



Module 26

Kosraclah Mihsen Suka Ke Lusen Moul Lom

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

Karihngihnyen moul wowo ke lusen moul lom ac kahsruh kosraclah kuh ahksuhmuhiye sikyak luhn mihsen suka.



Pa inge mwe sramsram lasr uh:

- Fahfahsruh lom ke mutawacack luhn “program” uh nuh ingena
- Meac kom kuh in oruh in tahfelah na ohiyac wowo ma ac kasruh moul fokoko lom finne sahflah “program” uh.
- Mwe finsrak yohk lom nuhke mahlem ohnkohtsr fahsruh uh

Kom ac oraclah pac “plan” se lom sifacna!

Sramsram soko kac! Iso



Iso el sensen kuh ac arulacna fihsracs elan weack mihsen suka. Sripa se inge oruh el sroacng nuke Prevent T2 program. Program sac kaksrel elan oaru in oruh ma ac kaksruh oraclah moul fokoko ac tiac mas nuh sel. Iso el kang mongo ma wo ac fal nuh sel ac oaru in oruh ahsrosr fahsr lal ke len nuhkewa. El kampare elan ahkfalyelah mihnait 150 ke pac! el ahsrosr ke kais sie wik, ke luhpah fal kuh muhiyak kuhtuh se.

Kampare lal Iso inge oasr srihpac. Year se tukun el wi “program” sac, el tuhngalyac luhpah kuh toasr se ma enenuh elan oasr kac. El puhlak in sewowo yohk liki pac! met ah.

Tukun sahflah program sac, Iso el luhman suhnuhnkuhyak, sifilpacna fohlohklac kang mongo ma tiac wo kuh fal ac tiac ahkfalye pac! in ahsrosr lal. Saflahiyac, el sifil toasri ke pound 5.

Iso el etuh lah el enenuh in suk kaksruh nuhke ohiyac ma el oasr kac. El ngihstre sie sin met ma el osun nu se ke “program” ah in weluhl ke pac! el oruh ahsrosr fahsr lal. El sroacng pac nuhke lutlut orek mongo se luhn met mahtuh in mura lal ah.

Iso el etuh lah el enenuh na in tiac fuhlweack. El oakiyac luhpah sasuc se nuhke toasriyac! elan sifil tuhngal. El srihke kain in mongo usrnguck ac sasuc ke wik nuhkewa. El ac kawuck in ahsrosr se lal ah, ikikihl pac acn elos oruh fahsr lalos we.

Mihsenge, Iso el kang mongo ma wo ac fal nuh sel muhkwenac ac ahkfalye pac! in ahsrosr kuh mukwikwi lal. Luhpah! ac toasriyac! oasr ke luhpah ma ac tiac oraclah mas kuh elyah. El ingena tilac sensen kuh oasr ke Uh se ma ac fihsracs in weack mihsen suka.



Kom ac konwacack fuhkah mwet in kaksrekom ac
ma ac ahkkeyekom in tahfwelah na ohiyac wowo
kom oruh an tukun sahflah program uh?





Mwe finsrak yohk lom nuhke mahlem ohnkohsr fahsruh uh

Ma kom ac tuhngal ke ahsrosr kuh ahkyohkyeyacn mukwikwi lom an

Ke mahlem ohnkohsr fahsruh uh, Nga ac srihke in ahkfalye mihnrit 150 ke ahsrosr kuh mukwikwi luhk ke luhpa fal se kuh muhiyak kuhtuh.

Ma kom ac srike kom nuhkac kuh tuhngal ke lopom kuh toasriyom

Toasriyuhk pa pound _____. (Len misenge uh _____)

Ke mahlem ohnkohsr fahsruh uh nga ac:

☐ Sislah Paun Nga ac tuhngalyac pound _____.

☐ Sruokyac na toasriyuck Nga ac muhta na ke pound _____.



Ma nga lotwelah in Kahsreyuc

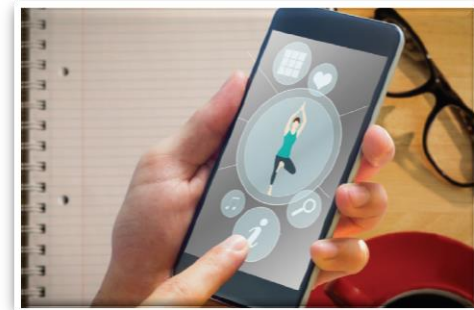
Kom lotwelah ohiyac puhs in kahsrekom oakiyac sie moul fokoko ac tiac mas ke puhlan pacl sac. Nimet tui in orekmakihn ma inge ke mahlem kuh year puhs ma ac fasruh inge.

Lohacng ac fihliyac ke ma suhmuhslah kain in mongo kom kang an, luhan ahsrosr kuh mukwiwki lom an ac lopom kuh toasriyom.

Lohacng ac fihliyac ke ma suhmuhslah kain in mongo kom kang an, luhan ahsrosr kuh mukwiwki lom an ac lopom kuh toasriyom. Ohiyac se inge kasruh kom in etuh lah kom sun mwe finsrak yohk lom an. El kahsruh pac in usot nuh sum ma kom oraclah wo and ma enenuh kom in sifil nahwuh kuh lohacng nuhkac.

Nimet fuhlweack.

Kom ac suhnukuh lac kuh soarulac ke karihnginyen mongo ac ahsrosr lom an ke kais kuhtuh pacl in moul lom, suh, ac nuhnuh sikyak. Ma se ma yohk sripac uh pa kom in sifil pacna fohlokac ac srihke kuhiyom in kosraclah ohiyac se ingacn in tiac sifil sikyak.





Mwe finsrak yohk lom nuhke mahlem ohnkoahr fahsruh uh

Tiac tui in nahwuh kuh ahkwoye “plan” lom an.

Nimet tui in nuhnkuh ohiyac ma ac kuh in kahrshuh ahkyohkye kuh ahkwoye srihke lom nuhke sie moul fokoko ac tiac mas.

Eis kahrshu sin sohu, kawuck kuh kuhtuh pac mwet sahyac.

Eltal ac kuh in kahrskom in tu nakuh ke srihke lom in kang mongo fal ac wo ac in ahkfalye enenu nuhke asrosr kuh mukwikwi.

Ahkolah nuhke mwe kihsrucng. Kom ac enenuh in ahkolah in lango ma ac kihsrucng srihke lom an. Kuhtuh ma ingacn pa suhfallac luhn pacl, mwe ahkfohsye kuh ahktoasrye nuhnak lom an, ma ac ahkfihsracsrye kom in oruh ohiyac ma ac tiac kasrekom ac kuhtuh pac sahyac. Srihke kuhiyom in kosraclah in tiac sikyak ac oruh ohiyac kom enenuh in sang lango an. Ahkirpihtyekom! Ahksuhmahtyekom!

Tu na kuh. Apwapwai fansoun omw awesi masowen omw akkoot. Achocho ne sotuni minafon sokkun kukkun mongo, stainin om kuk, me anen omw emokutu inisumw.

Kuh kom enenu in sifil ahkyohkye mwe kahrshuh inge?

Lohacng nuhke puk srihsrihk se ke ma sumuslah ma utukot nutum an.