



तपासणी तारीख :	तपासणी वेळ :	मागील तपासणी : --
रुग्ण नाव :	रुग्ण कोड : --	
वय :	लिंग :	उंची : वजन :

प्रश्नावली नुसार प्रकृति

वात

30%

पित्त

10%

कफ

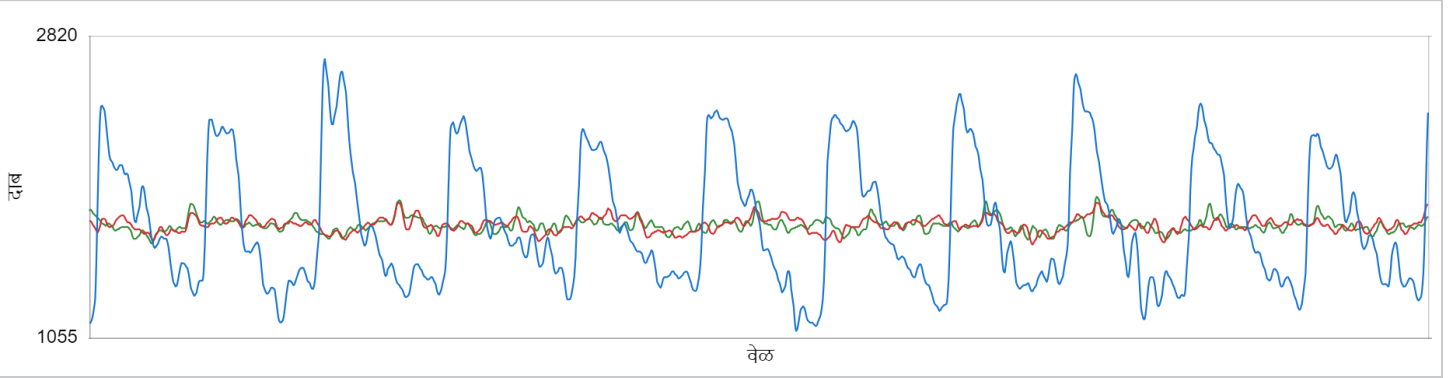
60%

वात कफ

आपली प्रकृति वात कफ आहे. वात आणि कफ यांच्या मध्ये थंड गुणाच्या बाबतीत साधर्म्य असते. वातामुळे येणारी अस्वस्थता कफाच्या शांत व सहनशीलतेमुळे संतुलित होते. तुम्ही वात आणि कफ चे मिश्र गुण धर्म प्रदर्शित करता. वाताचे ठळक गुणधर्म : त्वचेचे कोरडेपणा, जलद चाल, प्रेरणादायी, अति चिंतन, सर्जनशीलता, कलात्मकता, मधुर पदार्थाची आवड, इत्यादी. कफाचे ठळक गुणधर्म : जडत्व, बाळसेदारपणा, मंदता, स्थिरता, शांतपणा, लोभीपणा, पद्धतशीरपणे कार्यता, एकत्रित कार्यता, गंभीर आवाज, जंक फूड ची आवड इत्यादी.

10 सेकंद नाडी ग्राफ

वात — | पित्त — | कफ —



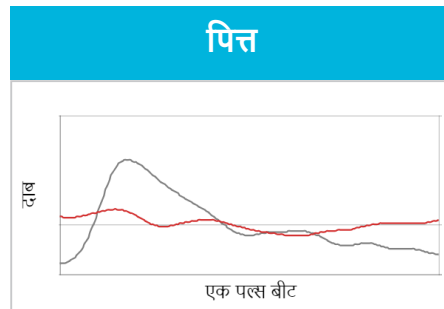
The graphs represent the nadi is felt on the wrist with the help of three pressure sensors at vata, pitta and Kapha locations. The nadi reflects the health state of your mind and body.

एका पल्स बीट चा ग्राफ

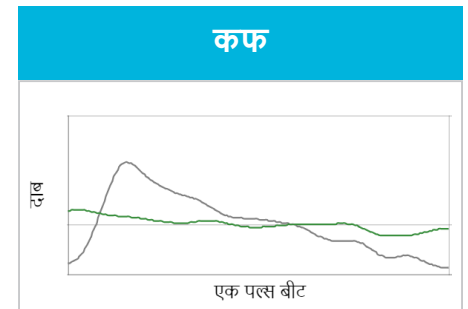
वात — | पित्त — | कफ — | सरासरी स्वस्थ —



आपले वयोगट, लिंग आणि प्रहराच्या संदर्भाने निरोगी नाडी तुलना करता, आपली नाडी वात या ठिकाणी अधिक आहे. प्राथमिक लक्षण : काळे डाग, मलावरोध, सांधे दुखी, शक्ती हानी, त्वचा काळवंडणे



निरोगी संदर्भ नाडीशी तुलना करता पित्त स्थानावरील नाडी कमी प्रभावशाली आहे.



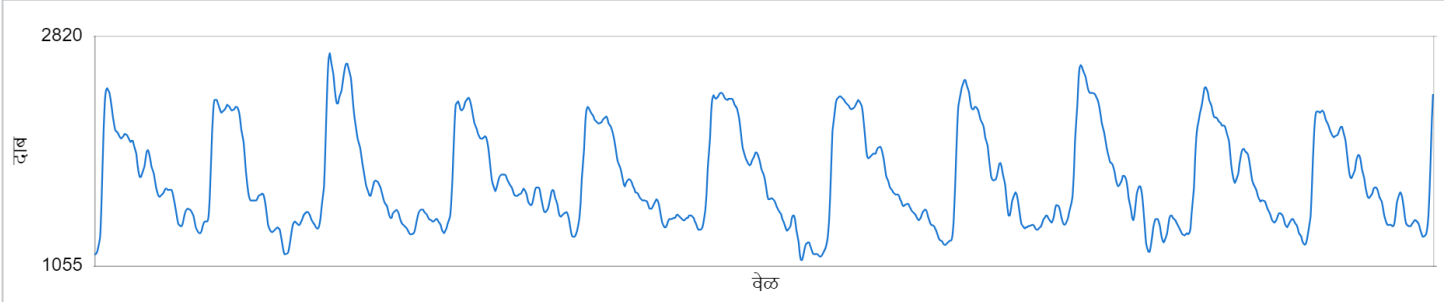
निरोगी संदर्भ नाडीशी तुलना करता कफ स्थानावरील नाडी कमी प्रभावशाली आहे.

आत्ताच्या व मागील तपासणीची तुलना

वात

10 सेकंद नाडी ग्राफ

चालू — | मागील —

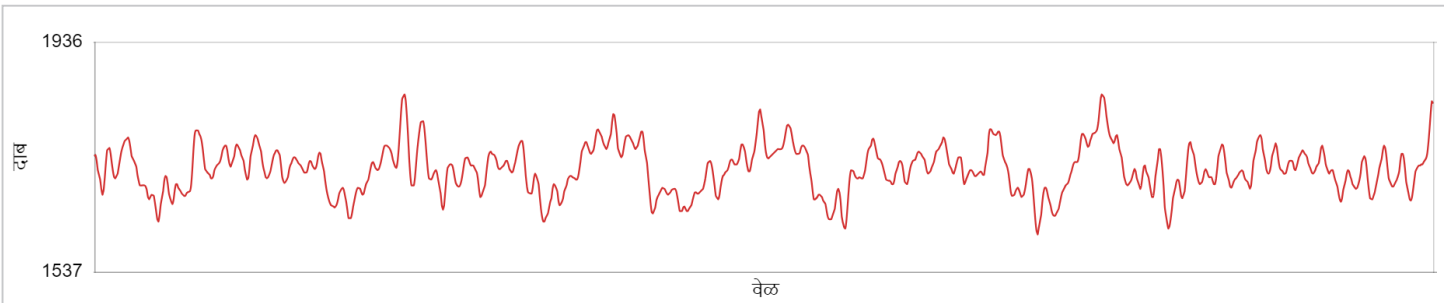


आपल्या नाडीचे परीक्षण संवेदकावर कमी दाब टाकून घेण्यात आले आहे.

पित्त

10 सेकंद नाडी ग्राफ

चालू — | मागील —

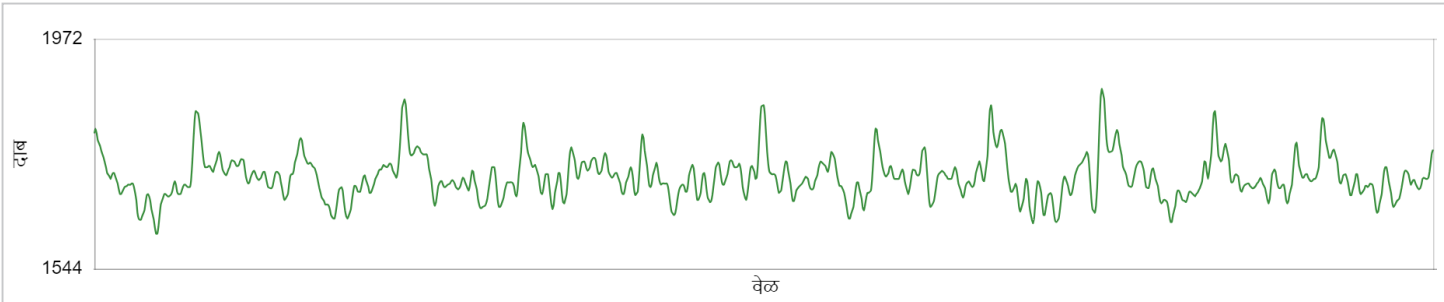


आपल्या नाडीचे परीक्षण संवेदकावर कमी दाब टाकून घेण्यात आले आहे.

कफ

10 सेकंद नाडी ग्राफ

चालू — | मागील —



आपल्या नाडीचे परीक्षण संवेदकावर कमी दाब टाकून घेण्यात आले आहे.

परिमाण	पल्स	लय	साम / निराम	मंद / वेगवती
वर्तमान	72	अनियमित	निराम	वेगवती
मागील	--	--	--	--

नाडी पैरामिटर्स

बल		चालू ■ मागील ■
चालू	90%	बल म्हणजे नाडी ज्या ताकदीने बोटावर जाणवते. बल हे रोगाच्या अवस्थेशी संबंधित असते. - सर्वसाधारणपणे पित्त प्रकृतिमध्ये बल हे सर्वाधिक असते, कफ प्रकृतिमध्ये हे बल मध्यम असते आणि वात प्रकृतिमध्ये कमी असते. पित्त बल 90 % आहे, याचा अर्थ पित्त प्रकोपाची लक्षणे किंवा व्याधी इतर दोन दोषांपेक्षा अधिक आहे. - प्राथमिक लक्षणे : अनियमित मलत्याग (आईबीएस), पोटात जळणे, छातीत जळणे, अधिक घाम, पुरळ
मागील	Not Applicable	

अग्नि		चालू ■ मागील ■
चालू	60%	अन्नाच्या पचनक्रियेमध्ये अग्नी अत्यावश्यक आहे. येथे जाठराग्नीचे मूल्यांकन केले आहे. आजचे निरीक्षण: 60% मूल्यांकना मुळे अग्नी तीक्ष्ण आहे हे निदर्शनास आले आहे. - प्राथमिक लक्षणे : जळण्याची संवेदना, डोकेदुखी, लठ्ठपणा, तेलकट त्वचा, चिकट मल
मागील	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

नाडीची गतीही विविध प्राणी / पक्षी यांच्या हालचालीशी केलेली तुलना आहे. हा नाडी समजण्यासाठी अवलंबलेला पुरातन काळातील एक सोपा मार्ग आहे.

- सर्वसाधारणपणे वात, पित्त आणि कफ ची नाडी अनुक्रमे साप, बेडूक आणि हंस यांच्या प्रमाणे असतात.

- आजचे निरीक्षण: वात स्थानामध्ये सर्प गतीपेक्षा मंडूक गतीअधिक आहे. दुसऱ्या शब्दामध्ये सांगायचे तर पित्त दोष वात स्थानामध्ये परिणाम करीत आहे (बेडूक सापाचा पाठलाग करत आहे). लक्ष्यात घ्या - भ्राजक पित्त, पाचक पित्त आणि प्राणवायू, समान वायू यांचा प्रकोप असू शकतो. प्राथमिक लक्षणे :योग्य पचन, केस पांढरे होणे, चिडचिडपणा, त्वचा रोग, त्वचेवर डाग

परिमाण	गति
वर्तमान	पित्त वात (मंडूक सर्प)
मागील	--

नाडी गुण

चालू ■ | मागील ■

लघू

70% ■ 30%

Not Applicable

गुरू

- लघू ता गुण वेगवान, हलका आणि निराम अवस्था दर्शविणारा आहे. लघू हा वात आणि पित्ताचा गुण आहे. गुरू हा कफ दोषाचा गुण आहे.

- लघू च्या विरुद्ध गुरू गुण आहे. गुरू गुण जड, कमी वेगवान, मंद आणि साम अवस्था दर्शविणारा आहे. गुरू हा कफ दोषाचा गुण आहे.

- अधिक मात्रे तील लघू गुण हा सर्वसाधारणपणे हलका आणि वेगवान असून निरोगी नाडी दर्शवतो. लघू तेमुळे अग्निदीपन, सुयोग्य पचनक्रिया आणि मल-मूत्र विसर्जन क्रिया होतात. प्राथमिक लक्षणे : शरीराचा हलकेपणा, अधिक मासिक धर्म, एकाग्रता गमावणे, ऑस्टियोपोरोसिस, योग्य मल-मूत्र विसर्जन क्रिया

कठीण

70% ■ 30%

Not Applicable

मृदु

- कठीण गुण नाडी चा कडक स्पर्श दर्शवतो. नाडी काठिण्य प्राथमिक पणे रक्त, मांस आणि अस्थी धातू च्या विकृतीमध्ये आढळून येते.

- मृदुता हा काठिण्याचा विरोधी गुण आहे. म्हणजे मृदू नाडी सहज पणे दाबली जाते. मृदू गुण सर्वसामान्यपणे स्वस्थ आणि तरुण व्यक्तींच्या नाडी मध्ये आढळून येतो.

- अधिक प्रमाणातील नाडी काठिण्याची प्राथमिक लक्षणे : पोट फुगणे, उच्च रक्तदाब, अपचन, उलट्या, रक्तजव्याधी

स्थूल

40% ■ 60%

Not Applicable

सूक्ष्म

- स्थूल नाडी स्पर्शास जाड लागते. आम दुषीत रक्त किंवा मांसांमुळे स्थूल नाडी आढळून येते.

- स्थूल च्या विरोधी सूक्ष्म गुणाची नाडी स्पर्शास पातळ आणि सहजपणे न जाणवणारी असते. सूक्ष्म नाडी ही सर्वसाधारणपणे रिक्त आणि कमी बलाची असते व अस्थि धातू विकृतीमध्ये आढळते.

- नाडीमधील संतुलित स्थूल गुण प्राथमिकपणे असे सूचित करतो की रक्त, मांस आणि अस्थि धातूंची दृष्टी मध्यम मात्रेमध्ये आहे. प्राथमिक लक्षणे : अपचन, रक्तक्षय, अग्निमांद्य, वात विकार

तीक्ष्ण

30% ■ 70%

Not Applicable

मंद

- तीक्ष्णता भेदनकार्य दर्शवते, सामान्यतः तीक्ष्णता हा पित्ताचा गुणधर्म आहे.

- तीक्ष्णता विरुद्ध मंद गुण आहे. मंद नाडी मध्ये सामान्यतः कमी ऊर्जा, मंदाग्नि दर्शवते

- समतोल मंद आणि तीक्ष्णता प्रारंभिकपणे सुयोग्य पचन क्रिया आणि सुयोग्य पित्ताचे कार्य दर्शवते. पाचक पित्त आणि रंजक पित्त यांचे सुद्धा सुयोग्य कार्य दर्शवते. प्राथमिक लक्षणे : योग्य प्रमाणात भूक लागणे, गाढ निद्रा, नियमित आणि निरोगी मासिकपाळी, सतेज वर्ण आणि बुद्धिमत्ता

स्निग्ध

30% ■ 70%

Not Applicable

रुक्ष

- स्निग्ध गुणामुळे दोष, धातू आणि मलास मृदूता आणि तेलकटपणा येतो.

- स्निग्धता विरुद्ध रुक्ष गुण आहे. रुक्ष गुण म्हणजे वात दोषांचा कोरडेपणा हा गुणधर्म आहे.

- संतुलित स्निग्धता वात आणि पित्ताचा समतोल आणि आरोग्य राखण्यात मदत करते. संतुलित स्निग्धतेमुळे वातवृद्धी कमी होते. हे प्रारंभिक पणे मेद आणि मज्जा धातूची वृद्धी दर्शवते. प्राथमिक लक्षणे : लठ्ठपणा, मधुमेह पूर्व अवस्था

वैलनेस पैरामीटर्स

नाडी तरंगांमध्ये सतत अंतरावर असणारा बदल पल्स रेट व्हेरिएबिलिटी (Pulse Rate Variability - पीआरव्ही) आहे. हा हृदयातील दर परिवर्तनशीलता दर्शवितो. हे सिम्पेथेटिक आणि पॅरासिम्पेथेटिक तंत्रांमध्ये संतुलन किंवा असंतुलन दर्शवते. सिम्पेथेटिक तंत्रिका शरीराला तीव्र शारीरिक क्रियाकलापांसाठी तयार करते आणि बहुतेकदा fight-or-flight प्रतिसाद म्हणून संदर्भित केले जाते. पॅरासिम्पेथेटिक तंत्रिका प्रणाली जवळजवळ अचूक उलट प्रभाव आहे आणि शरीरास आराम देते आणि बऱ्याच उच्च उर्जेच्या कार्यात अडथळा आणते किंवा कमी करते.

- पीआरव्ही वय, शारीरिक परिस्थितीसह बऱ्याच घटकांमुळे प्रभावित होते : दिनचर्या , जेवण, मानसिक तणाव आणि शारीरिक तणाव.
- आपले विचार किंवा भावना सामान्यतः नाडीचे ताल आणि बल बदलतात.
- सिम्पेथेटिक तंत्रिका प्रणाली सक्रिय असेल तेव्हा पल्स दर जास्त असेल किंवा पीआरव्ही कमी असेल.
- पॅरासिम्पेथेटिक मध्ये चिंताग्रस्त प्रणाली सक्रिय आहे / पल्स रेट कमी आहे / पीआरव्ही जास्त आहे.

विचार / भावना		चालू ■ मागील ■
चालू	90%	तुमचे विचार / भावना खूपच जास्त (सकारात्मक किंवा नकारात्मक) आहेत. आपण योग आणि ध्यान यांचा विचार करू शकता.
मागील	Not Applicable	
ताण सहनशीलता		चालू ■ मागील ■
चालू	30%	दिवसाच्या या प्रहरामध्ये आपण तणावग्रस्त होण्याची शक्यता कमी आहे.
मागील	Not Applicable	- आहार, विहार आणि निद्रा यांचे कार्य नियमितपणे होते आहे.

सारांश

नाडीचे परीक्षण दिवसाच्या पित्त काळात नोंदवण्यात आले आहे. या काळामध्ये तुम्हाला सर्वाधिक मात्रे मध्ये आहार घ्यावासा वाटतो कारण या काळामध्ये इतर काळापेक्षा शरीर सहजपणे घेतलेल्या आहाराचे पचन करून ऊर्जेमध्ये रूपांतर करू शकते. या काळामध्ये सर्वसाधारणपणे गुरुता आणि तीक्ष्णता कमी मात्रेमध्ये असतात तर अग्नि, मृदुता, स्निग्धता अधिक मात्रेमध्ये असतात.

- आपली उंची 170 cm आणि वजन 90 Kg आहे. यावर आधारित आपला बी. एम. आय. 31 आहे. आपले वजन उंचीच्या तुलने मध्ये अधिक आहे.

- तुमच्या वयानुसार नाडीचा अनियमित ताल म्हणजे रुग्ण बल कमी आहे आणि हृदयक्रिया अनियमित आहे. यांचा विचार करता : पित्त बल, तीक्ष्णाग्नि, वात स्थानामध्ये मंडूक गती, लघू ता, कठीणता; संभाव्य प्राथमिक लक्षणे आहेत : चिडचिडपणा, सांध्यांमध्ये सूज, चिंता, पोटात जळणे, छातीत जळणे.

प्रकृती	विकृती
वात कफ	पित्त वात

आहार विषयक सल्ला

	करा	करू नका
धान्य	राजगिरा , चौरइ, ज्वारी , दलिया, ओट्स, साळीचा तांदूळ	बाजरी, कुट्टू, मोहरी, नवीन धान्य
डाळ आणि उसळ	काळा घेवडा , हिरवी मूग डाळ , तुर डाळ	उडीद डाळ, कुळीथ डाळ, तूर डाळ
शाकाहारी	शतावरी, दुधीभोपळा, ब्रोकोली, ओवा, धने , शिजवलेले गाजर	वांगे, ढोबळी मिरची , गवार, मका, हिरव्या मिरच्या , सरसों का साग
मसाले	आंबेहळद, तेज पत्ता, काळी मिरी, वेलदोडा , बडीशेप , पुदीना	मसाले , ढोबळी मिरची, सुंठ, मोहरीच्या बिया , जायफळ , लाल ढोबळी मिरची
पालेभाज्या	माठ, शतावरी, कोथींबीर, पुदीना	गाजराची पाने, मेथी, मोहरीची पाने, तीळाचे पाने, आळूची पाने
तेल	कैनोला, ऑलिव्ह , सोयाबीन	बदाम, मोहरी
मांसाहारी	चिकन, अंड्याचा पांढरा भाग, गोड पाण्यातील मासे	अंड्याचा बलक, मेंढी, शेळीचे मांस, समुद्री मासे, समुद्री खाद्य पदार्थ
फळे	सफरचंद , सफरचंद (गोड), एवोकेडो, केळी, चेरी, नारळ	सफरचंद (आंबट), जरदाळू (आंबट), चेरी (आंबट), पपत्रस, बोरं, किवी
सुका मेवा	मोरावळा, अंजीर, भिजवलेले बदाम	ब्राझिल नट्स, शेंगदाणे, भाजलेले आणि खारट ड्राई फ्रूट
दुग्धजन्य पदार्थ	म्हशीचे दूध , म्हशीचे दुधाचे तूप , बटर, ताक, गायीचे दूध , आईस्क्रीम	दही, हार्ड चीज, खारवलेले लोणी , आंबट मलई, दही

जीवनशैली विषयक सल्ला

	करा	करू नका
पाककृती	सोल कढी, मखाना नमकीन, आमरस, श्रीखंड, आंब्याचे पन्हे, ज्वारीचा उत्तपा	गवार पोड फ्राय, सबुदाणा खाचाडी, साधा आमलेट, खांडवी
योग	अर्ध धनुरासन, धनुरासन, मध्यम योग, नवासना, पादहस्तासन , शीत प्राणायाम	बिक्रम योग, पॉवर योग, सिंहासन, उत्कटासन
तंदरुस्त	बास्केटबॉल, हॉकी, माध्यम गतीने चालणे , स्कीइंग, फुटबॉल	

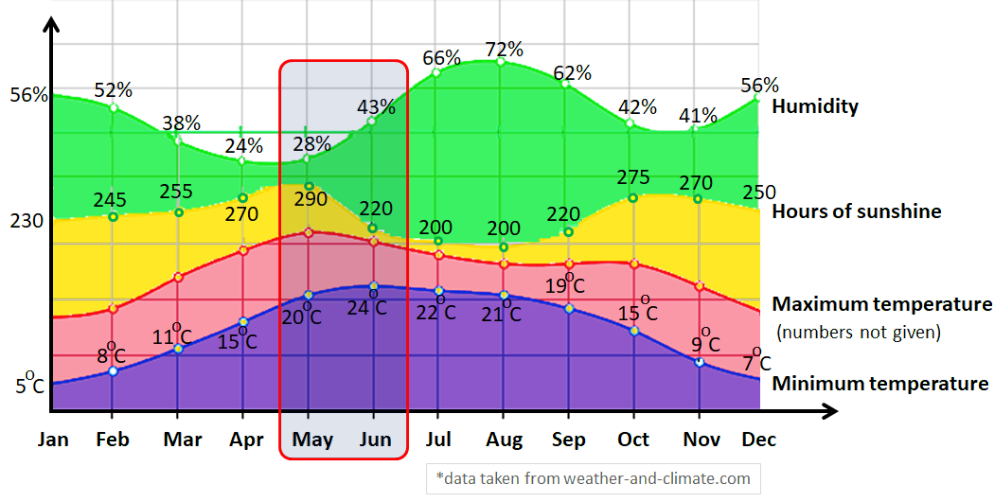
दिनचर्या

संतुलित प्रकृति। चांगले पचन। आरोग्य राखून ठेवा शांती

	सूर्योदयापूर्वी ब्राम्ह मुहूर्तावर प्रसन्नतेने दिवसाची सुरवात करा. ब्राम्ह मुहूर्त सूर्योदयापूर्वी ९६ मिनिटे असल्याचा उल्लेख करण्यात आला आहे.
	आपला चेहरा धुवा आणि (दंत धावनम्) मऊ दातांचा दूधब्रशने अथवानीम. कडू, तुरट चवीच्या कडुलिंबा सारख्या औषधी वनस्पतीने दात घासा (जिह्वा निर्लेखन). प्रत्येक जेवणानंतर तुम्ही हे करू शकता.
	तेल, काढा, मध, दूध आणि पाणी इ. ने (गंडूष) गुळण्या करण्यामुळे जबडा आणि दात यांना बल मिळते. लक्षात ठेवा की गंडुशम् गंडूष किंवा गुळण्या करणे म्हणजे द्रव पदार्थ अधिक मात्रे मध्ये काही ठराविक काळासाठी तोंडामध्ये धरून ठेवणे त्यामुळे मुखवास मृदुता येते कवलम्
	नाका मध्ये तेलाचा थेंब सोडा. (नस्यम्) नाकामध्ये तेल टाकल्याने नाकाला स्निग्धता येते, सायनसेस स्वच्छ होतात आणि नजर तीक्ष्ण होते, तसेच ज्ञानेंद्रिय अधिक क्रियाशील होतात .
	मलमूत्र विसर्जनाने पोटाची व आंत्रांची स्वच्छता नैसर्गिक पणे करा. नैसर्गिक वेगाचा अवरोध किंवा जबरदस्तीने वेगाची सुरवात करू नका .
	सर्वांगास तेलाने मालिश करा (अभ्यंग) (अभ्यंगम्) विशेषकरून डोके, कान आणि पाय यांना हलके मालिश करा. मालिश करणे त्वचेसाठी फायदेशीर असते, तसेच मालिश करण्यामुळे शारीरिक व मानसिक थकवा कमी होते, वृद्धत्वाची लक्षणे कमी होतात. तीळ तेल किंवा नारळाच्या तेलाने मालिश करावे .
	तुमच्या शारीरिक क्षमतेनुसार आणि बलानुसार कुठल्याही प्रकारचा व्यायाम करावा. with सूर्यनमस्कार. आणि योगाभ्यास करावा, यामुळे शरीरामध्ये लवचिकता येते आणि मानसिक क्षमता, स्थिरता वाढते. तसेच जाठराग्री सुद्धा प्रदीप्त होते.
	उबदार पाण्याने स्नान करा. डोक्यावरून सामान्य तापमानाच्या पाण्याने स्नान करा. स्नान करण्यापूर्वी अभ्यंग (तेल मालिश), उटणे लावणे प्रशस्त आहे. स्नानामुळे शरीर व मनास प्रसन्नता येते. स्नाना मुळे घाम, धूळ, थकवा दूर होतो आणि भूक आणि ओजा मध्ये वाढ होते.
	ध्यान आणि प्राणायामशरीर आणि मन आरोग्यपूर्ण राहण्यासाठी ध्यान धारणा आणि योगा करणे अत्यावश्यक आहे. ध्यानधारणे मुळे एकाग्रता वाढते. तसेच मनःशांती मिळते. मानसिक थकवा दूर होऊन मानसिक बल वाढते. ॐ चा जप केल्यामुळे विचार शुद्धी होते आणि तुमचा आत्म्याशी सुसंवाद होतो..
	प्रार्थना आणि पूजेच्या आचरणामुळे (ईश्वर पूजा) कृतज्ञता वाढीस लागते .
	सर्वात महत्वाची सवय, म्हणजे संपूर्ण दिवस, षडरसयुक्त आणि सात्विक आहार योग्य वेळेवर घ्या. आहारामध्ये ताजी फळे, भाज्यांचा समावेश करा, अन्नग्रहण करताना लक्ष अन्नावरच केंद्रित करा. घाईगडबडी मध्ये किंवा थकलेले असताना अन्न ग्रहण करू नका. अति मात्रेतील किंवा अल्प मात्रेतील आहार खूप अधिक काळासाठी घेऊ नका. जेवणानंतर लगेच जोपू नका .
	अदबीने आणि पूर्ण क्षमतेने कार्य करा. फक्त स्वतःलाच नाही तर संपूर्ण समाजाला फायदेशीर असे कार्य करा. दयाशीलतेची सवय संपूर्ण समाजाला हितकारक आहे म्हणून रोजच्या सवयीचा भाग बनवा.
	दुपारी १०-१५ मिनीटे वामकुक्षी घेणे फायद्याचे ठरू शकते. डाव्या कुशीवर झोपल्यामुळे अन्न पचनास मदत होते.
	नियमितपणे ६-८ तास झोप घेणे आवश्यक आहे. म्हणून उठण्याच्या वेळी अनुसरून झोपल्याची वेळ निश्चित करा. जोपण्यापूर्वी भरपेट जेवण करणे टाळा. उजव्या कुशीवर जोपणे आरामदायक वाटू शकते .

ऋतुचर्या : ग्रीष्म

आयुर्वेदातील ऋतु वर्णनानुसार सध्या ग्रीष्म ऋतु सुरु आहे. हा ऋतू २१ एप्रिल ते २१ जून पर्यंत आहे. या ऋतूतील नैसर्गिक बदल खालील प्रमाणे आहेत :



या ऋतूत तीव्र ऊन असते व अनारोग्यकर वारे वाहतात. नद्यांचे पाणी आटते व झाडे निर्जीव दिसतात. या ऋतूत वात दोषाचा संचय होतो व विकृत कफ दोषाचे शमन होते.

- शारीर बल : अल्प
- जाठराग्नी : मंद

इष्ट आहार :

- गोड, आंबट व खारट पदार्थांचे सेवन करावे
- तांदूळ, मसुर इ.चे सेवन करावे.
- पाणी मुबलक प्रमाणात सेवन करावे.
- माठाचे पाणी, नारळ पाणी, ऊसाचा रस, नॉन व्हेज सूप इ. चे सेवन करावे.
- वाळा सिद्ध जल शरीरात थंडावा निर्माण करतात.
- रात्री झोपताना दूध प्यावे.
- मनुका, खजूर, सुके अंजीर यांनी बनवलेला मंथ उष्णतेने निर्माण झालेला थकवा घालवतो.
- अनंता, कमळ, गुलाब, आंबा, द्राक्षे, चंदन, वाळा, लिंबू इ. नी बनवलेला सरबत उत्तम थंडावा देतो.

वर्ज्य आहार :

- तिखट, कडू व तुरट पदार्थांचा वापर टाळावा.
- उडीद, मोहरी, दही इ. चे सेवन करू नये.

इष्ट क्रिया :

- हलकी व सुती कापडाची वस्त्रे परिधान करावीत.
- दिवसा थोडा वेळ विश्रांती घेऊ शकता.
- रात्री चंद्राची थंड किरणे व थंड हवा यांचा लाभ घ्यावा.
- थंड पाण्याच्या नैसर्गिक स्थळांना भेट द्यावी.
- थंड पाण्याने अंघोळ करावी.

वर्ज्य क्रिया:

- अधिक व्यायाम करू नये व कामक्रिडेवर नियंत्रण ठेवावे.
- उन्हापासून संरक्षण न बाळगता फिरू नये.

डिस्क्लेमर

- ह्या अहवालावर दिलेली माहिती व शिफारस या वैद्याच्या / व्यावसायिक सल्ल्यास पर्यायी म्हणून वापरू नये . कृपया स्वतःच निदान करू नये. कृपया आपल्या वैद्याचा सल्ला घ्यावा.
- अहवालावरील विश्लेषण रोगींची वैद्यकीय माहिती आणि नाडी यंत्राचा योग्य वापर करण्याच्या अचूकतेच्या अधीन आहे.
- सर्व अहवालांमध्ये त्यांची मर्यादा आहेत आणि इतर संबंधित चाचण्या आणि नैदानिक चिन्हासह सहसंबंध आवश्यक आहे. कृपया त्वेद्य त्यांच्या स्वतः च्या अनुभवावर आणि निदानावर अवलंबून राहू शकतात.

नोंदी