**ለ 2014 ኢትዮጵያ ቀን ለጤና ትምህርት አገልግሎት እንዲጠቅም የቀረቡ ጥያቄዎች (ሰብቴምበር 30 2014)**

**እርሶም አሁን ራሶትን መፈተን ይችላሉ፤ (መልሶቹን በመጨረሻው ገጽ ላይ ያገኛሉ)**

1ኛ፦ በአሁኑ ጊዜ የተወዛገበ የካርቦሃይድሬት አመጋገብ ዜና ይሰራጫል፤ በአንድ በኩል ሲምፕል ካርብ መጥፎ ነው ይባላል፤ በሌላ በኩል ደግሞ ኮምፕሌክስ ካርቦሃይድሬትን በብዛት ብሉ ይባላል። ስለዚህ የቱን እንብላ ፤ የቱንስ እንተው? ልዩነታቸውስ ምንድነው?

ሀ፦ ሲምፕል ካርብን መቀነስ፤ እነዚህ በቀላሉ ወደ ደም ውስጥ የሚሰራጩ የካርቦሃይድሬት አይነቶች ናቸው፤

ለ፦ ሁሉንም ካርቦሃይድሬቶች ሳናበላልጥ እኩል መብላት፤ አንዱን ካርቦሃይድሬት ከአንዱ መለየት አይቻልም፤ ምክንያቱም ሁሉም ካርቦሃይድሬት በሰውነት ውስጥ ወደ ስኳር መቀየራቸው አይቀርምና፤

ሐ፦ ኮምፕሌክስ ካርቦሃይድሬትን በብዛት መብላት፤ እነደነዚህ አይነቶቹ ወደ ደም ውስጥ የሚሰራጩት ቀስ ብለው ነው፤

መ፦ በ ሀ እና ሐ ስር የተጠቀሱ መልሶች ሁለቱም ትክክል ናቸው፤

2ኛ፦ ዓሳንና የባህር ምግቦችን በተመለከተ ለጤና ጠቃሚ እንደሆነ ይነገራል፤ ነገርግን እነዚህ ምግቦች ለጤና ጎጂ የሆነ ሜርኩሪ ይገኝባቸዋል ተብሎ በተለይ እርጉዝ ሴቶች፤ለማርገዝ ዕቅድ ያላቸውና የሚያጠቡ ሴቶች እንዲጠነቀቁ ይወራል፤ ስለዚህ እነዚህ ሰዎች ምን ያደርጋሉ?

 ሀ፦ ሴቶች እስክወልዱ ድረስ፤ ከዚያም ማጥባት እስኪያቆሙ ድረስ ማንኛውንም ዓሳ መብላት ማቆም አለባቸው፤

 ለ፦ ዓሳን ከመብላት የሚገኙ ጥቅሞች ከሚያስከትሉት ጉዳቶች ስለሚያመዝኑ ሁሉንም ዓሳ አይነት መብላት ይቻላል፤

 ሐ፦ ብዙ የዓሳ ዘሮች ያለምንም ችግር የሚበሉ ሲሆን የሚከተሉትን ጥቂት የዓሳ ዘሮችን ግን አለመብላት ነው፤

**ሻርክ / Shark ሶርድፊሽ / Swordfish**

**የኪንግ ማከረል / King Mackerel እና ታይልፊሽ / Tilefish**

 መ፦ ለእንደዚህ አይነት ጥያቄ መልስ አይገኝም።

3ኛ፦ መደበኛ የሰውነት እንቅስቃሴ ማድረግ ከሚከተሉት ጥቅሞች ውስጥ አንዳንዱን እንደሚሰጥ በሳይንስ ተረጋግጧል።

 ሀ፦ የአንድን ሰው እድሜ ያራዝማል፤ ወይም ካለእድሜ በአጭር ከመቀጨት ይጠብቃል፤

 ለ፦ ከስኳር በሽታ ይከላከላል፤ ያለበት ሰውም በጤናማ ዘዴ ለመቆጣጠር እንዲችል ይረዳል፤

 ሐ፦ ከአንዳንድ የካንሰር አይነቶች ይከላከላል፤ ያለበትም ሰው እንዳያገረሽበት ይረዳል፤

 መ፦ ከልብ በሽታዎች እንድንጠበቅ ይረዳናል፤

 ሠ፦ ከላይ የተዘረዘሩት መልሶች ሁሉም ትክክል ናቸው።

4ኛ፦ በዩናይትድ ስቴትስ ለሴቶች መሞት ዋናኛው ምክንያት ምንድነው?

 ሀ፦ የጡት ካንሰር ለ፦ የኮለን ካንሰር ሐ፦ የልብ በሽታ

 መ፦ ስትሮክ ሠ፦ የስኳር በሽታ

5ኛ፦ በዩናይትድ ስቴትስ ከ15 እስከ 24 እድሜ ላሉት ወጣቶች ሞት ዋናኛው ምክንያት ምንድነው?

ሀ፦ መርዝ ለ፦ የስኳር በሽታ ሐ፦ ካንሰር

መ፦ ራስን መግደል ሠ፦ ከመጠጥ/አልኮል ወይም ከትራፊክ ጋር የተያያዘ አደጋ

6ኛ፦ ከወተት ዘርም ሆነ ከዳይታሪ ሰፕለመንት የሚገኙ ጠቃሚ የሆኑ ህይወት ያላቸው ባክቴሪያ በተፈጥሮ በአንጀታችን ውስጥ ያሉትን ባክቴሪያ ለመተካትም ሆነ ለማገዝ የሚውሉ ሲሆን፤ እነዚህ ጠቃሚ ባክቴሪያ በጥቅል ምን ተብለው ይጠራሉ?

 ሀ፦ አንታይባዮትክ / ANTIBIOTIC ለ፦ ጀነርክ / GENERIC

 ሐ፦ ፕሮባዮትክ / PROBIOTIC መ፦ ሁሉም መልስ ናቸው

7ኛ፦ መዲሃኒት ሲታዘዝ ከተጻፈበት ቀን ጀምሮ እስከ ስንት ጊዜ ድረስ ሊሞሉ ይችላሉ?

 ሀ፦ ኮንትሮል ለሆኑት 3 ወር ላልሆኑት ግን 6 ወር

 ለ፦ ኮንትሮል ለሆኑት 6 ወር ላልሆኑት ግን 1 አመት

 ሐ፦ ኮንትሮል ለሆኑት 6 ወር ላልሆኑት ግን 3 ወር

 መ፦ ኮንትሮል ለሆኑት 1 አመት ላልሆኑት ግን 6 ወር።

8ኛ፦ እንፌክሽን እንዳይሰራጭ ለመቆጣጠር የምንችልበት አንድ ዋናኛ መንገድ ምንድነው?

 ሀ፦ ቁሳቁሶችን በማንጻት / DISINFECT ለ፦ እጃችንን በመታጠብ

 ሐ፦ የእጅ ጓንት / GLOVES በማድረግ መ፦ አጥጋብ መልስ አልተሰጠም።

9ኛ፦ መድሃኒቶችን መቋቋም / RESIST የሚችሉ ባክቴርያ የሚገኝበት ቦታ የት ነው?

 ሀ፦ ሆስፒታል ውስጥ ለ፦ ገበያ አዳራሽ ውስጥ

 ሐ፦ ስታድየም ውስጥ መ፦ ሁሉም መልስ ናቸው።

10ኛ፦ ከሚከተሉት ቦታዎች አንዱ በጣም ቆሻሻ በመሆኑ ለተላላፊ በሽታዎች ማሰራጫ አመች ሁኔታን ይፈጥራል

 ሀ፦ የነዳጅ ማደያ እጀታዎች ለ፦ የመገበያያ ቤት የእቃ ጋሪዎች እጀታዎች

 ሐ፦ የእስከሌተር / ESCALATOR መደገፊያዎች/መያዣዎች

 መ፦ ከላይ የተጠቀሱት ሁሉ በሽታ የሚያስተላልፉ የተበከሉ ንክክ ናቸው።

11ኛ፦ ኮለስትሮል ከሚከተሉት ምግቦች ውስጥ በአንዱ ብቻ አይገኝም፤

 U፦ ቅቤ ለ፦ ክትፎ ሐ፦ ዘይት

መ፦ የዶሮ ወጥ ሠ፦ ዓሳ

12ኛ፦ ኤች አይ ቪ / HIV ን በተመለከተ ከሚከተሉት አረፍተ ነገሮች ውስጥ የትኛው ትክክል ነው፤

 ሀ፦ የ ኤች አይ ቪ / HIV ን ሁኔታ ማወቅ የሚቻለው በመመርመር ብቻ ነው

 ለ፦ ብዙ በ ኤች አይ ቪ / HIV የተበከሉ ሰዎች ያለምልክት ለብዙ አመታት ይቆያሉ

 ሐ፦ ከላይ የተጠቀሱት ሁለቱም ትክክል ናቸው

መ፦ ከላይ የተጠቀሱት ሁሉ ውሸት ናቸው።

13ኛ፦ ኤች አይ ቪ / HIV የሚተላለፈው ኤች አይ ቪ / HIV ካለበት ሰው ጋር ግብረስጋ ግኑኝነት በማድረግ ብቻ አይደለም፤ ከሚከተሉት ውስጥ የትኛው የኤች አይ ቪ / HIV መተላለፊያ መንገድ ሊሆን ይችላል?

 ሀ፦ አንድ ሰው የሌላ ሰው ደም ሲሰጠው ለ፦ በጡት ወተት ሐ፦ መርፌ በመዋዋስ

 መ፦ ኤች አይ ቪ / HIV ያለበት ሰው ያኘከውን ምግብ በመብላት ሠ፦ ሁሉም መልስ ናቸው።

14ኛ፦ አንዱ የኦቲዝም መሰረታዊ ምልክት ምንድነው?

 ሀ፦ በንግግር እንዲሁም በሌሎች መግባብያ ዘዴዎች መዘግየት

 ለ፦ በመህበራዊ ግንኙነት ዘርፍ መዘግየት ሐ፦ ድግግሞሽ የበዛበት ጸባዮችን ማሳየት

 መ፦ ከሚጠበቀው/ከተለመደው በላይ ወይም በታች የሆነ የስሜት ህዋሳት ምላሽ

ሠ፦ ሁሉም መልስ ይሆናሉ።

15ኛ፦ ኦትዝምን በተመለከተ ከሚከተሉት አረፍተነገሮች ውስጥ አንዱ እውነት ነው፤

 ሀ፦ ኦትዝም ያለባቸው ልጆች በሙሉ በተመሳሳይ መልክ ይጠቃሉ

ለ፦ ኦትዝም በዘር የሚተላለፍ ችግር መሆኑ ተረጋግጧል

ሐ፦ በምስራቅ አፍሪካ ህብረተሰብ ውስጥ ኦትዝም በጣም ልቆ ይታያል

መ፦ በ ሀ እና ለ የተጠቀሱት ትክክል ናቸው።

16ኛ፦ የልጆችን የአእምሮ ጤንነት በተመለከተ ከሚከተሉት አረፍተነገሮች ውስጥ አንዱ እውነት ነው፤

 ሀ፦ ለልጆች አስተዳደግ የአባት ሚና ልክ እንደ እናት ሚና አስፈላጊና አንገብጋቢ ነው

 ለ፦ ቡሊንግ/ማስፈራራትና ማስጨነቅ ወደ ድፕሬሽን፤ ራስን ማጥፋት፤ ትምህርት ውጤት መቀነስና ወደ መለየት ይመራል

 ሐ፦ ራሱን ለማጥፋት የሚያስብ ሰው/ወጣት በቅድሚያ ምልክቶችን ያሳያል

 መ፦ ሁሉም መልስ ናቸው።

17ኛ፦ በቅርቡ የወጣ ጥናት እንደሚያሳየው የአእምሮ ህመምን በውጤታማነት / በፍቱን ማከም የምቻለው እንዴት ነው?

 ሀ፦ መድሃኒት በመጠቀም ለ፦ ቴራፒ / THERAPY በመጠቀም

 ሐ ፦ ህመሙን በጭራሽ በመዝጋት መ፦ በ ሀ እና ለ የተጠቀሱት ትክክል ናቸው።

18ኛ፦ ስትረስ ወይም ጭንቀት ወደ ጸባይ መቀየር፤ ጎጂ ውሳኔ መውሰድ፤ መናደድና ጥል፤ ድፕሬሽንና ስጋት እንደምመራ ይታወቃል። በተጨማሪም ጭንቀት በወጉ ካልተያዘ ከዚህም አልፎ ከሚከተሉት በሽታዎች ውስጥ የቱን ልያስከትል ይችላል?

 ሀ፦ የእንቅልፍ መዛባት / መተኛት አለመቻል ለ፦ የልብ በሽታ

 ሐ፦ ትኩረት ማጣት መ፦ አልሰር ሠ፦ ሁሉም መልስ ናቸው።

19ኛ፦ ወጣቶች በኤች አይ ቪ / HIV ለመያዝ ለምን የበለጠ ይጋለጣሉ?

 ሀ፦ ወጣቶች ብዙን ነገር ለመሞከር ፍላጎት/ጉጉት ስላላቸው

 ለ፦ ወጣቶች በእኔ አይደርስም የሚል ባህሪይ ስላላቸው

 ሐ፦ ወጣቶች ስለጤንነታቸው ግድ ስለማይላቸው

 መ፦ በ ሀ እና ለ የተጠቀሱት ትክክል ናቸው።

20ኛ፦ ከማይክሮ ኦርጋንዝም የሚሰሩም ሆነ ሰውሰራሽ የሆኑና መጥፎ ባክተሪያን ለመግደል በሃኪም የሚታዘዝ መድሃኒት ምን ተብሎ

ይጠራል

 ሀ፦ ፕሮባዮትክ

 ለ፦ ካፕሱል

 ሐ፦ አንታይባዮቲክ

 መ፦ መልሱ አልተሰጠም

**ከላይ ለተዘረዘሩት ጥያቄዎች ትክክለኛ መልሶች እንደሚከተለው ቀርበዋል፤**

**1ኛ፦ መ 11ኛ፦ ሐ**

**2ኛ፦ ሐ 12ኛ፦ ሐ**

**3ኛ፦ ሠ 13ኛ፦ ሠ**

**4ኛ፦ ሐ 14ኛ፦ ሠ**

**5ኛ፦ ሠ 15ኛ፦ ሐ**

**6ኛ፦ ሐ 16ኛ፦ መ**

**7ኛ፦ ለ 17ኛ፦ መ**

**8ኛ፦ ለ 18ኛ፦ ሠ**

**9ኛ፦ ሀ 19ኛ፦ መ**

**10ኛ፦ መ 20ኛ፦ ሐ**