KISWAHILI KARATASI YA KWANZA

Maagizo: Jibu maswali yote

Soma kifungu kifuatacho kisha ujibu maswali 1 hadi 7.

Kisukari ni baadhi ya magonjwa ambayo hutokana na mienendo ya maisha. Ni vipi tunapata sukari mwilini? Hebu jiulize. Sukari mwilini hutokana na vyakula pamoja na vinywaji tunavyokunywa. Bila shaka, sukari huupa mwili nguvu. Hata hivyo, kiwango cha sukari kwenye damu kikiwa zaidi ya kiwango kifaacho kinaweza kuleta matatizo ya kiafya. Kiwango cha sukari kwenye damu kikizidi kiwango kifaacho kwa muda mrefu, basi zao lake hua ugonjwa wa kisukari.

Je, ni nani aliye katika hatari ya kisukari? Wataalamu wa afya wanadai kwamba adinasi walio katika makundi yafuatayo wako katika hatari kubwa ya kupata ugonjwa wa kisukari, walio na uzani wa kupindukia, wanaotoka katika aila iliyo na historia ya kuwa na wagonjwa wa kisukari, wapendao kuketi kwa muda mrefu maishani mwao, wasiofanya mazoezi ya viungo vya mwili na wenye msongo wa mwazo.

Natumaini pia ungetaka kujua athari ya ugonjwa huu wa kisukari. Baadhi ni kama zifuatazo. Wagonjwa hawa huwa na uwezekano mkubwa wa kupata magonjwa ya moyo, shinikizo la damu, kiharusi na kupata vidonda visivyopona.

Nikimalizia, ni vipi tunaweza tukazuia ugonjwa huu. Jibu lake ni rahisi sana. Kwanza, tupende mazoezi ya mwili, tupunguze uzani uliopindukia, tujiepushe na unywaji wa pombe, tupunguze msongo wa mawazo, tuijiepushe na uvutaji wa tumbaku.

1. Yape makala haya anwani mwafaka
   A. Ugonjwa wa kisukari
   B. Magonjwa duniani
   C. Ugonjwa wa moyo
   D. Makala muhimu

2. Ni jawabu lipi linatupa jinsi tunapata sukari mwilini?
   A. Mazoezi ya kila mara
   B. Vyakula na vinywaji
   C. Kupunguza pombe
   D. Kukunywa chai ya sukari.

3. Iwapo kiwango cha sukari kwenye mwili kinazidi kiwango kifaacho kwa muda mrefu, husababisha kisukari?
   A. Hatujaambiwa
   B. Si kweli
   C. Ukweli
   D. Sijui

4. Ni kitezuzi kipi kilicho na kikundi cha watu walio katika hatari ya kupata kisukari?
   A. Walimu wote
   B. Watoto wadogo
   C. Wachezaji wa kandanda
   D. Wenye msongo wa mawazo.

5. Zifuatazo ni athari za kupata ugonjwa wa kisukari isipokuwa
   A. uwezekano wa kupata magonjwa ya moyo
   B. kuwa na shinikizo la damu
   C. kuwa na vidonda visivyopona
   D. kutofanya mazoezi kila mara.

6. Njia zifuatazo zinaweza kutumika kuzuia kisukari isipokuwa
   A. kulala kwa masaa manane
   B. kufanya mazoezi kila mara
   C. kuepuka uvutaji wa tumbaku
   D. kupunguza uzani uliopindukia mwilini

7. Kihafusi ni ugonjwa upi?