

Atreya Innovations

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

ریپورٹ کی تاریخ : 04/10/2024

ریپورٹ کی تاریخ : 10:45 AM

پچھلی رپورٹ : 25/08/2024 02:29 AM

مریض کا نام : Test Patient

مریض کوڈ : --

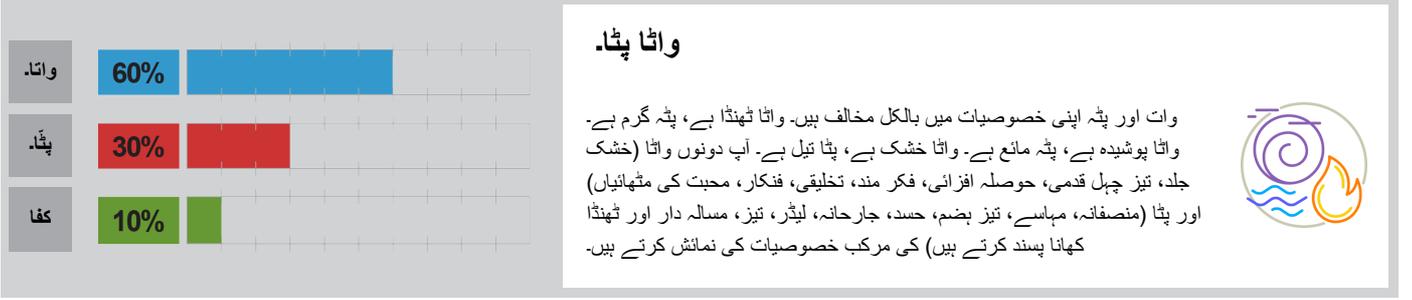
عمر : 56 Years

صنف : Male

اونچائی : 152 cm

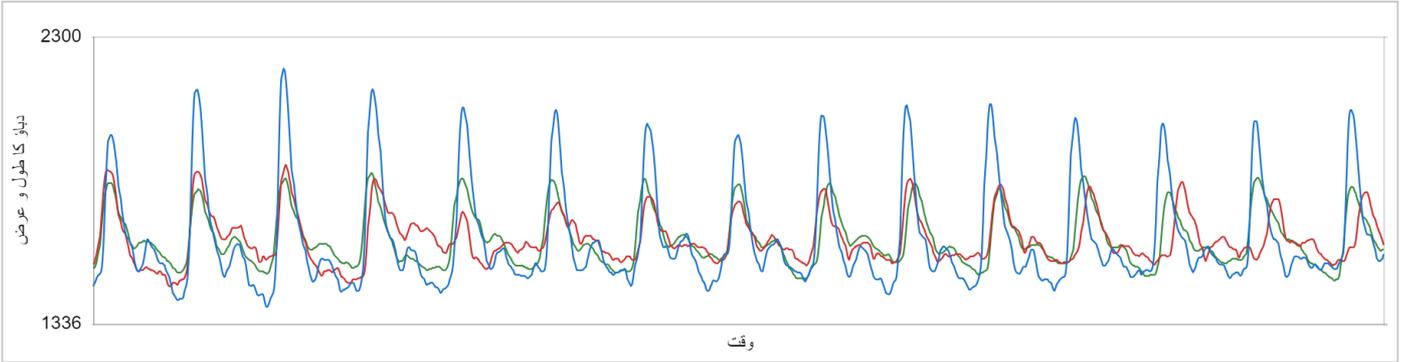
وزن : 40 kg

سوالنامہ بس فطرت



سیکنڈ ریور گراف 10

کفا | پٹا | واتا



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.

سنگل پلس بیٹ گراف

اوسط صحت مند | کفا | پٹا | واتا



آپ کی عمر کے گروپ، جنس اور پرہار کی صحت مند حوالہ نبض کے مقابلے میں، واتا مقام پر موجود نادی کی قدریں ملتے جلتے ہیں۔



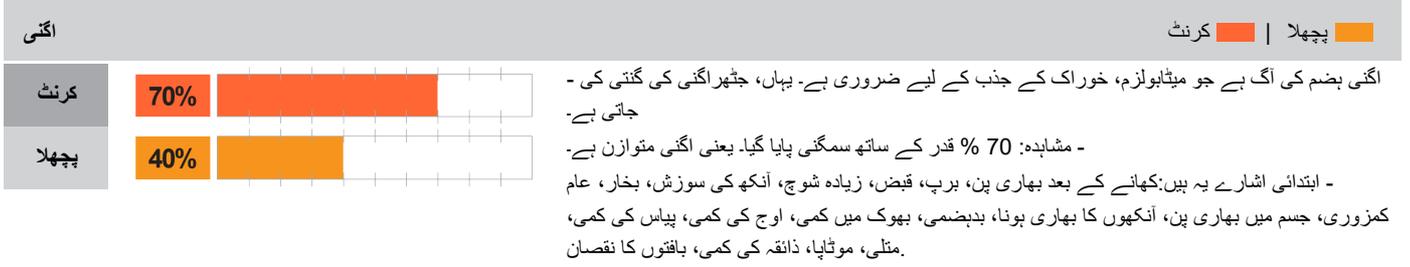
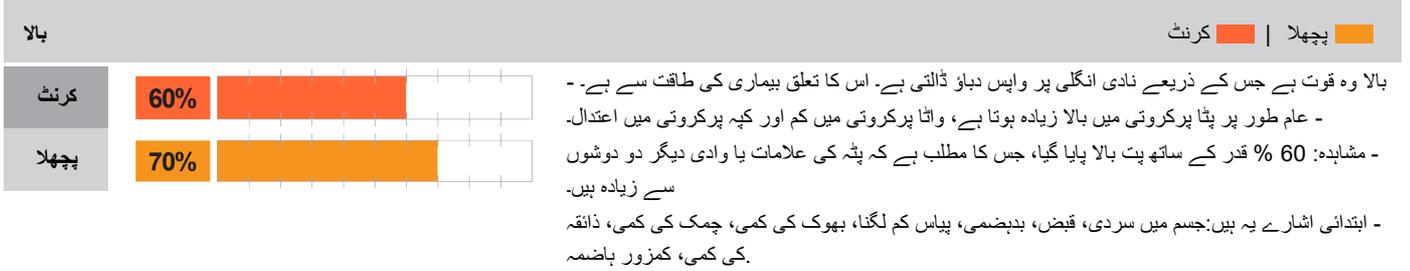
آپ کی عمر کے گروپ، جنس اور پرہار کی صحت مند حوالہ نبض کے مقابلے میں، پٹا مقام پر موجود نادی کی قدریں ملتے جلتے ہیں۔



آپ کی عمر کے گروپ، جنس اور پرہار کی صحت مند حوالہ نبض کے مقابلے میں، کفا مقام پر موجود نادی کی قدریں ملتے جلتے ہیں۔

دریا کے پیرامیٹرز

پیرامیٹر	نبض	تال	سما/نیرم	منڈا/ویگاوتی
موجودہ دورہ	92	باقاعدہ	نیرما۔	ویگاوتی
پچھلا دورہ	104	باقاعدہ	سما	ویگاوتی



حرکت پر مبنی دریا

تیار	واتا مقام	پٹا مقام	کافا مقام
سرپا گتی	20%	30%	10%
	10%	10%	10%
منڈوکا کی قیمت	90%	30%	20%
	10%	30%	20%
بنس گتی	10%	10%	20%
	10%	10%	10%

گتی نادی کی وضاحت ہے جس کی بنیاد پر مختلف جانوروں / پرندوں کی نقل و حرکت سے موازنہ کیا جاتا ہے۔ یہ نادی سکھانے کا طریقہ ہے۔ -
- عام وات، پٹہ اور کافہ گیٹس بالترتیب سرپا، منڈوکا اور بنسا ہیں۔ جیسے جب نادی احساس مینڈک کی طرح چھلانگ لگاتا ہے تو یہ پٹا ہوتا ہے وغیرہ۔
- مشاہدہ: منڈوکا گائی سرپا گائی کے بجائے یا اس کے ساتھ، وات مقام کے نیچے زیادہ ہے، درمیانی رفتار سے چھلانگ لگا رہی ہے۔ دوسرے لفظوں میں، پٹا جسم میں وات (منڈوکا سرپا کا پیچھا کر رہا ہے) کو متاثر کر رہا ہے۔ نوٹ کریں کہ بھراچک، چچک پٹہ اور سمنا، پران و ابو مشتعل ہو گئے ہوں گے۔ یہ ابتدائی طور پر اشارہ کرتا ہے: سوجن والے جوڑ، گلوٹ، جلد nan کی بیماریاں، چڑچڑاہن، بالوں کا سفید ہونا، بال گرنا، اچھی بھوک، باضمہ

بیرامیٹر	تیار
موجودہ دورہ	پٹا (منڈوکا)
پچھلا دورہ	پٹا (منڈوکا)

استعمال کی نبض

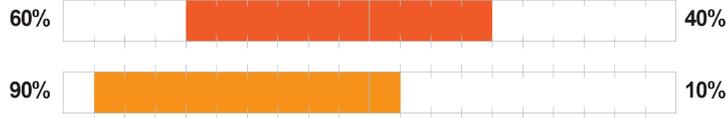
پچھلا | کرنٹ



- لگو گنا ہلکا ہلکا ہے، نیز حرکت کرتا ہے اور جو کسی دوشروہی (بڑھا ہوا دوشا) یا عام (ٹاکسن) کی موجودگی کی نشاندہی نہیں کرتا ہے۔ یہ وات اور پٹا گنا ہے۔
- کے مخالف گرو گنا ہے جو بھاری، سست اور مدہم ہے جو دوشروہی (بڑھا ہوا دوشا) یا عام (ٹاکسن) کی موجودگی کی نشاندہی کرتا ہے۔ یہ کفا دوشا کی خاصیت ہے۔ Laghu۔



- کتھینا گونا نادی کا سخت لمس ہے۔ یہ ابتدائی طور پر رکنا / مانسا / استھی کی خرابی میں پایا جاتا ہے۔
- کتھینا کے مخالف مرٹو گونا ہے، جو رابطے میں نرم ہے۔ یعنی جب ہم مرو ناڑی کو دباتے ہیں تو یہ آسانی سے دبایا جاتا ہے۔ مرٹو گونا عام طور پر صحت مند اور جوان افراد میں پایا جاتا ہے۔
- کم کتھینا گونا ابتدائی طور پر اشارہ کرتا ہے: دمہ، نزلہ، کھانسی، ڈسپنیا، تھوک کا زیادہ ہونا، بھاری پن کا احساس، سستی، کابلی، جسم کے اعضاء کا ڈھیلا پن، ورم، دھڑکن، کمزور۔ باضمہ



- Sthula nadi احساس میں موٹی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نادی آم (زبریلے)، رکنا، مانسا سے بھری ہوئی ہے۔
- استھولا کے مخالف، سکشمہ ناڑی پتلی ہے اور آسانی سے نہیں ملتی۔ یہ عموماً خالی اور کم بالا کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ ابتدائی طور پر استھی / دھتو کی خرابی میں پایا جاتا ہے۔



- Tikshnata نفاست کی نشاندہی کرتا ہے، اس میں گھسنے والی کارروائی ہوتی ہے۔ عام طور پر، یہ پٹا کا گونا ہے۔
- ٹکشناتا کے مقابل منڈا گنا ہے، جو آگ کو کم کرتا ہے۔ عام منڈا نادی میں کم توانائی ہوتی ہے۔



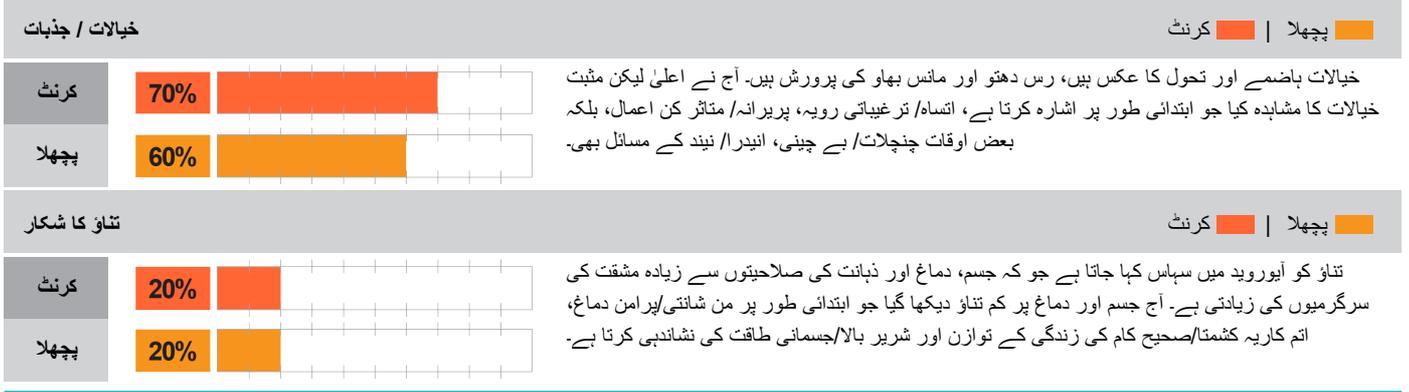
- سنیگدھا گونا دوشا، دھتو اور مالا کی روغن، نرمی کو تشکیل دیتا ہے۔
- Snigdha کے مخالف رخشا گنا ہے، جو خشکی اور وات دوشا کی خاصیت ہے۔
- اعلیٰ سنیگدھاتا رابطے میں نرم ہے اور ابتدائی طور پر کفہ غالب عوارض کی نشاندہی کرتا ہے جیسے: اسٹیوپوروسس، گٹھیا، قبض، دھتوکشایا، خشک خوراک کا استعمال، جد کا - خشک ہونا، پاخانہ کا خشک ہونا، نیند کی کمی، مجہ کشایا، میڈا کشیا، تپ دق، وات کے امراض، کمزوری

فلاح و بہبود کے پیرامیٹرز

یہ دل کی دھڑکن کی تبدیلی کا مظہر ہے۔ یہ ہمدرد اور پیراسیمپٹیٹک اعصابی نظام کے درمیان عدم توازن کی (PRV) نادی دھڑکنوں میں لگاتار وقفوں میں تغیر پلس ریٹ متغیر نشاندہی کرتا ہے۔ ہمدرد اعصابی نظام جسم کو شدید جسمانی سرگرمی کے لیے تیار کرتا ہے اور اسے اکثر لڑائی یا پرواز کا ردعمل کہا جاتا ہے۔ پیراسیمپٹیٹک اعصابی نظام کا تقریباً بالکل الٹا اثر ہوتا ہے اور جسم کو آرام دیتا ہے اور بہت سے اعلیٰ توانائی کے افعال کو روکتا یا سست کر دیتا ہے۔

عمر، جسمانی حالات سمیت بہت سے عوامل سے متاثر ہوتا ہے، لیکن انتہائی سرگرمیاں، نیند سے سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ جاگنے کا چکر، کھانا، ذہنی تناؤ اور جسمانی PRV - تناؤ۔

کم ہو۔ نظام فعال ہے / نبض کی شرح کم ہے / پی آر وی زیادہ ہے۔ PRV - / عام تناؤ کی حالت اس وقت ہوتی ہے جب ہمدرد اعصابی نظام فعال ہو / نبض کی شرح زیادہ ہو۔ خیالات یا جذبات کو عام طور پر نادی کے تال، بالا اور ٹکشتنا پیرامیٹرز میں تبدیلیوں سے پہچانا جاتا ہے۔



خلاصہ

نادی کو دوپہر کے پٹہ پرہار میں ریکارڈ کیا گیا تھا جب آپ اپنا سب سے بڑا کھانا چاہتے ہیں، کیونکہ آپ کا - جسم کھانے کو ایندھن اور توانائی میں کسی بھی دوسرے وقت کے مقابلے میں زیادہ آسانی سے تبدیل کر سکتے گا۔ عام طور پر، کم گروتا اور اعلیٰ ٹکشتنا، اگنی، مردوتا، سنیگدھاتا ہوں گے۔

بے آپ کم وزن کے BMI 17 - آپ کی 152 سینٹی میٹر کی اونچائی اور 40 کلوگرام وزن کی بنیاد پر، آپ کا زمرے میں ہیں۔

- آپ کی عمر کے لحاظ سے، باقاعدہ تال کا مطلب ہے کہ رگنا بالا اچھی دل کی سرگرمی کے ساتھ اعتدال پسند ہے۔ قبض، طاقت میں کمی، نیند کی کمی، حسی افعال کا نقصان، غیر متعلقہ تقریر، چکر آنا، کمزوری، سیاہ رنگت، کیکپاٹ، اپہارہ



Dr. Nadi Tarangini

غذا کی سفارشات

	DO'S	DONT'S
اناج	بیر (ہٹا), چنے مکمل, گائے کا دودھ, کوکوم, گندم کی چوکر	بنگال گرام, دل, کیروب, جانفل, سنتری کا چھلکا, پدماسانا
پھلیاں	مارش میلو, leeks, بکرے کا پنیر (نرم غیر محفوظ), گھوڑا گرام چل رہا ہے	بروکولی, لال لوبیہ, ویربھادراسنا
سبزی	گوبھی, پکا ہوا گاجر, کائیج پنیر (بکری کے دودھ سے), ڈرمسٹک, الوبخارہ	کینولا, چی (گرم مسالہ دار دودھ), دھنیا, دبی, سونف
مصالحہ	بیری کا رس (ہٹا), پکا ہوا لیکس, پہاڑ پر سائکل سواری, اجمودا, سافراس	تلخ خربوزے, خشک انجیر, مونگ پھلی, کٹیاں, ونیلا
پتوں والی سبزی -	خوبانی, باسمتی چاول, کرینیری, آم (پکے), سرفنگ	پنیر (نرم اور عمر نہیں اور غیر منقولہ نہیں), گرم مصالحہ, بھنڈی, سانپ لوکی, ناجائز اور کھٹا پھل
تیل	اجوائن, پیپتا جوس, خام گوبھی, انکرت, تیمیم	سیب (میٹھا), کسٹرڈ سیب, جی اسٹرا, سافراس, آہستہ اور نرم ورزش
نان ویج	پیلینٹرو, انجیر, ساگو	فلیکس بیج, لیما پھلیاں, زیتون, بیٹھے ہوئے, اسکیتنگ
پھل	بلیک گرام دال, دھنیه کے پتے, خشک ادرك, نئے اناج, پاور یوگا	بیک موڑ, بلیک گرام دال, بیبیسکس, کرپالو یوگا, پاور یوگا
گری دار میوے اور خشک میوہ جات	خوشبودار چاول, لہسن, لیموں, بجے, دبی (سادہ یا منجمد یا ڈبلیو/ پھل)	کیفینیٹڈ مشروبات, پنیر (نرم), کٹے خشک, نمک, دبی (تازہ بنایا اور پتلا)
دودھ کی مصنوعات	کاجو, کاسٹر, ڈائیکن مولی, گرینولا, سویا	خشک ادرك, جوار, شالگام, کھیل, کلڈک

طرز زندگی کی سفارشات

	DO'S	DONT'S
نسخہ	موڈاک, کلستر بین بھون, سی کے پی اسٹائل تلی ہوئی مچھلی, اچاری مرگ, بھنڈی بھجا	کالی مرچ شوکتو, بھنڈی بھجا, aaloo posto, دال ٹڈکا فرائی راسوگولا
یوگا	سرسوں, مونگ پھلی, اچار, سویا دودھ (سردی), تریبوز	بلیو بیر, کچی چوقبصور, سویا, سویا دودھ (سردی), گندم
فٹنس	کرائے, سرسوں, ناسانا, سویا سانس, میٹھے چونے	

دینچریا

متوازن پرکروتی | اچھا باضمہ | صحت کو برقرار رکھیں | امن حاصل کریں

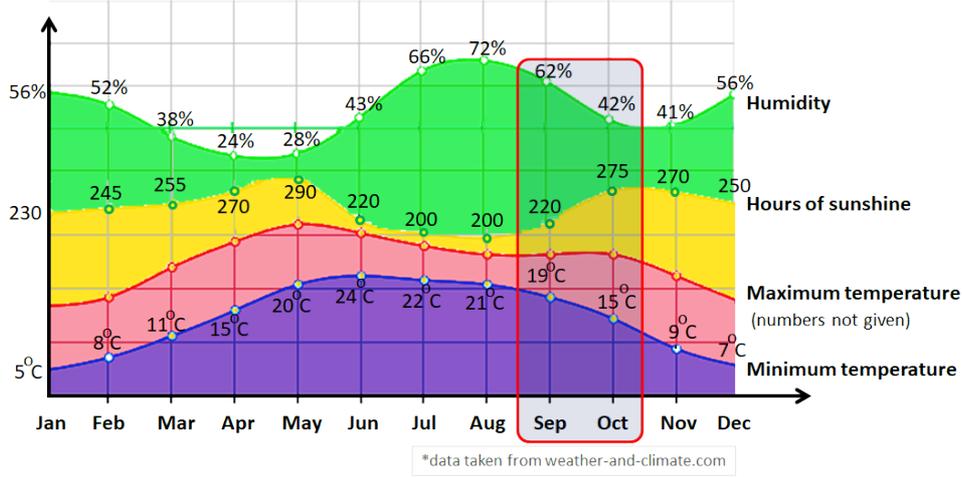
	کا ذکر طلوع آفتاب سے 96 منٹ پہلے کیا گیا ہے۔ مہرتی اپنے دن کا آغاز طلوع آفتاب سے پہلے تازگی اور ہلکے پن کے احساس کے ساتھ کریں۔ براہ
	نرم ٹوتھ برش یا کڑوی کسلی جڑی بوٹیوں جیسے نیم . بریل پاؤٹر شہد میں ملا کر مسوڑھوں کی مالش کریں۔ زبان (دنت थावनम) اپنا چہرہ دھوئیں اور دانت صاف کریں . آپ اسے ہر کھانے کے بعد دہرا سکتے ہیں۔ (जिह्वा निर्लेखन) کو ہلکے سے رگڑ کر صاف کریں
	کا مطلب ہے منہ میں سیال کی ایک بڑی مقدار، تیل، کاڑھی، شہد، دودھ، پانی وغیرہ سے گارگل کریں۔ اس سے جیڑوں اور دانتوں کو طاقت ملتی ہے۔ نوٹ کریں کہ . کا مطلب ہے آرام کے لیے پیسٹی محلول منہ میں رکھنا۔ Kvalm مقدار کو پکڑنا اور
	ناک کو چکنا کرنے، سینوس کو صاف کرنے، بصارت کو صاف (Nasym) درخواست دین ناک کے قطرے تیل کا استعمال کرتے ہوئے تیار کیے جاتے ہیں۔ یہ سانس کرنے اور حسی اعضاء کو طاقت دینے میں مدد کرتا ہے۔
	جب بھی قدرتی طور پر خوابش آئے تو آنتوں کی صفائی / اخلا کو انجام دیں۔ ان خوابشات کو روکیں یا ان کی حوصلہ افزائی نہ کریں۔
	خاص طور پر سر، کان اور پاؤں پر اور آہستہ سے مالش کریں۔ مالش کا عمل جلد کے لیے بہت فائدہ مند ہے، تناؤ، تھکاوٹ کو کم (अभयंगम) پورے جسم پر تیل لگائیں کرنے میں مدد کرتا ہے، جسم کو ہموار اور مضبوط بناتا ہے اور بڑھاپے کے آثار کو روکتا ہے۔ تل کا تیل یا ناریل کا تیل استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
	کسی بھی قسم کی ورزش آپ کی صلاحیت اور جسمانی ساخت کے مطابق کی جانی چاہیے۔ یوگا کو سورینمسکار کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ یہ جسم کی لچک کو بہتر بناتا ہے اور ذہنی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے، ہلکا پن، استحکام لاتا ہے اور باضمہ کی آگ کو متحرک کرتا ہے۔
	نیم گرم پانی سے نہانیں، صرف عام پانی سے سر دھوئے۔ نہانے سے پہلے بالوں کی نشوونما کی سمت کے برعکس جڑی بوٹیوں کے پاؤڈر سے مساج کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ تیل غسل جسم اور دماغ کو تازگی بخشتا ہے۔ یہ پسینہ، تھکاوٹ اور گندگی کو دور کرتا ہے اور بھوک اور اوجاس کو بڑھاتا ہے۔
	صحت مند جسم اور دماغ کی کنجی ہیں۔ مراقبہ آپ کی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔ اس کا دماغ پر پرسکون प्राणायाम صبح کے وقت مراقبہ اور کا نعرہ لگانے سے آپ کے خیالات صاف ہو جائیں گے اور ایک اندرونی واحد سے جڑنے میں "مق" اثر پڑتا ہے۔ یہ تناؤ کو دور کرتا ہے اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ مدد ملے گی۔ مراقبہ امن اور ہم آہنگی لانے کا۔
	شکرگزاری کو بڑھاتا ہے۔ (ईश्वर पूजा) رب کی پوجا اور نذرانے
	سب سے اہم بات، دن بھر، کھانا کھانے کی اچھی عادت کو برقرار رکھیں۔ وقت پر۔ تازہ پھل اور سبزیوں شامل کریں۔ کھانے کی طرف پوری توجہ کے ساتھ کھائیں۔ جلدی میں یا ٹی وی، کمپیوٹر دیکھتے ہوئے یا ذہنی دباؤ، غم میں کھانے سے گریز کریں۔ زیادہ کھانے یا طویل عرصے تک روزہ رکھنے سے پرہیز کریں۔ رات کے کھانے کے فوراً بعد سونے سے گریز کریں۔
	اپنی ملازمت کو باعزت طریقے سے منتخب کریں اور بہترین صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں؛ جس سے نہ صرف اپنا بلکہ پورے معاشرے کو فائدہ پہنچے۔ قوم کے فائدے کے لیے احسان کی عادت ہمیشہ روزمرہ کے اعمال کا حصہ ہونی چاہیے۔
	دوپہر میں 10-15 منٹ کی پاور نیپ مفید ہے۔ بائیں جانب سونا سب سے زیادہ باضمہ کہا جاتا ہے۔
	روزانہ 6 سے 8 گھنٹے کی نیند ضروری ہے، اس لیے سونے کا وقت اپنے جاگنے کے وقت کے مطابق طے کریں۔ بستر پر ریٹائر ہونے سے پہلے مکمل کھانا کھانے سے گریز کریں۔ دائیں طرف سونا سب سے زیادہ آرام دہ ہے۔

شرد : توچریہ

روتو سندهی کال :

- یہ وہ دور ہے جہاں موجودہ موسم ختم ہو جائے گا اور آنے والا موسم فطرت اور ہمارے جسم پر اپنا اثر دکھائے گا۔
- موجودہ سیزن سے اگلے سیزن میں تبدیل ہونا چاہیے اور دھیرے دھیرے حوالہ شدہ غذا اور اعمال سے گریز کرنا چاہیے۔
- اس سے صحت کو برقرار رکھنے اور اگلے سیزن میں ہونے والی تبدیلیوں کا مقابلہ کرنے میں مدد ملے گی۔
- اس عرصے میں اگنی / باضمہ کی آگ اور شریر بالا میں خلل پڑتا ہے لہذا قوت مدافعت میں کمی سے بچنے کے لیے رتو سندهی کال کے طریقہ کار پر عمل کریں۔

شارد رتو ایک چھوٹی گرمی کی طرح ہوتا ہے۔ اس میں 21 سے 20 اکتوبر کا دورانیہ شامل ہوتا ہے۔ بارش کے دوران جمع ہونے والا پٹھ سورج کی تیز شعاعوں سے پریشان ہو جاتا ہے۔ اکثر پٹھا کا تعلق کافا سے خلل پیدا کرنے میں ہے۔



*data taken from weather-and-climate.com

موسم کا دورانیہ خطے کے قدرتی موسمی حالات کے مطابق مختلف ہو سکتا ہے

- شاری بل : مدھیم (اعتدال پسند)
- जाठराग्री : (کمزور) : منٹا

< b>تجویز کردہ کھانا:

- رس میٹھی، کڑوی، کسلی کھانے کی اشیاء مددگار ہیں۔
- لگھو (ہلکی)، شینا (ٹھنڈی) کھانوں کی نشاندہی کی گئی ہے۔
- چاول، گندم، جاو، مونگ، چینی، مٹن۔
- دودھ، مکھن، گھی ہیں تجویز کردہ۔ (بوٹل گارڈ (لاؤکی)، کدو (کڑو)، پالک (پالک)، امرانتھ (چولانی) مددگار ہیں۔ A2 ڈیری کھانے جیسے

ممنوعہ خوراک:

- آبی اور گیلی زمین کے جانوروں کا گوشت، الکحل ممنوع ہے۔
- ا زیادہ سے زیادہ کھانا چاہیے پرہیز۔

تجویز کردہ اعمال

- تازہ اور ٹھنڈی چاند کی روشنی میں چلنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
- ہلکے اور ڈھیلے کپڑے پہنیں۔
- چندن، عشیر اور کپور کے پیسٹ سے جسم کو مسح کرنا خوش آئند ہے۔
- اپنے دماغ کو خوشگوار رکھیں۔

ممنوعہ اعمال:

- سورج کی براہ راست نمائش سے گریز کریں۔
- دن کے وقت سونے کا اشارہ نہیں کیا گیا ہے۔
- غصے سے بچیں۔

ڈس کلیمر

- اس رپورٹ میں فراہم کردہ سفارشات اور معلومات کا مقصد کسی معالج کی طرف سے پیش کردہ طبی مشورے کے متبادل کے طور پر نہیں ہے۔
- براہ کرم خود تشخیص نہ کریں۔
- رپورٹ کا تجزیہ مریضوں کی طبی معلومات کی درستگی اور نادی نمونوں کو حاصل کرنے کے لیے ڈیوائس کے درست استعمال سے مشروط ہے۔ دیگر متعلقہ ٹیسٹوں اور طبی علامات/علامات کے ساتھ برائے مہربانی اس کے مطابق تشریح کریں۔ پریکٹیشنرز مکمل تشخیص کے لیے اپنے تجربے اور مریض کے علم پر انحصار کریں۔

نوٹس