్మ

- స్థూల నాడి భావనలో చిక్కగా ఉంది. ఎందుకంటే నాడి ఆమ్ (టాక్సిన్స్), రక్త, మాంసాలతో నిండి ఉంటుంది.
- స్థూలానికి ఎదురుగా, సూక్ష్మ నాడి సన్నగా ఉంటుంది మరియు సులభంగా కనుగొనబడదు. ఇది సాధారణంగా ఖాళీగా మరియు తక్కువ బాలాత్ ఉంటుంది. ఇది ప్రాథమికంగా అస్థి / ధాతు యొక్క విటియేషన్లో కనుగొనబడింది..

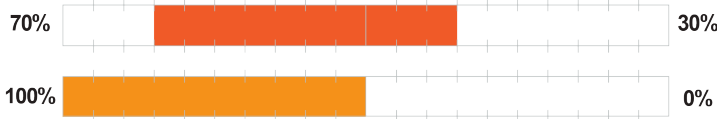
తిక్ష్ణ



మందా

తిక్ష్ణత తీక్షణతను సూచిస్తుంది, చొచ్చుకుపోయే చర్యను కలిగి ఉంటుంది. సాధారణంగా, ఇది పిట్ట యొక్క గుణ.
- తిక్ష్ణానికి ఎదురుగా మంద గుణం ఉంటుంది, ఇది అగ్నిని తగ్గిస్తుంది. సాధారణ మంద నాడి తక్కువ శక్తితో ఉంటుంది..

స్నిగ్ధా



రుక్షా

- స్నిగ్ధ గుణ దోషం, ధాతు మరియు మాలా యొక్క జిడ్డు, మృదుత్వాన్ని ఏర్పరుస్తుంది.
- స్నిగ్ధకు ఎదురుగా రుక్ష గుణ ఉంది, ఇది వాత దోషం యొక్క పొడి మరియు ఆస్తి.
- అధిక స్నిగ్ధత టచ్లో మృదువుగా ఉంటుంది మరియు ప్రిలిమినరీ కఫా ప్రధానమైన రుగ్మతలను సూచిస్తుంది: ఉబ్బరం, జలుబు, దగ్గు, మధుమేహం, బరువు, అజీర్ణం, మూత్రపిండాల రుగ్మతలు, సోమరితనం, ఆకలి కోల్పోవడం, మజ్జా వ్రూధి, es బకాయం.

వెల్నెస్ పారామితులు

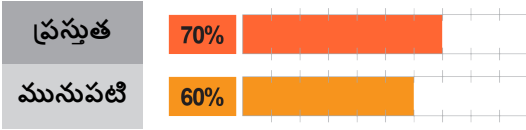
నాడి బీట్స్ లో వరుస విరామాలలో ఉండే వైవిధ్యం పల్స్ రేట్ వేరియబిలిటీ (PRV). ఇది హృదయ స్పందన వేరియబిలిటీ యొక్క అభివ్యక్తి. ఇది సానుభూతి మరియు పారాసింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థల మధ్య అసమతుల్యతను సూచిస్తుంది. సానుభూతిగల నాడీ వ్యవస్థ తీవ్రమైన శారీరక శ్రమ కోసం శరీరాన్ని సిద్ధం చేస్తుంది మరియు దీనిని తరచుగా ఫైట్-ఆర్-ఫైట్ రెస్పాన్స్ గా సూచిస్తారు. పారాసింపథెటిక్ నాడీ వ్యవస్థ దాదాపు ఖచ్చితమైన వ్యతిరేక ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది మరియు శరీరాన్ని సడలిస్తుంది మరియు అనేక అధిక శక్తి విధులను నిరోధిస్తుంది లేదా నెమ్మదిస్తుంది.

- PRV వయస్సు, శారీరక పరిస్థితులతో సహా అనేక కారణాల వల్ల ప్రభావితమవుతుంది, కానీ తీవ్రమైన కార్యకలాపాలు, నిద్ర- మేల్కోలుపు చక్రం, భోజనం, మానసిక ఒత్తిడి మరియు శారీరక ఒత్తిడి.

- సానుభూతి నాడీ వ్యవస్థ చురుకుగా ఉన్నప్పుడు / పల్స్ రేటు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు / PRV తక్కువగా ఉన్నప్పుడు సాధారణ ఒత్తిడి పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. వ్యవస్థ సక్రియంగా ఉంది / పల్స్ రేటు తక్కువగా ఉంది / PRV ఎక్కువగా ఉంటుంది.

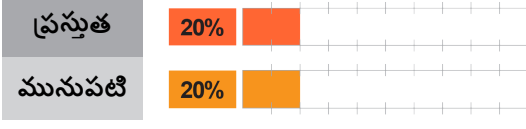
- ఆలోచనలు లేదా భావోద్వేగాలు సాధారణంగా నాడి యొక్క లయ, బాల మరియు తీక్షణత పారామితులలో మార్పుల ద్వారా వేరు చేయబడతాయి.

ఆలోచనలు / భావోద్వేగాలు ప్రస్తుత ■ | మునుపటి ■



ఆలోచనలు జీర్ణశక్తి, చయాపచయాన్ని, రసధాతు యొక్క పోషణ మరియు మనస్సు భావాలను ప్రతిబింబించాయి. ఈ రోజు అధిక కానీ సానుకూల ఆలోచనలను గమనించాము, ఇది ప్రాథమికంగా ప్రేరణ, ఉద్రేకభరిత చర్యలు, కానీ కొన్ని సందర్భాలలో అస్థిరత మరియు నిద్రలేమి సమస్యలను సూచిస్తుంది.

ఒత్తిడికి గురవుతారు ప్రస్తుత ■ | మునుపటి ■



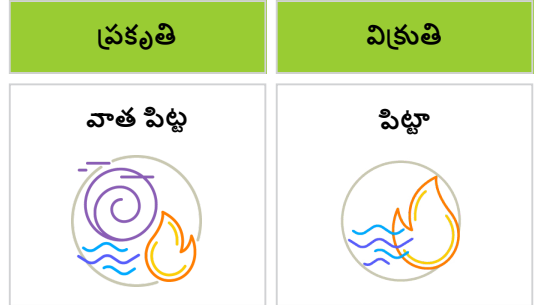
శరీర, మనస్సు మరియు బుద్ధి యొక్క సామర్థ్యాలను మించిపోయే శక్తివంతమైన కార్యాచరణలను "సాహస" అంటారు. ఈ రోజు శరీర మరియు మనస్సుపై తక్కువ ఒత్తిడి కనిపించింది, ఇది ప్రాథమికంగా శాంతమైన మనస్సు, సరైన పని జీవితం సంతృప్తి మరియు శారీరక శక్తిని సూచిస్తుంది.

సారాంశం

- మీరు మీ అతిపెద్ద భోజనం చేయాలనుకున్నప్పుడు మధ్యాహ్నం పిట్టా ప్రహార్ లో నాడి రికార్డ్ చేయబడింది, ఎందుకంటే మీ శరీరం ఆహారాన్ని ఇంధనంగా మరియు శక్తిగా మార్చగలదు. సాధారణంగా, తక్కువ గురుత మరియు అధిక తీక్షణత, అగ్ని, మృదుత, స్నిగ్ధాత ఉంటాయి.

- మీ ఎత్తు 152 సెం.మీ మరియు 40 కిలోల బరువు ఆధారంగా, మీ BMI 17. మీరు తక్కువ బరువు కేటగిరీలో ఉన్నారు.

- మీ వయస్సులో, సాధారణ రిథమ్ అంటే రుగ్నా బాలా మంచి హార్ట్ యాక్టివిటీతో మితంగా ఉంటుంది. మలబద్ధకం, బలం కోల్పోవడం, నిద్రలేమి, ఇంద్రియ పనితీరు కోల్పోవడం, అసంబద్ధమైన మాటలు, తలతిప్పడం, కృశించడం, నలుపు రంగు మారడం, వణుకు, ఉబ్బరం



Dr. Nadi Tarangini

ఆహార సిఫార్సులు













	డు	డోంట్
ధాన్యం	బెర్రీలు (పుల్లని), చిక్పీస్ మొత్తం, ఆవు పాలు, కోకుమ్, గోధుమ ఊక	బెంగాల్ గ్రామ్ దాల్, కరోబ్, జాజికాయ, నారింజ తొక్క, పదానా
చిక్కులు	మేక జాన్లు (మృదువైన ఉప్పు లేదు), ఉలవలు, లీక్స్, మార్షల్లో, నడుస్తున్న	బ్రోకలీ, కిడ్నీ బీన్స్, విరాభద్రసానా
కూరగాయలు	కాలీఫ్లవర్, వండిన క్యారెట్, కాబేజ్ చీజ్ (స్కిమ్మెడ్ మేక పాలు నుండి), డ్రమ్ స్ట్రీక్, ప్లం	కనోలా, వేడి మసాలా పాలు, కొత్తిమీర, పెరుగు, ఫెన్నెల్
సుగంధ ద్రవ్యాలు	బెర్రీ రసం (పుల్లని), వండిన లీక్స్, మోటార్ సైకిల్ తో పర్వతారోహణం, పార్సీ, సస్నాప్రాస్	చేదు పుచ్చకాయలు, పొడి అత్తి, వేరుశనగ, ప్రూనే, వనిల్లా
ఆకు కూర	నేరేడు పండు, బాస్మతి రైస్, క్రాన్బెర్రీస్, మామిడి, సర్పింగ్	జాన్లు (మృదువైన & వృద్ధాప్యం కాదు & ఉప్పు లేదు), గరం మసాలా, ఓక్రా, పాము పొట్లకాయ, పండని మరియు పుల్లని పండ్లు
నూనె	సెలెరీ, బొప్పాయి రసం, ముడి క్యాబేజీ, మొలకలు, ధైమ్	ఆపిల్ (తీపి), కస్టర్డ్ ఆపిల్, వోట్ గడ్డి, సస్నాప్రాస్, నెమ్మదిగా మరియు సున్నితమైన వ్యాయామం
నాన్ వెజ్	కొత్తిమీర, అత్తి పండ్లను, సాగో	అవిసె గింజలు, లిమా బీన్స్, ఆలివ్, కూర్చున్న భంగిమ, స్కేటింగ్
పండ్లు	బ్లూ గ్రామ్ పప్పు, కొత్తిమీర ఆకులు, పొడి అల్లం, కొత్త ధాన్యాలు, పవర్ యోగా	వెనుక వంగి, బ్లూ గ్రామ్ పప్పు, మందార, Kripalu యోగా, పవర్ యోగా
నట్స్ మరియు డ్రై ఫ్రూట్స్	సుగంధ బియ్యం, వెల్లుల్లి, నిమ్మకాయలు, స్పెల్లింగ్, పెరుగు (సాదా లేదా స్తంభింపచేసిన లేదా w/పండు)	కెఫిన్ పానీయాలు, మృదువైన, ప్రూనే పొడి, ఉప్పు, పెరుగు (తాజాగా తయారు చేయబడింది మరియు పలుచన)
పాల ఉత్పత్తి	జీడిపప్పు, కాఫీ, డైకాన్ ముల్లంగి, గ్రానోలా, సోయా	పొడి అల్లం, జోవర్, ప్లూమ్, క్రీడలు, కైడాక్

జీవనశైలి సిఫార్సులు

	డు	డోంట్
రెసిపీ	మోడర్న్, క్లస్టర్ బీన్ ప్రై, సికెపి ప్రైల్ ప్రైడ్ ఫిష్, అచారి ముగ్గ్, భేండి భజా	దాల్ తడ్కా ప్రై, AALOO పోస్టో, పెప్పర్ పుష్టో, భేండి భజా, రస్సోగోల్లా
యోగా	ఆవాలు, వేరుశనగ, Pick రగాయలు, సోయా పాలు (చల్లని), పుచ్చకాయలు	నీలం బెర్రీలు, ముడి దుంప, సోయా, సోయా పాలు (చల్లని), గోధుమ
ఫిట్నెస్	కరాటే, ఆవాలు, నవసానా, సోయా సాస్, తీపి సున్నాలు	

దినచార్య

సమతుల్య ప్రకృతి | మంచి జీర్ణక్రియ | ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోండి | శాంతిని పొందండి

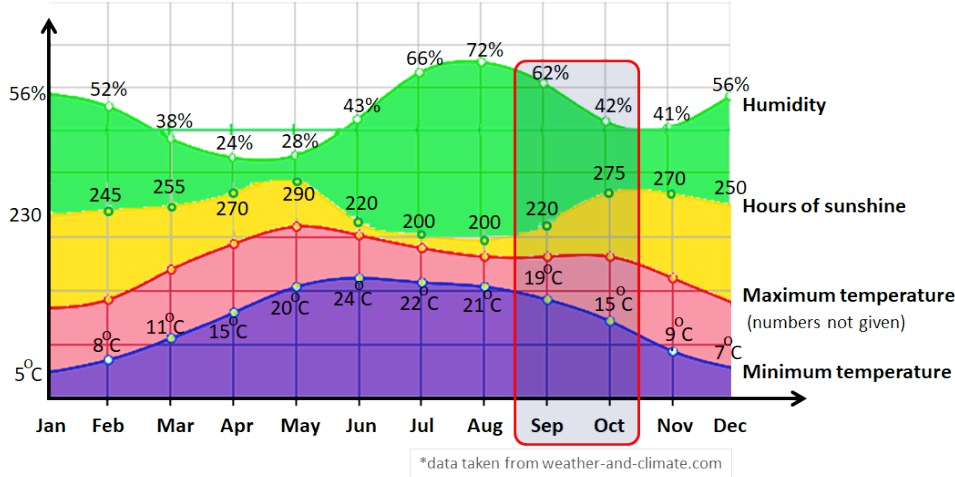
	తాజాదనం మరియు తేలిక అనుభూతితో సూర్యోదయానికి ముందే మీ రోజును త్వరగా ప్రారంభించండి. బ్రహ్మ ముహూర్తం సూర్యోదయానికి 96 నిమిషాల ముందు పేర్కొనబడింది.
	మీ ముఖం కడుక్కోండి మరియు దంతాలను శుభ్రం చేయండి (దంతం ఖాతా) మృదువైన టూత్ బ్రష్ లేదా నిమ్ వంటి చేదు ఆప్టింజెంట్ మూలికలతో. తేనె కలిపిన హెర్బల్ పౌడర్ తో చిగుళ్లను మసాజ్ చేయండి. (జిహ్వా నిర్లక్ష్యంతో నాలుకను సున్నితంగా స్కాబ్ చేయండి. ప్రతి ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత మీరు దీన్ని పునరావృతం చేయవచ్చు.
	నూనెలు, కషాయాలు, తేనె, పాలు, నీరు మొదలైన వాటితో పుక్కిలిస్తే దవడలు మరియు దంతాలకు బలం చేకూరుతుంది. గండుపం అంటే పెద్ద మొత్తంలో ద్రవాన్ని నోటిలోకి పట్టుకోవడం మరియు కవలం అంటే ఉపశమనానికి నోటిలో పేస్ట్ ద్రవణాలను పట్టుకోవడం. .
	వర్షించు నూనెలను ఉపయోగించి తయారుచేసిన నాసికా చుక్కలు. ఈ వీల్చడం (ఘృత) ముక్కును ద్రవపదార్థం చేయడానికి, సైనస్లను క్లియర్ చేయడానికి, జ్ఞానేంద్రియాలకు స్పృశ్యమైన దృష్టిని & బలాన్ని అందించడానికి సహాయపడుతుంది.
	ప్రేగు సహజంగా వచ్చినప్పుడల్లా ప్రేగు శుభ్రపరచడం / తరలింపు చేయడం. ఈ కోరికలను నిరోధించవద్దు లేదా ప్రేరేపించవద్దు.
	శరీరమంతటా నూనెను పూయండి(అభ్యాస) ముఖ్యంగా తల, చెవి మరియు పాదాలపై మరియు సున్నితంగా మసాజ్ చేయండి. మసాజ్ ప్రక్రియ చర్మానికి చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది, ఒత్తిడి, అలసటను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది, శరీరాన్ని మృదువుగా మరియు బలంగా చేస్తుంది మరియు వృద్ధాప్య సంకేతాలను నివారిస్తుంది. నువ్వుల నూనె లేదా కొబ్బరి నూనెను ఉపయోగించడం మంచిది.
	ఏ రకమైన వ్యాయామమైనా మీ సామర్థ్యం మరియు శరీర నిర్మాణాన్ని అనుసరించి సాధన చేయాలి. యోగాను సూర్యనమస్కారంతో పాటు నిర్వహించవచ్చు. ఇది శరీరం యొక్క వశ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు మానసిక సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది, తేలికను తెస్తుంది, స్థిరత్వం మరియు జీర్ణ అగ్నిని ప్రేరేపిస్తుంది.
	గోరువెచ్చని నీటితో తలస్నానం చేయండి, సాధారణ నీటితో మాత్రమే తల కడగాలి. తలస్నానానికి ముందు, జుట్టు పెరిగే దిశకు ఎదురుగా హెర్బల్ పౌడర్ తో మసాజ్ చేయడం మంచిది. స్నానం శరీరం మరియు మనస్సును శుద్ధి చేస్తుంది. ఇది చెమట, అలసట & మురికిని తొలగిస్తుంది మరియు ఆకలి & ఓజాస్ను పెంచుతుంది.
	ఉదయం ధ్యానం మరియు వ్రాణాయామం ఆరోగ్యకరమైన శరీరం & amp మనస్సుకు కీలకం. ధ్యానం మీ దృష్టి సామర్థ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఇది మనస్సుపై ప్రశాంతత ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఒత్తిడిని దూరం చేసి మనస్సుకు బలాన్ని ఇస్తుంది. "ఓం" అని జపించడం వల్ల మీ ఆలోచనలు తొలగిపోతాయి మరియు లోపలి అరికాలితో కనెక్ట్ అవ్వడానికి సహాయపడుతుంది. ధ్యానం శాంతి మరియు సామరస్యాన్ని తెస్తుంది.
	భగవంతుని ఆరాధించడం మరియు సమర్పించడం (ఈశ్వర పూజ) కృతజ్ఞతను పెంచుతుంది.
	ముఖ్యంగా, రోజంతా, షడరస్ తో సాత్విక ఆహారాన్ని తినే మంచి అలవాటును కొనసాగించండి. సమయానికి. తాజా పండ్లు మరియు కూరగాయలను చేర్చండి. ఆహారం పట్ల పూర్తి శ్రద్ధతో తినండి. హడావిడిగా తినడం మానుకోండి లేదా టీవీ, కంప్యూటర్ చూస్తున్నప్పుడు లేదా ఒత్తిడిలో, దుఃఖంలో ఉన్నప్పుడు. ఎక్కువ సేపు అతిగా తినడం లేదా ఉపవాసం చేయడం మానుకోండి. రాత్రి భోజనం చేసిన వెంటనే పడుకోవడం మానుకోండి.
	మీ ఉద్యోగాన్ని గౌరవప్రదంగా ఎంచుకుని, ఉత్తమమైన సామర్థ్యాలను కొనసాగించండి; తనకు మాత్రమే కాకుండా మొత్తం సమాజానికి ప్రయోజనం చేకూర్చడం. దేశం యొక్క ప్రయోజనాల కోసం దయ యొక్క అలవాటు ఎల్లప్పుడూ రోజువారీ పనులలో భాగంగా ఉండాలి. = "IMG- ప్రతిస్పందించే">
	10 -15 నిమిషాల పవర్ ఎన్ఎపి మధ్యాహ్నం ఉపయోగపడుతుంది. ఎడమవైపు పడుకోవడం అత్యంత జీర్ణక్రియగా చెప్పబడుతుంది.
	రోజుకు 6 నుండి 8 గంటల నిద్ర అవసరం, కాబట్టి నిర్ణయించుకోండిమీరు మేల్కోనే సమయాన్ని బట్టి నిద్ర సమయం. పడుకునే ముందు పూర్తిగా భోజనం చేయడం మానుకోండి. కుడివైపున పడుకోవడం అత్యంత విశ్రాంతినిస్తుంది.

ఓతుచార్య : శరద

రుతు సంధి కాల :

- ఇది ప్రస్తుత సీజన్ ముగిసే కాలం మరియు రాబోయే సీజన్ ప్రకృతి మరియు మన శరీరంపై తన ప్రభావాన్ని చూపుతుంది.
- ప్రస్తుత సీజన్ నుండి తదుపరి సీజన్కి మార్పాలివచ్చే సీజన్.
- ఈ కాలంలో అగ్ని / జీర్ణ అగ్ని మరియు పరీర్ బాలా చెదిరిపోతాయి కాబట్టి రోగనిరోధక శక్తి క్షీణించకుండా ఉండాలంటే రుతు సంధి కాల నియమాన్ని అనుసరించాలి.

శరద రుతువు వంటిది చిన్న వేసవి. ఇది 22 ఆగస్టు 2024 నుండి 23 అక్టోబర్ 2024 మధ్య కాలాన్ని కలిగి ఉంటుంది. వర్షాల సమయంలో సేకరించిన పిట్టా సూర్యుని యొక్క పదునైన కిరణాలచే కలవరపడుతుంది. తరచుగా పిట్టా ఆటంకాలు సృష్టించడంలో కఫాతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది.



సీజన్ వ్యవధిని బట్టి మారవచ్చు ప్రాంతం యొక్క వాస్తవ సహజ వాతావరణ పరిస్థితులకు

- శారీర బల్ : మధ్యం(మితమైన)
- జాతరాగ్ని : మంద(బలహీనమైన)

సిఫార్సు చేయబడిన ఆహారం :

- రస్ తీపి, చేదు, గంధకరమైన ఆహార పదార్థాలు సహాయకారిగా ఉంటాయి.
- లఘు(కాంతి), శీత (చల్లని) ఆహారాలు సూచించబడ్డాయి.
- బియ్యం, గోధుమలు, జావు, మూంగ్, చక్కెర, మటన్.
- A2 పాలు, వెన్న, నెయ్యి వంటి పాల ఆహారాలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.
- ఇండియన్ గూస్ బెర్రీ(ఉసిరి), అత్తి పండ్లను, యాపిల్, ఎండుద్రాక్ష వంటి పండ్లు మంచిది.
- స్నేక్ గార్డ్(పర్వాలి), రిడ్డి గార్డ్(తురై), యాప్ గార్డ్(పేట), బాటిల్ గార్డ్(లోకి) వంటి కూరగాయలు ,గుమ్మడికాయ(కర్డు), బచ్చలికూర(పాలక్), ఉసిరికాయ(చొలై) ఉపయోగపడతాయి.
- చెరకు, సత్తి సాలి బియ్యం, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, సోంపు గింజలు సిఫార్సు చేయబడ్డాయి.

నిషిద్ధ ఆహారం :

- జల మరియు తడి భూమి జంతువుల మాంసం, మద్యం నిషేధించబడింది.
- అతిగా తినడం మానుకోవాలి.
- అజీర్ణానికి బరువుగా మరియు వేడిగా ఉండే ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- చల్లని ఆహారం మరియు పానీయాలు, కారం, పులుపు మరియు లవణం మరియు జిడ్డుగల ఆహారాలకు దూరంగా ఉండాలి.
- ఆసుఫోటిడా, ఎర్ర మిరపకాయలు, మెంతి గింజలు, వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు, చింతపండు, నువ్వుల నూనె, ఆవాల నూనె, మొక్కజొన్న, మినుము, చీలిక శనగలు, స్త్రీల వేళ్లు, బెండకాయ, నేల గింజలు సూచించబడవు.

సిఫార్సు చేయబడిన చర్యలు :

- ఈత మరియు ఇతర శారీరక వ్యాయామాలు మీ శరీరాన్ని విశ్రాంతి తీసుకోవడం మంచిది.
- తాజాగా మరియు చల్లగా ఉండే చంద్రకాంతిలో నడవడం మంచిది.
- తేలికైన మరియు వదులుగా ఉండే బట్టలు ధరించండి.
- పేస్ట్ శరీరాన్ని అభిషేకించడం చందన్, ఉషీర్ మరియు కపూర్లకు స్వాగతం.
- మీ మనస్సును ఆహ్లాదంగా ఉంచుకోండి.

నిషేధించబడిన చర్యలు:

- సూర్యుడికి నేరుగా గురికాకుండా ఉండండి.
- పగటిపూట నిద్రపోవడం సూచించబడదు.
- కోపాన్ని నివారించండి.

నిరాకరణ

- ఈ నివేదికపై అందించిన సిఫార్సులు మరియు సమాచారం వైద్యుడు అందించే వైద్య సలహాకు ప్రత్యామ్నాయంగా ఉద్దేశించబడలేదు.
- దయచేసి స్వీయ-నిర్ధారణ చేయవద్దు. దయచేసి వైద్యుడిని లేదా ఆరోగ్య సంరక్షణ నిపుణుడిని సంప్రదించండి .
- నివేదికపై విశ్లేషణ రోగుల వైద్య సమాచారం యొక్క ఖచ్చితత్వం మరియు నాడి నమూనాలను సంగ్రహించడానికి పరికరం యొక్క సరైన వినియోగానికి లోబడి ఉంటుంది.
- అన్ని నివేదికలు వాటి పరిమితులను కలిగి ఉంటాయి మరియు పరస్పర సంబంధం అవసరం. ఇతర సంబంధిత పరీక్షలు మరియు క్లినికల్ సంకేతాలు / లక్షణాలతో. దయతో తదనుగుణంగా అర్థం చేసుకోండి. పూర్తి రోగ నిర్ధారణ కోసం అభ్యాసకులు వారి స్వంత అనుభవం మరియు రోగి యొక్క జ్ఞానంపై ఆధారపడాలి.

గమనికలు