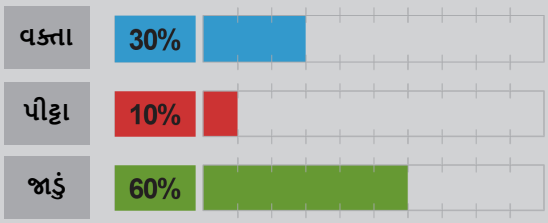
અહેવાલ તારીખ:	અહેવાલ સમય:	પાછલો અહેવાલ: --	
દર્દીનું નામ:		દર્દી કોડ: --	
ઉંમર :	લિંગ:	ઊંચાઈ:	વજન:

પ્રશ્નાવલિ આધારિત પ્રાકૃત

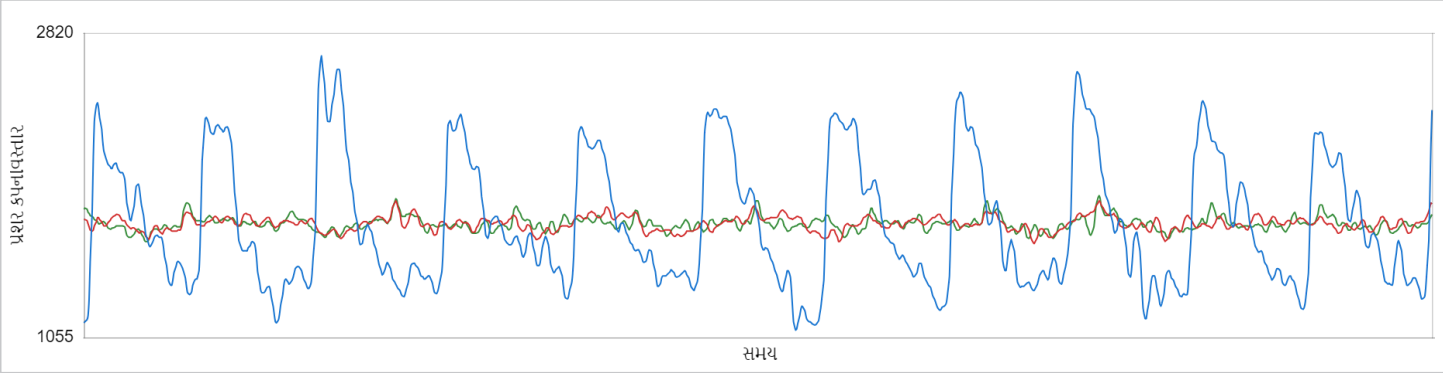


વાટ જાડું

વટ અને કફા તેમની ઠંડી સંપત્તિને ધ્યાનમાં રાખીને સમાન છે. તમે બેચેન છો પરંતુ કફા પરિસ્થિતિને શાંત અને ધૈર્યથી સંતુલિત કરે છે. તમે બંને વટ (શુષ્ક ત્વચા, ઝડપી ચાલ, પ્રેરિત, બેચેન, સર્જનાત્મક, કલાકાર, લવ મીઠાઈઓ) અને કફ (ભારે, ગોળમટોળ ચહેરાવાળું, ધીમું, શાંત, પદ્ધતિસરની, deep ંડા અવાજ, પ્રેમ જંક ફૂડ) ના મિશ્રણ ગુણધર્મોનું પ્રદર્શન કરો છો.

10 સેકન્ડ નાડી ગ્રાફ

વક્તા — | પીટ્ટા — | જાડું —

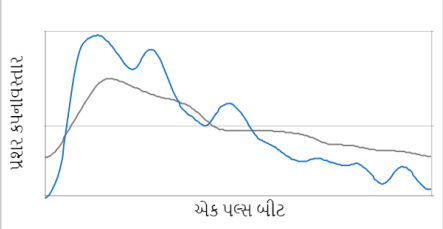


The graphs represent the nadi is felt on the wrist with the help of three pressure sensors at vata, pitta and Kapha locations. The nadi reflects the health state of your mind and body.

એક પલ્સ બીટ ગ્રાફ

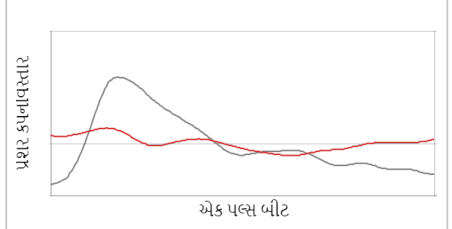
વક્તા — | પીટ્ટા — | જાડું — | સરેરાશ સ્વસ્થ —

વક્તા



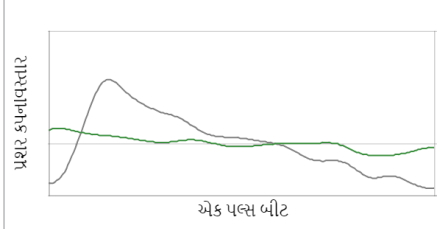
તમારા વય જૂથ, લિંગ અને પ્રહારની તંદુરસ્ત સંદર્ભ પલ્સની તુલનામાં, %ના સ્થાન પર નાડીમાં વાટ મૂલ્યો છે. તે પ્રારંભિક સૂચવે છે:તમારા વય જૂથ, લિંગ અને પ્રહારની તંદુરસ્ત સંદર્ભ પલ્સની તુલનામાં, %ના સ્થાન પર નાડીમાં મૂલ્યો છે. તે પ્રારંભિક સૂચવે છે:

પીટ્ટા



તંદુરસ્ત સંદર્ભ પલ્સ સાથે સરખામણી કરવા માટે પીટ્ટા સ્થાન પર નાડી ઓછી સ્પષ્ટ છે.

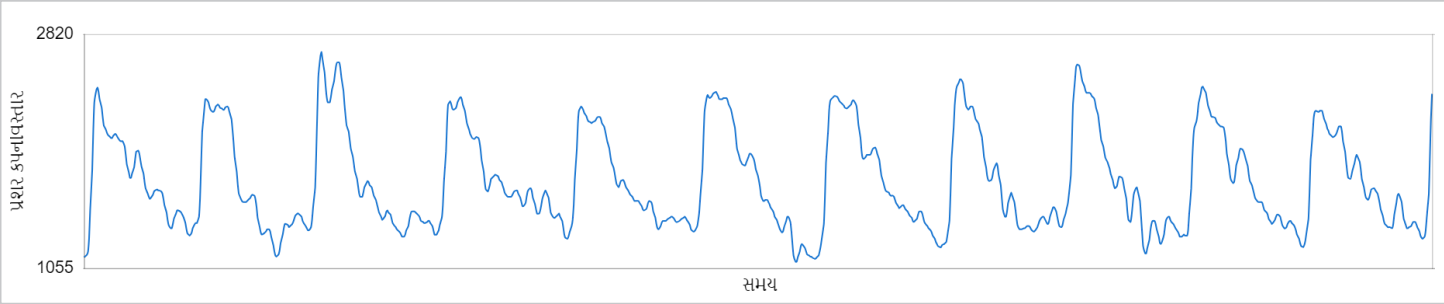
જાડું



તંદુરસ્ત સંદર્ભ પલ્સ સાથે સરખામણી કરવા માટે જાડું સ્થાન પર નાડી ઓછી સ્પષ્ટ છે.

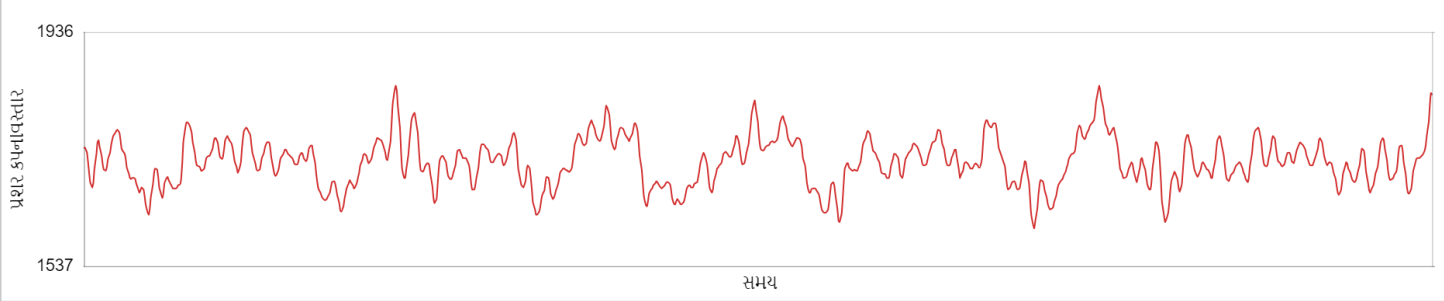
વિઝ્યુઅલ વર્તમાન / પાછલી મુલાકાતની તુલના

વક્તા | **10 સેકન્ડ નાડી ગ્રાફ** | વર્તમાન — | અગાઉના —



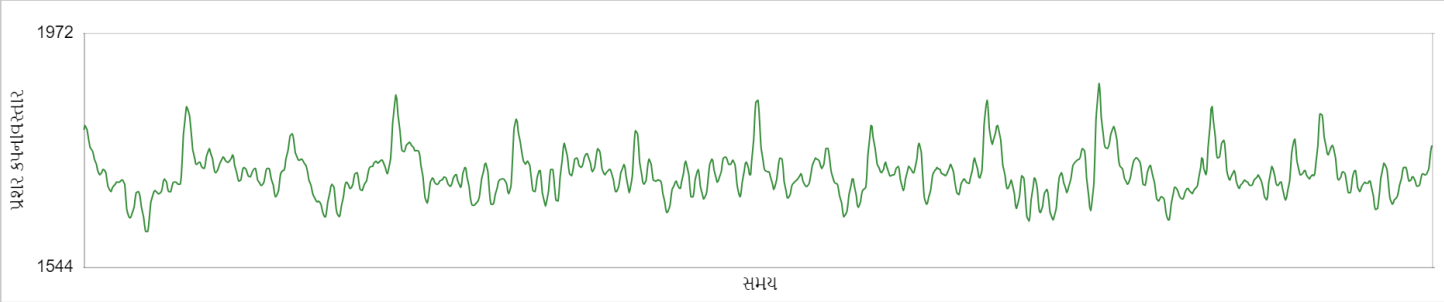
- તમારી નાડી સેન્સર પર ઓછા દબાણ લાવીને એકત્રિત કરવામાં આવે છે.

પીટ્ટા | **10 સેકન્ડ નાડી ગ્રાફ** | વર્તમાન — | અગાઉના —



- તમારી નાડી સેન્સર પર ઓછા દબાણ લાવીને એકત્રિત કરવામાં આવે છે.

જાડું | **10 સેકન્ડ નાડી ગ્રાફ** | વર્તમાન — | અગાઉના —



- તમારી નાડી સેન્સર પર ઓછા દબાણ લાવીને એકત્રિત કરવામાં આવે છે.

પરિમાણ	નાડી	તાલ	તારા	મંડા/શાકાહારી
વર્તમાન મુલાકાત	72	અનિયમિત	નીરામા	શાકાહારી
પાછલી મુલાકાત	--	--	--	--

નાડી પરિમાણો

યોરસ

વર્તમાન | અગાઉના

વર્તમાન	90%
અગાઉના	Not Applicable

- બાલા એ બળ છે જેના દ્વારા નાડી આંગળી પર દબાણ પાછું લાવે છે. તે રોગની તાકાત સાથે સંબંધિત છે.
- સામાન્ય રીતે બાલા પિટ્ટા પ્રકૃતિમાં વધુ હોય છે, વટ પ્રકૃતિમાં ઓછું હોય છે અને કફા પ્રકૃતિમાં મધ્યમ હોય છે.
- અવલોકન: % s % મૂલ્યવાળી પિટ્ટા બાલા મળી, જેનો અર્થ છે કે પિટ્ટા લક્ષણો અથવા વ્યાધિ અન્ય બે દોશ કરતા વધુ છે.
- પ્રારંભિક સંકેતો છે:- અવલોકન: % s % મૂલ્યવાળી પિટ્ટા બાલા મળી, જેનો અર્થ છે કે પિટ્ટા લક્ષણો અથવા વ્યાધિ અન્ય બે દોશ કરતા વધુ છે.

અણીદાર

વર્તમાન | અગાઉના

વર્તમાન	60%
અગાઉના	Not Applicable

- અગ્નિ એ યયાપયય, ખોરાકના શોષણ માટે જરૂરી પાચક અગ્નિ છે. અહીં, જાથારાગની ગણતરી કરવામાં આવે છે.
- નિરીક્ષણ: % s % મૂલ્યવાળી ટિકશનાગની મળી. એટલે કે અગ્નિ તત્વ high ંચું અથવા મજબૂત છે.
- પ્રારંભિક સંકેતો છે:- નિરીક્ષણ: % s % મૂલ્યવાળી ટિકશનાગની મળી. એટલે કે અગ્નિ તત્વ high ંચું અથવા મજબૂત છે.

નાડી

ગેટિ	વટ સ્થાન	પિત્તાનું સ્થાન	કાફાનું સ્થાન
સરપ ગૈતી	40%	10%	10%
	Not Applicable	Not Applicable	Not Applicable
મંદુકા	70%	10%	10%
	Not Applicable	Not Applicable	Not Applicable
હંસા ગાટી	20%	10%	10%
	Not Applicable	Not Applicable	Not Applicable

- જીટીઆઇ એ નાડીનું વિવિધ પ્રાણીઓ / પક્ષીઓની હિલચાલ સાથે સરખામણી કરવાના આધારે વર્ણન છે. તે નાડી શીખવવાની રીત છે.
- લાક્ષણિક વટ, પિટ્ટા અને કફા ગેટિસ અનુક્રમે સરપા, માંડુકા અને હંસા છે. દા.ત. જ્યારે નાડી લાગે છે કે દેડકાની જેમ કૂદકો આવે છે, ત્યારે તે પિટ્ટા છે અને તેથી વધુ.
- અવલોકન: માંડુકા ગાટી સરપા ગતીને બદલે અથવા તેની સાથે, મધ્યમ ગતિથી કૂદકો લગાવતા વટ સ્થાન હેઠળ વધુ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, પિટ્ટા શરીરમાં વટ (માંડુકા સરપાનો પીછો કરી રહ્યા છે) ને અસર કરી રહી છે. નોંધ લો કે ભરાજક, પછક પિટ્ટા અને સમાના, પ્રાણ વાયુને ઉશ્કેરવામાં આવ્યા હશે. આ મુખ્યત્વે સૂચવે છે:
- અવલોકન: માંડુકા ગાટી સરપા ગતીને બદલે અથવા તેની સાથે, મધ્યમ ગતિથી કૂદકો લગાવતા વટ સ્થાન હેઠળ વધુ છે. બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો, પિટ્ટા શરીરમાં વટ (માંડુકા સરપાનો પીછો કરી રહ્યા છે) ને અસર કરી રહી છે. નોંધ લો કે ભરાજક, પછક પિટ્ટા અને સમાના, પ્રાણ વાયુને ઉશ્કેરવામાં આવ્યા હશે. આ મુખ્યત્વે સૂચવે છે:.

પરિમાણ	ગેટિ
વર્તમાન મુલાકાત	પિટ્ટા વટ (માંડુકા સરપ)
પાછલી મુલાકાત	--

નાદી ગુના

વર્તમાન | અગાઉના

ભવ્ય 70% 30% **ગુરુ**

Not Applicable

- લગુ ગુના અનુભૂતિમાં હળવા છે, ઝડપથી ચાલતા હોય છે અને જે કોઈ દોશાવરુદ્દી (વિકૃત દોશામાં વધારો) અથવા એએએમ (ઝેર) ની હાજરી સૂચવે છે. તે વટ અને પિટ્ટા છે.
- લાગુની વિરુદ્ધ ગુરુ ગુના છે જે ભારે, ધીમી અને નીરસ છે જે દોશાવરુદ્દી (વિકૃત ડોશામાં વધારો) અથવા એએએમ (ઝેર) ની હાજરી સૂચવે છે. તે કફા દોશાની સંપત્તિ છે.
- ઉચ્ચ લાગુ ગુના સામાન્ય રીતે હળવા, ઝડપી ચાલતા હોય છે અને તંદુરસ્ત નાડી સૂચવે છે. તે અગ્નિ, સારી ભૂખ, પાચન, આત્મસાત અને ઉત્સર્જનને વધારે છે. તે મુખ્યત્વે સૂચવે છે:
- ઉચ્ચ લાગુ ગુના સામાન્ય રીતે હળવા, ઝડપી ચાલતા હોય છે અને તંદુરસ્ત નાડી સૂચવે છે. તે અગ્નિ, સારી ભૂખ, પાચન, આત્મસાત અને ઉત્સર્જનને વધારે છે. તે મુખ્યત્વે સૂચવે છે:.

Kાળ 70% 30% **શ્રીમદુ**

Not Applicable

ક ina થિના ગુના એ નાડીનો સખત સ્પર્શ છે. તે રક્ત / મન્સા / અસ્થમાની વાટાઘાટમાં પ્રારંભિક જોવા મળે છે.
- કાથિનાની વિરુદ્ધ એ મરુડુ ગુના છે, જે સંપર્કમાં નરમ છે. એટલે કે જ્યારે આપણે મરુડુ નાડી દબાવો, ત્યારે તે સરળતાથી દબાવવામાં આવે છે. મરુડુ ગુના સામાન્ય રીતે તંદુરસ્ત અને યુવાન વ્યક્તિમાં જોવા મળે છે.
- ઉચ્ચ ક ina થિના ગુના મુખ્યત્વે સૂચવે છે:
- ઉચ્ચ ક ina થિના ગુના મુખ્યત્વે સૂચવે છે:.

દળ 40% 60% **સુષમા**

Not Applicable

- સ્ટેહુલા નાડી લાગણીમાં જાડા છે. આ એટલા માટે છે કારણ કે નાડી એએએમ (ઝેર), રક્તા, મનસાથી ભરેલી છે.
- sthula ની વિરુદ્ધ, સુખ્મા નાડી પાતળા છે અને સરળતાથી મળી નથી. તે સામાન્ય રીતે ખાલી અને ઓછા બાલા સાથે હોય છે. તે મુખ્યત્વે અસ્થમા / ધતુના વિટિએશનમાં જોવા મળે છે.
- સંતુલિત સ્ટેહુલા ગુણા મુખ્યત્વે સૂચવે છે કે રક્તા, મનસા, અસ્થિ દુષ્કી મધ્યમ સ્તરે હાજર છે. આનો મતલબ :
- સંતુલિત સ્ટેહુલા ગુણા મુખ્યત્વે સૂચવે છે કે રક્તા, મનસા, અસ્થિ દુષ્કી મધ્યમ સ્તરે હાજર છે. આનો મતલબ :.

સ્તરીય 30% 70% **માંડા**

Not Applicable

- ટિકશનાટા તીક્ષ્ણતા સૂચવે છે, તેમાં પ્રવેશની ક્રિયા છે. લાક્ષણિક રીતે, તે પિટ્ટાનોગા છે.
- ટિકશનાની વિરુદ્ધ મંડા ગુણા છે, જે આગને ઘટાડે છે. લાક્ષણિક મંડા નાડી ઓછી energy જાં ધરાવે છે.
- સંતુલિત ટિક્શનાટા મુખ્યત્વે પાચન અને શોષણનું સંતુલિત પિટ્ટા કાર્ય સૂચવે છે. તે પાચક પિટ્ટા અને રંજકા પિટ્ટાની યોગ્ય કામગીરી પણ સૂચવે છે. વધુ:
- સંતુલિત ટિક્શનાટા મુખ્યત્વે પાચન અને શોષણનું સંતુલિત પિટ્ટા કાર્ય સૂચવે છે. તે પાચક પિટ્ટા અને રંજકા પિટ્ટાની યોગ્ય કામગીરી પણ સૂચવે છે. વધુ:.

ક snંગું 30% 70% **રણશર**

Not Applicable

- સ્નીગ્ડા ગુણા, દશા, ધતુ અને માલાની તેલ, નરમાઈ બનાવે છે.
- સ્નિગ્ડાથી વિરુદ્ધ રુકશા ગુના છે, જે શુષ્કતા અને વટ દોશાની સંપત્તિ છે.
- સંતુલિત સ્નીગધાતા વટ અને પિટ્ટાને આરોગ્ય જાળવવા અને વટ વ્રુદ્ધી અને લક્ષનાઓને ઇલાજ કરવામાં મદદ કરશે. તે મુખ્યત્વે મેડા અને મજ્જા ધાટુ વૃધ્ધીને સૂચવે છે:
- સંતુલિત સ્નીગધાતા વટ અને પિટ્ટાને આરોગ્ય જાળવવા અને વટ વ્રુદ્ધી અને લક્ષનાઓને ઇલાજ કરવામાં મદદ કરશે. તે મુખ્યત્વે મેડા અને મજ્જા ધાટુ વૃધ્ધીને સૂચવે છે:.

સુખાકારી પરિમાણો

નાડી બીટ્સમાં સતત અંતરાલોમાં પરિવર્તનશીલતા પલ્સ રેટ વેરિએબિલીટી (પીઆરવી) છે. તે હાર્ટ રેટ વેરિએબિલીટીનો અભિવ્યક્તિ છે. તે સહાનુભૂતિશીલ અને પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમ્સ વચ્ચે અસંતુલન સૂચવે છે. સહાનુભૂતિશીલ નર્વસ સિસ્ટમ શરીરને તીવ્ર શારીરિક પ્રવૃત્તિ માટે તૈયાર કરે છે અને ઘણીવાર તેને લડત અથવા ફ્લાઇટ પ્રતિભાવ તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. પેરાસિમ્પેથેટિક નર્વસ સિસ્ટમમાં લગભગ વિપરીત અસર હોય છે અને શરીરને હળવા કરે છે અને ઘણા ઉચ્ચ energy જર્ા કાર્યોને અટકાવે છે અથવા ધીમો કરે છે. જાગવાની ચક્ર, ભોજન, માનસિક તાણ અને શારીરિક તાણ. સિસ્ટમ સક્રિય / પલ્સ રેટ ઓછી છે / પીઆરવી વધારે છે.

- વિચારો અથવા લાગણીઓ સામાન્ય રીતે એનડીઆઇના લય, બાલા અને ટિકશનાટા પરિમાણોમાં ફેરફાર દ્વારા અલગ પડે છે.

વિચારો / ભાવનાઓ	વર્તમાન	અગાઉના	
વર્તમાન	90%		તમારા વિચારો / લાગણીઓ ખૂબ આત્યંતિક (સકારાત્મક અથવા નકારાત્મક) છે. તમે યોગ અને ધ્યાન ધ્યાનમાં લઈ શકો છો.
અગાઉના	Not Applicable		

તણાવની સંભાવના	વર્તમાન	અગાઉના	
વર્તમાન	30%		- દિવસના આ પ્રહાર માટે, તમે તાણમાં આવવાની સંભાવના ઓછી છે. - એવું લાગે છે કે sleep ંધ, આહાર અને કાર્ય નિયમિત થઈ રહ્યું છે.
અગાઉના	Not Applicable		

સારાંશ

- જ્યારે તમે તમારું સૌથી મોટું ભોજન લેવાનું ઇચ્છતા હો ત્યારે બપોરે પિટ્ટા પ્રહારની નાડી નોંધવામાં આવી હતી, કારણ કે તમારું શરીર ખોરાકને અન્ય સમય કરતા વધુ સરળતાથી બળતણ અને energy જર્ામાં પરિવર્તિત કરી શકશે. લાક્ષણિક રીતે, ત્યાં નીચા ગુરુતા અને ઉચ્ચ ટિકશનાટા, અગ્નિ, મરુદુતા, સ્નિગધાતા હશે.
- તમારી %સે.મી.ની height ંચાઇ અને %એસ કિલોગ્રામ વજનના આધારે, તમારું BMI 170 છે.તમે વધુ વજનવાળા classમાં છો.
- તમારી ઉંમર માટે, અનિયમિત લય એટલે કે રુગ્ના બાલા અસ્થિર હૃદયની પ્રવૃત્તિ સાથે ઓછી છે.nan .

પ્રકૃતિ	વિકરુટી
વાટ જાડું	પિટ્ટા

આહાર -ભલામણો

	કામ	ડુનો નથી
અનાજ	રાજગિરા, ક્રમ, ચૌરાઈ, અળસીનું, ટોળી, રાગી	બાજરી, મુસતાર, સરસવ
ક legંગું	કાલા રાજમા, તાજી વટાણા, દળો, લાલ ગ્રામ	ઉરદ દાળ, દાળ, તુવેર
શાકભાજી	શતાવરીનો છોડ, બોટલ ગોળા, ફૂલકોબી, કોથમીર, રાંધેલ બીટરૂટ, રાંધેલું ગાજર	રીંગણા, ગોર પોડ, લસણ, લીલો ઠંડું, કોબી, મૂળો
મસાલા	કબાટ, તાજી તુલસીનો છોડ, અટ્કાયા વગરનુ, તજ, કથિત બીજ, કોકમા	મસાલા, મરચાં, જીરું, મેથી, લસણ, મઠના બીજ
પાંદડાવાળું શાકાહારી	ગણિત, કચુંબર	ગાજર પાંદડા, મેથી, સરસવના પાંદડા, તલ, અરબી પાંદડા
તેલ	કેનોલા, નારિયેળ, અળસીનું, અગાધ	બદામ, મકાઈ, સરસવ, કસમ
બિન-શાકાહારી	વિદ્યુત, ઇંડું સફેદ, નદી	ઇંડા જરદી, ઘેટાં, બકરીનું માંસ, સમુદ્ર, દરિયામાં
ફળ	સફરજન, દુર્દ્રાવી, કેળા, ચેરી (મીઠી), નારિયેળ, અંજીર	સફરજન (ખાટા), બેરી (ખાટા), કર્કશ, લહેરી, કર્કશ, લીંબુ
બદામ અને સૂકા ફળ	મુરફીઓ, કાળા કિસમિસ, અંજીર, પલાળીને બદામ	બ્રાઝિલ બદામ, હેઝલનટ, પિસ્તા, શેકેલા અને મીઠાવાળા સૂકા ફળ
દૂધ ઉત્પાદન	ભેંસ, માખણ, છાશ, પનીર, હિસમું, શ્રીખંડ	દંભ, સખત ચીઝ, ખારા માખણ, ખાટી મલાઈ, દહીં

જીવનશૈલી ભલામણો

	કામ	ડુનો નથી
રેસા	સોલ કાધી, મખના નમકીન, મિથિ સેવેઇ, શ્રીખંડ, કેરીનો પાન, ભરતી ભકરી	ગોર પોડ ફ્રાય, સાગો વાડા, બક્કી, મસાલા પાવ
યોગ	અર્ધ -દહનુરાસન, ધનુરાસન, મસૈસાન, મધ્યમ યોગ, નાસા, પદ્માસન	બિક્રમ યોગ, વીજળી યોગ, મુખ્યત્વે, બળતણ
યોગ્યતા	બાસ્કેટબોલ , દુ: ખ, ગ hશ, કરાટી, પર્વત સાઇકલીંગ, સ્કેટિંગ	

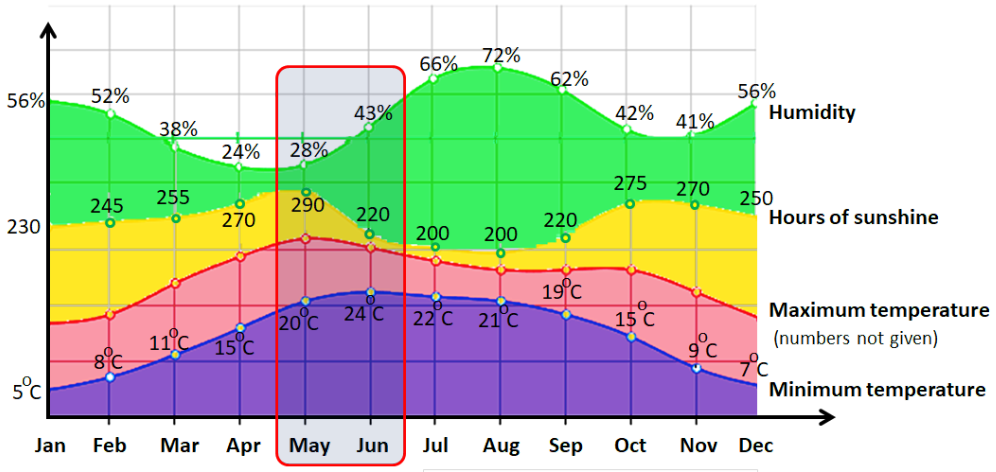
દિનચર્યા

સંતુલિત પ્રકૃતિ/સારી પાચન/ આરોગ્ય જાળવો/શાંતિ પ્રાપ્ત કરો

	તાજગી અને ઉત્સાહ અનુભવવા માટે, તમારા દિવસની શરૂઆત સવારે સૂર્યોદય પહેલાં કરો. બ્રહ્મ મુહૂર્ત અનુસાર, સૂર્યોદય પહેલાં 96 મિનિટ.
	તમારા ચહેરાને ધોઇ લો અને તમારા દાંતને નરમ ટૂથબ્રશ અથવા લીમડાના બ્રશથી બ્રશ કરો. હર્બલ પાવડર અને મધના મિશ્રણથી તમારા પેઢાને મસાજ કરો. તમારી જીભને હળવા ઘર્ષણથી બ્રશ કરો. ભોજન પછી નિયમિતપણે પુનરાવર્તન કરો.
	તેલ, મધ, દૂધ, પાણી, ઉકાળો વગેરેથી નિયમિતપણે ગાર્ગલ કરો. આ તમારા જડબા અને દાંતને મજબૂત બનાવે છે. નોંધ કરો કે ગંડુશમનો અર્થ છે તમારા મોંમાં. પુષ્કળ પ્રવાહી જાળવી રાખવું, અને કેવલમ એટલે તમારા મોંમાં લાઇ જેવો પદાર્થ મૂકવો અને સારું લાગે તે માટે તેની સાથે ગાર્ગલિંગ કરો.
	નાકમાં દવાયુક્ત તેલ લગાડવાથી અને શ્વાસમાં લેવાથી નાકના લુબ્રિકેશનમાં મદદ મળે છે, સાઇનસ ઠીક થાય છે, દૃશ્યતા સ્પષ્ટ થાય છે અને ઇન્દ્રિયોને મજબૂત કરવામાં મદદરૂપ સાબિત થાય છે. ,
	કુદરતી રીતે પેટને સાફ કરો / સ્ટૂલ બહાર કાઢો. ઇચ્છાઓને દબાવશો નહીં.
	શરીરના તમામ ભાગો પર તેલ લગાવો. ખાતરી કરો કે તેને માથા, કાન અને પગ પર લગાવો અને ધીમે ધીમે માલિશ કરો. મસાજ તમારી ત્વચાને સારી રાખવા, તણાવ ઘટાડવા, થાક દૂર કરવા, શરીરને નરમ અને મજબૂત બનાવવા અને વૃદ્ધત્વના ચિન્હોને દૂર કરવામાં ફાયદાકારક સાબિત થાય છે. તલ અને નાળિયેર તેલ સૌથી યોગ્ય છે.
	કોઇપણ પ્રકારની કસરત તમારા શરીરની ક્ષમતા અને રચના અનુસાર થવી જોઇએ. સૂર્યનમસ્કારની સાથે યોગ પણ કરવા જોઇએ. તે તમારા શરીરને લવચીક બનાવે છે અને તમારી માનસિક ક્ષમતાને મજબૂત બનાવે છે, તમને હળવાશનો અનુભવ કરાવે છે, તમારા પાચનતંત્રને શક્તિ અને સ્થિરતા પ્રદાન કરે છે.
	હુંફાળા પાણીથી સ્નાન કરો, સામાન્ય પાણીથી જ માથું ધોઇ લો. સ્નાન કરતા પહેલા વાળના વિકાસ સામે હર્બલ પાવડરની માલિશ કરો. સ્નાન તમારા શરીર અને મનને શુદ્ધ કરે છે. તે તમને પરસેવો, થાક અને ગંદકીથી દૂર રાખે છે, ભૂખ અને ઓજસ વધારે છે.
	સવારનું ધ્યાન અને પ્રાણાયામ એ સ્વસ્થ મન અને શરીરની ચાવી છે. વિચાર કરવાથી તમારી એકાગ્રતા વધે છે. તેનાથી મનને શાંતિ મળે છે. તે મનને મજબૂત અને તણાવમુક્ત રાખે છે. ઓમનો જાપ તમારા વિચારોમાં સ્પષ્ટતા લાવે છે અને તમને તમારા આંતરિક આત્મા સાથે જોડે છે. ધ્યાન તમારા જીવનમાં સુખ અને સંવાદિતા લાવે છે.
	ભગવાનની પૂજા કરવાથી તમારા જીવનમાં કૃતજ્ઞતા આવે છે.
	સૌથી અગત્યનું, દિવસભર ષડ્રો ધરાવતો સાત્વિક ખોરાક લેવાની આદત કેળવો. તાજા ફળો અને શાકભાજીનું સેવન કરો. ખોરાકનું સેવન કાળજીપૂર્વક કરો. ટેલિવિઝન અથવા કોમ્પ્યુટર જોતી વખતે અથવા તણાવમાં હોય ત્યારે મોટું અથવા ઉતાવળમાં ભોજન ન લો. ઉપવાસ ન કરો અથવા લાંબા સમય સુધી ખાલી પેટ પર રહો. ખોરાક ખાધા પછી તરત જ પથારીમાં ન જાવ.
	રાષ્ટ્રના ઉત્થાન માટે, માત્ર તમારા પોતાના ભલા માટે નહીં પરંતુ સમગ્ર સમાજના હિત માટે તમારું કાર્ય સન્માન સાથે અને તમારી શ્રેષ્ઠ ક્ષમતા મુજબ કરો. દયાળુ બનવું એ તમારી દિનચર્યાનો એક મહત્વપૂર્ણ ભાગ હોવો જોઇએ.
	બપોરે 10-15 મિનિટની નિદ્રા પણ ખૂબ જ ઉપયોગી સાબિત થાય છે. ડાબી પડખે સૂવાથી પાચનક્રિયા સારી રહે છે.
	દરરોજ 6-8 કલાક સૂવું ફરજિયાત છે, તેથી તમારા સૂવાનો સમય તમારા જાગવાના સમય અનુસાર સેટ કરો. સંપૂર્ણ ભોજન કર્યા પછી પથારીમાં આરામ ન કરો. જમણી બાજુએ સૂવું સૌથી આરામદાયક છે.

ઋતુઓ: ઉનાળો

આયુર્વેદમાં વર્ણવેલ સમય પ્રણાલી મુજબ, ઉનાળાની ઋતુ હમણાં જ શરૂ થઇ છે, તે 21મીથી છે. એપ્રિલથી 21મી જૂન છે. આ ઋતુનું વાતાવરણ એવું છે. :



*data taken from weather-and-climate.com

આ સિઝનમાં તીવ્ર સૂર્યપ્રકાશ અને વિકૃત પવન તે થાય છે નદીઓમાં બહુ ઓછું પાણી છે અને વૃક્ષો નિર્જીવ દેખાય છે. આ ઋતુમાં વાત દોષનો સંચય થાય છે અને કફ દોષનું નિવારણ થાય છે.

- **શારીરિક શક્તિ:** ઓછી
- **જથારાગ્નિ. :** ધીમો

પસંદ આહાર :

- મીઠો, ખાટો અને ખારો ખોરાક ખાઓ.
- ભાત, દાળ વગેરે ખાઓ.
- વધુ પાણી પીઓ. વાસણમાંથી ઠંડુ પાણી, શેરડીનો રસ, કેરીનો રસ, નોન-વેજ સૂપ, નાળિયેરનું પાણી વગેરે પીવો. સૂવાના સમયે.
- કિસમિસ, ખજૂર અને સૂકા અંજીરમાંથી બનાવેલ મંથા ગરમીથી રાહત આપે છે.
- અનંતા, કમળ, ગુલાબ, કેરી, દ્રાક્ષ, ચંદન, ઉશીર અને લીંબુમાંથી બનાવેલ શરબત ઠંડકની લાગણી.

પ્રતિબંધિત ખોરાક:

- તીખો, કડવો અને તીખો ખોરાક ન લેવો.
- અડદ, સરસવ, દહીં વગેરેનું સેવન કરશો નહીં |

ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરો.

- વધુ કસરત ન કરો અને જાતીય સંભોગને નિયંત્રિત કરો.
- li>સુરક્ષા વિના તડકામાં ફરશો નહીં.

ઈષ્ટ ક્રિયા:

- હળવા કપડાં પહેરો અને દિવસ દરમિયાન થોડો સમય સૂઈ જાઓ.
- રાત્રે ચંદ્ર ચમકે છે. લાભ લો ઠંડી કિરણો અને ઠંડી પવનની. ઠંડા પાણીના કુદરતી સ્ત્રોતમાં રમો.

ડિસ્ક્લેમર

- આ રિપોર્ટ પર આપેલી ટિપ્પણીઓ અને માહિતીનો હેતુ ચિકિત્સકો દ્વારા આપવામાં આવેલી તબીબી સલાહના વિકલ્પ તરીકે નથી.
- કૃપા કરીને સ્વ-નિદાન કરશો નહીં. કૃપા કરીને સલાહ લો એક ચિકિત્સક અથવા આરોગ્ય નિષ્ણાત.
- રિપોર્ટ પરનું વિશ્લેષણ દર્દીઓની તબીબી માહિતીની ચોકસાઇ અને પલ્સ લેવા માટે ઉપકરણના સાચા ઉપયોગને આધીન છે.
- તમામ રિપોર્ટ્સ તેમની મર્યાદાઓ છે અને અન્ય વાસ્તવિક પરીક્ષાઓ અને ક્લિનિકલ ચિહ્નો/લક્ષણો સાથે સહસંબંધ રાખવાની જરૂર છે. કૃપા કરીને તે મુજબ અર્થઘટન કરો. ચિકિત્સકો તેમના પોતાના અનુભવ અને જ્ઞાન અનુસાર દર્દીઓનું નિદાન કરે છે.

નોંધો