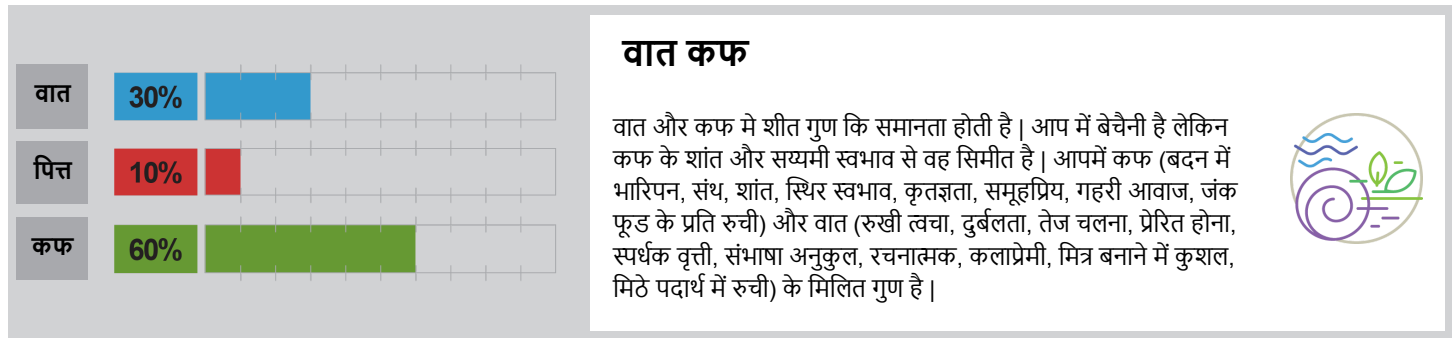




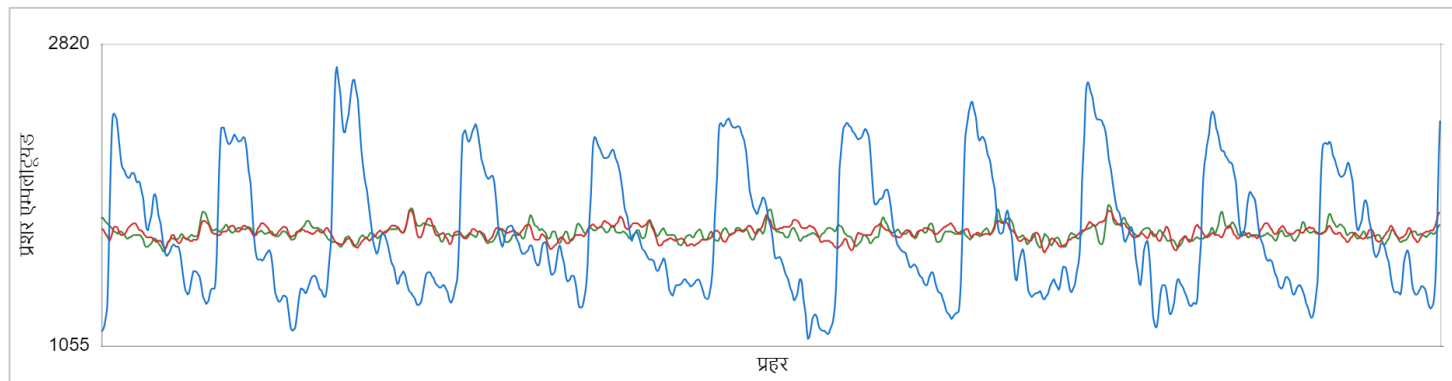
रिपोर्ट तिथि :	रिपोर्ट समय :	पिछला रिपोर्ट : --
रोगी का नाम :	रोगी का कोड : --	
आयु :	लिंग : ♀ ile	ऊंचाई : ' वजन :

प्रकृति प्रश्नावली



10 सेकंड नाड़ी ग्राफ़

वात — | पित्त — | कफ —



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.

एकल पल्स बीट ग्राफ़

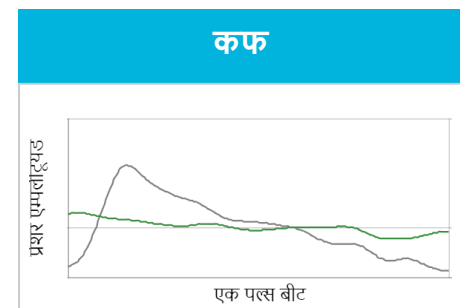
वात — | पित्त — | कफ — | औसत स्वस्थ —



आपकी उम्र, लिंग और प्रहर के अनुसार स्वस्थ संदर्भ पल्स की तुलना में, वात स्थान पर नाडी में बढ़ा हुआ मान हैं। यह प्रारंभिक तौर पर दर्शाता है: काले धब्बे, कब्ज, जोड़ों का दर्द, शक्ति की हानि, काली मलिनकिरण



पित्त स्थान पर नाडी स्वस्थ संदर्भ पल्स के साथ तुलना करने के लिए कम स्पर्शनीय है।



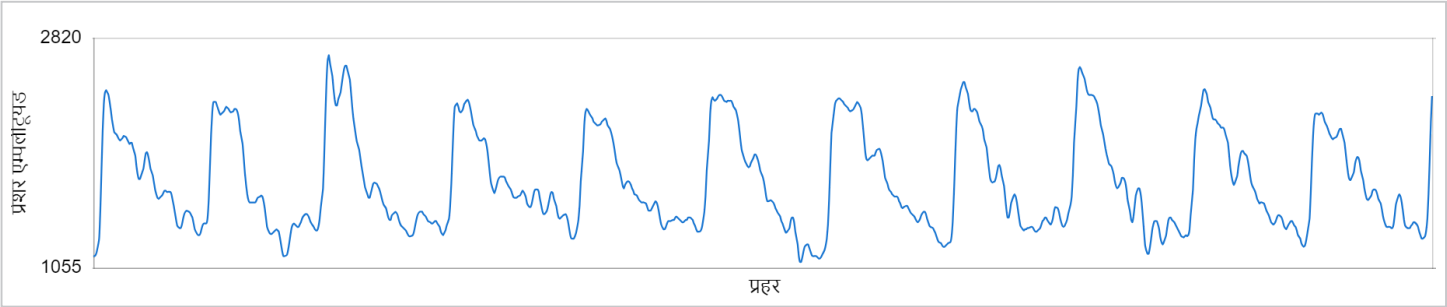
कफ स्थान पर नाडी स्वस्थ संदर्भ पल्स के साथ तुलना करने के लिए कम स्पर्शनीय है।

वर्तमान / पिछली तुलना

वात

10 सेकंड नाड़ी ग्राफ़

वर्तमान | पिछला



सेन्सर्स पे कम दबाव रख के नाड़ी का अवलोकन किया है ।

पित्त

10 सेकंड नाड़ी ग्राफ़

वर्तमान | पिछला

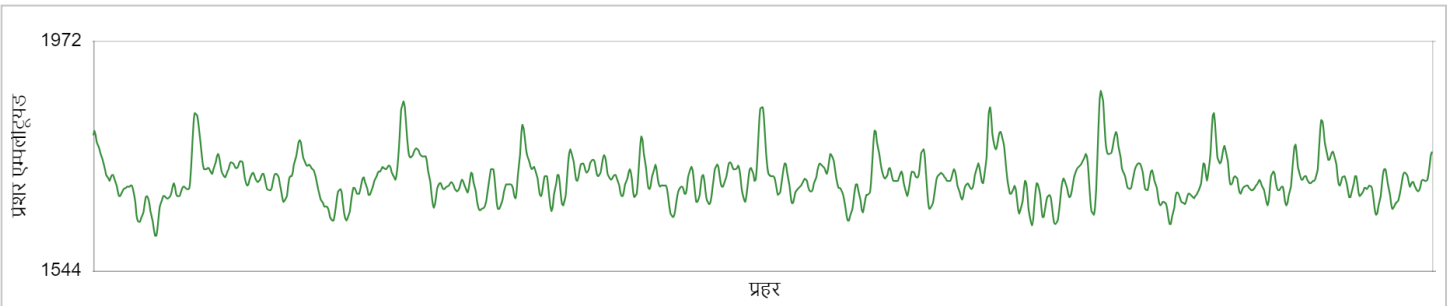


सेन्सर्स पे कम दबाव रख के नाड़ी का अवलोकन किया है ।

कफ

10 सेकंड नाड़ी ग्राफ़

वर्तमान | पिछला



सेन्सर्स पे कम दबाव रख के नाड़ी का अवलोकन किया है ।

मापदंड	नाडी	ताल	साम / निराम	मंद / वेगवती
वर्तमान जांच	72	अनियमित	निराम	वेगवती
पिछला जांच	--	--	--	--

नाडी मापदंड

बल		वर्तमान पिछला
वर्तमान	90%	- नाडी उंगलियोंके उपर जो प्रति दबाव व्यक्त करती है उसे बल कहा जाता है यह रोग का बल दर्शाता है - साधारणतः पित्त, कफ और वात प्रकृती का बल क्रमशः अधिक, मध्यम और कम होता है - विश्लेषण: पित्त बल 90 % है, जो दर्शाता है कि अन्य दोषों कि तुलना में पित्त लक्षण और व्याधी अधिक मौजूद है अनियमित मलत्याग (आईबीएस), पेट में जलन, छाती में जलन, अधिक पसीना, मुंहासे - तौलनिक अभ्यास के लिये यहा पूर्व नाडी परीक्षा का मूल्यांकन मौजूद नहीं है
पिछला	Not Applicable	

अग्नि		वर्तमान पिछला
वर्तमान	60%	- अग्नि एक पाचन शक्ति है जो चयापचय प्रक्रिया के लिए आवश्यक होती है यहा जाठराग्नि दर्शाया है - विश्लेषण: तीक्ष्णाग्नि मूल्यांकन 60 % है, जो दर्शाता है कि, अग्नि तत्व अधिक और बलवान है यह प्रधानतः दर्शाता है कि: जलने की संवेदना, सरदरद, मोटापा, तैलीय त्वचा, चिपचिपा मल - तुलना करने के लिए , पिछली जांच मौजूद नहीं हैं
पिछला	Not Applicable	

गति आधारित नाडी			
गति	वात स्थान	पित्त स्थान	कफ स्थान
सर्प गति	40% Not Applicable	10% Not Applicable	10% Not Applicable
मंडूक गति	70% Not Applicable	10% Not Applicable	10% Not Applicable
हंस गति	20% Not Applicable	10% Not Applicable	10% Not Applicable

- नाड़ी की गति का विवरण पशु और पक्षियों की चाल की तुलना पे आधारित है |
ये नाड़ी सीखने की एक पद्धति है | सर्प ,मंडूक और हंस गति क्रमशः वात, पित्त और कफ को दर्शाता है, उदा: जब नाड़ी मेंढक की तरह उछलती है तो वो पित्त नाड़ी होती है |
- विश्लेषण: वात के स्थान पर मंडुक गति अधिक है (जो कि सर्प गति के सहित या रहित है) यहा भ्राजक और पाचक पित्त एवं समान और प्राण वायु का प्रकोप रहने कि संभावना है | यह प्रधानतः दर्शाता है कि:उचित पाचन, बालों का सफ़ेद होना, चिड़चिड़ापन, त्वचा रोग, त्वचा पर धब्बे.

मापदंड	गति
वर्तमान जांच	पित्त वात(मंडूक सर्प)
पिछला जांच	--

नाडी गुण

वर्तमान ■ | पिछला ■

लघु

70% 30%

Not Applicable

गुरु

- लघु गुण स्पर्श में हलका, तेज गतियुक्त जिस कारण से किसी प्रकार कि दोष वृद्धी और आम नहीं पायी जाती। यह वात और पित्त प्रधान होता है।
- गुरु गुण लघु के विपरीत होता है, जो स्पर्श में भारी, संध और कुंठित जो की दुष्ट दोष वृद्धी या आम की वजह से हो सकता है। यह कफ दोष का गुण है।
- लघु गुण कि अधिकता से नाडी हलकी और गतिमान होती है, जो कि निरोगी अवस्था दर्शाती है। जिसकी वजह से पचन, शोषण और उत्सर्जन सम्यक होता है। यह प्रधानतः दर्शाता है कि: शरीर का हल्कापन, अधिक मासिक धर्म, एकाग्रता में कमी, ऑस्टियोपोरोसिस, आत्मसात्करण।

कठिन

70% 30%

Not Applicable

मृदु

- कठिन गुण नाडी का कठिन स्पर्श दर्शाता है। जो प्रधानतः रक्त, मांस और अस्थी दुष्टी में प्रतीत होता है।
- कठिन गुण के विपरीत मृदु गुण होता है, जो स्पर्श में कोमल होता है। मृदु गुण प्रधानतः निरोगी और युवाओं में पाया जाता है।
- अधिक कठिण्य प्रधानतः दर्शाता है कि: पेट में सूजन, उच्च रक्तदाब, अपच, उल्टी, रक्तज व्याधी

स्थूल

40% 60%

Not Applicable

सूक्ष्म

- स्थूल नाडी स्पर्श में मोटी होती है। क्योंकि यह आम, रक्त और मांस से पूर्ण होती है।
- स्थूल के विपरीत सूक्ष्म नाडी होती है और उसका स्पर्श आसानी से महसूस नहीं होता। यह अक्सर खाली होती है, या कम बल युक्त होती है। यह प्रधानतः अस्थि धातु कि विकृति में पाई जाती है।
- संतुलित स्थूल गुण रक्त, मांस और अस्थि कि मध्यम मात्रा में दुष्टी दर्शाता है। अपचन, रक्तक्षय, अग्निमांद्य, वात विकार।

तीक्ष्ण

30% 70%

Not Applicable

मंद

- तीक्ष्णता चुभने या भेदने का गुण दर्शाती है। यह प्रधानतः पित्त का गुण है।
- तीक्ष्ण के विपरीत मंद गुण होता है जो अग्नि कम करता है। मंद नाडी का बल कम होता है।

स्निग्ध

30% 70%

Not Applicable

रुक्ष

- स्निग्ध गुण स्निग्धता और दोष, धातु एवं मलों की कोमलता दर्शाता है।
- रुक्ष गुण स्निग्ध के विपरीत होता है। यह वात दोष का गुण है जो रुखेपन से जाना जाता है।
- संतुलित स्निग्धता वात और पित्त का नियमन करती है और वात वृद्धी को कम करती है। यह मेद और मज्जा धातु की वृद्धी दर्शाती है, जिसके कारण: मोटापा, प्री डायबेटिज।

वैलनेस पैरामीटर्स

लगातार दो नाडी बिट्स के दरम्यान कि परिवर्तनशीलता को पल्स रेट व्हेरिएबिलीटी कहा जाता है। यह हार्ट रेट व्हेरिएबिलीटी का प्रकटीकरण होता है। यह सिम्पाथेटिक और पैरासिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम का असंतुलन दर्शाता है। सिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम शरीर को तीव्र क्रियाओं के लिए तैयार करती है। जिसे फाईट या फ्लाईट रिसपॉन्स कहा जाता है। पैरासिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम का बिलकुल इसके विपरीत परिणाम होता है। यह शरीर को शिथिल करती है। अधिक उर्जायुक्त क्रियाओं का शमन करती है।

- PRV उमर और शारीरिक अवस्था के साथ प्रभावित होती है। चरम सीमा कि क्रियाएँ, स्लीप वेक सायकल, मानसिक और शारीरिक तनाव पर भी निर्भर होती है। विशिष्ट तनाव पूर्ण परिस्थिती में सिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम सक्रिय होती है, तभी पल्स रेट अधिक और PRV कम होती है।

- विशिष्ट शिथिल परिस्थिती में पैरासिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम सक्रिय होती है, पल्स रेट कम और PRV अधिक होती है। विचार और भावनाओं का विश्लेषण नाडी के रिदम, बल, तीक्ष्णता इन पहलुओं से किया जाता है।

विचार / भावनाएं		वर्तमान ■ पिछला ■
वर्तमान	90%	आपके विचार और भावनाएँ अधिकतम (सकारात्मक या नकारात्मक) हैं, आपको मेडिटेशन सहित योग कि आवश्यकता है।
पिछला	Not Applicable	
तनाव से ग्रस्त		वर्तमान ■ पिछला ■
वर्तमान	30%	- इस प्रहर के लिये आपकी मानसिक तनाव में रहने कि शक्यता कम है। - आपकी निंद, आहार और काम सही जारी है।
पिछला	Not Applicable	

संक्षिप्त विवरण

- नाडी दिन के पित्त काल में ली गई है, जब आप उत्तम मात्रा में आहार ग्रहण करते हैं क्योंकि आपकि अग्नि अन्न को इंधन और ऊर्जा में भली भांती परिवर्तित कर सकती है। इस समय गुर्जा कम होती है, और तीक्ष्णता, अग्नि, मृदुता एवं स्निग्धता अधिक होती है।

- आपका कद 170 cm और भार 90 kg के आधार पर आपका बी एम आय 31 है। आप ओवरवेट है।

- आपकी उमर के लिए नाडी के अनियमित ताल का मतलब है कि रुग्ण बल कम है और हृदय क्रिया अस्थिर है। ध्यान में रखते हुए पित्त बल, तीक्ष्ण अग्नि, वात स्थान पर मंड़क गति, लघुता, कठिनता; संभावित प्रारंभिक संकेत हैं चिड़चिड़ापन, जोड़ों में सूजन, चिंता, पेट में जलन, छाती में जलन।

प्रकृती	विकृती
वात कफ 	पित्त वात 

आहार सुझाव

	हाँ	नहीं
अनाज	राजगीरा, जौ, सीरियल्स, अलसी का बीज, जई, रागी	बाजरा, मक्का, नया अनाज
फली	काला राजमा, ताजा मटर, पावटा	उड़द दाल, चने की दाल, तुअर दाल
शाकाहारी	शतावरी, करैला, ब्रोकोली, अजवायन, पका हुआ गाजर, सौंफ	बैंगन, मक्का, हरी मिर्च, बन्द गोभी, सरसों का साग, टमाटर
मसाले	अम्बाहल्दी, तेज पत्ता, काली मिर्च, इलायची, धनिया के बीज, ताजा अदरक	मसाले , हिंग, मिर्च, सूखा अदरक, मेथी, जायफल
पत्तेदार सब्जियां	माठ, सलाद, पुदीना	गाजर की पत्तियां, मेथी, सरसों के पत्ते, तिल के पत्ते, अरबी के पत्ते
तेल	कैनोला, अलसी का बीज, प्रिमरोज, सोयाबीन	बादाम, सरसों
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 (मीठा), खुबानी (मीठा), बेरी (मीठा), चेरी (मीठा), सीताफल	सेब (खट्टा), खुबानी (खट्टा), चेरी (खट्टा), अंगूर (हरे), करौंदा, नींबू
मेवे	मुरब्बा, कोकम	ब्राजील नट्स, हेज़लनट, मूंगफली, पिस्ता
दूध उत्पाद	भैंस का दूध, मक्खन (बिना नमक के), पनीर, घी, श्रीखंड	दही, सख्त पनीर, नमकीन मक्खन, खट्टी मलाई, दही

रोगी का कोड :--

रोगी का नाम :

जीवनशैली सुझाव

	हाँ	नहीं
रेसिपी	सोल कढ़ी, थालीपीठ, आमरस, मिठी सेवईया, आम का पन्हा, ज्वार का उत्तप्पा	ग्वार फली फ्राई, साबूदाना वडा, सादा ऑमलेट, खांडवी
योगा	अर्ध धनुरासन, भुजंग आसन, मत्स्यासन, पादहस्तासन, शीतली प्राणायाम	बिक्रम योगा, पावर योगा, शीर्षासन, उत्कटासन
फिटनेस	बास्केटबाल, हॉकी, कराटे, स्केटिंग, स्कीइंग, फुटबॉल	

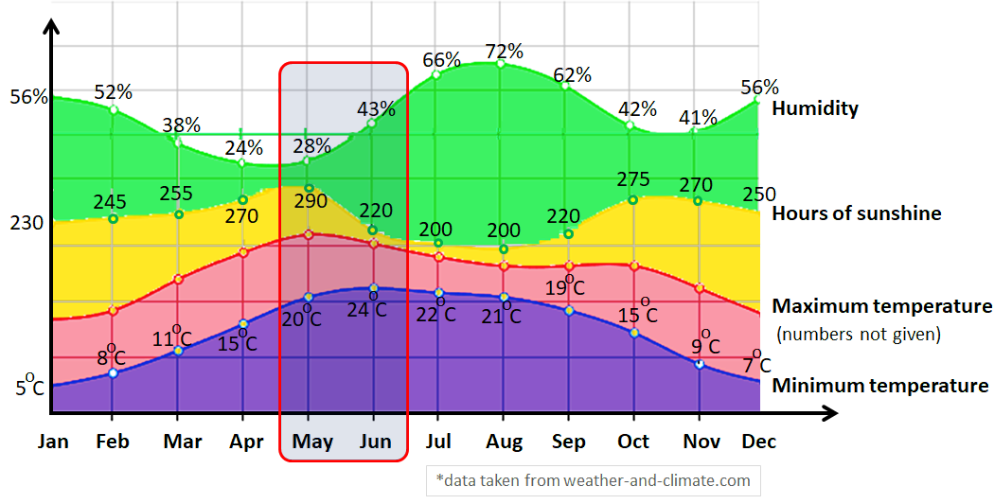
दिनचर्या

संतुलित प्रकृति / अच्छा पाचन / स्वास्थ्य बनाये रखे / शांति प्राप्त करे

	ताजगी और उमंग महसूस करने के लिए अपने दिन की शुरुवात प्रातःकाल सूर्योदय से पहले करे। ब्रम्ह मुहूर्तम के अनुसार ९६ मिनट सूर्योदय से पहले।
	अपने चेहरे को धोए और दांतों को मुलायम टूथब्रश या नीम से साफ़ करे। अपने मसूड़ों को हर्बल पावडर और मधु के मिश्रण से मसाज करे। जीभ को हलके घर्षण के साथ साफ़ करे, यह आप खाना खाने के बाद नियमित रूप से दोहराए।
	तेल, मधु, दूध, पानी, काढ़े इत्यादि से नियमित कुल्ला करे। यह आपके जबड़ों और दांतों को मजबूती प्रदान होती है। ध्यान दे की गंडूषम का मतलब, अपने मुख में अधिक मात्रा में तरल पदार्थ को रखना, और कवलम का मतलब अपने मुख में लई की तरह पदार्थ को रख कर गरारे करें ताकि अच्छा महसूस हो।
	औषधि युक्त तेल को नाक में लगाए, सांस खींचने से नाक की लुब्रिकेशन अच्छी होती है, साइनस ठीक होता है, साफ दिखाई देता है और इंद्रियों को मजबूती प्रदान करने में सहायक सिद्ध होती है।
	पेट को साफ़ करे/ प्राकृतिक तरीके से तीव्र इच्छा आने पे मल विसर्जन करें। इच्छाओं को दबाए नहीं।
	शरीर के सभी अंगों पर तेल लगाए। सर, कान, पैर पर जरूर से लगा कर धीरे धीरे मालिश करे। मालिश आपके त्वचा अच्छी रखने में, तनाव कम करने में, थकान दूर करने में, शरीर को नर्म एवं मजबूत करने में और बुढ़ापे के लक्षण को दूर करने में फायदेमंद साबित होता है। तिल और नारियल का तेल सबसे उपयुक्त है।
	आपके शरीर की क्षमता और रचना के अनुसार किसी भी प्रकार का व्यायाम करना चाहिए। सूर्यनमस्कार के साथ योग भी करना चाहिए। यह आपके शरीर को लचीला एवं आपकी मानसिक क्षमता को मजबूती प्रदान करता है, आपको हल्का महसूस कराता है, आपकी पाचन क्रिया में मजबूती एवं स्थिरता प्रदान करता है।
	गुनगुने पानी से स्नान करे, सिर को सामान्य पानी से ही धुले। स्नान से पहले, हर्बल पावडर से बालों के विकास के विपरीत मसाज करे। स्नान आपके तन और मन को शुद्धि प्रदान करता है। यह आपको पसीने से दूर रखता है, थकान और गन्धगी से दूर रखता है, भूख और ओजस बढ़ाता है।
	प्रातः काल चिंतन एवं प्राणायाम स्वस्थ मन और शरीर की कुंजी है। चिंतन आपकी एकाग्रता बढ़ाती है। इससे मन को शान्ति मिलती है। यह मन को मजबूत एवं तनाव रहित रखता है। ॐ का जाप करने से आपकी सोच में स्पष्टता आती है और आपको आपकी अंतर आत्मा से जोड़ने का काम करता है। चिंतन आपके जीवन में सुख और सामंजस्य लाता है।
	ईश्वर की आराधना आपके जीवन में कृतज्ञता लाती है।
	सबसे महत्वपूर्ण, पुरे दिन षडरस युक्त सात्विक भोजन समय लेने की आदत डाले। ताजे फल और सब्जी का सेवन करे। खाने का सेवन ध्यानपूर्वक करे। टेलीविज़न, या कंप्यूटर देखते हुए या तनाव में, अधिक मात्रा में और जल्दी में खाना न खाएं। लम्बे समय तक व्रत या खाली पेट ना रहें। खाना खाने के तुरंत बाद बिस्तर पर न जाये।
	राष्ट्र की उत्थान के लिए अपने रोजगार को सम्मान और अपनी पूरी योग्यता से निभाए, सिर्फ अपनी बेहतरी के लिए नहीं बल्कि पुरे समाज के लिए जो उपयुक्त हो। दयालु स्वाभाव आपके दैनिक दिनचर्या का एहम हिस्सा होना चाहिए।
	दोपहर में १०-१५ मिनट की झपकी भी काफी उपयोगी साबित होती है। बायीं करवट की ओर सोना पाचन क लिए अच्छा होता है।
	प्रतिदिन ६-८ घंटे की नींद अनिवार्य है, इसलिए अपने सोने का समय अपने जागने के समय के अनुसार निर्धारित कर ले। पूर्ण भोजन के तत्पश्चात बिस्तर पर आराम न करें। दायीं करवट की ओर सोना सबसे आरामदायक होता है।

ऋतुचर्या : ग्रीष्म

आयुर्वेद में वर्णित काल पद्धती के अनुसार अभी ग्रीष्म ऋतु शुरू है यह २१ अप्रैल से लेकर २१ जून तक है। इस ऋतु का वातावरण कुछ ऐसा होता है। :



इस ऋतु में तेज धूप और विकृत हवाए होती है। नदियों में काफी कम पानी होता है और पेड़ निर्जीव से लगते हैं। इस मौसम में वात दोष का संचय होता है और विकृत कफ दोष का शमन होता है।

- शारीर बल : अल्प
- जाठराग्नी : मंद

इष्ट आहार :

- मधुर, खट्टे और नमकीन पदार्थों का सेवन करे।
- चावल, मसूर आदि का सेवन करे।
- पानी अधिक पिए। मटके का शीतल जल, गन्ने का रस, आम का रस, नॉन व्हेज सुप, नारियल पानी आदि का प्राशन करे।
- उशीर से सिद्ध किया जल शीतलता की अनुभूति देता है।
- रात को सोते समय दूध पिए।
- किशमिश, खजूर और सूखे अंजीर से बनाया हुआ मंथ गरमी से राहत देता है।
- अनंता, कमल, गुलाब, आम, अंगूर, चन्दन, उशीर और निंबू से बनाया शरबत शीतल एहसास देता है।

वर्ज्य आहार :

- तिखे, कड़वे और कषैले पदार्थों का सेवन ना करे।
- उड़द, सरसों, दही आदि का सेवन ना करे।

इष्ट क्रिया :

- हलके वस्त्र पहने और दिन में थोड़े समय निंद ले।
- रात में चाँद कि शीतल किरने और ठंडी हवाओं का लाभ उठाए। ठंडे पानी के नैसर्गिक स्रोत में खेले।
- ठंडे पानी से नहाए।

वर्ज्य क्रिया:

- अधिक व्यायाम न करे और मैथुन पे नियंत्रण रखे।
- धूप में ज्यादातर बिना रक्षा न घुमे।

अस्वीकरण

- इस रिपोर्ट पर दी गई टिप्पणियां और सूचना चिकित्सकों द्वारा दी गई चिकित्सा सलाह के विकल्प के रूप में अभिप्राय नहीं है।
- कृपया स्वयं निदान ना करें। कृपया किसी चिकित्सक या स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह ले ।
- रिपोर्ट पर विश्लेषण रोगियों की चिकित्सा जानकारी और नाड़ी लेने के लिए डिवाइस के सही उपयोग की सटीकता के अधीन है।
- सभी रिपोर्टों में उनकी सीमाएं हैं और अन्य वास्तविक परीक्षाओं और नैदानिक संकेत / लक्षणों के साथ सहसंबंध की आवश्यकता है। कृपया तदनुसार व्याख्या करें। चिकित्सक अपने स्वयं के अनुभव और ज्ञान के अनुसार मरीजों का निदान करें।

नोट्स