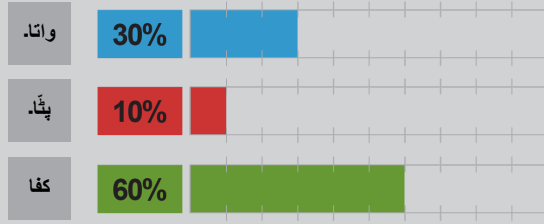




ریپورٹ کی تاریخ :	ریپورٹ کی تاریخ :	-- : پچھلی رپورٹ
مریض کا نام :		-- : مریض کوڈ
عمر :	صنف :	اونچائی :
		وزن :

سوالنامہ بس فطرت



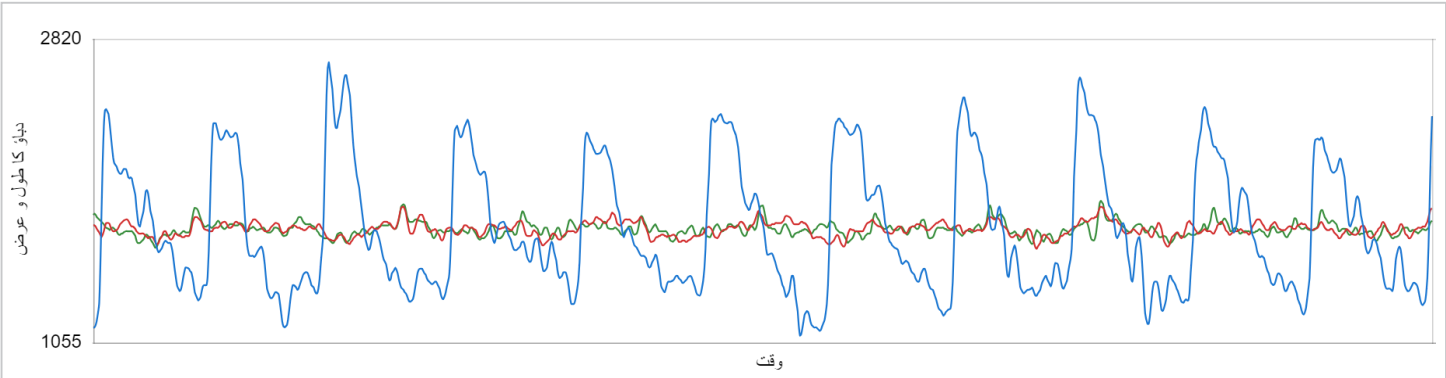
وات کافہ

واتا اور کافہ اپنی سرد جائیداد پر غور کرتے ہوئے ایک جیسے ہیں۔ آپ بے چین ہیں لیکن کافہ پرسکون اور صبر کے ساتھ حالات کو متوازن کرتا ہے۔ آپ دونوں واتا (خشک جلد، تیز چہل قدمی، حوصلہ افزائی، فکر مند، تخلیقی، فنکار، محبت کی مٹھائیاں) اور کافہ (بھاری، موٹے، دھیمے، پرسکون، طریقہ کار، گہری آواز، جنک فوڈ سے محبت کرتے ہیں) کی مرکب خصوصیات کی نمائش کرتے ہیں۔



سیکنڈ ریور گراف 10

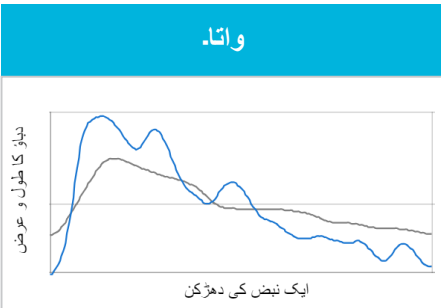
کفا | پٹا | واتا



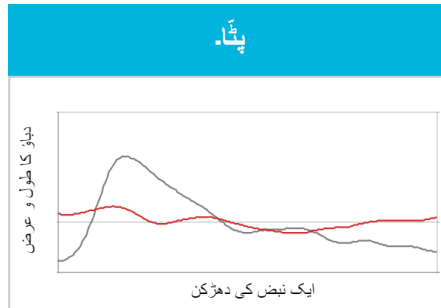
The graphs represent the nadi is felt on the wrist with the help of three pressure sensors at vata, pitta and Kafa locations. The nadi reflects the health state of your mind and body.

سنگل پلس بیٹ گراف

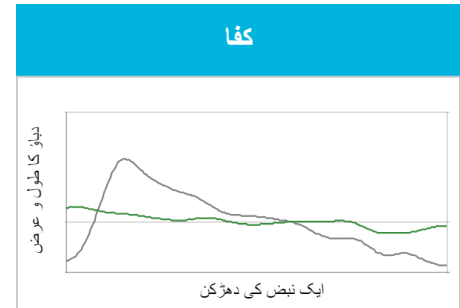
اوسط صحت مند | کفا | پٹا | واتا



آپ کی عمر کے گروپ، جنس اور پرہیز کی صحت مند حوالہ نبض کے مقابلے میں، واتا مقام پر موجود نادی کی قدریں اعلیٰ ہیں۔ یہ ابتدائی اشارہ کرتا ہے: آپ کی عمر کے گروپ، جنس اور پرہیز کی صحت مند حوالہ نبض کے مقابلے میں، مقام پر موجود نادی کی قدریں: ابتدائی اشارہ کرتا ہے



صحت مند حوالہ نبض کے ساتھ موازنہ کرنے کے لیے پٹا۔ مقام پر نادی کم واضح ہے۔



صحت مند حوالہ نبض کے ساتھ موازنہ کرنے کے لیے کفا۔ مقام پر نادی کم واضح ہے۔

--: مریض کوڈ

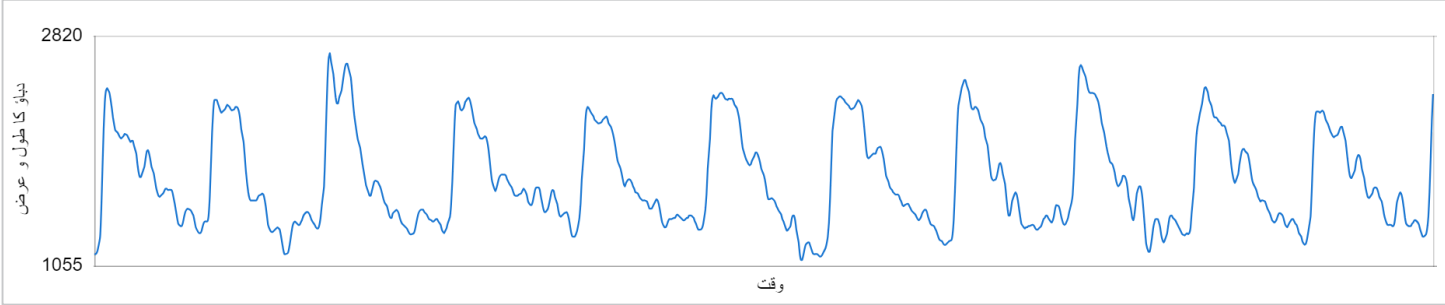
: مریض کا نام

وژن موجودہ / پچھلے دورے کا موازنہ

واٹا

سیکنڈ ریور گراف 10

پچھلا | کرنٹ

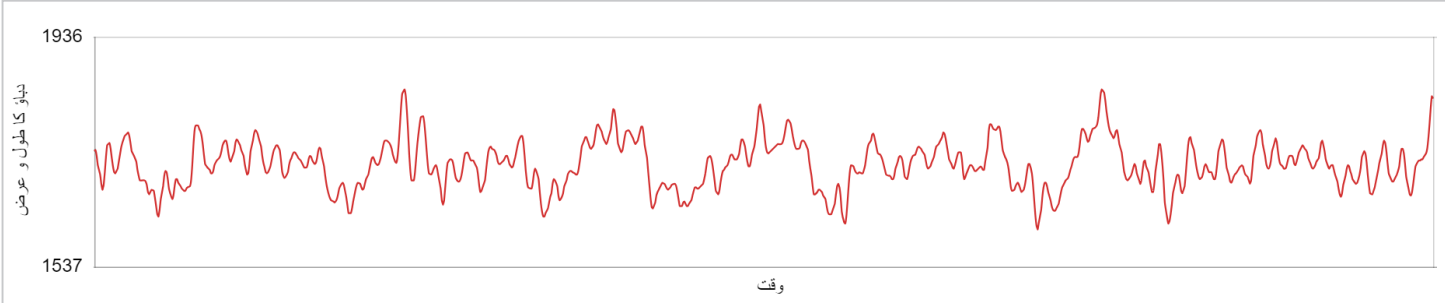


آپ کی نادی کو سینسر پر کم دباؤ ڈال کر جمع کیا جاتا ہے۔ -

پٹا

سیکنڈ ریور گراف 10

پچھلا | کرنٹ

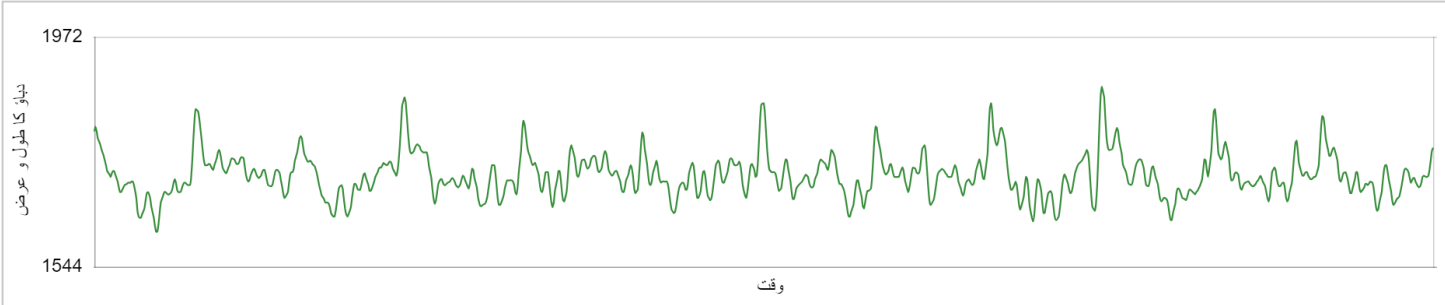


آپ کی نادی کو سینسر پر کم دباؤ ڈال کر جمع کیا جاتا ہے۔ -

کپھا

سیکنڈ ریور گراف 10

پچھلا | کرنٹ



آپ کی نادی کو سینسر پر کم دباؤ ڈال کر جمع کیا جاتا ہے۔ -

پیرامیٹر	نبض	تال	سما/نیرم	منڈا/ویگاوتی
موجودہ دورہ	72	بے قاعدہ	نیرما.	ویگاوتی
پچھلا دورہ	--	--	--	--

دریا کے پیرامیٹرز

بالا	پچھلا کرنٹ
کرنٹ	90%
پچھلا	Not Applicable

بالا وہ قوت ہے جس کے ذریعے نادی انگلی پر واپس دباؤ ڈالتی ہے۔ اس کا تعلق بیماری کی طاقت سے ہے۔ -
 - عام طور پر پٹا پرکروٹی میں بالا زیادہ ہوتا ہے، واٹا پرکروٹی میں کم اور کپہ پرکروٹی میں اعتدال۔
 - مشاہدہ: 90 % قدر کے ساتھ پٹ بالا پایا گیا، جس کا مطلب ہے کہ پٹہ کی علامات یا وادی دیگر دو دوشوں سے زیادہ ہیں۔
 - ابتدائی اشارے یہ ہیں:۔ مشاہدہ: % قدر کے ساتھ پٹ بالا پایا گیا، جس کا مطلب ہے کہ پٹہ کی علامات یا وادی دیگر دو دوشوں سے زیادہ ہیں۔

اگنی	کرنٹ پچھلا
کرنٹ	60%
پچھلا	Not Applicable

اگنی بضم کی آگ ہے جو میٹابولزم، خوراک کے جذب کے لیے ضروری ہے۔ یہاں، جٹھراگنی کی گنتی کی جاتی ہے۔
 پایا گیا۔ یعنی آگ کا عنصر زیادہ یا مضبوط ہے۔ Tiksnagni - مشاہدہ: 60 % قدر کے ساتھ
 پایا گیا۔ یعنی آگ کا عنصر زیادہ یا مضبوط ہے۔ Tiksnagni - ابتدائی اشارے یہ ہیں:۔ مشاہدہ: % قدر کے ساتھ

حرکت پر مبنی دریا	کافا مقام	پٹا مقام	واٹا مقام	تیار
سرپا گتی	10%	10%	40%	
منٹوکا کی قیمت	10%	10%	70%	
بنس گتی	10%	10%	20%	

گتی نادی کی وضاحت ہے جس کی بنیاد پر مختلف جانوروں / پرندوں کی نقل و حرکت سے موازنہ کیا جاتا ہے۔ یہ نادی سکھانے کا طریقہ ہے۔ -
 - عام وات، پٹہ اور کافہ گتیس بالترتیب سرپا، منٹوکا اور بنسا ہیں۔ جیسے جب نادی احساس مینٹک کی طرح چھلانگ لگاتا ہے تو یہ پٹا ہوتا ہے وغیرہ۔
 - مشاہدہ: منٹوکا گائی سرپا گاتی کے بجائے یا اس کے ساتھ، وات مقام کے نیچے زیادہ ہے، درمیانی رفتار سے چھلانگ لگا رہی ہے۔ دوسرے لفظوں میں، پٹا جسم میں وات (منٹوکا سرپا کا پیچھا کر رہا ہے) کو متاثر کر رہا ہے۔ نوٹ کریں کہ بھراچک، چک پٹہ اور سمنا، پران وایو مشتعل ہو گئے ہوں گے۔ یہ ابتدائی طور پر اشارہ کرتا ہے:
 - مشاہدہ: منٹوکا گائی سرپا گاتی کے بجائے یا اس کے ساتھ، وات مقام کے نیچے زیادہ ہے، درمیانی رفتار سے چھلانگ لگا رہی ہے۔ دوسرے لفظوں میں، پٹا جسم میں وات (منٹوکا سرپا کا nan: پیچھا کر رہا ہے) کو متاثر کر رہا ہے۔ نوٹ کریں کہ بھراچک، چک پٹہ اور سمنا، پران وایو مشتعل ہو گئے ہوں گے۔ یہ ابتدائی طور پر اشارہ کرتا ہے

پیرامیٹر	تیار
موجودہ دورہ	پٹہ واٹا (منٹوکا سرپا)
پچھلا دورہ	--

استعمال کی نبض

پچھلا | کرنٹ

لگو

70% 30%

Not Applicable

گرو

- لگو گنا ہلکا ہلکا ہے، تیز حرکت کرتا ہے اور جو کسی دوشروہی (بڑھا ہوا دوشا) یا عام (ٹاکسن) کی موجودگی کی نشاندہی نہیں کرتا ہے۔ یہ واٹ اور پٹا گنا ہے۔
- کے مخالف گرو گنا ہے جو بھاری، سست اور مدھم ہے جو دوشروہی (بڑھا ہوا دوشا) یا عام (ٹاکسن) کی موجودگی کی نشاندہی کرتا ہے۔ یہ کفا دوشا کی خاصیت ہے۔ Laghu
- :اونچی لگو گنا عام طور پر ہلکی، تیز چلتی ہے اور صحت مند نادی کی نشاندہی کرتی ہے۔ یہ آگ، اچھی بھوک، باضمہ، جذب اور اخراج کو بڑھاتا ہے۔ یہ ابتدائی طور پر اشارہ کرتا ہے۔
- :اونچی لگو گنا عام طور پر ہلکی، تیز چلتی ہے اور صحت مند نادی کی نشاندہی کرتی ہے۔ یہ آگ، اچھی بھوک، باضمہ، جذب اور اخراج کو بڑھاتا ہے۔ یہ ابتدائی طور پر اشارہ کرتا ہے۔

کتینہ

70% 30%

Not Applicable

مرٹو

- کتینا گونا نادی کا سخت لمس ہے۔ یہ ابتدائی طور پر رکنا / مانسا / استھی کی خرابی میں پایا جاتا ہے۔
- کتینا کے مخالف مرٹو گونا ہے، جو رابطے میں نرم ہے۔ یعنی جب ہم مرو ناڑی کو دباتے ہیں تو یہ آسانی سے دبایا جاتا ہے۔ مرٹو گونا عام طور پر صحت مند اور جوان افراد میں پایا جاتا ہے۔
- :بانی کتینا گنا ابتدائی طور پر اشارہ کرتا ہے۔
- :بانی کتینا گنا ابتدائی طور پر اشارہ کرتا ہے۔

سٹولا۔

40% 60%

Not Applicable

سکشم۔

- احساس میں موٹی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ نادی آم (زیریلے)، رکنا، مانسا سے بھری ہوئی ہے۔ Sthula nadi
- استھولا کے مخالف، سکشم ناڑی پتلی ہے اور آسانی سے نہیں ملتی۔ یہ عموماً خالی اور کم بالا کے ساتھ ہوتا ہے۔ یہ ابتدائی طور پر استھی / دھتو کی خرابی میں پایا جاتا ہے۔
- : متوازن استھولا گنا ابتدائی طور پر اشارہ کرتا ہے کہ رکنا، مانسا، استھی دشتی معتدل سطح پر موجود ہیں۔ اس کا مطلب ہے۔
- : متوازن استھولا گنا ابتدائی طور پر اشارہ کرتا ہے کہ رکنا، مانسا، استھی دشتی معتدل سطح پر موجود ہیں۔ اس کا مطلب ہے۔

ٹکشنا۔

30% 70%

Not Applicable

منڈا

- نفاست کی نشاندہی کرتا ہے، اس میں گھسنے والی کارروائی ہوتی ہے۔ عام طور پر، یہ پٹا کا گونا ہے۔ Tikshnata
- ٹکشنا کے مقابل منڈا گنا ہے، جو آگ کو کم کرتا ہے۔ عام منڈا نادی میں کم توانائی ہوتی ہے۔
- : متوازن ٹکشنا ابتدائی طور پر باضمہ اور جذب کے متوازن پٹہ فعل کی نشاندہی کرتا ہے۔ یہ چمک پٹہ اور رنجکا پٹہ کے صحیح کام کرنے کی بھی نشاندہی کرتا ہے۔ مزید
- : متوازن ٹکشنا ابتدائی طور پر باضمہ اور جذب کے متوازن پٹہ فعل کی نشاندہی کرتا ہے۔ یہ چمک پٹہ اور رنجکا پٹہ کے صحیح کام کرنے کی بھی نشاندہی کرتا ہے۔ مزید

سنیگدھا

30% 70%

Not Applicable

رکشہ

- سنیگدھا گونا دوشا، دھتو اور مالا کی روغن، نرمی کو تشکیل دیتا ہے۔
- کے مخالف رخشا گنا ہے، جو خشکی اور واٹ دوشا کی خاصیت ہے۔ Snigdha
- متوازن سنگدھاتا صحت کو برقرار رکھنے اور واٹ وردھی اور لکشنوں کو ٹھیک کرنے میں واٹ اور پٹہ کی مدد کرے گا۔ یہ ابتدائی طور پر میڈا اور ماجا دھتو وردھی کی طرف اشارہ کرتا ہے جس کے نتیجے میں
- متوازن سنگدھاتا صحت کو برقرار رکھنے اور واٹ وردھی اور لکشنوں کو ٹھیک کرنے میں واٹ اور پٹہ کی مدد کرے گا۔ یہ ابتدائی طور پر میڈا اور ماجا دھتو وردھی کی طرف اشارہ کرتا ہے جس کے نتیجے میں

فلاح و بہبود کے پیرامیٹرز

ہے۔ یہ دل کی دھڑکن کی تبدیلی کا مظہر ہے۔ یہ ہمدرد اور پیراسیمپٹیٹک اعصابی نظام کے درمیان عدم توازن کی نشاندہی (PRV) نادی دھڑکنوں میں لگاتار وقفوں میں تغیر پلس ریٹ متغیر کرتا ہے۔ ہمدرد اعصابی نظام جسم کو شدید جسمانی سرگرمی کے لیے تیار کرتا ہے اور اسے اکثر لڑائی یا پرواز کا رد عمل کہا جاتا ہے۔ پیراسیمپٹیٹک اعصابی نظام کا تقریباً بالکل الٹا اثر ہوتا ہے اور جسم کو آرام دیتا ہے اور بہت سے اعلیٰ توانائی کے افعال کو روکتا یا سست کر دیتا ہے۔

عمر، جسمانی حالات سمیت بہت سے عوامل سے متاثر ہوتا ہے، لیکن انتہائی سرگرمیاں، نیند سے سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ جاگنے کا چکر، کھانا، ذہنی تناؤ اور جسمانی تناؤ۔ PRV - کم ہو۔ نظام فعال ہے / نبض کی شرح کم ہے / پی آر وی زیادہ ہے۔ PRV - عام تناؤ کی حالت اس وقت ہوتی ہے جب ہمدرد اعصابی نظام فعال ہو / نبض کی شرح زیادہ ہو - خیالات یا جذبات کو عام طور پر نادی کے تال، بالا اور ٹکشتنا پیرامیٹرز میں تبدیلیوں سے پہچانا جاتا ہے۔

خیالات / جذبات		پچھلا کرنٹ
کرنٹ	90%	آپ کے خیالات / جذبات انتہائی انتہائی (مثبت یا منفی) ہیں۔ آپ یوگا اور مراقبہ پر غور کر سکتے ہیں۔
پچھلا	Not Applicable	
تناؤ کا شکار		پچھلا کرنٹ
کرنٹ	30%	دن کے اس پر بار کے لیے، آپ کے دباؤ میں آنے کا امکان کم ہے۔ -
پچھلا	Not Applicable	- ایسا لگتا ہے کہ نیند، خوراک اور کام باقاعدگی سے ہو رہا ہے۔

خلاصہ

نادی کو دوپہر کے پٹہ پر بار میں ریکارڈ کیا گیا تھا جب آپ اپنا سب سے بڑا کھانا چاہتے ہیں، کیونکہ آپ کا جسم - کھانے کو ایندھن اور توانائی میں کسی بھی دوسرے وقت کے مقابلے میں زیادہ آسانی سے تبدیل کر سکے گا۔ عام طور پر، کم گروتا اور اعلیٰ ٹکشتنا، اگنی، مردوتا، سنیگدھاتا ہوں گے۔

ہے۔ آپ زیادہ وزن کے BMI 31 - آپ کی 170 سینٹی میٹر کی اونچائی اور 90 کلوگرام وزن کی بنیاد پر، آپ کا زمرے میں ہیں۔

- آپ کی عمر کے لیے، بے قاعدہ تال کا مطلب ہے کہ رگنا بالا غیر مستحکم دل کی سرگرمی کے ساتھ کم ہے۔

nan .

فطرت	اخترتی
وات کافہ	پٹہ واٹا

غذا کی سفارشات

	DO'S	DONT'S
اناچ	خوبانی, چنے مکمل, کوکوم, سنتری (میٹھا), کیکڑے, گندم کی چوکر	بنگال گرام دل, زیرے کے بیج, جانفل
پھلیاں	برازیل میوے, بکرے کا پنیر (نرم غیر محفوظ), گھوڑا گرام, چل رہا ہے	بروکولی, لال لوبیہ, ویربھادر اسنا
سبزی	باسکٹ بال, بوج, گوبھی, چیری کا رس (ہٹا), پنیر, تازہ ادراک	کینولا, چی (گرم مسالہ دار دودھ), سونف, لیموں گھاس, جی خشک, سرخ دال
مصلحہ	خوبانی (ہٹا), بھورے چاول, کھیرا, بکری کا پنیر, لیموں گھاس, اجمودا	سیب کا رس, ناریل, میٹھی, گرینولا, پرانی گندم, کالی مرچ
پنوں والی سبزی .	خوبانی, آم (پکے)	پنیر (نرم اور عمر نہیں اور غیر منقولہ نہیں), گرم مصلحہ, بھنڈی, سانپ لوکی, ناجائز اور کھٹا پھل
تیل	اجوائن, پیٹا جوس	سیب (میٹھا), جی اسٹرا
نان ویج	پیلینٹرو, انجیر, ساگو	فلیکس بیج, لیما پھلیاں, زیتون, بیٹھے ہوئے, اسکیتنگ
پھل	ایوکاٹوس, بدھا کوناسانا, چقدر, بیر, کرسنتھیم, انڈے کی زردی	بیک موڑ, جو, بلیک گرام دال, بیسکس, لیوینٹر, مسو
گری دار میوے اور خشک میوہ جات	خوشبودار چاول, لیموں, بجے	کیفینیٹڈ مشروبات, پنیر (نرم), کٹے خشک, نمک
دودھ کی مصنوعات	کیروب, کاسٹر, ڈائیکن مولی, لال لوبیہ, سویا	خشک ادراک, جوار, شالگام, کھیل, کلٹک

طرز زندگی کی سفارشات

	DO'S	DONT'S
نسخہ	موڈاک، مسالہ پار، جوار پرتھا، شروع بھجا، شورش بھاپا الیش، اجاری مرگ	بھنڈی بھجا، راسوگولا، آملیٹ (ہندوستانی انداز)
یوگا	تلسی، گھنٹی مرچ، کالی چائے (مسالہ)، بڑا پھول، سب سے زیادہ پھل، مونگ پھلی	بلیو بیر، سویا دودھ (سردی)، گندم
فٹنس	بیری کا رس (میٹھا)، کرونڈا، سرسوں، سویا دودھ (گرم اور اچھی طرح سے مسالہ)، میٹھے جونے، ٹنڈورا	

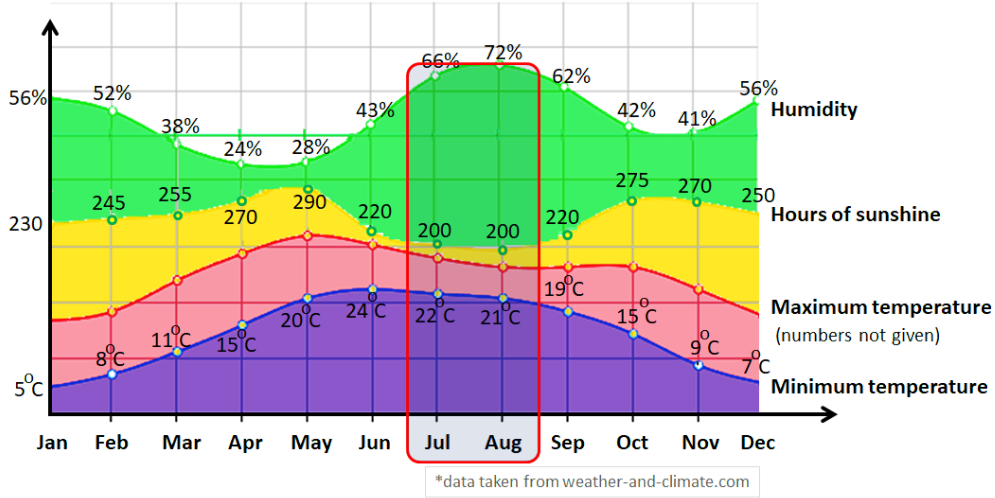
دینچریا

متوازن پرکروتی | اچھا باضمہ | صحت کو برقرار رکھیں | امن حاصل کریں

	کا ذکر طلوع آفتاب سے 96 منٹ پہلے کیا گیا ہے۔ مورتی اپنے دن کا آغاز طلوع آفتاب سے پہلے تازگی اور ہلکے پن کے احساس کے ساتھ کریں۔
	نرم ٹوتھ برش یا کڑوی کسلی جڑی بوٹیوں جیسے نیم . بریل پاؤٹر شہد میں ملا کر مسوڑھوں کی مالش کریں۔ زبان کو (دانت دھوئیں اور دانت صاف کریں)۔ آپ اسے ہر کھانے کے بعد دہرا سکتے ہیں۔ (جیکھا نیلے)۔ ہلکے سے رگڑ کر صاف کریں
	کا مطلب ہے منہ میں سیال کی ایک بڑی مقدار گندھ، کاڑھی، شہد، دودھ، پانی وغیرہ سے گارگل کریں۔ اس سے جیڑوں اور دانتوں کو طاقت ملتی ہے۔ نوٹ کریں کہ
	ناک کو چکنا کرنے، سینوس کو صاف کرنے، بصارت کو صاف کرنے (Nasym) درخواست دیں ناک کے قطرے تیل کا استعمال کرتے ہوئے تیار کیے جاتے ہیں۔ یہ سانس اور حسی اعضاء کو طاقت دینے میں مدد کرتا ہے۔
	جب بھی قدرتی طور پر خواہش آئے تو آنتوں کی صفائی / اخلا کو انجام دیں۔ ان خواہشات کو روکیں یا ان کی حوصلہ افزائی نہ کریں۔
	خاص طور پر سر، کان اور پاؤں پر اور آہستہ سے مالش کریں۔ مالش کا عمل جلد کے لیے بہت فائدہ مند ہے، تناؤ، تھکاوٹ کو کم کرنے (Aghat) پورے جسم پر تیل لگائیں
	میں مدد کرتا ہے، جسم کو ہموار اور مضبوط بناتا ہے اور بڑھاپے کے آثار کو روکتا ہے۔ تل کا تیل یا ناریل کا تیل استعمال کرنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔
	کسی بھی قسم کی ورزش آپ کی صلاحیت اور جسمانی ساخت کے مطابق کی جانی چاہیے۔ یوگا کو سورینسکار کے ساتھ کیا جا سکتا ہے۔ یہ جسم کی لچک کو بہتر بناتا ہے اور ذہنی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے، ہلکا پن، استحکام لاتا ہے اور باضمہ کی آگ کو متحرک کرتا ہے۔
	نیم گرم پانی سے نہائیں، صرف عام پانی سے سر دھوئے۔ نہانے سے پہلے بالوں کی نشوونما کی سمت کے برعکس جڑی بوٹیوں کے پاؤٹر سے مساج کرنے کی سفارش کی جاتی ہے۔ تیل غسل جسم اور دماغ کو تازگی بخشتا ہے۔ یہ پسینہ، تھکاوٹ اور گندگی کو دور کرتا ہے اور بھوک اور اوجاس کو بڑھاتا ہے۔
	صحت مند جسم اور دماغ کی کنجی ہیں۔ مراقبہ آپ کی توجہ مرکوز کرنے کی صلاحیت کو بہتر بناتا ہے۔ اس کا دماغ پر پرسکون اثر پڑتا پراپیام صبح کے وقت مراقبہ اور کا نعرہ لگانے سے آپ کے خیالات صاف ہو جائیں گے اور ایک اندرونی واحد سے جڑنے میں مدد ملے گی۔ "و" ہے۔ یہ تناؤ کو دور کرتا ہے اور دماغ کو طاقت دیتا ہے۔ مراقبہ امن اور ہم آہنگی لائے گا۔
	شکرگزاری کو بڑھاتا ہے۔ (ईश्वर पूजा) رب کی پوجا اور نذرانے
	سب سے اہم بات، دن بھر، کے ساتھ ساتوک کھانا کھانے کی اچھی عادت کو برقرار رکھیں۔ شدرس وقت پر۔ تازہ پھل اور سبزیوں شامل کریں۔ کھانے کی طرف پوری توجہ کے ساتھ کھائیں۔ جلدی میں یا ٹی وی، کمپیوٹر دیکھتے ہوئے یا ذہنی دباؤ، غم میں کھانے سے گریز کریں۔ زیادہ کھانے یا طویل عرصے تک روزہ رکھنے سے پرہیز کریں۔ رات کے کھانے کے فوراً بعد سونے سے گریز کریں۔
	اپنی ملازمت کو باعزت طریقے سے منتخب کریں اور بہترین صلاحیتوں کو بروئے کار لائیں؛ جس سے نہ صرف اپنا بلکہ پورے معاشرے کو فائدہ پہنچے۔ قوم کے فائدے کے لیے احسان کی عادت ہمیشہ روزمرہ کے اعمال کا حصہ ہونی چاہیے۔
	دوپہر میں 10-15 منٹ کی پاور نپ مفید ہے۔ بائیں جانب سونا سب سے زیادہ باضمہ کہا جاتا ہے۔
	روزانہ 6 سے 8 گھنٹے کی نیند ضروری ہے، اس لیے سونے کا وقت اپنے جاگنے کے وقت کے مطابق طے کریں۔ بستر پر ریٹائر ہونے سے پہلے مکمل کھانا کھانے سے گریز کریں۔ دائیں طرف سونا سب سے زیادہ آرام دہ ہے۔

ऋतुचर्या : वर्षा

:جاری ہے جو 22 اگست (تقریباً) تک پر مشتمل ہے۔ اس مدت میں موسمیاتی رجحانات یہ ہیں वर्षा ऋतु اور کال کی تبدیلیوں کے مطابق۔



یہ وہ موسم ہے جب گریشما رتو کی گرمی کم ہو جاتی ہے اور بارش شروع ہو جاتی ہے تو سرد اور خوشگوار ماحول ہوتا ہے۔ ورشا رتو میں واٹا دوشہ بڑھ جاتا ہے، اس لیے مزید واٹا ویدی شروع ہوتا ہے لیکن بالا اب بھی کم ہے۔ لیکن فطرت میں موجود چادر، مرطوب اور منڈ گنا اگنی کو کم کر دیتے ہیں۔ Visarga Kaal موجود ہیں۔

- شاری بل : (کم)۔
- منڈا (کمزور) : जाठराग्नी۔

تجویز کردہ کھانا:

- رس کھٹا، نمکین۔
- اشنا، سنگدھا، مدھور، املہ اور لاون رس آبر کو ترجیح دی جائے۔
- آسانی سے ہضم ہونے والی، گرم اور ہلکی غذائیں لینی چاہئیں
- >| اچھے باضمے کے لیے دن بھر نیم گرم پانی پینا چاہیے
- چھوٹی مقدار میں شہد، گندم، چاول، جاو، دالیں، گوشت کا رس، سوپ، پرانے اناج اور مستو (دبی کا پتلا پانی) کھانے میں لیا جا سکتا ہے۔
- ادراک، کالی مرچ اور بہتر باضمہ کو فروغ دینے کے لیے لیموں کا رس پینا چاہیے۔ شہد، گندم، چاول، جاو، دالیں، گوشت کا رس، سوپ، پرانے دانے اور مستو (دبی کا پتلا پانی) کھانے میں لے سکتے ہیں۔
- ادراک، کالی مرچ اور لیموں کا رس لینا چاہیے۔ بہتر باضمہ کو فروغ دینے کے لیے۔ گیلے ہو جائیں، ایک کپ ادراک پودینہ یا تلسی ادراک والی چائے پی لیں۔ یہ آپ کو گرم رکھے گا اور دمہ، کھانسی اور زکام سے بچائے گا۔

ممنوعہ کھانا:

- چادر، رخشا، لغو، کٹو، کشایا، ٹکٹ رسا آبر سے پرہیز کرنا چاہیے۔
- کسی بھی جھیل یا ندی یا آبشار کا پانی مت استعمال کریں
- تلی ہوئی، مسالیدار، بغیر پکے ہوئے کھانوں سے پرہیز کرنا چاہیے
- کولڈ سٹوریج کے ریفریجریٹر میں رکھے ہوئے کھانے کا استعمال نہ کریں
- کچی چیزیں کھانے سے پرہیز کریں، اس کے بجائے تلی ہوئی سبزیاں کھائیں کیونکہ یہ جاننا مشکل ہے کہ کچی غذا کو صحیح طریقے سے دھویا، صاف کیا گیا ہے یا ذخیرہ کیا گیا ہے۔
- سڑک کے کنارے فروشوں سے چاٹ، تلی ہوئی اشیاء جیسے پکوڑے، پری کٹ پھل اور جوس کھانے سے گریز کریں

تجویز کردہ اعمال:

- تیل سے جسم کی مالش کریں
- اس کے لیے گرم پانی کا استعمال کریں غسل
- تیز بارش اور سورج کی تیز شعاعوں سے بچنے کے لیے چھتری کا استعمال کریں جو عام طور پر مون سون میں آتی ہیں
- لوہن اور خشک نیم کے پتوں کے دھوئیں والے خشک کپڑے۔ بارش میں اچھی طرح بھیگنے کے بعد
- باہر سے واپس آنے کے بعد پیروں کو دھو کر اچھی طرح خشک کر لینا چاہیے۔

ممنوعہ اعمال:

- زیادہ سے زیادہ جسمانی ورزش اور جنسی تعلقات سے پرہیز کریں
- دن کے وقت سونے سے گریز کریں۔
- ننگے پاؤں چلنے سے گریز کریں
- انجان ندی یا تالاب میں نہ تیریں۔

ڈس کلیمر

- اس رپورٹ میں فراہم کردہ سفارشات اور معلومات کا مقصد کسی معالج کی طرف سے پیش کردہ طبی مشورے کے متبادل کے طور پر نہیں ہے۔
- براہ کرم خود تشخیص نہ کریں۔
- رپورٹ کا تجزیہ مریضوں کی طبی معلومات کی درستگی اور نادی نمونوں کو حاصل کرنے کے لیے ڈیوائس کے درست استعمال سے مشروط ہے۔ دیگر متعلقہ ٹیسٹوں اور طبی علامات/علامات کے ساتھ برائے مہربانی اس کے مطابق تشریح کریں۔ پریکٹیشنرز مکمل تشخیص کے لیے اپنے تجربے اور مریض کے علم پر انحصار کریں۔

نوٹس