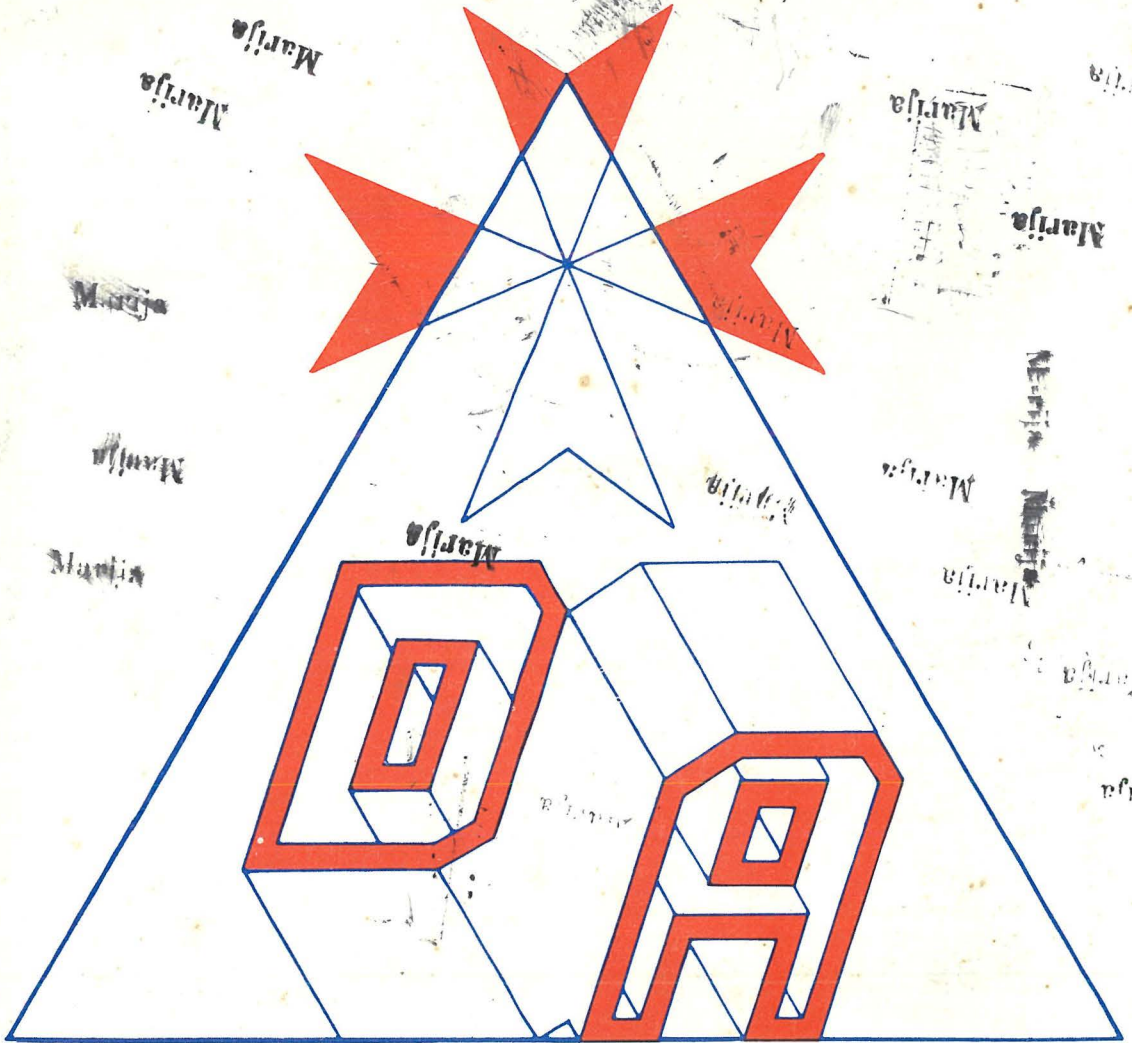


GUNJU 1991 NRU. 32

# ID-DIJABETE U SAHTEK



## Diabetes Association

Ġurnal mahrug mill-Ghaqda Kontra D-Dijabete'

Editorjal

# JUM DINJI GĦAD-DIJABETE

Fil-kampanja li qed issir mad-dinja kollha biex il-popli jsiru konxji dwar id-dijabete, qed jiġi mogħti l-messaġġ, li d-dijabete hi kundizzjoni kronika iktar milli wieħed jahseb – kundizzjoni li taffettwa l-ħajja ta' iktar minn 150 miljun ruħ.

Id-Dijabete tista' tkun serja daqs il-konsegwenzi tal-feruti ta' gwerra, daqs l-incidenti tat-traffiku, jew daqs il-ħsara fil-ġhajnejn bir-raġġi tax-xemx. Għaldaqstant hemm il-bżonn li tittiehed attitudni pożittiva, minħabba l-fatt li hemm indifferenza kbira mill-popli tad-dinja dwar din **id-dijabete**.

Issa huwa l-waqt li f'Malta jsir sforz nazzjonali dwar id-dijabete, għax bosta huma dawk li jagħtu ħafna każ tal-kanċer, tal-mard tal-qalb ta' l-Aids u ta' abbuži ta' drogi, u ftit li xejn ma jagħtu importanza lid-dijabete.

Fil-passat forsi konna xi ftit beżziegħa biex nagħmlu lill-poplu Malti konxju tad-dijabete. Fil-fatt ħafna kienu l-membri tagħna li ma kinux jieħdu pjaċir, meta konna nitkellmu ċar. Aħna dejjem sħaqna kemm din il-kundizzjoni kronika tista' teffettwa l-ħajja ta' l-individwu, is-saħħa tiegħu u l-istess kuntentizza tiegħu.

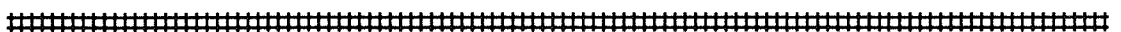
Aħna llum nixtiequ li b'dan il-messaġġ nolqtu dawk il-Maltin u Għawdxin li għadhom ma jafu xejn dwar id-dijabete. Aħna ma rridux inwerwru lin-nies, izda din il-kampanja ta' Jum Dinji għad-Dijabete għandha żżid l-isforzi tal-membri tagħna biex ighinu lil oħrajn sabiex dawn isiru konxji dwar id-dijabete u jgħixu ħajja aħjar. Ingagħluhom jifhmu, li jekk id-dijabete ma tkunx ikkontrollata minn numru sew ta' Maltin u Għawdxin, aħna ma nistgħux nibnu dak l-appoġġ li għandna bżonn biex eventwalment din il-kundizzjoni kerha, tkun tista' tiġi kkurata u l-komplikazzjonijiet evitati.

Jekk hemm xi ħadd li għandu jifhem il-ħtieġa li din il-kampaja għandha tirnexxi, dan hu intom stess, il-membri ta' l-**Għaqda Kontra d-Dijabete**.

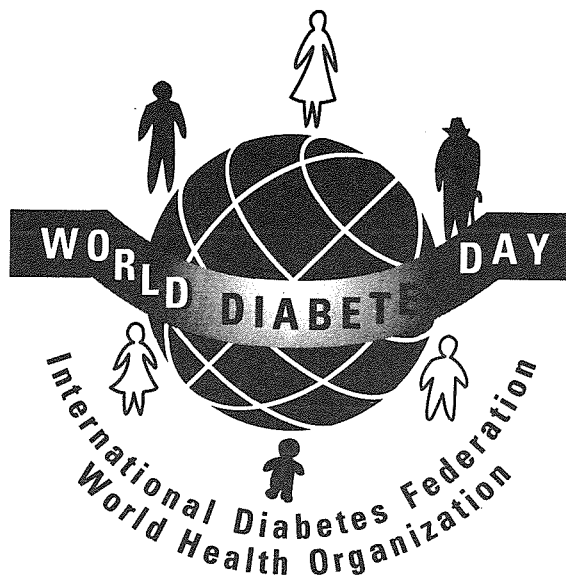
Għaldaqstant, agħmlu l-almu kollu tagħkom u poġġu aktar impenn biex dan ix-xahar ta' Ġunju 1991 jiġi mfakkar għall-ġid li jkun sar lil aktar minn 25 elf dijabetiku Malti u Għawdxi.

Bir-rieda tajba tagħkom nittama li fil-‘Jum Dinji għad-Dijabete’ (27.6.91) jinkiseb il-ġid meħtieġ sabiex l-‘awareness’ dwar id-dijabete fil-gzejjer tagħna, tiġi iktar magħrufa u mogħtija l-importanza li teħtiġilha kif hu mixtieq mill-‘Federazzjoni Internazzjonali tad-Dijabete’ u mill-Għaqda Dinjija tas-Saħħa.

**Tancred J. Zammit**  
*Editur*



# DIABETES GOES PUBLIC!



27 JUNE 1991

*Hope and strength for the  
people of the world*

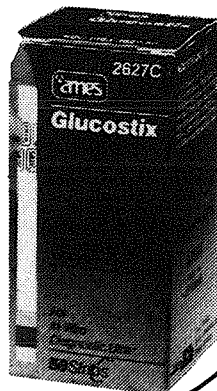
# Ames GLUCOMETER II with memory



**Fast • Easy to use**  
**Accuracy....**  
**at a price**  
**you can afford**

Sole Agents:

**COLLIS WILLIAMS**  
**300, Republic Street, Valletta**  
**Tel: 624847 - 224277 - 224104**



# SFIDA PERSONALI

*Jiena għandi r-raġel dilettant hafna tal-helu. Ihobb jieklu u jhobb ukoll iservi lil ta' madwaru. Issa drajt inghid 'le grazzi' u nhallih jaqbiżni meta nkunu f'xi serata mal-ħbieb. Qabel kont inħoss meta kont nara lil haddieħor jiekol il-ħlewriet u jiena nibqa' nħares imxennqa lejhom.*

Jien ili dijabetika tip wieħed (fuq l-insulina) minn 1961. Hassejt hafna meta sibt ruħi b'din il-kundizzjoni fl-età ta' 30 sena. Qatt ma ħlomt li jkolli d-dijabete billi fil-familja ma kellna 'l hadd. Problema ta' piż, qatt ma kelli, u sibtha iktar bi kbira biex noqgħod attenta għat-tip ta' ikel li niekol. Tassew kont ixxukkjata u rrabjata għall-każ li gie fuqi.

Wara 10 tjiem l-isptar, irritornajt id-dar daqsxejn imbezża iżda ferħana bil-preżenza u bil-għajnuna ta' żewġi u taż-żewġ uliedi. Kont qed nieħu 80 units ta' insulina kuljum, iżda permezz ta' dieta tajba u ta' kontroll tajeb, l-ammont ta' insulina tnaqqasli. Biż-żmien bdejt ninnota xi nies bid-dijabete jittrattaw lil din il-kundizzjoni bit-traskuraġni u kif jaqbel lill-aptit tagħhom.

Ġara li jien ukoll bdejt nittraskura it-tip ta' ikel li għandi niekol, speċjalment waqt ir-riċevimenti. Vera li bqajt nieħu l-insulina dejjem u regolarment. Bqajt nittestja l-urina kważi regolari, u kull 6 ġimgħat kont nagħmel it-test tad-dem, sajma għand it-tabib.

Għaddew snin, l-injezzjonijiet qatt ma fal-lejthom, iżda t-testijiet ta' l-urina u tad-dem bdew isiru inqas spissi. L-attitudni tiegħi bil-mod il-mod bdiet issir negattiva, meta bdejt nara li r-rizultati tat-testijiet kienu dejjem jiġu għolja. Kont ngħid, għalfejn naħli ż-żmien fuqhom?



Komplejt ngħix hekk, indifferenti, sas-sajf tas-sena 1976.

Kienet okkażjoni ta' laqgħa reliġjuża fid-dar ta' waħda mill-ħbieb tiegħi. Jiena u dieħla, stajt nilmaħ ġol-kċina, pastini taċ-ċikkulata tassew tajbin u delizzjużi, li mad-dehra tassew kien it-tip li jinħallu fil-ħalq. Bqajt naħseb fuqhom u allura kien tassew diżappuntament kbir meta l-ħabiba resqet fuqi mhux bil-pastini, iżda b'tuffieħa l-

għmiel tagħha. Billi kont naf bl-intenzjonijiet tajba tal-ħabiba, jien aċċettajt it-tuffieħa, iżda minn ġewwa kont kollni rabja u nervi, għax ippretendejt li kelli niekol bħal haddieħor, anki pastini taċ-ċikkulata. Imbagħad wara, imexxieli nobrom xi żewġ pastini. Ix-xejn xejn! irraġunajt bil-mod tiegħi bejni u bejn ruħi.

Kieku ż-żewġ pastini niżluli għasel, iżda mal-ewwel bdejt inħossni ħatja u egoista ta' l-aġir tiegħi.

Matul il-lejl bqajt imqajma skantata, għaliex irrabajt daqshekk fuq daqsxejn ħelu. Meta bdejt nirrealizza li għaddew 15-il sena u kont għadni ma aċċettajt id-dijabete tiegħi u meta bdejt niftakar li kont ngħir għal dawk bla dijabete, allura f'dik il-ħemda tal-lejl, bdejt nitlob lil Mulej jaħfirli u jgħinni nibda bidu għdid.

# IS-SAFAR

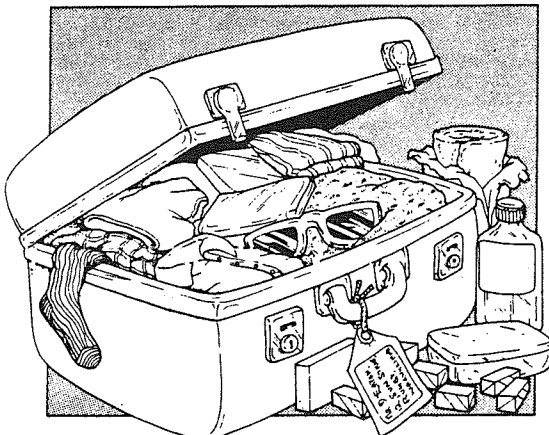
## Aħseb kmieni

Is-safar illum sar haġa komuni ma' bosta Maltin. Is-safar hu ta' gost, ta' interess ġenerali, ta' edukazzjoni u ta' mistrieħ. Japplika għal kulhadd, anki għal min ibati bid-dijabete.

Izda hawnhekk wieħed irid joqgħod ftit attent qabel ma jiddeċiedi li jieħu vaganza f'xi safra w għalhekk ser nagħti ftit taġħrif li jistgħu jkunu ta' għajjnuna lid-dijabetiċi, speċjalment meta l-vaganza tibda bl-arju għal xi "tour" għal Kontinent.

### Ippjana s-safra tiegħek

Hu importanti ħafna li wieħed jippjana minn qabel u bil-ħsieb, biex b'hekk ma jkunx hemm xi diżappuntament. L-aġent ta' l-ivvjaġġar jagħmel dak li hu meħtieġ dwar arrangamenti neċessarji għall-ksib ta' biljetti għall-arju,



minn MARIE LOUISE MIFSUD

"coaches", trains, kif ukoll għal fejn wieħed ikun ser jalloġġja, viża, assikurazzjoni, eċċ.

### Kellem lit-tabib tiegħek

Qabel wieħed isiefer, hu importanti li jid-diskuti s-safra mat-tabib tiegħu biex ikun żgur dwar saħtu. Għandu jgħidlu kemm ser idum, jieħu l-parir tiegħu dwar kif jikkontrolla u jieħu ħsieb id-dijabete, kemm ikollu bżonn pilloli jew insulina, siringi, stiks, eċċ. Għandu jitlob lit-tabib ċertifikat li hu dijabetiku u li qiegħed fuq l-insulina jew il-pilloli. Dan biex iservi għal li jista' jinqala d-dwana, kif ukoll f'każ ta' emerġenza.

Viżta għand id-dentist tista' tgħin ħafna problemi dwar dras jew snin.

"L-Għaqda Kontra D-Dijabete" tista' tgħin jekk wieħed javvicina xi membru tal-Kunsill dwar ismijiet u indirizzi ta' "Diabetes Associations" tal-pajjiżi li jkun ser iżur. Dawn jistgħu jgħinuk f'xi każ ta' emerġenza jew ta' informazzjoni meħtieġa.

"L-Għaqda Kontra D-Dijabete" hija dejjem lesta biex tgħin lil min ikun irid minnha jew jikseb xi informazzjoni.





# X'għandek tkun taf qabel issiefer

• *ikompli mill-paġna 5*

## Karta ta' l-identità

Kull dijabetiku għandu jkollu fuqu karta ta' l-identità fejn flha jkun hemm miktub li hu dijabetiku u dettalji dwar id-doża ta' insulina jew pilloli li jkunu fuqha. Din il-karta ta' l-identità (jew bracelet) għandha tinzamm dejjem fuq dak li jkun.

## Id-Dieta

Huwa importanti hafna li wiehed iżomm mad-dieta tiegħu kemm jista' anki meta jkun barra minn Malta. L-ikel għandu jittiehed regolari u mqassam ma' tul il-jum.

Meta l-ikel ikun ser jittiehed f'xi lukanda jew f'xi ristoranti, għandhom jiġu ordnati af-farijiet ta' l-ikel li huma tajbin għal kontroll tajjeb u wiehed ma għandux jibza' jhalli fil-platt dak li hu żejjed għad-dieta tiegħu.

Jekk ikun possibbli, dejjem għandhom jingarru "snacks" f'każ li l-ikel jittardja, jew forsi minhabba eżerċizzju żejjed u xi "strain" – allura jkun hemm il-bżonn li wiehed jiekol xi haga barra l-hin.

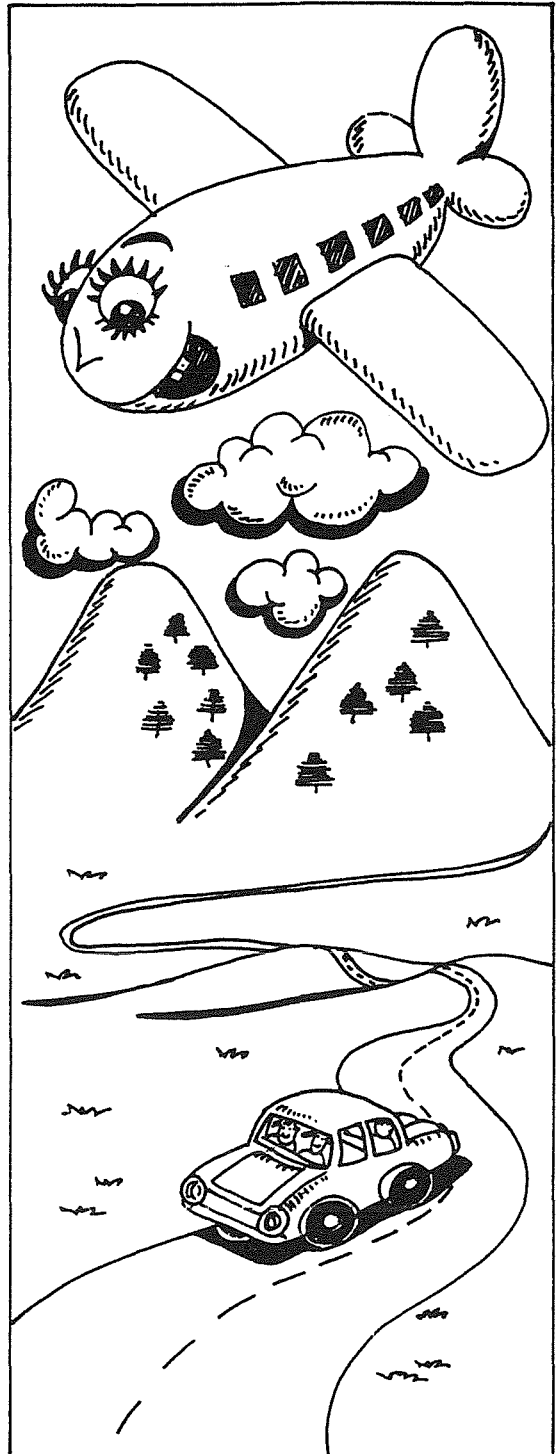
## Siringi, Insulina u "Monotoring"

Insulina jew pilloli kif ukoll siringi għal min għandu bżonnhom, għandhom jittiehdu biżżejjed (anke xi ftit aktar) għas-safra kollha.

Dwar siringi "disposable", dawn huma l-añjar, speċjalment waqt vaganza barra minn Malta.

Waqt il-vjaġġ bl-arju dawn għandhom jitpoġġew fil-"hand luggage". Ma għandhomx jitpoġġew la insulina u l-anqas hwejjeġ oħra li wiehed jista' jkollu bżonnhom qabel il-wasla, ġol-bagoll li se jkun stivat abbord. L-insulina tista' tagħqad bil-ksieħ.

Stiks biex jiġu ttestjati l-urina u d-demmm għall-"glucose" għandhom jittiehdu wkoll biex wiehed ikun jaf fejn qiegħed u jibqa' jzomm ir-



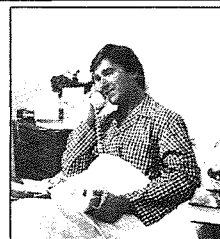


# Malta Private Clinic Plan



AN IMPROVED PLAN FOR SUBSCRIBERS WHO RECEIVE TREATMENT IN A MALTA PRIVATE CLINIC —AT LESS THAN 5 CENTS PER DAY!

## MORE BENEFITS, SAME PRICE.



PPP are proud to announce that they have been able to increase benefits for medical treatment in Malta and Gozo. And without increasing subscriptions of their Standard Plan. This is a reflection of the mutual trust that has developed between PPP and the Malta public since 1987.

Additionally now - for only 2c extra per person per day - you can transform the Standard Plan into the most comprehensive cover of its kind locally. Like the Standard Plan, the new Extended Scheme is extremely generous to subscribers and very modest in cost.

PPP's Malta Private Clinic Plan is, by far, the cheapest medical cover of its kind available. And the most generous. Compare their advantages with your own medical insurance. Then add the courteous and efficient service provided by the Malta agents and the fast assessment of claims and you'll know why PPP is already a household word in Malta today.

### AN ENROLLED SUBSCRIBER AND HIS DEPENDANTS ARE EACH ENTITLED TO THESE NEW IMPROVED BENEFITS.

	Standard	Extended	Yours
Private Clinic charges for daycare treatment	Lm 32	Lm 45	?
Surgeon's & Anaesthetists' services:	Lm	Lm	
(1) Major operation	130	160	
(2) Intermediate operations	70	90	?
(3) Minor operation	40	60	
Nursing at home MMDNA Services	Lm .35	Lm 40	?
	-	At no cost	
Chemotherapy/Radiotherapy	Lm 100	Lm 130	?
Consultations with specialists, physiotherapy, X-Rays, blood tests etc.	Lm	Lm	
(1) In-Patient (annually)	60	60	
(2) Out-Patient (annually)	60	70	?
(3) Out-Patient (children)	40	50	
Cash benefit (nightly) children:	Lm 6* Lm 3	Lm 8** Lm 3	?

(\*): Max 60 nights (\*\*): For first 30 nights/next 60 nights are at Lm 6 per night.

Please send me more information on PPP Malta Private Clinic Plan

Standard Plan                       Extended Scheme

Name: \_\_\_\_\_

Address: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Send coupon to

**LAFERLA**  
Insurance Services Limited  
AGENCY DIVISION

204A, Vincenti Buildings, Old Bakery Street, Valletta.  
Tel: 224405, 242750, 235485 Fax: 236220

*"... PPP is the most responsive, professional and efficient organisation of its type I have encountered to date. We are grateful for the service."*

**Trust PPP to provide the best protection**



# IS-SAFAR – Aktar tagħrif fil-qosor

• *Ikompli mill-paġna 6*

rekord jekk hu possibbli. Vaganza ma tfissirx li wieħed ma jittestja xejn iz-zokkor fid-demm u fl-urina.

Waqt safra, wieħed jista' jkun qed jagħmel aktar eżerċizzju, jiekol ikel differenti u jkollu xi ftit "stress" ukoll. Għalhekk il-"monotoring" għandu jibqa' sejjer sa fejn hu possibbli.

## Aktar tagħrif fil-qosor

- 1) Kun af fejn ġew stivati l-affarijiet għall-kura tad-dijabete.
- 2) Xi ftit ħelu (jew dextrosol), crackers u ġobon għandhom ikunu viċin għal xi neċessità, per eżempju jekk jittardja l-ajru-plan, jew idum ma jasal il-"coach", eċċ.
- 3) Minħabba ċertu bdil fil-klima, fl-ilma, eċċ. hass ħazin, li ma għandu x'jaqsam xejn mad-dijabete, ma jkunx xi rarità. Allura wieħed għandu jitlob lit-tabib tiegħu xi



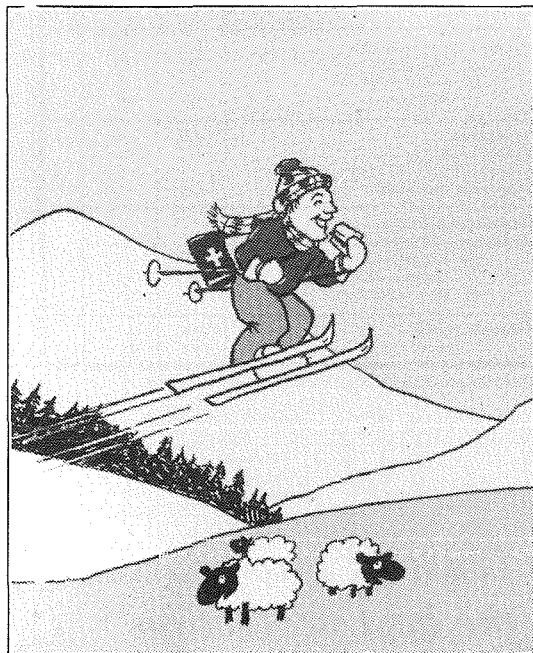
"prescription" għad-djarrea u għal xi hass ħazin waqt il-vjaġġ jew fuq il-"coach".

- 4) F'bosta pajjiżi, frott frisk, ħaxix nej jew prodotti tal-ħalib jistgħu ma jkunux "safe"
- 5) Zraben nodfa u komfortabbli għandhom jipproteġu r-riglejn minn xi grif, li malajr jistgħu jiġu mniġġsa.

## Pjaċir u sodisfazzjon

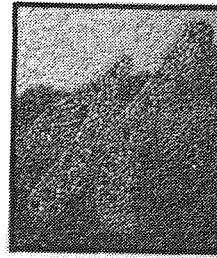
Is-safar hu gost u li wieħed jippjana tajjeb, jagħmlu faċli.

Inkunu ppreparati għal dak li jista' jinqala' u b'hekk ma jkunx hemm emergenzi. Kontroll tad-djabeti u preparazzjoni fuq il-punti li ġew imsemmija, jagħtu pjaċir u sodisfazzjon wisq aktar fil-vaganza ta' dak li jkun. Sogru żejjed ma għandux jittiehed. Sens komun huwa bżonnjuż. Nawguralek. ■



# Kellogg's Nutritional Information

**GET A TASTE  
FOR THE  
HEALTHY  
LIFE**



In certain medical conditions the choice of breakfast cereal may need to respect the suitability of the product for the maintenance of good health. Particular medical conditions and suitable breakfast cereal choices are given below.

## DIABETES MELLITUS

The British Diabetic Association's publication 'Countdown' categorises common foods suitable for inclusion in the diet of diabetics.

Kellogg's breakfast cereals are categorised as:

### GREEN:

*may be eaten regularly*

All-Bran  
Bran Buds  
Bran Flakes  
Common Sense Oat  
Bran Flakes  
Raisin Splitz  
Sultana Bran  
Summer Orchard  
Common Sense Oat  
Bran Flakes with  
Raisins and Apple

### AMBER:

*may be eaten occasionally*

Corn Flakes  
Country Store  
Fruit 'n' Fibre  
Rice Krispies  
Toppas

### RED:

*may be eaten on rare occasions*

Coco Pops  
Crunchy Nut Corn  
Flakes  
Frosties  
Honey Nut Loops  
Smack  
Ricicles  
Special K  
Start

**KELLOG'S Sole Distributors**

*Charles Darmanin & Co. Ltd.*

*32, St. Paul's Street, Valletta Tel: 244310, 236629*

# NIMXU MIXJA KONTRA D-DIJABETE

**Min qed jahseb li se naghmlu xi mixja maratona għall-ġbir ta' fondi sejjer żball. Madankollu, kulhadd, kbir jew żgħir, jista' jagħmel xi mixja kuljum għal saħħtu.**

Din is-sena, il-Federazzjoni Internazzjonali tad-Dijabete (I.D.F.) flimkien ma' l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (W.H.O.) għażlu l-ġurnata



tal-Hamis, 27 ta' Ġunju l-Jum Dinji għad-Dijabete. L-iskop ta' dan il-jum huwa li l-popli tad-dinja jsiru iżjed konxji tan-numru dejjem jikber ta' dijabetiċi, biex jingħataw iżjed għajjnuna dawn l-istess dijabetiċi fil-kura tal-marda tagħhom, u biex kemm jista' jkun il-pajjiżi kollha jagħmlu l-almu tagħhom u jippruvaw inaqqsu d-dijabete. Emfasi speċjali qed isir fuq iżjed taħlim u edukazzjoni.

Kulhadd jammetti illum li l-eżerċizzju huwa tajjeb biex inżommu ruħna f'saħħitna, kwalunkwe attività fizika tgħinna biex nevitaw ħafna mard li ngibu fuqna stess b'ikel żejjed u nuqqas ta' eżerċizzju. Id-dijabete hija

## minn Rose Carbonaro

kundizzjoni li titlob minn dak li jkun bilanċ bejn dieta, insulina jew pilloli, u eżerċizzju regolari. Huwa għal din ir-raġuni li dijabetiku m'għandux jintelaq go xi sodda, jew jittraskura kull attività jew sport li kien imdorri jagħmel. Naturalment, meta wieħed iqis li l-maġġoranza tad-dijabetiċi hawn Malta huma anzjani, f'it huma dawk li jipprattikaw xi sport jew attività simili. Għalhekk tajjeb li wieħed jifhem il-bżonn ta' xi mixja kuljum, li tteġġigna biex inkomplu bir-rutina tagħna tas-soltu.

Issa niġu għal min m'huwiex dijabetiku. X'qed iżommok li tagħmel xi mixja int ukoll? Jekk għadek żgħir fl-età, tgħallem xi sport ġdid, mur ilgħab logħba ballun, aqbeż il-ħabel, jew irkeb ir-rotta. L-importanti huwa li iżomm ħin u granet regolari kemm tista', biex tiggwadanja minn dan l-eżerċizzju. Ejja ninsew f'it il-kumdità tal-karozza u nużaw iżjed saqajna. Lanqas temmen li wasalna f'estremità li nużaw il-karozza biex immorru kantuniera bogħod! B'inqas użu tal-karozzi nwarbu wkoll mard ieħor minbarra d-dijabete, mard li jiġi miħabba d-dħaħen tal-karozzi. U jkollna wkoll ambjent isbaħ u aħjar.

L-eżerċizzju fit-tfal inħajruh. Ma naċċettawx li t-tfal tagħna jgħaddu sigħat twal quddiem it-T.V. jew il-computer, mingħajr majhallu ħin ukoll għal attività sportiva u rikrejattiva. Il-

ħin li jagħmlu f'xi eżerċizzju m'huwiex ħin moħli, iżda serħan għal moħħhom minn dak l-istudju li jrid isir. Inħalluhom liberi jagħzlu jekk iħobbux il-ballun jew l-ghawm, jekk iħobbux ir-rotta jew il-ġiri – sakemm jagħmlu attività regolari u li jieħdu pjaċir biha, dan iser-vihom biex jikbru b'saħħithom.

## Drawwiet tajbin

Dawn huma drawwiet tajbin jekk jirnexxilna nrawmu fiż-żgħar tagħna l-bżonn ta' eżerċizzju fiżiku. Meta wieħed iqis il-vantaġġi kbar, jispiċċa jgħid "kif ma bdejt qabel...?" Mingħajr ma nkun moralista, tajjeb li niftakru li dawn l-attivitajiet ibiegħdu liż-żgħażaġh tagħna mill-għażż u l-vizzji l-oħra kollha. Mela meta qed nikellmu dwar dijabete u eżerċizzju, inkunu qed naħdmu għal ħafna iżjed minn hekk.

L-ebda skuza ma hi biżżejjed biex inwarbu t-tajjeb kollu li jagħtina eżerċizzju fiżiku. Kulhadd jista' jibda LLUM. Mur imxi mixja, imqar ta' kwarta, strieħ fuq bank jekk hemm bżonn, u erġa' lura bil-mixi. Kif tħossok?

Il-Jum Dinji għad-Dijabete qed joffrila ċans biex intejbu saħħitna. Min hu dijabetiku għandu jara jekk hux miexi sew rigward id-dieta tiegħu, l-eżerċizzju u l-kura meħtieġa. Min m'huwiex, għandu jtejjeb il-mod ta' ħajja li qed igħix b'aktar attenzjoni fuq l-ikel u l-eżerċizzju. Mela ejjem nimxu mixja kontra d-dijabete, għax b'dan il-mod x'imkien għall-ġid jir-nexxilna naslu.

# IBNI GHANDU D-DIJABETE...

minn  
**TANJA**

L-ewwel darba li rajt tifel ta' tliet snin jinjetta ruhu bl-insulina, bqajt skantata. Billi hu kien ghadu zghir wisq biex ikun jaf ikejjel il-units bl-ezatt, kienet tippreparalu s-siringa ommu, u wara hafna loghob meta hu kien jinjetta laringa bl-ilma, tghallem kif jiehu l-insulina hu stess.

Dan it-tifel inzerta kellu omm li dehrilha li hu kellu jitghallem ikun indipendenti – sa fejn jista' jkun; u tkellimna fit-tul dwar x'inhu jsir, jew forsi dak li hu mehtieg isir, ghat-tfal li ghandhom din il-kundizzjoni.

Minn nuqqas ta' taghrif li hawn, x'aktarx li naraw li meta tifel ikollu d-dijabete, ghal dik il-familja tkun qisha waqghet id-dinja. Il-qraba u l-girien lanqas ikunu jafu kif ser jittrattaw mat-tifel – jekk jevitawhx jew ifissduhx izzejjed, jew iharsux lejhx biex jaraw kif qed teffettwah id-dehra tieghu – jekk hux qiegghed jehxien jew jirraq, baqax qasir izjed minn shabu tal-klassi, eċċ.

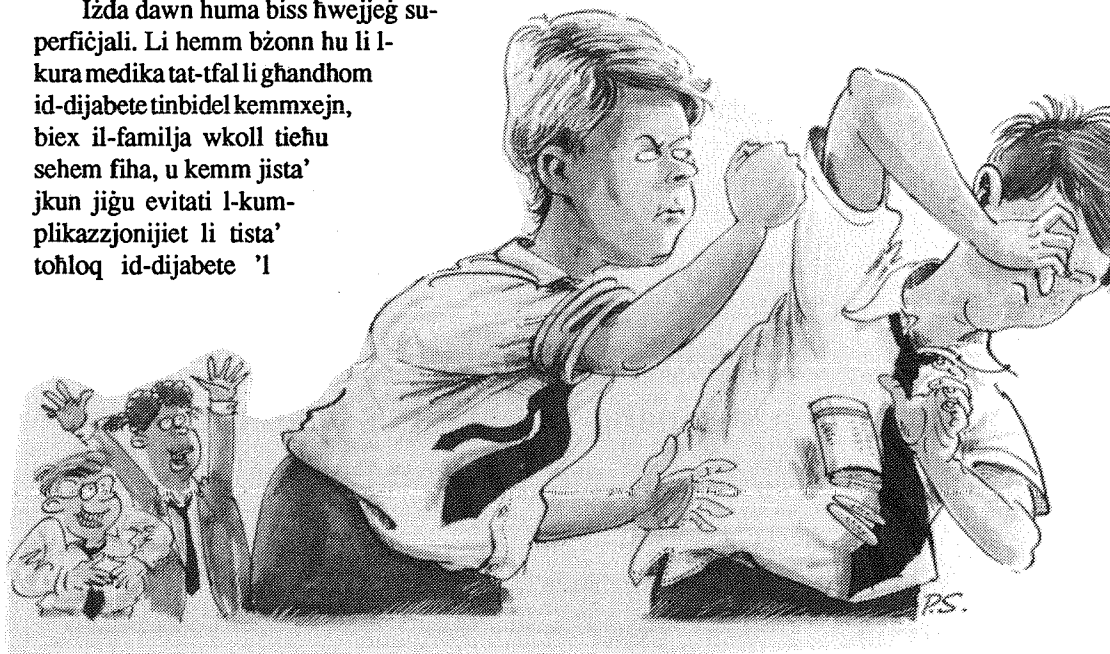
Izda dawn huma biss hwejjeg superficjali. Li hemm bzonn hu li l-kura medika tat-tfal li ghandhom id-dijabete tinbidel kemmxejn, biex il-familja wkoll tiehu sehem fiha, u kemm jista' jkun jigu evitati l-kumplikazzjonijiet li tista' tohloq id-dijabete 'l

quddiem, billi l-kontroll sewwa jibda minn kmieni.

Il-procedura normali hi li tifel li tkun tfaccatlu d-dijabete jiddahhal l-isptar, fejn isirulu testijiet fuq kull m'hemm bzonn biex il-kundizzjoni tieghu tigi stabbilita.

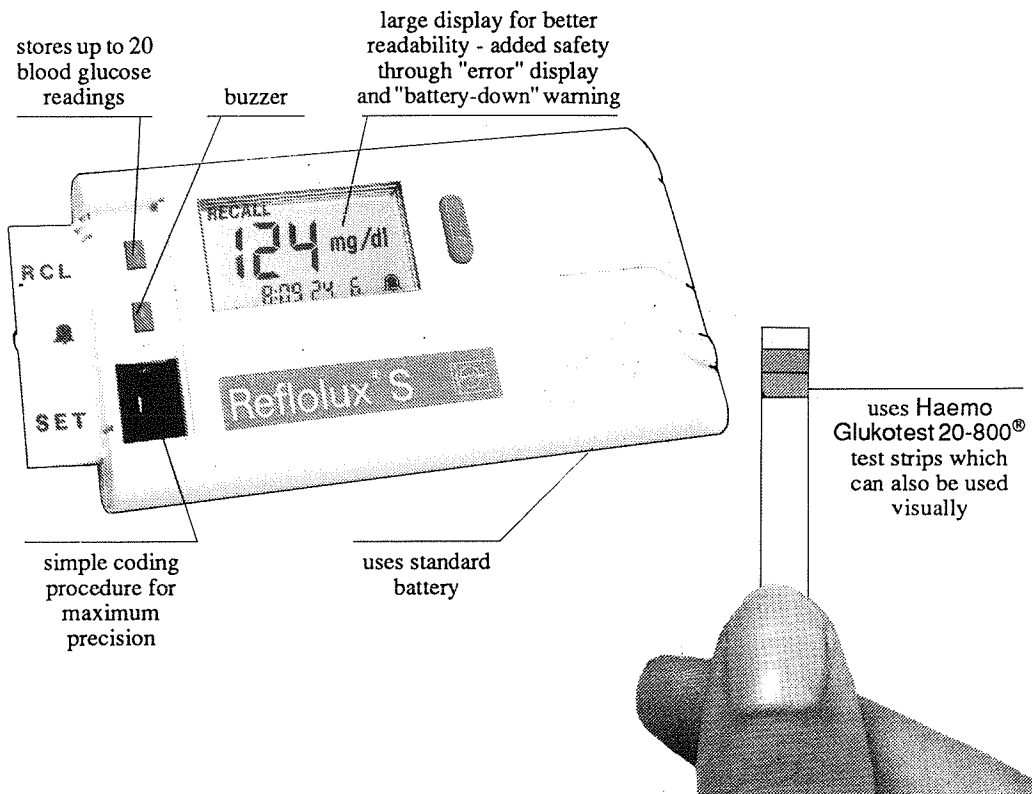
It-tifel b'hekk jinduna li ghandu "xi haga" – ghalkemm kultant ikun ghadu zghir wisq biex jifhem li din ix-"xi haga" ser iddum "ghal dejjem".

Hemm tfal li ghal xi raguni jew oħra jimmaginaw li mardu ghax qaghdu mqarbin, u li l-injezzjonijiet huma "kastig". B'hekk naraw li d-dijabete fit-tfal ma tridx biss kura medika, izda kura psikologika wkoll. Tabib li jikkura tifel ghad-dijabete ghandu jkun tabib li jifhem it-taqlib li jkun ghaddej minn mohh ta' tifel f'dak-il hin, jew jekk dan mhux possibli, ghandu jkun hemm xi hadd li hu kompetenti minn dan il-lat.



# Reflolux<sup>®</sup> S

The Advantage of Precision  
and Flexibility from the  
World's No. 1



Only vast experience, continuous research and know-how have made Boehringer Mannheim the leaders in blood glucose testing!



Trade Enquiries:



Vivian Commercial Corporation Limited Tel: 317492/3

# Nuqqas ta' pamflets

• *Ikompili mill-paġna 11*

Hawn ukoll nuqqas kbir ta' pamflets li jitqassmu miċ-ċentri tas-saħħa lil kull min hu interessat. Meta staqsejt għal xi ftit informazzjoni miktuba, qaluli li kull m'hemm kienu dawk mitbugħa snin ilu, għax l-oħrajn bħal issa kienu għall-istampa. Staqsejt ukoll jekk kienu possibbli li jingiebu kotba żgħar minn dawk li jintbagħtu minn barra minn Malta bil-Posta lil min jitlob għalihom: wigbuni li dawn jinharġu bħala riklami, u għaldaqstant wiehed ried joqgħod "attent".

Bqajt skantata għal din it-twegiba – iżjed għax intbaht li l-istes ditti li johorġu dawn il-kotba, huma dawk li isimhom jidher b'ittri kbar fuq iċ-"charts" li hemm fid-Diabetic Clinics ta' l-Isptarijiet u Ċentri tas-Saħħa...

Tkun haġa sewwa li kieku l-familja li fiha jkun hemm tifel bid-dijabete tingħata kemm kotba ta' tagħrif kif ukoll "counselling" jekk ikun meħtieġ.



Kulhadd jaf kemm id-dieta hija importanti fil-kontroll tad-dijabete, u għaldaqstant hemm bżonn ukoll sezzjonijiet regolari ma' dietitian biex din titfassal skond l-esiġenzi tat-tfiel/tifla.

L-Għaqda Kontra d-Dijabete hija waħda għal kollox voluntarja; jinhtieg għalhekk li jkun hemm sponsors lesti li jgħinu fl-ispejjeż ta' l-istampar, laqgħat, attivitajiet soċjali, eċċ.

Haġa min awl id-dinja li wiehed jistenna li fl-ewwel viżta fi Klinika tad-Dijabete, wiehed jingħata l-indirizz ta' l-Għaqda Kontra d-Dijabete biex ikun jista' jagħmel kuntatt magħha; iżda dan x'aktarx li



# Id-dijabete fit-tfal

• *Ikompli mill-paġna 13*

jsir biss meta wiehed isaqsi ghalha speċifikament; biex inkunu għidna kollox, dan ma jsirx biss, fejn tidhol id-dijabete.

Wiehed ikun jixtieq jara wkoll xi magazins bħal ma hemm fil-“Waiting rooms” ta’ l-isptar; hemm min ma jinterressahx video li jkun rah drabi oħra, u li ma jiftihemx bl-ghagħha li kultant ikun hemm meta jiltaqgħu hafna nies (Maltin!) f’daqqa.

Hemm bżonn ukoll li t-tabib tal-familja tat-tifel/tifla jintbagħatlu kopja tar-riżultati tat-testijiet li jkunu saru biex dan, għalkemm ma jkunx qiegħed forsi jikkura lit-tifel għad-dijabete, ikun jaf x’inhu jsir; l-iżjed jekk it-tifel jimrad b’xi haġa li l-kundizzjoni tiegħu ser taffetwah żgur – imqar influwenza jew hożba.

Hafna tfal jirrifjutaw li jiehdu l-injezzjonijiet, l-iżjed biex ‘jaraw jekk “jghaddilhomx” meta jagħmlu hekk, jew biex juru li huma “independenti” – bħala sinjal ta’ protesta.

Mhux biżżejjed li n-nurse tgħid lil tifel “Trid tohodha għax jaqdek hypo il-lejla”, għax għal tifel

żgħir, il-lejl jidher wisq il-bogħod meta tkun għadha kif bdiet il-ġurnata. Il-familja tat-tifel/tifla għandha tkun mgħarrfa bl-alternattivi, ngehdu ahna “insulin pen” u “insulin pump”, għalkemm f’tifel żgħir dawn ma jkunux Prattikabbli.

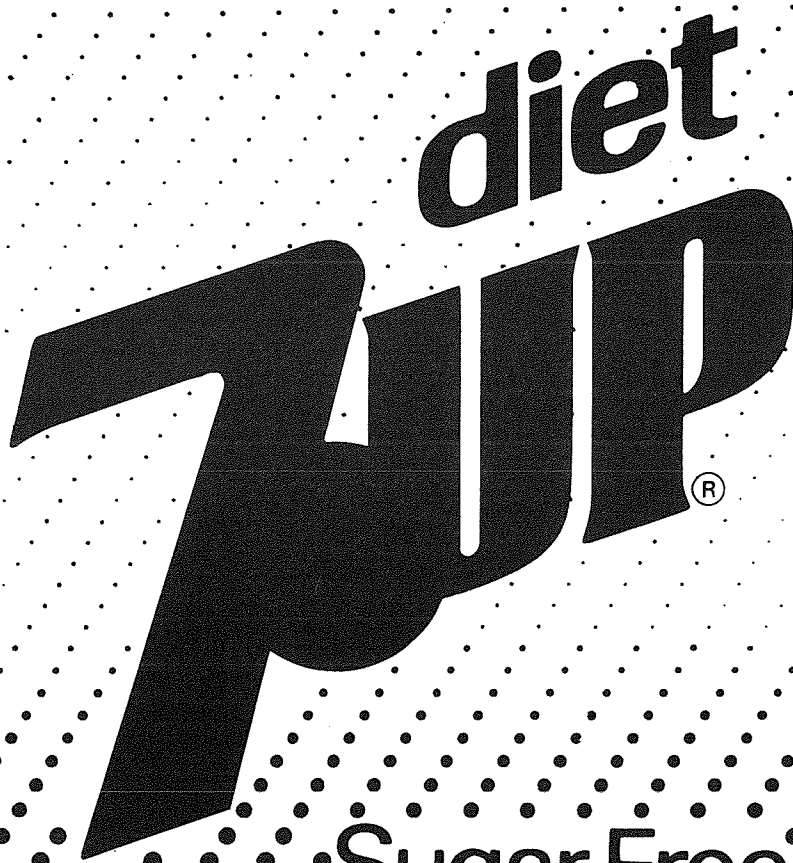
It-tfal l-iżjed li jifhem hu bl-istampi; jinhtieg li jiffasslu “charts” bil-Malti biex juru kif jaħdmu flimkien l-insulina, l-ikel, l-eżerċizzju, kif ukoll l-istress u l-eċċitament, biex igħinu l-livelli taz-zokkor fid-demem.

Kull tant żmien, tifel li jkollu d-dijabete għandhom isirulu eżamijiet f’għajnejh, snien, u riġlejh, u filwaqt li jzomm djarju ta’ kemm ha insulina u xi rejazzjonijiet, l-istess bħal ma jagħmel kull min għandu d-dijabete u hu adult (Diabetic Diary), jagħraf li jinhtieg li meta jmur għand dentist, ngehdu aħan, jgħidulu bil-kundizzjoni tiegħu.

B’hekk naslu għall-kunkluzzjoni li għat-tfal li għandhom id-dijabete, m’hemm xejn li tiżboq il-kura li jista jagħti “team” dedikat; li jkun jinkludi “follow-ups” regolari mhux biss għal din il-kundizzjoni, iżda għal kull ma jkun jinhtieg.







**diet**  
**7UP**®

**Sugar Free**

Seven-Up and 7UP are registered trademarks identifying a product of The Seven-Up Company

# KOMPETIZZJONI *għall-kbar*

**BI PREMJU**

- A. Semmi żewġ suġġetti li ttrattajna din is-sena fit-tahditiet ta' kull xahar;  
 B. X'differenza hemm bejn id-dijabetiċi TIP 1 u TIP 2?  
 (*Tista' twieġeb bil-Malti jew bl-Ingliż*)

Jingħataw żewġ premjijiet:

- 3 Video tapes ġentilment mogħtija minn GET IT, Mosta Rd., Attard.
- Pocket Radio ġentilment mogħti minn KINGSWAY STORE, REPUBLIC STR., Valletta.

Ibagħtu r-risposti tagħkom flimkien ma' isimkom u l-indirizz lil:

**GHAQDA KONTRA D-DIJABETE,  
 P.O. BOX 413, VALLETTA,**

mhux aktar tard mis-6 ta' Lulju 1991

# KOMPETIZZJONI *għaż-żgħar*

**BI PREMJU**

**Għal tfal taħt l-14-il sena**

(*M'hemmx b'zonn tkun dijabetiku biex tiegħu sehem!*)

Aghżel ir-risposta t-tajba billi timmarka b'salib għal dawn il-mistoqsijiet li ġejjin:

- Bating u Best sabu l-Insulina fl-1921.  
 X'Nazzjonalità kienu?  
 Kanadiżi Franciżi Ingliżi?
- Dijabetiku fuq l-Insulina  
 – jista' jiekol kollox  
 – irid joqgħod fuq dieta  
 – m'għandux jimxi hafna.
- "Hypoglycaemia" tfisser:  
 – nuqqas ta' zokkor fid-demm  
 – zokkor żejjed fid-demm  
 – pressjoni għolja.

Jekk issibu xi diffikultà, staqsu lill-ġenituri' jew fittxu fuq il-kotba.

Tingħata JIGSAW PUZZLE (100 biċċa) bħala premju, ġentilment mogħti minn TOYLAND, Constitution Street, Mosta.

Ibagħtu r-risposti tagħkom flimkien ma' isimkom, l-indirizz u l-eta lil:

**GHAQDA KONTRA D-DIJABETE,  
 P.O. BOX 413, VALLETTA,**

mhux aktar tard mis-6 ta' Lulju 1991

**INTI**

tista' tghix

sewwa

bid-dijabete

jekk titghallem kif

**Issieheb fl-Ghaqda Kontra d-Dijabete  
P.O. Box 413, Valletta**

# JUM IL-MISSIER

minn  
Carmen  
Cilia

Fil-bidu li 'Jum il-Missier' beda jiġi ċelebrat, missieri kien imur jew jistad jew jaħdem fil-ġnien. Jien u oħti dejjem xtaqna nistaqsu jekk kienx irid xi għajjnuna, iżda dejjem ittama jna li jgħid lè. Fuq kolloxx il-ġnien kien dejjem f'idejn missieri u s-sajd qatt ma nterressana. Ommi kienet tkun imħabbta tipprepara xi ikla speċjali b'ġelat bħala dezerta.

Għalija Jum il-Missier kien ifisser il-biduta' tmiem is-sena skolastika. Iżda sa Jum il-Missier ta' 1983, il-familja u jien konna nħossu li hemm xi haġa mhux qed taħdem sewwa. Missieri kien dejjem bil-għatx u bil-ġuħ – kien tleġf iktar min 6 kilos f'6 ġimghat.

F'Awissu ta' 1983 mar għand it-tabib tal-familja u ġie mogħti l-aħbar li kien dijabetiku. Mar l-isptar biex jikkontrollawlu d-dijabete. Kemm missieri u kemm ommi ntebħu li l-mod tal-ħajja kienet ser tinbidel.

Wara li missieri ħareġ mill-isptar, il-familja kellna nagħmlu ħafna arrangamenti. Għall-ewwel ommi kellha naqra nkwieta tghodd il-kaloriji u tqis l-ikliet ta' missieri waqt li kienet is-sajjar porzjonijiet normali għalina. Din kienet xi haġa iebesha għal missieri li jarana nieklu porzjonijiet bħas-soltu kif ukoll helu projbit.

Biex ingħinu lil missierna mit-tentazzjoni, konna naħbu l-'cakes' u ħlewriet oħra fil-cupboards u konna nikluhom biss meta ma kienx ikun viċin.



Kien hemm bosta bdil waqt l-ikel u aħna kellna nagħmlu l-arrangamenti tagħna. Ġieli kien hemm xi tibdil fil-ħin tax-xogħol ta' missieri minħabba xi viżta l-isptar.

Baqa' jieħu ħsieb il-ġnien u ġie li mar jistad ukoll, għalkemm minħabba xi uġiġħ, dan kien eżerċizzju iebes. Aħna bdejna nistaqsu jekk irid xi għajjnuna, iżda kien iġhidilna le mill-ewwel. Imbagħad kellu bżonn ta' raġġi laser. Għall-ewwel mar tajjeb, iżda ma' xi żmien sar kważi 'għama legalment'. Kellu jirtira mix-xogħol tiegħu. Kellu jitlaq il-qari tal-gazzetti, kif ukoll is-sajd u l-ġnien.

It-telf tal-viżta gaghlitna nbiddlu x-xogħol tagħna. Qabel dejjem kien

missieri li jagħmel dik u dik il-biċċa xogħol fid-dar, bħal ngħidu aħna jirraġa xi tieqa, ikaħħal eċċ. Issa hu kellu bżonn l-għajjnuna tagħna.

Issa, ommi u jien u ħuti kellna nitgħallmu dak li missieri ma kienx jista' jagħmel. Kultant



**ANDREWS**

**BAKE BETTER**

**BREAD**

**ANDREWS BAKERY (M) LTD · TIMBER WHARF · MARSA**

**TEL. 224823/231946**

# INT FIEX TIFHEM?

KIEN HEMM ŻMIEN li int anqas b'xebgħa stanga ma kont tersaq għand tabib. Izda issa li għandek – jew, kif ighidu xi whud, “qabditek” id-dijabete, ma tistax ma tmurx tara f'hiex int kull tant żmien – dejjem jekk int trid iżzomm id-dijabete kkontrollata u b'hekk tiehu ħsieb saħħtek.

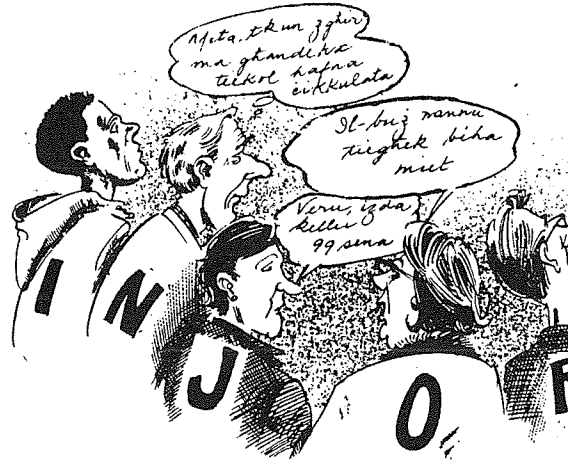
Izda kollox wara kollox, il-“problema” tad-dijabete mhux fuqek biss qiegħed, izda fuq dawk ta' madwarek.

Nispjega ruhi. Bħal xejn tisma min jistaqsik “għaliex” ħarġitek id-dijabete – “Jaqaw fit-tqala tiegħek ommok kienet tiekol ħafna ċikkulata?”; “Jaqaw int kont ġej tewmi u wiehed minnkom miet?”; “Jaqaw int ma tiekolx hut?”; “Jaqaw int allergiku għall-frott taċ-ċitru?” – kif qegħdin naraw, mistoqsijiet kemmxejn ridikoli u banali, bla ebda xrara ta' verità, li għalkemm ma jgħegħliex taħseb li min qiegħed jistaqsihomlok hux qed jiġbidlek saqajk!

Sahansitra hawn min johodha “for granted” li la darba għandek id-dijabete, ma tistax tiekol affarijiet helwin. Mela tistgħu taħsbu x'jiġri meta jkollok xi “hypo”, u toħroġ mill-basket xi biċċa ċikkulata li tkun ilek terfagħha gimgħa (dak kontroll, xi nġhidu?) u jarawk tikoħla.

Hemm taraw il-mistoqsijiet li jibdwew herġin. “Mela ma tafx li qed tagħmel ħażin?” “Mela meta trid int biss ma tikolx helu, anqas haqq li ma doqtux il-kejġ li għamilt?” “Nispera li dik iċ-ċikkulata, ta' bla żokkor, hux?” u ħafna mistoqsijiet oħra, li minnhom innifishom juru għaliex, wara kollox, l-Għaqda Kontra d-Dijabete qiegħda taħdem tant biex jiżdid it-tagħrif dwar din il-kundizzjoni, u dwar l-“awareness”, li meħtieġ għal min għandu 'l

## minn TANJA



xi hadd mill-qraba jew ħbieb (jew hu stess) b' din il-kundizzjoni, u kif ukoll għal min qatt ma kellu x'jaqsam magħha f'ħajtu.

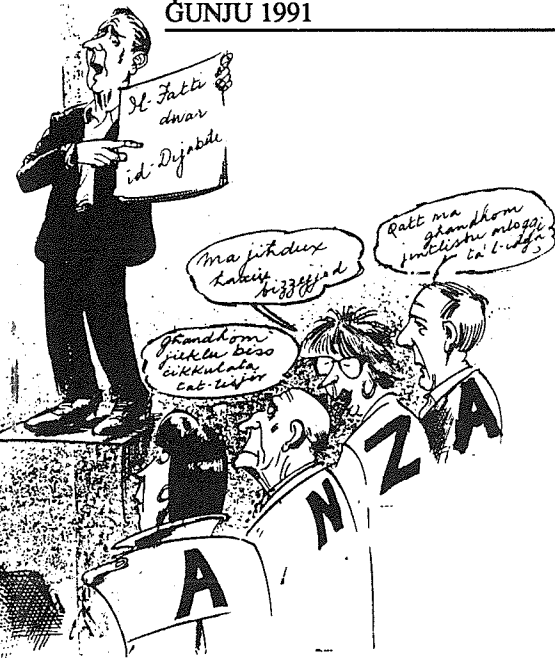
Jekk inti tgħaddi nofs ħajtek imgezzed fuq sufan quddem it-telviżjoni, x'aktarx li ma tistax tifhem lil dak li jgħidlek li m'għandux paċenzja jara mqar l-Aħbarijiet tal-jum għax l-iskrin jistordih u jdardru. Jekk int thobb timxi, ma tistax tifhem 'l dawk li biex imorru għand tal-grocer, kif iddur il-kantuniera, jużaw il-karozza.

Hekk naraw li meta xi hadd ma jkun jaf xejn li xejn fuq id-dijabete, għajr dak li jkun sema mingħand min mhux infurmat biżżejjed, flimkien ma' dak li fittex li jirranguna waħdu, x'aktarx li kif tgħidli li int għandek din il-kundizzjoni, jibjad wiċċu u jgħidlek “Ara, jaħasra, mela issa daqshekk zokkor fil-kafè.” Jekk ma ssibx ukoll min għidlek “Kelli n-nannu li miet bid-dijabete jien...” ... u jekk tistaqsih xi ħaġa fuq in-nannu x'aktarx li jkun miet ta' xi tmenin sena. li minnhom l-aħħar ħamsa biss għad-diehom bid-dijabete; u wara kollox kien ilu jbati b'qalbu u bil-pressjoni minn meta kellu 40 sena.

Kull min qatt ma qabdu “hypo” ma jistax jifhem għaliex int trid iżzomm il-ħinijiet ta' l-ikel bl-arloġġ, u tqis il-porzjonijiet... imma f'daqqa waħda tiekol erba' helwiet jew tuffieħa jew żewġ slajsis ħobż kemm jista jkun malajr.

Meta int thossok fi-dmir li tispjega l-effett ta' l-ikel fuq il-level ta' l-insulina fid-demm, fuq fuq biex jindunaw li m'intix qiegħda tagħmel hekk b'kapriċċ, malajr iddur il-foġja.





Kull meta jarawk tiekol xi haġa, jghidulek “Hypo? Nista’ ngiblek xi haġa? Ghandek bizzjejjed? Fejnhom id-Dextrosol?” Mhux ahjar hadt banana flok tuffieha?”

F’daqqa waħda, jibdwew jinkwetaw li huma wkoll ghandhom id-dijabete, u arahom jitolbuk

taghmillhom test tad-demem. S’hemm ma fiha xejn kieku, iżda jibqa’ l-fatt li kultant jaghmlulek suggerimenti li ghalihom, l-unika soluzzjoni hija l-frazi “Ahjar nidhak milli nibki”.

Minn dawn is-suggerimenti, kulhadd ghandu ghaxieren x’jirrakonta: tilbisx arlogg ta’ l-idejn, ghax iżommlok iċ-ċirkulazzjoni; iċ-ċikkulata tal-kejk tista’ tiekol kemm trid minnha ghax dik mhux “ta’ vera”; ara qis li wara li tiehu l-insulina, timtedd ghal ghoxrin minuta biex iddurlek ahjar mal-vini...meta mhux ukoll: tinsieħ thawdu sewwa l-flixxkun ta’ l-insulina, biex is-sustanza ma tkunx nizlet fil-qiegh!

Hemm tassew bżonni ta’ kampanja nazzjonali ta’ taghlim għall-poplu kollu, u mhux għal dawk il-ftit li jagħżlu li jigu għat-tahditiet li torganizza l-“Għaqda Kontra d-Dijabete”; l-iżjed meta tqis li din hija kundizzjoni nazzjonali. Bi ftit taghlim jistgħu jonqsu l-kumplikazzjonijiet tad-dijabete; l-ewwel ghajnuna għal min ikollu bżonnha tinghata iżjed malajr mingħajr hafna mistoqsijiet għal xejn; tispicċa darba għal dejjem l-attitudni li “tithassar” ‘l min ghandu din il-kundizzjoni jekk min hu suxxettibli għaliha jkun jaf x’ghandu jagħmel biex jevitaha.

... meta wiehed ikun jaf il-fatti sewwa ma jhallix it-tagħrif żbaljat jagħmel bih,...





# SFIDA PERSONALI

• *Ikompli mill-paġna 4*

Iddeċidejt li naċċetta d-dijabete tiegħi u li nħares lejha mhux b'mod negattiv iżda bi sfida.

Id-drawwiet qodma jieħdu ż-żmien biex jitbiddlu, iżda kull bidla żgħira, hija pass-il quddiem għall-pass ieħor li jmiss.

Niskanta kif mill-ewwel hassejtni ippremjata, mhux biss għax saħħti bdiet tmur għall-aħjar u għax ksibt sens qawwi ta' sodis-fazzjon. Is-sorpriza l-kbira tiegħi kienet meta tlaqt dak l-ikel żejjed u żbilanċjat li kont nieħu u minflok għazilt il-ħaxix u l-frott li sibt li kien jogħgobni.

Issa qiegħda fuq dieta stretta b'livelli baxxi ta' xaħam, melħ u ta' kolesterol. iżda billi

tgħallimt ngħix bir-restrizzjonijiet, ma ħassejthiex daqshekk tqila din id-dieta

## Tuffieħa

Jiena napprezza u nimmeravilja dwar l-avvanzi fil-teknoloġija billi d-dijabetiċi saru jistgħu jittestjaw il-livelli taz-zokkor fid-demm huma stess, kemm-il darba jeħtieġu. B'hekk il-kundizzjoni tiegħi tant saret iktar kontrollata li meta l-monitor jindikali li għandi bżonn nieħu "snack" ngħidu aħna wara nofs in-nhar, aqtgħu x'nieħu gost niekol! Dik hi, it-tuffieħa l-ħamra u bnina, u tinzilli għasel. Le, ma għadnix naħseb fihom il-pastini taċ-ċikkulata. Issa iktar sirt naħseb u nirraġuna għall-ġid ta' saħħti, biex nkompli ngħix hajja aħjar.

# JUM IL-MISSIER

• *Ikompli mill-paġna 18*

kien ikun xi ftit emozzjonat li ma kienx jista' jara u kien iżomm lura anki minn nies li jiġu minna u ma' ħbieb intimi.

Apparti t-tbatija, missieri ma ħassx ħasra għalih innifsu. "Meta kont l-isptar kien jid-dispjaċini għall-pazjenti ta' madwari, kienu aghar milli kont jien", kien iġhid.

Missieri beda jsir iħobb il-mużika u xtrajnielu erba' diski mhux ħażin. Minflok ma jaqra l-paġni ta' l-isports, kien jisma' fuq ir-radju, il-logħob u r-riżultati tal-futbol u l-basketbol.

Issa jien ma għadnix dik it-tifla żgħira tispera li missierha ma jitlobha xejn x' tagħmel. Issa tgħallimt noffri l-ghajnuna u s-support tiegħi. Għalkemm missieri jsibha bi tqila biex jammetti, hu għandu bżonn u bżonn lil tal-familja wisq aktar minn qabel.

Minħabba li issa ma jsuqx, jien nieħdu sal-klinika fuq bazi ta' rutina. Jien, ħuti u anki omni niħdu passigġata.

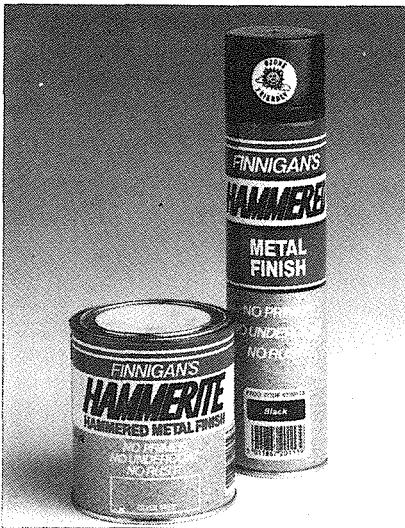
Fil-Ħdud naqrawlu b'lehen ftit għoli, biċċa sewwa mill-gazzetta favorita tiegħu. Il-familja saret iktar magħquda minn qabel. Hekk kif missieri beda jitlef il-viżta, ir-rabtiel mal-familja iktar issaħħu.

Jum il-Missier. X'importa li missieri mhux sejjer jistad jew jagħmel biċċa xogħol fil-ġnien. Tiskanta kif missieri beda jieħu dak il-gost li johrog passigġata magħna fix-xemx b'ħarstu tidher kuntenta.

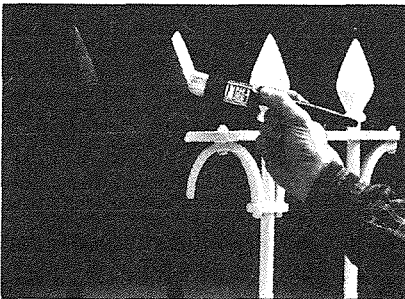
Għalina dan ifisser li għalkemm missieri biddel ħafna mill-istil ta' hajja li kien iġħix bil-ghajnuna u bil-komprensjoni tal-familjari tagħna, dik it-tbissima żammet postha fuq wiċċu – dan kollu rifless tal-ħajja paċifika u rassanjata li qed iġħix.

# HAMMERITE

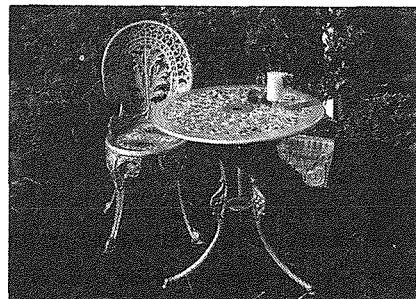
## STOPS AND PREVENTS RUST IN ONE COAT!



- **3 PRODUCTS IN 1**  
HAMMERITE is 3 products in 1 – an anti-rust primer, undercoat and topcoat.
- **SAVE TIME AND MONEY**  
You don't need hours of preparation just brush off loose rust . . . then paint on HAMMERITE. Touch dry within a matter of minutes to give a finish that lasts for years.
- **THE PERFECT PARTNER FOR METAL**  
One generous coat stops rust and transforms any rough, pitted surface into a smooth finish resistant to dirt and water.
- **AVAILABLE IN 15 HIGH GLOSS COLOURS**  
With attractive hammered metal finish.



Touch dry in minutes.



Perfect for exterior applications.



Suggested areas of application:–  
garden furniture, metal railings, truck chassis,  
bumpers, hubs, trailers.

Trade Enquiries:

**AMALGAMATED ENGINEERS' SUPPLIES LTD.**

15, Timber Wharf, Marsa.

Tel: 234401, 241811 Fax: 240460

# “HELU DAQS IZ-ZOKKOR!”

*– u dan m’ahniex qeghdin ngħiduh biex  
nurukom kemm hu ‘minn tagħna’ xi hadd, imma...*



minn MARISA

Kien hemm żmien meta saħansitra l-aqwa ristoranti meta titlob xi haġa “bla zokkor” x’tixrob ma’ l-ikel, malajr kienet tiġi t-twegiba “ilma, kafé iswed, jew té bil-lumi?” - li wara kolloxx ma kienet tkun twegiba xejn, iżda mistoqsija oħra.

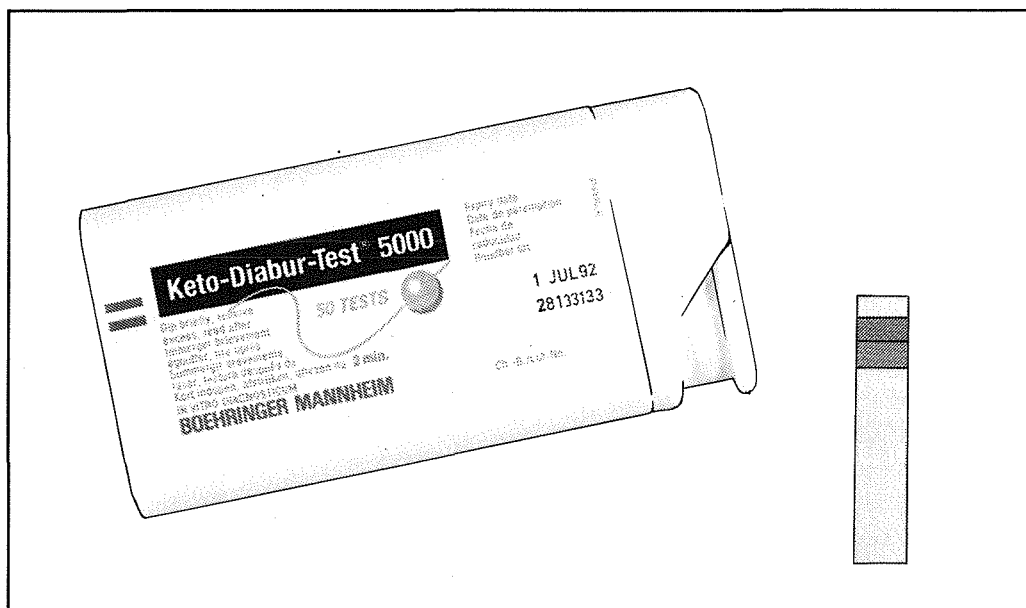
Iżda llum, għal min jixtieq inaqqas miz-zokkor, hawn għażla kbira mhux biss ta’ minerali, iżda wkoll għadd ta’ hwejjeġ oħra, li qatt ma kienet tgħaddilna minn moħħna biss li fihom iż-zokkor – sopop tal-pakkett, zalzi tal-bott, u saħansitra toothpastes u mediċini u likwidi li jintużaw biex wiehed jiggargarizza bihom; għalkemm ikollhom togħma morra,

xorta waħda whud minnhom ikunu mgħobbijin biz-zokkor. Meta tiftakar li f’kull flixxkun minerali hemm mas-sitt kuċċarini zokkor, malajr tinduna li m’hemmx għalfejn ikollok id-dijabete biex kemm tista tevitahom!

U hawn jidhlu ‘l hekk imsejha “intense sweeteners”. Dawn, kif juri isimhom, tant huma helwin li biżżejjed punta minnhom biex tagħti palat helu lil xi haġa “morra” fihom, jekk nistgħu insejħulha hekk. Tant m’hemmx għalfejn tuża kwantità minnhom li ma tistax tagħmel diżerti bħal kejkijiet, custards, jelly, trifles, pudini, eċċ għaliex ma jkunx hemm biżżejjed materjal x’jinhadem!

# Practical Features at a Glance.

## Diabur® / Keto-Diabur® Test 5000



The bicolour test patch on the quantitative strip Diabur Test and Keto-Diabur Test 5000 makes it the most convenient and reliable way for self monitoring of glucose and ketones in urine.

The Advantage of Convenience and Reliability from the world leaders in Diabetic Care.



Trade Enquiries:



Vivian Commercial Corporation Limited

Tel: 317492/3

# HLEWWA ARTIFICJALI

• *Ikompli mill-paġna 24*

Iżda kif rajna, meta jintużaw fi prodotti bħal yogurt, ħalib bl-essenza, ketchups u sauces, minerali jew xarbiet bħal tè, kafè, kokodina, eċċ, inaqqsu ferm mill-ammont ta' zokkor, u s'intendi mill-kaloriji li nikkunsmaw. Nieħdu eżempju: Jekk int tixrob erba' kikkri tè b'kuċċarina zokkor kull darba, miz-zokkor biss (ma ngħoddux il-ħalib), għandek 64 kalorija "vojta" – li minnhom ma ħadtebda' sustanza – la minerali, la proteina, u anqas karboidrati. Jekk int (sakemm ma tidrax it-té bla zokkor!) tuża ħlewwa artifiċjali, tkun iffrankajt daww il-64 kalorija. Jekk int tixrob flixxun minerali, għandek mal-mitt kalorija; flixxun minerali "tad-dieta" fih biss kalorija waħda.

Hawn ta' min iġħid li mhux l-artificial sweeteners kollha jistgħu jintużaw dejjem, u minn kulhadd.

Hemm uħud minnhom li hekk kif jishnu, jitolfu l-ħlewwa tagħhom; għalhekk, jew ma jintużawx f'xi prodotti li jridu jissajru jew jissahħnu qabel jintużaw, jew inkella jiġu miżjuda wara s-sajran jew il-preparazzjoni ta' l-ingredjenti l-oħra. Dawn l-artificial sweeteners ma jħassrux is-snien.

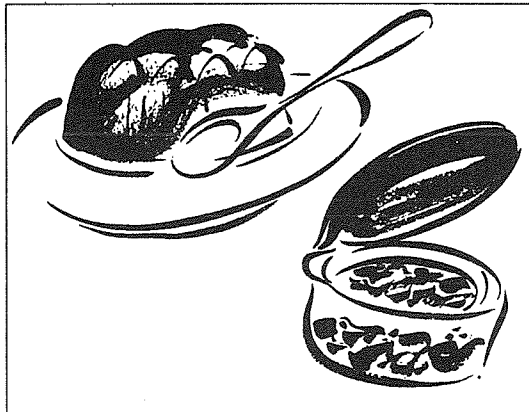
## IS-SAKKARINA

X'aktarx li din hija l-ewwel haġa li tiġina f'moħħna meta ngħidu "ħlewwa artifiċjali": bix-xieraq, għax is-sakkarina ilha tintuża għal madwar tmenin sena.

Il-fatt li matul il-gwerer dejjem kien hawn iz-zokkor irrazzjonat, għen ħafna biex is-sakkarina ssir iżjed popolari mal-pubbliku. Billi hija

madwar 300 darba iżjed ħelwa miz-zokkor, u għaldaqstant tista tintuża biss fi kwantitajiet żgħar, għalkemm is-sakkarina ma titlifx it-toġhma tagħha meta tissaħħan, xorta ma tistax tintuża fit-tisjir tal-ħlewwiet.

ħafna jgħidu li s-sakkarina tħallihom imrar kbir f'ħalqhom wara xi ħin li jkunu wżawha; minħabba f'hekk hemm ħafna li ma jużawhiex, u ma jixtrux prodotti magħmulin ħelwa biha.



## L-ASPARTAME

X'aktarx li l-aspartame insibuh bħala "nutra-sweet" fuq it-tikketta fejn ikunu mniżżlin il-prodotti. L-aspartame huwa magħmul minn żewġ amino acids, li nsibuhom l-iżjed fil-

lattiċini (bajd, ġobon, ħalib) fl-istat naturali tagħhom iżda mhux magħqudin flimkien. Meta dawn jiġu magħquda b'mod kemikali, toġmithom flimkien tkun madwar 200 darba iżjed ħelwa minn dik taz-zokkor.

L-aspartame kien ġie approvat għall-użu fl-ikel mill-Awtoritajiet Ingliżi fl-1983, u għaldaqstant ħafna prodotti li qabel kien fihom is-sakkarina minn dak iż-żmien saru bl-aspartame.

L-aspartame huwa ferm iżjed għali mis-sakkarina, u għalhekk ħafna prodotti fihom taħlita tat-tnejn; din narawha fi prodotti bil-kliem "Nutra-Sweet blend" fuq it-tikketta.

L-aspartame ma jibqax helu meta jissahħan ħafna; f'kikkra té jibqa helu.

**IMPORTANTI:** L-aspartame fih il-phenylalanine; hemm kundizzjoni msejha phenylketonuria li minħabba fiha l-ġisem ma jkunx

Jlsta jmmetabolizzaha, u għaldaqstant fuq prodotti li fihom l-aspartame għandek mnejn issib “not suitable for phenylketonurians” jew “contains phenylalanine”, biex javżaw lil dak li jkun.

#### L-ACESULFAME POSTASSIUM

Dan huwa magħruf ukoll bħala AcK, u hu madwar 150 darba iżjed helu miz-zokkor.

Jintuża hafna flimkien ma' l-aspartame; u fil-waqt li ma jhallix it-togħma morra li thalli s-sakkarina, jista' jintuża wkoll fi prodotti li jkunu ser jissajru.

S'issa għad m'hemmx “acceptable daily intake” ta' dawn it-tipi ta' hlewwa artifiċjali li semmejna hawn fuq; iżda wiehed irid iżid iġħid li qegħdin isiru testijiet fuq dan.

Sadanittant l-aħjar haġa hi li wiehed jew (i) inaqqas il-hlewwa artifiċjali li juża bil-mod il-mod – u dan itik il-benefiċċju li wara ftit tiflel il-kilba għall-ikel helu; jew (ii) tuża tipi differenti ta' hlewwa artifiċjali matul il-jum, biex b'hekk tkun użajt ftit minn kull haġa u mhux hafna minn haġa waħda.

Illum-il gurnata hawn hafna tipi ta' hlewwa artifiċjali li tista tuża fit-tisjir minflok iz-zokkor.

*From one  
Diabetic  
to another*



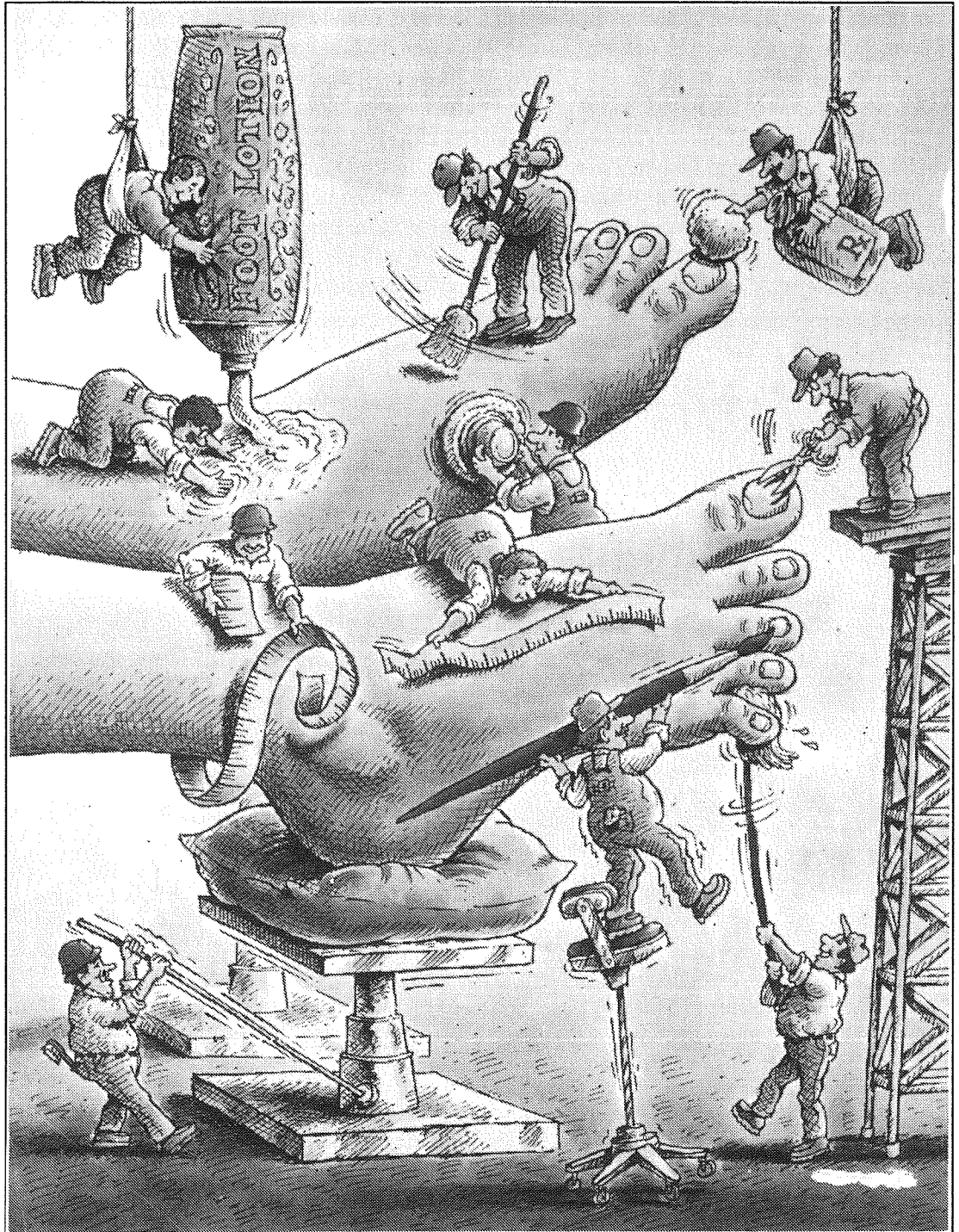
*Australian  
Diabetic  
Association  
Pen-pal  
Troupers*

*Are you a young diabetic  
who would like another  
diabetic to share with?*

*For further information  
contact*

**ADAPT  
P.O. Box 8140  
Allenstown Qld. 4700**

# DIK KURA TAS-SAQAJN!!





# IL-FRIXA U L-INSULINA

minn MD

Kellhom ighaddu eluf ta' snin bejn li l-bniedem induna bil-mard tad-dijabete u s-sejba li jekk il-frixa titnehha, tfeġġ id-dijabete. Illum nafu li mhux biss jekk il-frixa tieqaf taħdem iżda wkoll jekk tnaqqas mill-produzzjoni ta' l-insulina u saħansitra jekk għal xi raġunijiet l-insulina ma tkunx effettiva biex iżomm il-livell taz-zokkor fid-demmm normali, *titfaċċa d-dijabete*.

## X'INHJA L-FRIXA U KIF TAHDDEM

Kull darba li nsemmu d-dijabete nsemmu l-frixa u għalhekk huwa tajjeb li naraw x'inhija l-frixa u kif taħdem.

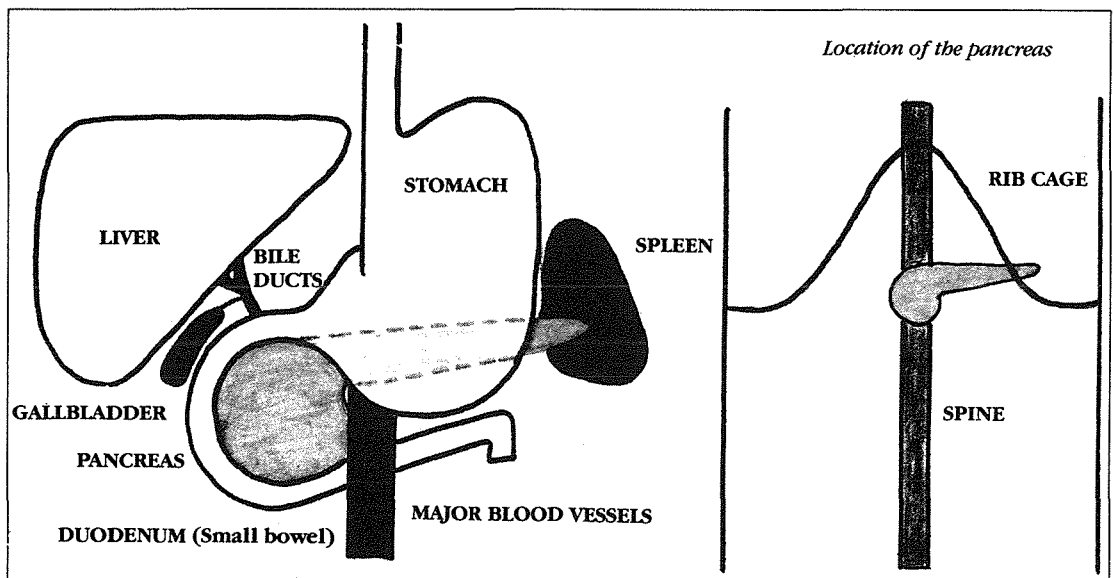
Il-frixa hija waħda mill-glandoli tal-ġisem li flimkien ma' l-insulina tipproduċi sustanzi oħra ta' importanza għall-ġisem bħal 'glucagon' li titfagħhom fiċ-ċirkolazzjoni tad-demmm. Tipproduċi wkoll sustanzi oħra li tferra' fl-imsaren biex iġhinu fid-diġestjoni ta' l-ikel. Il-frixa tiżen madwar nofs libbra u għandha forma tawwalija.

Bħall-organi kollha tal-ġisem hija mibnija minn miljuni ta' ċelloli żgħar li xogħolhom huwa li jipproduċu l-insulina u s-sustanzi l-oħra li semmejt qabel. Iċ-ċelloli li jipproduċu s-sustanzi għad-diġestjoni ta' l-ikel jinstabu

imferrxin matul il-frixa kollha filwaqt li dawkl jipproduċu l-insulina u l-glucagon jinstabu fi gruppi magħrufin bħala 'Islets of Langerhans'.

Fil-frixa hemm imxerredin madwar 100,000 minn dawn l-'islets' u f'kull 'islet' hemm madwar 100 'beta cell'. Il-'beta cell' hija ċ-ċellola li tipproduċi, taħzen u titfa' l-insulina fiċ-ċirkolazzjoni tad-demmm. Il-'beta cell' taħdem bħal strument żgħir li kull 10 sekondi tkejjel kemm ikun hemm zokkor fid-demmm, u titfa' fiċ-ċirkolazzjoni ammont eżatt ta' insulina biex il-livell taz-zokkor fid-demmm jinżamm f'livell normali.

Fid-dijabete minħabba f'difett fil-'beta cells' dawn ma jkunux jistgħu jistgħu fiċ-ċirkolazzjoni ammont ta' insulina skond il-



# Il-livell taz-zokkor u l-frixa

• *Ikompili mill-paġna 29*

kwantità ta' zokkor jew glucose li jkun hemm fid-demm u għalhekk il-livell taz-zokkor fid-demm jibqa' għoli. Ta' min jinnota li s-sustanzi li tipproduċi l-frixa li għandhom x'jaqsmu mad-diġestjoni ta' l-ikel ma jgħux effettwati mid-dijabete.

Frixa normali titfa' fid-demm bejn 40 u 50 unit ta' insulina kuljum u jkollha maħżun ġewwa fiha kwantità ta' insulina ferm akbar biex tintuża f'każ ta' bżonn bħal wara xi ikla pasti.

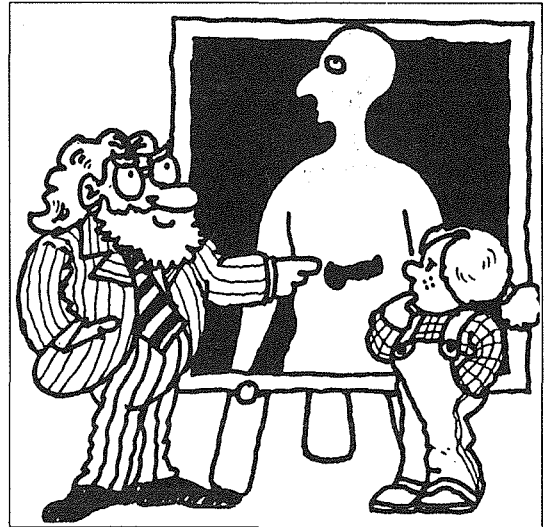
Kif għidna qabel, l-insulina ma tħallix li l-livell taz-zokkor fid-demm jogħla bħal ma jgħri meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata u huwa tajjeb li issa naraw kif dan tagħmlu.

Il-glucose jew zokkor li jinstab fid-demm ta' kull wieħed u waħda minna jużah il-ġisem biex minnu jgħib l-enerġija. L-istess bħal magna li biex taħdem għandha bżonn il-'fuel' jew petrol li taħarqu u minnu għib l-enerġija biex taħdem; il-ġisem għandu bżonn il-'fuel' li jgħi mill-ikel u fost dan il-'fuel' insibu l-glucose. Il-ġisem huwa magħmul minn miljuni ta' ċelloli u kull waħda minn dawn iċ-ċelloli nistgħu inqisuha bħala magna żgħira. Nieħdu bħala eżempju l-muskoli. Il-muskoli li nużaw biex niċċaqalqu jew biex nimxu, huma mibnija minn miljuni ta' ċelloli li biex naghmlu moviment bħal meta nimxu, iċ-ċelloli tal-muskoli tar-riglejn, kull waħda minnhom trid tiċċaqlaq. Biex tagħmel moviment iċ-ċellola għandha bżonn l-enerġija li għib mill-glucose.

## IZ-ZOKKOR U L-ENERĠIJA

Biex il-petrol jinbidel f'enerġija, irid jidhol fil-magna; l-istess il-glucose jrid jidhol fiċ-ċelloli biex jinbidel f'enerġija. Biex jidhol fiċ-ċelloli, il-glucose għandu bżonn l-insulina.

Iċ-ċellola nistgħu nqisuha bħala magna żgħira, imdawara bil-bibien li biex jinfethu



għandhom bżonn ċavetta li hija l-insulina. Meta tkelimmna fuq il-frixa għidna li hija titfa' fiċ-ċirkolazzjoni tad-demmm ammont ta' insulina skond kemm ikun hemm zokkor fid-demmm. Din l-insulina tingarr miċ-ċirkolazzjoni tad-demmm lejn iċ-ċelloli u tiftaħ bibien biżżejjed biex dak iz-zokkor li jkun hemm fid-demmm, speċjalment wara xi ikla, ikun jista' jidhol fiċ-ċelloli u jinbidel f'enerġija. Fid-dijabete minħabba f'difett fil-frixa, ma jkunx hemm insulina biżżejjed biex tiftaħ bibien biżżejjed sabiex wara xi ikla, il-livell taz-zokkor fid-demmm jerga' lura għal-livell normali. Din hija r-raġuni għaliex fid-dijabete nsibu li z-zokkor fid-demmm ikun għoli.

## MAGNA TAL-GHAĠĠEB

F'magna, il-petrol kollu sejjer jinbidel f'enerġija u jintuża dak il-hin. Il-ġisem il-hin kollu qiegħed jaħdem u għalhekk il-hin kollu għandu bżonn ta' enerġija li tiġi mill-glucose li ngibuh mill-ikel.

Sakemm il-magna tkun qiegħda taħdem, il-petrol irid jibqa' diehel fiha l-hin kollu u l-istess il-ġisem, li qiegħed jaħdem il-hin kollu. Biex dan isehh il-ġisem irid ikollu hażna ta'

energija. Il-ġisem jahżen din l-energja f'forma ta' 'glycogen' jew xaħam. Għalhekk dak il-glucose li jidhol fiċ-ċelloli bil-ġħajnuna ta' l-insulina u ma jkunx hemm bżonn li jinbidel dak il-ħin f'energija, jiġi mibdul fi 'glycogen' jew xaħam u jinħażen biex jintuża meta jkun hemm bżonn, bħal waqt xi sawma jew eżerċizzju qawwi. Meta d-dijabete ma tkunx

ikkontrollata minħabba nuqqas ta' insulina wieħed jinnota li jibda jonqos fil-piż. Dan huwa minħabba li l-glucose li jiġi mill-ikel, ma jkunx jista' jidhol fiċ-ċelloli biex jinbidel f'energija jew jinbidel f'xaħam u jinħażen, u għalhekk il-ġisem idur għall-ħażniet ta' energija li diġà għandu li jinsabu fix-xaħam tal-ġisem u l-piż jonqos.

# Aqsam id-dijabete tiegħek ma' haddieħor

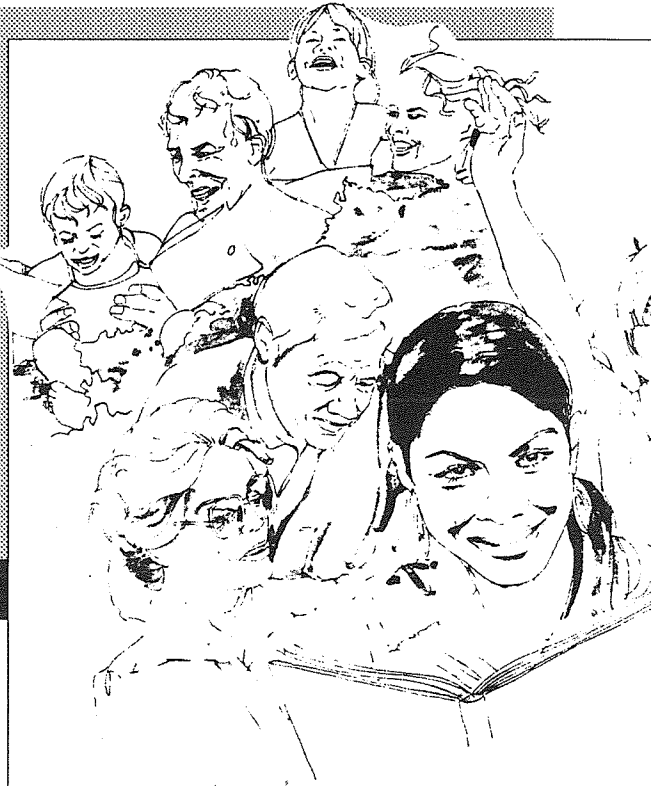
minn Marie Bezzina

Ma għandekx għalfejn iżżomm id-dijabete hekk sigrieta ma dawk li ma jiffurmawx parti mill-familja tiegħek. Ma jfissirx li għandek taqbad diskursata bl-addoċ ma kulħadd. Izda ma dawk li tagħmilha magħhom u jagħmlulek il-ġid, għala ma għandekx titkellem magħhom?

Naturalment huwa ħafna importanti li tikkomunika dwar dan is-sugġett ma' l-egħzież tiegħek u ma' l-aktar viċini tiegħek, ingħidu aħna mal-geñituri tiegħek, mal-maħbub tiegħek, ma' wliedek. Hu ħażin li tingħalaq fik innifsek u ma tafdax ma' min lest biex jifhemek. Dawn żgur ikunu lesti biex jisimġhuk u jagħtuk għajjnuna emozzjonali.

Izda rigward dawk li ma jiffurmawx parti mill-familja, lil min tgħid u x'għandek tgħid?

Inti bla dubju għandek tinforma lil min iħaddmek, lil min imexxi l-iskola, nies f'xi



'business' u lil dawk li tħobb. Kemm tispjega fuq id-dijabete tiegħek għandu jiddpendi skond il-persuna u skond is-sitwazzjoni.

Nagħti eżempju, jekk inti t-'time table' ta' l-iskola jew tax-xogħol ma tagħtikx ċans tieħu 'break' biex tieħu 'snack' jew biex tieħu l-injezzjoni ta' l-insulina, allura inti għandek bżonn tispjega ma' min hu fuqek għala teħtieġ twarrab f'it minn fuq il-bank ta' l-iskola, eċċ.

Jekk min iħaddmek jitlobok biex tibdel il-ħin tax-xogħol tas-soltu, b'tali mod li jqallib-



## Kif tghid lil haddiehor bid-dijabete tieghek?

• *Ikompli mill-paġna 31*

lek il-kontroll tad-dijabete tieghek, allura inti għandek bżonn tfehem u tghidlu kif u għaliex din il-bidla tista' tkun problema għalik.

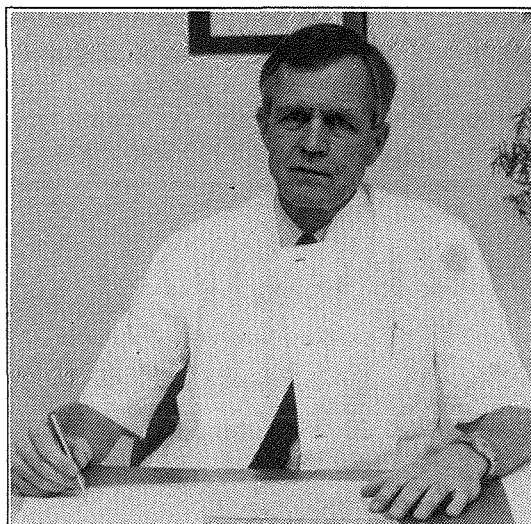
Kif tghid lil haddiehor bid-dijabete tieghek? Agħti spjegazzjoni sempliċi u kif ingħidu "to the point" mingħajr ma tagħti kliem tekniku jew kliem xjentifiku. Minflok spjega ruhek bejn wieħed u iehor "għandi kundizzjoni li teffettwa l-mod kif ġismi juża l-ikel li niehu. Għalhekk irrid noqgħod attenta dwar x'niekol u meta niekol. Irrid ukoll noqgħod attenta sew u nara liema eżerċizzju rrid nagħmel u rrid ukoll attenzjoni tat-tabib jekk jinqala' l-bżonn."

### Spjegazzjoni

Jekk min ikun qed jisma' jidher qed jintressa ruħu u jidher qed jifhem, allura tista' tkompli tespandi fuq l-isjegazzjoni u tista' twieġeb id-dommandi iktar fid-dettal. Tiskan-tax li tiltaqa ma min jiskanta bl-informazzjoni li tagħti fuq is-sugġett. Tista' tiltaqa ma min jibza' li d-dijabete hi kontagjuża jew jibzghu għax int ser iħossok xi hass hazin. Naturalment meta beżgħat bħal dawn jitfaċċaw, importanti li jiġu cċarati.

X'tghid lil dak li jkun dwar id-dijabete tieghek? Ipprova illimita l-informazzjoni għall-fatti li għandhom x'jaqsmu mas-sitwazzjoni speċifika. Eżempju: dak li inti tispjega lill-għarus tieghek huwa ferm differnti minn dak li għandu jkun jaf it-teacher tieghek. It-teacher għandu jkun jaf kif il-kundizzjoni tieghek tef-tettwa x-xogħol li qed twettaq. Ma' l-għarus, iddiskuti fatturi dwar sess, dwar tfal u dwar hajja tal-familja.

L-iktar messagġ improtanti li għandek



*It-tabib dejjem hu lest biex jismaghna*

twassal lil haddiehor, hu, li d-dijabete ma hiex xi "taboo". Għalhekk halli lil haddiehor ikun jaf li inti qed tghix u kapaċi tghix hajja shiħa u produttiva. Ipprova assigura lil haddiehor illi mexxielek titgħallem tlaħħaq ma' l-sifida tad-dijabete.

Iktar u iktar ma tkun taf dwar id-dijabete tkun tista' iktar titkellem fuqha b'ċerta faċilità u dak li jkun jista' jifhemek aktar malajr. B'hekk id-dubji dwar is-sugġett jiċċaraw ruħhom.

Kif diġa' għidt, meta inti teduka ruhek fuq is-sugġett inti tidra twieġeb għall-atteggjamenti li dak li jkun ikollu lejn id-dijabete u inti tista' wkoll tiddilja ma dan b'mod effettiv.

Il-Jum Dinji għad-Dijabete li ser isir fis-27 ta' Ġunju 1991, għandu fattur importanti fost il-hafna messagġi oħra, u dan hu dak li **nedukaw il-poplu** biex hafna eżempji li tajt ma jinqalgħux. L-edukazzjoni fid-dijabete hi wahda mis-sisien għal kura tad-dijabete.

***Id-dijabete mhix xi "taboo"***

INTRODUCING



A NEW RANGE OF PRODUCTS FOR DIABETICS



SIONON A BAYER AG PRODUCT

TRADE ENQUIRIES:  
KOSMIPHARMA IMPORTS LIMITED (CONSUMER DIVISION)  
TELEPHONE: 774358, 774389, 824300



EXPERTISE WITH RESPONSIBILITY

# INTI WKOLL TISTA' TNAQQAS ID-DIJABETE F'PAJJIŻNA

**minn Rose**

ID-DIJABETE – kif wiehed jisma' dil-kelma, malajr jiġih f'moħħu l-ikel jew in-nuqqas ta' ikel. Għax aħna poplu wikkiel, u ftit huma daww li ssibhom entużjasti biex jirregolaw id-dieta tagħom. Is-sabiħ huwa li din l-imbierka dijabete tonqos hafna fost il-popli tagħna kieku kellna nibbilanċjaw iktar l-ikel tagħna...iva, min mindu nitwiellu.

Tiehu pjaċir tisma' li hafna nies qed isiru konxji ta' l-ikel li jieklu. Tiehu pjaċir tara skejjel u kun-silli ta' l-iskejjel irawmu t-ftal tagħna fuq dieta aħjar. Tiehu pjaċir taqra artiklu u ittri fuq il-gazzetti tagħna dwar dan is-sugġett. Tiehu pjaċir tara impenn min-naħa tad-Dipartiment tas-Saħħa f'dan ir-rigward. Kull naqra tghin.

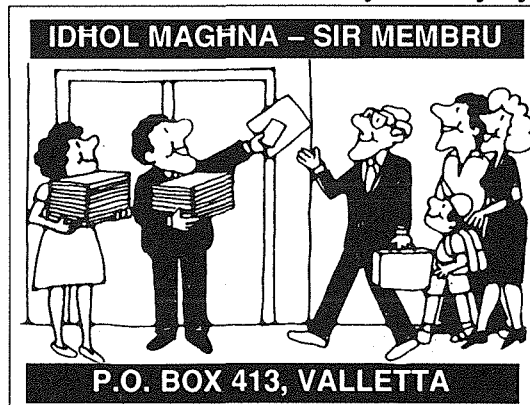
Dijabete kkontrollata huwa pass fid-direzzjoni tajba. Nevitaw hafna mard u komplikazzjonijiet oħra bħal pressjoni għolja, qalb, nuqqas ta' daww, kankrena u xi qtugh ta' xi riġel. Izda kemm ikun aħjar kieku nevitaw id-dijabete mill-bidu, bis-saħħa ta' ikel aħjar. Huma hafna daww li mdorrijin jibqgħu jieklu sa ma jixbqgħu, u mingħajr ma jagħtu każ ta' x'qed jifgħu fl-istonku tagħhom. Kieku waqt li qed jomogħdu dak l-ikel, jaħsbu ftit xi hsara jistgħu jagħmlu lilhom infushom b'dak l-eċċess fl-ikel, żgur li jinżlilhom velenu u jwarrub l-platt minn quddiemhom!

Imbagħad xi ngħidu għall-kwalità ta' l-ikel li nieklu. Jien nēmmin f'bilanċ f'kollox; u ma nemminx li għandna naqtgħu għal kollox l-għagin u l-hobż u ikel ieħor ta' dix-xorta. Tagħmel differenza pero, jekk invarjaw l-ikel tagħna billi ndaħħlu iżjed hxejjex, frott, fażoli nexfin, lewż, gellewż, ċerejali, u ikel ieħor li fih hafna fibra. Ikel li fih il-fibra jissodisfak u jimliek iżjed, tant li mingħajr ma trid tispicċa biex tnaqqas mill-ikel. Dan l-istess ikel ukoll, iġieghel lill-istonku u lill-imsaren jaħdmu aħjar. U hawnhekk, barra li nevitaw id-dijabete,

nevitaw ukoll mard ieħor li għandu x'jaqsam ma l-istonku u l-imsaren.

Xi whud li draw iġixu fuq iċ-ċejċiet u ikel lussuż, jgħidulek li dan huwa ikel monotonu. Mhux hekk nista' ngħid jien, wara li qrajt diversi kotba ta' riċetti li sibt fil-librerija ta' beltissebħ, kif ukoll attendejt xi lezzjonijiet ta' tisjir "vegetarian".

Jintużaw hafna l-hwawar, li barra li jagħtu toġhma mill-aqwa lill-ikel, hafna minn dawn il-hwawar huma wkoll mediċinali. Huwa tajjeb li wiehed jaqra u jitgħallim iżjed fuq l-ikel u t-tisjir tiegħu; b'hekk wiehed ikun jista' jagħżel l-aħjar ikel għalih. Tiskanta kif meta tipprova ikel u platti differenti minn tas-soltu, tispicċa tapprezza l-valur u l-pjaċir



li jagħti ikel tajjeb għal saħħitna.

It-ftal (minn esperjenza personali nista' ngħid li mhux faċli titma' lit-ftal dak li hu tajjeb għalihom!) tajjeb li ndarruhom jieklu iżjed frott frisk jew imqadded, iżjed lewż u ġewż, iżjed ċerejali għal kolazzjon, u inqas helu u luminati. Jagħmillhom tajjeb li jaraw lilna l-kbar nieklu l-istess, minflok li nisfurzaw lilhom biss.

Minn dan li għandna naraw li kulhadd jista' jagħti s-sehem tiegħu biex innaqsu d-dijabete minn pajjiżna. Din is-sena, il-Federazzjoni Internazzjonali tad-Dijabete (I.D.F.) flimkien mal-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa (W.H.O.), konxji min-numru dejjem jikber ta' dijabetiċi fid-dinja għażlu l-gurnata tas-27 ta' Ġunju bħala l-Jum Dinji għad-Dijabete, biex ikomplu jqajmu kuxjenza halli titrażżan din il-marda.

Ejjew aħna hawn Malta wkoll nahdmu bis-shiħ biex innaqqsu kemm jista' jkun din il-marda permezz ta' ikel aħjar għal saħħitna. Ejjew inwiegħdu lilna nfusna li l-'Jum Dinji għad-Dijabete' ta' sena oħra, inkunu għamilna l-aħjar tagħna biex nieklu ikel li jsaħħahna.

**KULHADD JISTA' JAGĦTI SEHMU BIEX INNAQSU D-DIJABETE MINN PAJJIŻNA**

# RICETTI

minn MARIE-LOUISE MIFSUD



**Issa li riesaq is-sajf ghandna nhossu li nibdlu xi ftit is-sistema ta' l-ikel li nieklu u li napprezzaw. Is-shana ma thallniex nieklu ikel bil-bosta shun u ahna l-anqas jaghtina aptit li nikluh.**

**Ghalhekk qed nipprezenta ikel frisk li jhadjarna fil-harga tas-sajf.**

**Nittama li f'dan is-sajf shun jirnexxikom tieklu kif suppost u fl-istess hin tieklu ikel frisk u intressanti kemm jista' jkun.**

**Is-sajf it-tajjeb.**

## Frawli tas-Sajf

**Ingredjenti:** 350g frawli  
150g halib skimmed  
2 imgharef ilma  
3 kuċċarini ġelatina  
liquid sweetener.

### Metodu:

Qieghed l-ilma f'reċipjent li jiflah is-shana, roxx il-ġelatina u halliha tirtab. Qieghed ir-reċipjent f'kazzola bil-mishun u hawwad sakemm il-ġelatina tinhall. Hallat flimkien mal-frawli, il-halib u l-liquid sweetener u għaddi minn passatur. Ferra fi skutella tal-ħġieġ li sservi fiha u hallih joqgħod fil-fridge. Meta joqgħod, żejjen bi ftit frawli maqsuma min-nofs.

Servi għal 2. Total: CHO 30 g. Total: Kaloriji 140.

## Jelly tat-Tuffieh

**Ingredjenti:** 600 ml meraq tat-tuffieh  
2 imgharef ilma  
4 kuċċarini ġelatina  
kulur aħdar tat-tisjir  
imgharfa meraq tal-lumi  
liquid sweetener

### Metodu:

Qieghed l-ilma f'reċipjent li jiflah is-shana, roxx fih il-ġelatina u halliha sakemm tirtab. Qieghed ir-reċipjent f'Kazzola bil-mishun u hawwad il-ġelatina

sakemm iddub. Hawwad fih il-meraq tat-tuffieh, il-meraq tal-lumi, il-liquid sweetener u ftit qtar (2 jew 3) tal-kulur tat-tisjir.

Wara, ferra' f'dixx tal-ħġieġ li sservi fih u hallih joqgħod fil-fridge. Meta joqgħod, żejjen b'lumija friska.

Servi għal 4. Total: CHO 60 g. Total: Kaloriji 220.

## Pruna bil-Vanilla

**Ingredjenti:** 2 abjad tal-bjad  
2 imgharef ilma  
Essenza tal-vanilla  
3 kuċċarini ġelatina  
100 g pruna bil-għadma

### Metodu:

Xarrab il-pruna fl-ilma kiesaħ mil-lejl ta' qabel. Neħni l-ilma u qieghed f'kazzola bil-ilma jagħli biżżejjed biex jgħattihom, u sajjar bil-mod għal 5 minuti. Għaddi mill-passatur. Qieghed l-ilma go reċipjent li jiflah is-shana, roxx il-ġelatina u halliha sakemm tirtab. Qieghed ir-reċipjent go kazzola bil-mishun u hawwad sakemm tinhall il-ġelatina

Hallat flimkien mal-puré tal-pruna u ftit qtar ta' l-essenza tal-Vanilla. Hallat l-abjad tal-bajd sakemm jibbies ħafna u hallat bil-mod mat-tahlita tal-pruna. Ferra f'żewġ tazzi twal u halli joqgħod bil-fridge.

Servi għal 2. Total: CHO 40 g. Total: Kaloriji 180.



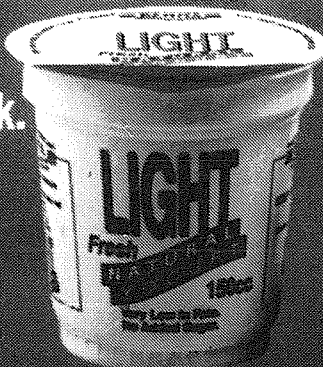


*Now From*  
**BENNA**  
FRESH MILK PRODUCTS

*New Light Yogurts*



Produced from  
Fresh Skimmed Milk.  
Suitable for  
Sugar-Free  
and  
low Fat diets



Natural



With real fruit pieces

*The taste of good health*

# AKTAR RICETTI

• *Ikompli mill-pagna 35*



## Insalata bl-Irkotta

**Ingredjenti:** 225 g irkotta  
450 g qara' baghli zghir, imqatta'  
450g kaboċċa imqatta' rqiqa  
laringa ta' daqs normali, imqatta'  
yogurt  
melh u bzar  
basla busbies, imnaddfa u  
mqatta'.

### Metodu:

Hallat sewwa l-ingredjenti kollha flimkien u kessah fil-fridge qabel isservi. Żejjen bil-mustarda u t-tursin.

Servi ghal 4. Total: CHO 40 g. Total: Kaloriji 460

## Insalata tal-Tuna

**Ingredjenti:** 200 g (landa) tuna  
2 tadament ta' daqs normali  
imqaxxa u mqatta'  
2 zkuk tal-karfus imqatta'  
basla zghira imqatta'  
bżaru aħdar ta' daqs normali, bla  
żerriegħa u mqatta'  
nofs ħjara zghira, imqaxxa u  
mqatta' f'dadi  
3 mġharef meraq tat-tadam  
kuċċarina ħabaq, melh u bzar,  
ħass imqatta'

### Metodu:

Iftah it-tuna hallat sewwa ma' l-ingredjenti l-oħra kollha minbarra l-ħass. Imbagħad servi flimkien mal-ħass.

Servi ghal 4. Total: CHO 10 g. Total: Kaloriji 280

## Tigieġ Immarinat

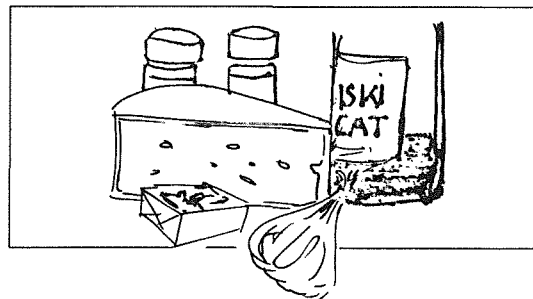
**Ingredjenti:** 300 ml ilma kiesaħ  
4 isdra tat-tigieġ bla ġilda u  
ghadam  
meraq ta' lumija  
dada tat-tigieġ  
mġharfa sunflower oil  
2 basliet ta' daqs normali imqatta'  
bżaru aħdar ta' daqs normali, bla  
żerriegħa u mqatta'  
100 g mushrooms imqattgħin  
kuċċarina melh  
kuċċarina paprika  
kuċċarina coriander  
bżaru iswed

### Metodu:

Qiegħed l-isdra tat-tigieġ, l-ilma u l-merqa tal-lumija f'kazzola, farrak id-dada u mmarinah għal sagħtejn. Saħħan iż-żejt u sajjar bil-mod il-basal, il-bżaru u l-mushrooms sakemm jirtabu. Żid il-melħ, il-paprika, il-coariander u l-bżaru skond il-gosti, u sajjar għal 2 minuti oħra. Qiegħed it-taħdita tal-ħaxix fil-kazzola u sajjar f'190°/375°F/gas 5 għal 30 minuta.

Servi għal 4. Total: CHO negative. Total: Kaloriji 700.

(Tista' sservi bil-patata bil-qoxra u pizelli ħadra).



# Domanda u Risposta

## 1 Domanda:

Jista' jkolllok id-dijabete bla ma tkun taf?

## Risposta:

Iva dan jista' jiġri għax l-aktar sintomi komuni ma jidhrux. Dan aktarx jiġri fil-bidu tad-dijabete uspeċjalment f'dawk li ma għandhomx bżonn insulina.

Hu importanti li wiehed joqgħod b'seba' għajnejn għal xi sinjal li jista' jhaseb fid-dijabete, biex jinduna bija mill-ewwel. Jekk issir xi dijanjożi kmieni, il-kura tkun sempliċi u jistgħu jonqsu l-komplikazzjonijiet.

Test sempliċi, hu l-eżami ta' l-urina għaz-zokkor. Izda dan mhux test ta' min joqgħod fuqu għall kollox, għaliex wiehed jista' jkollu z-zokkor għoli fid-demmm u fl-urina jidher ftit li xejn.

Bil maqlub, dawk li mhumiex dijabetiċi, jista' jkollhom iz-zokkor fl-urina, izda din ma tfissirx li wiehed huwa dijabetiku, għax biex tkun dijabetiku, jeħtieġ li z-zokkor fid-demmm ikun għoli. Għalhekk metodu aktar preċiż għat-test tad-dijabete huwa li jitkejjel l-ammont taz-zokkor fid-demmm.

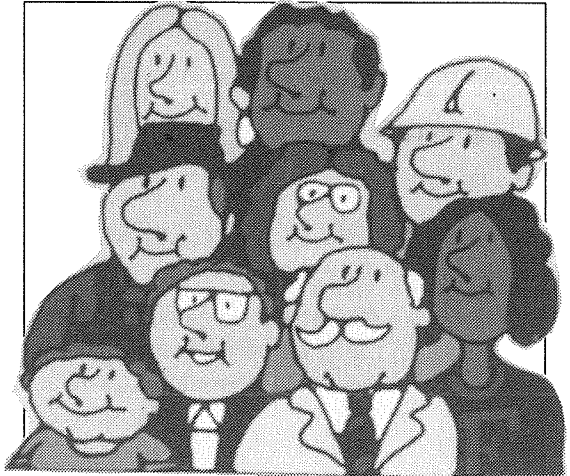
## 2 Domanda:

Fil-ħarġa tal-magazine ta' Marzu 1991, ir-risposta numru 4 kienet li ma hemm ebda provi li jissuġġerixxu li meta wiehed jiekol ħafna zokkor, helu u f'lewwiet, joħroġu z-zokkor fid-demmm. Nixtieq nistaqsi. Meta wiehed ta' 30 sena, mhux dijabetiku jiekol ħafna helu u zokkor, ikun qed jagħmel xi ħsara? (Dan għandu piż ta' 60 kilos).

## Risposta:

Iz-zokkor jagħti biss kaloriji. Ma fih ebda sustanza. L-ebda vitamini, proteini, lamtu, fibre. Fih kaloriji biss. Ħafna zokkor jhaxxen u billi z-zokkor u ikel li fih iz-zokkor ma fihx fibre, ma tantx jimlik, allura hu faċli li niehdu aktar milli jmissna, wisq aktar meta l-palat ta' ħafna minna dara l-flewwa. B'hekk neħxienu.

Il-ħxuna tista' tkun kaġun ta' ħafna problemi għal saħħitna, bħal ngħidu aħna, il-pessjoni għolja, thassir ta' snien. Wiehed irid ukoll joqgħod attent għaliex l-ikel ta' ħafna zokkor (helu eċċ) iħaddem ħafna l-firxa biex tikkontrolla z-zokkor fid-demmm. Jekk dan jibda kmieni, jista' jiġri li wara xi snin il-frixa tista' tghejja xi ftit u fl-aħħar



ma tkunx tista' tipproduċi insulina biżżejjed u l-individwu jsir "risk factor" għad-dijabete. Iktar ma wiehed ikollu piż żejjed, iktar il-frixa taħdem "overtime".

## 3 Domanda:

Jiena dijabetika tip wiehed (fuq l-insulina). Ili kwazi 10 snin u issa nixtieq inkabbar l-edukazzjoni tiegħi dwar id-dijabete. Jiena, ili membru tal-Għaqda 9 snin. Tista' tgħidli x'inhuma l-essenzjali?

## Risposta:

Fl-opinjoni ta' ħafna esperti fid-dijabete, dawn huma l-essenzjali li għandek titgħallim.

(1) Kif għandek tikkontrolla l-livelli taz-zokkor fid-demmm. (2) Kif għandek tikkontrolla z-zokkor fid-demmm bis-saħħa ta' dieta tajba, ta' eżerċizzju u ta' nsulina. (3) Kif għandek taġixxi dwar ċerti riżultati ta' zokkor fid-demmm. (4) Kif taġraf u kif tmexxi u kif tevita livelli baxxi ħafna u għoljin ħafna ta' zokkor fid-demmm u x'għandek taġmel meta jkollok il-Ketones. (5) X'għandek taġmel meta tkun ma tiflaħx. (6) Il-pessjoni u l-kura ta' xi kumplikazzjonijiet, p.e. ħsara fl-għajnejn fin-nervituri, fil-kliewi, fir-riġlejn. (7) Kif għandek tfasal rejazzjoni fil-ħajja tiegħek p.e. eżerċizzju, safar, attivita soċjali (inkluż xorb ta' alkoħol). (8) Kif issolvi diffikultajiet dwar xogħol sewqan, insurance.

## 4 Domanda:

Jien għandi 26 sena, ili miżżewġa 5 xhur u nixtieq li nibda familja. Nixtieq naf jekk huwiex "safe" li nsir tqila u tistax l-insulina li niehu kuljum, teffettwa lit-tarbija.

**DIET MARGARINE**  
FROM  
**GOLDEN CHOICE**

**Low Fat**  
**Low Calorie**  
**Unsalted**

**41c**

**Golden Choice Diet Margarine is the margarine most suitable for Diabetics.**  
It is an important component in the daily nutrition for people who are diet conscious.

**INGREDIENTS:**

Vegetable Oils - Milk Protein - Emulsifiers (Monoclycerols, Potassiumsorbat, Flavour, Vitamins)  
Minimum 50% of Oils content - Polyunsaturates.

**NUTRITIONAL VALUE PER 100 GRMS. (APP):**

Milk Protein : 2 grms. Vegetable Oils : 70 grms. Salt (NaCl) : Nil.

**VITAMINS PER 100 GRMS:**

Vitamin A 2400 i.u. : Beta Caroteen : 600 i.u. Vitamin D : 50 i.u.

**ENERGY/CALORIES PER 100 GRMS : 370**

# Domanda u Risposta

• *Ikompli mill-paġna 38*

## Risposta:

L-ewwel inti għandek tkellem lit-tabib tiegħek qabel ma taħseb biex tofroġ tqila. Hu jgħidlek x'għandek tagħmel biex tkun żgura li tkun f'kontroll tajjeb taz-zokkor fid-demm. Inti trid tkun ikkontrollata tajjeb, xhur qabel it-tqala, waqt il-tqala kif ukoll wara t-tqala.

L-insulina ma tagħmilx ħsara lit-tarbija għalkemm inti jikkollok b'żonn insulina aktar mis-soltu.

It-tabib jista' jissuggerilek biex tattendi l-"Anti-natal clinic". Ahna noffrulek kull għajjnuna li nkunu nistgħu intuk minn naħa tagħna Tista' taqra l-artiklu ta' Marie-Lousie Mifsud dwar it-"Tqala" li deher fil-magazin Numru 30 (Marzu 1991) paġna 6.

## 5 Domanda:

Id-dijabetiċi ħoxnin għandhom ċans iktar faċli li jikkontrollaw iz-zokkor fid-demm, minn dawk li huma rqaq u li qegħdin jippruva iżidu xi ftit piż?

## Risposta:

Le. Persuna ħoxna tista' jkollha diffikulta akbar biex ikollha kontrol tajjeb minn dik li hi rqiqa. Il-persuna ħoxna trid toqgħod attenta għall-eżerċizzju u għat-tnaqqis ta' kaloriji. Nies ħoxnin fuq l-insulina jsibuha diffiċli biex inaqqsu l-piż tagħhom.

## 6 Domanda:

Jiena nixrob ħafna kafé, xi 6 kikkri jew aktar kuljum. Jista' dan jeffettwali l-kontroll tad-dijabete?

## Risposta:

Iva, jista', meta inti tixrob daqshekk kafé fi żmien qasir. Ammonti kbar ta' kafé jistgħu jikkaġunaw zieda fil-livelli ta' zokkor fid-demm.

Il-kafeina tista' tagħmlek nervuża u ġismek jirrejaġixxi fi "stress". Iċċekkja l-livelli taz-zokkor fid-demm halli tara kif qed jeffettwawk. Għandek b'żonn tnaqqas sew mix-xorb tal-kafé u tara kif ikollok livelli taz-zokkor fid-demm aħjar.

## 7 Domanda:

Jista' trapjant tal-frixa (pankreas) ifejjaq id-dijabete? Kif nista' nkun naf, jekk jien inix tajjeb għall trapjant tal-frixa?

## Risposta:

Le, trapjant tal-frixa ma jistax ifejjaq lid-dijabete. Trappjant b'suċċess jista' jgħin ħafna biex jiġu evitati l-kumplikazzjonijiet tad-dijabete.



Dwar it-tieni parti, l-ewwel iddiskuti dan is-sugġert mat-tabib tiegħek. It-tabib għandu l-esperjenza biex iġhid jekk intix eligibbli għal dan it-trapjant. F'każ pożittiv, it-tabib tiegħek ikun irid jagħmel ir-rikmandazzjonijiet xierqa.

## 8 Domanda:

Jekk il-genituri tiegħi huma t-tnejn dijabetiċi tip tnejn, x'ċans għandi jien li nsir dijabetiku, iktar tard fil-ħajja? Jien għandi 20 sena.

## Risposta:

Inti għandek ċans ta' 50-50 li ssir dijabetiku tip tnejn. Iżda hemm ħafna x'tista tagħmel biex idewwem jew tevita l-iżvilupp ta' din il-kundizzjoni. L-ewwel haġa, kun żgur li żżomm il-piż idejali. Hekk inti għandek piż żejjed issa, aghmel xi haġa biex tnaqqas il-kilos żejda. Jekk m'intix "overweight" allura kompli d-drawwiet tajba li għandek. Billi inti "risk factor" għall-dijabete tip tnejn "check ups" regolari huma ta' siwi.



# Henborg

Diet care  
Products

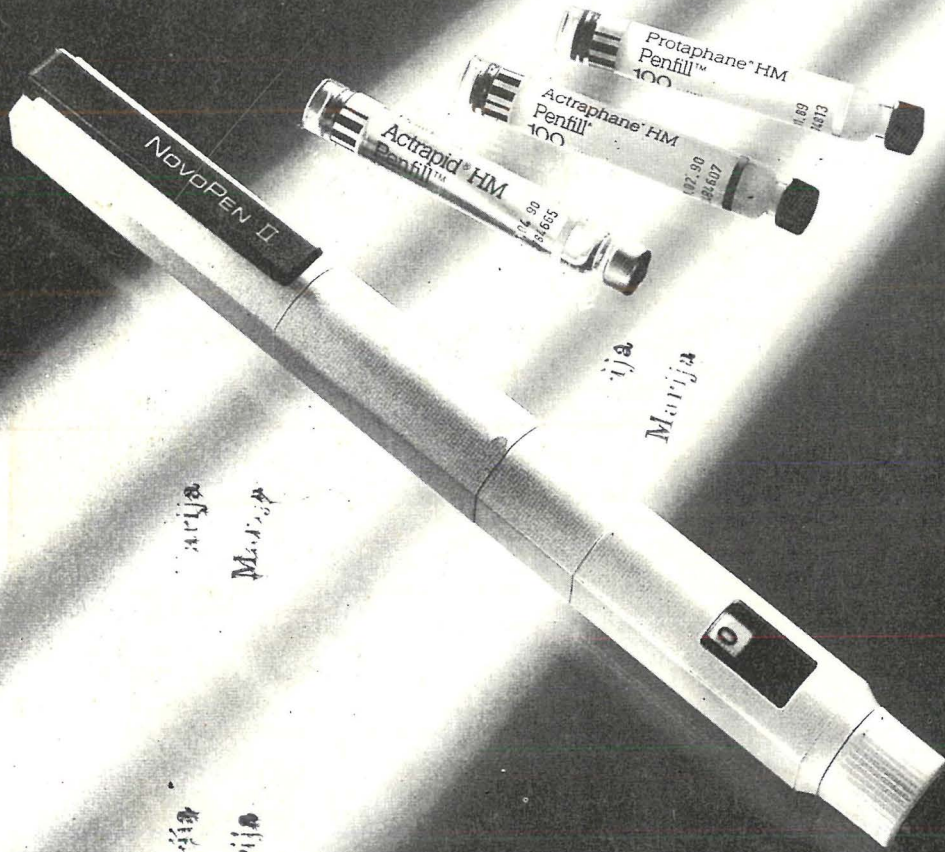


trade enquires: 221620, 224094



# New NovoPen® II

For convenient,  
accurate insulin therapy



Regional Office  
Middle East and Africa  
2 Messoghion Ave.  
115 27 Athens Greece



Novo Nordisk

Marija

Marija

Marija

Marija

Marija

Marija

Marija

Marija

MEDIA CENTRE



Libreline  
Glucometer

Manufactured  
in the UK



Specifically designed  
convenient packaging.

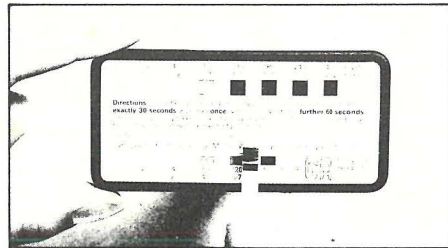
## The NEW **GA** Blood Glucose Monitoring System from Hypoguard

Hypoguard have developed the new GA system. The GA strip is the first reagent strip to be designed and manufactured in the UK. The strip can be read both *visually* and in the GA meter, and is a 90 second test. The GA strip has extremely accurate definition in the lower levels of glucose and is therefore easier to read by eye.

Because of the precision manufacturing methods there is no significant batch to batch variation, making special calibration techniques unnecessary.

The GA strip is designed for capillary samples and accepts the blood sample easily. The packaging is unique giving a high degree of product protection and convenience of use.

The GA meter is a special model of the Hypoguard MX meter and carries the memory function, which has proved so popular. It has a dry battery that will provide 1,000 tests over a 12 month period. The complete system is extremely compact and is tailored to the needs of the modern day diabetic.



Supplied by:  
**PHARMA-COS LIMITED**  
24 South Street, Valletta - MALTA  
Phone 222972/228680  
Telex 850 MW - FARKOS -