



# THE DIABETES STORY

## ‘Living a healthy and long life with well-controlled diabetes’ (Pitjantjatjara Script)

- Frame 1.** Tjukurpa tjuka-tjara: Rawa nyinantjikitjangku munu yaltja-yaltji control-amilantjaku Diabetes panya tjuka-tjara.
- Frame 2.** Nyaa-nguwanpan Kulini?Tjinguru nyuntu Pika Kulintja Wiya Panya tjuka-nguru.
- Frame 3.** Tjinguru nyuntu Kulini Nyuntu weak-a-nguwanpa or tjinguru nyuntu Pakuringanyi,
- Frame 4.** Tjinguru ilatu toilet-a-kutu arnanyi,
- Frame 5.** Kapi iluringanyi,
- Frame 6.** Tjunta cramp-a-ringanyi munu Purtju-purtjuni,
- Frame 7.** Pika munu boil Pulka-tjara panya wiya Palyaringanyi.
- Frame 8.** Kuru Kura nguwanpa ngaranyi.
- Frame 9.** Nyaa diabetes? Tjuka (glucose) panya nganana ngalkuni. Nganananya Unganyi (energy) para-ngarantjaku munu Kunypu Kanyintjaku.
- Frame 10.** Mai munu nganana panya tjikini paluru arnanyi tjuni kutu munu minya-minyaringanyi Paluru panya tjuka-tjararinganyilta. (Glucose) nyanga palunya Wangkanyi tjuka paluru arnanyi tjulku-kutu.
- Frame 11.** Pancreas ngaranyi Puntu-ungu tjuni-ka itingka. Nyanga Paluru palyani (insulin) panya Help-a-amilantjaku tjuka (glucose) urintjaku tjulkungka munu Unganyi nyuntumpa Muscles Kunypu ngarantjaku. Insulin Nyanga paluru help-a-milani tjuka nyuntumpa level-la ngarantjaku. Nyanga palunya Wangkanyi Blood Sugar Level.
- Frame 12.** Diabetes Wangkanyi tjuka Pulka-tjara tjulku Nyuntumpangka.
- Frame 13.** Tjuka Level-a-ngarantjaku ngaranyi 4 munu 7 angka. Waltjangku check-a-milala clinic-angka.
- Frame 14.** Nyaa-nguru ngayulu tjukatjara? Diabetes (tjuka) Kutjupa Kutjupa ngaranyi. Anangu Kutjupa tjutangku Type 2 Diabetes Kanyini.

- Frame 15.** Type 2 Diabetes ngaranyi panya muscles nyuntumpangu Insulin mantjintja wiyangu sugar ngaranyi myuntumpa tjulungka. Pancreas-angu palyani Insulin Ka Insulin miritjina paluru putu palyani.
- Frame 16.** Nyuntu tjinguru mantjilku type 2 Diabetes tjinguru Family-wanu ngarakatinyi or tjinguru nyuntu Kanyiningi tjuni-tjarangu.
- Frame 17.** Tjinguru nyuntu Waina Pulka tjikilpai, Mai Kura tjuta ngalkulpai munu exercise palyalpai wiya munu nyuntu overweight nyinanyi.
- Frame 18.** Minyma Pakungku Kutjupa-tjara mantjilpai (Gestational Diabetes)
- Frame 19.** Anangu kutjupa-tjarangu mantjilpai Type 1 Diabetes. Nyanga Paluru ngaranyi panya Pancreas-angu Wiya Insulin-angka tjungu wankaringanyi. Kutjupa tjitjingu mantjilpai munu teenager-angu mantjilpai. Nganana ngurpa yaltji-yaltji ngaranyi.
- Frame 20.** Nyaa-ringkuku ngayulu? Tjinguru tjuka ngaranyi Katu rawa mulapa nyuntumpa tjulku tjinguru block-a-ringkuku. Nyanga Paluru Kuralku:
- Frame 21.** Kalpulpa
- Frame 22.** Ngarka pika Kulilku munu Kututu Kuraringkuku.
- Frame 23.** Tjina manararingkuku munu tjunta Kuraringkuku.
- Frame 24.** Kuru patiringkuku.
- Frame 25.** Tjinguru nyuntu Diabetes (tjuka) Kanyini or tjinguru nyuntu Waltjangu Kulini Kyuntu Kanyini Diabetes (tjuka). Ara Clinic-Kutu check-up-aku. Doctor-angu munu health Worker-ku nyuntunya help-a-milantjaku munu nyuntunya support-a-milantjaku.
- Frame 26.** Tjana tjinguru nyuntunya tjarpilku tapalita ungkuntjaku or tjinguru Insulin (needle) ungkuku. Ka nyuntu tjinguru rawangu nyanga palunya Kanyilku.
- Frame 27.** Mai Wirunya Ngalkuntjaku munu mai wirunya kutjantjaku. Healthy nyinantjikitjangu.
- Frame 28.** (Cigarette) Tjikita wanti munu Kulila Waltjangu Palyanku nyinantjikitjangu panya Walk-arnkuntjaku munu Warka palyanma.
- Frame 29.** Pulka tjituru-tjitururintja wiya. Nyuntunya Pulkarangu help-a-milani munu Waltjangu change-a-milala, Yaltji-yaltji nyinantja-kitjangu Kulinma. Check-up-a-ku arnama clinic-kutu Nyuntunya munu nyuntumpa Puntu Kunypa Kanyintjaku.