

Clinic 1

301 , city center , near symbiosis hostel, shanivar peth, Pune, Maharashtra - 411057,


रिपोर्ट तिथि : 09/03/2018	रिपोर्ट समय : 01:52 PM	पिछला रिपोर्ट : 09/03/2018 01:45 PM
रोगी का नाम : riya sen	रोगी का कोड : --	
आयु : 30 Years	लिंग : Female	वजन : 66 kg उंचाई : 149 cm

प्रकृति प्रश्नावली

वात	10%
पित्त	70%
कफ	20%

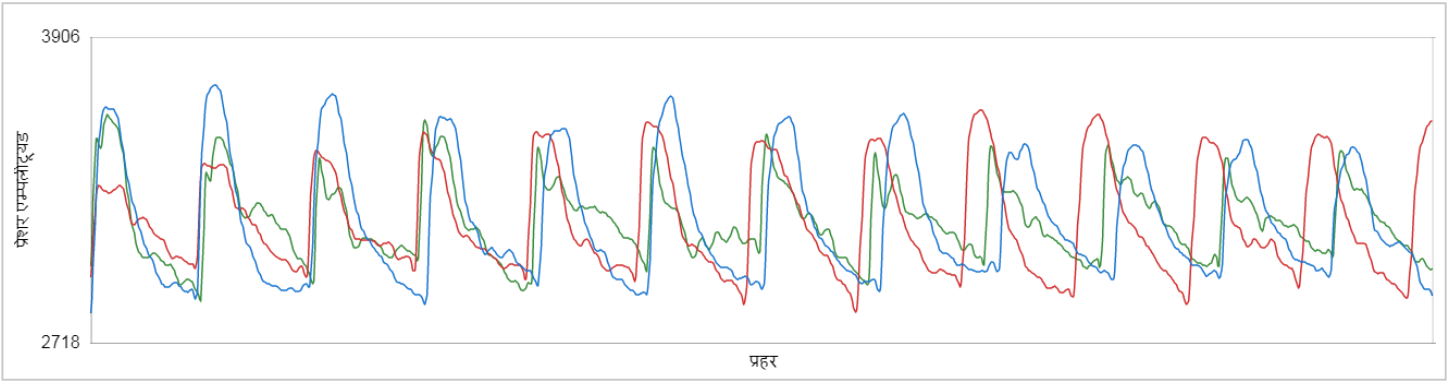
पित्त कफ

पित्त और कफ स्वभाव में विपरीत होते हैं। पित्त के तेज और उष्ण गुण कफ के शीत और चिपचिपे गुण से संतुलित होते हैं। आपमें पित्त (गोरापन, तारुण्यपिटिका, खाना जल्दी हजम होना, ईर्ष्या, प्रेम, नेतृत्व क्षमता, नियंत्रण कौशल्य, बुद्धिमत्ता और शीत पदार्थों में रुची) और कफ (बदन में भारपन, संथ, शांत, स्थिर स्वभाव, कृतज्ञता, समूहप्रिय, गहरी आवाज, जंक फूड के प्रति रुची) के मिलित गुण हैं।



10 सेकंड नाड़ी ग्राफ

वात — | पित्त — | कफ —



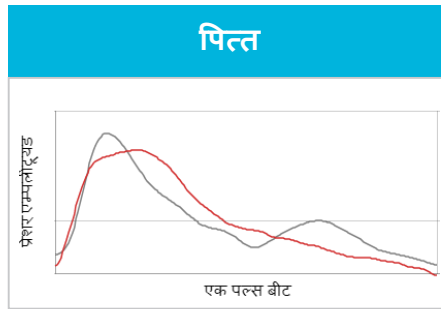
पेशर सेन्सर्स, मॅन्युअल नाडी के स्पर्श को पेशर ऑप्लिट्यूड व्हॅल्यूज में परिवर्तित करते हैं, जिसकी मर्यादा वायु एक्सिस पे 0 से 10,000 तक होती है। सभी तीन वात स्थान (तर्जनी), पित्त स्थान (मध्य ऊँगली), मध्यमीका और कफ स्थान (अंगूठी ऊँगली), अनामिका पर आपकी नाड़ियों का स्पर्श समान प्रभावशाली है। अपने विक्रति को जानने के लिए अगले पृष्ठ पर गाति आधारित नाडी देखें।

एकल पल्स बीट ग्राफ

वात — | पित्त — | कफ — | औसतन स्वस्थ —



आपकी उम्र, लिंग और प्रहर के अनुसार स्वस्थ संदर्भ पल्स की तुलना में, वात स्थान पर नाडी में समान मान हैं। यह प्रारंभिक तौर पर दर्शाता है: सभी अंगों के समुचित कार्य को बनाए रखना, मन को नियंत्रित करना और निर्देशन करना, उचित पाचन, चयापचय और आत्मसात



आपकी उम्र, लिंग और प्रहर के अनुसार स्वस्थ संदर्भ पल्स की तुलना में, पित्त स्थान पर नाडी में समान मान हैं। यह प्रारंभिक तौर पर दर्शाता है: उचित पाचन, सामान्य दृष्टि, सामान्य त्वचा का रंग



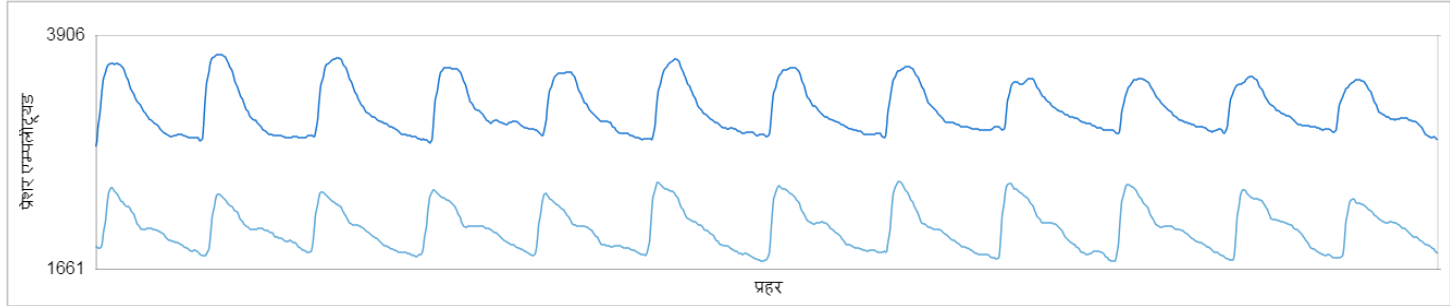
आपकी उम्र, लिंग और प्रहर के अनुसार स्वस्थ संदर्भ पल्स की तुलना में, कफ स्थान पर नाडी में समान मान हैं। यह प्रारंभिक तौर पर दर्शाता है: तगड़ापन, अच्छा पोषण, उत्साह, बुद्धिमान

वर्तमान / पिछली तुलना

वात

10 सेकंड नाड़ी ग्राफ़

वर्तमान — | पिछला —

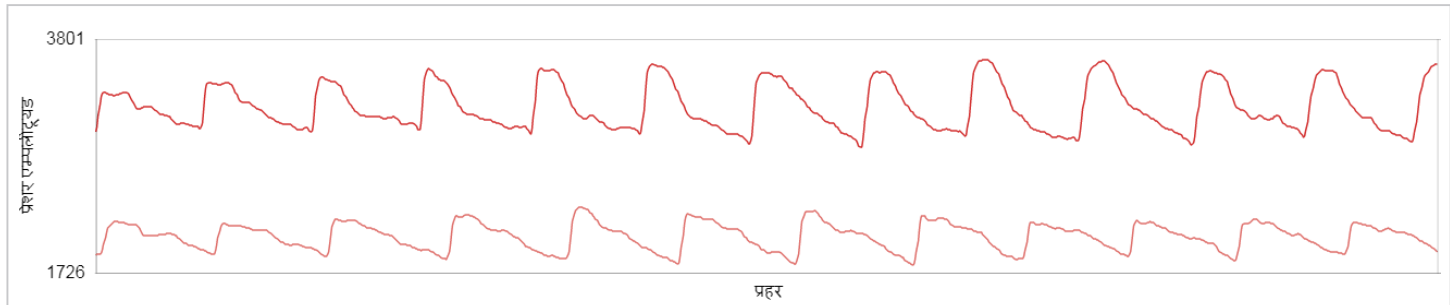


सेन्सर्स पे अधिक दबाव रख के नाडी का अवलोकन किया है | - आपकी पूर्व नाडी परीक्षा अनुसार वर्तमान नाडी परीक्षा के प्रेशर ऑप्लिट्यूड व्हॅल्यूज समान प्रभाव दर्शाते है |

पित्त

10 सेकंड नाड़ी ग्राफ़

वर्तमान — | पिछला —

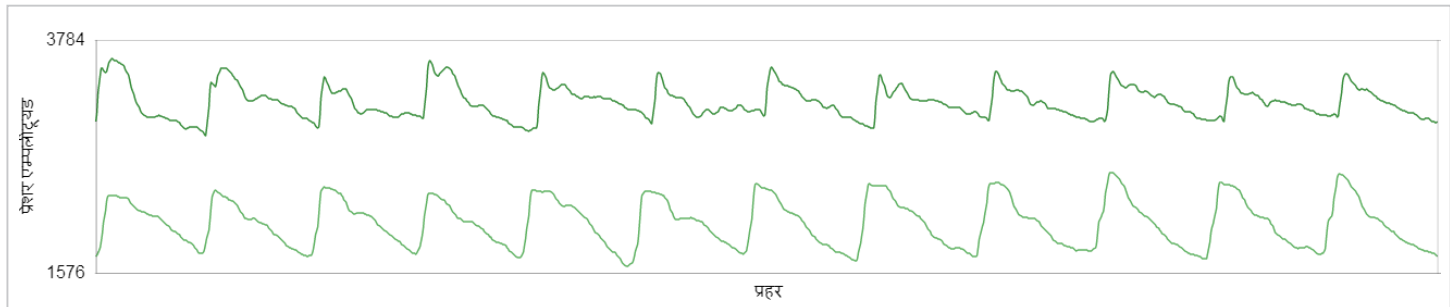


सेन्सर्स पे अधिक दबाव रख के नाडी का अवलोकन किया है | - आपकी पूर्व नाडी परीक्षा अनुसार वर्तमान नाडी परीक्षा के प्रेशर ऑप्लिट्यूड व्हॅल्यूज समान प्रभाव दर्शाते है |

कफ

10 सेकंड नाड़ी ग्राफ़

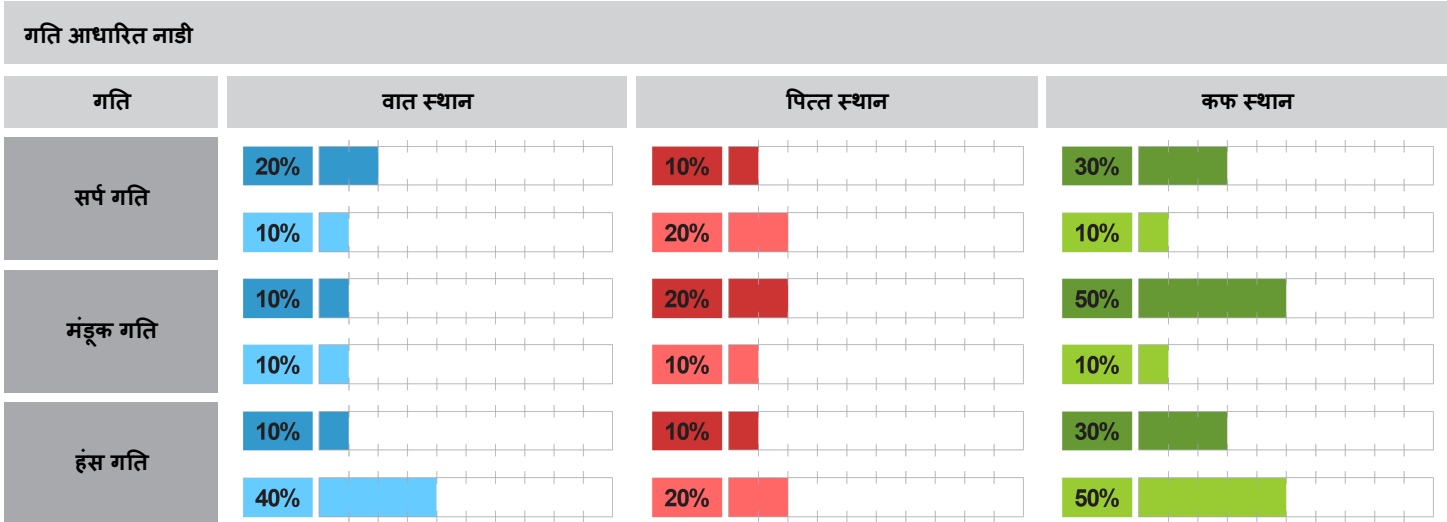
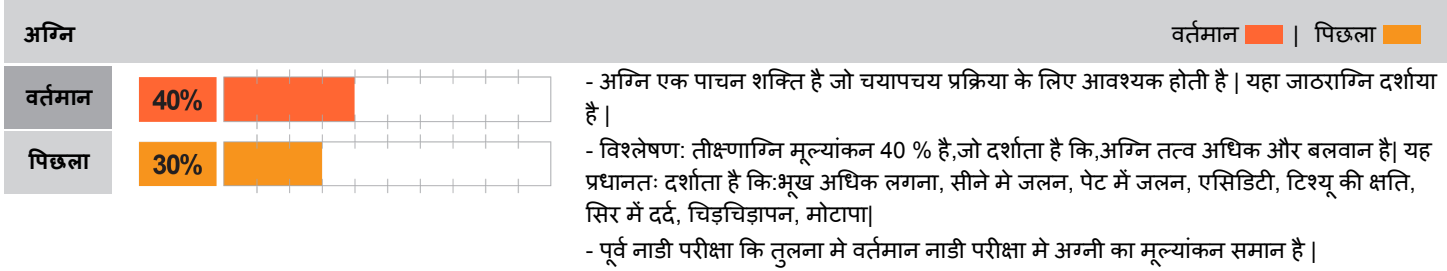
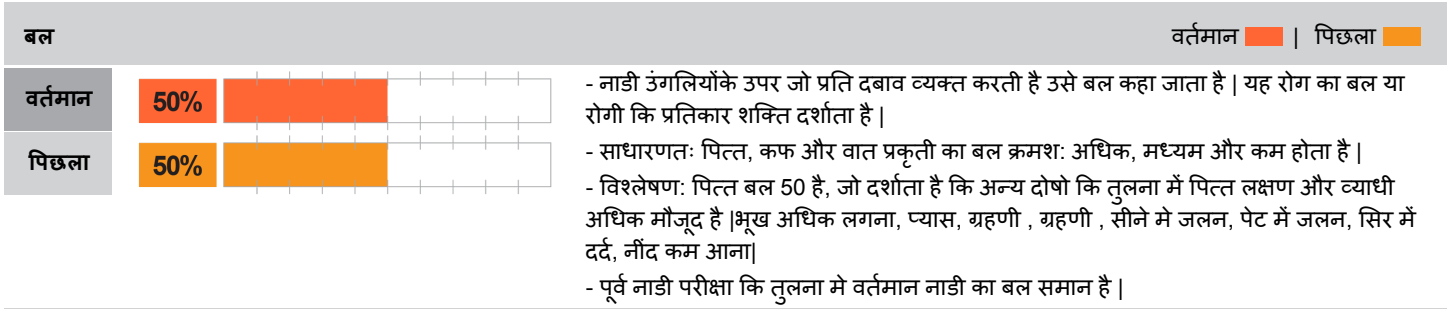
वर्तमान — | पिछला —



सेन्सर्स पे अधिक दबाव रख के नाडी का अवलोकन किया है | - आपकी पूर्व नाडी परीक्षा अनुसार वर्तमान नाडी परीक्षा के प्रेशर ऑप्लिट्यूड व्हॅल्यूज समान प्रभाव दर्शाते है |

मापदंड	नाडी	ताल	साम / निराम	मंद / वेगवती
वर्तमान जांच	78	नियमित	निराम	मंद
पिछला जांच	76	नियमित	निराम	वेगवती

नाडी मापदंड



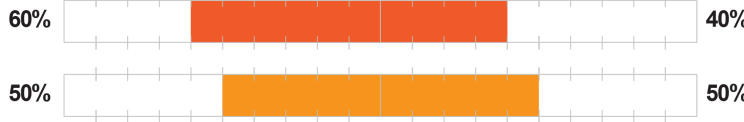
- नाडी की गति का विवरण पशु और पक्षियों की चाल की तुलना पे आधारित है |
ये नाडी सीखने की एक पद्धति है | सर्प ,मंडूक और हंस गति क्रमशः वता,पित्त और कफ को दर्शाता है, उदा: जब नाडी मंडक की तरह उछलती है तो वो पित्त नाडी होती है |
- विश्लेषण: कफ के स्थान पर मंडुक गति अधिक है (जो कि हंस गति के सहित या रहित है |) इसलिए वह उछलती हुई लेकिन धिमी महसूस होती है | इसका मतलब पित्त ,कफ को प्रभावित कर रहा है (मंडुक गति हंस गति पे हावी हो रही है |) यहा तर्पक और क्लेदक कफ एवं साधक पित्त का प्रकोप रहने कि संभावना है | यह प्रधानतः दर्शाता है कि:रुक्षता , श्रम , क्षीणता , श्रम , शब्दासहिष्णुत्व .

मापदंड	गति
वर्तमान जांच	पित्त कफ(मंडूक हंस)
पिछला जांच	कफ पित्त (हंस मंडूक)

नाडी गुणा

वर्तमान ■ | पिछला ■

लघु



गुरु

- लघु गुण स्पर्श में हलका, तेज गतियुक्त और आमरहित होता है। यह वात और पित्त प्रधान होता है।
- गुरु गुण लघु के विपरीत होता है, जो स्पर्श में भारी, संथ और कुंठित होता है। यह कफ दोष का गुण है।
- संतुलित लघु गुण गुरु गुण से अधिक गतिमान होता है। यह प्रधानतः दर्शाता है कि: सभी इन्द्रियों का उचित काम करना, उत्तम पचन शक्ति, आत्मसात्करण, मलत्याग, स्थिर मन, स्थिर धी, स्थिर धृति, स्थिर स्मृति।
- पूर्व नाडी परीक्षा कि तुलना में वर्तमान नाडी परीक्षा में लघुता समान है।

कठिन



मृदु

- कठिन गुण नाडी का कठिन स्पर्श दर्शाता है। जो प्रधानतः रक्त, मांस और अस्थि 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।
- संतुलित कठिण्य प्रधानतः दर्शाता है कि: अजीर्ण, बवासीर, पेचिस, त्वचा रोग, रक्त दुष्टी, कब्ज।
- पूर्व नाडी परीक्षा कि तुलना में वर्तमान नाडी परीक्षा में कठिण्य समान है।

स्थूल



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 बलयुक्त होती है। यह प्रधानतः अस्थि धातु कि विकृती में पाई जाती है।
- अधिक स्थूलता प्रधानतः दर्शाता है कि: बुखार, हाइपर टेंशन, गुर्दा का विकार, एसिडिटी, माइग्रेन, चिड़चिड़ापन, पित्तावृत्त वात, रक्तपित्त।
- पूर्व नाडी परीक्षा कि तुलना में वर्तमान नाडी परीक्षा में स्थूलता समान है।

तीक्ष्ण



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।
- संतुलित तीक्ष्णता प्रधानतः दर्शाती है, कि पाचन क्रिया संतुलित है। यह पाचक और रंजक पित्त कि सम्यक क्रिया दर्शाता है। आगे: सही भूख, सही पचन, आत्मसात्करण, सही निंद, नियमित मासिक धर्म, सम्यक वर्ण, बुद्धि।
- पूर्व नाडी परीक्षा कि तुलना में वर्तमान नाडी परीक्षा में तीक्ष्णता समान है।

स्निग्ध



रुक्ष

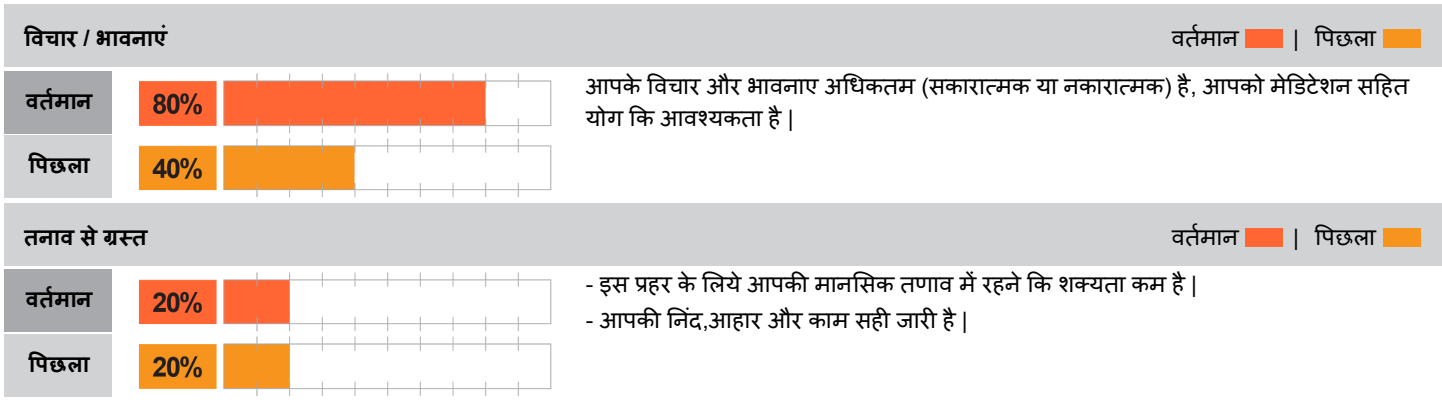
- स्निग्ध गुण स्निग्धता और दोष, धातू एवं मलों की कोमलता दर्शाता है।
- रुक्ष गुण स्निग्ध के विपरीत होता है। यह वात दोष का गुण है जो रुखेपन से जाना जाता है।
- अधिक स्निग्धता स्पर्श में कोमल होती है, यह कफ प्रधान विकारों में पाई जाती है। जुखाम, खासी, अस्थिमा, मधुमेह, मोटापा, गुर्दा का विकार, आलसपन, भारीपन, अजीर्ण, अग्निमांद्य।
- पूर्व नाडी परीक्षा कि तुलना में वर्तमान नाडी परीक्षा में स्निग्धता समान है।

वैलनेस पैरामीटर्स

लगादार दो नाडी बिट्स के दरम्यान कि परिवर्तनशीलता को पल्स रेट व्हेरिएबिलिटी कहा जाता है। यह हार्ट रेट व्हेरिएबिलिटी 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 फ्लाइट रिस्पॉन्स कहा जाता है। पैरासिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम का बिल्कुल 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 क्रियाए, स्लीप वेक सायकल, मानसिक और शारीरिक तणाव पर भी निर्भर होती है। विशिष्ट तणाव पूर्ण परिस्थिति में सिम्पाथेटिक नर्व्स सिस्टिम सक्रिय होती है, तभी पल्स रेट अधिक और PRV कम होती है।

- विशिष्ट शिथिल परिस्थिति 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।



संक्षिप्त विवरण

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

- आपका कद 149 cm और भार 66 kg के आधार पर आपका बी एम आय 29 है। आप ओव्हरवेट है।

- आपकी उमर के लिए नाडी के रेग्युलर रिदम का मतलब है कि रुग्ण बल मध्यम है और हृदय क्रिया सक्षम है। आपकी प्रकृति पित्त कफ है और विकृती पित्त कफ है, इसलिए व्याधी कष्टसाध्य है।

(चिकित्सा पूर्ण होने में अधिक समय लग सकता है।) ध्यान में रखते हुए पित्त बल, तीक्ष्ण अग्नि, कफ स्थान पर मंडूक गति, स्थूलता, स्निग्धता; संभावित प्रारंभिक संकेत हैं भूख अधिक लगना, ग्रहणी, सीने में जलन, पेट में जलन, सिर में दर्द, मोटापा, श्रम, अजीर्ण, दौर्बल्य

प्रकृती	विकृती
पित्त कफ	पित्त कफ

Dr. RUCHI UPADHYAY

आहार सुझाव

	हाँ	नहीं
अनाज	wheat, jowar, basmati rice, oats, ragi, barley, brown rice, jowar bajara mix	corn, bajara, refined flour, new crop of rice and wheat
फली	moong dal, masoor dal, tur dal, horse gram, sesame, urad dal, flax seeds	chhole, horse gram, kidney beans, lentils, red gram
शाकाहारी	ridge gourd, snake gourd, pumpkin, okra, cauliflower, little gourd, cucumber, bottle gourd, cabbage, bell pepper, bitter and gourd mix, ripe tomatoes, peas, ash gourd, tinda	carrot, cluster beans, drum stick, mooli ka patta, bell pepper, unripe tomatoes
मसाले	dry ginger, bay leaf, kokam, cumin seed, mint, saindhav, coriander	fenugreek, black pepper, garam masala, tamarind, onion, ginger, spices mostly chilies
पत्तेदार सब्जियां	chaurai, spinach, mint, lettuce	spring onion, methi, green sorrel, white raddish leaves, drumstick leaves, dill leaves, sorrel leaves
तेल	olive, sunflower, coconut	mustard, peanuts, sesame oil
मांसाहारी	mutton, chicken, egg white, fresh water fish, clear mutton soup	prawns, yellow egg, sea fish, dried fish, pork, beef spicy chicken and mutton, tandoors
फल	coconut, pomegranate, melon, amla, chikoo, jamun, grapes, watermelon, apple, cherries, berries, strawberry, litchi, musk melon, ripe mango, black grapes, ripe oranges	ber, jackfruit, lemon, papaya, pineapple, banana, sugarcane, unripe fruits, tamarind, plum, peach, unripe mango, sour apple, green grapes
मेवे	figs, raisins, apricot, soaked almonds, makhana, dry dates	peanuts, cashew, pista, roasted dry fruits
दूध उत्पाद	milk, buttermilk, soya milk, pure ghee, pure butter, cream	curd, lassi, salted butter, cheese, tofu, vegetable ghee

जीवनशैली सुझाव

	हाँ	नहीं
रेसिपी	sweet pastaupma, sheera, dosa, uttapaam, veg parathas, kheer, Green garam dosa, thalipeeth, stuffed paratha, solkadhui, aamras, shevaya kheer, shreekhand, phulaka, aam ka panhe, jowar [aratha, bhakari, jowar uttappa, modak, khichadi, chass , rotali, padaval sabji, dhokla, rice, baigan ka bharata, puraamn poli, lapsi, choka na rotala, daily mung dal, mirachi bada, besan bhenni, besan laddoo	poha, misal, bhel, pavbahji, samosa, vadapav, shabudanakhichadi, idli, appe, alcochol, aerated soft drinks, methi thepala, sabudana khichadi, sabudana vada, bajari bhakari, masala pav, gavar fry, surali chi vadi, fried fish, khandavi, khaaman dhokala, omlet, methi ki sabji, tur dal na dhokala, kaju katali, dahi kadhi, mirch ki sabji
योगा	paschimottanasana, dhanurasana, padmasana, sheetali pranayama, moderate yoga, sitting pose, matsyasana, yoga mudra, ushtrasana, bhujangasana, navasana, ardha dhanurasana, padahastanasana, baddha konasana	power yoga, bikrama yoga, simhasana, shirsasana, utkatasana, virabhadrasana
फिटनेस	hiking, skiing, swimming, surfing, skating, karate, hockey, soccer, basketball, sports, moderate paced walking, mountain biking	

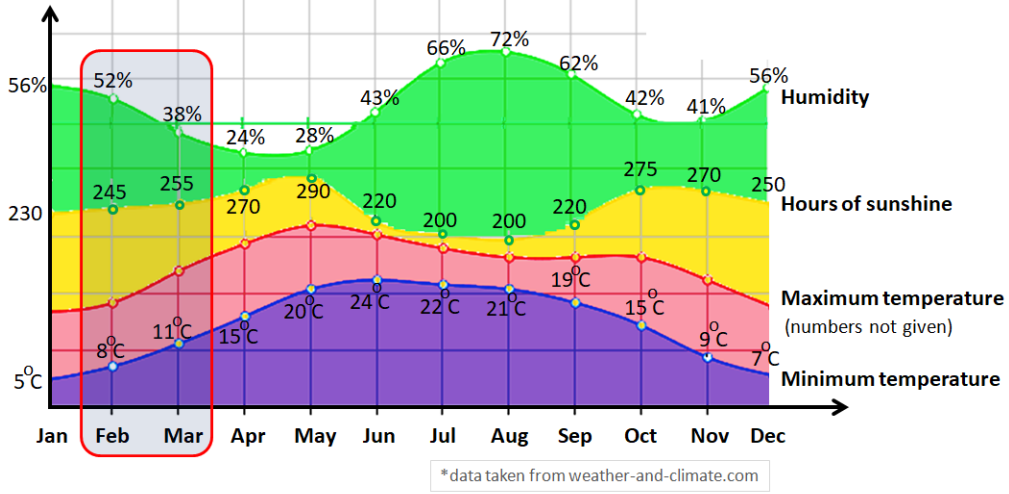
दिनचर्या

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 साफ करे। अपने मसूड़ों को हर्बल पावडर और मधु के मिश्रण से मसाज करे. जीभ को हलके घर्षण के साथ साफ 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 हैं। 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 साफ 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 गन्दगी 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 शनती 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 उथान 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। बार्यी 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 : शिशिर

हिन्दू पंचांग के अनुसार, वर्तमान काल में शिशिर ऋतु चल रहा है। जिसमें माघ और फाल्गुन महीने आते हैं। यह उत्तरायण का पहला ऋतु है। ग्रेगोरियन कैलेंडर के अनुसार, इसका काल मध्य जनवरी से लेकर मध्य मार्च तक होता है। इस समय काल में जलवायु का स्वाभाव इस प्रकार का होता है



इस ऋतु में मुख्यतः सूखापन और ठण्ड रहती है। इस दौरान तापमान में भारी गिरावट और कुछ क्षेत्रों में बर्फबारी भी हो सकती है। इनके गुण इस प्रकार हैं :

- शरीर बल : शरीर का बल अच्छा रहता है।
- जाठरागनी : पाचन अपने उच्चतम स्तर पर होता है।

व्यायाम के सुझाव : यह ऋतु अपने बल और सहनशक्ति को योग, व्यायाम और अच्छे भोजन द्वारा बढ़ाने का मुख्य समय है। यह समय वसंत ऋतु के लिए ओजस की नींव डालने के हिसाब से भी बहुत महत्वपूर्ण है।

भोजन के सुझाव

- (मीठा खट्टा नमकीन) रस
- मांस और हड्डी पोषक भोजन
- गुड़, गन्ने से बने पदार्थ, दूध और उससे बने पदार्थ, खाद्य गोंद, खजूर, बादाम, नारियल और मूंगफली आपके आहार का हिस्सा होना चाहिए
- अदरक, लहसुन का आपके आहार में उपयोग करें
- दाल जैसे उरद दाल, अनाज जैसे गेहूँ / चने युक्त आटा, नया चावल, मक्का उपयुक्त है
- वसा युक्त मीट सूप, मीट अच्छे पोषित जानवर का होना चाहिए।
- गरम पानी का सेवन करें

गतिविधियों के सुझाव :

- गरम कपड़े पहने और खुद को अच्छे से ढके, ताकि ठण्ड से बच सकें।
- धूप में तिल के तेल से अपने बदन और सिर का मालिश करें, उसके पश्चात व्यायाम भी करें। तेल को साफ करने के लिए स्नान एवं उबटन का प्रयोग करें।
- केसर और कस्तूरी का पाउडर लगाएँ।
- अगरु के धुएँ का इस्तेमाल करें।

प्रतिबंधित गतिविधिया :

- शर्बत का सेवन, पानी युक्त सत्तू
- कम भोजन का सेवन, वात वर्धक भोजन
- तीखा / कड़वा / डब्बा बंद खाद्य पदार्थ
- वात उत्तेजक रहन सहन जैसे ठण्ड हवा के संपर्क में, अधिक चलना, देर रात तक जागना

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