



Module 9

Karunganwacng ma ahkfosrngahye kuh ahkelyahye nuhnak lom an (stress)

PREVENT T2 
A PROVEN PROGRAM TO PREVENT OR DELAY TYPE 2 DIABETES

Karingihnyen mwe ahkfosrngah kuh ahkelyahye nuhnak lom an (stress) kuh in kasruh kosraclah kuh ahksuhmuhiye sikyak lun mihsen suka (type 2 diabetes)



Pa inge mwe sramsram lasr uh:

- Kuhtuh ma ac kuh in ahkfosrngahye kuh ahkelyahye nuhnak lom an (stress)
- Kuhpahsr lun mwe ahkfosrngahye kuh ahkelyahye nuhnak lom an (stress) ac mihsen suka(type 2 diabetes)
- Kuhtuh ohiyac ma ac kahsruh ahksrihkye mwe ahkfosrngahye kuh ahkelyahye nuhnak lom an (stress)
- Kuhtuh ohiyac wo kom in orekmakihn pacl kom elyah kuh fosrngah ke nuhnak lom an

Kom ac oraclah pac plan se lom sifacna!



Mwe Kahsruh:

- ✓ Enenuh in oasr etuh lom ke ma sang ahkfosrngahye kuh ahkfohsye nuhnak lom an. Sifacna luhmahlah ohiyac kom kuh in sang kahsruh ahkfihsracsrye.
- ✓ Nimet eiskom nuhke ma kom tiac luhngse kuh tiac ke oruh.





Sramsram soko kacul Tulpe

Matwacul Tulpe oasr ke yac 45. El fohsack ac nuhkanuhllah ke ma puhs ma el enenuh in fosrngahkihn. Tuhlihk nahtuhl ah srackna oasr ke “high school”. Pahpah tuhmwacul ah mas. Tulpe el orekma ac oacyacpah fahsrelihki liki pahyuck lal.

Doctor lal Tulpe ah akkahlemye nuh sel tuh nuh ac arulacna fihsracsul elan weack mihsen suka (type 2 diabetes). El kwacfel elan ahksrihkyelah paun lal ah ac karihngihni mongo lal ac ahkyohkye mukwikwi kuh ahsrosul lal.

Tulpe el lihksreni tohllah momong se, suc ahkkahlemye toasul luhn nuhnaki lal ke srihpen enenuh nuhsel in karuhnganuhi sifacna weacng kunohkohn lal ma oasul suhna tari.

Pa inge kuhtuh ma kom ac puhla pacul fosrngah kuh elyah nuhnaki lom an:

- Kasrkuhsrak
- Kihrustruct
- Tiac oakiac
- Fohsack
- Semuhtweng
- Suhpwacul
- Elyah

Kom kuh paci puhla ma inge:

- Ngal sifom, fonom ac inkwacwom
- Pihsrpihsrlac pit luhn “heart” lom an
- Sruhuh monum
- Pahkahlah kuh koluk ikwac

Kuhpasul luhn nuhnaki fosrngah kuh elyah ac mihsen suka

Ma inge kuh in sihyak paci fosrngah kuh elyah nuhnaki lom an:

1. Eklac lun monum (body chemistry) ma e oraclah in fihsracsul kom in weack mihsen suka
2. Oraclah kom in oruh ohiyac ma tiac kahsruh moul wowo ac fokoko lom an



Sramsram soko kacil Tulpe

Tulpe el som nuh lohmi sel ah ac kanglah luhpah na luhlahp se ke ice-cream in ahkwoye nuhnak lal ah tukun el som nuh yurin Doctor lal ah.

Kom ac puhtatyang nuhke ma inge pacil fosrngah kuh elyah nuhnak lom an:

- Eis mwe sruhi ke luhpah luhlahp
- Muhlyelah
- Muhta paht tiac oruh ma enenuh kom in oruh
- Kahfofo wel
- Yohklaclac kuh srihklaclac motul la
- Sismohk
- Nihm ono yohklaclac
- Sislah pacil yohk la ke orekma kunac

Kom ac kuh pac in puhtatyang nuhke ma inge:

- Tiac eis mongo ac mwe nihm ma fal ac wo
- Suhnuhnkuhyak ke mwe finsrak lom nuhke asrosr kuh mukwikwi lom an
- Sislah pacil yohk lieyuck “TV”, “video” kuh orekmakihn “computer”



Sramsram soko kacI Tulpe

Tuhpwek lal Tulpe oruh el arulacna kahfofo ke ma puhs ma el tiac ke oruh kuh enenuh elan oruh.

El sang luhngse luhn tuhlihk nahtuhl ah pacl nuhkewa eltahl som moul ke stoh ah. Ohiyac se inge lihksreni na ahkkolukye nuhnak lal ah.

Tulpe el sulacлах sel in srihke in puhlaik ac tilokihn kuhtuh ke luhn tuhlihk nahtuhl. Tok, eltahl sifil som nuhke stoh ah. Tuhlihk nahtuhl ah kwacfel elan moul ice-cream tuhsruhk el tu kuh ac tiac wi ke lalos. Ohiyac se inge lihksreni na ahkwoye nuhnak lal Tulpe ah.



Kuhtuh Ohiyac ac Kahsrekom Pacl Elyah kuh Fosrngah Nunak Lom

Wacngin ohiyac ma kalwem muh pa wo emeet in kosraclah nuhnak fosrngah kuh elyah. Tuhsruhktuh, oasr ohiyac ma ac kuh in ahkfisracsrye kuh ahksrihkye nuhnak fosrngah kuh elyah in moul lom an. Pa inge kuhtuh:

- ✓ **Suk Kahsruh.** Inse mwesahs in suk kahsruh sin kawuck ac sucu lom an. Eltahl ngalkihnkem ac ke in wo nu sum pacl nukewa. Kom ac kuh pac in kahsreltahl sie pacl tok.
- ✓ **Oruh kom in los.** Oracni in oan wo ma yen kom muta we an.
- ✓ **Ahkfalye pacl in mutul lom an.** Srihke kom in motul sun ao 8 ke fong se.
- ✓ **Ahkpwacryekom sifacna.** Suk in oasr pacl lom nuhke ma kom pwacr in oruh uh. Wi kawuck lom an, riti sie puk ac, lie sie petsac ah kuh oacna sie ma e ahkpwacrye kom.
- ✓ **Puhlaik in fahk Mmoh.** Ahkpahyekom in tiac eis kom nuhke ma kom tiac ke oruh kuh enenuh in oruh.
- ✓ **Tahkuhnlah ma kom ac oruh ke kais sie len.** Suhmuhsrah e lucng ma yohk sripac emeet nu sum an.





Kuhtuh Ohiyac ac Kaksrekom Pacl Elyah kuh Fosrngah Nunak Lom

- ✓ **Ahkyohkye kahlwem lom keim sifacna.** Lohacng nuhke ma sikyak nuh sum in ahkfosrngahye kuh ahkfohsye nuhnak lom an. Konwacack ohiyac ac fal kom in oruh pacl ma inge sikyak.
- ✓ **Ahkacsmakihnyekom sifacna.** Orekmakihn ma suhmuhslah, “calendar” kuh oacna sie ma ac kaksre kom in esam.
- ✓ **Oaki mwe finsrak yohk lom an ke ohiyac ma ac fishsracsr kom in ahkfasryelah.** Ahksrihkyelah mwe finsrak yohk ac sralacp lom an nuhke ma srihsrihk ma fihsracsr in ahkfahsryeyuhk ac kahlwem.
- ✓ **Ahkwoyelah mwe elyah yohk lom an.** Suk in ahkwoyelah mwe elyah yohk lom an ke pacl sikyak an. Nimet fihliyac nuh tok oruh oan ahkfosrngahye kuh ahkfohsye nuhnak lom an.
- ✓ **Karuhnganwacng monum ac mwe nuhnak lom an.** Kom in karihngihn kom ac kuh in karihngihn kom sifacna pacl oasr ma sikyak in ahfohsyekom kuh ahkelyahyekom.

**Kom ac ahksrihkye
fuhkah ma
ahkelyahyekom kuh
ahkfohsyekom in moul
lom an?**



Ohiyac wo ac fal kom in oruh pacl fosrngah kuh elyah nuhnkom

Orekmakihn ohiyac inge pacl fohsack kuh elyah nuhnak lom an.

- ✓ **Oek sie ne ke longoul insifom, tiac inwaculum.** Oiyac se inge ac sang pacl in monglac luhn “brain” lom an.
- ✓ **Ahkmihsyekom sifacna.** Sang sie mwet ah in ek monum, yihiy kof fol, nuhmlah sie kuhp in “herbal tea” ac kuh lohng on ma e ahkmihsyekom sifacna.
- ✓ **Ahkkweyekom sifacna.** Ahkacsmakihsyekom lah kom pa nuhnuhknwekom uh, tiac mwet sahyac.
- ✓ **Srihke ohiyac ma ac ahkmihsyekom kuh usot monglac wowo se nu sum.**
- ✓ **Tuhlahlihk ikom.** Oruh ahsrosr ma e tuhlahlihk ikom, fin pa “yoga” kuh kuhtuh pac sahyac.

Ohiyac in kasruh ahkmihsyekom kuh usot monglac wo nuh sum

Kom ac kuh in puhlakihn eklac kom fin oruh ohiyac inge ke puhlan pacl se. Srihke sislac minute 10 ke len se. Sislac pacl lom in lohng on ma e ahkmihsyekom, kom fin ac ke.

Ke kom tufahna muhtacwacack uh, e kahsruh kom fin ona ke sie acn ma lohsr kuh tiac yohk kalwem kac. Tok kuhtuh, kom ac kuh in puhlakin mislac luhn monum ac nuhnak lom an ke oana sie pacl kuh acn.

Tuhlahlihk ikwen monum. Isacack ikwen motom, inwaculum, finpusom, poum, iniwom, niom ac falkom.



Ohiyac wo ac fal kom in oruh pacl fosrngah kuh elyah nuhnkom

- ✓ **Tilokihnyac ma kom oruh an.** Tui liki ma kom oruh ke pacl se kom puhlak in fosrngah kuh elyah lun nuhnak lom an.
- ✓ **Sramsramkin ma kom puhla an.** Fahkwacng kewa ma oan in nuhnak lom an nuh sin kawuk lom an kuh mwet kahsruh lom an.
- ✓ **Ahksrihkye nihmyen ma oasr “caffeine” kac.** “Caffeine” oraclah in elyah ac tiac akwuck nuhnak lom an.
- ✓ **Tuyak kuh Mukwilac.** Oruh ma e moklekomyak, finne kom in fahs ke poloh acn kom oasr we an.
- ✓ **Oruh ohiyac ma e ahkpwacryekom.** Som tacn, moul, pahngon kawuck lom ah kuh kuhtena ma ac ahkpwacryekom tiac oraclah elyah ke mas nuh sum.
- ✓ **Lohacng ac Nuhnkwelah in wo.** Ma sikyak nuh sum an tiac arlac upac kuh koluk oacna kom nuhnkuh an.

Ohiyac in kasruh ahkmisyekom kuh usot monglac wo nuh sum

Ahkmisye nuhnak lom an. Srikomlac ac lohacng nuke ma ac ahkmisyekom. Ac kuh in puhsra se, kuh ma se kom luhmahlah.

Luhma. Luhmahlah ac lohacng nuhke pohloh acn kahto se ma ac ahkmisyekom. Petsacikomlac ke pohloh acn se ingacn.

Mongyak ac Mongi. Fuhlwaclihk ikwen siom. Fihliyac la poum ke insiom, ten liki sri in pahp lom an. Kahkahrhik mongyak ke infwem. Puhla fahsryak luhn poum. Kahkahrhik fuhlwelah mongum ke inwacum. Puhla puhtati luhn poum.