atreya INNOVATIONS

क्लिनिक का नाम :
डॉक्टर का नाम :

Aarogya Darshika

पंजीकरण क्रमांक :
रोगी का नाम :
दिनांक :

उम्र :
लिंग :

क्लिनिक का पता :

संपर्क :

ई मेल :

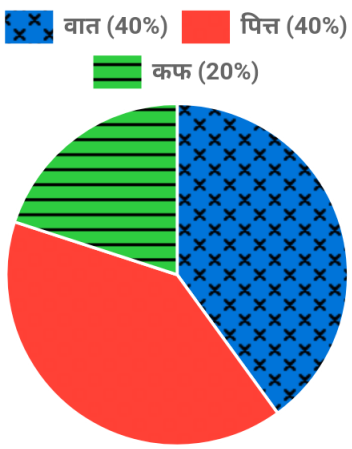
पंजीकरण क्रमांक :	लिंग :	दिनांक :
रोगी का नाम :	वजन :	समय :
उम्र :	कद/ऊँचाई :	

प्रकृति विश्लेषण

आपका वास्तविक स्वरूप : जन्म से परिभाषित आपके अद्वितीय शारीरिक और मनोवैज्ञानिक तत्वों को निर्धारित करने के लिए एक गहन विश्लेषण

	आपकी प्रकृति : **वात पित्त**
चयापचय तत्व :	मध्यम
मानसिक तत्व :	राजसिक (जोशीला), सात्विक (शांत)
कौशल्य तत्व :	पर्वतारोहण, बाहरी खेल
स्वाद तत्व :	कडवा, तुरट

प्रकृति रचना



आपकी प्रकृति रूपरेखा

आपकी प्रकृति वात पित्त है| आयुर्वेद में इसे द्वि दोषज प्रकृति कहते है, जिसका मतलब आपके प्रकृति में दो दोषका वर्चस्व है| आपके शरीरके धातुओंमे पित्त दोष का प्राबल्य और उसके साथ वात दोष पाया गया है| विश्वकी तेजस, आकाश और वायु ये महाभूते आपके शारीरिक, शरीर क्रिया, एवं मानसिक वैशिष्टोंमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है| याद रखिये की वात स्वभाव से ठंडा, रुक्ष, सूक्ष्म, उग्र और हलका है और पित्त उष्ण, तीक्ष्ण और हलका है| आपकी कफ की मात्रा काम पायी गयी है| आमतौर पे आपके संतुलित स्थिति में आप निम्न विशेषताएं दर्शाते है|

शारीरिक विशेषताएं

- आपका चयापचय मंद है और वात ऊतक निर्माण को नष्ट कर देता है जिससे आपको मध्यम से निम्न शरीर शक्ति मिलती है।
- वात आपको झुर्रियों के साथ रूखी वे खुरदरी त्वचा देता है।
- वात के वजह से आपके बाल जल्दी झड़ने, घुंघराले, पतले और सूखे रहते है।
- वात और पित्त मिलकर आपको दुबली और लम्बी काया तथा छोटे से मध्यम आकार के दर्दनाक जोड़ प्रदान करते हैं।

मनोवैज्ञानिक विशेषताएं

- आपकी नींद ज्यादातर बेचैनी भरी और अधिक सपनों वाली होती है।
- आप आमतौर पर बहुत हंसमुख और मिलनसार होते हैं, लेकिन कभी-कभी आप जल्दी से क्रोधित और तर्क-वितर्क करने लगते हैं।
- आपकी रूचि मीठा, खट्टा, नमकीन खाने में होती है लेकिन कभी-कभी आप कड़वा भी पसंद करते है।
- वात आपके विचारों और कार्यों को बदलता रहता है और आप अधिक रचनात्मकता के साथ एक ही समय में कई चीजों में शामिल होने का प्रयास करते हैं।

चैतन्य विशेषताएं

- आपकी चेतना बहुत कमजोर, बेचैन और चिड़चिड़ी है।
- आपको अपनी चेतना के चारों ओर सत्व की सकारात्मकता बनाए रखनी चाहिए।
- आप अपने घर, कार्यालय और वेशभूषा में नीले, हरे, पीले और नारंगी रंग का प्रयोग कर सकते हैं।

अपनी प्रकृति को जानना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह "आपकी संतुलित स्थिति" को समझने में मदद करता है और दैनिक आहार और जीवन शैली में सुधार के बारे में सलाह देता है।

विकृति / असंतुलन विश्लेषण

अपने परिवेश के अनुसार अपने आंतरिक स्वास्थ्य में विचलन को जानिए

नाडी ग्राफ

(आपके वात, पित्त और कफ स्तरों का चित्रमय प्रतिनिधित्व)

आपकी पल्स का स्वभाव

नाडी

74

ताल

नियमित

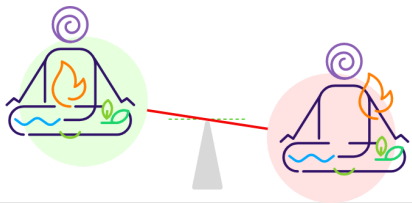
आंतरिक स्वास्थ्य स्तर :

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

आंतरिक स्वास्थ्य को प्रतिरक्षा के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो किसी भी जीव (यहाँ मानव) की संक्रमण, बीमारी और एलर्जी से लड़ने की क्षमता होती है। यह बीमारियों से बचाने में मदद करता है या बीमारी से पीड़ित होने पर उसके प्रभाव को कम करता है। प्रतिरक्षा ऊतकों, प्रणालियों या अंगों को परेशानी पैदा करने वाले तत्वों के खिलाफ शरीर की सहनशीलता को कहते है। आयुर्वेद में, प्रतिरक्षा दो कारकों पर निर्भर होती है, पहला है प्रकृति या शरीर का प्रकार या आंतरिक स्वास्थ्य, और दूसरा एक स्वस्थ जीवन शैली, भोजन की आदतों और व्यायाम से प्राप्त की जाने वाली प्रतिरक्षा।

प्रकृति (आदर्श आप)
वात पित्त

विकृति (वर्तमान आप)
पित्त वात



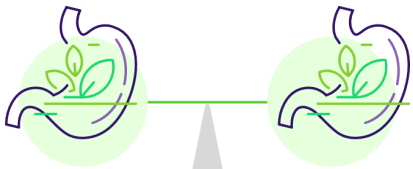
चयापचय स्तर :

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

भोजन को पचाने के लिए पाचन तंत्र की क्षमता को चयापचय स्वास्थ्य कहते है। मुंह से लेकर पेट, आंतों और एनाल कैनाल तक, सभी अंग पाचन तंत्र में शामिल हैं। भोजन के स्वाद का आनंद लेना, उचित भूख लगना, भोजन के बाद शरीर में हल्कापन महसूस करना, कोशिकाओं में भोजन के रस का अवशोषण, ऊर्जावान महसूस करना और स्वस्थ मलत्याग पाचन तंत्र के स्वस्थ होने के लक्षण हैं। पाचन अग्नि, चयापचय, अवशोषण, आत्मसात और उत्सर्जन में गड़बड़ी से आंतों के रोग हो सकते हैं।

प्रकृति (आदर्श आप)
वात पित्त

विकृति (वर्तमान आप)
पित्त वात



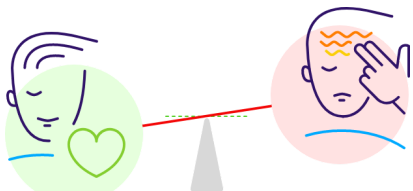
तनाव स्तर :

10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

स्वास्थ्य को दो तरीकों से प्राथमिकता दी जाती है, शारीरिक और भावनात्मक। मन एक शांत, आनंदमय और संतुलित अवस्था में स्वस्थ होता है। समन्वय मन और शरीर स्वस्थ भाव प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त, पाचन, अनुबंधन और मन की स्थिति असंतुलित स्थिति में एक दूसरे पर असर डालते हैं, जो बीमारियों का कारण बनते हैं। संतुलित विचार और एक सकारात्मक दृष्टिकोण मानसिक स्वास्थ्य प्राप्त करने में मदद करेंगे। डर, चिंता, बेचैनी, गुस्सा और अत्यधिक विचार मानसिक तथा आत्मिक तनाव के लक्षण है।

प्रकृति (आदर्श आप)
वात पित्त

विकृति (वर्तमान आप)
पित्त वात



विकृति / असंतुलन विश्लेषण

स्नेहन स्तर : मध्यम

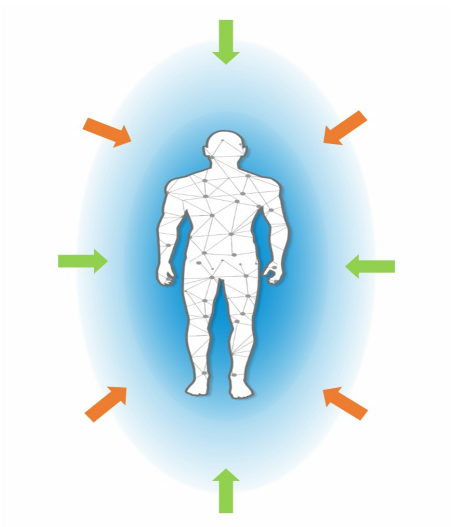
स्निग्धता कारक शरीर की चिकनाहट, तेलापन और पानी का संरचना होता है। यह शरीर के ऊतकों को मजबूत बनाने, बुढ़ापे को रोकने और जीवन की लंबाई को बढ़ाने में मदद करता है। यह हड्डियों, जोड़ों, मांसपेशियों और मन को भी पोषण प्रदान करता है।

आमका (अपाचित अन्न) स्तर कम

पाचन तंत्र में निष्क्रिय भोजन सामग्री जो पेट या पाचन तंत्र में बच जाती है, उसे टॉक्सिन्स कहते हैं। यह किसी भी बीमारी का मुख्य कारण होता है। पाचन अग्नि को बढ़ावा देना और विषैले पदार्थों का पाचन करना कई स्वास्थ्य समस्याओं के लिए मुख्य उपचार होते हैं।

संक्षिप्त विवरण

वर्तमान नाडी विकृति : पित्त वात



- नाडी रात के कफ काल में ली गई थी| मध्यम कसरत के लिए और शरीर को शिथिल करने के लिए यह समय उचित होता है | रात का भोजन जल्दी खाए| इस समय अग्नी और तीक्ष्णता कम होती है बल्की बल, गुरुता, मृदुता, स्थूलता एवं स्निग्धता अधिक होती है|
- जब मन और शरीर सद्भाव में काम करते है, तब आरोग्य की प्राप्ति होती है | आपका शारीरिक और मानसिक तनाव मध्यम स्तर का पाया गया है | मध्यम पाचक अग्नि आपके मन का पोषण करता है| आपको ज्यादा सोच, क्रोध, चिंता इनकी तकलीफ होने की संभावना है, जिसके कारण पाचन संस्थाके आरोग्य पर असर हो रहा है| इसके पाणिनाम स्वरुप आपकी प्रतिकार शक्ति काम पायी गयी है | स्नेहन की शरीर में उचित मात्रा पायी गयी है, जो जोडोंका स्नेहन और शरीरके धातुओंका पोषण रखेगी | मन और शरीर के ऊपर का तनाव कम करने के तंत्र पर काम करनेकी सलाह दी जाती है | जो चयापचय बढ़ने में मदद करेगा और वजन बढ़ने, शरीर का भारीपन, आमवात, जोडोंकी और नींद की तकलीफ इनजैसे आरोग्य विषयक समस्या टालनेमे सफल रहेगा|

टिप्पणियाँ

आहार और जीवन शैली पर सुझाव

शरीर और मन के असंतुलन को दूर करने के लिए व्यक्तिगत आहार के सुझाव !!

	किजिये	मत किजिये
अनाज	राजगीरा, सीरियल्स, अलसी का बीज, दलिया, जई, रागी	बाजरा, मक्का, नया अनाज
फली	काला राजमा, लोबिया की दाल, हरी मूंग की दाल, पावटा	उड़द दाल, चने की दाल, तुअर दाल
शाकाहारी	शतावरी, ब्रोकोली, अजवायन, पका हुआ गाजर, हरे मूँग, सलाद	बैंगन, शिमला मिर्च, मक्का, लहसुन, बन्द गोभी, मूली
मसाले	अम्बाहल्दी, काली मिर्च, धनिया के बीज, कोकम, नीम के पत्ते, संतरे के छिलके	मसाले , शिमला मिर्च, जीरा, मेथी, लहसुन, सरसों के बीज
पत्तेदार सब्जियां	माठ, सलाद	गाजर की पत्तियां, मेथी, सरसों के पत्ते, तिल के पत्ते, अरबी के पत्ते
तेल	कैनोला, नारियल, प्रिमरोज	बादाम, खुबानी, मक्का
मांसाहारी	चिकन, अंडे का सफेद हिस्सा, नदी के पानी की मछली	एग योल्क, भेड़, बकरे का मांस, समुद्री मछली, समुद्री खाद्य पदार्थ
फल	सेब, सेब की चटनी, एवोकाडो, केला, बेरी (मीठा), चेरी (मीठा)	सेब (खट्टा), चेरी (खट्टा), क्रैनबेरी, अंगूर (हरे), करौंदे, आम
मेवे	मुरब्बा, कोकम	ब्राजील नट्स, काजू, हेज़लनट, मूंगफली
दूध उत्पाद	भैंस का दूध, मक्खन (बिना नमक के), गाय का दूध, श्रीखंड	दही, सख्त पनीर, नमकीन मक्खन, खट्टी मलाई, दही
रेसिपी	सोल कढ़ी, स्टफड़ पराठा, मिठी सेवईया, आम का पन्हा, ज्वार का पराठा, ज्वारी भाकरी	ग्वार फली फ्राई, मेथी थेपला, सादा ऑमलेट, मसाला पाव, खांडवी
योगा	अर्ध धनुरासन, बद्ध कोणासन, भुजंग आसन, मध्यम योग, पद्मासन, पश्चिमोत्तानासन	बिक्रम योगा, पावर योगा, उत्कटासन
फिटनेस	बास्केटबाल, हॉकी, कराटे, मध्यम गति से चलना, माउंटेन बाइकिंग, स्कीइंग	

आज की नाड़ी विकृति पर आधारित आपका आहार

	सवेरे	नाश्ता (सुबह)	दिन का खाना	नाश्ता (शाम)	रात का खाना
सोम 27 नवंबर	Turmeric Green Tea	Plain nachni/ ragi ukad, Masala chai (milk based), Walnuts	Bhakari (Rice + Bajra flour), Dudhi/Lauki subji, Pumpkin raita, Sol Kadhi[Kokum-Coconut Soup]	Mosambi (sweet lime), Walnuts	Bajra Bhakri/ Bajra roti, Ghevada bhaji (French beans sabzi)
मंगल 28 नवंबर	Cinnamon with mint Green Tea, Black raisins (kalya manuka)	Salichya Lahya, Masala chai (water based), Water melon	Rice flour bhakri / Rice flour roti, Kadhi, Bhindi chi bhaji Sadhi, Buttermilk with cumin powder	Jeera Khakara, Orange	Phulka , Padwal- mugachi dal bhaji (sabzi) , Plain Dal/Varan (Moong dal)
बुध 29 नवंबर	Ginger & mint	Wheat flour dhirde/chilla , Buttermilk with cumin powder	Sadha Bhaat Hatsadicha/Red rice (cooked), Sadhi Amti/ Daily dal (Toor/Tuvar dal with tamarind), Carrot raita, Avocado Gazpacho	Strawberries, Baked tofu strips	Bhakari (Ragi/Nachni + Bajra flour), Kobi/ Patta-Gobhi subji , Plain Dal/Varan (Moong/Masoor dal), Mix veg pachadi
गुरू 30 नवंबर	Homemade Green tea, Black raisins (kalya manuka)	Rajgira plain puffs, Coffee (with nutmeg-cardamom, Mosambi (sweet lime)	Jowar bhakri/ Jowar roti, Kadhi, Chir Ghol/ Chival Bhaji	Diet chivda, Water melon	Sadha Bhaat White (Steamed), Sadhi Amti/ Daily dal (Masoor dal with amsul or kokum), Spring-onion pachadi
शुक्र 1 दिसंबर	Tulsi + mint Green tea, Black raisins (kalya manuka)	Corn, capsicum Paneer/Tofu open faced sandwich, Black plums, Apricots	Garlic bread, Carrot-Ginger soup, Greek cucumber salad	Kokum-ginger infused water, Pista (unsalted)	Vegan fried rice, Cabbage and pomegranate pachadi, Cream of pumpkin
शनि 2 दिसंबर	Turmeric Green Tea	Bajra dhirde/chilla , Buttermilk with cumin powder	Sadha Bhaat Indrayani White (cooked), Plain Dal/Varan (Toor or Tuvar or Arhar dal), Dudhi raita, Chilled Cucumber Avocado Soup	Pineapple, Carrot, beans, panner open faced sandwich	Bajra Bhakri/ Bajra roti, Any low carbohydrate based sabji of your choice , Any plain dal with low spices of your choice Low) [any_lowspice dal.jpg], Mix veg pachadi
रवि 3 दिसंबर	Turmeric Green Tea, Black raisins (kalya manuka)	Nachni and Rice flour with palak dosa, Black plums	Any bhakri or chapati of your choice , Any Curry style vegetable of your choice , Any dal with low spices and ghee tadka of your choice , Buttermilk with cumin powder	Pineapple, Pumpkin seeds	Rice flour bhakri / Rice flour roti, Gavar- Bhopla Bhaji, Sadhi Amti/ Daily dal (Moong dal with tomato)

अपनी "आरोग्य दर्शिका" को कैसे पढ़ें, याद करें और समझें

अपने आंतरिक स्वास्थ्य को परिवर्तित और सुधारने के लिए भारत के पहले डिजिटल पल्स निदान उपकरण नाड़ी-तारांगिणी के साथ उठाएं पहला कदम । यहाँ मिलेगा आपको पहला डिजिटल नाड़ी हेल्थ रिपोर्ट कार्ड। हम आपको बताएंगे कि इस नाड़ी हेल्थ रिपोर्ट में क्या पढ़ना और समझना है। प्रस्तुत है एक क्लिक में आपके स्वास्थ्य का आईना !!

एक आयुर्वेद वैद्य आपको इस रिपोर्ट को वैद्यकीय रूप से समझने में मदद कर सकता है और आपको स्वास्थ्य संबंधी व्याख्या प्रदान कर सकता है।

पेशेंट नाड़ी रिपोर्ट क्या होती है?

पेशेंट नाडी रिपोर्ट कार्ड आपके आंतरिक स्वास्थ्य का एक आईना है जो नाडी तरंगिनी उपकरण का उपयोग करके नाडी को सफलतापूर्वक कैद करते हुए बनाया जाता है। यह आपकी आज की आंतरिक स्वास्थ्य की स्थिति (असंतुलित स्थिति - विकृति) को दर्शाता है, साथ ही आपकी आदर्श शरीर प्रकृति (प्राकृतिक स्थिति - जब आप स्वस्थ युवा थे) के अनुसार आपकी आंतरिक स्वास्थ्य की स्थिति भी दर्शाता है।

पेशेंट नाडी रिपोर्ट के पीछे क्या विज्ञान है?

पेशेंट नाडी रिपोर्ट के पीछे विज्ञान आयुर्वेद की मूल अवधारणा है, जो भारत की 5000 साल पुरानी चिकित्सा विज्ञान है, जिसमें नाडी परीक्षा भी शामिल है। नाडी तरंगिनी में हमने उन्हें एक साथ जोड़कर आर्टिफिशल इंटेलिजेंस की सहायता से एक डिजिटल रूप में लाया है जिससे अद्वितीय वेव-फॉर्म ग्राफ बनते हैं और पेशेंट नाडी रिपोर्ट का एक डिजिटल, चित्रित रूप प्रदान किया जाता है।

आंतरिक स्वास्थ्य विश्लेषण क्या होता है?

आंतरिक स्वास्थ्य विश्लेषण आपके शारीर, मन और चेतना को आपके आहार लेने, शारीरिक गतिविधि, नींद की अवधि और पानी के सेवन के साथ संबद्धता में समझना है।

मैं रिपोर्ट में प्राप्त हुए परिणामों को कैसे पढ़ूं?

हम आपको अपका स्वास्थ्य रिपोर्ट कार्ड एक विशिष्ट क्रम में दे रहे हैं: प्रकृति परीक्षण अनुभाग, नाड़ी विकृति परीक्षण अनुभाग, आंतरिक स्वास्थ्य विश्लेषण अनुभाग, आहार और जीवनशैली सुझाव अनुभाग। आपके पेशेंट नाड़ी रिपोर्ट के परिणाम आसान हैं, चित्र, ग्राफ़ और रंगों का उपयोग आपकी समझ के लिए किया गया है।

प्रकृति परीक्षण का क्या मतलब हैं?

इस खंड में हम आपको आपके आदर्श शरीर या प्रकृति परीक्षण के आधार पर जानकारी प्रदान करते हैं। इस खंड में आप अपने शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समझ का एक संकलित अवलोकन प्राप्त करेंगे।

नाड़ी विकृति परीक्षण में मुझे क्या मिलेगा?

इस सेक्शन में हम आपको "नाड़ी विकृति परीक्षण" के बारे में बताएँगे। हमने आपके वर्तमान आहार, पर्यावरण और/या मौसम के परिवर्तन, नए अनुपालन के साथ आपकी असंतुलित स्थिति या विकृति का विवरण दिया है। यह नई तबदीली जो हर व्यक्ति के लिए विशिष्ट होती है, यह विकृति है।

मैं इस पेशेंट नाडी रिपोर्ट के अंदर की जानकारी को कैसे पढ़ सकता हूँ या समझ सकता हूँ?

पेशेंट नाडी रिपोर्ट एक आकर्षक, प्रिंटेड संस्करण के रूप में आता है जिसमें आपके नाडी ग्राफ (तरंग रूप में नाड़ी), आपकी वर्तमान जनसांख्यिक डेटा (आयु, लिंग, वजन, ऊंचाई, बीमारियाँ आदि), प्रकृति (आदर्श शारीरिक प्रकार) और विकृति स्तर (कम, मध्यम, उच्च), और आपके आंतरिक स्वस्थ्य स्तर होते हैं।

मेरी सेहत की देखभाल के लिए कौन से उपचार या सिफारिशें दी जाएँगी?

हमने आपको खाद्य , योग, व्यायाम अनुसूचियों, नींद, पानी की मात्रा पर ध्यान केंद्रित करते हुए "करो और मत करो" प्रदान किए हैं ताकि आप एक बेहतर जीवन के लिए एक स्वस्थ दिनचर्या का पालन करना शुरू कर सकें। कृपया ध्यान दें कि इस खंड के घटक आपके स्थान, तापमान, पसंद और नापसंद, एलर्जी या स्वास्थ्य समस्याओं की मौजूदगी के अनुसार बदल सकते हैं।

इस रिपोर्ट के साथ मैं कहाँ जाऊं? मुझे अपना उपचार या थेरेपी कहाँ मिलेगी?

एक आयुर्वेद विशेषज्ञ, नाड़ी तरंगिणी स्मार्ट क्लिनिक के विशेषज्ञ या प्रमाणित स्वास्थ्य विशेषज्ञ आपको प्रकृति, विकृति, आंतरिक स्वास्थ्य विश्लेषण के बारे में समझा सकते हैं और इसके लिए आयुर्वेदिक उपचार और औषधीय उपचार भी प्रदान कर सकते हैं। वे इसके लिए आवश्यक पंचकर्म थेरेपी भी प्रदान कर सकते हैं।

पंजीकरण क्रमांक	:		
रोगी का नाम	:		
दिनांक	:	उम्र	:
		लिंग	:
क्लिनिक का पता	:	ई मेल	:
संपर्क	:		

अस्वीकरण

1. इस रिपोर्ट पर दी गई टिप्पणियां और सूचना चिकित्सकों द्वारा दी गई चिकित्सा सलाह के विकल्प के रूप में अभिप्राय नहीं है।

2. कृपया स्वयं निदान ना करें। कृपया किसी चिकित्सक या स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह ले।

3. रिपोर्ट पर विश्लेषण रोगियों की चिकित्सा जानकारी और नाड़ी लेने के लिए डिवाइस के सही उपयोग की सटीकता के अधीन है।

4. सभी रिपोर्टों में उनकी सीमाएं हैं और अन्य वास्तविक परीक्षाओं और नैदानिक संकेत / लक्षणों के साथ सहसंबंध की आवश्यकता है। कृपया तदनुसार व्याख्या करे। चिकित्सक अपने स्वयं के अनुभव और ज्ञान के अनुसार मरीजों का निदान करें।

नियम और शर्तें

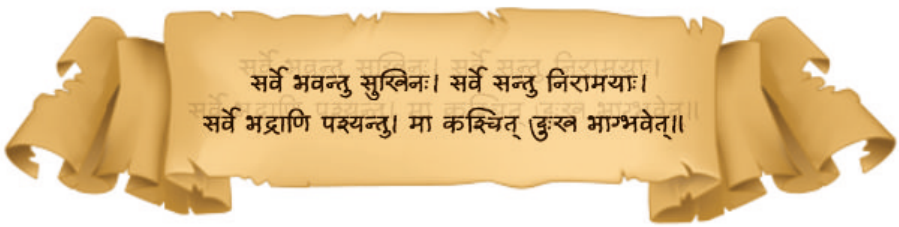
1. नाड़ी परीक्षण से प्राप्त सभी परिणामों की नैदानिक डेटा के साथ व्याख्या की जानी चाहिए। यदि आपके कोई प्रश्न हैं, तो कृपया चिकित्सकीय रूप से सहसंबंध करें और अपने आयुर्वेद विशेषज्ञ या डॉक्टर से संपर्क करें। जाँच के परिणाम इस बात पर निर्भर करते हैं कि आपकी नाडी परीक्षा कब की गई थी|

2. अत्रेय इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड मुझे आपकी रिपोर्ट देने के लिए प्रतिबद्ध है। हालांकि, अप्रत्याशित परिस्थितियों में जैसे कि उपकरण की अनुपलब्धता/उपकरण की खराबी/प्राकृतिक आपदा/आईटी से संबंधित समस्याएं आदि, रिपोर्ट में देरी हो सकती है। अत्रेय इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड यह सुनिश्चित करेगा कि यह देरी हर बार न्यूनतम हो।

3. इस नाडी रिपोर्ट का आंशिक पुनरुत्पादन सख्त वर्जित है।

4. किसी भी संदेह/विवाद की स्थिति में, अत्रेय इनोवेशन प्राइवेट लिमिटेड द्वारा प्राप्त/मुद्रित रिपोर्ट। लिमिटेड को अंतिम माना जाएगा।

5. उपचार और चिकित्सा की प्रभावशीलता सुनिश्चित करने के लिए एक निश्चित अवधि के बाद एक अनुवर्ती रिपोर्ट आवश्यक है। कृपया अपने आयुर्वेद विशेषज्ञ से जुड़ें और अनुवर्ती अपॉइंटमेंट शेड्यूल करें। आत्रेय इनोवेशन्स प्राइवेट लिमिटेड इसकी पुष्टि करने के लिए संबद्ध नहीं है और शेड्यूलिंग मुद्दों या निष्कर्षों के साथ कोई जिम्मेदारी नहीं रखता है।

6. कृपया सभी नियम और शर्तें पढ़ें: https://www.naditarangini.com/tc/

Aarogya Darshika