



22 августа **ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В СКАЗОЧНУЮ ИНДИЮ!** ✉ mail@india-tour.ru ☆ В избранное
 ☎ тел: (495) 684-3576; 684-4154, 688-1854, факс: 684-3433; адрес: Москва, Щепкина,5/2.

Тестовая анкета для определения вашей доши
 (распечатайте и возьмите с собой в Кералу, если вы едете на аюрведическое лечение)

Выберете ответ после подходящего для вас варианта, в пустом квадрате поставьте значок X, (если ответ совпадает в двух вариантах, ставить X в обоих)

	АНКЕТА 1	VATA VATA	X	PITTA PITTA	КАРНА КАПХА	X
1	Performs activity / Исполнительская деятельность	Very quickly/ Очень быстро		With moderate speed/ Со средней скоростью	Slowly / Медленно	
2	Motivated, enthusiastic and excitable / Мотивация к совершению поступков	Very easily / Очень легко		Moderately / По разному	Slowly / Медленно	
3	Moods / Настроение	Change quickly / Быстро меняется		Change quickly and intense / Меняется быстро и сильно	Non-changing and steady / Не меняется, уравновешенное	
4	Learns / Обучаемость	Very quickly / Быстро и легко		Somewhat / Отчасти	Slowly / Медленная	
5	Quality of mind / Качества ума	Quick, creative and imaginative, but restless / Быстрый, творческий, одаренный богатым воображением, но беспокойный, возбужденный		Sharp, penetrating intellect / Острый, прозорливый ум	Stable / Устойчивый, целенаправленный	
6	Memory / Память	Good short-term / Короткая память		Medium / Средняя	Good long-term / Хорошая долгая	
7	Digestion / Пищеварение	Inconsistent, varies between weak and strong / непостоянное, меняющееся между слабым и сильным		Usually strong / Обычно хорошее	Weak and slow / Слабое и медленное	
8	Appetite / Annemum	Variable, can skip meals occasionally / Непостоянный, порой неожиданно может пропустить прием пищи		Strong, consistent appetite, not comfortable skipping meals / Сильный, устойчивый аппетит, плохо себя чувствует, если не поел	Usually mild, can skip meals without discomfort / Умеренный, не испытывает дискомфорта, если пропустил прием пищи	
9	Quantity of food eaten / Количество принимаемой пищи	Variable / По-разному		Likes large meals / Любите обильную еду	Likes small meals / Любит есть небольшими количествами	
10	Taste preferences / Вкусовые предпочтения	Sweet, sour and salty / Сладкий, кислый, соленый		Sweet, bitter and astringent / Сладкий, горький, вяжущий	Pungent, bitter and astringent / Острый, горький, вяжущий	
11	Thirst / Жажда	Varies / Переменная		Frequent / Сильная	Very rarely / Очень редко	
12	Food preferences / Предпочтения в пище	Warm, moist foods / Теплая, жидкая пища		Cool foods / Холодная еда	Warm, dry foods / Теплая, сухая еда	
13	Drink preferences / Предпочтения в напитках	Hot / Горячие		Cold / Холодные	Hot / Горячие	
14	Frequency of bowel movement /	Irregularly / Нерегулярный		Two or more times a day / Два или	Regularly / Регулярный	

	Частота стула		больше раза в день	
15	Consistency of feces / Консистенция кала	Hard, dry stools / Жесткий, сухой стул	Loose stools / Жидкий стул	Well-formed, soft stools / Нормальный мягкий стул
16	Perspirations / Потоотделение	Moderate / Переменное	Profuse with body odor / Обильное с запахом	Slight / Незначительное
17	Sexual desire / Половое влечение	Small / Слабое	Small to moderate / От слабого к переменному	Abundant / Сильное
18	Amount of sleep / Сон	Usually 5-6 hours / Обычно 5 – 6 часов	Usually 6-8 hours / Обычно 6 – 8 часов	Usually 8 hours or more / Обычно 8 или больше часов
19	Quality of sleep / Качество сна	Light, easily interrupted / Легкий, легко прерывается	Deep and uninterrupted / Глубокий, непрерывный	Deep and heavy / Глубокий, тяжелый
20	Type of dreams / Тип сновидний	Fear, flying, running, jumping, climbing trees and mountains / Бывают страшные сны, бывает во сне летаете, бежите, прыгаете, взбираетесь на деревья и горы	Anger, violence, struggle, war; fire, lightning, the sun; gold and light / Сны с яростью, насилием, борьбой, войной, с огнем, молниями, солнцем, золотом и светом	Water, lakes, rivers, oceans; clouds, swans, flowers and romance / Во снах присутствует вода, реки, озера, океаны, облака, лебеди, цветы и романтика
21	Response for challenge / Ответная реакция на вызов	Uncertain, worried and indecisive / Неопределенная, беспокойная, нерешительная	Angered, irritable and impatient / Злость, раздражение, несдержанность, нетерпеливость	Clear, stable and patient / Ясная, стойкая и терпеливая
22	Speech / Речь	Fast, omitting words and digressing / Быстрая, иногда пропускаете слова и отвлекаетесь	Fast, clear and precise / Быстрая, четкая, точная	Slow, clear and sweet / Медленная, четкая, мягкая
23	Gait / Походка	Fast, with a light step / Быстрая, легкая	Medium speed, with precise, determined step / Средняя скорость, с четкими решительными шагами	Slow, steady and fluid / Неторопливая, устойчивая, плавная

АНКЕТА № 2

		VATA BATA	PITTA PITTA	KAPHA KAPHA
1	Shape of face / Форма лица	Thin, bony and elongated, plan looking / Тонкое, вытянутое, бледное	Oval, angular with medium fullness / Овальное, слегка угловатое, средней полноты	Round, full and attractive / Круглое, полное
2	Complexion / Цвет кожи	Dark, brownish or black / Смуглая	Fair, reddish or coppery / Светлая с красноватым оттенком	Light, clear and whitish / Светлая, белая
3	Involuntary bodily movements / Непроизвольные движения тела	Twitching, jerking and fine tremors / Подергивания, судорожные сокращения, тремор, дрожание	Body is usually still / Тело обычно спокойно	Body is usually still / Тело обычно спокойно
4	Body weight / Вес тела	Light, five to ten pounds below normal / Легкий, ниже нормы	Normal, medium weight / Нормальный средний вес	Heavy, five or more pounds above / Тяжелый, больше нормы
5	Build / Структура тела	Lean, thin, tall or short / Тонкая кость, высокий или низкий рост	Medium build, medium height / Среднее телосложение, средний рост	Thick, large, fleshy or plump / Крупное телосложение, мягкий или пухлый
6	Texture or quality of skin / Структура и качество кожи	Dry, coarse, rough, cracked or scaling and birthmarks / Сухая, неровная, грубая, с трещинами или шелушащаяся, с темными пятнами	Soft, delicate and sensitive with freckles, moles / Мягкая, тонкая и чувствительная, с веснушками и родинками	Soft, smooth and oily / Мягкая, ровная, гладкая, жирная

7	Skin moistness / Влажность кожи	Dry / Сухая	Moist and slightly oily / Влажная и слегка жирная	Oily / Жирная
8	Body temperature / Температура тела	Low, cold extremities / Низкая, холодные конечности	High, always feels warm / Высокая, всегда жарко	Low, body feels cool / Низкая, тело прохладное
9	Stamina / Выносливость	Short / Короткая	Moderate / Умеренная	Strong / Сильная
10	Shape and quality of eyes and lashes / Форма, строение глаз и ресниц	Small, bulging and deep-set with thin, scanty eye lashes / Маленькие, выпуклые и глубоко посаженные глаза, ресницы тонкие, редкие	Sharp, intensive and penetrating with brown, blond or coppery lashes / Вытянутые, неглубоко посаженные глаза, ресницы коричневые, светлые или рыжие, взгляд острый, пронизывающий	Large, attractive and full with long thick lashes / Глаза большие, притягивающие, ресницы длинные, густые
11	Dominant hue of sclera / Преобладающий оттенок белка глаза	Dark / Темный	Yellow or reddish / Желтый или красный	White, glossy / Белый
12	Peculiar characteristics of eyes / Специфические характеристики глаз	Dry, frequent blinking / Глаза сухие, часто моргаете	Light-sensitive, easily reddened / Глаза чувствительны к свету, легко краснеют	Teary or runny / Глаза слезятся
13	Teeth / Зубы	Very small or protruding, crooked, easily cracked / Мелкие, выдающиеся вперед, легко трескаются, ломаются	Moderate size, yellowish / Средней величины, желтоватого цвета	Strong and large, white / Сильные, крупные, белые
14	Nails / Ногти	Short, rough brittle, dark and lusterless / Короткие, неровные ломкие, темноватые, матовые, тусклые	Slightly oily, coppery or pink in color / Слегка жирные, розового цвета	Long, thick and well-rooted, soft, glossy and white / Длинные, толстые, крепкие, блестящие, белые
15	Lips / Губы	Dark, dry and cracked / Темные, сухие, с трещинками	Soft, pink or copper-colored / Мягкие, розовые или красные	Full, thick, moist and oily / Полные, влажные, жирные
16	Size and shape of fingers / Строение пальцев	Very short or very long, stubby and thick / Очень короткие или очень длинные, узловатые и толстые	Medium length, square or oval-shaped / Средней длины, квадратной или овальной формы	Medium length, elegantly shaped / Средней длины, элегантной формы
17	Color and texture of hair / Цвет и структура волос	Thin, coarse, dry and wiry, darker in color or balding / Тонкие, секущиеся, тусклые или имеется облысение	Thin, fine, soft, blond or red, early graying / Тонкие, мягкие, белокурые или рыжие, рано седеющие	Thick, glossy, firmly-rooted, wavy and black / Толстые, блестящие, густые, кудрявые, вьющиеся или коричневые
18	Body hair / Волосы на теле	Scanty / Скудные	Moderate / Средне	Thick and plentiful / Густые, обильные
19	Joints / Суставы	Loose or rigid, pronounced, crack and pop / Разболтанные или негнущиеся, резко выраженные, с хрустом	Smooth, flexible well knit / Ровные, эластичные, хорошо соединенные	Strong, well hidden / Сильные, глубоко спрятанные
20	Veins / Вены	Prominent or branching, close to surface / Выступающие или близко к поверхности кожи	Neither hidden nor prominent / Не спрятанные и не выступающие	Deep and hidden / Глубоко спрятанные
21	Chest / Грудная клетка	Long, sunken, thin ribs easily visible / Удлиненная, вогнутая с тонкими хорошо просматривающимися ребрами	Medium in length, medium thick, ribs not so visible / Средней длины и толщины, ребра не очень хорошо видны	Broad, strong and covered with flesh or fat / Широкая, сильная, покрытая мышцами или жиром
22	Body odor / Запах тела	Little or no smell or perspiration / Легкий или нет запаха или пота	Strong, armpits smell fetid / Сильный запах подмышками	None / Нет

