

Ngawe mdziri hakuwu,
Ngodo lemewa bure,
Ngodo nyawa hakuwu nadi.

Zinu ngaziwonesawo huka ngawena shwababa shindji
sha ukana o nwade wa sukari.

➔ E O UWAVE WA SUKARI SHINU HINDRI ?

Unu uwade uliyo dayima yikawo mdru kana sukari yindji harumwa ye darnu.

➔ E KA KUTSU WUTUNDA, YE ZI HULINDAWO HINDRI ?

O uwade wa sukari wo ucafuka, uhumenye ye matso uhutriya taambu harumwa ze ntso uhumenye ye ngozi.

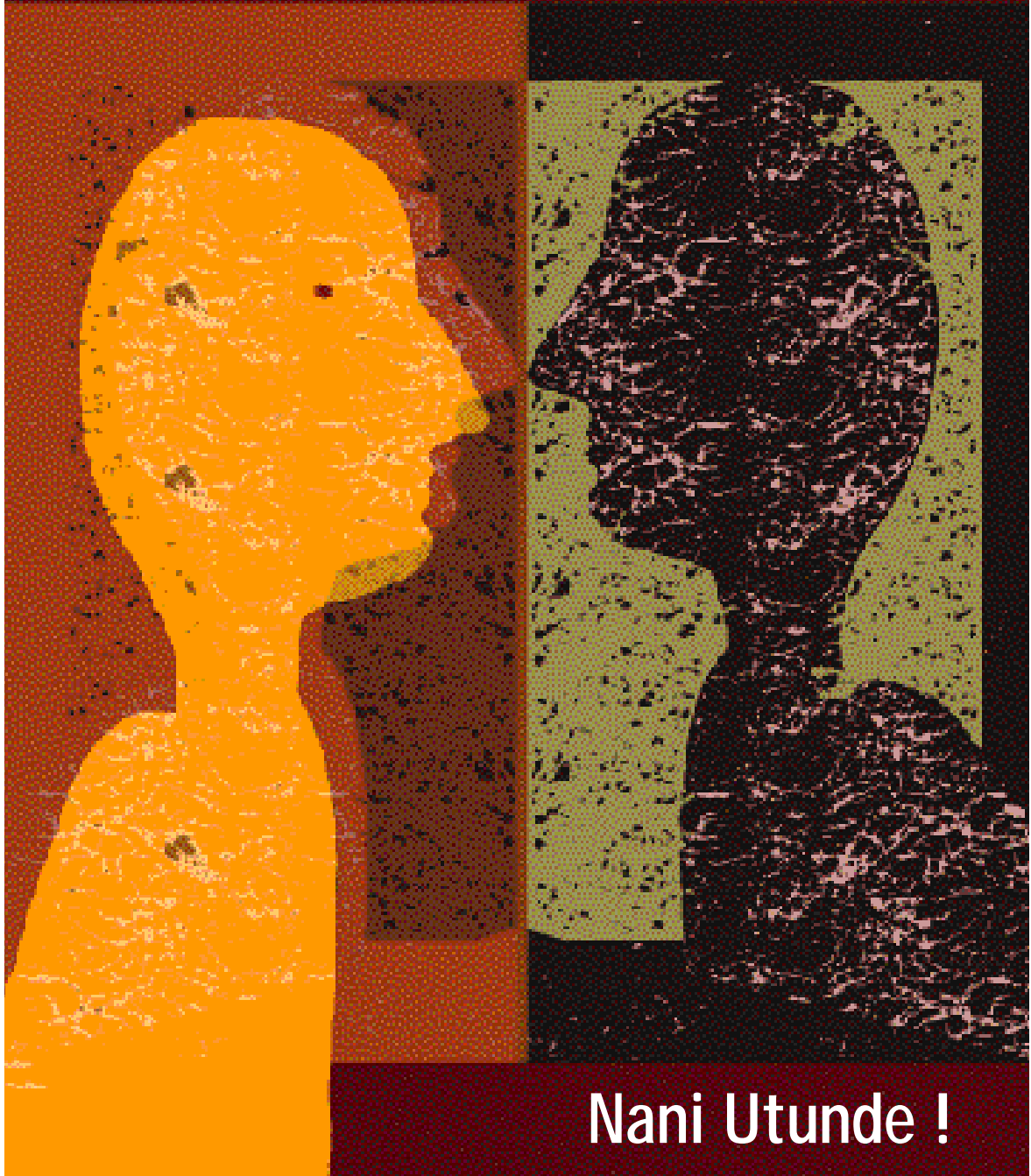
➔ E NAMNA DJE MDRU YADJO UTRAWA ZE HATWARI ZAHO UWAVE?

Mdru ngudjodjuwa utunda o uwade wa sukari ha:
Uzingara miko ya shahula. Urenga ye malalawo. Uwona duktera dayima wo hahe hawu ho lapitali pvatana ulatsa wakati harudi raha o uwade wedjala ye shiba.

Hunu Farantsa, ye sekurite sosiali yihurenge
dhwamana piya no nwade wahaho.

Djuza o wataanlamu wahe le djumba laho wa djeni wahe duniya
(ANAEM) hawu ye masistan sosiyo waheya ho mraani haho.
Ngwadjo umwelizani ye namna mdjoughundra o msanda umu.

Ndo uwade wa sukari wahangu ?



Nani Utunde !

Uwade wa sukari utsoupvonesiwa ha insuline.