கிளினிக்கின் பெயர் :
மருத்துவர் பெயர் :

# Aarogya Darshika

நோயாளி ஐடி: :
நோயாளியின் பெயர் :
வருகை தேதி :

வயது :
பாலினம் :

கிளினிக் முகவரி :
கைபேசி எண் :

மின்னஞ்சல் ஐடி :

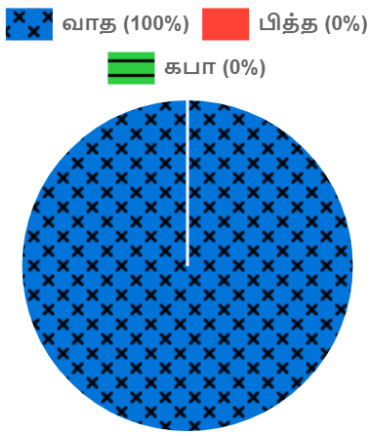
| | | |
|---|---|---|
| நோயாளி ஐடி: : | பாலினம் : | வருகை தேதி : |
| நோயாளியின் பெயர் : | எடை : | நேரம் : |
| வயது : | உயரம் : | |

# உங்கள் பிரக்ருதி அல்லது உடல் வகை சுயவிவரம்

Know the Real You: An in-depth analysis to determine your unique physical, physiological & psychological elements by birth.

| | |
|---|---|
| | உங்கள் இயல்பு இதுதான் : வாத |
| வளர்சிதை மாற்றத்தின் உறுப்பு : | மிதவாதி |
| மனதின் உறுப்பு : | ராஜசிக் (உயிர்ப்பு), தமாசிக் (மந்தம்) |
| திறன்களின் கூறு : | சைக்கிள் ஓட்டுதல், மலையேற்றம் |
| சுவை கூறுகள் : | இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு |

## பிரக்ருதி கலவை




# உங்கள் பிரக்ருதி அல்லது உடல் வகை சுயவிவரம்

Your prakruti is Vata Pitta. Ayurveda calls this as Dwi doshaja prakruti. It means your prakruti is dominated with two doshas. Your body tissues are predominant of Vata dosha, with combination of Pitta dosha. From the universe, Tejas, Aakash and Vayu Mahabhuta play vital roles in your physical, physiological and psychological traits. Note that Vata is cold, dry, subtle, rough and light in nature and pitta is hot, sharp and light. As your kapha is on the lower side, you should change your lifestyle to promote the kapha. Usually, in your balanced state, you show the following characteristics.

### Physical Characteristics

- வளர்சிதை மாற்றம் கீழ் பக்கத்தில் உள்ளது மற்றும் வாதம் திசு உருவாக்கத்தை அழிக்கிறது, இது உங்களுக்கு மிதமான முதல் குறைந்த உடல் வலிமையை அளிக்கிறது.
- சுருக்கங்களுடன் கூடிய வறண்ட, கரடுமுரடான சருமத்தை வாதம் உங்களுக்குத் தருகிறது.
- பித்தம் இணைந்து உங்களுக்கு உணர்திறன் வாய்ந்த தோல் வகையைத் தருகிறது.
- 45 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட வயதினருக்கு வாதம் ஆதிக்கம் கீல்வாதம், மூட்டு வலி, தூக்கமின்மை, மலச்சிக்கல், அஜீரணம், உடல் வலி, ஹார்மோன் பிரச்சினைகள், குறைந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தி, தைராய்டு பிரச்சினைகள் அல்லது உயர் இரத்த அழுத்தம் ஏற்படலாம்.

### Psychological Characteristics

- பெரும்பாலான நேரங்களில், நீங்கள் தூக்கத்தை சீர்குலைத்துள்ளீர்கள் மற்றும் அதிக கனவுகள் உள்ளன.
- நீங்கள் பொதுவாக மிகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் நட்பாகவும் இருப்பீர்கள், ஆனால் சில நேரங்களில் நீங்கள் விரைவாக கோபப்படுவீர்கள் மற்றும் வாதிடுவீர்கள்.
- உங்கள் விருப்பங்கள் இனிப்பு, புளிப்பு, உப்பு நிறைந்த உணவுகள் மீது இருக்கும், ஆனால் சில நேரங்களில் நீங்கள் கசப்பான உணவுக்கு ஏங்குகிறீர்கள்.
- நீங்கள் கவலையான, பதட்டமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும், உற்சாகமாகவும் இருப்பீர்கள்.

### Consciousness Characteristics

- உங்கள் உணர்வு மிகவும் பலவீனமானது, அமைதியற்றது மற்றும் எரிச்சலூட்டுகிறது.
- உங்கள் பிரக்ஞையைச் சுற்றி சத்வத்தின் நேர்மறையை நீங்கள் பராமரிக்க வேண்டும்.
- உங்கள் வீடு, அலுவலகம் மற்றும் ஆடைகளில் நீலம், பச்சை, மஞ்சள் மற்றும் ஆரஞ்சு வண்ணங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

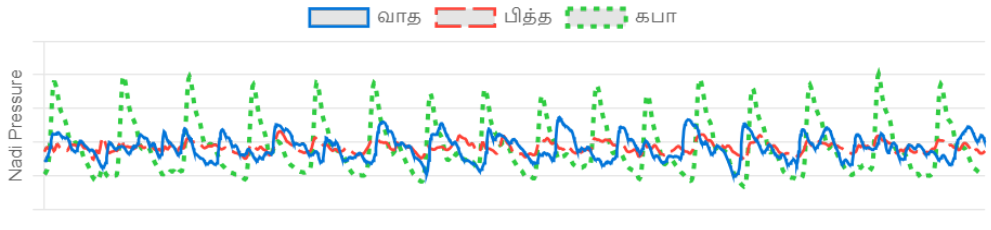
உங்கள் பிரக்ருதியை அறிவது மிகவும் முக்கியமானது, ஏனெனில் இது "உங்கள் சீரான நிலையை" புரிந்து கொள்ளவும், தினசரி உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை திருத்தங்கள் குறித்து ஆலோசனை பெறவும் உதவுகிறது.

# விக்ருதி அல்லது சமநிலையின்மை பகுப்பாய்வு

Get to know the deviations in your inner health as per your surroundings

## நாடி வரைபடம்

(உங்கள் வட்டா, பிட்டா மற்றும் கபா நிலைகளின் வரைகலை பிரதிநிதித்துவம்)




## உங்கள் துடிப்பின் தன்மை

**துடிப்பு விகிதம்**

106

**ரிதம்**

Regular

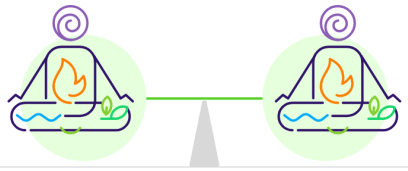
## Inner Health Quotient :

10 20 30 40 50 60 70 **80** 90 100

உள் ஆரோக்கியம் என்பது நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்று வரையறுக்கப்படுகிறது, இது தொற்று, நோய் மற்றும் ஒவ்வாமைக்கு எதிராக போராடும் எந்தவொரு உயிரினத்தின் (இங்கே மனிதன்) திறனாகும். இது நோய்களைப் பெறுவதைத் தவிர்க்க உதவுகிறது அல்லது நோய் தாக்கத்தின் தாக்கத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது மற்றும் விரைவில் குணமடைய உதவுகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி என்பது திசுக்கள், அமைப்புகள் அல்லது உறுப்புகளுக்கு சிக்கலை ஏற்படுத்தும் கூறுகளுக்கு எதிராக உடல் திசுக்களின் சகிப்புத்தன்மையாகும். ஆயுர்வேதத்தில், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி இரண்டு காரணிகளைச் சார்ந்துள்ளது, முதலாவது பிரக்ருதி அல்லது உடல் வகை அல்லது உள் ஆரோக்கியம், இரண்டாவது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்கம் மற்றும் உடற்பயிற்சிகளிலிருந்து பெறப்பட்ட நோய் எதிர்ப்பு சக்தி.

**பிரக்ருதி** (உங்களுக்கு ஏற்றது) வாத

**விக்ருதி** (தற்போது நீங்கள்) பித்த கபா



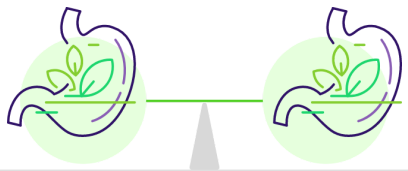
## Gut Health Quotient :

10 20 30 40 50 60 70 **80** 90 100

குடல் ஆரோக்கியம் என்பது செரிமான அமைப்பில் ஏற்படும் உணவு மற்றும் வளர்சிதை மாற்றத்தை ஜீரணிக்கும் செரிமான அமைப்பின் திறனைக் குறிக்கிறது. வாய் முதல் வயிறு வரை குடல் மற்றும் ஆசனவாய் கால்வாய் வரை, அனைத்து உறுப்புகளும் செரிமான மண்டலத்தில் சேர்க்கப்படுகின்றன. உணவு சுவை, பசியின்மை, சரியான பசி, உணவுக்குப் பிறகு உடலில் லேசான தன்மை, உயிரணுக்களில் உணவு சாறுகளை உறிஞ்சுதல், சுறுசுறுப்பாக உணர்தல் மற்றும் மென்மையான குடல் சுத்தம் ஆகியவை ஆரோக்கியமான குடலின் அறிகுறிகளாகும். செரிமான நெருப்பு, வளர்சிதை மாற்றம், உறிஞ்சுதல், உள்வாங்குதல் மற்றும் வெளியேற்றம் ஆகியவற்றில் ஏற்படும் இடையூறுகள் குடல் நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும்.

**பிரக்ருதி** (உங்களுக்கு ஏற்றது) வாத

**விக்ருதி** (தற்போது நீங்கள்) பித்த கபா



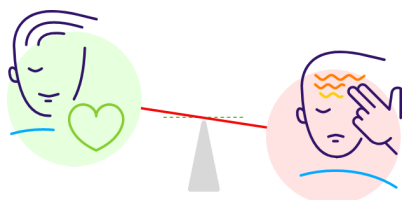
## Mind Health Quotient :

10 20 30 40 50 **60** 70 80 90 100

உடல் மற்றும் உணர்ச்சி என இரண்டு வழிகளில் ஆரோக்கியத்திற்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்படுகிறது. அமைதியான, மகிழ்ச்சியான, சீரான நிலையில் உள்ள மனம் ஆரோக்கியமானது. மனதுக்கும் உடலுக்கும் இடையிலான ஒத்திசைவு நல்வாழ்வை வழங்குகிறது. மேலும், செரிமானம், வளர்சிதை மாற்றம் மற்றும் மனநிலை ஆகியவை சமநிலையற்ற நிலையில் ஒருவருக்கொருவர் பாதித்து, நோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன. சீரான எண்ணங்களும் நேர்மறையான அணுகுமுறையும் மன ஆரோக்கியத்தைப் பெற உதவும். பயம், பதட்டம், அமைதியின்மை, கோபம் மற்றும் அதிக சிந்தனை ஆகியவை மன அழுத்தம் நிறைந்த மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் அறிகுறிகளாகும்

**பிரக்ருதி** (உங்களுக்கு ஏற்றது) வாத

**விக்ருதி** (தற்போது நீங்கள்) பித்த கபா



நோயாளி ஐடி : நோயாளியின் பெயர் : Date :

## விக்ருதி அல்லது சமநிலையின்மை பகுப்பாய்வு

**Lubrication level : உயர்**

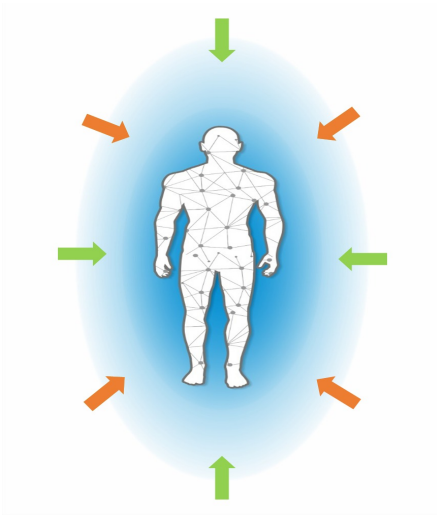
"மசகு காரணி உடலின் பிசுபிசுப்பு, எண்ணெய் மற்றும் நீர் கலவை ஆகும். இது உடல் திசுக்களை வலுப்படுத்துவதற்கும், வயதானதைத் தடுப்பதற்கும், நீண்ட ஆயுளை வழங்குவதற்கும் செயல்படுகிறது. இது எலும்புகள், மூட்டுகள், தசைகள் மற்றும் மனதிற்கு ஊட்டமளிக்கிறது. "

**நச்சு நிலை : குறைந்த**

"நச்சுகள் என்பது வயிறு அல்லது செரிமான மண்டலத்தில் இருக்கும் செரிக்கப்படாத உணவுப் பொருள். இது எந்த நோய்க்கும் முதன்மையான காரணமாகும். செரிமான சக்தியை அதிகரிப்பது மற்றும் நச்சுகளை முதலில் ஜீரணிப்பது ஆகியவை பல உடல்நலப் புகார்களுக்கான முக்கிய சிகிச்சைகள். "

## சுருக்கம்

தற்போதைய நாடி விக்ருதி : பித்த கபா



- The nadi was recorded in the day time Pitta prahar when you want to have your biggest meal, because your body will be able to transform the food into fuel and energy more easily than any other time.
- Digestive fire, metabolism, immunity and lubricating factor in body is on higher side which offers good health. Moderate stress and hyperthinking is found which may show mood swings, irritability. Immunity is high which shows energy, excellent fighting power against any health complaints. Maintain digestive fire and lubrication in body to enhance inner health with healthy food habits.

## குறிப்புகள்

நோயாளி ஐடி : நோயாளியின் பெயர் : Date :

# உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை பரிந்துரைகள்

உடல் மற்றும் மன சமநிலையின்மைகளை ஒத்திசைக்க தனிப்பயனாக்கப்பட்ட உணவு பரிந்துரைகள்!!

| | செய்ய வேண்டியவை | செய்ய கூடாதவை |
|---|---|---|
| தானியங்கள் | Ragi, Amaranth, Chaurai, Cooked oats, Jowar, Oat bran | Bajara, Corn, Muesli, New grains |
| பருப்பு வகைகள் | Green gram dal, Black beans, Fresh peas, Kidney beans, Lima beans | Black gram dal, Horse gram, Tur dal |
| காய்கறி | Broccoli, Asparagus, Cabbage, Cauliflower, Cooked beetroot, Cucumber | Drumstick, Capsicum, Garlic, Kohlrabi, Mustard greens, Radishes |
| மசாலா | Kokum, Basil fresh, Bay leaf, Cardamom, Fennel, Mint | All spices, Bell pepper, Dry ginger, Garlic, Nutmeg, Pippali |
| இலை காய்கறி | Amaranthus green, Asparagus, Mint | Carrot leaves, Fenugreek, Mustard leaves, Sesame leaves, Taro leaves |
| எண்ணெய் | Olives, Coconut, Soybeans | Apricots, Corn, Mustard |
| அசைவம் | Chicken, Egg white, River water fish | Egg yolk, Lamb, Mutton, Sea fish, Sea foods |
| பழங்கள் | Apple sauce, Apricots (sweet), Cherries (sweet), Coconut, Grapes (red & purple), Melons | Apples (sour), Cherries (sour), Grapes (green), Karonda, Mangoes (green), Pineapple (sour) |
| உலர் பழங்கள் | Amla jam, Kokum, Figs, Soaked almonds | Hazel nut, Peanuts, Cashew |
| பால் தயாரிப்பு | Butter (unsalted), Cow milk, Yogurt (freshly made & diluted), Butter | Curd, Hard cheese, Salted butter, Sour cream, Yogurt |
| செய்முறை | Thalipeeth, Roasted Lotus Seeds (Phool Makhana Namkeen), Aamras, Meethi Seviyan, Shrikhand, Phulka | Methi Thepla, sabudana vada, Masala Pav, cluster bean fry |
| யோகா | Ardha dhanurasana, Baddha konasana, Dhanurasana, Moderate yoga, Navasana, Padahastasana | Bikram yoga, Shirsasana, Utkatasana |
| உடற்தகுதி | Basketball, Hiking, Karate, Moderate paced walking, Mountain biking, Soccer | |

நோயாளி ஐடி : நோயாளியின் பெயர் : Date :

# இன்றைய நாடி விக்ருதியை அடிப்படையாகக் கொண்ட உங்கள் உணவுமுறை

| | அதிகாலை | காலை உணவு | மதிய உணவு | சிற்றுண்டி | இரவு உணவு |
|---|---|---|---|---|---|
| Mon 27 Nov | Turmeric Green Tea | Plain nachni/ ragi ukad, Masala chai (milk based), Walnuts | Rice flour bhakri / Rice flour roti, Padwal-mugachi dal bhaji (sabzi) , Onion-Tomato koshimbir, Sol Kadhi[Kokum-Coconut Soup] | Muskmelon, Walnuts | Bhakari (Ragi/Nachni + Jowar flour), Dudhi/Lauki moong dal subji |
| Tue 28 Nov | Cinnamon with mint Green Tea | Plain Amboli, Pista (unsalted) | Cucumber Salad with Olive oil Dressing, Spicy Baked Eggplant, Buttermilk with ginger | Pomegranate, Til seeds (Sesame) | Rice flour and Moong dal with Tomato omelette, Radish (red), Coconut Red Lentil Curry, Vegetable Soup |
| Wed 29 Nov | Ginger & mint , Black raisins (kalya manuka) | Rice flour dhirde, Black plums | Puran Poli, Aluchi patal bhaji, Chanyachi Amti[Spicy Bengal Gram Lentil], Buttermilk with ginger | Grapes (black), Walnuts | Bhakari (Ragi/Nachni + Bajra flour), Gavar-Bhopla Bhaji, Plain Dal/Varan (Moong/Masoor dal) |
| Thu 30 Nov | Homemade Green tea, Black raisins (kalya manuka) | Rajgira plain puffs, Coffee (with nutmeg-cardamom, Orange | Bhakari (Rice + Jowar flour), Sadhi Amti/ Daily dal (Green Moong dal with tomato), Padwal subji | Palak Khakara, Water melon | Sadha Bhaat White (Steamed), Sadhi Amti/ Daily dal (Moong dal with amsul or kokum), Spring-onion pachadi |
| Fri 1 Dec | Tulsi + mint Green tea, Black raisins (kalya manuka) | Corn, capsicum Paneer/Tofu open faced sandwich, Black plums, Apricots | Paneer Roll , Cream of Spinach Soup, Greek cucumber salad | Orange-ginger infused water, Pista (unsalted) | Vegan fried rice, Soy Granuels salad, Cabbage Vegetable Soup |
| Sat 2 Dec | Turmeric Green Tea, Black raisins (kalya manuka) | Jowar dhirde/ chilla, Black plums | Any plain roti with ghee of your choice , Any Gravy with green leafy vegetable and moong dal of your choice , Any dal combination with green leafy vegetable of your choice , Buttermilk with cumin powder | Pineapple, Pumpkin seeds | Jowar bhakri/ Jowar roti, Papadachi Bhaji (Val Papdi sabzi), Plain Dal/Varan (Moong/Toor or Tuvar dal) |
| Sun 3 Dec | Tulsi + mint Green tea, Black raisins (kalya manuka) | Vegetable dhirde, Black plums | Any dhirde or pancake of your choice , Any low spice red colour based Curry of your choice , Any dal with low spices and ghee tadka of your choice , Buttermilk with ginger | Mosambi (sweet lime), Walnuts | Phulka , Gavar- Bhopla Bhaji, Sadhi Amti/ Daily dal (Moong dal with tomato) |

# உங்கள் "ஆரோக்ய தர்ஷிகா"வைப் படியுங்கள், நினைவுபடுத்திப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்

இந்தியாவின் முதல் டிஜிட்டல் பல்ஸ் நோயறிதல் சாதனமான நாடி-தரங்கினி மூலம் உங்கள் உள் ஆரோக்கியத்தை மாற்றுவதற்கும் மேம்படுத்துவதற்கும் முதல் படியை எடுங்கள். உங்கள் முதல் டிஜிட்டல் நாடி ஹெல்த் ரிப்போர்ட் கார்டு இங்கே. இந்த நாடி சுகாதார அறிக்கையிலிருந்து எதைப் படிக்க வேண்டும் மற்றும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை நாங்கள் உங்களுக்கு விளக்குவோம். ஒரே கிளிக்கில் உங்கள் ஆரோக்கிய கண்ணாடி!!

***ஒரு ஆயுர்வேத பயிற்சியாளர் இந்த அறிக்கையை மருத்துவ ரீதியாக சரிபார்க்கவும், உடல்நலம் தொடர்பான விளக்கங்களை உங்களுக்கு வழங்கவும் உங்களுக்கு உதவ முடியும்***

## ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கை என்றால் என்ன?

"ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கை அட்டை என்பது நாடி தரங்கினி சாதனத்தைப் பயன்படுத்தி நாடியை வெற்றிகரமாகப் படம்பிடிப்பதில் உங்கள் உள் ஆரோக்கியத்தின் கண்ணாடியாகும். இது இன்று உங்கள் உள் ஆரோக்கியத்தின் நிலையையும் (சமநிலையற்ற நிலை- விக்ருதி) மற்றும் சிறந்த உடல் வகைக்கு (பிரக்ருதி - நீங்கள் ஆரோக்கியமான, இளம் பருவத்தில் இருக்கும்போது) உங்கள் உள் ஆரோக்கிய நிலையையும் பிரதிபலிக்கிறது."

## ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கையின் பின்னணியில் உள்ள அறிவியல் என்ன?

ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கையின் பின்னால் உள்ள அறிவியல் 5000 ஆண்டுகள் பழமையான இந்திய மருத்துவ அறிவியலான ஆயுர்வேதத்தின் முக்கிய கருத்தாகும். நாடி தரங்கினியில் உள்ள இந்த தர்க்கத்தைப் பயன்படுத்தி, தனித்துவமான வழி வடிவ வரைபடங்களை வழங்குவதற்கும், ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கையின் டிஜிட்டல், பட வடிவத்தை வழங்குவதற்கும் அவற்றை டிஜிட்டல் மயமாக்கப்பட்ட வடிவத்தில் இணைத்துள்ளோம்.

## உள் சுகாதார பகுப்பாய்வு என்றால் என்ன?

"உள் சுகாதார பகுப்பாய்வு என்பது உங்கள் உணவு உட்கொள்ளல், உடல் செயல்பாடு, தூக்க சுழற்சி மற்றும் நீர் நுகர்வு முறை ஆகியவற்றுடன் உங்கள் உடல், மனம் மற்றும் நனவைப் பற்றிய முழுமையான புரிதல் ஆகும்."

## அறிக்கையில் நான் பெற்ற முடிவுகள் என்ன என்பதை நான் எவ்வாறு படிப்பது?

பிரக்ருதி பரிக்ஷன் பிரிவு, நாடி விக்ருதி பரிக்ஷன் பிரிவு, உள் சுகாதார பகுப்பாய்வு பிரிவு, உணவு மற்றும் வாழ்க்கை முறை பரிந்துரைகள் பிரிவு ஆகிய பிரிவுகளின் ஒரு குறிப்பிட்ட வரிசையில் உங்கள் சுகாதார அறிக்கை அட்டையை நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்குகிறோம். உங்கள் ஆரோக்ய தர்ஷிகா அறிக்கையில் உள்ள முடிவுகள் எளிதானவை, எளிமையானவை, படங்கள், வரைபடங்கள் மற்றும் வண்ணங்களைப் பயன்படுத்தி இது உங்கள் புரிதலுக்காக எளிமையாக்கப்பட்டுள்ளது.

## ப்ரக்ருதி பரிக்ஷன் என்றால் என்ன?

இந்த பிரிவில் உங்கள் ஐடியல் பாடி டைப் அல்லது பிரக்ருதி பற்றிய கேள்வித்தாள் அடிப்படையிலான புரிதலை அடிப்படையாகக் கொண்ட தகவல்களை நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்குகிறோம். இந்த பிரிவில் நீங்கள் "சுயம்" பற்றிய உடல், உடலியல் மற்றும் உளவியல் புரிதலின் தொகுக்கப்பட்ட கண்ணோட்டத்தைப் பற்றிய தகவல்களைப் பெறுவீர்கள்

## நாடி விக்ருதி பரிக்ஷனில் எனக்கு என்ன கிடைக்கும்?

இந்த பகுதியில் நாங்கள் உங்களுக்கு "நாடி விக்ருதி பரிக்ஷன்" வழங்குகிறோம். உங்கள் தற்போதைய உணவு, சுற்றுச்சூழல் மற்றும் / அல்லது பருவ மாற்றம், புதிய தழுவல்கள் அல்லது தத்தெடுப்புகள் தொடர்பாக உங்கள் சமநிலையற்ற நிலை அல்லது விக்ருதியை நாங்கள் விளக்கியுள்ளோம். ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் மாறும் மற்றும் குறிப்பிட்ட இந்த புதிய நிலை மாற்றம் ஏற்றத்தாழ்வு அல்லது "விக்ருதி" ஆகும்.

## இந்த நோயாளி நாடி அறிக்கையின் நுண்ணறிவுகளை நான் எவ்வாறு படிக்கலாம் அல்லது புரிந்து கொள்ளலாம்?

நோயாளி நாடி அறிக்கை பார்வைக்கு ஈர்க்கக்கூடிய, எளிதான அச்சிடப்பட்ட பதிப்பின் வடிவத்தில் வருகிறது, இதில் உங்கள் கைப்பற்றப்பட்ட நாடி வரைபடம் (அலை வடிவத்தில் துடிப்பு), உங்கள் தற்போதைய மக்கள்தொகை தரவு (வயது, பாலினம், எடை, உயரம், நோய்களின் இருப்பு, முதலியன), பிரக்ருதி (சிறந்த உடல் வகை) மற்றும் விக்ருதி அளவுகள் (குறைந்த, நடுத்தர, உயர்) மற்றும் உங்கள் உள் சுகாதார குறிப்புகள் உள்ளன.

## எனது உடல்நலத்தை கவனித்துக் கொள்வதற்கான தீர்வுகள் அல்லது பரிந்துரைகள் யாவை?

உணவு, யோகா, உடற்பயிற்சி அட்டவணைகள், தூக்கம், தண்ணீர் ஆகியவற்றை மையமாகக் கொண்டு செய்ய வேண்டியவை மற்றும் செய்யக்கூடாதவற்றை நாங்கள் உங்களுக்கு வழங்கியுள்ளோம். சிறந்த வாழ்க்கைக்கு ஆரோக்கியமான வழக்கத்தைப் பின்பற்றத் தொடங்குவதற்கு தேவையான அனைத்து முன்னெச்சரிக்கை நடவடிக்கைகளையும் எடுக்கலாம். உங்கள் இருப்பிடம், வெப்பநிலை, விருப்பு வெறுப்புகள், ஒவ்வாமை அல்லது உடல்நலப் புகார்களின் இருப்பு அல்லது இல்லாமை ஆகியவற்றைப் பொறுத்து இந்த பிரிவின் கூறுகள் மாறக்கூடும் என்பதை நினைவில் கொள்க.

## இந்த அறிக்கையுடன் நான் எங்கே செல்வது? எனது சிகிச்சை அல்லது சிகிச்சையை நான் எங்கே பெறலாம்?

ஒரு ஆயுர்வேத பயிற்சியாளர், நாடி தரங்கினி ஸ்மார்ட் கிளினிக் நிபுணர்கள் அல்லது சான்றளிக்கப்பட்ட ஆரோக்கிய நிபுணர் உங்களுக்கு பிரக்ருதி, விக்ருதி, உள் சுகாதார பகுப்பாய்வை விளக்க முடியும், மேலும் அதற்கான மருத்துவ தொடர்புகளையும் உங்களுக்கு வழங்க முடியும். அவர்கள் உங்களுக்கு தேவையான பஞ்சகர்மா சிகிச்சைகள் மற்றும் மருத்துவ சிகிச்சைகளையும் வழங்க முடியும்.

| | | | |
|---|---|---|---|
| நோயாளி ஐடி: | : | | |
| நோயாளியின் பெயர் | : | வயது | : |
| வருகை தேதி | : | பாலினம் | : |
| கிளினிக் | : | மின்னஞ்சல் ஐடி | : |
| முகவரி | | | |
| கைபேசி எண் | : | | |

## மறுப்பு

1. இந்த அறிக்கையில் வழங்கப்படும் பரிந்துரைகள் மற்றும் தகவல்கள் ஒரு மருத்துவரால் வழங்கப்படும் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாக இல்லை

2. தயவுசெய்து சுயமாக கண்டறிய வேண்டாம். தயவுசெய்து ஒரு மருத்துவர் அல்லது ஒரு சுகாதார நிபுணரை அணுகவும்.

3. அறிக்கையின் மீதான பகுப்பாய்வு நோயாளியின் மருத்துவ தகவல்களின் துல்லியம் மற்றும் நாடி வடிவங்களைப் பிடிக்க சாதனத்தின் சரியான பயன்பாடு ஆகியவற்றுக்கு உட்பட்டது.

4. 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.

## விதிமுறைகளும் நிபந்தனைகளும்

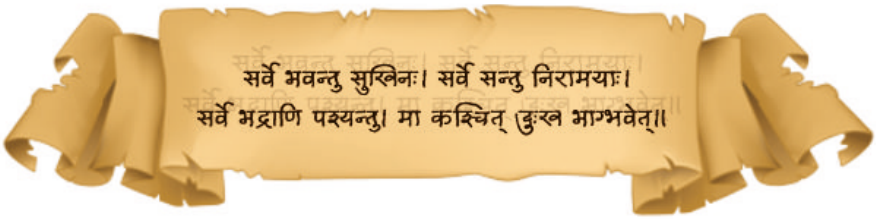
1. நாடி சோதனையிலிருந்து பெறப்பட்ட அனைத்து முடிவுகளும் மருத்துவ தரவுகளுடன் விளக்கப்பட வேண்டும். உங்களுக்கு ஏதேனும் கேள்விகள் இருந்தால், மருத்துவ ரீதியாக தொடர்பு கொள்ளுங்கள் மற்றும் உங்கள் ஆயுர்வேத நிபுணர் அல்லது மருத்துவரிடம் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். விசாரணையின் முடிவுகள் நீங்கள் நாடி பரிக்ஷா செய்த நேரத்தைப் பொறுத்தது

2. ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் உங்கள் அறிக்கைகளை சரியான நேரத்தில் வழங்க உறுதிபூண்டுள்ளது. இருப்பினும், கருவி கிடைக்காதது / கருவி செயலிழப்பு / இயற்கை பேரழிவுகள் / தகவல் தொழில்நுட்பம் தொடர்பான பிரச்சினைகள் போன்ற எதிர்பாராத சூழ்நிலைகளில், அறிக்கைகள் தாமதமாகலாம். ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் ஒவ்வொரு முறையும் இந்த தாமதம் குறைவாக இருப்பதை உறுதி செய்யும்.

"3. இந்த நாடி அறிக்கையின் பகுதி மறுபதிப்பு கண்டிப்பாக தடை செய்யப்பட்டுள்ளது."

4. ஏதேனும் சந்தேகம் / சர்ச்சை ஏற்பட்டால், ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் நிறுவனத்தால் பெறப்பட்ட / அச்சிடப்பட்ட அறிக்கை இறுதியாக கருதப்படும்

5. சிகிச்சை மற்றும் சிகிச்சையின் செயல்திறனை உறுதிப்படுத்த ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்குப் பிறகு பின்தொடர்தல் அறிக்கை அவசியம். உங்கள் ஆயுர்வேத நிபுணருடன் தொடர்பு கொண்டு பின்தொடர்தல் சந்திப்பைத் திட்டமிடுங்கள். ஆத்ரேயா இன்னோவேஷன்ஸ் பிரைவேட் லிமிடெட் அதை உறுதிப்படுத்த இணைக்கப்படவில்லை மற்றும் திட்டமிடல் சிக்கல்கள் அல்லது கண்டுபிடிப்புகளுடன் எந்த பொறுப்பையும் கொண்டிருக்கவில்லை.

6. அனைத்து விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் படிக்கவும்: https://www.naditarangini.com/tc/

Aarogya Darshika