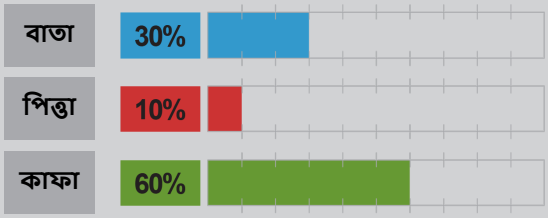
প্রতিবেদন তারিখ :	প্রতিবেদন সময় :	আগের রিপোর্ট/আগের প্রতিবেদন : --	
রোগীর নাম :		রোগীর কোড : --	
বয়স :	লিঙ্গ :	উচ্চতা :	ওজন :

প্রকৃতি প্রশ্নাবলী

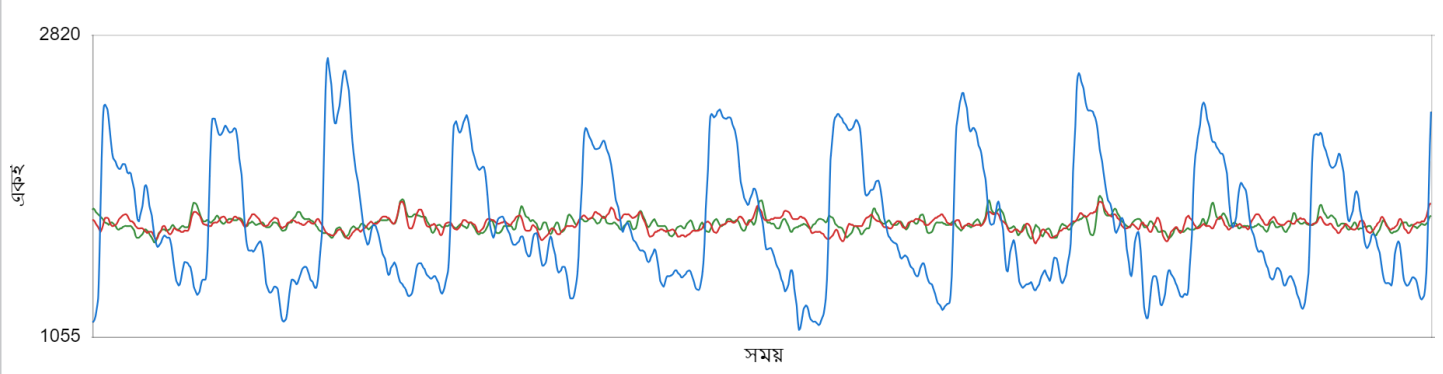


বাতা কাফা

বাতা এবং কাফা তাদের ঠান্ডা সম্পত্তি বিবেচনা করে একই রকম। আপনি অস্থির কিন্তু কাফা শান্ত এবং ধৈর্য্যের সাথে পরিস্থিতির ভারসাম্য বজায় রাখে। আপনি বাতা (শুষ্ক ত্বক, দ্রুত হাঁটা, অনুপ্রাণিত, উদ্বিগ্ন, সৃজনশীল, শিল্পী, মিষ্টি ভালোলাগে) এবং কাফা (ভারী, নিটোল, ধীর, শান্ত, পদ্ধতিগত, গভীর ভয়েস, জাঙ্ক ফুড বা অস্বাস্হ্যকর খাবার পছন্দ করেন) উভয়ের মিশ্র বৈশিষ্ট্য প্রদর্শন করেন।

১০ সেকেন্ডের নাড়ী চিত্রলেখ

বাতা — | পিত্তা — | কাফা —

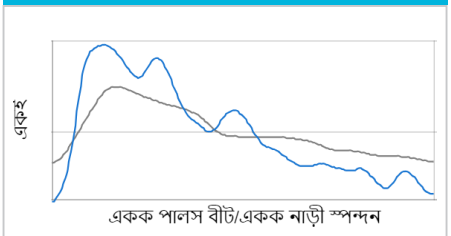


The graphs represent the nadi is felt on the wrist with the help of three pressure sensors at vata, pitta and Kapha locations. The nadi reflects the health state of your mind and body.

একক পালস বীট গ্রাফ/একক নাড়ী স্পন্দন চিত্রলেখ

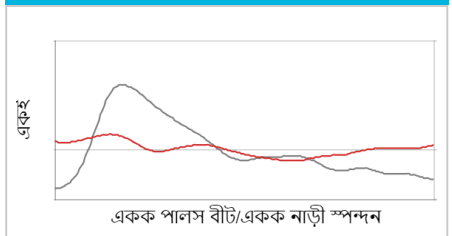
বাতা — | পিত্তা — | কাফা — | গড় স্বাস্থ্যকর —

বাতা



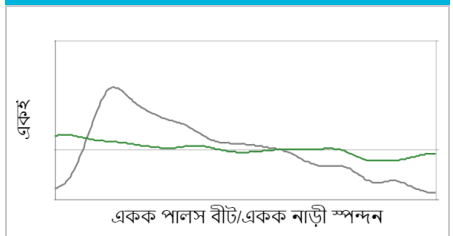
আপনার বয়স, লিঙ্গ এবং প্রহরের সুস্থ রেফারেন্স বা প্রসঙ্গ নাড়ীর তুলনায়, বাতা অবস্থানের নাড়ীটির উচ্চ মান রয়েছে। এটি প্রাথমিক নির্দেশ করে:আপনার বয়স, লিঙ্গ এবং প্রহরের সুস্থ রেফারেন্স বা প্রসঙ্গ নাড়ীর তুলনায়, অবস্থানের নাড়ীটির %s মান রয়েছে। এটি প্রাথমিক নির্দেশ করে:

পিত্তা



সুস্থ রেফারেন্স বা প্রসঙ্গ নাড়ীর সাথে তুলনা করার জন্য পিত্তা অবস্থানের নাড়ীটি কম স্পষ্ট।

কাফা



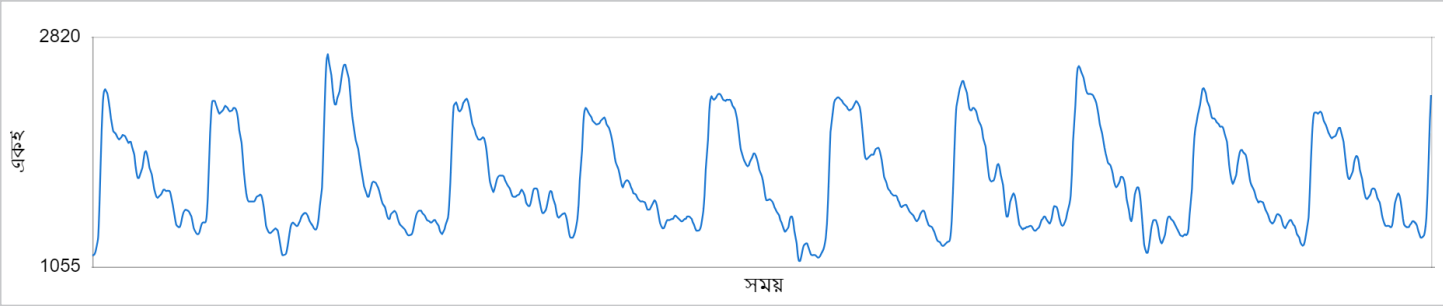
সুস্থ রেফারেন্স বা প্রসঙ্গ নাড়ীর সাথে তুলনা করার জন্য কাফা অবস্থানের নাড়ীটি কম স্পষ্ট।

রোগীর কোড :--

রোগীর নাম

বর্তমান / অতীতের তুলনা

বাতা | **১০ সেকেন্ডের নাড়ী চিত্রলেখ** | বর্তমান —— | অতীত/আগে ——

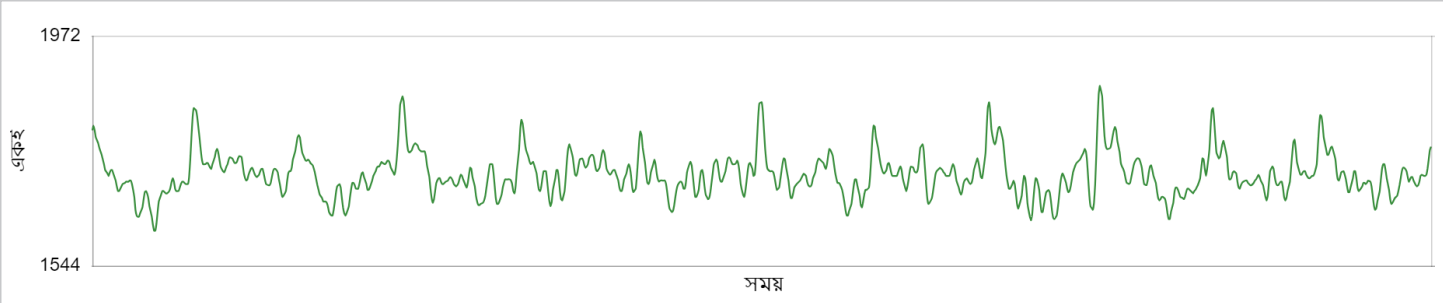


- সেন্সরগুলিতে কম চাপ প্রয়োগ করে আপনার নাড়ী সংগ্রহ করা হয়।

পিত্তা | **১০ সেকেন্ডের নাড়ী চিত্রলেখ** | বর্তমান —— | অতীত/আগে ——

- সেন্সরগুলিতে কম চাপ প্রয়োগ করে আপনার নাড়ী সংগ্রহ করা হয়।

কাফা | **১০ সেকেন্ডের নাড়ী চিত্রলেখ** | বর্তমান —— | অতীত/আগে ——



- সেন্সরগুলিতে কম চাপ প্রয়োগ করে আপনার নাড়ী সংগ্রহ করা হয়।

মাপদণ্ড/পরামিতি	নাড়ী/ স্পন্দন	ছন্দ	সাম / নিরাম	মন্দ/বেগবতী (ধীর/ দ্রুত)
বর্তমান তদন্ত/বর্তমান পরীক্ষা নিরীক্ষা	72	অনিয়মিত	নীরামা	বেগবতী
আগের তদন্ত/আগের পরীক্ষা নিরীক্ষা	--	--	--	--

রোগীর কোড :--

রোগীর নাম :

নাড়ী স্থিতিমাপ

বল

বর্তমান | অতীত/আগে

বর্তমান	90%
অতীত/ আগে	Not Applicable

- বালা হল সেই শক্তি যার দ্বারা নাড়ি আঙুলের উপর চাপ প্রয়োগ করে। এটি রোগের শক্তির সাথে সম্পর্কিত।
- সাধারণত পিত্তা প্রকৃতিতে বালা বা বল বেশি, বাতা প্রকৃতিতে কম এবং কাফা প্রকৃতিতে মাঝারি।
- পর্যবেক্ষণ: 90 % মান সহ পিত্তা বালা বা বল পাওয়া গেছে, যার অর্থ পিত্তা লক্ষণ বা ব্যাধি অন্য দুটি দোষের চেয়ে বেশি।
- প্রাথমিক ইঙ্গিতগুলি হল:- পর্যবেক্ষণ: % মান সহ পিত্তা বালা বা বল পাওয়া গেছে, যার অর্থ পিত্তা লক্ষণ বা ব্যাধি অন্য দুটি দোষের চেয়ে বেশি।

অগ্নি বা আগুন

বর্তমান | অতীত/আগে

বর্তমান	60%
অতীত/ আগে	Not Applicable

- অগ্নি হল বিপাকক্রিয়া, খাদ্য শোষণের জন্য প্রয়োজনীয় হজমের আগুন। এখানে, জঠরাগ্নি গণনা করা হয়েছে।
- পর্যবেক্ষণ: 60 % মান সহ তীক্ষ্ণাগ্নি পাওয়া গেছে। অর্থাৎ আগুনের উপাদান বেশি বা শক্তিশালী।
- প্রাথমিক ইঙ্গিতগুলি হল:- পর্যবেক্ষণ: % মান সহ তীক্ষ্ণাগ্নি পাওয়া গেছে। অর্থাৎ আগুনের উপাদান বেশি বা শক্তিশালী।

গতি ভিত্তিক নাড়ী

গতি	বাতা অবস্থান	পিত্তা অবস্থান	কাফা অবস্থান
সর্প গতি	40%	10%	10%
	Not Applicable	Not Applicable	Not Applicable
মন্ডুক গতি	70%	10%	10%
	Not Applicable	Not Applicable	Not Applicable
হংস গতি	20%	10%	10%
	Not Applicable	Not Applicable	Not Applicable

- গতি হল বিভিন্ন পশু/পাখির গতিবিধির সাথে তুলনা করার ভিত্তিতে নাড়ীর বর্ণনা। এটি নাড়ী শিক্ষার উপায়।
- সাধারণ বাতা, পিত্তা এবং কাফা গতিগুলি যথাক্রমে সর্পা, মান্ডুকা এবং হংস। যেমন যখন নাড়ীর অনুভূতি ব্যাঙের মতো লাফাচ্ছে, তখন এটি পিত্তা ইত্যাদি।
- পর্যবেক্ষণ: মান্ডুকা গতি বাতা অবস্থানে বেশি, সর্পা গতির পরিবর্তে বা তার সাথে, মাঝারি গতিতে লাফ দিচ্ছে। অন্য কথায়, পিত্ত শরীরে বাতাকে প্রভাবিত করছে (মান্ডুকা সর্পাকে তাড়া করছে)। উল্লেখ্য যে, ভ্রাজক, পাচক পিত্তা এবং সামানা, প্রাণ বায়ু প্ররোচিত হয়ে থাকতে পারে। এটি প্রাথমিকভাবে নির্দেশ করে:
- পর্যবেক্ষণ: মান্ডুকা গতি বাতা অবস্থানে বেশি, সর্পা গতির পরিবর্তে বা তার সাথে, মাঝারি গতিতে লাফ দিচ্ছে। অন্য কথায়, পিত্ত শরীরে বাতাকে প্রভাবিত করছে (মান্ডুকা সর্পাকে তাড়া করছে)। উল্লেখ্য যে, ভ্রাজক, পাচক পিত্তা এবং সামানা, প্রাণ বায়ু প্ররোচিত হয়ে থাকতে পারে। এটি প্রাথমিকভাবে নির্দেশ করে:.

মাপদণ্ড/পরামিতি	গতি
বর্তমান তদন্ত/বর্তমান পরীক্ষা নিরীক্ষা	পিত্তা বাতা (মন্ডুক সর্পা)
আগের তদন্ত/আগের পরীক্ষা নিরীক্ষা	--

নাড়ী গুন

বর্তমান | অতীত/আগে

লঘু 70% 30% **গুরু**

Not Applicable

- লঘু গুনা অনুভূতিতে হালকা, দ্রুত চলমান এবং যা কোন দোষরুদ্ধি (বর্ধিত ক্ষতিগ্রস্থ দোষ) বা আম (বিষাক্ত পদার্থ) এর উপস্থিতি নির্দেশ করে না। এটি বাতা এবং পিত্তা গুণ।
- লঘুর বিপরীতে গুরু গুণ যা ভারী, ধীর এবং নিস্তেজ যা দোষরুদ্ধি (বর্ধিত ক্ষতিগ্রস্থ দোষ) বা আম (বিষাক্ত পদার্থ) এর উপস্থিতি নির্দেশ করে। এটি কাফা দোষের সম্পত্তি।
- উচ্চ লঘু গুণ সাধারণত হালকা, দ্রুত চলমান এবং সুস্থ নাড়ী নির্দেশ করে। এটি আগুন, ভাল ক্ষুধা, হজম, আত্তীকরণ এবং মলত্যাগ বৃদ্ধি করে। এটি প্রাথমিকভাবে নির্দেশ করে:
- উচ্চ লঘু গুণ সাধারণত হালকা, দ্রুত চলমান এবং সুস্থ নাড়ী নির্দেশ করে। এটি আগুন, ভাল ক্ষুধা, হজম, আত্তীকরণ এবং মলত্যাগ বৃদ্ধি করে। এটি প্রাথমিকভাবে নির্দেশ করে:.

কঠিন 70% 30% **মৃদু**

Not Applicable

কঠিনা গুণ নাড়ীর কঠিন স্পর্শ। এটি রক্ত/মনসা/অস্থির বিরহের মধ্যে প্রাথমিকভাবে পাওয়া গেছে।
- কঠিনার বিপরীতে মৃদু গুণ, যা স্পর্শে নরম। অর্থাৎ আমরা যখন মৃদু নাড়ী টিপি, এটি সহজেই চাপা যায়। মৃদু গুণ সাধারণত সুস্থ এবং অল্প বয়স্ক ব্যক্তির মধ্যে পাওয়া যায়।
- উচ্চ কঠিনা গুণ প্রাথমিকভাবে নির্দেশ করে:
- উচ্চ কঠিনা গুণ প্রাথমিকভাবে নির্দেশ করে:.

স্থুল 40% 60% **সূক্ষ্ম**

Not Applicable

- স্থুল নাড়ী অনুভূতিতে মোটা। কারণ নাড়ীটি আম (বিষাক্ত পদার্থ), রক্ত, মনসায় পূর্ণ।
- স্থুলর বিপরীতে, সুক্ষমা নাড়ী পাতলা এবং সহজে পাওয়া যায় না। এটি সাধারণত খালি থাকে এবং কম বল থাকে। এটি প্রাথমিকভাবে অস্থি/ধাতুর বিরহের মধ্যে পাওয়া যায়।
- সুষম স্থুল গুণ প্রাথমিকভাবে নির্দেশ করে যে রক্ত, মনসা, অস্থি দুষ্টি মাঝারি স্তরে উপস্থিত রয়েছে। এর অর্থ:
- সুষম স্থুল গুণ প্রাথমিকভাবে নির্দেশ করে যে রক্ত, মনসা, অস্থি দুষ্টি মাঝারি স্তরে উপস্থিত রয়েছে। এর অর্থ:.

তীক্ষ্ণ 30% 70% **মন্দ**

Not Applicable

- তীক্ষ্ণতা তীব্রতা নির্দেশ করে, প্রিকিং অনুপ্রবেশকারী ক্রিয়া আছে। সাধারণত, এটি পিত্তার গুণ।
- তীক্ষ্ণ বিপরীতে মন্দ গুণ, যা আগুন কমায়। সাধারণ মন্দ নাড়ীতে শক্তি কম।
- সুষম তীক্ষ্ণতা প্রাথমিকভাবে পরিপাক ও শোষণের সুষম পিত্তা কার্যকলাপ নির্দেশ করে। এটি পাচক পিত্তা এবং রঞ্জক পিত্তার সঠিক কার্যকারিতা নির্দেশ করে। আরও:
- সুষম তীক্ষ্ণতা প্রাথমিকভাবে পরিপাক ও শোষণের সুষম পিত্তা কার্যকলাপ নির্দেশ করে। এটি পাচক পিত্তা এবং রঞ্জক পিত্তার সঠিক কার্যকারিতা নির্দেশ করে। আরও:.

স্নিগ্ধ 30% 70% **রুক্ষ**

Not Applicable

- স্নিগ্ধা গুণ দোষ, ধাতু এবং মালার তৈলাক্ততা, কোমলতা গঠন করে।
- স্নিগ্ধার বিপরীত রুক্ষ গুণ, যা শুষ্কতা এবং বাতা দোষের সম্পত্তি।
- সুষম স্নিগ্ধাতা বাতা এবং পিত্তা স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং বাতা বৃদ্ধি ও লক্ষন নিরাময়ে সাহায্য করবে। এটি প্রাথমিকভাবে মেদ এবং মজ্জা ধাতু বৃদ্ধি নির্দেশ করে:
- সুষম স্নিগ্ধাতা বাতা এবং পিত্তা স্বাস্থ্য বজায় রাখতে এবং বাতা বৃদ্ধি ও লক্ষন নিরাময়ে সাহায্য করবে। এটি প্রাথমিকভাবে মেদ এবং মজ্জা ধাতু বৃদ্ধি নির্দেশ করে:.

সুস্থতা স্থিতিমাপ

নাড়ী স্পন্দনের পরপর বিরতিতে পরিবর্তনশীলতা হল পালস রেট পরিবর্তনশীলতা (PRV)। এটি হৃদস্পন্দনের পরিবর্তনশীলতার প্রকাশ। এটি সহানুভূতিশীল এবং প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্রের মধ্যে ভারসাম্যহীনতা নির্দেশ করে। সহানুভূতিশীল স্নায়ুতন্ত্র তীব্র শারীরিক ক্রিয়াকলাপের জন্য শরীরকে প্রস্তুত করে এবং প্রায়শই ফাইট-বা-ফ্লাইট প্রতিক্রিয়া হিসাবে উল্লেখ করা হয়। প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্রের প্রায় ঠিক বিপরীত প্রভাব রয়েছে এবং এটি শরীরকে শিথিল করে এবং অনেক উচ্চ শক্তি কার্যকলাপকে বাধা দেয় বা ধীর করে দেয়।

- PRV বয়স, শারীরিক অবস্থা সহ অনেক কারণ দ্বারা প্রভাবিত হয়, কিন্তু চরম কার্যকলাপ, ঘুম-জাগরণ চক্র, খাবার, মানসিক চাপ এবং শারীরিক চাপ দ্বারা সবচেয়ে বেশি প্রভাবিত হয়।
- সাধারণ মানসিক চাপের অবস্থা ঘটে যখন সিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্র সক্রিয় থাকে / নাড়ীর হার বেশি থাকে / পিআরভি কম থাকে।
- প্যারাসিমপ্যাথেটিক স্নায়ুতন্ত্র সক্রিয় থাকলে / পালস রেট (নাড়ী হার)কম / পিআরভি বেশি হলে সাধারণ শিথিল অবস্থা ঘটে।
- চিন্তা বা আবেগ সাধারণত নাড়ীর ছন্দ, বল এবং তীক্ষ্ণতা প্যারামিটারের (মাপকাঠির) পরিবর্তন দ্বারা আলাদা করা হয়।

চিন্তা/আবেগ — বর্তমান | অতীত/আগে

বর্তমান	90%	আপনার চিন্তা/আবেগ অত্যন্ত চরম (ইতিবাচক বা নেতিবাচক)। আপনি যোগব্যায়াম এবং ধ্যান বিবেচনা করতে পারে।
অতীত/ আগে	Not Applicable	

স্ট্রেস বা চাপ প্রবণ — বর্তমান | অতীত/আগে

বর্তমান	30%	- দিনের এই প্রহরের জন্য, আপনার চাপে পড়ার সম্ভাবনা কম। - মনে হচ্ছে ঘুম, ডায়েট (খাদ্য) এবং কাজ নিয়মিত হচ্ছে।
অতীত/ আগে	Not Applicable	

সারসংক্ষেপ

- নাড়ীটি বিকেলে পিত্ত প্রহরে রেকর্ড বা নথি করা হয়েছিল যখন আপনি আপনার সবচেয়ে বড় খাবার খেতে চান, কারণ আপনার শরীর অন্য যেকোনো সময়ের চেয়ে খাবারকে জ্বালানি এবং শক্তিতে রূপান্তর করতে সক্ষম হবে। সাধারণত, নিম্ন গুরুতা এবং উচ্চ তীক্ষ্ণতা, অগ্নি, মৃদুতা, স্নিগ্ধাতা থাকবে।
- আপনার 170 সেমি বা আংশিক উচ্চতা এবং 90 কেজি ওজনের উপর ভিত্তি করে, আপনার BMI হল 31।আপনি ওভারওয়েট বা বেশি ওজন বিভাগে আছেন।
- আপনার বয়সের জন্য, অনিয়মিত ছন্দ মানে রুগ্ন বল অস্থির হৃদযন্ত্রের কার্যকলাপ কম।

nan .

প্রকৃতি	বিকৃতি
বাতা কাফা	পিত্তা বাতা

খাদ্য সুপারিশ

	হ্যাঁ	না
শস্য	নটে শাক, সিরিয়ালস, শণ বীজ, জোয়ার, পুরানো গম, লাল চাল/সাঠি চাল	বাজরা, মুসেলি, নতুন শস্য
কলাই	কালো শিম, তাজা মটরশুঁটি, সবুজ ছোলার ডাল, লাল ছোলা	কালো ছোলার ডাল, কুলোথি ডাল, তুর ডাল
নিরামিষ	অ্যাসপারাগাস/শতমূলী, করলা/উচ্ছে, বাঁধাকপি, ধনেপাতা, রান্না করা বীট, মৌরি	বেগুন, গাওয়ার ফালি/ক্লাস্টার বিন্স, রসুন, ওলকপি, কাঁচা বীট, শালগম
মশলা	অম্বা হলদি/অম্বা হলুদ, গোল মরিচ, এলাচ, ধনে বীজ, কোকুম, নিম পাতা	সব মশলা, হিং, জিরা, রসুন, জায়ফল, প্যাপরিকা/লাল শিমলা মির্চ
শাক সবজি	সবুজ নটে শাক, ধনে, লেটুস	গাজর পাতা, মেথি, সর্ষে পাতা, তিল পাতা, কচু শাক
তেল	ক্যানোলা, জলপাই, সয়াবিন	আমন্ড বাদাম, এপ্রিকট/খুবানি, সর্ষে
আমিষ	চিকেন/মুরগির মাংস, ডিমের সাদা অংশ, নদীর জলের মাছ	ডিমের কুসুম, মেষশাবক, মাটন/খাসীর মাংস, সামুদ্রিক মাছ, সামুদ্রিক খাবার
ফল	আপেল, এপ্রিকট/খুবানি (মিষ্টি), বেরি (মিষ্টি), নারকেল, ডুমুর, আঙ্গুর	আপেল (টক), এপ্রিকট/খুবানি (টক), বেরি (টক), চেরি (টক), আঙ্গুর (সবুজ), করোন্ডা
বাদাম এবং শুকনো ফল	মোরব্বা, কালো কিশমিশ, ভিজানো কাঠবাদাম	হিজল, কাজু বাদাম, হ্যাজেলনাট, চিনাবাদাম
দুগ্ধজাত দ্রব্য	মহিষের দুধ, মাখন/বাটার, পনির, গোরুর দুধ, শ্রীখণ্ড	দই, শক্ত চিজ, নোনতা মাখন, টক ক্রিম, দই

জীবনযাত্রা সুপারিশ

	হ্যাঁ	না
প্রণালী	সোল কাড়ি, থালীপীঠ, পুর ভরা পরোটা, মিষ্টি শিমুই, ফুলকা, জোয়ার পরোটা	গুচ্ছ শিম ভাজা, মেথি থেপলা, সাবুদানা খিচুড়ি, সাধারণ বা প্লেন অমলেট, মসলা পাভ
যোগব্যায়াম	অর্ধ ধনুরাসন, বদ্ধ কোনাসন, ধনুরাসন, পরিমিত যোগব্যায়াম, পদ্মাসন, পশ্চিমোত্তানাসন	বিক্রম যোগা, শক্তি/পাওয়ার যোগব্যায়াম, সিংহাসন যোগা, উৎকটাসন
যোগ্যতা	বাস্কেটবল, হাইকিং/ট্রেকিং, হকি, ক্যারাটে, মাউন্টেন বাইকিং/পর্বতে বাইসাইকেল চালনা, স্কেটিং	

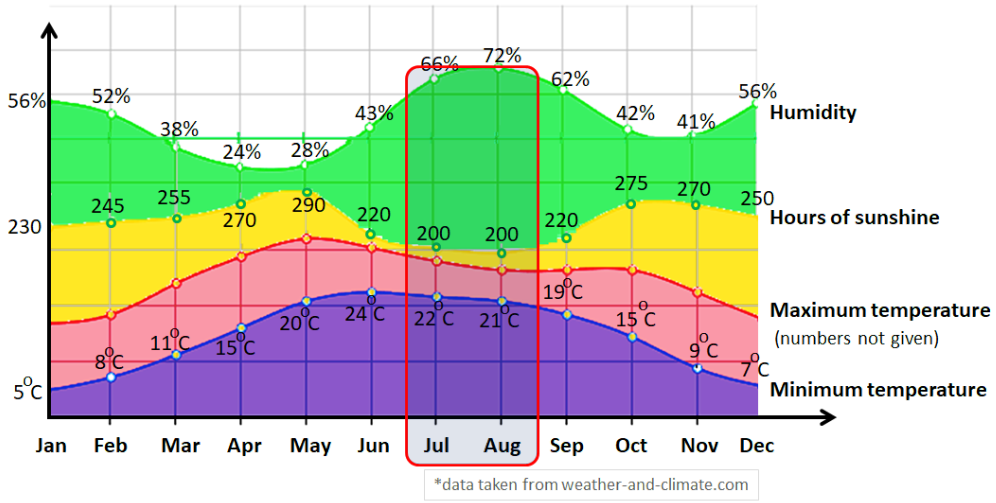
দিনচর্যা

সুষম প্রকৃতি | ভাল হজম | স্বাস্থ্য বজায় রাখুন | শান্তি লাভ করুন।

	সতেজতা এবং হালকা অনুভূতির সাথে সূর্যোদয়ের আগে আপনার দিন শুরু করুন।ব্রহ্ম মুহূর্তম সূর্যোদয়ের ৯৬ মিনিট আগে উল্লেখ করা হয়েছে।
	আপনার মুখ ধুয়ে দাঁত পরিষ্কার করুন (दंत धावनम्) নরম টুথব্রাশ বা নীম এর মত তেতো তেঁতুলের সাথে। মধুর সঙ্গে ভেষজ পাউডার মিশিয়ে মাড়ি ম্যাসাজ করুন। মৃদু স্ক্রাবিং করে জিহ্বা পরিষ্কার করুন (जिह्वा निर्लेखन)। আপনি প্রতিটি খাবার গ্রহণের পরে এটি পুনরাবৃত্তি করতে পারেন।
	এর সাথে গার্গল করুন তেল, ক্বাথ, মধু, দুধ, জল ইত্যাদি। এটি চোয়াল ও দাঁতে শক্তি যোগায়। মনে রাখবেন যে গান্ডুশম মানে মুখের মধ্যে প্রচুর পরিমাণে তরল রাখা এবং কবলম মানে প্রশান্তি দেওয়ার জন্য মুখে পেস্টি দ্রবণ রাখা।
	নাকের ড্রপ বা ফোঁটা লাগান যা তেল ব্যবহার করে প্রস্তুত। এটি ইনহেলেশন বা প্রশ্বাস (नस्याम) নাককে লুব্রিকেট বা পিচ্ছিল করতে, সাইনাস বা নাকের ফুটো পরিষ্কার করতে, স্পষ্ট দৃষ্টি দিতে এবং ইন্দ্রিয় অঙ্গকে শক্তি দিতে সাহায্য করে।
	অন্ত্রের কার্য সম্পাদন করুন যখনই স্বাভাবিকভাবে তাগিদ আসে তখনই পরিষ্কার করুন/খালি করুন। এই তাগিদগুলিকে বাধা বা উদ্দীপিত করবেন না।
	তেল লাগান সারা শরীরে (अभ्यङ्गम) বিশেষ করে মাথা, কান এবং পায়ে আলতো করে মালিশ করুন। ম্যাসেজ বা মালিশ প্রক্রিয়া ত্বকের জন্য খুবই উপকারী, চাপ, ক্লান্তি কমাতে সাহায্য করে, শরীরকে মসৃণ ও শক্তিশালী করে এবং বার্ধক্যের লক্ষণ প্রতিরোধ করে। তিলের তেল বা নারকেল তেল ব্যবহার করার পরামর্শ দেওয়া হয়।
	যেকোন প্রকার ব্যায়াম আপনার ক্ষমতা এবং শরীরের গঠন অনুযায়ী অনুশীলন করা উচিত। सूर्यनमस्कार এর সাথে যোগব্যায়াম করা যেতে পারে। এটি শরীরের নমনীয়তা উন্নত করে এবং মানসিক ক্ষমতা উন্নত করে, হালকাতা, স্থিতিশীলতা নিয়ে আসে এবং হজমের আগুনকে উদ্দীপিত করে।
	স্নান করুন হালকা গরম জল দিয়ে, শুধুমাত্র সাধারণ জল দিয়ে মাথা ধুয়ে ফেলুন। স্নানের আগে, চুলের বৃদ্ধির দিকের বিপরীতে ভেষজ পাউডার দিয়ে ম্যাসেজ বা মালিশ করার পরামর্শ দেওয়া হয়। স্নান শরীর ও মনকে সতেজ করে। এটি ঘাম, ক্লান্তি এবং ময়লা দূর করে এবং ক্ষুধা ও ওজস বাড়ায়।
	ধ্যান এবং সকালে प्राणायाम হল সুস্থ শরীর ও মনের চাবিকাঠি। ধ্যান আপনার ফোকাস করার ক্ষমতা উন্নত করে। এটি মনের উপর একটি শান্ত প্রভাব ফেলে। এটি স্ট্রেস মুক্ত করে এবং মনকে শক্তি দেয়। "ওম" জপ করা আপনার চিন্তাভাবনাগুলিকে পরিষ্কার করবে এবং একটি অভ্যন্তরীণ একমাত্রের সাথে সংযোগ করতে সাহায্য করবে। ধ্যান শান্তি ও সম্প্রীতি আনবে।
	পূজা করা এবং প্রভুকে অর্পণ (ईश्वर पूजा) কৃতজ্ঞতা বাড়ায়।
	সবচেয়ে গুরুত্বপূর্ণ, সারাদিন সময়মত शद्रस সহ সাত্ত্বিক খাবার খাওয়ার অভ্যাস বজায় রাখুন তাজা ফল এবং শাকসবজি অন্তর্ভুক্ত করুন। খাবারের প্রতি পূর্ণ মনোযোগ দিয়ে খান। তাড়াহুড়ো করে খাওয়া বা টিভি, কম্পিউটার দেখার সময় বা মানসিক চাপে, দুঃখে খাওয়া এড়িয়ে চলুনা। দীর্ঘ সময় ধরে অতিরিক্ত খাওয়া বা উপবাস এড়িয়ে চলুন। রাতের খাবারের পরপরই বিছানায় যাওয়া এড়িয়ে চলুন।
	আপনার নির্বাচন করুন সম্মানের সাথে কাজ করুন এবং সর্বোত্তম ক্ষমতা সম্পন্ন করুন; শুধুমাত্র নিজের নয়, সমগ্র সমাজের উপকার করতে। জাতির উপকারের জন্য দয়ার অভ্যাস সর্বদা দৈনন্দিন কাজের অংশ হওয়া উচিত। জাতির উপকারের জন্য দয়ার অভ্যাস সর্বদা দৈনন্দিন কাজের অংশ হওয়া উচিত।
	পাওয়ার ন্যাপ ১০-১৫ মিনিট বিকেলে উপকারী। বাম দিকে ঘুমালে সবচেয়ে বেশি হজম হয়।
	প্রতিদিন ৬ থেকে ৮ ঘণ্টার ঘুম অত্যাবশ্যক, তাই আপনার ঘুম থেকে ওঠার সময়ের উপর নির্ভর করে ঘুমের সময় নির্ধারণ করুন। বিছানায় অবসর নেওয়ার ঠিক আগে পূর্ণ খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলুন। ডান দিকে ঘুমানো সবচেয়ে আরামদায়ক।

ঋতুচর্যা : বর্ষা

আয়ুর্বেদ ও কালের পরিবর্তন অনুসারে। বর্ষা ঋতু চলছে যা ২২শে আগস্ট (প্রায়) পর্যন্ত গঠিত। এই সময়ের জলবায়ুর প্রবণতা হল :



এটি এমন একটি ঋতু যখন গ্রীষ্ম ঋতুর তাপ কমে যায় এবং বৃষ্টি শুরু হয়, তাই সেখানে ঠান্ডা এবং মনোরম পরিবেশ থাকে। বর্ষা ঋতুতে বাতা দোষ বৃদ্ধি পায়, তাই আরও বাতা ব্যাধি উপস্থিত থাকে। বিসর্গ কাল শুরু হলেও বল এখনও কম। কিন্তু প্রকৃতিতে উপস্থিত শীত, আর্দ্র ও মন্দ গুণ অগ্নিকে কমিয়ে দেয়।

- **শরীর বল** : আলপা (কম)।
- **যথরাগ্নি** : মন্দা (দুর্বল)।

প্রস্তাবিত খাবার :

- রস টক, নোনতা।
- উষ্ণ, স্নিগ্ধ, মধুর, আমলা এবং লবন রস আহার পছন্দ করতে হবে।
- সহজে হজমযোগ্য, গরম এবং হালকা খাবার গ্রহণ করা উচিত
- ভাল হজমের জন্য সারাদিনে অল্প অল্প করে হালকা গরম জল পান করুন
- খাবারে অল্প পরিমাণে মধু, গম, চাল, জাউ, ডাল, মাংসের রস, স্যুপ, পুরানো শস্য এবং মান্ত (দইয়ের পাতলা পানি) খাওয়া যেতে পারে।
- আদা, ভালো হজমের জন্য কালো মরিচ এবং লেবুর রস গ্রহণ করা উচিত।
- চালের স্যুপ, মশলা সহ বাজরার স্যুপের মতো ওষুধযুক্ত পোরিজ বাঞ্ছনীয়
- মুগ গরুর ঘি বা ফিল্টার করা তেল দিয়ে খাওয়া যেতে পারে
- ভিজে গেলে এক কাপ আদা-পুদিনা বা তুলসী-আদা চা খান। এটি আপনাকে উষ্ণ রাখবে এবং হাঁপানি, কাশি এবং ঠান্ডা প্রতিরোধ করবে।

নিষিদ্ধ খাবার :

- ঠান্ডা, রুক্ষ, লঘু, কাতু, কাশয়া, তিক্ত রস আহার এড়িয়ে চলতে হবে।
- কোনও হ্রদ বা নদী বা জলপ্রপাতের জল গ্রহণ করবেন না
- ভাজা, মশলাদার, রান্না করা খাবার এড়িয়ে চলতে হবে
- কোল্ড স্টোরেজ বা হিমঘর রেফ্রিজারেটরে সংরক্ষণ করা খাবার খাবেন না
- কাঁচা খাবার খাওয়া এড়িয়ে চলুন, পরিবর্তে হালকা ভাজা শাকসবজি খান কারণ কাঁচা খাবার সঠিকভাবে ধোয়া হয়েছে কিনা তা জানা কঠিন, পরিষ্কার বা সংরক্ষিত
- রাস্তার ধারের বিক্রেতাদের কাছ থেকে চাট, ভাজা আইটেম যেমন পাকোড়া, আগে থেকে কাটা ফল এবং জুস খাওয়া এড়িয়ে চলুন

প্রস্তাবিত কাজ :

- তেল দিয়ে শরীর মালিশ করুন
- স্নানের জন্য গরম জল ব্যবহার করুন
- ভারী বৃষ্টি এবং প্রখর সূর্য রশ্মি যা সাধারণত বর্ষাকালে আসে তা এড়াতে ছাতা ব্যবহার করুন
- লোবান (একপ্রকার সুগন্ধি) এবং শুকনো নিম পাতার ধোঁয়াযুক্ত শুকনো কাপড়।
- বৃষ্টিতে ভিজে যাওয়ার পর নিজেকে ভালোভাবে শুকিয়ে নিন
- বাইরে থেকে ফিরে পা ধোয়ার পর ভালোভাবে শুকিয়ে নিন।
- পোকামাকড়, মৌমাছি এবং মশাকে দূরে রাখতে মশারি ব্যবহার করা উচিত।

নিষিদ্ধ কর্ম:

- অতিরিক্ত শারীরিক ব্যায়াম এবং যৌনতা এড়িয়ে চলুন।
- দিনে ঘুমানো এড়িয়ে চলুন।
- খালি পায়ে হাঁটা এড়িয়ে চলুন
- অচেনা নদী বা পুকুরে সাঁতার কাটবেন না।

< /td>

অস্বীকৃতি

- এই প্রতিবেদনে প্রদত্ত সুপারিশ এবং তথ্যগুলি একজন চিকিৎসকের দ্বারা প্রদত্ত চিকিৎসা পরামর্শের বিকল্প হিসাবে লক্ষ্য নয়।
- দয়া করে স্ব-নির্ণয় করবেন না। অনুগ্রহ করে একজন চিকিৎসক বা স্বাস্থ্যসেবা বিশেষজ্ঞের সাথে পরামর্শ করুন।
- প্রতিবেদনের বিশ্লেষণ রোগীদের চিকিৎসা তথ্যের নির্ভুলতা এবং নাড়ির নমুনা গ্রহণ করার জন্য যন্ত্রের সঠিক ব্যবহার সাপেক্ষ।
- সমস্ত প্রতিবেদনের সীমাবদ্ধতা রয়েছে এবং অন্যান্য সম্পর্কিত পরীক্ষা এবং শারীরিক লক্ষণ / উপসর্গের সহিত পারস্পরিক সম্পর্ক স্থাপন প্রয়োজনিও।

অনুগ্রহ করে সেই অনুযায়ী বুঝে নিন। সম্পূর্ণ নির্ণয়ের জন্য অনুশীলনকারীদের তাদের নিজস্ব অভিজ্ঞতা এবং রোগীর জ্ঞানের উপর নির্ভর করতে হবে।

টীকা