

Kisukari Kinapoingilia Maisha Yako

Na Ndg: Bernard Ntiyakama
Dedicated to: You and your friend

Email: bntiyakama@gmail.com

Sio Mwisho wa Maisha Yenye Furaha

2

“Nina umri wa miaka 83 sasa, na niligundulika kuwa na kisukari nikiwa na umri wa miaka 12 mnamo mwaka 1946. Miaka miwili iliyopita niliadhimisha miaka 70 ya kuishi na kisukari. Ilikuwa ya kufurahisha sana. Zaidi nilifurahi sana mwaka jana ilipofika siku yangu ya kuzaliwa”

Dkt. Richard Bernstein

Juni, 2018

Sio Mwisho wa Maisha Yenye Furaha

3

- ❑ Sio mwisho wa maisha, sio mwisho wa furaha, sio mwisho wa amani tena sio mwisho wa afya mwilini mwako; ni mwanzo mpya wa maisha ukiwa na kisukari.
- ❑ Unayo nafasi kubwa ya kuamua hali ya afya yako, nafasi yako ni kubwa kuratibu kiwango cha sukari mwilini mwako; unachohitaji zaidi ni maarifa na taarifa sahihi kuhusu tatizo hili.

Chagua Kubaki Salama

4

- Chagua kusikiliza taarifa sahihi, kutoka katika vyanzo sahihi kwa wakati sahihi.
- Chagua kufuata maelekezo na taratibu zitolewazo na wataalamu wa afya na wote wenye mamlaka katika nafasi sahihi. (**Warumi 13:1-6**)
- Chagua kupuuza taarifa potoshi, kutoka katika vyanzo visivyo rasmi, na watu wasio husika moja kwa moja na taarifa wanazozitoa.

Chagua Kubaki Salama...

5

- Hasira, uchungu, huzuni, manung'uniko, majonzi, kushindwa kukubaliana na ukweli pia kukata tamaa ni matokea ambayo huwapata watu wengi wakutanapo na hali wasizotarajia kwenye maisha yao.
- Inawezekana kuwa unasoma ujumbe huu leo kwa sababu wewe au ndugu yako wa karibu amegundilika na kisukari au tayari kuna mtu wako wa karibu anayeishi na kisukari na unatafuta maarifa kuhusu ugonjwa huu ili uweze kumsaidia.
- **Umechagua fungu lililo jema.**

Chagua Kubaki Salama...

6

- Kama ilivyo kwa magonjwa mengine inawezekana kuwa umekwisha kupata taarifa zinazo changanya, zenye maneno magumu ya kitaalamu au pengine umeshindwa kabisa kupata taarifa kamili na sahihi kuhusu ugonjwa huu.
- Wapi upate maarifa mahususi ya nini maana ya kisukari, nini visababishi vyake, kipi cha kufanya ili kuepuka athari za kisukari, namna ya kuishi vyema na kisukari kwa wale waliogundilika kuwa na kisukari tayari, bado imekuwa kitendawili kisicho na majibu.

Chagua Kubaki Salama...

7

- Maarifa katika kitabu hiki yatakusaidia kufahamu namna ya kumsaidia na kumuhudumia mpendwa wako anayeishi na kisukari ili kumuepusha na kupata athari kubwa za ugonjwa huu

Kisukari Kinapoingilia Maisha Yako

8

Je, unatamani kufahamu zaidi kuhusu Kisukari na namna utakavyo endelea kubakia salama ukiishi na kisukari?

PATA NAKALA YA KITABU HIKI

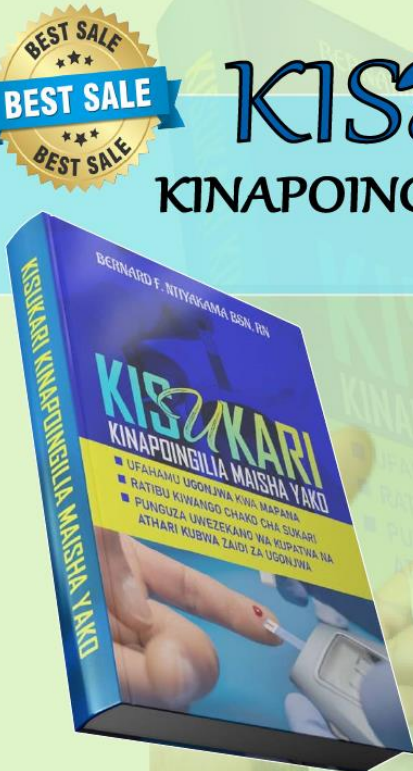
Niandikie Kupitia;

Email: bntiyakama@gmail.com

Phone : (+255) 719 389 296

~~Tsh. 15,000/=~~

Tsh. 10,000/=



BEST SALE

BEST SALE

BEST SALE

KISUKARI

KINAPOINGILIA MAISHA YAKO

BERNARD F. NTIYAKAMA BSN, RN

KISUKARI KINAPOINGILIA MAISHA YAKO

- UFAHAMU UGONJWA KWA MAPANA
- RATIBU KIWANGO CHAKO CHE SUKARI
- PUNGUZA UWEZEKANO WA KUPATWA NA ATHARI KUBWA ZAIDI ZA UGONJWA



SASA KINAPATIKANA

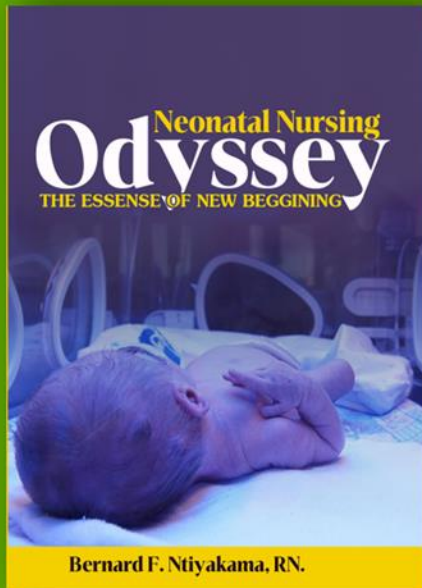
Tsh. 10,000/=

25% OFF

SASA KINAPATIKANA

KWA MAWASILIANO ZAIDI: PIGA SIMU NAMBA +255 719 389 296

  Bernard Ntiyakama



Bernard F. Ntiyakama, RN.

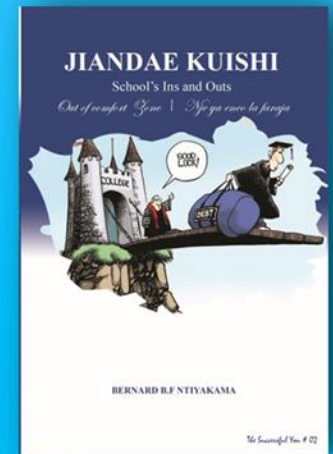
~~Tsh. 27,000/=~~
Tsh. 20,000/=



~~Tsh. 15,000/=~~
Tsh. 10,000/=



~~Tsh. 8,000/=~~
Tsh. 6,000/=



~~Tsh. 22,000/=~~
Tsh. 15,000/=