Questionnaire for "Prakriti" Analysis

PERSONAL INFORMATION-

1. First Name:

Middle Name

Last Name:

2. Gender

Male ◯ **Female** ◯

3. Permanent Address:

4. Phone Number:

5. Email Address:

6. Code No **7. Age** **8. Date**

9. Interviewers Name

10. Are you willing to participate in the genetic analysis in Ayurgenomics project?

Yes ☐ **No** ☐

11. Weight(Kg)

12. Height(cm)

13. Body Frame

- ◯ Narrow.
- ◯ Medium.
- ◯ Wide

14. Body Build (Bulk)

- ◯ Weakly developed.
- ◯ Moderately developed.
- ◯ Well developed.

15. Body Build (Musculature)

- ◯ Thin Musculature.
- ◯ Soft and Loosely knitted Musculature.
- ◯ Smooth and Firmly knitted Musculature

16. Forehead length

- ◯ Small
- ◯ Medium.
- ◯ Large.

17. Nails Texture

- ◯ Smooth.
- ◯ Soft
- ◯ Rough

18. Nails Colour

- ◯ Reddish
- ◯ Pale
- ◯ Pink

19. Finger Nail size

- ◯ Small
- ◯ Medium
- ◯ Large

20. Skin Appearance

- ◯ Cracked
- ◯ Lustrous
- ◯ Rough
- ◯ Moles
- ◯ Marks
- ◯ Pimples
- ◯ Freckles
- ◯ Wrinkles
- ◯ None

21. Skin Colour/Complexion

- ◯ Fair with reddish tinge
- ◯ Fair with yellowish tinge
- ◯ Dark
- ◯ Dusky
- ◯ Wheatish
- ◯ Fair with pale tinge
- ◯ Fair with pink tinge

22. Skin Nature

- ◯ Dry
- ◯ Oily
- ◯ Normal
- ◯ Seasonal

23. Skin Texture

- ◯ Thick
- ◯ Thin

24. Hair Texture

- ◯ Thick
- ◯ Thin

25. Is your scalp hair prone to (Nature)

- ◯ Graying
- ◯ Falling
- ◯ Breaking
- ◯ Split at ends
- ◯ Both
- ◯ None

26. Hair Nature

- ◯ Dry
- ◯ Oily
- ◯ Normal
- ◯ Seasonal

27. Do you observe you have

Nails	-	◯ Brittle	◯ Non-Brittle
Palm	-	◯ Cracked	◯ Non-cracked
Sole	-	◯ Cracked	◯ Non-cracked
Lips	-	◯ Cracked	◯ Non-cracked

28. How is your appetite (Regularity)

- ◯ Regular
- ◯ Irregular

29. How is your appetite (Frequency)

- ◯ Frequent
- ◯ Infrequent

30. Taste Preference

- ◯ Sweet
- ◯ Sour
- ◯ Salty
- ◯ Bitter
- ◯ Pungent
- ◯ Astringent

31. What type of food/beverages do you prefer

- ◯ Cold
- ◯ Warm
- ◯ Any
- ◯ None

32. How much quantity of food can you consume on feeling hungry?

- ◯ Low
- ◯ Medium
- ◯ High
- Variable

33. Are you able to digest the amount of food consumed by you?

- ◯ Always yes
- ◯ If excess is taken causes indigestion otherwise yes
- ◯ Always with difficulty
- Cannot say

34. Do you prefer to take food rich in fats like

- ◯ Butter
- ◯ Ghee
- ◯ Cheese
- ◯ Animal Fat
- ◯ Oil or oily articles
- ◯ None

35. Does your body temperature in general remains

- ◯ Higher compared to others
- ◯ Lower compared to others
- ◯ Average
- ◯ Variable

36. How about your Perspiration?
- ◯ Profuse
- ◯ Moderate
- ◯ Less
- ◯ Variable

37. How about your sleep (amount)
- ◯ Less sleep (<6 hrs)
- ◯ Moderate sleep (6-8hrs)
- ◯ Heavy sleep (>8hrs)
- ◯ Variable

38. Do you get sleep immediately after going to bed?
- ◯ Yes
- ◯ After few minutes / doing reading etc.
- ◯ No it takes long time to fall asleep

39. Quality of Sleep?
- ◯ Deep
- ◯ Moderate/Sound
- ◯ Shallow

40. How about your bowel habits?
- ◯ Regular
- ◯ Irregular
- ◯ Occasionally Irregular

41. Do you tend to have
- ◯ Constipation
- ◯ Loose motions
- ◯ None

42. Stool consistency
- ◯ Hard
- ◯ Loose
- ◯ Soft
- ◯ Semisolid
- ◯ Medium

43. How about changes in your body weight
- ◯ Gain weight easily and loose easily
- ◯ Difficulty in gaining weight
- ◯ Gain weight easily but loose with difficulty
- ◯ Stable

44. Do you have body odor?
- ◯ Strong
- ◯ Mild
- ◯ Very Mild

45. Which weather do you prefer
- ◯ Cold
- ◯ Warm
- ◯ Both Cold & Warm
- ◯ Seasonal Transition
- ◯ All
- ◯ None

46. In which weather do you have health problems
- ◯ Cold
- ◯ Warm
- ◯ Both Cold & Warm
- ◯ Seasonal Transition
- ◯ All
- ◯ None

47. How frequently do you fall ill?

- ◯ Frequently
- ◯ Rarely
- ◯ Moderately

48. If you fall ill do you get cured easily

- ◯ Yes, mostly on its own
- ◯ No, it takes long time & effort to get cured
- ◯ Moderate efforts needed like diet, rest & medicine

49. Amount of speaking

- ◯ Excessive
- ◯ Less
- ◯ Moderate

50. Quality of voice

- ◯ Low
- ◯ Feeble
- ◯ Weak
- ◯ Broken
- ◯ Rough
- ◯ Deep
- ◯ Good toned
- ◯ Sharp
- ◯ Clear
- ◯ High pitched
- ◯ Loud
- ◯ Soft, Pleasing

51. Speed/Style of speaking

- ◯ Slow
- ◯ Quick
- ◯ Medium
- ◯ Variably

52. Voluntary and Involuntary Movements

Hand Movement -	◯ High /Excessive	◯ Less	◯ Moderate
Leg Movement -	◯ High / Excessive	◯ Less	◯ Moderate
Eyebrow Movement -	◯ High / Excessive	◯ Less	◯ Moderate
Shoulder Movement	◯ High /Excessive	◯ Less	◯ Moderate
Overall Movement	◯ High /Excessive	◯ Less	◯ Moderate

53. Mental strength

- ◯ Get stressed / disturbed frequently and can be counselled by others
- ◯ Get stressed / disturbed easily and overcome it by own / with some time
- ◯ Get stressed with difficulty and can overcome on own
- ◯ Get stressed easily and cannot be counseled easily by others

54. How frequently you feel tired?
- ◯ On During routine work
- ◯ After doing extra work/ heavy work
- ◯ Not even after heavy work

55. How quickly you can memorize things?
- ◯ Moderately
- ◯ Quickly
- ◯ Slowly
- ◯ variably

56. How forgetful you are?
- ◯ Quickly
- ◯ Moderately
- ◯ Slowly
- ◯ Variably

57. How is your memory retention power
- ◯ Good
- ◯ Medium
- ◯ Poor
- ◯ Variable

58. Are you a…
- ◯ Regular and routine observer
- ◯ Spontaneous and moderate routine observer
- ◯ Loving to experiment with routines and change them very readily

59. Do you like to
- ◯ Move around and interact with people and explore
- ◯ Be seated and keep confined to own work
- ◯ Move around moderately and not sit for very long hours

Remarks

Signature

MAIN QUESTIONNAIRE FOR PRAKRITI ANALYSIS

PERSONAL INFORMATION

First Name :					
Middle Name :					
Last Name :					
State you live :			**State your family comes from** :		
Mother tongue :			**Language you speak at home :**		
DOB(mm/dd/yyyy) **:**			**Country of birth :**		
Gender : Male ○ Female ○					
Educational Status	Illiterate ○	Literate ○	High School ○	Graduate ○	Professional course ○
Caste/Tribe:			**Religion :**		
Address :					
City :					
State:					
Zip :			**Telephone 1 :**		
Country :			**Telephone 2 :**		
Father's Name :			**Gotra :**		
Mother's Name :			**Gotra :**		
Spouse Name :			**Gotra :**		
Father's Age:			**Mother's Age :**		
Father's Prakriti :			Mother's Prakriti :		
Family code :			Code no :		
Subject's signature					

VITAL DATA

Weight Kg	**Height** cm	**Age** year
Pulse per min	**Blood Pressure** mm of Hg	
Respiratory rate per min	**Temperature** F	**BMI**

Ear lobes	Attached o	**Type of diet**	Veg o	**Hair colour**	Black o
			Non veg o		Brown o
	free o		Occassionally non veg o		Grey o
				Hair greying age	

Eye colour	Black o	**Drink Alcohol**	Regular o
	Brown o		Don't Drink o
	Grey o		Occasionally o

Smoked/chewed tobacco	Yes o	Starting age : ( )yrs	Quitting Age : ( )yrs	Amount/day : ( ) Average
	No o			
	Occasionally o			

Where you live	Rural o	**Where you grew up**	Rural o	**Nature of work**	Exposure to chemical /radiation o
	Urban o		Urban o		Physical o
	Slum o		Slum o		Professional o
	Semi urban o		Semi urban o		Sedentary o

Ethnic background	Mother	Father
Indo Aryan	o	o
Dravidian	o	o
Austro asiatic	o	o
Tibeto burman	o	o

Marriage	Self	Parents	Mat GP	Pat GP
Different cast	o	o	o	o
Different region	o	o	o	o
Different religion	o	o	o	o
Related	o	o	o	o
None of these	o	o	o	o

Vaccination History

Vaccination	None ○	BCG ○	OPV ○	DPT ○	MMR ○	HBV ○	Not sure ○
Adverse reaction to medication / food	Yes ○ If yes please mention						
	No ○						
Are you under any medication specify (Including probiotic, vitamins, iron tonic etc.)	If yes please mention						

OFFICIAL DATA					
Date of blood collection -- -- / -- -- / -- -- -- --	Blood collected for	DNA ○	RNA ○	Serum ○	Plasma ○
Interviewers Name					
If any other information please specify:					

DISEASE HISTORY														
		Parents		Siblings			children		Grand Parents		Uncles / Aunts		First Cousins	
	You	Father	Mother	Sister	Brother	Spouse	Son	Daughter	Maternal	Paternal	Maternal	Paternal	Maternal	Paternal
Hypertension	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Heart Disease	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Neurological	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Respiratory	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Epilepsy	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DMT1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DMT2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Psychiatric	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Tuberculosis	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Liver	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Kidney	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Infectious Disease	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bone Related	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Bronchial Asthma	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Eye Disease	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Other diseases *	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Age when affected														

*other diseases (**malaria, kala azar, filariasis, tremor, dementia, cancer etc.)** affected you or your family members with mentioning the **age** when affected.

A. ANATOMICAL FEATURES

A-1.	SYMMETRY		SHAPE		LENGTH/HEIGHT			BREADTH		
	Proportionate	Disproportionate	Regular	Irregular	Too Short/ Too Long	Medium	Long	Thin/ Narrow	Medium	Broad
Body Build	o	o	o	o						
Body Frame	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Head	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Forehead	o	o			o	o	o	o	o	o
Face	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Eyebrows			o	o						
Eyes	o	o	o	o						
Lips			o	o						
Jaws			o	o						
Shoulder			o	o				o	o	o
Chest	o	o	o	o				o	o	o
Hands	o	o			o	o	o			
Palms	o	o			o	o	o	o	o	o
Nails					o	o	o			
Legs	o	o			o	o	o			
Soles	o	o			o	o	o	o	o	o
Joints	o	o						o	o	o

A-2. SIZE/BULK/MUSCULATURE			
	Small/Weakly developed/Thin	Medium/Moderately developed	Large/Big/Well developed
Body Build	o	o	o
Joints	o	o	o
Face	o	o	o
Eyes	o	o	o
Eyebrows	o	o	o
Eyelashes	o	o	o
Lips	o	o	o

A-3. SKIN			
Nature 1	**Texture 1**	**Appearance**	**Colour**
Dry ○	Smooth ○	Cracked □	Fair ○
Oily ○	Rough ○	Lustrous □	Dark ○
Normal ○	Coarse ○	Wrinkled □	Reddish ○
Seasonal / Variable ○	**Texture 2**	Moles □	Pale Yellow ○
Nature 2	Loose ○	Marks □	Pink ○
Thick ○	Firm ○	Pimples □	Wheatish ○
Thin ○	**Texture 3**	Freckles □	Golden ○
	Hard ○	Clear □	Dusky ○
	Soft ○	Prominently visible veins and tendons □	Fresh colour ○

A-4. SCALP HAIR			A-5. HAIR COLOUR	
Texture 1	**Nature 1**	**Growth/Bulk**	**Scalp Hair colour**	**Body Hair Colour**
Thin ○	Graying □	Dense ○	Black ○	Black ○
Thick ○	Falling □	Scanty ○	Dark Brown ○	Dark Brown ○
Texture 2	Breaking □	Moderate ○	Light Brown ○	Light Brown ○
Coarse ○	None ○	Bald □	Dusky ○	Dusky ○
Smooth ○	**Nature 2**		Blonde ○	Copper ○
Texture 3	Dry ○		Copper ○	
Hard ○	Oily ○			
Soft ○	Seasonal/Variable ○			
Texture 4	Normal ○			
Straight ○				
Wavy ○				
Fizzy/Curly ○				

A-6. EYE			
Colour		**Appearance 1**	
Black	○	Dry/Dull	○
Dark Brown	○	Dim in lustre	○
Light Brown	○	Shiny	○
Greyish	○	**Appearance 2**	
Blue	○	Milky white sclera	○
Green	○	Reddish tinge to sclera	○
		Muddy sclera	○

A-7. TEETH							
Size		Appearance		Shape/Alignment		Colour	
Too Small	○	Brittle/Cracked	□	Regular	○	Milky white	○
Too Large	○	Loose	□	Irregular	○	Yellowish	○
Medium	○	Lustrous	□	Even	○	Dull/Blackish	○
Large	○	None	○	Uneven	○		

A-8. COMPLEXION												
Colour					Nature							
	Dark	Reddish	Pale yellow	Pink	Smooth	Rough	Soft	Firm	Cracked	Wrin kled	Flat	Convex
Palms	○	○	○	○	○	○	○	□	□	□		
Soles	○	○	○	○	○	○	○	□	□	□		
Lips	○	○	○	○	○	○	○	□	□	□		
Nails	○	○	○	○	○	○	○	□	□		○	○
Palate	○	○	○	○								

B. PHYSIOLOGICAL FUNCTIONS

B-1. METABOLISM										
	Frequency						Amount			
	Regular	Irregular	Frequent	Infrequent	Medium	Variable	Low	High	Medium	Variable
Appetite	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Thirst	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Bladder	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o

B-2. AMOUNT				
	Low	High	Medium	Variable
Digestive Power	o	o	o	o
Perspiration	o	o	o	o
Body Temperature	o	o	o	o
Sleep	o	o	o	o
Dreams	o	o	o	o

B-3. BOWEL HABITS		
Frequency	Stool consistency	Tendency towards
Regular o	Loose/Soft/Semi Solid o	Constipation o
Irregular o	Formed o	Loose motion o
Variable o	Hard o	None o

B-4. BODY ODOUR	
Strong	o
Mild	o
Very Less	o

B-5. QUALITY OF SLEEP	
Deep	o
Sound	o
Shallow	o

B-6. BODY WEIGHT CHANGES	
Gain And Lose easily	o
Difficulty in gaining	o
Gain easily and Lose with difficulty	o
Stable	o

B-7. FOOD										
	Sweet	Sour	Salty	Bitter	Pungent	Astringent	Cold	Warm	Dry	Oily
Like	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Does not like	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Suit	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Does not suit	o	o	o	o	o	o	o	o	o	o

B-8. WEATHER					
Temperature Preference	Cold o	Warm o	Both o	None o	Stable □
Humidity Preference	Dry o	Moist o	Both o	None o	Moderate □
Health problems in Temperature	Cold o	Warm o	Both o	None o	Stable □
Health problems in Humidity	Dry o	Moist o	Both o	None o	Moderate □

B-9. SEASON		
	Prefer	Have health problems
Summer	□	□
Early Winter	□	□
Late Winter	□	□
Autumn	□	□
Spring	□	□
Rainy Season	□	□
Seasonal transition	□	□
	None o	None o

C. PHYSICAL ACTIVITIES

C-1. WALKING			
Speed	Steps	Amount	Style
Quick/Fast/Brisk o	Small o	Less o	Firm/Steady o
Medium o	Medium o	High/Excessive o	Unsteady o
Slow o	Large o	Moderate o	Sharp/Accurate o
Variable o			

C-2. WORKING		
Speed	Quality	Style/Accuracy
Quick/Fast/Brisk o	Well thought of o	Firm/Steady o
Medium o	Wavering/Easily deviated o	Unsteady o
Slow o	Sharp/Accurate/Spontaneous o	Sharp/Accurate o
Variable o		

C-3. VOLUNTARY/INVOLUNTARY MOVEMENTS OF BODY PARTS									
	Eyes	Eyebrows	Jaw	Lips	Tongue	Head	Shoulder	Hands	Legs
Less	o	o	o	o	o	o	o	o	o
Moderate	o	o	o	o	o	o	o	o	o
High / Excessive	o	o	o	o	o	o	o	o	o

C-4. QUALITY OF VOICE		CONTENT OF SPEECH	
Low ◻	Good Tone ◻	Consistent ◻	Convincing ◻
Feeble ◻	Sharp ◻	Inconsistent ◻	Argumentative ◻
Weak ◻	Clear ◻	Moderate ◻	Sweet and pleasing to ears ◻
Broken ◻	High Pitched ◻	Well guarded/ Well thought of ◻	Avoid Confrontations ◻
Rough ◻	Loud ◻	Wavering / Easily Deviated ◻	Deviated from topic ◻
Deep ◻	Soft, Pleasing ◻	Sharp/Accurate/ Spontaneous ◻	Irrelevant in between ◻

C-5. SPEAKING	
Speed	Amount
Quick/Fast/Brisk ○	Less ○
Medium ○	Moderate ○
Slow ○	Excessive ○
Variable ○	

D. STRENGTH AT DIFFERENT LEVELS

PHYSICAL	MENTAL	RESISTANCE POWER	HEALING POWER
Grade 1 ○	Grade 1 ○	Grade 1 ○	Grade 1 ○
Grade 2 ○	Grade 2 ○	Grade 2 ○	Grade 2 ○
Grade 3 ○	Grade 3 ○	Grade 3 ○	Grade 3 ○

E. PSYCHOLOGICAL FUNCTIONS

E-1. SPEED				
	Quickly	Moderately	Slowly	Variably
Memorizing	o	o	o	o
Forgetfulness	o	o	o	o
Recalling	o	o	o	o
Initiation	o	o	o	o
Making new friends	o	o	o	o
Anger	o	o	o	o
Irritability	o	o	o	o

E-2. QUALITY			
	Good/Firm/Stable/High	Medium	Poor/Wavering/Unstable
Retaining	o	o	o
Planning	o	o	o
Execution	o	o	o
Achieving ends	o	o	o
Retaining friends	o	o	o
Anger	o	o	o
Forgiveness	o	o	o
Generosity	o	o	o
Faith and Beliefs	o	o	o

E-3. MEMORY TYPE		
	Good	Poor
Olfactory	o	o
Auditory	o	o
Tactile	o	o
Gustatory	o	o
Visual	o	o

Importance of *Prakriti* examination in clinical setting

For disease diagnosis

त्रिविधं खलु रोगविशेषविज्ञानं भवति; तद्यथा आप्तोपदेशः, प्रत्यक्षम्, अनुमानं चेति||३||

प्रत्यक्षतस्तु खलु रोगतत्त्वं बुभुत्सुः सर्वैरिन्द्रियैः
सर्वानिन्द्रियार्थानातुरशरीरगतान् परीक्षेत, अन्यत्र रसज्ञानात्;
तद्यथा- अन्त्रकूजनं, सन्धिस्फुटनमङ्गुलीपर्वणां च, स्वरविशेषांश्च, ये
चान्येऽपि केचिच्छरीरोपगताः शब्दाः स्युस्ताञ्छ्रोत्रेण परीक्षेत;
वर्णसंस्थानप्रमाणच्छायाः, शरीरप्रकृतिविकारौ, चक्षुर्वैषयिकाणि
यानि चान्यान्यनुक्तानि तानि चक्षुषा परीक्षेत;
एवमन्यानप्यातुरशरीरगतान् रसाननुमिमीत; गन्धांस्तु खलु
सर्वशरीरगतानातुरस्य प्रकृतिवैकारिकान् घ्राणेन परीक्षेत; स्पर्शं च
पाणिना प्रकृतिविकृतियुक्तम्|
इति प्रत्यक्षतोऽनुमानादुपदेशतश्च परीक्षणमुक्तम्||७||

----C. Vi. 4/7

PrAkrit Vikrit Sharira Bhava: Direct Clinical examination

In disease prognosis

इह खलु वर्णश्च स्वरश्च _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ सत्त्वं च भक्तिश्च शौचं च शीलं चाचारश्च स्मृतिश्चाकृतिश्च प्रकृतिश्च विकृतिश्च बलं च _ _ _ _ _ _ _ रौक्ष्यं च स्नेहश्च तन्द्रा चारम्भश्च गौरवं च लाघवं च गुणाश्चाहारश्च विहारश्चाहारपरिणामश्चोपायश्चापायश्च व्याधिश्च व्याधिपूर्वरूपं च _ _ _ _ _ चौत्पातिकं चातुरकुले भावावस्थान्तराणि च भेषजसंवृत्तिश्च भेषजविकारयुक्तिश्चेति परीक्ष्याणि प्रत्यक्षानुमानोपदेशैरायुषः प्रमाणावशेषं जिज्ञासमानेन भिषजा||३||

----C. In. 1/3

भक्तिः इच्छा | शीलं सहजं वृत्तम् | आचारः शास्त्रशिक्षाकृतो व्यवहारः | (Ayurveda Dipika Teeka)

तत्र तु खल्वेषां परीक्ष्याणां कानिचित् पुरुषमनाश्रितानि, कानिचिच्च पुरुषसंश्रयाणि|
तत्र यानि पुरुषमनाश्रितानि तान्युपदेशतो युक्तितश्च परीक्षेत, पुरुषसंश्रयाणि पुनः प्रकृतितो विकृतितश्च||४||

Factors influencing Baseline variability in clinical features and contribution to Prakriti development and manifestation

तत्र प्रकृतिर्जातिप्रसक्ता च, कुलप्रसक्ता च, देशानुपातिनी च, कालानुपातिनी च वयोऽनुपातिनी च, प्रत्यात्मनियता चेति| जातिकुलदेशकालवयःप्रत्यात्मनियता हि तेषां तेषां पुरुषाणां ते ते भावविशेषा भवन्ति||५||

विकृतिः पुनर्लक्षणनिमित्ता च, लक्ष्यनिमित्ता च, निमित्तानुरूपा च||६||

C. In. 1/3-6

For deciding the line of treatment: Prakriti for *bala* and *dosha pramana pariksha* for *Bheshaja pramana*

आतुरस्तु खलु कार्यदेशः|
तस्य परीक्षा आयुषः प्रमाणज्ञानहेतोर्वा स्याद्,
बलदोषप्रमाणज्ञानहेतोर्वा|
तत्र तावदियं बलदोषप्रमाणज्ञानहेतोः; दोषप्रमाणानुरूपो हि भेषजप्रमाणविकल्पो[1] बलप्रमाणविशेषापेक्षो भवति|

C. Vi. 8/94

Prakriti Features of three *Ekala Dosha* as described in the Samhitas.

Vata Prakriti

वातस्तु रूक्षलघुचलबहुशीघ्रशीतपरुषविशदः|
तस्य रौक्ष्याद्वातला रूक्षापचिताल्पशरीराः
प्रततरूक्षक्षामसन्नसक्तजर्जरस्वरा जागरूकाश्च भवन्ति,
लघुत्वाल्लघुचपलगतिचेष्टाहारव्याहाराः,
चलत्वादनवस्थितसन्ध्यक्षिभ्रूहन्वोष्ठजिह्वाशिरःस्कन्धपाणिपादाः,
बहुत्वाद्बहुप्रलापकण्डरासिराप्रतानाः,
शीघ्रत्वाच्छ्रीघ्रसमारम्भक्षोभविकाराः शीघ्रत्रासरागविरागाः
श्रुतग्राहिणोऽल्पस्मृतयश्च, शैत्याच्छीतासहिष्णवः
प्रततशीतकोद्वेपकस्तम्भाः, पारुष्यात्
परुषकेशश्मश्रुरोमनखदशनवदनपाणिपादाः, वैशद्यात्
स्फुटिताङ्गावयवाः सततसन्धिशब्दगामिनश्च भवन्ति; त
एवङ्गुणयोगाद्वातलाः
प्रायेणाल्पबलाश्चाल्पायुषश्चाल्पापत्याश्चाल्पसाधनाश्चाल्पधनाश्च
भवन्ति||९८||

C. Vi.8/98

प्रततः प्रसृतः| सन्नः हीनः, सक्तः बद्धः, जर्जरः भग्नपात्रध्वनिसमः|
सततसन्धिशब्दगामिन इति सन्धिस्फुटनशब्दवन्तः||

(Ayurveda Dipika Teeka)

तत्र वातप्रकृतिः प्रजागरूकः शीतद्वेषी दुर्भगः स्तेनो मत्सर्यनार्यो गन्धर्वचित्तः स्फुटितकरचरणोऽल्परूक्षश्मश्रुनखकेशः क्राथी दन्तखादी च भवति ||६४||

अधृतिरदृढसौहृदः कृतघ्नः कृशपरुषो धमनीततः प्रलापी |
द्रुतगतिरटनोऽनवस्थितात्मा वियति च गच्छति सम्भ्रमेण सुप्तः ||६५||
अव्यवस्थितमतिश्चलदृष्टिर्मन्दरत्नधनसञ्चयमित्रः |
किञ्चिदेव विलपत्यनिबद्धं मारुतप्रकृतिरेष मनुष्यः ||६६||
(वातिकाश्चाजगोमायुशशाखूष्ट्रशुनां तथा |
गृध्रकाकखरादीनामनूकैः कीर्तिता नराः) ||६७||

Su. Sa. 4/64-67

दोषाणां हि वातस्य प्राधान्यमतस्तत्प्रकृतिलक्षणमाह- तत्रेत्यादि| प्रजागरूकः अतिशयेन जागरणशीलः| दुर्भगः अमनोरमाकारः| स्तेनः चौरः| मत्सरी परगुणासहनशीलः| अनार्यः असत्पुरुषः| गन्धर्वचित्तः गीतादिनिरतः| क्राथी हिंसाशीलः| दन्तखादी सुप्तः सन् दन्तान् किटिकिटायते| अधृतिः अधैर्ययुक्तः| द्रुतगतिरटनः शीघ्रगामी शीघ्रभाषी च भवतीत्यर्थः| अनवस्थितात्मा चञ्चलचित्तः| अव्यवस्थितमतिरनवस्थितबुद्धिनिश्चयः| (अनूकैः शीलैः)||६४-६७||

(Nibandh Samgrah Vyakhya)

अथ

स्वदोषगुणानुरोधाद्वातप्रकृतिस्तनुरूक्षस्तब्धाल्पाङ्गदन्तनखरोमनेत्र स्वरः शीतद्विडुद्वन्द्वपिण्डिकः सशब्दसन्धिगामी शीघ्रारम्भक्षोभग्रहणविस्मरणश्चलधृतिमतिगतिदृष्टिस्वभावस्छार्दस्ते नोऽनार्य्यो मात्सर्यजितेन्द्रियः
प्रियगान्धर्वेतिहासहासविलासकलहमृगयोद्यानयात्रः स्निग्धोष्णमधुराम्ललवणान्नपानकाङ्क्षोपशयश्च भवति| अपि च-

अल्पवित्तबलजिवितनिद्रः क्षामवाग्धमनिसन्ततगात्रः|
दुर्भगोऽतिबहुभुग्बहुभाषी नास्तिकः स्फुटिकेशकरांघ्रिः|
किञ्चिदुन्मिषितदुर्मुखसुप्तस्त्रयति क्रथति खादति दन्तान्|
शुष्करूक्षविषमासु सरित्सु व्योम्नि शैलशिखरेषु च याति||१०||

As. Sa. Sa. 8/10

अथ प्रकृतीनां विशेषेण लक्षणमुच्यते-अथेति| तत्र वातप्रकृतिः पुरुषः स्वस्य वातस्य गुणानुरोधात् कायस्य च कारणानुरोधद्धेतो रूक्षत्वादिगुणयुक्तो भवति| स्तब्धान्यल्पानि चाङ्गादीनि यस्य स तथोक्तः| उद्बद्धे ह्रस्वकठिने पिण्डिके यस्य| जङ्घायाः पश्चिमे भागे पिण्डिकृति मांसपिण्डिका| सशब्दैः सन्धिभिर्गच्छतीति सशब्दसन्धिगामी| गच्छतो जान्वादिसन्धिभिः शब्दो भवतीत्यर्थः| शीघ्र आरम्भादिर्यस्य स तथोक्तः| चला अनेकारूपा धृत्यादयो यस्य स तथोक्तः| मत्सरो गुणः अस्यास्तीति मत्सरी| तथा अजितेन्दियः| तथा प्रियाणीष्टानि गान्धर्वादीनि यस्य स तथोक्तः| गान्धर्वं गेयमितिहासः पूर्ववृत्तम्| विलासो लीला| मृगया मृगवधक्रीडा| यात्रा पुरान्तरगमनम्| स्निग्धादिगुणमन्नपानमाकाङ्क्षते| तदेव चास्योपशेते सुखाय कल्पते| अपि चेति समुच्चये| अल्पानि वित्तादीनि यस्य स तथोक्तः| वित्तं धनं जीवितमायुः| धमनीभिः स्त्रावभिः सन्ततं व्याप्तं गात्रं यस्य| दुष्टो भगो यस्य| ऐश्वर्य्यस्य समग्रस्य धर्मस्य यशसः श्रियः|
वैराग्यस्याथ मोक्षस्य षण्णां भग इति स्मृति||
बहु भाषते यः स बहुभाषी| नास्तिकः अदृष्टं नास्तीति मन्यते| तथा-स्फुटिताः केशादयो यस्य| प्रसुप्तश्च किञ्चिदुद्धाटितनेत्रः उद्धाटितमुखश्च भवति| प्रसुप्तश्च त्रासादियुक्तो भवति| क्रथनं सुप्तनासादिशब्दः| स्वप्ने च शुक्रादिगुणासु सरित्सु याति| व्योम्नि च शैलशिखेरषु च| इति वातप्रकृतिलक्षणानि|| १०||

(Shashilekha Vyakhya)

प्रायोऽत एव पवनाध्युषिता मनुष्या दोषात्मकाः
स्फुटितधूसरकेशगात्राः।
शीतद्विषश्चलधृतिस्मृतिबुद्धिचेष्टासौहार्ददृष्टिगतयोऽतिबहुप्रलापाः॥
अल्पवित्तबलजीवितनिद्राः सन्नसक्तचलजर्जरवाचः।
नास्तिका बहुभुजः सविलासा गीतहासमृगयाकलिलोलाः॥८६॥
मधुराम्लपटूष्णसात्म्यकाङ्क्षाः कृशदीर्घाकृतयः सशब्दयाताः।
न दृढा न जितेन्द्रिया न चार्या न च कान्तादयिता बहुप्रजा वा॥८७॥
नेत्राणि चैषां खरधूसराणि वृत्तान्यचारूणि मृतोपमानि।
उन्मीलितानीव भवन्ति सुप्ते शैलद्रुमांस्ते गगनं च यान्ति॥८८॥
अध्र्या मत्सराध्माताः स्तेनाः प्रोद्बद्धपिण्डिकाः।
श्वशृगालोष्ट्रगृध्राखुकाकानूकाश्च वातिकाः॥८९॥

As. Hr. Sa. 3/85-89

प्रायोग्रहणं क्वचिद्व्यभिचारार्थम्। अत एव-अस्मादेव कारणात्, पवनाध्युषिताः-वायुनाऽधिष्ठिताः, मनुष्याः प्राय एवंरूपा भवन्ति। कारणानुविधायित्वात् कार्याणाम्। दोषात्मकाः-न तु गुणस्वभावाः, न शुभस्वभावा भवन्ति। शुक्रार्तवरूपावस्थामारभ्याजीवितं पवनाध्युषिता मानवाः स्फुटितधूसरकेशगात्राः। स्फुटितानि धूसराणि च केशगात्राणि येषां त एवम्। तथा, शीतं द्विषन्तीति शीतद्विषः, उष्णाभिलाषित्वात्। तथा, चला धृत्यादयो गत्यन्ता येषां ते तथोक्ताः। तथा, अतिशयेन बहुः प्रलापः-सम्भाषणं, येषां त एवम्। वसन्ततिलकावृत्तम्। अल्पाः वित्तादयो निद्रान्ता येषां त एवम्। तथा, सन्ना सक्ता चला जर्जारा वाक् येषां त एवम्। केषाञ्चित्सन्ना-अवसादं नीता, केषाञ्चित्सक्ता-भाषणे विलम्ब्य विलम्ब्य प्रवृत्ता, केषाञ्चिच्चला, केषाञ्चिज्जर्जरा-भिन्नकांस्यस्वनसदृशी वागिति। तथा नास्ति परलोक इत्येवं मतिर्येषां ते नास्तिकाः। "अस्ति नास्ति दिष्टं मतिः" इति ठक्। तथा, बहुभुजः-अनल्पाशनाः। तथा, सविलासाः-सलीलाः। तथा,

गीतहासादिलोलाः तत्प्रियाः। स्वागतावृत्तम्। तथा, मधुराम्लपटूष्णसात्म्या मधुराद्यभिलाषिणश्च। कृशाश्च ते दीर्घाकृतयश्च, ते कृशदीर्घाकाराः। तथा, सशब्दं यातं-गमनं, येषां ते सशब्दयाताः। न दृढाः-न दृढशरीराः। न जितेन्द्रियाः। न चार्याः-असन्तः। कान्तानां स्त्रीणां, न च दयिताः-[न] अभिमताः। न च बहुप्रजाः-अपि तु स्वल्पसन्ततयः।
"या(र्या)वन्तः(न्तं)शेषं(ष)पूर्वसाम्यादौपच्छन्दसिकं वदन्ति सन्तः।"
एषां च-वातप्रकृतीनां, नेत्राणी खराणि-परुषाणि, तथा धूसराणि-पांसुनेवावकीर्णानि, वृत्तानिवर्तुलानि, अचारूणि, मृतोपमानि च, तथा सुप्ते-स्वप्ने, उन्मीलितानीव-उद्घाटितानीव, भवन्ति। ते-वातप्राकृतयः, स्वप्ने सति शैलद्रुमान् गगनं च गच्छन्ति। इन्द्रवज्रावृत्तम्। ते च, अधन्याः-अभव्याः, मत्सरेणाध्माताः-द्वेषपूर्णाः। तथा, स्तेनाः-चौराः। प्रोद्बद्धपिण्डिकाः-जङ्घायाः पश्चिमाद्भागात् प्रकर्षेणोन्नताः पिण्डिका येषां त एवम्। अणुकं-स्वभावः, स्वररूपचेष्टानुकरणम्। श्वादीनामिवानूकं येषां-वातिकानां, त एवम्। वातिका इति भूम्नि मत्वर्थीयष्ठक्, वातभूयिष्ठा इत्यर्थः।

(Sarvang Sundara Vyakhya)

अल्पकेशो कृशो रुक्षो वाचालश्चल मानसः।
आकाशचारी स्वपनेषु वात प्रकृतिको नरः।।

Sharangdhar Samhita

यः कृष्ण वर्णः चपलो अतिसूक्ष्मः केश अल्प रुक्षो बलवान् कृशः स्यात्।
सूक्ष्म अति दन्तो नख वृद्धिम् इति दीर्घस्वनः चंक्रमण अक्षमो असौ।।
दीर्घक्रमो लोलुप ऊनसत्वः तथैव च अम्लादिक भोजनेच्छुः।
संस्वेदनेन अतिविमर्दनेन सौक्ष्म्यं समागच्छति वातलो ना।।

Harit Samhita

Pitta Prakriti

पित्तमुष्णं तीक्ष्णं द्रवं विस्रमम्लं कटुकञ्च|
तस्यौष्ण्यात् पित्तला भवन्त्युष्णासहा, उष्णमुखाः,
सुकुमारावदातगात्राः, प्रभूतविप्लुव्यङ्गतिलपिडकाः,
क्षुत्पिपासावन्तः, क्षिप्रवलीपलितखालित्यदोषाः,
प्रायोमृद्वल्पकपिलश्मश्रुलोमकेशाश्च; तैक्ष्ण्यात्तीक्ष्णपराक्रमाः,
तीक्ष्णाग्नयः, प्रभूताशनपानाः, क्लेशासहिष्णवो, दन्दशूकाः;
द्रवत्वाच्छिथिलमृदुसन्धिमांसाः, प्रभूतसृष्टस्वेदमूत्रपुरीषाश्च;
विस्रत्वात् प्रभूतपूतिकक्षास्यशिरःशरीरगन्धाः;
कट्वम्लत्वादल्पशुक्रव्यवायापत्याः; त एवङ्गुणयोगात् पित्तला
मध्यबला मध्यायुषो मध्यज्ञानविज्ञानवित्तोपकरणवन्तश्च
भवन्ति||९७||

C. Vi. 8/97

दन्दशूकाः पुनः पुनर्भक्षणशीलाः| प्रभूताशनत्वं तु बहुभक्षणत्वेन | प्रभूतः पूतिः कक्षाप्रभृतिषु गन्धो येषां ते तथा ||

(Ayurveda Dipika Teeka)

पित्तप्रकृतिस्तु स्वेदनो दुर्गन्धः
पीतशिथिलाङ्गस्ताम्रनखनयनतालुजिह्वौष्ठपाणिपादतलो दुर्भगो
वलीपलितखालित्यजुष्टो बहुभुगुष्णद्वेषी क्षिप्रकोपप्रसादो मध्यबलो
मध्यायुश्च भवति ||६८||
मेधावी निपुणमतिर्विगृह्य वक्ता तेजस्वी समितिषु दुर्निवारवीर्यः |
सुप्तः सन् कनकपलाशकर्णिकारान् सम्पश्येदपि च हुताशविद्युदुल्काः
||६९||
न भयात् प्रणमेदनतेष्वमृदुः प्रणतेष्वपि सान्त्वनदानरुचिः |

भवतीह सदा व्यथितास्यगतिः स भवेदिह पित्तकृतप्रकृतिः ||७०||
(भुजङ्गोलूकगन्धर्वयक्षमार्जारवानरैः |
व्याघ्रर्क्षनकुलानूकैः पैत्तिकास्तु नराःस्मृताः) ||७१||

Su. Sa. 4/68-71

मेधावीत्यादि| विगृह्य वक्तेति परवाक्यमुच्छिद्य वदितुं शीलः| समितिषु सङ्ग्रामेषु| पलाशः किंशुकः| सान्त्वनम् उपशमः| व्यथितास्यगतिः व्यथितमुखः, मुखपाकत्वात्; धावनक्लेशासहत्वात् पीडावहगमनः||६८-७१||

(Nibandh Samgrah Vyakhya)

पित्तप्रकृतिरूष्णग्न्रगात्रस्ताम्रनखनयनजिह्व्च्छपाणिपादतलः
शिथिलसन्धिबन्धमांसः करभकपिलविरलमृदुकेशरोमा
मध्यबलायुरल्पशुक्रव्यवायापत्यः शूरोऽभिमानी
शीघ्रवलीखलितपलितपिप्लुव्यङ्गक्षुत्पिपासो मेधावी दुर्भगः
स्वादुतिक्तकषायशीताभिलाषोपशयश्च भवति|
अपि च -
दयतिमाल्यविलेपनमण्डनः सुचरितः शुचिराश्रितवत्सलः|
विभवसाहसबुद्धिबलान्वितो भवति भीषु गतिर्द्विषतामपि|
धर्मद्वेषी स्वेदनः पूतिगन्धिर्भूर्य्युच्चारक्रोधपानाशनेर्ष्यः|
सुप्तः पश्येत्कर्णिकारान् पलाशान् दिग्दाहोल्काविद्युदर्कानलांश्च||११||

As. Sa. Sa. 8/11

पित्तप्रकृतिलक्षणान्युच्यन्ते-उष्णेत्यादि| उष्णानि ग्न्राणि च गात्राणि यस्य| ताम्राणि ताम्रवर्णानि नखादीनि यस्य| शिथिलाश्रव सन्धिबन्धमांसा यस्य| तथा करभकपिलानि विरलानि मृदूनि च केशरोमाणि यस्य| मध्यबलो

मध्यायुरल्पशुक्रोऽल्पव्यवाय्योऽल्पापत्यश्च| तथा शूरोऽभिमानवांश्च| तथा शीघ्राणि शीघ्रोत्पत्तीनि वल्यादीनि यस्य| वलयश्चर्मसङ्कोचाः| खलितः शीर्णरोमत्वम्| पलितं केशशौक्ल्यम्| पिप्लुर्नीरुक् कृष्णो मांसाङ्कुरः| मेधा प्रज्ञा विद्यते यस्य स मेधावी| स्वाद्वादिकमाकाङ्क्षति| तदेव चास्यपाशेते| अपि चेति समुच्चये| दयितानि प्रिय़ाणि माल्यादीनि यस्य| विभवादिभिरन्वितश्च भवति| शत्रूणामपि भीषु गतिस्त्राता| तथा प्रभूतोच्चारादियुक्तः| स्वप्ने च कर्णिकारादीन् पश्यति| पलाशकणिकारा लोहितपुष्पवक्षाः| दिग्दाहो दिशां ल्छित्येन दाह इव| इति पित्तप्रकृतिलक्षणानि|| ११||

(Shashilekha Vyakhya)

पित्तं वह्निर्वह्निजं वा यदस्मात्पित्तोद्रिक्तस्तीक्ष्णतृष्णाबुभुक्षः।
गौरोष्णाङ्गस्ताम्रहस्ताङ्घ्रिवक्रः शूरो मानी
पिङ्गकेशोऽल्परोमा॥९०॥
दयितमाल्यविलेपनमण्डनः सुचरितः शुचिराश्रितवत्सलः।
विभवसाहसबुद्धिबलान्वितो भवति भीषु गतिर्द्विषतामपि॥९१॥
मेधावी प्रशिथिलसन्धिबन्धमांसो नारीणामनभिमतोऽल्पशुक्रकामः।
आवासः पलिततरङ्गनीलिकानां भुङ्क्तेऽन्नं
मधुरकषायतिक्तशीतम्॥९२॥
घर्मद्वेषी स्वेदनः पूतिगन्धि र्भूर्युच्चारक्रोधपानाशनेर्ष्यः।
सुप्तः पश्येत्कर्णिकारन्पलाशान् दिग्दाहोल्काविद्युदर्कानलांश्च॥९३॥
तनूनि पिङ्गानि चलानि चैषां तन्वल्पपक्ष्माणि हिमप्रियाणि।
क्रोधेन मद्येन रवेश्च भासा रागं व्रजन्त्याशु विलोचनानि॥९४॥
मध्यायुषो मध्यबलाः पण्डिताः क्लेशभीरवः।
व्याघ्रर्क्षकपिमार्जारयक्षानूकाश्च पैत्तिकाः॥९५॥

As. Hr. Sa. 3/90-95

धन्वन्तरिमतेन पित्तमेव वह्निः पाकादिकर्मकरणात्। अथवा वह्निजं-वह्नेर्जातं, अग्न्याधारत्वात्। यदस्मात्-यतश्चैवमतो हेतोः, पित्ताधिकः पुरुषस्तीव्रतृष्णाबुभुक्षो भवति। तथाविधात्कारणादुत्पन्नत्वात् अब्धात् रसधातुश्च तस्य द्रागेव शुष्यतीतिभावः। तथा, गौर उष्णाङ्गश्च। तथा, ताम्रवर्णं हस्ताङ्घ्रिवक्त्रं यस्य स एवम्। तथा,शूरो मानी च। तथा, कपिलकेशोऽल्परोमा च। शालिनीवृत्तम्। दयितानि माल्यादीनि यस्य स एवम्। तथा, सुचरितः-शोभनचेष्टितः। तथा, शुचिः-कायवाङ्मनोव्यापारैर्मलिनैरसंस्पृष्टः। आश्रितानां वत्सलः-प्रियकृत्, विभवादियुक्तश्च। तथा, भीषु-भयेषु, द्विषतामपिगतिः शरण्यत्वाद्भवति। अपिशब्दात्सुहृदां मध्यस्थानां किमु स गतिर्न भवति ? इति द्योतयति। द्रुतविलम्बितं वृत्तम्। मेधावीति प्रशंसार्थे "अस्मायामेधास्रजो विनिः" इति विनिः। सन्धिबन्धाश्च मांसानि च, तानि प्रशिथिलानि यस्य स एवम्। तथा, स्त्रीणामनभीष्टः। अल्पौ शुक्रकामौ यस्य स एवम्। पलितादीनामावासः-तान्यस्य बहूनि सन्तीत्यर्थः। स च मधुराद्यन्नं भुङ्क्ते। प्रहर्षिणीवृत्तम्। घर्मद्वेषीति "बहुलमाभीक्ष्ण्ये" णिनिः। स्विद्यतीति स्वेदनः। पूतिर्गन्धो यस्य स पूतिगन्धिः। "गन्धस्येदुत्पूति" इत्यादिना इदादेशः। भुरयः-प्रभूताः, उच्चारादयो यस्य स एवम्। स च पैत्तिकः सुप्तः सन् कर्णिकारादीन् पश्येत्। शालिनीवृत्तम्। एषां च-पैत्तिकानां विलोचनानि तनुत्वादिगुणयुक्तानि भवन्ति। तानि च क्रोधाद्यैर्द्रागेव लौहित्यं यान्ति। उपजातिवृत्तम्। ते च पैत्तिका मध्यायुष्ट्वादियुक्ता भवन्ति। व्याघ्रादीनामिवानूकं येषां त एवम्।

(Sarvang Sundara Vyakhya)

अकालैः पलितैर्व्याप्तो धीमान् स्वेदी च रोषणः।
स्वपनेषु ज्योतिषां दृष्टा पित्त प्रकृतिको नरः।।

Sharangdhar Samhita

गौरो अति पिंगः सुकुमार मूर्तिः पीतः सितश्च मधु पिंग नेत्रः

तीक्ष्णो अतिकोपः क्षणभंगुरश्च त्रासी मृदुः गात्रं अलोमकं स्यात्।

गौल्य प्रियः तिक्त रसानुभोजी द्वेषी च तीक्ष्णे च न च उष्ण सेवी।

स्तुतिप्रियो दन्त विशुष्क वर्णो जातः सपित्त प्रकृतिः मनुष्यः।।

Harit Samhita

Kapha Prakriti

श्लेष्मा हि
स्निग्धश्लक्ष्णमृदुमधुरसारसान्द्रमन्दस्तिमितगुरुशीतविज्जलाच्छः|
तस्य स्नेहाच्छ्लेष्मलाः स्निग्धाङ्गाः, श्लक्ष्णत्वाच्छ्लक्ष्णाङ्गाः,
मृदुत्वाद्दृष्टिसुखसुकुमारावदातगात्राः, माधुर्यात्
प्रभूतशुक्रव्यवायापत्याः, सारत्वात् सारसंहतस्थिरशरीराः,
सान्द्रत्वादुपचितपरिपूर्णसर्वाङ्गाः, मन्दत्वान्मन्दचेष्टाहारव्याहाराः,
स्तैमित्यादशीघ्रारम्भक्षोभविकाराः, गुरुत्वात्
साराधिष्ठितावस्थितगतयः, शैत्यादल्पक्षुत्तृष्णासन्तापस्वेददोषाः,
विज्जलत्वात् सुश्लिष्टसारसन्धिबन्धनाः, तथाऽच्छत्वात्
प्रसन्नदर्शनाननाः प्रसन्नस्निग्धवर्णस्वराश्च भवन्ति|
त एवङ्गुणयोगाच्छ्लेष्मला बलवन्तो वसुमन्तो विद्यावन्त
ओजस्विनः शान्ता आयुष्मन्तश्च भवन्ति||९६||

C. Vi. 8/96

मृदुत्वं जलकृतम् | अवदातगात्रा इति मृदुत्वादेवावदातत्वम् | अशीघ्रशब्द आरम्भादिभिः प्रत्येकमभिसम्बध्यते | सारगतयो न स्खलन्ति, अधिष्ठितगतयः सर्वेण पदेन महीमाक्रामन्ति, अवस्थितगतय इति अवस्थितत्वेन न चपला गतिर्भवति | प्रसन्ने दर्शनानने यस्य स तथा | वसुमत्त्वादि प्रकृतिरूपं यद्भवति, तत् प्रकृतिप्रभावाज्ज्ञेयम् ||

(Ayurveda Dipika Teeka)

श्लेष्मप्रकृतिस्तु दूर्वेन्दीवरनिस्त्रिंशार्द्रारिष्टकशरकाण्डानामन्यतमवर्णः सुभगः प्रियदर्शनो मधुरप्रियः कृतज्ञो धृतिमान् सहिष्णुरलोलुपो बलवांश्चिरग्राही दृढवैरश्च भवति ||७२||
शुक्लाक्षः स्थिरकुटिलालिनीलकेशो लक्ष्मीवान् जलदमृदङ्गसिंहघोषः |

सुप्तः सन् सकमलहंसचक्रवाकान् सम्पश्येदपि च जलाशयान् मनोज्ञान् ||७३||
रक्तान्तनेत्रः सुविभक्तगात्रः स्निग्धच्छविः सत्त्वगुणोपपन्नः |
क्लेशक्षमो मानयिता गुरूणां ज्ञेयो बलासप्रकृतिर्मनुष्यः ||७४||
(दृढशास्त्रमतिः स्थिरमित्रधनः परिगण्य चिरात् प्रददाति बहु |
परिनिश्चितवाक्यपदः सततं गुरुमानकरश्च भवेत् स सदा ||७५||
ब्रह्मरुद्रेन्द्रवरुणैः सिंहाश्वगजगोवृषैः |
तार्क्ष्यहंससमानूकाः श्लेष्मप्रकृतयो नराः) ||७६||

Su. Sa. 4/72-76

दूर्वेत्यादि| इन्दीवरं नीलोत्पलम्| निस्त्रिंशः खड्गः| अरिष्टः कृष्णवर्तुलफलो 'अरीठा' इति लोके प्रसिद्धः, स चार्द्रः| धृतिमान् धैर्ययुक्तः| सुविभक्तगात्रः सुष्ठु पृथग्भूतसकलावयवः| केचिद्वातादिप्रकृतिषु- "वातिकाश्चाजगोमायुशशाखूष्ट्रशुनां तथा| गृध्रकाकखरादीनामनूकैः कीर्तिता नराः"- इति, तथा- "भुजगोलूकगन्धर्वयक्षमार्जारवानरैः| व्याघ्रर्क्षनकुलानूकाः पैत्तिकास्तु नराः स्मृताः"- इति, तथा- "दृढशास्त्रमतिः स्थिरमित्रधनः परिगण्य चिरात् प्रददाति बहु| परिनिश्चितवाक्यवदः सततं गुरुमानकरश्च भवेत् स सदा-" इति, तथा- "ब्रह्मेन्द्ररुद्रवरुणैः सिंहाश्वगजगोवृषैः| तार्क्ष्यहंससमानूकाः श्लेष्मप्रकृतयो नराः"- इत्येतान् चतुःसङ्ख्याकान् श्लोकान् पठन्ति| ते तु श्लोका निबन्धकारैरपठितत्वान्न पठनीयाः||७२-७६||

(Nibandh Samgrah Vyakhya)

कफप्रकृतिस्तु दूर्वेन्दीवरशरकाण्डान्यतमवर्णः
समसुविभक्तस्निग्धस्थिरसुकुमारश्लिष्टमांससन्धिबन्धः
परिपूर्णचारुगात्रो महाललाटोरुबाहुर्व्यक्तसितासित

प्रसन्नायतविशालपक्ष्मलाक्षः सिंहमृदङ्गघनघोषः
क्षुत्पिपासोष्णसहिष्णुर्बह्वोजोबलशुक्रव्यवायापत्यश्चिरशोषमाल्यानु
लेपनो दृढप्रच्छन्नवैरः पेशलः सत्यवादी स्मृतिमान्धृतिमानलोलुपो
बाल्येऽप्यरोदनः कटुतिक्तकषायो ष्णरूक्षेच्छोपशयश्च भवति|
अपि च-
अल्पव्याहारक्रोधपानाशनेहः प्राज्यायुर्वित्तो दीर्घदर्शी वदान्यः|
श्राद्धो गम्भीरः स्थूललक्षः क्षमावानार्यो निद्रालुर्दीर्घसूत्रः कृतज्ञः|
ऋजुर्विपश्चित्सुभगः सलज्जो भक्तो गुरूणां दृढस्छृदय्यः|
स्वप्ने सपद्मान् सविहङ्गमालांस्तोयाशयानपश्यति तोयदांश्च||१२||

As. Sa. Sa. 8/12

कफप्रकृतिलक्षणान्युच्यन्ते-दूर्वाद्यन्यतमसमानवर्णः| इन्दीवरं नीलोत्पलम्| तथा समान् सुविभक्तानि स्निग्धानि स्थिराणि सुकुमाराणि श्लिष्टानि च मांससन्धिबन्धानि यस्य| तथा परिपूर्णं चारु च गात्रं यस्य| महाललाटो महोरुर्महाबाहुश्च| व्यक्ति-सितासिते प्रसन्ने आयते विशाले पक्ष्मले चाक्षिणी यस्य| सिंहादिसमानघोषः| क्षुद्रादिसहिष्णुः| बह्वोजस्त्वादियुक्तः| माल्यमनुलेपनञ्च चिरेण शुष्यति यस्य| अन्यत् सुबोधम्| अल्पा व्याहारादयो यस्य| व्यवहारो वाग्व्यापारः| ईहाकायिकी चेष्टा| प्राज्यं प्रभूतमायुर्वित्तं च यस्य| दीर्घदर्शी कार्य्यप्रान्तवित्| वदान्यो वल्गुभाषी| श्रद्धा विद्यते यस्याऽस्च् श्राद्धः| गम्भीरः|
यस्य प्रसादादाकारात् क्रोधशोकभयादयः|
भावस्था नोपलक्ष्यन्ते तद्गाम्भीर्य्यमिति स्मृतम्||
स्थूललक्षः योऽल्पं दातुं न शक्नोति स्थूललक्षः स उच्यते| सुहृदयस्य भावः स्छृदय्यम्| सुबोधम्| इति कफप्रकृतिलक्षणम्||

(Shashilekha Vyakhya)

श्लेष्मा सोमः श्लेष्मलस्तेन सौम्यो गूढस्निग्धश्लिष्टसन्ध्यस्थिमांसः।
क्षुत्तृड्दुःखक्लेशघर्मैरतप्तो बुद्ध्या युक्तः सात्विकः सत्यसन्धः॥९६॥
प्रियङ्गुदूर्वाशरकाण्डशस्त्रगोरोचनापद्मसुवर्णवर्णः।
प्रलम्बबाहुः पृथुपीनवक्षा महाललाटो घननीलकेशः॥९७॥
मृद्वङ्गः समसुविभक्तचारुदेहो बह्नोजोरतिरसशुक्रपुत्रभृत्यः।
धर्मात्मा वदति न निष्ठुरं च जातु प्रच्छन्नं वहति दृढं चिरं च
वैरम्॥९८॥
समदद्विरदेन्द्रतुल्ययातो जलदाम्भोधिमृदङ्गसिंहघोषः।
स्मृतिमानभियोगवान् विनीतो न च बाल्येऽप्यतिरोदनो न
लोलः॥९९॥
तिक्तं कषायं कटुकोष्णरूक्षमल्पं स भुङ्क्ते बलवांस्तथाऽपि।
रक्तान्तसुस्निग्धविशालदीर्घसुव्यक्तशुक्लासितपक्ष्मलाक्षः॥१००॥
अल्पव्याहारक्रोधपानाशनेहः प्राज्यायुर्वित्तो दीर्घदर्शी वदान्यः।
श्राद्धो गम्भीरः स्थूललक्षः क्षमावानार्यो निद्रालुर्दीर्घसूत्रः
कृतज्ञः॥१०१॥
ऋजुर्विपश्चित्सुभगः सुलज्जो भक्तो गुरूणां स्थिरसौहृदश्च।
स्वप्ने सपद्मान्सविहङ्गमालांस्तोयाशयान् पश्यति तोयदांश्च॥१०२॥
ब्रह्मरुद्रेन्द्रवरुणतार्क्ष्यहंसगजाधिपैः।
श्लेष्मप्रकृतयस्तुल्यास्तथा सिंहाश्वगोवृषैः॥१०३॥

As. Hr. Sa. 3/96-103

यस्माच्छ्लेष्मा सोमः, तेन हेतुना श्लेष्मलो नरः सौम्यो भवति। कारणानुविधायित्वात्कार्याणाम्। सोम इव सौम्यः, शाखादित्वाद्यञ्। तथा, गूढस्निग्धश्लिष्टानि सन्ध्यस्थिमांसानि यस्य स एवम्। तथा, क्षुद्रादिभिरतप्तः-अक्षोभितो भवति। तथा, बुध्द्याऽन्वितः प्रशस्तसत्वश्च। तथा, सत्यं सन्दधाति प्रतिजानीते, इति सत्यसन्धः।

"आतश्चोपसर्गे" इत्यङ्। शालिनीवृत्तम्। प्रियङ्ग्वादितुल्येन वर्णेन एकैकेन युक्तः। कश्चित्प्रियङ्गुसमानवर्णः कश्चिद्दूर्वासदृशवर्णः कश्चिच्छरस्तम्बसदृशवर्णः कश्चिहच्छस्त्रतुल्यवर्णः कश्चिद्गोरोचनातुल्यवर्णः कश्चित्पद्मतुल्यवर्णः, कश्चित्सुवर्णसदृशवर्णः। तथा, प्रलम्बबाहुः दीर्घभुजः। तथा, विस्तीर्णपीवरवक्षाः। तथा, महल्ललाटम् अलिकं, यस्य स तथा। तथा, घननीलकेशः। उपजातिवृत्तम्। मृद्वङ्गः-कोमलावयवः। समः सुष्ठु विभक्तो-विभक्तावयवः, चारुर्देहो यस्य स एवम्। बहवस्तेजोरतिरसादयो यस्य स एवम्। तथा, धर्मस्वभावः। निष्ठुरं न कदाचिद्वदति। प्रच्छन्नं-गूढं कृत्वा, वैरं दृढं चिरं वहति-न तु शिथिलयति। प्रहर्षिणीवृत्तम्। समदस्य द्विरदेन्द्रस्य तुल्यं यातं-गमनं, यस्य स एवम्। तथा, जलदादिसदृशशब्दः। तथा, प्रशस्तस्मृतिः शोभनाभियोगी विनयी च भवति। बाल्येऽपि-बालत्वेऽपि नातिरोदनो न च लोलुपः। औपच्छन्दसिकं वृत्तम्। स चान्नं तिक्तादिरसयुक्तं बलक्षेपकं भुङ्क्ते, तथाऽल्पमपि भुङ्क्ते, तथाऽपि स्वभावाद्बली भवति। रक्तावन्तौ ययोस्ते रक्तान्ते, तथा सुस्निग्धे विशाले दीर्घे च, तथा सुव्यक्तौ शुक्लासितौ ययोस्ते सुव्यक्तशुक्लासिते, तथा पक्ष्मले, एवंभूते अक्षिणि यस्य स एवम्। इन्द्रवज्रावृतम्। अल्पा व्याहारादयो यस्य स एवम्। [*व्याहारो-भाषणम्। पानं-पानीयादि। अशनं-भोजनम्। ईहा-कायिका चेष्टा।] प्राज्ये-प्रभूते, आयुर्वित्ते यस्य स एवम्। दीर्घदर्शी-भावि कार्यं पश्यति, इदं कुर्वत इदमवश्यं सम्पद्यत इति। वदान्यो-वल्गुभाषी दाता च। श्राद्धो-दानादौ श्रद्धावान्। गम्भीरो-महाचित्तः। स्थूललक्षो-भूरिदाता। क्षमावान्-क्षान्तियुक्तः। आर्यः-सज्जनः। निद्रालुः-बहुनिद्रः। दीर्घसूत्रः-चिरकारी। कृतं जानातीति कृतज्ञः। वैश्वदेवीवृत्तम्। ऋजुः-अकुटिलचित्तः। विपश्चित्-पण्डितः। सुभगो-जनप्रियः। सुष्ठु लज्जत इति सुलज्जः। गुरूणां-पित्रादीनां, भक्तः-सेवकः। तथा, स्थिरं-दृढं, सौहृदं-मैत्री, यस्य स एवम्। स्वप्ने तोयाशयान्-तडागादीन्, सजलजान्

पक्षिपङ्क्तियुक्तांश्च पश्यति, तोयदांश्च पश्यति। उपजातिवृत्तम्।
ब्रह्मादिभिः श्लेष्मप्रकृतयः समानाः, सिंहादिभिश्च। [*तार्क्ष्यो-गरुडः।
गजाधिपः-एरावतः।]
(Sarvang Sundara Vyakhya)

गम्भीर बुद्धिः स्थूलाङ्गः स्निग्धकेशो महाबलाः।
स्वपनेषु जलाशयां लोकी कफ प्रकृतिको नरः।।

Sharangdhar Samhita

सुस्निग्धवर्णः सित नेत्र दीप्तः श्याम सुकेशो नखदीर्घरोमा।
गम्भीर शब्दः श्रुतशास्त्र निद्रा तन्द्रा प्रियः तिक्त कटु उष्ण भोजी।।
सुमांसलः स्निग्ध रस प्रियश्च संगीत वाद्यो अति सहिष्णु चित्तः।
व्यायाम शीलो रतलालसो असौ भवेत कफात्म प्रकृतिः मनुष्यः।।

Harit Samhita

LIFESTYLE ASSESSMENT QUESTIONNAIRE

PHYSICAL ACTIVITY

1. What is the nature of your work/ lifestyle?

- Sedentary
- Moderately active
- Highly active

2. Do you exercise / practice physical activity?

No	**Yes** **Regular / Irregular**
Any other physical activities that you do other than exercise? • Walking • Climbing stairs • Household work • Any other activities	**How many days in a week do you perform exercise?**

Whether you take walk after meal?
• No
• Yes
  o After every meal/after dinner/others
  o 10-15 min/ 15-30 min/ >30 min
  o Strolling/brisk walk/ others
	Reason of starting/ performing exercise?
	• To maintain a healthy lifestyle
	• On physician's advice
	• To lose weight
	• Any other reason

At the time of meals do you generally • Watching television • Doing any work like reading • Talking • Other • None	**Time** • morning/afternoon/evening/night/anytime **Place –** • gym/indoor/home/park/any other open space **Duration** • Till sweating/30 min/1 hr/2 hrs/ till exhaustion/ interrupted with other activities **Intensity –** • Light/ moderate/ heavy *(swimming/ jogging/ cycling/ brisk walk / yoga / skipping/ surya namaskar/ treadmill/ weight lifting/ aerobics/ outdoor sports/ dance)*

3. If you follow any seasonal variations in the amount & intensity of your exercise? *(please specify)*

Month / Season	**Variation Followed**

4. Whether you prefer

- Oil massage
  - No
  - Yes (before/after exercise ; others)

- Eating / drinking anything before/after exercise
  - No
  - Yes (Please specify)

DIET

1. Usual food timing:

specifications	Early Morning	Break-fast	Late Morning	Lunch	Tea time	Evening	Dinner	Before Sleep
Timings								
Homemade / outside food								
Frequently consumed items								
Amount								

2. Do you take food /meal?

- At normal /fix time
- When you feel hungry
- Depends on mood
- Depends on work schedule

3. What is your dietary pattern? Or what type of food you consume more frequently?

Please specify the amount/portion of each food category as (small + / Moderate ++ / large+++)

Food source	Food item	EM	B	MM	L	TT	E	D	BS
Cereals	Wheat/Rice/Oats/Corn/Bajra								
Pulses	Urad dal/Channa dal/Kabuli channa /Rajma/Masoor/Mung dala/Arhar dal / Lobia/ mutter/ moth/ any other								
Meat	Egg /Non veg(mutton/fish/chicken/ sea food/ any other)								
Green / dried vegetables	Spinach/Cauliflower/capsicum/Tomato /Karela/Parwal/Baingan/Tinda/Gwar phalli/Bhindi/ghiya/ petha / others								
Fruits Raw/ juice	Apple/ Banana/Guava / berries/Orange/Grapes/Pomegranate /Mango /Dates /Papaya								
Dry fruits	Cashew/ almond/ apricots/ raisins/ walnut/ others								
Salads_Raw/ garnished	Onion /Carrot /Cabbage /Chillies /Salad /Tomato / lemon /Radish /Cucumber								
Beverages	tea/coffee/milk/juices/Carbonated drinks /shakes								
Water	Source: ground/ river/ stream/rainwater Warm/ lukewarm/chilled/ normal/mix								
Milk and Milk Products	Yoghurt/Butter-milk /Cheese /ghee /butter								
Sweets	mithai/halwa / chocolate /muraba /jam /gud/ milk-sweet preparations like barfi/kheer								
Oils / spices / salt	Mustard/ groundnut/ sesame/ coconut Black pepper/ cinnamon/ cardamom/ chillies/ ginger/ garlic/ others								

Pickles /Papad /Chutneys	chutneys(Coriander /Onion /Garlic) papad pickles(Mango /Carrot/Chilli /Mixed/Lime)								
Snacks / confectionary	cake/pastry/biscuits/samosa/namkeen/potao chips/burgers/pizza/chatt/dahivada/pakora/ Dhokla /Pasta								
Others									

4. Do you make any change w.r.t. diet in different seasons

- No
- Yes (Please specify changes & season)

5. How frequently you consume following combinations of food items

Curd (thick & raw/churned/added with salt/ sugar/ honey /jeera/fruits/ vegetables)	**Yes**	**No**
Honey (with warm water/milk)	**Yes**	**No**
Milk (salt/fruits/sour food items)	**Yes**	**No**
Water with meal	**Yes** (before/after/during meals)	**No**
Sweet with meals	**Yes** (before / after / during meals)	**No**
Oily food with cold water	**Yes**	**No**

6. How often do you eat following food items?

Category	**Examples**	Never	Monthly	Weekly	Daily
Frozen food	pea/potato bites /smilies/ burger/ french fries/chilli potato/aloo tikki/non veg items				
Fried food	samosa/namkeen/potato chips/ burgers/pizza/chatt/dahi vada/pakora				
Baked goods	biscuit/bread/bun/muffin/brownie/cake/ pastry				
Fermented food items	milk/yakult/kanji/idli/dosha/dhokla/nan/ rabdi/jalebi				
Fast foods	chowmein/springroll/burger/cutlets/ pizza/ momos				
Steamed items					
Reheated food (reheat the food/meal again)					
Sp. Avoid/ over indulge in any of the food	Specify reason				

7. How often do you usually go out to eat at restaurant?

- Less than one in month
- Once in month
- Ones in week
- 2-3 times a week
- 4 or more times in week
- Never

8. Do you feel heaviness/sleepiness after meals? *(Mention if feel sleepy all the day)*

- Yes
- No

SLEEP

1. Sleeping Time:

(Please specify if it differs in weekends)

2. Waking Time:

3. How much time do you usually take to fall asleep (after closing eyes)?

Please mention if can't get to sleep within 30 mins for more than three times a week

4. Do you feel fresh in the morning?

- Yes
- No (feel fresh with tea or coffee only / still feels dissatisfied)

5. Do you sleep during daytime?

- No
- Yes (regular/weekends/seasonal)

6. Before going to sleep do you prefer

- Watching TV
- Chat / spend time with family
- Using mobile
- Reading
- Meditation
- Listening to music

7. Does your sleep get disturbed by surrounding ambience?

- No
- Yes (by light / sound / while travelling)

8. Do you generally wake up during sleep? If Yes, please describe frequency & associated reasons

Reason of waking up during sleep	Rarely	once/monthly	1 or 2 times/week	>thrice/week
For using washroom				
Feel any pain				
Feel too cold				
Feel too hot				
Snoring				
Choking feeling				
Excessive(scary) dreams				
Naturally has very short period of awakening				

In case of natural awakenings (without pain/choking feeling) how long it takes to sleep again smoothly__

PROFORMA FOR HEALTH ASSESSMENT BY SELF REPORTING

Name of the Subject: ……

Full Address (To be asked to subject)……

Age ……. **Sex** :- **Male** ☐ **Female** ☐

Date (To be asked to the subject)**.....** **Day**……..

Complaints if any:

H/O Present Complaints:

Past History of Illness:

History of Medication/Surgery:

Family History of Disease if any:

If no obvious complain then ask further:

Personal History:

1. Do you feel that your appetite has become very low, very high or frequent since last month? Yes/No
2. Do you feel sensation of vomiting before or after meal? Yes/No
3. Have you ever had unusual constipation or frequent loose stool since one month? Yes/No
4. Do you feel excessive thirst since one month ? Yes/No
5. Do you feel that you sleep has become very less/ very high/ disturbed recently/ in last one month? Yes/No
6. Have you experienced unusually frequent/ excessive/ very low/ burning sensation / pain in urination recently/ in past one month? Yes/No

7. Have you ever observed swelling on feet or face especially evening or in morning since last month? Yes/No
8. Have you been absent from your work because of weakness? Yes/No
9. Have you had bleeding from any part of your body (without injury) in any form? Yes/No
   If so duration ---
10. Have you experienced any kind of chest pain in last one month? Yes/No
11. Have you had difficulty in breathing in past one month? Yes/No
12. Do you have cough/ fever for more than 21 days? Yes/No
13. Have you had acute /chronic/frequent abdominal pain? Yes/No
14. Do you frequently get the feeling of sadness/nervousness/frightened/anxious worthlessness/ furiousness? Yes/No
15. If yes, does it stay for longer period i.e.>7 days? Yes/No
16. Have you had an episode of sudden black out? Yes/No
17. Do you often have severe or regular headache? Yes/No
18. Have you ever felt vertigo since one month? Yes/No
19. Do you feel numbness or loss of sensation in any part of body ? Yes/No
20. Do you often have any joint pain while trying to climb stairs or at the time of mild exercise? Yes/ No

For the female Subjects

21. What was your last menstruation date? ☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐
22. How many days your cycle takes to complete? ☐☐
23. Do you have unusually heavy/ scanty menstruation bleeding? Yes/ No
24. Do you have irregular or painful menstruation? Yes/ No
25. Do you have any abnormal vaginal discharge? Yes/No

For the Married Females

26. How many offspring do you have? ----------
27. How old is your youngest child? Are you breast feeding your child at present? Yes/ No
28. Is there any history of abortion or stillbirth? Yes/No

Sleep Related Query

1. Do you feel that your sleep has become very less/ very high/ disturbed recently/ in last one month?
   Yes/No
2. Have difficulty staying awake when sitting still, watching television or reading or sleepy during the day?
   Yes/No
3. Do you sleep regularly at day time
   Yes/No
4. Feel like you have to take a nap almost every day and require caffeinated beverages to keep yourself going? Yes/No
5. Have you feel breathlessness during sleep?
   Yes/No
6. Often get told by others or have you feel jerky movements in your leg during sleep?
   Yes/No

Further examination (If any indication or abnormality detected from above):

Vitals

Height .....cm.
Weight.....Kg
Body Mass Index.....Kg/m^2
Blood Pressure……mm/Hg
Pulse rate……/ min
Respiratory rate……/ min
Temperature…… F

Other information, if any:

……

Can be enrolled for the study: Yes ☐ **No** ☐

Signature of the Investigator