

MASWALI YA DOSHA YA PRAKRUTI KUHUSU FIKRA NA MWILI Unashiriki mazoezi ya Afya Timamu? <input type="checkbox"/> NDIYO <input type="checkbox"/> SIYO	JINA: _____ UMRI: _____
	TAREHE YA LEO: _____ TAREHE YA ZOEZI: _____

Dodoso hili la fikra na mwili linakusanya taarifa kuhusu hali yako halisi ya maisha ya utotoni na jinsi mfumo wako ulivyoendelea kuwa katika sehemu kubwa ya maisha yako ya sasa. Ikiwa uliwahi kupata matatizo ya kiafya utotoni au ukubwani, fikiria jinsi mambo yalivyokuwa kabla ya matatizo hayo.

MAELEKEZO (Katika kila eneo weka maelezo/alama kwa mpangilio wa 5, 3, au 1. Kwa kila safu tumia tarakimu moja kwenye kila eneo ili kupata jumla ya tarakimu 9).

5 = Maelezo sahihi juu yangu		3 = Usahihi unaonikaribia		1 = Hayalingani na mimi	
MFANO	Vata	<input type="text" value="3"/>	Pitta	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="1"/> Kapha = 9

KITAMBULISHO	VATA	PITTA	KAPHA	
UMBILE	Mwembamba, mrefu mwenye viungo vilivyonyoka na misuli mikubwa/minene <input type="checkbox"/>	Nina umbile la kati lenye ulinganifu mzuri na misuli iliyotanuka. <input type="checkbox"/>	Umbile langu kubwa, nene, la mviringo, pana na lenye nguvu. <input type="checkbox"/>	= 9
UZITO	MDOGO: Nasahau kula au nina mwelekeo wa kupunguza uzito. <input type="checkbox"/>	KAWAIDA; Ni mwepesi wa kuongeza au kupunguza uzito ikiwa nitaamua kufanya hivyo. <input type="checkbox"/>	MZITO; Naongeza uzito haraka lakini ni vigumu kuupunguza. <input type="checkbox"/>	= 9
MACHO	Macho yangu madogo na yaliyochangamka/ yanaona vizuri. <input type="checkbox"/>	Nina mtazamo unaopenya. <input type="checkbox"/>	Macho yangu makubwa yenye kuvutia. <input type="checkbox"/>	= 9
MUONEKANO WA NGOZI	Ngozi yangu ni kavu, kakamavu au nyembamba <input type="checkbox"/>	Ngozi ina jotojoto, nyekundu na ina hali ya kuwasha. <input type="checkbox"/>	Ngozi yangu nene, yenye maji maji na laini. <input type="checkbox"/>	= 9
NYWELE	Nywele zangu kavu, ngumu au laini. <input type="checkbox"/>	Nywele zangu nzuri, zinanyonyoka haraka au huwa na mvi mapema. <input type="checkbox"/>	Nina nywele nyingi zenye mafuta/zinavutia. <input type="checkbox"/>	= 9
VIUNGO	Viungo vyangu vyembamba, vimejitokeza na vya kukwaruza. <input type="checkbox"/>	Viungo vyangu vimelegea na vinakunjika kirahisi. <input type="checkbox"/>	Viungo vyangu vikubwa, vimeshikamana na vina kinga nzuri. <input type="checkbox"/>	= 9
MFUMO WA USINGIZI	Mwepesi wa kulala na mwepesi wa kuamka. <input type="checkbox"/>	Nina usingizi mzito kiasi na nahitaji chini ya saa nane kupumzika kabisa. <input type="checkbox"/>	Nina usingizi mzito na mrefu. Naamka kwa kujivuta asubuhi. <input type="checkbox"/>	= 9
JOTO LA MWILI	Viganja na nyayo zangu ni baridi na napendelea mazingira ya joto. <input type="checkbox"/>	Mwili wangu ni wa joto kila wakati na napendelea mazingira ya baridi. <input type="checkbox"/>	Hali yo yote ya hewa inafaa, lakini sipendi ubaridi wenye maji maji/ubichi. <input type="checkbox"/>	= 9
TABIA/MWENENDO	Kwa asili ni mchangamfu na ninapenda mabadiliko. <input type="checkbox"/>	Nina msukumo wa kupata/kuona matokeo. Napenda kushawishi. <input type="checkbox"/>	Nachukulia mambo kawaida tu (poa). Napenda kusaidia. <input type="checkbox"/>	= 9
KATIKA MSONGO WA MAWAZO	Nina shauku au nashikwa na woga. <input type="checkbox"/>	Nina hamaki na nakuwa mkali. <input type="checkbox"/>	Ni mpole na mwenye tabia ya kujitenga. <input type="checkbox"/>	= 9
JUMLA	JUMLA YA VATA-----	JUMLA YA PITTA-----	JUMLA YA KAPHA-----	= 90

ZINGATIA: Kila safu iwe na jumla ya alama 9. Jumla ya VATA, PITTA na KAPHA iwe **90**

DODOSO LA DOSHA
NDOGO YA VIKRUTI

VATA

SIYO KABISA	MARA CHACHE	MARA NYINGI
----------------	----------------	----------------

Jina: _____

Tarehe ya Zoezi: _____

Tarehe ya Leo: _____

Umri: _____

Jinsia: ME / KE

Maswali haya yanalenga kutathmini majisha yako ya sasa pamoja na changamoto za karibuni, maradhi au mabadiliko mengine katika maisha. Ni muhimu sana kujibu maswali yote kwa ukamilifu kulingana na hali yako ya maisha katika miezi au wiki chache zilizopita.

FIKRA	SIYO KABISA	MARA CHACHE	MARA NYINGI
1. Nina shida ya kuelekeza mawazo yangu katika jambo fulani.	1	3	5
2. Nina hali ya shauku au wasi wasi wa kupindukia	1	3	5
3. Maisha yamekuwa ya misukosuko na vurugu nyingi.	1	3	5
4. Nimeanzisha miradi mipya lakini nashindwa kuikamilisha.	1	3	5
5. Nina shida ya kupata usingizi au naamka mapema na kirahisi.	1	3	5
6. Napata kigugumizi au mzito wa kufanya maamuzi.	1	3	5
7. Napata ugumu wa kutimiza ahadi au mipango niliyofanya/niliyoiweka.	1	3	5
8. Nakosa utulivu ikiwa sijishughulishi mara kwa mara.	1	3	5
9. Nafanya mambo kwa kushitukiza au bila kuzingatia mpangilio maalum.	1	3	5
10. Nimekuwa msahaulifu sana (kuzidi kipimo/kiwango).	1	3	5
MWILI	SIYO KABISA	MARA CHACHE	MARA NYINGI
11. Nina koo kavu na najisikia kukohoa mara kwa mara au napata kikohozi kikavu.	1	3	5
12. Najisikia kuwa na hewa nyingi au tumbo kujaa baada ya kula.	1	3	5
13. Hamu yangu ya kula haitabiriki/ haina uhakika.	1	3	5
14. Nina maumivu yaliyodumu muda mrefu.	1	3	5
15. Ngozi yangu ni kavu na inabanduka banduka.	1	3	5
16. Choo changu ni kigumu na kikavu au nakipata bila mpangilio maalum/wa kawaida.	1	3	5
17. Wanaume: Nakosa hamu ya kujamiana, kusimamisha uume au kufika kileleni. Wanawake: Siku zangu za mwezini zinanipa taabu au si za mzunguko wa kawaida au napata ukavu kwenye uke.	1	3	5
18. Najisikia mwenye kichwa chepesi ninapoamka haraka.	1	3	5
19. Viganja na nyayo zangu huwa na baridi inayoleta usumbufu.	1	3	5
20. Napata mishtuko/misukosuko ya misuli au kiungulia	1	3	5

JUMLA YA VATA YA FIKRA1-10: _____ JUMLA YA VATA YA MWILI 11-20: _____

**DODOSO LA DOSHA
NDOGO YA VIKRUTI**

PITTA

SIYO KABISA	MARA CHACHE	MARA NYINGI
----------------	----------------	----------------

Jina: _____

Tarehe ya Zoezi: _____



FIKRA			
1. Nina hisia za kutoridhika na maisha.	1	3	5
2. Nina tabia ya kuwahukumu na kuwakosoa wengine.	1	3	5
3. Nimewaonea/nawaonea wivu watu wengine.	1	3	5
4. Nina hasira za haraka kwa wengine	1	3	5
5. Nimejisikia kukerwa au kutokuwa mtulivu.	1	3	5
6. Napata ugumu kujizua kuusimamisha mradi mra ukianzishwa.	1	3	5
7. Nina maoni makali ambayo nayatoa wazi wazi (kwa watu wengine) bila kuombwa au kuulizwa.	1	3	5
8. Nimekatishwa tamaa na watu wengine.	1	3	5
9. Nina ari au hisia za kushindana hadi kushinda (kuwashinda wengine).	1	3	5
10. Nina tabia ya kuwazia hali au mambo yaliyopita/ ya zamani.	1	3	5
MWILI			
11. Najisikia joto la kupindukia au mabadiliko ya motomoto.	1	3	5
12. Napata maumivu ya kichwa yakiambatana na athari za mwanga au tatizo la kutoona vizuri.	1	3	5
13. Macho yangu yamekuwa na muasho, mekundu na yenye kutoa machozi.	1	3	5
14. Nimekumbwa na tatizo la kupata choo zaidi ya mara mbili kwa siku.	1	3	5
15. Nina hamu kubwa sana ya kula.	1	3	5
16. Nimepatwa na kiungulia au vidonda vya tumbo	1	3	5
17. Najihisi kuwa na mlundikano wa sumu katika mfumo wa mwili (kutokana na chakula, hewa, maji, vinywaji vikali, sigara au madawa).	1	3	5
18. Nimegundulika na aina fulani ya ugonjwa wa ini.	1	3	5
19. Nimeonekana kupatwa na shinikizo la juu la damu au ugonjwa wa moyo.	1	3	5
20. Ngozi yangu inawasha na ina katikakatika au yenye uvimbe wa vipere.	1	3	5

JUMLA PITTA YA FIKRA 1–10: __JUMLA PITTA YA MWILI 11–20: ____

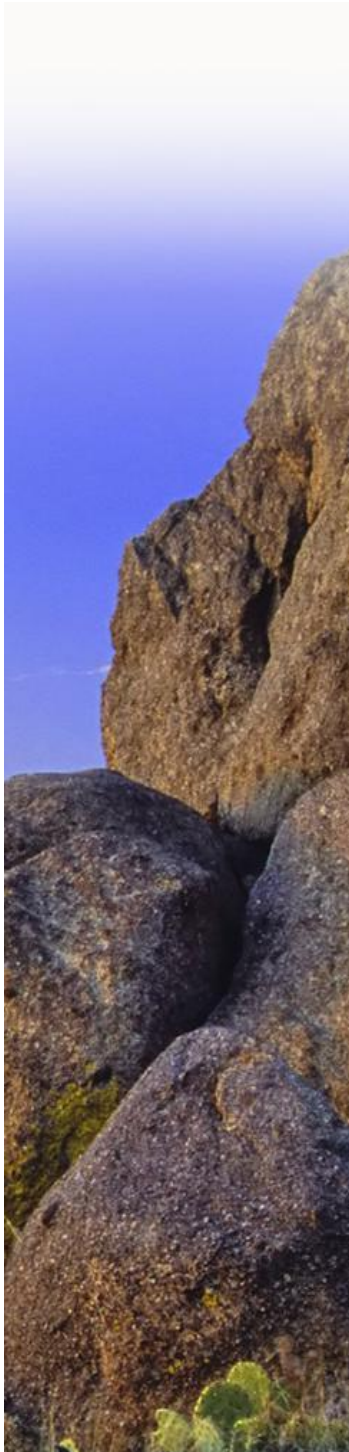
DODOSO LA DOSHA
NDOGO YA VIKRUTI

KAPHA

SIYO KABISA	MARA CHACHE	MARA NYINGI
----------------	----------------	----------------

Jina: _____

Tarehe ya Zoezi: _____



FIKRA			
1. Nimeyashughulikia matatizo kwa kujitoa/kujitenga.	1	3	5
2. Nimeongeza vurugu katika maisha yangu.	1	3	5
3. Nimekuwa mgumu kuachana na mazoea.	1	3	5
4. Imeniwia vigumu kuachana na mahusiano, kazi au mazingira. fulani ambayo hayana faida kwangu kwa sasa.	1	3	5
5. Ukosefu wa kumbukumbu za muda mfupi (usahaulifu) ni changamoto kwangu.	1	3	5
6. Nimekuwa na shauku ya kuwa mchangamfu kimwili lakini nina Shida ya kufanya mazoezi mara kwa mara.	1	3	5
7. Nakula kwa fujo bila kuzingatia faida za lische katika mwili.	1	3	5
8. Nimekuwa mzito kuamka asubuhi.	1	3	5
9. Sina uhakika na uwezo wangu wa kupambana na changamoto.	1	3	5
10. Napata ugumu kuachana na mambo ya zamani.	1	3	5
MWILI			
11. Visigino vyangu vina mwelekeo au dalili za kuvimba.	1	3	5
12. Najisikia mchovu na dhaifu usubuhi.	1	3	5
13. Nina makohozi/makamasi mengi.	1	3	5
14. Najisikia kichefuchefu au tumbo kujaa kwa muda mrefu baada ya kula.	1	3	5
15. Uzito wangu ni ratili/kilo kumi zaidi ya ule wa kawaida.	1	3	5
16. Nina tatizo la ugonjwa moyo kutokana na mzunguko hafifu wa damu.	1	3	5
17. Nakumbwa na vipindi vya kupumua kwa shida (athma).	1	3	5
18. Napata usingizi kirahisi/haraka baada ya kula.	1	3	5
19. Nina mwelekeo wa kupandisha kiwango cha sukari katika damu.	1	3	5
20. Nasumbuliwa na matatizo ya mara kwa mara ya kupumua.	1	3	5

JUMLA YA KAPHA YA FIKRA 1–10: __JUMLA YA MWILI 11–20: ____

**DODOSO LA DOSHA
NDOGO YA VIKRUTI**

VIUNGO

SIYO KABISA	MARA CHACHE	MARA NYINGI
----------------	----------------	----------------

Jina: _____

Tarehe ya Zoezi: _____

1. Nasumbuliwa na maumivu makali (waxes) ya viungo ambayo yanapungua kwa uzito (intensity)	1	3	5
2. Nina viungo vilivyojitokeza vyenye kujivunja vunja wakati wa asubuhi.	1	3	5
3. Nina maumivu sugu kiunoni (low back) au shingoni.	1	3	5
4. Viungo vyangu vina joto kali na uvimbe wenye maumivu.	1	3	5
5. Viungo vyangu vina maumivu hata kama vimejipumzisha/vimetulia.	1	3	5
6. Nina maumivu ya viungo mbayo hutulia wakati wa baridi.	1	3	5
7. Viungo vinakakamaa asubuhi na hulegea baada ya kujishughulisha.	1	3	5
8. Viungo vyangu vina maumivu hafifu na makali.	1	3	5
9. Viungo vyangu vimevimba.	1	3	5
JUMLA YA ALAMA: _____			



UZITO	Kwenye kila swali, chagua jibu linakuelezea vizuri uzito wako wa sasa na namna/utaratibu wa ulaji wa chakula.		
1. Hali yangu ya sasa	Uzito mdogo kupindukia	Uzito unaotakiwa/unaokubalika	Uzito uliopitiliza/uliokithiri
2. Wakati wa msongo wa mawazo	Naishiwa hamu ya kula.	Nakula kwa pupa(ulafi).	Nakula hata kama sijisikii njaa.
3. Ni rahisi kwangu kufanya yafuatayo	Kupunguza uzito.	Kubaki na uzito uliopo.	Kuongeza uzito.

JUMLA KUU

ALAMA ZA VATA (FIKRA) #1-10: _____ ALAMA ZA VATA (MWILI) # 11-20: _____

ALAMA ZA PITTA (FIKRA) # 1-10: _____ ALAMA ZA PITTA (MWILI) # 11-20: _____

ALAMA ZA KAPHA (FIKRA) # 1-10: _____ ALAMA ZA KAPHA (MWILI) # 11-20: _____

JUMLA YA ALAMA: _____