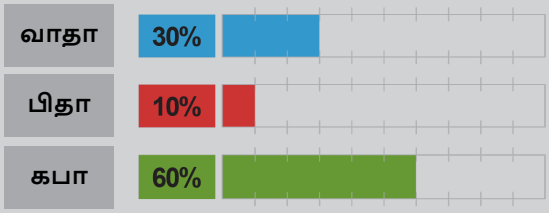
அறிக்கை தேதி :	அறிக்கை நேரம் :	முந்தைய அறிக்கை : --	
நோயாளியின் பெயர் :		நோயாளி குறியீடு : --	
வயது :	பாலினம் :	உயரம் :	எடை :

கேள்வித்தாள் அடிப்படையிலான பிரக்ருதி

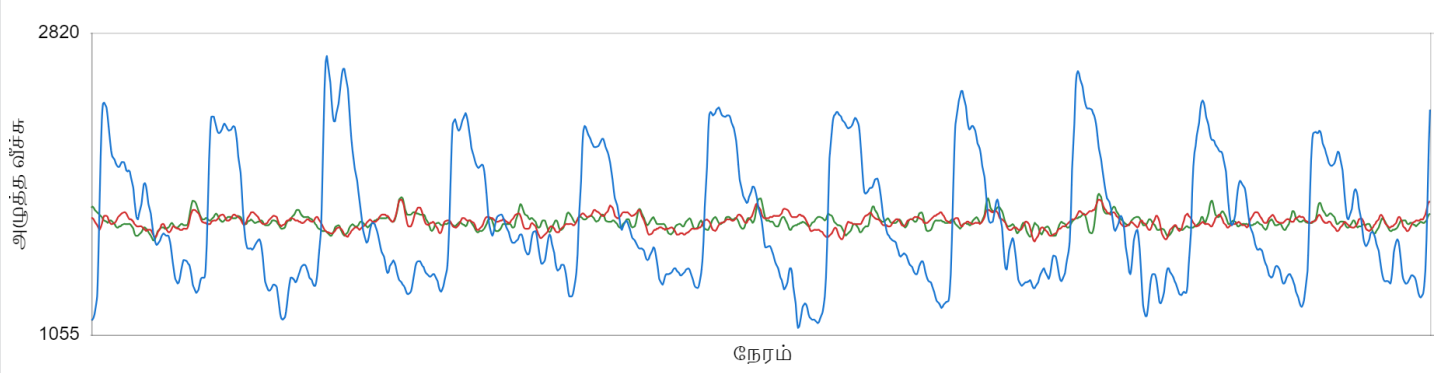


வாதம் கபம்

வாதம் மற்றும் கபம் அவற்றின் குளிர் தன்மையைக் கருத்தில் கொண்டு ஒத்தவை. நீங்கள் அமைதியற்றவர், ஆனால் கப நிலைமையை அமைதியுடனும் பொறுமையுடனும் சமநிலைப்படுத்துகிறார். நீங்கள் வாத (வறண்ட சருமம், வேகமான நடை, உந்துதல், பதட்டம், படைப்பாற்றல், கலைஞர், இனிப்புகளை விரும்புகிறேன்) மற்றும் கபா (கனமான, குண்டான, மெதுவான, அமைதியான, முறையான, ஆழமான குரல், நவீன உணவை விரும்புகிறேன்) இரண்டின் கலவை பண்புகளை வெளிப்படுத்துகிறீர்கள்.

10 வினாடி நாடி வரைபடம

வாதா | பிதா | கபா

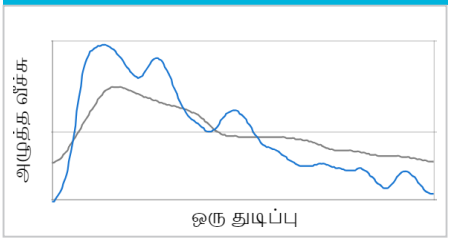


The graphs represent the nadi is felt on the wrist with the help of three pressure sensors at vata, pitta and Kapha locations. The nadi reflects the health state of your mind and body.

ஒற்றை பல்ஸ் பீட் வரைபடம்

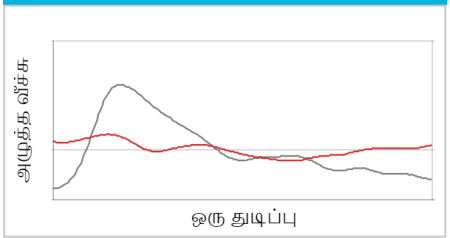
வாதா | பிதா | கபா | சராசரி ஆரோக்கியமான

வாதா



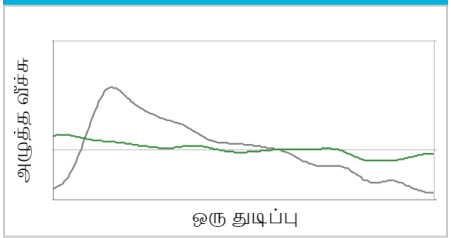
உங்கள் வயது, பாலினம் மற்றும் பிரஹார் ஆகியவற்றின் ஆரோக்கியமான குறிப்புத் துடிப்புடன் ஒப்பிடும்போது, வாதம் இடத்தில் உள்ள நாடி உயர் மதிப்புகளைக் கொண்டுள்ளது. இது ஆரம்பநிலை குறிக்கிறது:உங்கள் வயது, பாலினம் மற்றும் பிரஹார் ஆகியவற்றின் ஆரோக்கியமான குறிப்புத் துடிப்புடன் ஒப்பிடும்போது, இடத்தில் உள்ள நாடி %s மதிப்புகளைக் கொண்டுள்ளது. இது ஆரம்பநிலை குறிக்கிறது:

பிதா



பித்தம் இடத்திலுள்ள நாடி ஆரோக்கியமான குறிப்புத் துடிப்புடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதற்கு குறைவாகவே உள்ளது.

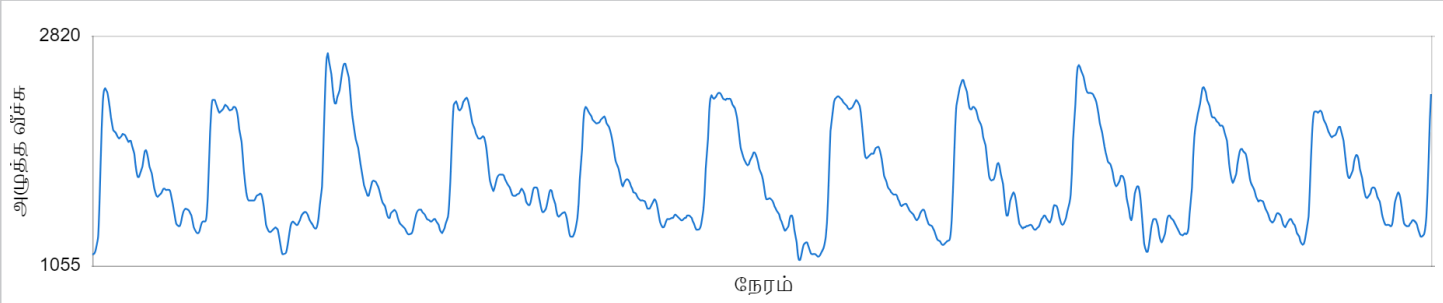
கபா



கபம் இடத்திலுள்ள நாடி ஆரோக்கியமான குறிப்புத் துடிப்புடன் ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதற்கு குறைவாகவே உள்ளது.

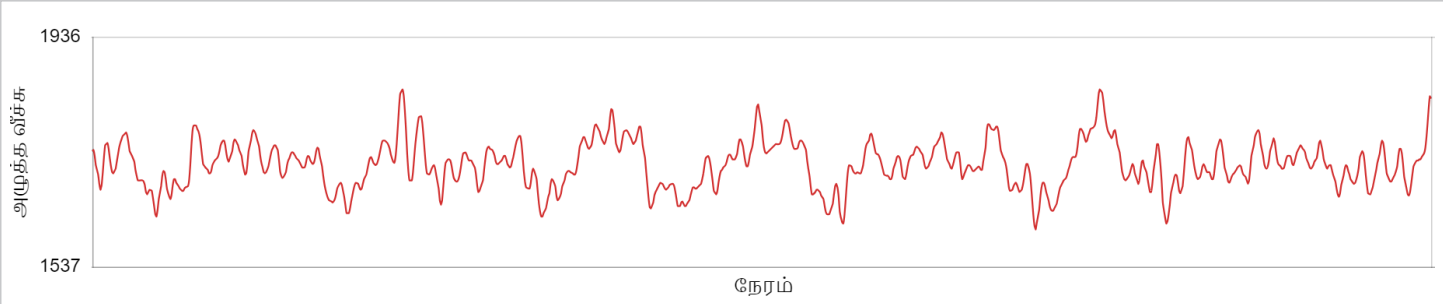
காட்சி தற்போதைய / முந்தைய வருகை ஒப்பீடு

வாதா | **10 வினாடி நாடி வரைபடம்** | தற்போதைய | முந்தைய



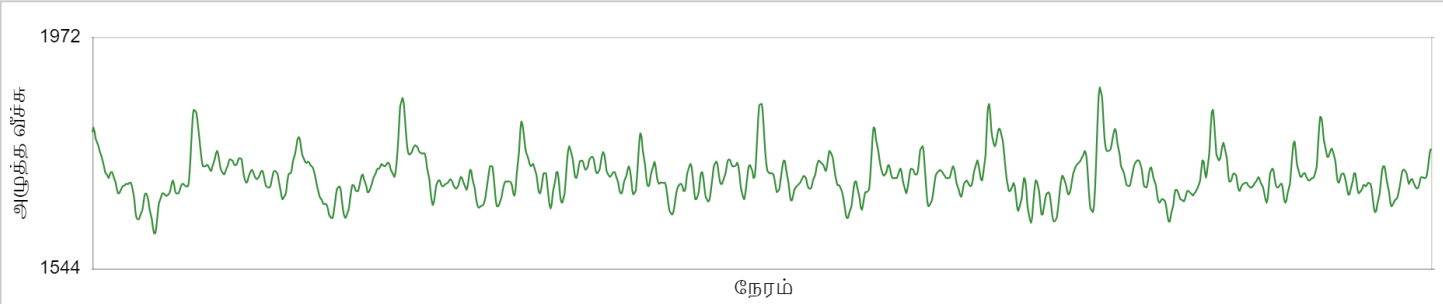
- சென்சார்கள் மீது குறைந்த அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் உங்கள் நாடி சேகரிக்கப்படுகிறது.

பிதா | **10 வினாடி நாடி வரைபடம்** | தற்போதைய | முந்தைய



- சென்சார்கள் மீது குறைந்த அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் உங்கள் நாடி சேகரிக்கப்படுகிறது.

கபா | **10 வினாடி நாடி வரைபடம்** | தற்போதைய | முந்தைய



- சென்சார்கள் மீது குறைந்த அழுத்தம் கொடுப்பதன் மூலம் உங்கள் நாடி சேகரிக்கப்படுகிறது.

அளவுரு	துடிப்பு	தாளம்	சாமா/நிரம்	மெதுவாக / வேகமாக
தற்போதைய வருகை	72	ஒழுங்கற்ற	நிறம்	வேகமாக
முந்தைய வருகை	--	--	--	--

துடிப்பு அளவுருக்கள்

பலம்

தற்போதைய | முந்தைய

தற்போதைய	90%
முந்தைய	Not Applicable

- பலம் என்பது நாடி விரலில் மீண்டும் அழுத்தத்தை செலுத்தும் சக்தியாகும். இது நோயின் வலிமையுடன் தொடர்புடையது.
- பொதுவாக பித்த பிரக்ருதியில் பலம் அதிகமாகவும், வாத பிரக்ருதியில் குறைவாகவும், கப பிரக்ருதியில் மிதமாகவும் இருக்கும்.
- பகுப்பாய்வு: பித்த விசை 90% ஆகும், இது மற்ற தோஷங்களை விட பித்த அறிகுறிகள் மற்றும் நோய்கள் அதிகமாக இருப்பதைக் காட்டுகிறது. .
- ஆரம்ப அறிகுறிகள் பின்வருமாறு:- பகுப்பாய்வு: பித்த விசை % ஆகும், இது மற்ற தோஷங்களை விட பித்த அறிகுறிகள் மற்றும் நோய்கள் அதிகமாக இருப்பதைக் காட்டுகிறது. .

அக்னி

தற்போதைய | முந்தைய

தற்போதைய	60%
முந்தைய	Not Applicable

- அக்னி என்பது வளர்சிதை மாற்றத்திற்கும், உணவை உறிஞ்சுவதற்கும் தேவையான செரிமான நெருப்பு. இங்கே, ஜதாரக்னி கணக்கிடப்படுகிறது.
- பகுப்பாய்வு: திக்ஷ்னகனி மதிப்பீடு 60% ஆகும், இது நெருப்பு உறுப்பு அதிகமாகவும் வலுவாகவும் இருப்பதைக் குறிக்கிறது. இது முக்கியமாகக் குறிக்கிறது:- பகுப்பாய்வு: திக்ஷ்னகனி மதிப்பீடு % ஆகும், இது நெருப்பு உறுப்பு அதிகமாகவும் வலுவாகவும் இருப்பதைக் குறிக்கிறது. இது முக்கியமாகக் குறிக்கிறது:.
- ஒப்பிடுவதற்கு முந்தைய வருகை எதுவும் இல்லை.

கதி அடிப்படையிலான நாடி

கதி	வாதா இடம்	பிதா இடம்	கபா இடம்
சர்ப்ப கதி	40%	10%	10%
	Not Applicable	Not Applicable	Not Applicable
மண்டூக கதி	70%	10%	10%
	Not Applicable	Not Applicable	Not Applicable
ஹன்சா கதி	20%	10%	10%
	Not Applicable	Not Applicable	Not Applicable

- துடிப்பின் இயக்கத்தின் விளக்கம் விலங்குகள் மற்றும் பறவைகளின் இயக்கங்களின் ஒப்பீட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

இது நாடி கற்பிக்கும் முறையாகும். பாம்பு, திண்ணை மற்றும் அன்னம் ஆகியவற்றின் இயக்கங்கள் முறையே வட்டா, பித்தா மற்றும் கபாவைக் குறிக்கின்றன, உதாரணமாக: நாடி ஒரு தவளையைப் போல குதிக்கும் போது அது பித்த நாடி ஆகும்.

- அவதானிப்பு: சர்ப்ப கதிக்கு பதிலாக அல்லது அதனுடன் சேர்ந்து, மிதமான வேகத்தில் குதிப்பதை விட, வாத இருப்பிடத்தின் கீழ் மண்டூகா கதி அதிகம். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், பித்தம் உடலில் உள்ள வாதாவை (மண்டூகா சர்ப்பத்தைத் துரத்துகிறார்) பாதிக்கிறது. பிரஜக், பச்சக் பித்தம், சாமனம், பிராண வாயு ஆகியன தூண்டப்பட்டிருக்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள்க. இது முக்கியமாகக் குறிக்கிறது:

- அவதானிப்பு: சர்ப்ப கதிக்கு பதிலாக அல்லது அதனுடன் சேர்ந்து, மிதமான வேகத்தில் குதிப்பதை விட, வாத இருப்பிடத்தின் கீழ் மண்டூகா கதி அதிகம். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், பித்தம் உடலில் உள்ள வாதாவை (மண்டூகா சர்ப்பத்தைத் துரத்துகிறார்) பாதிக்கிறது. பிரஜக், பச்சக் பித்தம், சாமனம், பிராண வாயு ஆகியன தூண்டப்பட்டிருக்கலாம் என்பதை நினைவில் கொள்க. இது முக்கியமாகக் குறிக்கிறது:.

அளவுரு	கதி
தற்போதைய வருகை	பித்தம் வாதம் (மண்டூக சர்ப்ப)
முந்தைய வருகை	--

நாடி குணா

தற்போதைய | முந்தைய

சிறிய 70% 30% **குரு**

Not Applicable

- லகு குணம் லேசான உணர்வு, வேகமாக நகரும் மற்றும் இது எந்த தோஷவிருத்தியும் (அதிகரித்த தோஷம்) அல்லது ஓம் (நச்சுகள்) இல்லை என்பதைக் குறிக்கிறது. அது வாதம், பித்த குணம்.
- லகுவுக்கு எதிரில் குரு குணம் உள்ளது, இது கனமானது, மெதுவானது மற்றும் மந்தமானது, இது தோஷவிருத்தி (அதிகரித்த தோஷம்) அல்லது ஓம் (நச்சுகள்) இருப்பதைக் குறிக்கிறது. இது கப தோஷத்தின் குணம்.
- உயர் லகு குணம் பொதுவாக இலகுவானது, வேகமாக நகரும் மற்றும் ஆரோக்கியமான நாடியைக் குறிக்கிறது. இது நெருப்பு, நல்ல பசி, செரிமானம், உள்வாங்குதல் மற்றும் வெளியேற்றத்தை அதிகரிக்கிறது. இது முதன்மையாகக் குறிக்கிறது:
- உயர் லகு குணம் பொதுவாக இலகுவானது, வேகமாக நகரும் மற்றும் ஆரோக்கியமான நாடியைக் குறிக்கிறது. இது நெருப்பு, நல்ல பசி, செரிமானம், உள்வாங்குதல் மற்றும் வெளியேற்றத்தை அதிகரிக்கிறது. இது முதன்மையாகக் குறிக்கிறது:.

கடினமானது 70% 30% **ஒப்பந்தம்**

Not Applicable

கடினமான குணா என்பது நாடியின் கடினமான தொடுதலைக் குறிக்கிறது. இது முக்கியமாக இரத்தம், சதை மற்றும் எலும்புகளில் தோன்றும் தீமை.
- கடினமான தரத்திற்கு எதிரானது மென்மையான தரம், இது தொடுவதற்கு மென்மையானது. மென்மையான தரம் முக்கியமாக ஆரோக்கியமான மற்றும் இளைஞர்களிடம் காணப்படுகிறது.
- உயர் கதின குணம் முக்கியமாக குறிக்கிறது:
- உயர் கதின குணம் முக்கியமாக குறிக்கிறது:

மொத்த 40% 60% **நுட்பமான**

Not Applicable

- மொத்த துடிப்பு தொடுவதற்கு தடிமனாக இருக்கும். ஏனென்றால் அது மாம்பழம், இரத்தம் மற்றும் சதை நிறைந்தது.
- மொத்தத் துடிப்பைப் போலல்லாமல், ஒரு நுட்பமான துடிப்பு உள்ளது மற்றும் அதன் தொடுதலை எளிதில் உணர முடியாது. இது பெரும்பாலும் காலியாகவோ அல்லது சக்தி குறைவாகவோ இருக்கும். இது முக்கியமாக எலும்பு மற்றும் உலோகத்தின் சிதைவில் காணப்படுகிறது.
- சமநிலையான இயற்பியல் பண்புகள் இரத்தம், சதை மற்றும் எலும்புகளில் மிதமான அளவு தீமையைக் குறிக்கின்றன.
- சமநிலையான இயற்பியல் பண்புகள் இரத்தம், சதை மற்றும் எலும்புகளில் மிதமான அளவு தீமையைக் குறிக்கின்றன..

கூர்மையான 30% 70% **மெதுவாக**

Not Applicable

- திக்ஷனாட்டா கூர்மையைக் குறிக்கிறது, துளையிடும் செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ளது. பொதுவாக, இது பித்தத்தின் குணமாகும்.
- கூர்மையானது தீயைக் குறைக்கும் மங்கலான குணா ஆகும். மெதுவான துடிப்பின் வலிமை குறைவாக உள்ளது.
- சீரான கூர்மை முக்கியமாக செரிமான செயல்முறை சமநிலையில் இருப்பதைக் காட்டுகிறது. இது செரிமான மற்றும் நிறமி பித்தத்தின் சரியான செயல்பாட்டைக் காட்டுகிறது. முன்னால்:
- சீரான கூர்மை முக்கியமாக செரிமான செயல்முறை சமநிலையில் இருப்பதைக் காட்டுகிறது. இது செரிமான மற்றும் நிறமி பித்தத்தின் சரியான செயல்பாட்டைக் காட்டுகிறது. முன்னால்:.

மென்மையான 30% 70% **பாதுகாக்க**

Not Applicable

- ஸ்னிக்த குணம் எண்ணெய், தோஷம், துது மற்றும் மாலை ஆகியவற்றின் மென்மையை உருவாக்குகிறது
- ஸ்னிக்தத்திற்கு எதிரில் ருக்ஷ குணம் உள்ளது, இது வாத தோஷத்தின் வறட்சி மற்றும் குணமாகும்.
- சீரான ஸ்னிக்தாதா வாதம் மற்றும் பித்தத்தின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கவும், வாத விருத்தி மற்றும் லக்ஷணங்களை குணப்படுத்தவும் உதவும். இது மேதா மற்றும் மஜ்ஜா தாது விருத்தி ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது:
- சீரான ஸ்னிக்தாதா வாதம் மற்றும் பித்தத்தின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கவும், வாத விருத்தி மற்றும் லக்ஷணங்களை குணப்படுத்தவும் உதவும். இது மேதா மற்றும் மஜ்ஜா தாது விருத்தி ஆகியவற்றைக் குறிக்கிறது:.

ஆரோக்கிய அளவுருக்கள்

நாடி துடிப்புகளில் தொடர்ச்சியான இடைவெளிகளில் மாறுபாடு துடிப்பு விகித மாறுபாடு (பி.ஆர்.வி) ஆகும். இது இதய துடிப்பு மாறுபாட்டின் வெளிப்பாடு. இது அனுதாபம் மற்றும் பாராசிம்பேடிக் நரம்பு மண்டலங்களுக்கு இடையிலான ஏற்றத்தாழ்வுகளைக் குறிக்கிறது. அனுதாப நரம்பு மண்டலம் உடலை தீவிர உடல் செயல்பாடுகளுக்கு தயார்படுத்துகிறது மற்றும் இது பெரும்பாலும் சண்டை-அல்லது-விமான பதில் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. பாராசிம்பேடிக் நரம்பு மண்டலம் கிட்டத்தட்ட நேர்மாறான விளைவைக் கொண்டுள்ளது மற்றும் உடலை தளர்த்துகிறது மற்றும் பல உயர் ஆற்றல் செயல்பாடுகளைத் தடுக்கிறது அல்லது குறைக்கிறது. .

- பி.ஆர்.வி வயது, உடல் நிலைமைகள் உள்ளிட்ட பல காரணிகளால் பாதிக்கப்படுகிறது, ஆனால் தீவிர செயல்பாடுகள், தூக்க-விழிப்பு சுழற்சி, உணவு, மன அழுத்தம் மற்றும் உடல் மன அழுத்தம் ஆகியவற்றால் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறது.

- அனுதாப நரம்பு மண்டலம் சுறுசுறுப்பாக இருக்கும்போது / துடிப்பு விகிதம் அதிகமாக இருக்கும்போது / பி.ஆர்.வி குறைவாக இருக்கும்போது பொதுவான மன அழுத்த நிலை ஏற்படுகிறது.

-பாராசிம்பேடிக் நரம்பு மண்டலம் செயலில் இருக்கும்போது / துடிப்பு விகிதம் குறைவாக இருக்கும்போது / பி.ஆர்.வி அதிகமாக இருக்கும்போது வழக்கமான தளர்வான நிலை ஏற்படுகிறது.

-எண்ணங்கள் அல்லது உணர்ச்சிகள் பொதுவாக நதியின் தாளம், பாலா மற்றும் திக்ஷ்னதா அளவுருக்களில் ஏற்படும் மாற்றங்களால் வேறுபடுகின்றன.

எண்ணங்கள் / உணர்ச்சிகள் — தற்போதைய | முந்தைய

தற்போதைய	90%	உங்கள் எண்ணங்கள் / உணர்ச்சிகள் மிகவும் தீவிரமானவை (நேர்மறை அல்லது எதிர்மறை). நீங்கள் யோகா மற்றும் தியானத்தை கருத்தில் கொள்ளலாம்
முந்தைய	Not Applicable	

மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகும் — தற்போதைய | முந்தைய

தற்போதைய	30%	- நாளின் இந்த பிரகாரத்திற்கு, நீங்கள் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாவதற்கான வாய்ப்பு குறைவு. - தூக்கம், உணவு மற்றும் வேலை சீராக செல்வதாகத் தெரிகிறது.
முந்தைய	Not Applicable	

சுருக்கம்

- உங்கள் மிகப்பெரிய உணவை நீங்கள் சாப்பிட விரும்பும் போது மதியம் பித்த பிரகாரத்தில் நாடி பதிவு செய்யப்பட்டது, ஏனெனில் உங்கள் உடல் உணவை மற்ற நேரங்களை விட எளிதாக எரிபொருளாகவும் ஆற்றலாகவும் மாற்ற முடியும். பொதுவாக குருதா, உயர்ந்த திக்ஷ்டம், அக்னி, மிருதுதா, ஸ்னிக்தாதா ஆகியவை இருக்கும்.
- உங்கள் உயரம் 170 cm மற்றும் 90 kg எடையின் அடிப்படையில், உங்கள் BMI 31 ஆகும்.நீங்கள் அதிக எடை பிரிவில் உள்ளீர்கள்.
- உங்கள் வயதைப் பொறுத்தவரை, ஒழுங்கற்ற தாளம் என்பது நிலையற்ற இதய செயல்பாட்டுடன் ருக்னா பலம் குறைவாக இருப்பதைக் குறிக்கிறது.nan .

பிரக்ருதி	விக்ருதி
வாதம் கபம்	பித்தம் வாதம்

உணவு பரிந்துரைகள்

	செய்ய வேண்டியவை	செய்யக்கூடாதவை
தானியம்	ராஜ்கிரா, பார்லி, சமைத்த காடைக்கண்ணி , ஆளி விதைகள், சோளம், பழைய கோதுமை	கம்பு, நெளிகோதுமை, முஸ்லி, கடுகு, புதிய தானியங்கள்
பருப்பு வகைகள்	கருப்பு பீன்ஸ், புதிய பட்டாணி, மொச்சைக்கொட்டை, சிவப்பு பருப்பு	கருப்பு உளுந்தம் பருப்பு, கொள்ளு, துவரம் பருப்பு
சைவம்	தண்ணீர்விட்டான் கிழங்கு, பாகற்காய், பச்சை பூக்கோசு, செலரி, சமைத்த மஞ்சள் முள்ளங்கி, வெள்ளரிக்காய்	கத்தரிக்காய், சோளம், முருங்கைக்காய், பச்சை மிளகாய், நூல்கோல், கடுகு கீரை
மசாலா	மா இஞ்சி, தாஜி துளசி, ஏலக்காய், பெருஞ்சீரகம், புதினா, வேப்ப மரத்தின் இலைகள்	மசாலா, மிளகாய், வெந்தயம், கடுகு விதைகள், சிவப்பு கேப்சிகம், பிப்பலி
இலை காய்கறி	முளைக்கீரை, கீரை, புதினா	மஞ்சள் முள்ளங்கி இலைகள், வெந்தயம், கடுகு இலைகள், எள் இலைகள், சாமை இலைகள்
எண்ணெய்	கனோலா, தேங்காய், ப்ரிம்ரோஸ்	பாதாம், கடுகு, குங்குமப்பூ
அசைவம்	கோழி, முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, நதி நீர் மீன்	முட்டை கரு, ஆட்டுக்குட்டி, ஆடு இறைச்சி, கடல் மீன், கடல் உணவுகள்
பழங்கள்	அர்த்திப்பழம் , ஆப்பிள்கள் (இனிப்பு), சர்க்கரை பாதாம்(இனிப்பு), பெர்ரி (இனிப்பு), தேங்காய், பேரீச்சம் பழம்	ஆப்பிள்கள் (புளிப்பு), பெர்ரி (புளிப்பு), திராட்சைப்பழங்கள், திராட்சை (பச்சை), கரோண்டா, எலுமிச்சம் பழம்
கொட்டைகள் மற்றும் உலர்ந்த பழங்கள்	முரப்பா, அத்தி பழம், கோகம் பழம், ஊறவைத்த பாதாம்	பிரேசில் கொட்டைகள், ஹேசல் நட், பசும்பருப்பு
பால் பொருட்கள்	எருமை பால், வெண்ணெய் (உப்பில்லாத), காட்டேஜ் பாலாடைக்கட்டி , பசுவின் பால், ஸ்ரீகண்ட்	தயிர், கடினப் பாலாடைக்கட்டி, உப்பு வெண்ணெய், புளிப்பு கிரீம், தயிர்

வாழ்க்கை முறை பரிந்துரைகள்

	செய்ய வேண்டியவை	செய்யக்கூடாதவை
செய்முறை	தேங்காய் பால், வறுத்த தாமரை விதை (தாமரை விதை உப்பு), இனிப்பு சேமியா, மாம்பழம் பன்ஹா, ஜோவர் ஊத்தப்பம்	கொத்தவரங்கை பொரியல், சபுதான வாடா, சாதா ஆம்லெட், காந்த்வி
யோகா	அர்த்த தனுராசனம், தனுராசனம், நவசனம், பச்சிமோத்தனாசனம், ஷிதாலி பிராணாயாமம், உஸ்த்ராசனம்	பிக்ரம் யோகா, சக்தி யோகா, உட்கடாசனம்
உடற்தகுதி	கூடைப்பந்து, நடைபயணம், வளைதடிப் பந்தாட்டம், கராத்தே, சறுக்கு, விளையாட்டு	

நோயாளி குறியீடு :--

நோயாளியின் பெயர் :

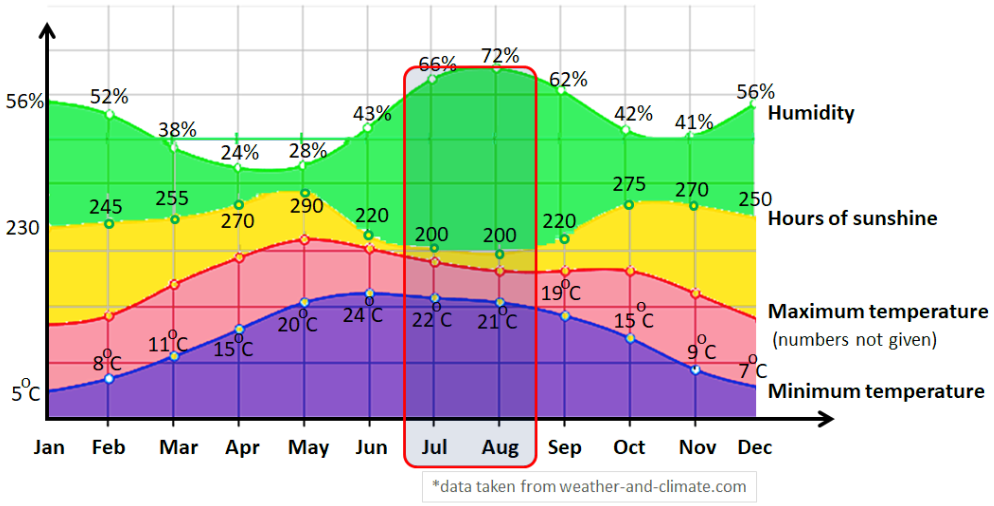
தினசரி வழக்கம்

சமச்சீரான பிரக்ருதி | நல்ல செரிமானம் | ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்கவும் | அமைதி பெறுங்கள்

	புத்துணர்ச்சியுடனும் லேசான உணர்வுடனும் சூரிய உதயத்திற்கு முன்பே உங்கள் நாளைத் தொடங்குங்கள்.ब्राह्म मुहूर्तम् சூரிய உதயத்திற்கு 96 நிமிடங்களுக்கு முன்பு என்று குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.
	முகத்தை கழுவி பற்களை சுத்தம் செய்யுங்கள். (दंत धावनम्) மென்மையான பல் துலக்குதல் அல்லது கசப்பான ஆஸ்டிரிஜென்ட் மூலிகைகள் போன்றவை नीम. தேன் கலந்த மூலிகைப் பொடியைக் கொண்டு ஈறுகளை மசாஜ் செய்யவும். மென்மையான ஸ்க்ரப்பிங் மூலம் நாக்கை சுத்தம் செய்யுங்கள் (जिव्हा निर्लेखन). ஒவ்வொரு உணவு உட்கொண்ட பிறகும் இதை மீண்டும் செய்யலாம்.
	எண்ணெய், கஷாயம், தேன், பால், தண்ணீர் போன்றவற்றைக் கொண்டு வாய் கொப்பளிக்கவும். இது தாடைகள் மற்றும் பற்களுக்கு வலிமையைத் தருகிறது. கவனிக்கவும் गंडूशम् அதாவது அதிக அளவு திரவத்தை வாயில் வைத்திருப்பது மற்றும் कवलम् அதாவது இனிமையானதாக பேஸ்ட் கரைசல்களை வாயில் வைத்திருப்பது.
	எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்தி தயாரிக்கப்பட்ட நாசி சொட்டுகளைப் பயன்படுத்தவும். இந்த உள்ளிழுத்தல் (नस्यम्) மூக்கை உயவூட்டவும், சைனஸ்களை அழிக்கவும், தெளிவான பார்வையை வழங்கவும், புலன் உறுப்புகளுக்கு வலிமை அளிக்கவும் உதவுகிறது.
	தூண்டுதல் இயற்கையாக வரும் போதெல்லாம் குடல் சுத்தம் / வெளியேற்றம் செய்யுங்கள். இந்த தூண்டுதல்களைத் தடுக்கவோ அல்லது தூண்டவோ வேண்டாம்.
	உடல் முழுவதும் எண்ணெய் தடவவும் (अभ्यंगम्) குறிப்பாக தலை, காது மற்றும் கால்களில் மெதுவாக மசாஜ் செய்யவும். மசாஜ் செயல்முறை சருமத்திற்கு மிகவும் நன்மை பயக்கும், மன அழுத்தம், சோர்வு ஆகியவற்றைக் குறைக்க உதவுகிறது, உடலை மென்மையாகவும் வலுவாகவும் ஆக்குகிறது மற்றும் வயதான அறிகுறிகளைத் தடுக்கிறது. நல்லெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெயைப் பயன்படுத்துவது நல்லது..
	உங்கள் திறன் மற்றும் உடல் அமைப்புக்கு ஏற்ப எந்த வகையான உடற்பயிற்சியையும் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இதனுடன் சேர்ந்து யோகா செய்யலாம். सूर्यनमस्कार. இது உடலின் நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துகிறது மற்றும் மன திறனை மேம்படுத்துகிறது, ஒளி, நிலைத்தன்மையைக் கொண்டுவருகிறது மற்றும் செரிமான நெருப்பைத் தூண்டுகிறது.
	வெதுவெதுப்பான நீரில் குளித்து விட்டு, சாதாரண நீரில் மட்டுமே தலையை அலச வேண்டும். குளிப்பதற்கு முன், முடி வளரும் திசைக்கு எதிரே உள்ள மூலிகை தூளைக் கொண்டு மசாஜ் செய்வது பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. குளியல் உடலையும் மனதையும் புத்துணர்ச்சியடையச் செய்கிறது. இது வியர்வை, சோர்வு மற்றும் அழுக்குகளை நீக்குகிறது மற்றும் பசியை அதிகரிக்கிறது.
	தியானம் மற்றும் பிராணாயாமம் காலையில் ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் மனதின் திறவுகோல்கள். தியானம் உங்கள் கவனம் செலுத்தும் திறனை மேம்படுத்துகிறது. இது மனதை அமைதிப்படுத்தும் விளைவைக் கொண்டுள்ளது. இது மன அழுத்தத்தை நீக்கி மனதிற்கு பலம் தருகிறது. "ॐ" என்று ஜபிப்பது உங்கள் எண்ணங்களைத் தெளிவுபடுத்தும் மற்றும் உள் உள்ளங்கால்களுடன் இணைக்க உதவும். தியானம் அமைதியையும் நல்லிணக்கத்தையும் தரும்.
	இறைவனை வழிபடுதல் மற்றும் காணிக்கை செலுத்துதல் (ईश्वर पूजा) நன்றியுணர்வை அதிகரிக்கிறது.
	மிக முக்கியமாக, நாள் முழுவதும், சாத்விக் உணவை சாப்பிடும் நல்ல பழக்கத்தை பராமரிக்கவும் षड्रस சரியான நேரத்தில். புதிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சேர்க்கவும். உணவில் முழு கவனத்துடன் சாப்பிடுங்கள். அவசரப்பட்டு சாப்பிடுவதையோ அல்லது டிவி, கம்ப்யூட்டர் பார்க்கும்போதோ அல்லது மன அழுத்தம், துக்கத்தில் சாப்பிடுவதையோ தவிர்க்கவும். நீண்ட நேரம் அதிகமாக சாப்பிடுவதையோ அல்லது உண்ணாவிரதத்தையோ தவிர்க்கவும். இரவு உணவிற்குப் பிறகு படுக்கைக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்கவும்.
	உங்கள் வேலையை மரியாதையுடன் தேர்ந்தெடுத்து, சிறந்த திறன்களை மேற்கொள்ளுங்கள்; தனக்கு மட்டுமல்ல, ஒட்டுமொத்த சமூகத்திற்கும் பயனளிக்கும். தேசத்தின் நன்மைக்காக இரக்கம் காட்டும் பழக்கம் எப்போதும் அன்றாட செயல்களின் ஒரு பகுதியாக இருக்க வேண்டும்.
	மதியம் 10 - 15 நிமிட தூக்கம் பயனுள்ளதாக இருக்கும். இடது பக்கத்தில் தூங்குவது மிகவும் செரிமானமானது என்று கூறப்படுகிறது.
	தினசரி 6 முதல் 8 மணிநேர தூக்கம் அவசியம், எனவே உங்கள் விழிப்பு நேரத்தைப் பொறுத்து தூக்க நேரத்தை தீர்மானிக்கவும். படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன்பு முழு உணவை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்கவும். வலது பக்கத்தில் தூங்குவது மிகவும் ரிலாக்ஸாக இருக்கும்.

பருவங்கள் : மழை

ஆயுர்வேதம் மற்றும் கால மாற்றங்களின் படி. वर्षा ऋतु இது ஆகஸ்ட் 22 வரை (தோராயமாக) நடைபெறுகிறது. இக்காலகட்டத்தின் தட்பவெப்ப நிலை போக்குகள் பின்வருமாறு:



கிரீஷ்மா ருதுவின் வெப்பம் குறைந்து மழை பெய்யத் தொடங்கும் பருவம் என்பதால் குளிர்ச்சியான மற்றும் இனிமையான சூழல் நிலவுகிறது. வர்ஷ ருது வாத தோஷம் அதிகரிப்பதால், அதிக வாதா வ்யாதிகள் உள்ளனர். விசர்கா காலம் தொடங்குகிறது, ஆனால் பாலா இன்னும் குறைவாகவே உள்ளது. ஆனால் இயற்கையில் உள்ள தாள், ஈரப்பதம் மற்றும் மந்த குணம் ஆகியவை அக்னியைக் குறைக்கின்றன.

- **உடல் சக்தி :** ஆல்ப்ஸ் (குறைந்த).
- **ஜத்ராக்னி :** அனுப்பு (வலுவற்ற).

பரிந்துரைக்கப்பட்ட உணவு :

- சாறு புளிப்பு, உப்பு.
- உஷ்னா, ஸ்னிக்தா, மதுர், ஆம்லா மற்றும் லவன் ரசா ஆஹர் ஆகியோருக்கு முன்னுரிமை அளிக்கப்பட வேண்டும்.
- எளிதில் ஜீரணமாகும், சூடான மற்றும் லேசான உணவுகளை எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்
- நல்ல செரிமானத்திற்கு நாள் முழுவதும் வெதுவெதுப்பான நீரில் சிறிய அளவு குடிக்கவும்
- தேன், கோதுமை, அரிசி, ஜவ், பருப்பு வகைகள், இறைச்சி சாறு, சூப்கள், பழைய தானியங்கள் மற்றும் தயிரின் மெல்லிய நீர் ஆகியவற்றை உணவில் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
- சிறந்த செரிமானத்தை ஊக்குவிக்க இஞ்சி, கருப்பு மிளகு மற்றும் எலுமிச்சை சாறு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- அரிசி சூப், மசாலாப் பொருட்களுடன் தினை சூப் போன்ற மருந்து கஞ்சி பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.
- பாசிப்பருப்பை பசு நெய் அல்லது வடிகட்டிய எண்ணெயுடன் சாப்பிடலாம்
- நீங்கள் ஈரமாக இருந்தால், ஒரு கப் இஞ்சி-புதினா அல்லது துளசி-இஞ்சி தேநீர் குடிக்கவும். இது உங்களை சூடாக வைத்திருக்கும் மற்றும் ஆஸ்துமா, இருமல் மற்றும் சளியைத் தடுக்கும்.

தடைசெய்யப்பட்ட உணவு :

- தாள், ருக்ஷா, லகு, கடு, கஷாயம், திக்தா ரசா ஆஹர் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- எந்த ஏரி அல்லது ஆறு அல்லது நீர்வீழ்ச்சியின் நீரையும் பயன்படுத்த வேண்டாம்
- வறுத்த, காரமான, சமைக்காத உணவுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்
- குளிர்பதன கிடங்கில் சேமித்து வைக்கப்பட்ட உணவை உட்கொள்ள வேண்டாம்
- மூல உணவுகளை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும், அதற்கு பதிலாக வறுத்த காய்கறிகளை அசையுங்கள், ஏனெனில் மூல உணவுகள் சரியாக கழுவப்பட்டதா, சுத்தம் செய்யப்பட்டதா அல்லது சேமிக்கப்படுகிறதா என்பதை அறிவது கடினம்
- சாலையோர வியாபாரிகளிடமிருந்து சாட்கள், வறுத்த பக்கோடாக்கள், முன்பே வெட்டப்பட்ட பழங்கள் மற்றும் பழச்சாறுகளை சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கவும்

பரிந்துரைக்கப்பட்ட நடவடிக்கைகள் :

- எண்ணெயைக் கொண்டு உடலை மசாஜ் செய்யவும்
- குளிக்க வெதுவெதுப்பான நீரைப் பயன்படுத்தவும்
- வழக்கமாக மழைக்காலங்களில் வரும் பலத்த மழை மற்றும் வலுவான சூரியக் கதிர்களைத் தவிர்க்க குடையைப் பயன்படுத்துங்கள்
- லோபன் மற்றும் உலர்ந்த நீம் இலைகளின் புகையுடன் உலர்ந்த துணிகள்.</ லி><லி> மழையில் சரியாக நனைந்த பிறகு உங்களை நீங்களே துடைத்துக் கொள்ளுங்கள்
- வெளியில் இருந்து வந்தவுடன் பாதங்களை நன்கு கழுவி உலர வைக்க வேண்டும்..
- பூச்சிகள், தேனீ அந்துப்பூச்சி மற்றும் கொசுக்களை விரட்ட கொசு வலையைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

தடைசெய்யப்பட்ட நடவடிக்கைகள்:

- அதிகப்படியான உடற்பயிற்சி மற்றும் உடலுறவைத் தவிர்க்கவும்.
- பகலில் தூங்குவதைத் தவிர்க்கவும்.
- வெறும் காலில் நடப்பதைத் தவிர்க்கவும்
- தெரியாத ஆறு அல்லது குளத்தில் நீந்த வேண்டாம்.

DISCLAIMER

- இந்த அறிக்கையில் வழங்கப்பட்ட பரிந்துரைகள் மற்றும் தகவல்கள் ஒரு மருத்துவரால் வழங்கப்படும் மருத்துவ ஆலோசனைக்கு மாற்றாக நோக்கம் கொண்டவை அல்ல.
- தயவுசெய்து சுயமாக கண்டறிய வேண்டாம். தயவுசெய்து ஒரு மருத்துவர் அல்லது ஒரு சுகாதார நிபுணரை அணுகவும்.
- அறிக்கையின் மீதான பகுப்பாய்வு நோயாளியின் மருத்துவ தகவல்களின் துல்லியம் மற்றும் நாடி வடிவங்களைப் பிடிக்க சாதனத்தின் சரியான பயன்பாடு ஆகியவற்றுக்கு உட்பட்டது.
- 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. .

NOTES

"