

ID-DIJABETE U SAHHTEK

G.MANCINI
MEDICAL LIBRARY
MALTALTA



Ġurnal mahruġ mill-Għaqda Maltija kontra d-Dijabete

SETTEMBRU 1992 No. 37

**Jum Dinji
tad-Dijabete
14 ta' Novembru**
p.1

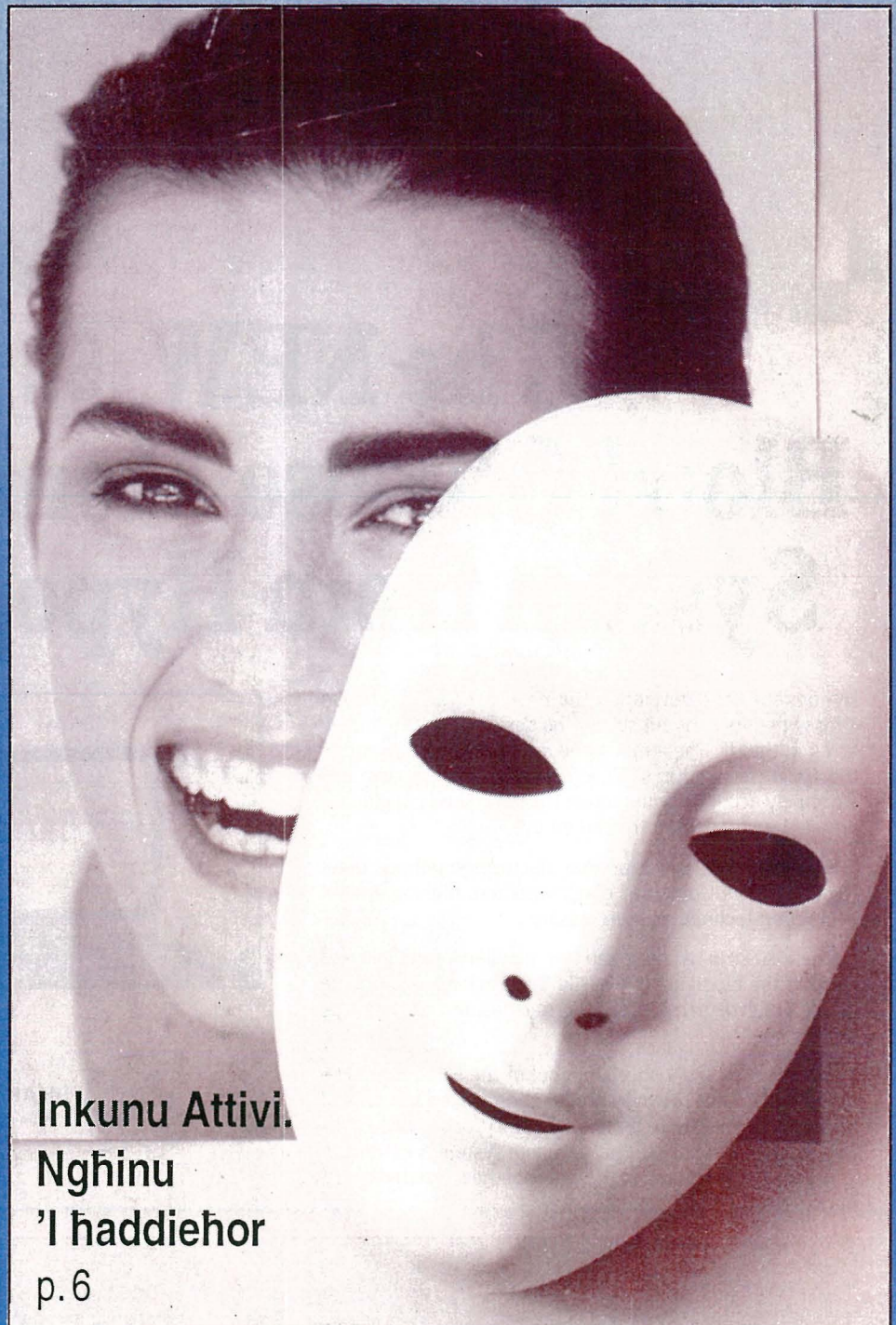
Jiena Robbie
p.14

**L-Appuntament
(Novella)**
p.21

Kemm Tiżen?
p.26

Ricetti
p.30

**Inkunu Attivi.
Nghinu
'l haddiehor**
p.6



Manufactured
in the UK



Specifically designed
convenient packaging.

The NEW GA

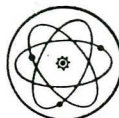
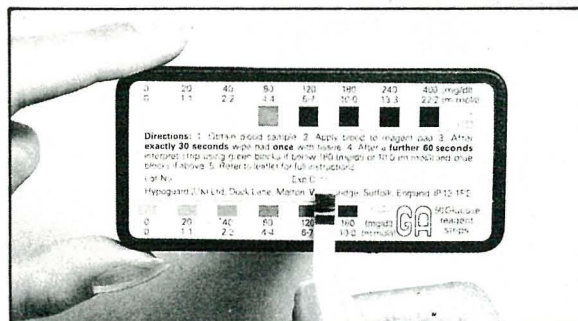
Blood Glucose Monitoring System from Hypoguard

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 -

Editorjal

JUM DINJI TAD-DIJABETE

– 14 ta' Novembru 1992 –

I l-Jum Dinji tad-Dijabete jipprovdi opportunitajiet biex wiehed ikun jista' jirrifletti ftit kif id-dijabete jaffettwa dak in-numru ta' nies li huma dijabetiċi. Inkunu nistgħu wkoll napprezzaw il-progress li sar fejn jidhlu l-Kontroll u l-"management", u biex inħarsu sewwa lejn ix-xogħol li għad irid isir.

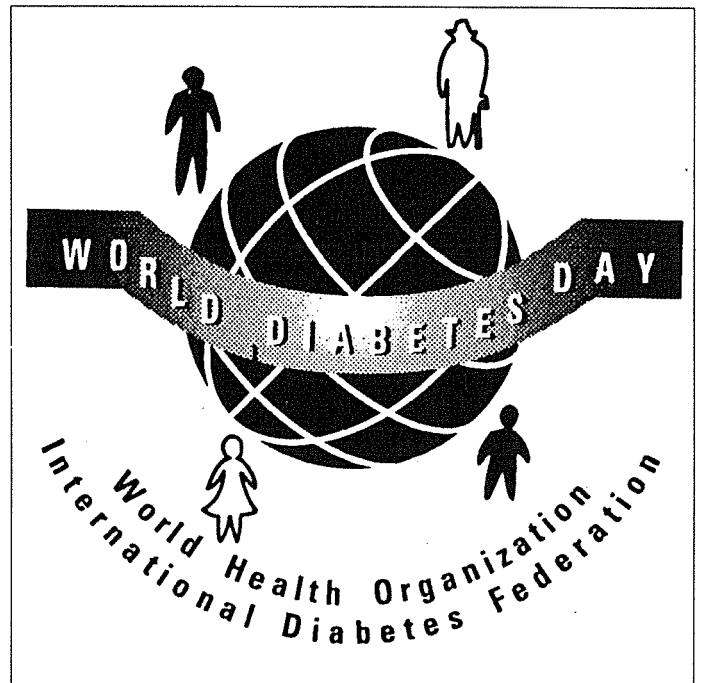
Il-Jum Dinji tad-Dijabete oriġinarjament gie mwaqqaf f' Ġinevra (Svizzera) fid-9 ta' Mejju, 1991 waqt l-44 Assemblea ta' l-Għaqda Dinjija tas-Saħħa (WHO). Id-deċiżjoni biex kull sena ssir ġurnata (jew aktar) iddedikata lid-dijabete, harġet minn riżoluzzjoni li biha ġew invitati il-pajjiżi membri tal-WHO u ta' IDF biex joħorġu d-dijabete fil-bieraħ u jagħmluh pubbliku (Diabetes Made Public), biex b'hekk jiġu msaħħin ir-relazzjonijiet u l-attivitajiet tal-World Health Organization u ta' l-International Federation of Diabetes.

Il-Ministri tas-saħħa tal-pajjiżi membri (Malta inkluża), kienu mhegġa biex jgħaddu ligijiet dwar kampanja biex il-poplu jiġi mgħallem u jsir konxju dwar id-dijabete.

Din is-sena u s-snin li ġejjin wkoll, il-Jum Dinji tad-Dijabete ser issir fl-14 ta' Novembru hi l-ġurnata li fiha twieled Frederick Banting dak li ma Dr. Best, irnexxielu jiskopri l-insulina.

Il-Kampanja dwar id-ddijabete qed issir biex

1. tkattar iktar il-kura meħteġa tad-dijabete.
2. tkun hemm iktar edukazzjoni dwar sintomi, riskju, u kumplikazzjonijiet.
3. tagħmel il-pajjiż kollu, iktar konxju dwar id-dijabete u kemm hu perikoluz li wiehed ma jindunax li għandu d-dijabete.



4. Jiġu motivati azzjonijiet għall-prevenzjoni, biex id-dijabete tiġi magħrufa u, identifika.

X'tista' tagħmel fl-14 ta' Novembru 1992?

(a) Aqra xi artiklu jew ktejjeb dwar id-dijabete, (b) idhol membru fl-Għaqda Kontra d-Dijabete li hi għaqda filantropika, (c) Idhol f'support group, (d) ipprova xi riċetta ġdida magħmula apposta għad-dijabetiċi, (e) ipprova naqqas iż-żjut u xaħmijiet mill-ikket tiegħek, (f) aqta t-tipjip, (g) iddeċiedi li għandek tonqos fil-piz, (h) Involvi ruħek. Hu sehem attiv, fl-isforzi li l-għaqda qed tagħmel biex il-poplu Malta u Għawdx i tejjeb il-kwalità ta' ħajja ta' dawk li huma dijabetiċi.

Editor

U dak f'hiex jifhem?

minn Tanja

Din il-frazi ngħiduha kemm-il darba meta jidhrilna li aħna nifhmu dwar xi suġġett ferm iżjed milli jifhem dak li jkun qed imerina – l-iżjed meta naraw li tant għandu rasu iebsa li b'xejn m'hu ser idawwar fehmtu.

Iżda l-helwa hi, li kultant, aħna nkunu fl-iżball, u xorta waħda ntennu dik il-frazi!

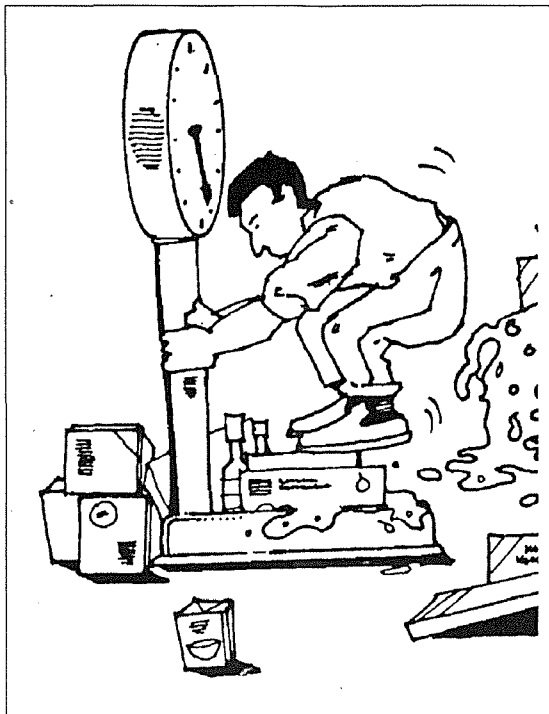
Nieħdu l-ewwel darba li morna b'xi sintomi tad-dijabete għand it-tabib. X'aktarx li aħna morna bla ħsieb ta' xejn – forsi ħsieb li għandna x'infezzjoni, jew bidu ta' pulmonite, jew saħansitra li l-famuż “stress” kien qed jagħmel tiegħu.

It-tabib forsi deherlu li għandu jagħmel xi testijiet – li għalik dejhru żejda, bħallikieku hu “qed jiffitta zżejjed” għax wara kollox, int taf li wara li jagħtik il-mediċina, soltu ‘jgħaddilek’ għal kollox, ikollok xi jkollok.

Hija haġa minn awl id-dinja li meta hu jgħidlek li għandek id-dijabete, u int tirrejalizza li din id-darba mhux “ser jgħaddilek”, għax din hija kundizzjoni kronika, ma tantx tinzillek.

U hemm jibda' l-inkwiet; għax jekk ma taċċettax il-kundizzjoni tiegħek, inqas u inqas ser tagħmel mill-aħjar biex iżzomm il-kontroll tal-livelli taz-zokkor fid-dem, ngħiduha kif inhi.

Meta inti tara 'l ta' madwarek jieklu kważi kważi li jfettlihom jgħaddu sigħat sħaħ quddiem it-televiżjoni mingħajr ma jindenjaw ruħhom imqar iduru mal-blokk, u fuq kollox, jieklu x'hin ifettlihom, int bilfors li fil-qalb ta' qalbek, ser tixtieq li kont bħalhom, u allura tagħmel li tista'



biex int tidher li int bħalhom, u fil-każ tiegħek, tittraskura saħħtek.

M'għandniex xi ngħidu, hawn ħafna nies li m'għandhomx id-dijabete li xorta huma traskurati fejn tidhol saħħtihom; jgħidulek li grokk 'l hawn u 'l hinn ma jagħmilx ħsara, anzi, jgħin fiċ-ċirkulazzjoni – bħal ma, minn għalihom, jgħin sigarrett wieħed kuljum!

Imbagħad għandha mnejn tidhol l-apatija fost id-dijabetiċi, dik l-attitudni li ggiegħlek tgħid “u iva...”, ngħidu aħna,

u iva... billi llum ma niħux insulina jew (pilloli)

u iva... billi llum niehu biċċa ċikkulata sħiħa

u iva... billi nieklu sagħtejn tard

u iva... billi d-dieta nibgħatha tixxejjer

u iva... billi ma naħsilx sieqi u ndurha sewwa...eċċ

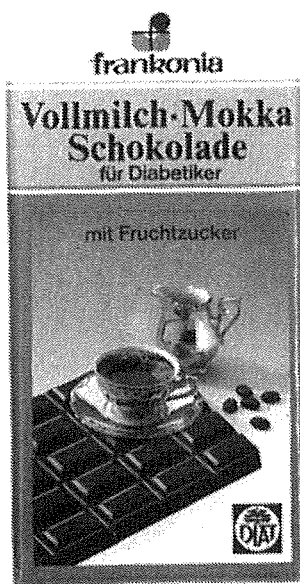
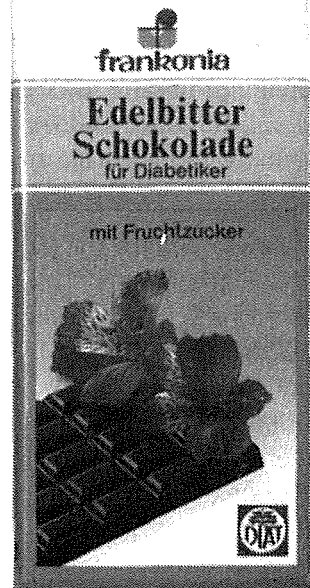
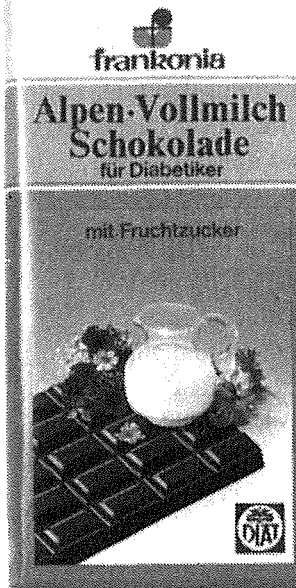
Jista jkun wkoll li t-tabib tiegħek mhux dijabetologista, u għalkemm jinduna li int għandu mnejn “jaqbdek” id-dijabete jekk “Ma toqgħodx attent”, jiġifieri li int tkun “risk factor” qawwi, ma jagħmilx enfażi biżżejjed fuq kemm u kif trid tnaqqas mill-piz, u mill-karboidrati sempliċi, u żżid fl-eżerċizzju, u meta int isserrraħ rasek, x'aktarx li l-affarijiet imorru għall-agħar.

Jista jkun ukoll li int wieħed minn dawk li la ssib “ċans” u anqas ikollok “aptit” tmur għand it-tabib, u tittraskura saħħtek għax tħossok li inti tajjeb – u, ngħidu aħna, jekk ikollok xi ferita tiha

Fruchtzucker Schokolade

für Diabetiker

*The best quality products for
diabetics and the health conscious
people*



Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

Space by Courtesy of:

R. A. B. Ltd

Tel. No. 446741 – 236540 – 230924

Fax: 497276

• *Jaqbad ma' paġna 2*

tagħlaq waħedha qabel ma tibda tinkwieta; u iżjed ma jaqbdex għatx, iżjed tixrob għax tgħid li hekk hemm bżonn li jsir, u jekk int tara li qed tirraq għalkemm xorta qed tiekol daqs is-soltu, tiegħu gost għax tgħid li “d-dieta waħedha giet”!

U b'hekk, tkun qed tinjora xi sintomi tad-dijabete... u hawn tajjeb min jgħid li hemm min jidhirlu li għandu “naqra” dijabete għax meta fl-aħhar wasal biex mar għand it-tabib dan m'ordnalux “il-labra”, iżda qallu biss biex jieħu l-pilloli (OHA).

Hawn ukoll min jirraguna li l-pilloli/insulina jagħmlu l-mirakli; jekk nittraskura l-ikel u l-eżercizzju, inżid id-doża; imma jekk nistaqsu lit-tabib dwar din il-ħaġa żgur ser ifehemna mod iehor.

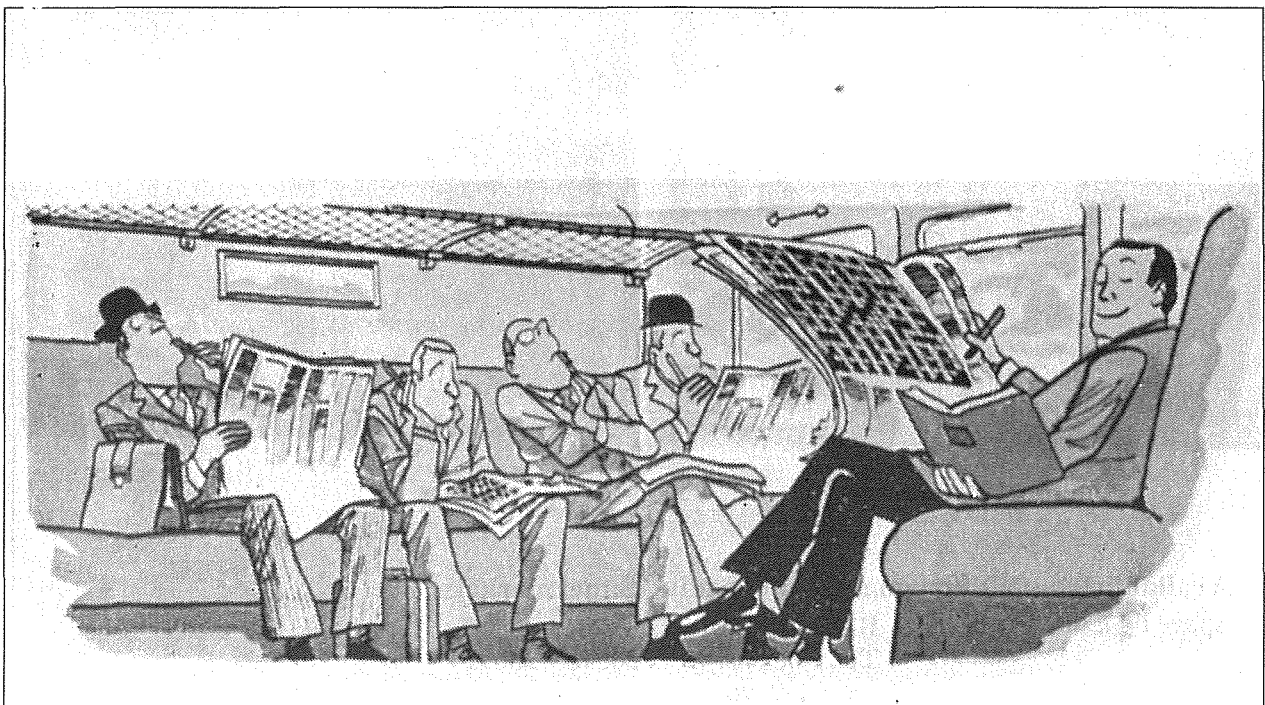
Aħna l-Maltin għandna l-fama li għalina l-kelma “dieta” tfisser mhux dak li nieklu, kif fil-fatt tfisser, iżda dak li ser niċċaħħdu minnu; u għaldqastant ngħidu, fil-biċċa l-kbira tagħna “U mela x'nagħmel, ma nagħmilx id-dieta! – mela triduni nsir lasta!; wara kollox, l-ikel tal-fniek ma nħobbux; u tal-familja mhux ser jaċċettaw li f'daqqa waħda jbiddu t-tip ta' ikel li jieklu – biex insajjar għalija biss, xogħol żejjed; u issa donni drajt niekol tliet ikliet kbar kuljum; u l-affarijiet tad-dieta jqumu wisq... u...” u mitt skuża oħra bħal din; u sadanitant 'l min jgħidilna kif għandna nagħmlu biex noqtu żewġt ghasafar b'gebla waħda, ngħidulu “u int f'hiex tifhem?”

U xi ngħidu għal meta jfakkruna li d-demm għadna ma ttestjaniehx, u l-medikazzjoni għandha tittiehed fit-tâli u t-tâli ħin?

Aħna li wara ħafna taħbit inkunu “aċċettajna” d-dijabete (wara li min jaf kemm maqdarna l-opinjoni tat-tabib), tarana nibdew bit-tgergir... u iva, issa narah id-demm, tiffittawnix... u iva, jien ma tantx inpejjep, meta jkolli n-nervi biss... u iva billi dan iż-żarbun kull meta nilbsu jisloħli saqajja, l-aqwa li nidher pulita bih... u ħallini, issa għajjejt nagħmel il-facendi, mohħ nilgħab bil-monitor għandi... jiena “nħoss” meta jkolli d-demm għoli jew baxx, m'hemm għalfejn niċċekkjah... u ħallini għadni kif mort għand it-tabib ix-xahar l-iehor, nista' nżommu fil-but, issa kollox jgħaddi waħdu...”

Iżda kultant bħal donnu jigr i-kuntrarju, għax meta fil-familja jkun hemm membru wieħed biss li għandu d-dijabete, l-oħrajn donnhom “iħennu” għalih u tarahom ġejjin b'xi biċċa ċikkulata “speċjali” għall-*hypo*, jew meta jarawq qed tittraskura, ma jgħidulek xejn għax “ta” darba”, jew jekk inti tkun tabilhaqq insejt, anqas ifakkruk biex “ma jiffittawkx”.

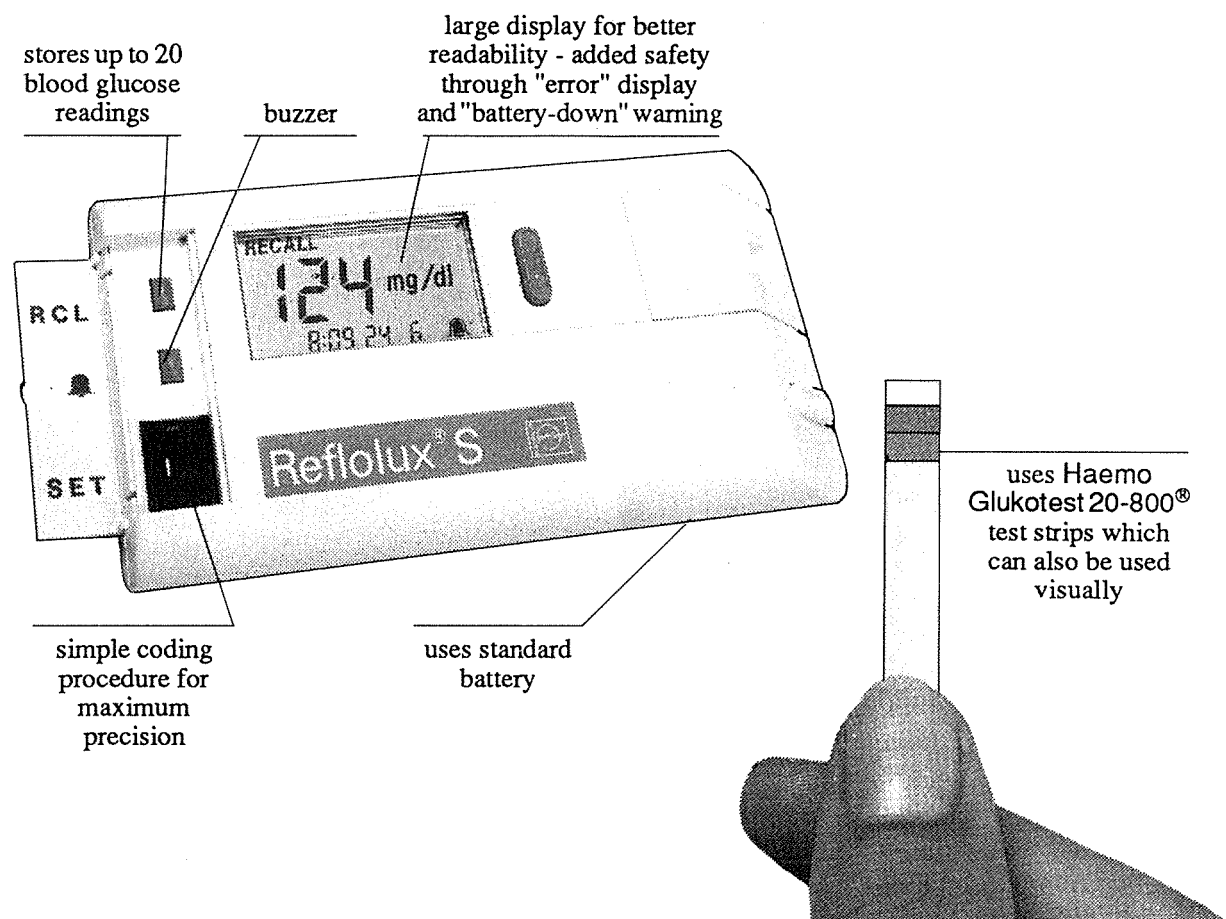
Kollox fuq kollox, l-iżjed ħaġa importanti hi li wieħed l-ewwel nett jaċċetta li għandu d-dijabete u mbagħad jaċċetta wkoll id-dmirijiet li ġgib magħha, fejn jidhlu l-medikazzjoni, ikel, eżercizzju u edukazzjoni. Wara kollox, meta tiegħu ħsieb id-dijabete tkun qed tiegħu ħsieb saħħtek, b'inqas probabilitajiet li tinqalalek xi kumplikazzjoni iżjed 'l quddiem. ■



“żgur li hadd ma jifhem daqsi...”

Reflolux[®] 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

Inkunu Attivi

Nghinu aktar lil haddiehor

Dan l-artiklu għandu jzommok kuntent, sodisfatt, fil-waqt li tħares lejn il-ħajja b'ċerta stima lejkk innifsek.

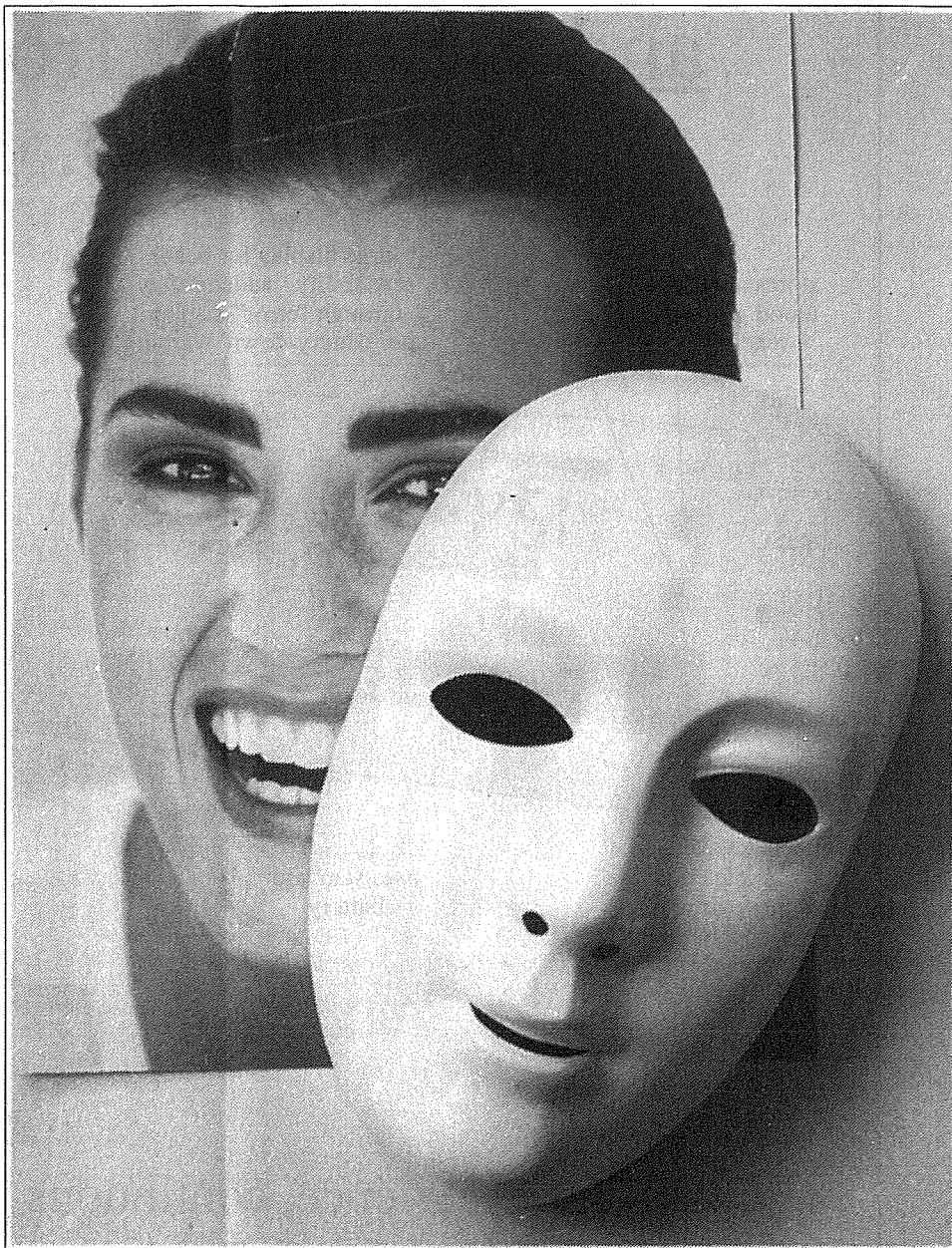
Kulhadd jaqbel li d-dijabete mhiex xi ħaġa tad-daħk, iżda l-umorizmu jista' jirrendi l-ħajja aktar ta' pjaċir u ta' gost. Jekk inti tkun pessimista u tħares lejn l-ikraħ tal-ħajja, allura tgħix f'inferr. Ipprova ħares iktar lejn il-ħajja barra minn darek, minflok toqgħod taħseb dwar injezzjoni, pjan ta' ikljet eċċ.

Id-dijabete, fl-opinjoni tiegħu m'hiex verament kundizzjoni "full time". Hi tidħol f'xi mumentu kuljum, iġifieri, meta tittestja z-zokkor fid-demm, meta tiekol u tipprepara l-ikel, tiegħu l-injezzjoni, fl-eżerċizzju eċċ.

Punt prinċipali li wieħed irrid jiftakar hu li kulhadd għandu l-għażla tiegħu ta' kif igħix. Inti għandek tagħzel biex igħix tajjeb u kuntent.

Li tkun involut billi tgħin lil haddiehor, hu mod ta' kif tista' iġġib il-quddiem lilek innifsek. L-aktar mediċina tajba għalik hi li tkun attiv fil-ħajja. Okkupa ruħek u tirrealizza kemm moħħok ikun iktar frisk. Tista' tgħin f'għaqda filantropika bħal l-Għaqda Maltija Kontra d-Dijabete fejn tkun tista' tagħti kontribut u tinvolvi ruħek.

Inti li ġa membru tista' taħdem xogħol voluntarju jew tidħol f'xi sotto kumitat. Il-fatt veru li tkun qed tgħin lil xi hadd iehor li hu diġa' dijabetiku, iġagħlek tħoss ruħek aħjar dwar lilek innifsek. U meta inti tħossok aħjar, tkun aktar motivat u iktar kapaċi biex ittejjeb il-kontroll tad-dijabete.



Meta l-kontroll jittejjeb, tħossok kollok aħjar u dan itik enerġija biex tagħmel iktar ġid ma min hu bħalek. Dan il-fatt li tibda tħossok aħjar, hu sinjal tajjeb ħafna.

Meta wieħed jivvoluntarja xi ħin, xi enerġija biex jaħdem ma dijabetiċi oħra jgħin lil dak li jkun biex ikun hemm interess personali. Dawn in-nies dijabetiċi jistgħu jgħinu lil min jgħinhom.

INTRODUCING -DIET-

65%
LESS CALORIES
than most fruit
juices on sale
in Malta & Gozo

Capri-Sun *light*

- No sugar
- Suitable for diabetics*
- No preservatives or artificial colours
- Made from pure fruit juices



• *Jaqbad ma' paġna 6*

Wieħed jiltaqa' ma nies li għandhom, jew li kellhom fil-passat, l-istess problemi dwar kura tad-dijabete u dan jitgħallem minnhom.

Kull dijabetiku għandu jkun jaf ħafna dwar il-kundizzjoni tiegħu. Irid ikun jaf il-konsegwenzi ta' kontrol ħażin, is-sintomi u riżultati ta' kompetizzjonijiet, biex ma ngħidx ukoll il-prezzijiet ta' l-affarijiet li għandhom x'jaqsmu mad-dijabete – siringi, stiks, prick fingers monitors eċċ, eċċ.

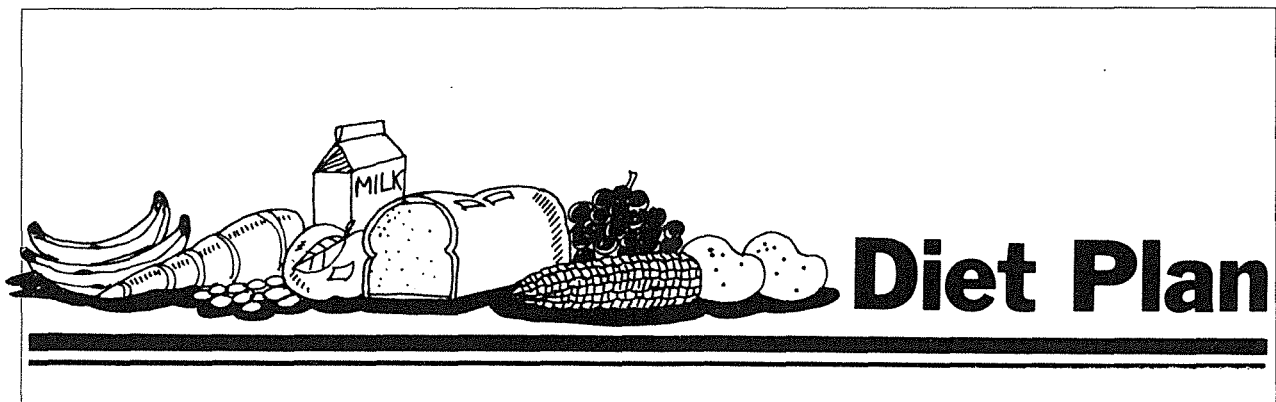
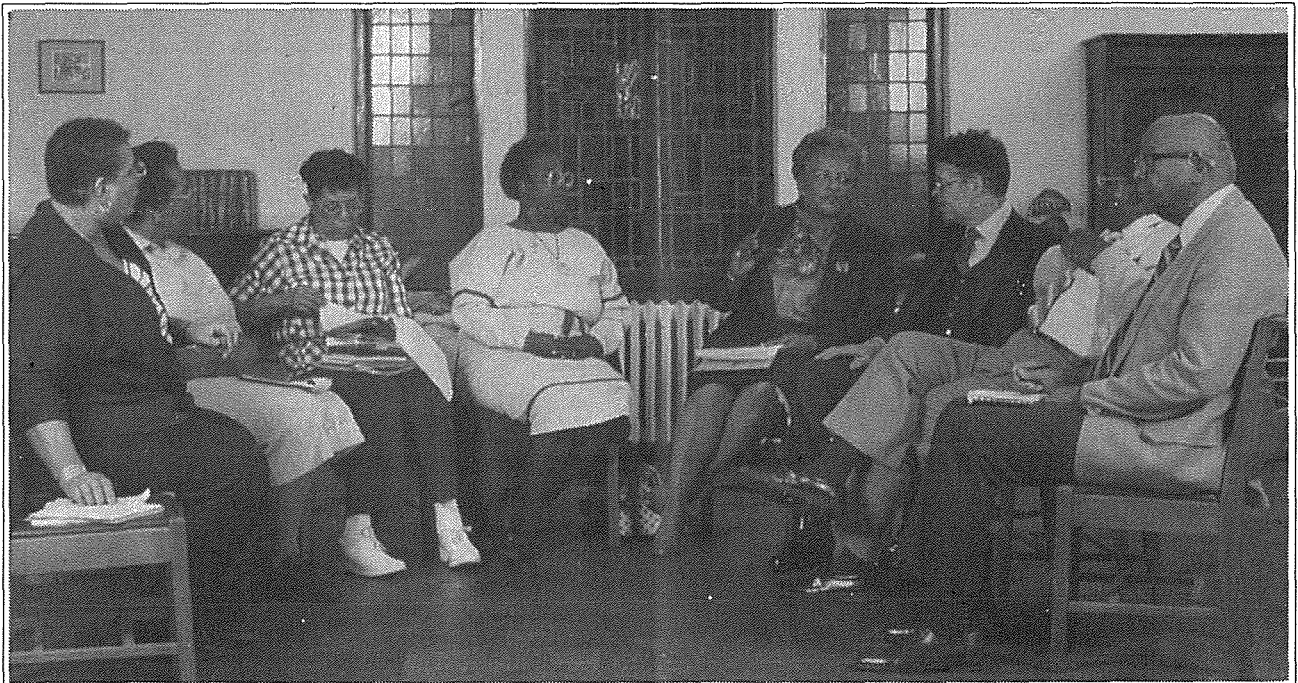
Xi ngħidu għal mod rikkmandat ta' ikliet? Għall-kontroll tajjeb m'hiex bżonnjuża verament dieta, iżda mod ta' kif wieħed jiekol tajjeb għal saħħtu. Tkunx skuraġġut meta tħossok inkwetat minħabba li inti dijabetiku. Niftakru li kulhadd – dijabetiċi u mhumiex – huma kontinwament inkwetat fil-ħajja.

Hi ħaġa faċli li wieħed iċedi u jaqta' qalbu. Iżda billi wieħed jithassar lilu nnifsu m'hu isolvi ebda problema.



Ejjew inħarsu lejn il-ħajja b'ċertu atteġjament ta' qed ngħix u qed nagħmel il-ġid. Hadd ma jieħu gost b'xi geddum twil. Xi tbissima u għaliex le – anki xi daħka – tkun ta' kurajġ għal kulhadd.

Iktar ma nkunu pożittivi fil-ħajja, iktar il-familja u l-ħbieb jieħdu gost bina.





AMES - A Bayer Diagnostics PRODUCT

Bayer can offer you the best way to monitor your Diabetes with the latest technology at home.

For further information call:
 Kosmipharma Imports Limited
 (Pharmaceutical and Dental Division)
 Telephone: 690324, 774358, 774389, 824300

Bayer 

 EXPERTISE WITH RESPONSIBILITY

Pariri tal-ġenituri lill-ġenituri

minn Missier



1. Tgħallmu kemm tistgħu fuq id-dijabete. Malajr tindunnaw illi d-dijabete ma tikkonsistix biss fl-injezzjoni. Iktar ma intom u t-tifel/tifla tkunu tafu fuq id-dijabete din issir aktar faċli biex tiġi kontrollata.
2. Tippruvawx tipproteġġu ż-żejjed lit-tifel/tifla. Ma jkunx ta' għajnuna li thallu lil ibnek/bintek jahseb li d-dijabete tagħmlu differenti, minn hbiebu.
3. Inghaqad ma grupp ta' ġenituri b'uliedhom b'din il-kundizzjoni. Intom titgħallmu minn xulxin u tghinu lil xulxin permezz ta' l-esperjenza tagħkom ma' uliedkom.
4. Ma għandkomx tiehdu tort talli ibnek/ bintek hu/hi dijabetiku/a. Hadd ma jaf eżattament kif toriġina d-dijabete fit-tfal u li wieħed ikun għamel l-affarijiet b'mod differenti ma kien jirranġa xejn għal ahjar.
5. Toqogħodux tinkwetaw iżżejjed kull darba li tiltaqgħu ma sitwazzjoni ġdida fejn tibdew tiddubitaw jekk intomx tagħmlu tajjeb jew le. Tinsewx li t-tfal kollha huma differenti u dak li hu tajjeb għal waħda jista' ma jkunx tajjeb għal tiegħek.
Dejjem użaw mohħkom u rragunaw bih biex taslu għal ċertu konkluzżjonijiet.
6. Ġibu ruħkom mat-tife/tifla dijabetika bħal oħrajn. Jekk tittratawħ b'mod differenti jew b'mod speċjali, allura jistgħu jinholqu problemi ta' għira.
7. Siru membru fil-Għaqda Maltija Kontra d-Dijabete (P.O. Box 413,

Il-PPP Tahseb Fl-Anzjani Wkoll!

Il-Private Patients Plan (PPP) hija organizzazzjoni Ngliza ta' fama mondjali li tassigura is-sahha ta' zewġ miljuni membri imferrxa mad-dinja kollha.

Il-membri Maltin tal-PPP jistgħu jinkitbu fi skemi biex jiehdu kura medika kemm f'Malta kif ukoll barra. Kulhadd jista jsir membru basta jkun taht il-65 sena.

Issa l-PPP hasbet fl-anzjani wkoll u niedet skema ohra għall-membri ġodda l-fuq minn 65 sena.

B'din l-iskema, unika f'Malta, anzjani l-fuq minn 65 sena jistgħu jassiguraw rwiehhom għall-kura ta' kull xorta ta' mard (operazzjonijiet) li ssir ġo xi klinika privata f'Malta.

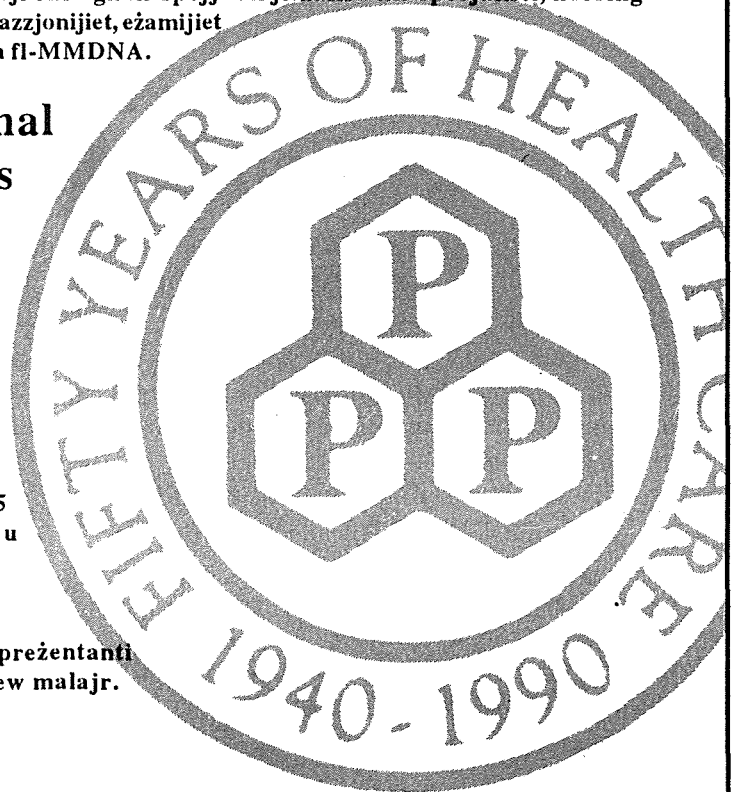
Mhux biss. L-iskema taghti wkoll benefiċċji ohra għall-spejjez li jithallsu lill-speċjalisti, nursing id-dar, kemoterapija u radjoterapija, konsultazzjonijiet, eżamijiet tad-demem, X-Rays, fiżjoterapija u shubija fl-MMDNA.

**Il-Membri tan-National
Association of Pensioners
jiehdu rohs ta' 10% fis-
shubija.**

Ghalhekk għal-pensjonant wahdu isshubija tiswielu ftit aktar minn lira fil-ġimgħa u għall-koppja din tinzel għal 85 ċenteżmu r-ras.

Jekk imbagħad l-anzjan ikun taht il-65 sena, hemm skema ohra li tiġieh wisq u wisq orhos u hemm aktar benefiċċji.

Għall-aktar informazzjoni ċemplu lill-Lafferla Insurance Services Ltd. (rappreżentanti tal-PPP f'Malta), telefon 246340 u tinqed malajr.



LAFERLA
Insurance Services  *Limited*

jaqbad ma' paġna 10

Valletta CMR 01) fejn tiġi mogħtija informazzjoni fuq it-tfal u fuq id-dijabete Jekk ikollkom xi diffikultajiet, ibagħtuhom ukoll.

8. Intom tindunaw li etajiet differenti iġibu problemi differenti. Meta titkellem ma genituri bi tfal ta' età differenti minn tagħkom, issiru ppreparati bit-tibdiliet li jgħaddi minnhom it-tifel tagħkom il-quddiem.
9. Meta t-tifel/tifla tagħkom tasal ta' ċertu età li tibda tirraġuna, intom il-genituri tkellmu flimkien magħha fuq il-kundizzjoni tagħha. Uriha biċ-ċar li



intom tafdawha u allura, iġġiegħluha tħossha responsabbli hi stess tad-dijabete tagħha. Inkella tibqa tgħix wisq dipendenti fuq haddieħor dwar din il-kundizzjoni.

L-Iskop Qed Jiġi Milħuq?

Għandna l-għaqda tagħna – GHAQDA KONTRA D-DIJABETE. Qiegħda tilhaq l-iskop li għalih giet imwaqqfa?

Jekk wieħed iħares lejn n-numru ta' membri, wieħed ikollu għalfejn jaqta' qalbu. Tistenna iżjed nies li jidhlu membri, meta nkunu nafu kemm hija komuni d-dijabete f'dawn il-gzejjer. Tiskanta kemm huwa diffiċli biex tħajjar membri ġodda. Hafna għadhom iħossuhom skomdi jammettu li huma dijabetiċi. Miniex ngħid li għandek tmur ixandarha ma' l-erbat irjeh, iżda huwa ta' għajjnuna għalik li tiltaqa' ma' nies oħra bħalek jew familjari tagħhom. L-esperjenzi varji li jgħaddu

minnhom dijabetiċi oħrajn, jiswielek li tkun taf dwarhom, f'każ li tghaddi mill-istess esperjenzi.

Ma hemmx għalfejn in-numru jaqta' qalbna. Jekk kull membru li hemm bħalissa, wara kull laqgħa, jirrepeti dak li tghallem lil tal-familja... tal-familja lill-ħbieb... il-ħbieb lil iżjed ħbieb... ara kemm nies iżjed se jsiru jafu dwar id-dijabete!

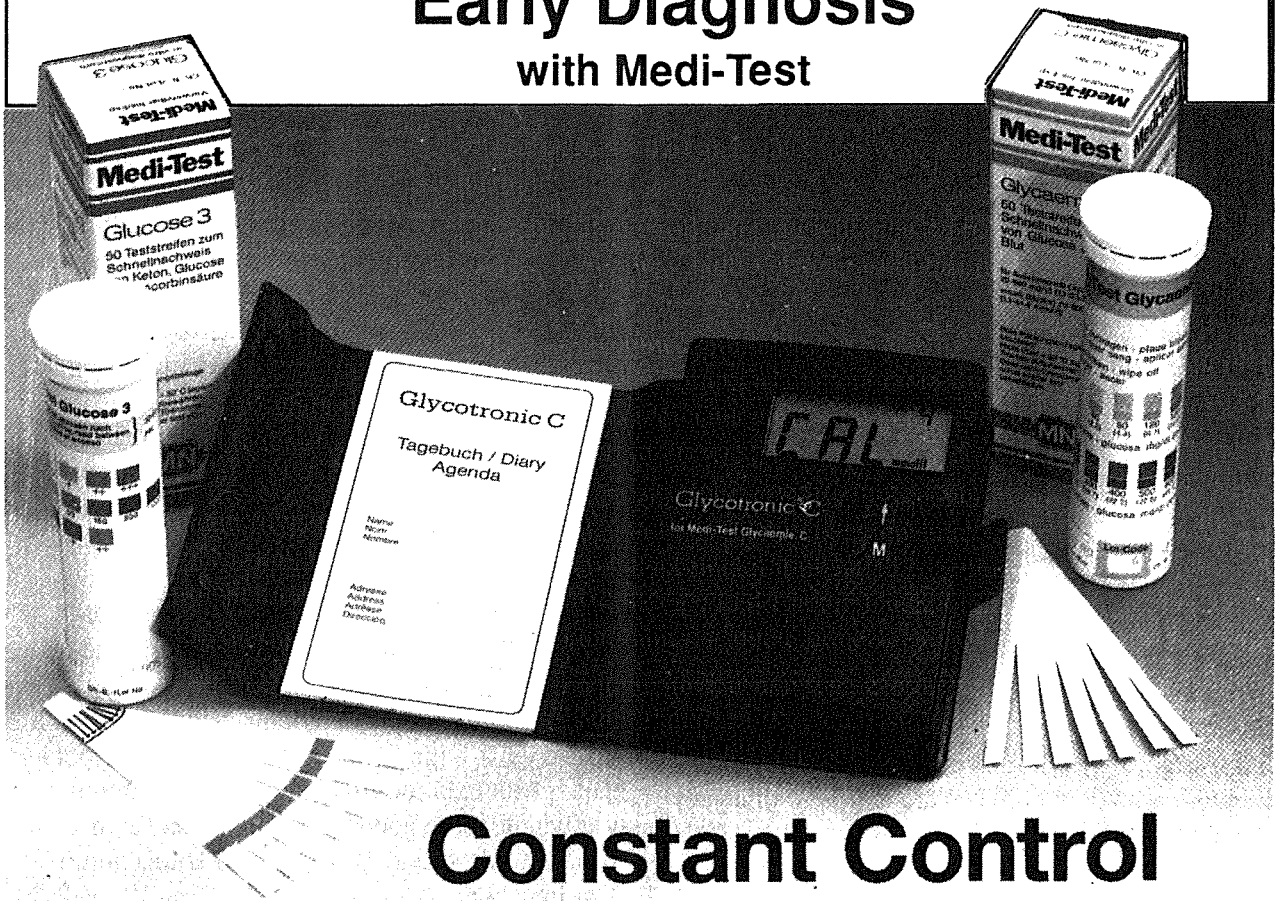


Iżda l-isbaħ affarijiet li qed igawdu minnhom il-membri, huma l-kuraġġ u l-għajjnuna li jistgħu jagħtu lil xulxin, biex iġġieghom jgħaddu haġja normali bħal haddieħor. Bla dubju li l-iskop qed jintlaħaq.

Diabetes



Early Diagnosis with Medi-Test



Constant Control with Medi-Test

MACHEREY-NAGEL · DÜREN



- GLYCOTRONIC C - Lm48
- GLYCAEMIE C STRIPS x 50 - Lm4.96
- LANCETS x 200 - Lm5.52.

Available from leading pharmacies.
Distributors: Charles de Giorgio Ltd. Tel: 236346.

Jiena Robbie

minn Omm



Robbie tagħna li kellu hames snin, għamel granet jidher irritat. Beda wkoll isofri mill-għatx u kien jagħmel “pipi” ta’ spiss. Kellu riħ ukoll. Aħna hsibna li għandu xi problema l-iskola u tlabnieh bil-kwiet kollu biex jgħidlina.

Meta beda jxarrab is-sodda, hu inkwieta hafna u ddecidejna mmorru għand it-tabib. Hadna flixkun żgħir bil-pipi u bla dubju hadna xokk meta hareġ ir-rizultat li Robbie sar dijabetiku. Izda aħna mal-ewwel irrealizzajna li ma għandniex nibqgħu ngħixu taħt stress. Dan la jagħmel gid lil Robbie u l-anqas jagħmel gid lilna. Wara kollox id-dijabete ma hiex xi każ terminali, izda hi kundizzjoni li biha wiehed jista’ jgħix għal madwar mitt sena.

Għall-ewwel hassejtni f’ diffikulta li ngħid bil-każ ta’ Robbie lil papa tiegħi li hu dijabetiku għax ma ridtux iħoss xi tort li ġara hekk. Izda dan kien inkwiet fil-vojt għax id-dijabete tal-papa tiegħi (Tip tnejn) ma għandhiex x’ taqsam mad-dijabete ta’ Robbie, tip wiehed, jiddependi fuq l-insulina.

Il-papa tkellem fit-tul fuq is-sugġett ma Robbie li bħal hassu iktar konfidenti li n-nannu dijabetiku bħalu. In-nannu kien tajjeb, f’ saħtu u kuntent.

Minn jum għal ieħor il-mod tal-ħajja ta’ Robbie bdiet tmur għal-aħjar. Id-dijabete bil-mod il-mod issir parti mill-ħajja tal-familja. Fil-bidu li Robbie ġie mill-isptar konna attenti hafna miegħu u attenti wkoll dwar id-dijabete tiegħu. Konna preċizi u

ffissati dwar l-ikel tiegħu, attenti jekk hux kollox sew waqt l-irqad u attenti għal kull diffikulta li tista’ tfixxlu.

Izda niringrazzja lil Mulej, dan il-perjodu ta’ għeja kien qasir. Aħna dejjem ikkunslajna għax irrealizzajna li Robbie ma għandu xejn ħdejn mard serju. Jien u żewġi irragunajna li la darba d-dijabete qiegħda taħt kontroll, it-tifel mhux qed ibati. Veru li għandu kundizzjoni li hi s’issa inkurabbli u kieku għalina tant xtaqna li ma jgħaddiex minn din il-kundizzjoni. Jiena u żewġi ma konniex ippreparati għal din is-sitwazzjoni, izda tgħallimna bil-qari fuq is-sugġett, bl-attendenza tagħna għal-laqqgħat ta’ l-Għaqda Kontra d-Dijabete, kif ukoll għall-laqqgħat mat-team ta’ professionals tal-Klinika tad-Dijabete ta’ l-Isptar San Luqa.

Billi d-dijabete hija invizibbli, huwa possibbli li wiehed jgħix ħajja normali bħal haddieħor. Robbie baqa’ għaddej bl-attivitajiet tiegħu bħas-soltu u b’attivitajiet oħra godda. Qatt ma ħassu ħażin. Konna nuruh sens ta’ protezzjoni u konna nuruh iktar imħabba.

Oħt Robbie iż-żgħira, Anna ta’ tlett snin u nofs, saret taf mhux ħażin dwar id-dijabete ta’ ħuha, u meta mmorru nixtru f’ xi super-market, għad dehra tal-ħlew-wiet tgħidli li dawk mhux tajbin għalih. Għandha ideja tad-dijabete avolja għadha żgħira u ħuha naturalment iktar minnha.

Robbie jaççetta l-injezzjonijiet u t-testijiet daqs li kieku kien wiehed kbir. Robbie huwa f’it kwiet minnu u ma tantx u façli tinduna x’ inhu għaddej minn moħħu

Meta xi darba ma jkunx irid l-injezzjoni, ma tantx joqgħod kwiet u jagħmel f’it oppożizzjoni. Aħna nippruvaw infiehmuh bl-onestà kollha, li

hemm bżonn jieħu l-injezzjoni, inkella ma jibqax b'saħħtu. L-iktar mod effiċjenti huwa tgħannieqa mgħaġġla, l-insulina u l-breakfast. Malajr jgħaddilu billi jkun bil-ġuħ sew.

Ir-rutina hija importanti iżda huwa importanti li nitgħallmu li r-rutina trid tkun flessibli għall-okkażjonijiet mhux tas-soltu, bħal "parties", hrug ma xi ħbieb, irqad tard eċċ.

Wieħed irid jaħseb minn qabel. Mhux sew li wieħed jaqbad johroġ mingħajr ippjanar. Irridu nkunu nafu meta ser nieklu u x'ser nieklu. Ma tantx hu differenti mis-soltu, iżda hi differenza ta' ħin, ta' kwantità u ta' kwalità u rridu nagħtu kazhom.

L-aħħar parir tiegħi u ta' żewġi wkoll, hu, illi meta ssib ruħek f'xi sitwazzjoni ġdida toqgħodx tinfena iżżejjed dwar jekk intix tagħmel l-aħjar haġa jew le. Minħabba f'hekk għandna t-tentazzjoni nzommu lil Robbe żżejjed magħna, Dan

mhux sew, la għalina u wisq iżjed għalih. Robbie irid jissoċjalizza ruħu, irid isir indipendenti u jrid iġix il-hajja ta' sħabu. Ma għandux iħoss ruħu inferjuri magħhom.

Aħna nħossna xxurtjati minn ħafna naħat. Robbie hu tifel sabiħ, ta' karattru li jiġbdek u mogħni bi kwalitajiet sbieħ. Ta' ħames snin ġa jifhem x'għandu jiekol u x'ma għandux jiekol. La jaf igorr u lanqas jaf iġibhom bi kbar. Sa kemm dan l-isptar ħa pedament sew li qed iġhinu għall-hajja. L-istaff tal-"Ward" għenuh jiffaċċja din is-sitwazzjoni. U hu minn naħa tiegħu diġa juri jkun jaf iżjed fuq id-dijabete. Kultant nistaqsi lil nnifsi, jekk hawnx ħafna tfał dijabetiċi u li jistaqsu u jridu jkunu jafu iktar fuq din il-kundizzjoni.

Issa aħna bħala familja sirna nieklu iktar b'mod ta' saħħa għalina. Jiena nittama ħafna illi meta Robbie jikber ikun hawn iktar progress fil-lat mediku u f'dak tar-research.

From one Diabetic to another



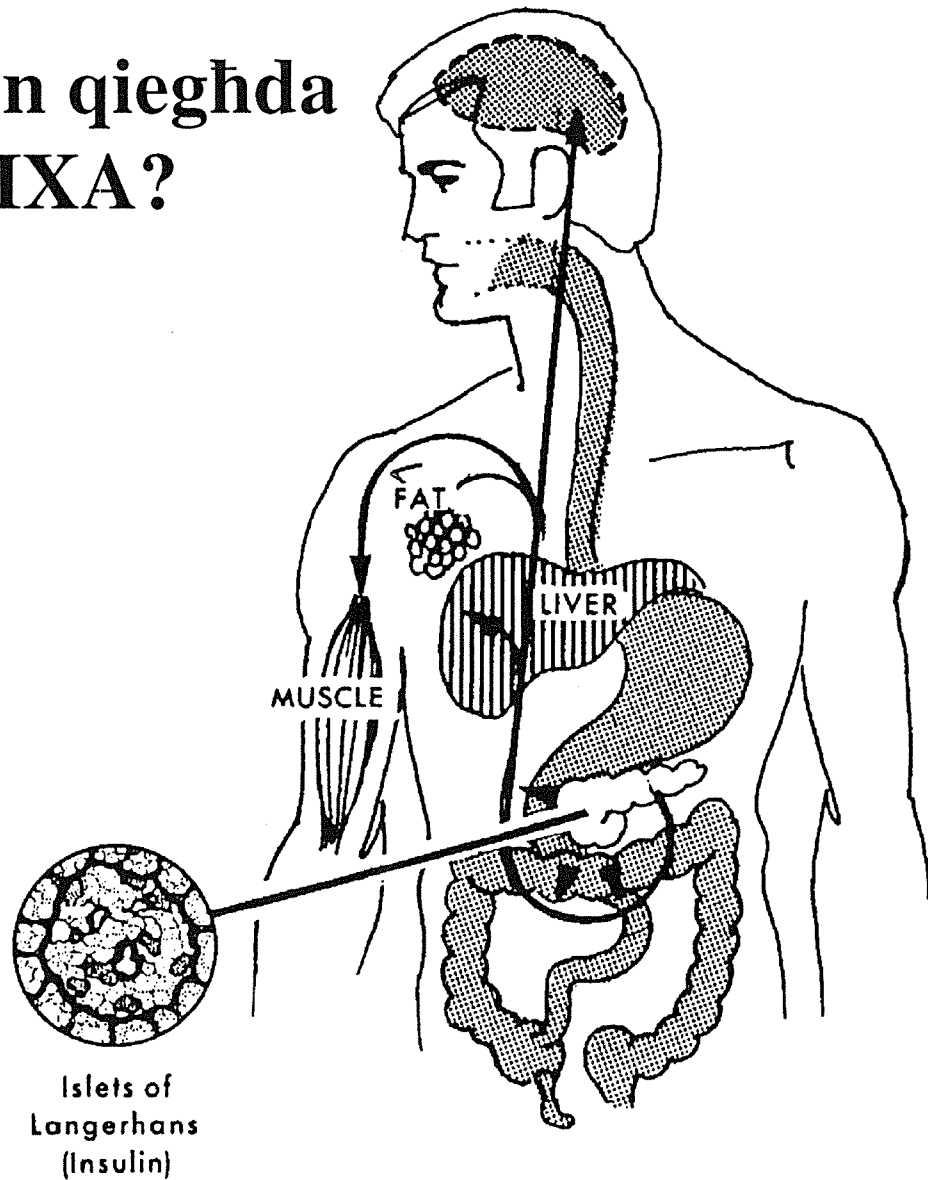
*Australian
Diabetic
Association
Pen-pal
Troupers*

*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**

Taf fejn qiegħda IL-FRIXA?

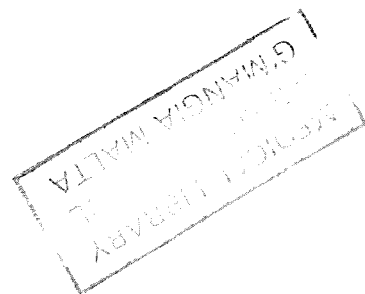


IDHOL MAGHNA... ...SIR MEMBRU



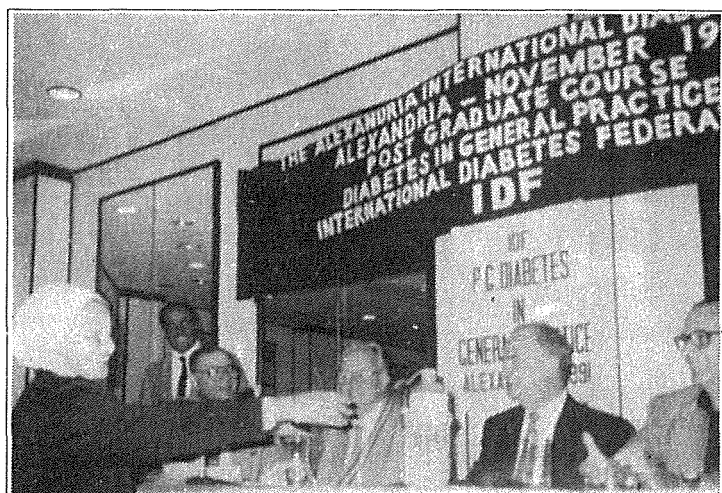
GHAQDA KONTRA
D-DIJABETE
P.O. BOX 413
VALLETTA CMR01
MALTA.

Jum Dinji tad-Dijabete 1991



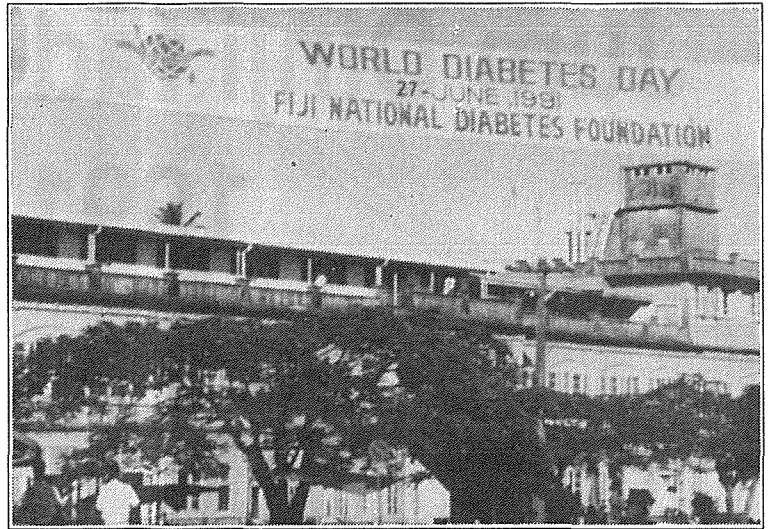
Dr Hiroshi Nakajima, Direttur Ġenerali tal-WHO qed jannuzzja l-Ewwel Jum Dinji tad-Dijabete ta' l-1991 waqt l-Assemblea tal-WHO.

Id-dijabete johroġ iktar fil-pubbliku bhala rizultat ta' programm estensiv għal Brazil.



3. L-Eġittu u Lvant Nofsani jestendu taghrif dwar id-dijabete bis-sahha tal-Jum Dinji tad-Dijabete ta' l-1991

Fiji tirrikonoxxi l-htieġa li wiehed ikun konxju tad-dijabete fil-kampanja nazzjonali tagħhom ta' l-1991.



Dr. L. Lombardi (Italja), Prof. J. J. Hoes (I.D.F. Brussels) u prof M. Massi Benedetti (Italja) jonoraw il-Jum Dinji tad-Dijabete gewwa Assisi Italja.

Malta tirrikonoxxi l-Jum Dinji tad-Dijabete f'Ġunju 1991.



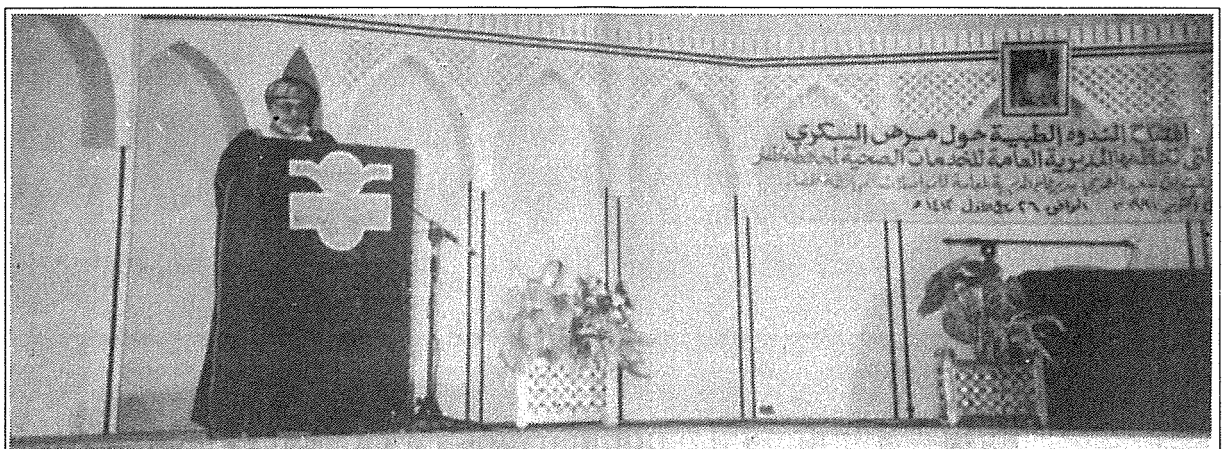


Il-Jum Dinji tad-Dijabete ġewwal-Kenja (Arika) jieħu postu fil-pubbliku

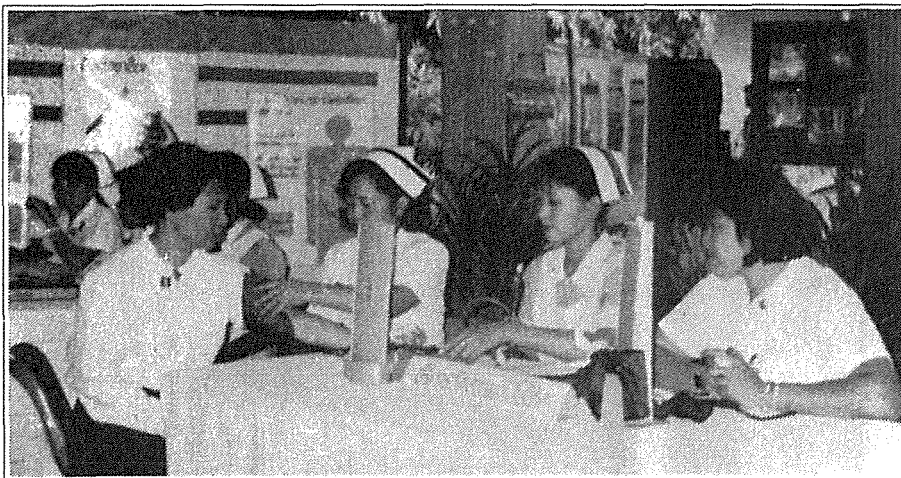
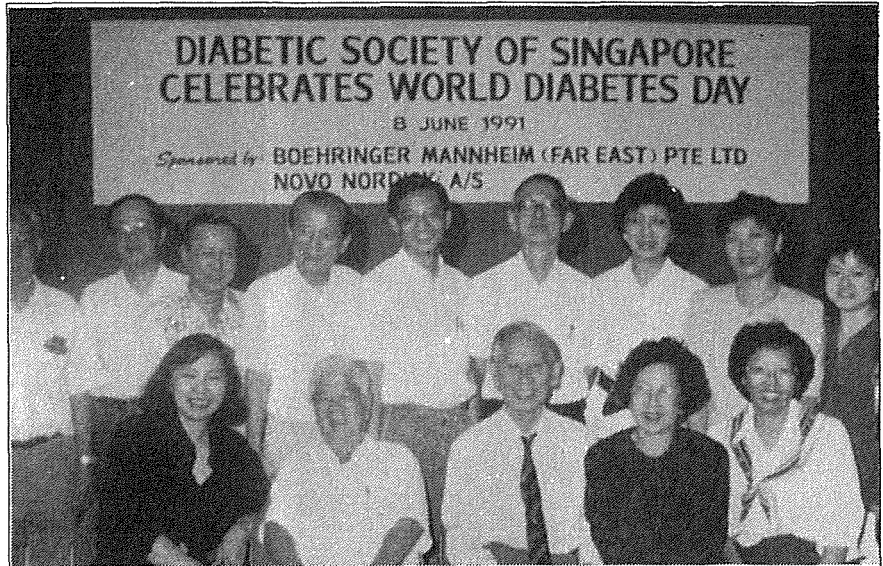
Id-deputy Major ta' Ashburton, New Zealand, iħawwel siġra rari b'tifkira tal-Jum dinji tad-Dijabete ta' l-1991.



Ġewwa Oman, il-Jum Dinji tad-Dijabete jieħu postu wkoll qalb il-pubbliku.



Is-singapore jiccelebra l-Jum Dinji tad-Dijabete.



Testijiet taz-zokkor fid-demm u testijiet ta' pressjoni fid-demm kienu parti mill-kampanja fil-Jum Dinji tad-Dijabete ġewwa Tajlandja

Prof. M. Berger (Dusseldorf) Dr. Hu Ching Li (Asst. Direttur Generali WHO) u l-Prof. J. J. Hoet (IDF Brussels) jiccelebraw il-Jum Dinji tad-Dijabete ġo Washington D. C. (USA)



L-Appuntament

minn A.C.

Kollox beda fid-disco tal-Milied li kellna l-iskola, għax kien hemmhekk li għall-ewwel darba f'ħajti ħassejtni li sirt inħobb. Kien jismu Simon, u kien qiegħed bil-wieqfa n-naħa l-oħra tas-sala, jithaddet mat-xfajla tiegħu Stella. Kont sirt ma nistax għaliha sempliciment għax kienet qiegħda toħroġ miegħu. U probabbli li Simon anqas biss kien jaf x'jisimni, jew kontx neżisti.

"Vanessa" qaltli vuċi "V-A-N-E-S-S-A!!!" Kont mitlufa fi ħsibijeti u dik l-għajta qajjmitni sabiex sibt ma genbi lill-ħabiba tiegħi Shelly, b'dehra ta' waħda sodisfatta biha nfisha. Mal-ewwel xammejt xi haġa.

"Biex qed tidħak? staqsejtha.

"U mbagħad tkun taf meta jasal Simon" weġbitni bid-daħka Shelly.

"Simon? fuq hiex qed titkellem dal-ġħodu?" għidtilha jien, nipprova nagħti x'nihem li kont imdejqa imma b'qalbi tferfer.

"U ma tafx? Qed nirreferi għal Simon Borg, dak il-ġuvni ikraħ li tiffansja int", qalet b'daħka

belhiena Shelly. Issa verament kienu bdew jitiġħuli.

"Ma nafx fuqhiex qed tparla tafx", tennejt jien nipprova nuri li ma jimpurtanix, imma rrabjata li kellha l-wiċċ issejjaħlu ikraħ. Insomma, taf int, ma kienx xi wieħed (faqa), li taqla għajnejk tħares lejha, madankollu kelu xi haġa mhux tas-soltu li tiġbdek.

"Mid-dehra Vanessa, qed tħallik il-memorja. Xi tgħidli għal dak il-kliem li għidt lil Lesley kemm xtaqt toħroġ ma Simon."

Għal daqxejn ma waqqajt it-tazza minn idi. Imma x'kelli x'nagħmel immur niġtaħ qalbi ma Lesley? Lesley kienet ħabiba tiegħi, u issa stajt nissoponi x'kien ġej. Hemm kienet hdejn Simon b'subgħajha ippuntat lejja. Kulhadd kien qiegħed jitbissem.

Wara ftit Lesley giet hdejja. "X'ridt toqgħod turi b'sebgħek lejja", ċanfarta b'lehen kemmxejn għoli. Imma hi deheret aktar tieħu gost.

ikompli f'paġna 23



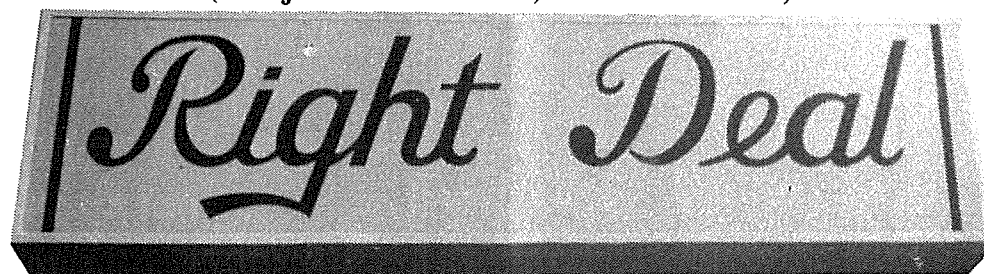


GHAL KULL KWALITÀ TA' FRIDGES, FREEZERS, WASHING MACHINES, COOKERS, GEYSERS, COOKER HOODS, SPIN DRYERS, BUILT-IN OVENS, u TELEVISIONS u VIDEO-RECORDERS.

**OFFERTI U GARANZIJI MILL-AQWA FUQ PRODOTTI
FIDES**

ASLU WASLA SA GHAND

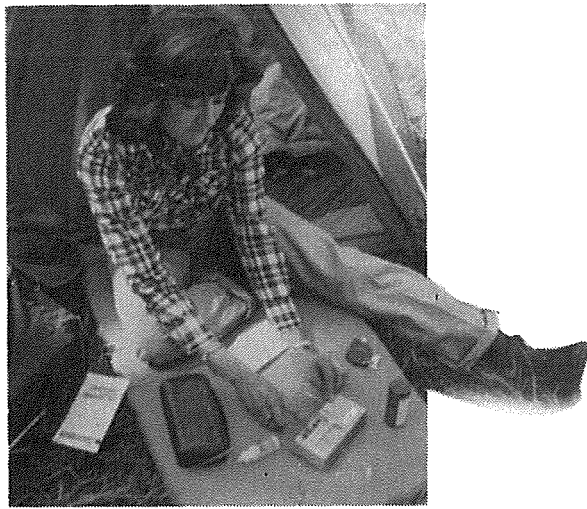
(Min juri dan ir-reklam, ikollu "discount")



PJAZZA GAVINO GULIA, BORMLA

(Faċċata tal-Bieb tad-Drydocks)

IL-POST FEJN TIFFRANKA L-FLUS U TINQEDA ŻGUR



ikompli ma' pagna 21

“Ikkalma”, qaltili Lesley. “Jien m’ghidt xejn, Imma sirt naf li huwa jafek u għandu grazzja mieghek. Però hemm Stella fin-nofs”.

“Iva nafu dan. Ilhom joħorġu flimkien għal hafna żmien”.

Kemm hassejtni mdejqa. Veru li fid-dinja ma kienx hawn ġustizzja jew kuntentizza. Sħabi kollha kellhom xi ġuvni: Lesley kelha lil Darren, Shelly kienet toħroġ ma John, filwaqt li anke Sally kienet sabet xi hadd ukoll.

Moħħi kien mimli b’daw il-ħsibijiet tqal waqt li kont sejra bil-mixi għal għand Shelly, fejn kont se nqatta l-lejl id-dar tagħha.

Konna bil-qiegħda fil-kamra ta’ Shelly nieklu sandwiches u nnizzluhom b’kikkra te. Hi kien ġralha l-istess, għax kienet ħadet grazzja ma wieħed jismu Mike, li però kien joħroġ ma Claire, waqt li din ta’ l-aħħar kienet ħabiba ta’ dik il-mingħul ta’ Stella.

Għalija hekk kienet la minħabba fiha ma stajtx naqbad ma Simon! Shelly deħrilha li kelli ċans għal ma Simon, imma jien f’it li xejn kont nara xi tama li għad jinfirdu hu u Stella. Domna s-siġhat niħaddtu fuq Mike u Simon imma fl-aħħar għajnejna marret bina u rقادna f’xi tlieta ta’ fil-ghodu.

L-għada fil-ghodu qomna mfarrkin. Jiena poġġejt bil-qiegħda mal-mejda u ħadt l-injection fil-waqt li Shelly ppreparat l-breakfast.

“Tridx imorru sa għand Simon illejla?” staqsietni Shelly.

“Le ma jistax ikun”. “U ilghala?”

“Le u le”.

“Kollox sew” qalet Shelly waqt li tatni harsa mhux tas-soltu, u ferrgħatli kikkra te. Il-biċċa

spiċċat hemm. Waqt li konna fuq l-istage nistennew xarabank ilmaħna lil Simon fuq in-naħa l-oħra tat-triq.

“Ara dak mhux Simon?” għajtet Shelly, b’vuċi daqxejn għolja wisq skond fehemti. Simon beda jxejrilna waqt li aħna rkibna l-karozza. Aħna ntxthetna fuq wara u ma rajniex lil Simon jirkeb. Meta wasalna u nżilna sibnieh jistenniena ma ġenb it-triq.

“Hi”, sellem Simon.

“Hi”, weġibtu jien.

“Għandek pjaċir tiġi party miegħi?” staqsieni u dak il-ħin hassejt għajnejn Shelly fuqi u sirt ħamra nar.

“U Stella?” staqsejt jien.

“Kellna xi nġhidu u spiċċa kollox”.

“O”, bilkemm stajt nemmen lil widnejja. “Kollox sew, mela, iva.”.

“Ngħaddi għalik għal xi t-tmienja” qalli bi tbissima u rħielha lejn tnejn minn sħabu li kienu għadhom kemm waslu.

F’nofsinhar Simon reġa ġie hdejja u din id-darba konna weħidna.

“X’se tilbes il-lejla?” staqsieni.

“Għalfejn trid tkun taf”, weġibtu kemmxejn bil-ħatfa aktar milli xtaqt.

“Bil-mod!” qalli, “Staqsejtek biss”, b’dehra ta’ wieħed mifxul.

“U ma rridekx teħodha hekk”, għidtlu waqt li hassejtni vera baħnana. Staqsejtu fejn kien se jsir il-party.

“Għandna – il-party se jsir għal ħija u kulħadd ġej.”

Hu Simon, Martin kien sixth former, waqt li aħna kollna biss fourth-year, għalhekk hassejtni mkabbra li stedinni biex immur.

“Nista nġib lil sħabi?” staqsejtu.

“Da żgur”.

“Grazzi ħafna”, għidtlu, fil-waqt li bdejt naħseb fuq kemm kien ġuvni mill-aħjar.

“Narak akta tard mela, se jkolli nmur”.

“Narak fit-tmienja”, qalli u missli idi waqt li qbadt miexja l’hemm.

Waqt li kont qed nilbes għal fil-għaxija ħsieb ta’ kuljum beda jifnini. Simon ma kienx jaf li jien dijabetika. Kif kien se jeħodha meta jsir jaf? Forsi kien jumbrani. Għalhekk qtajtha li ma nsemmi xejn – wara kollox jien ma kontx qiegħda noħroġ miegħu hux hekk? Kien ikolli żmien biżżejjed biex

ikompli ma' pagna 24

ngħidlu għadarba jkun taħt idejja. Kont qiegħda nieħu l-injection meta cemptet il-qampiena tal-bieb. Ħarist lejn l-arloġġ. Kienu għadhom is-seba u nofs – x'il mniefah gie jagħmel kmieni daqshekk? Smajt il-ommi ħierġa sabiex tiftaħ. "Ma" għajjalha. "Tmurx għalissa, stenna ftit". Fil-pront tfajt l-affarijiet fil-handbag u tlajt nigri 'l fuq, filwaqt li minn taħt l-ilsein għidt lil ommi sabiex lil Simon iddaħħlu fis-salott.

Wara li biddilt u għamilt il-make up inżilt isfel. Trid tarah lil Simon jixrob kikkra te u kien qisu xi wieħed ta' gewwa. Ħarsti marret fuq bukkett fjuri. Simon induna x'kont ilmaħt, qabadhom f'idu, b'ħarsa ta' wieħed xi ftit mistħi peress li kien hemm ukoll ommi. "Dawn għalik" qalli, u newwilhomli.

"Grazzi ħafna Simon, il-veru sbieħ".

"Simon qalli li jhobb il-fotografija", qalet ommi biex bħal speċi tibda hi.

"Tassew, qatt ma bsart li kont fotografu", għidt jien, nagħmel ta' bir-ruħi li qed nieħu interess, meta fil-fatt ma kien jimpurtani xejn.

"U iva, tgħallimt xi ftit l-iskola" zied iġid Simon, b'dehra ta' wieħed imbarazzat.

"Tajjeb, aħjar naħsbu biex immorru" għidt jien waqt li tajt daqqa t'għajn lejn il-kikkra te ta' Simon, Xorobha f'nifs u qam.

"Ha nieħu ħsiebu jien" qalet ommi filwaqt li qabdet il-bukkett fjuri. "Għandi pjaċir tal-konoxxenza Simon. Iddevertu it-tnejn li intom".

Meta wasalna qrib id-dar ta' Simon stajna nisimgħu l-muzika ddoqq, "I'm too Sexy for my Shirt", li għal mument kienet id-diska favorita tiegħi.

Meta dħalna sibna d-dar mimlija daqs bajda. Għaraft xi ftit t'fal tas-sena tiegħi l-iskola imma l-bieċa l-kbira kienu akbar minni.

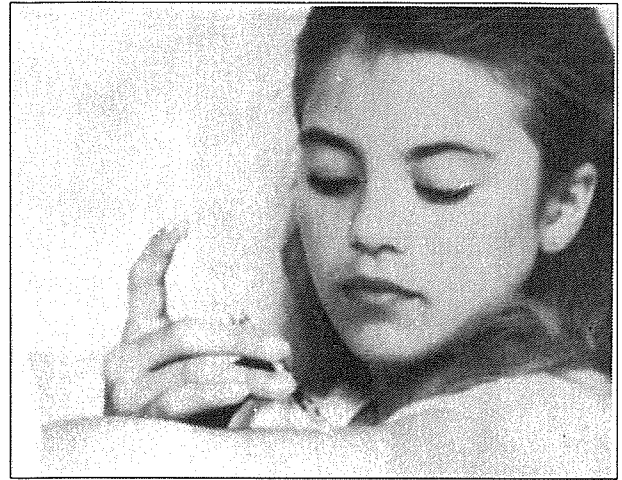
Hadit drink u qbadt nizfen. Kien party verament tajjeb u nsejt x'ħin kien sar. F'daqqa waħda ħarist lejn l-arloġġ u sibt li kienu d-disgħa, u li kont qbizt il-ħin li niekol xi ħaġa. "Simon hawn xi ħaġa x'niekol?" staqsejtu.

"Iva" wegħibni, "hemm kemm trid fil-kamra l-oħra".

"Tajjeb, għax ma ħadtux it-te l-ewwel".

"Għax m'għidtlx? Ejja nfittxu mmorru qabel ma jogħsfor kollox".

Kif dħalna fil-kċina beda jhossni ħazin. Shelly kienet hemm u tatni ħarsa stramba.



"Qed tħossok f'sikte Vanessa? Qed narak sfajra wisq".

"E – iva Shel, qed inħossni tajba. Naħseb li minħabba l-foundation. Imma, hawn xi ħaġa ta' l-ikel?"

"Trid tkun xortik tajba, għax kollox spieċa żmien ilu".

Ilmaħt sausage roll fuq platt u blajtha. Imbagħad Simon qalli li xtaq iġidli xi ħaġa rasu u rasi fil-ġnien.

Meta ħrigna huwa ġibidni lejha u biesni. Hassejtni nintelaq – imma għax kont mort "hypo". Bdejt inxejjer b'idejja u lqatt lil Simon f'wiċċu, u mbagħad intlift minn sensija.

Meta ġet f'tiegħi sibt lil Shelly, lil Simon u folla nies kollha jħarsu lejja. Shelly bdiet iddaħħal biċċiet taċ-ċikkulata f'ħalqi. Imbagħad il-ġenituri tiegħi waslu – dik taħwida! Ħaduni magħhom id-dar u malli tefgħuni fis-sodda, irqadt.

L-għada Simon gie jżurni u reġa gab il-fjuri. Ha r-ruħ meta sabni f'sikti. Mid-dehra ħasibni se mmut imma b'xorti tajba Shelly kienet taf x'għandha tagħmel, u rrakuntatli li kelli d-dijabete. Jiena hassejtni xi ftit ħatja.

"Messni għidtlek, imma ma kontx naf kif se teħodha Simon".

"Għax għandi ninkwieta? X'differenza fiha?"

"Qed nieħu gost nisimgħek tgħid hekk" għidtlu. "Issa se jkollni nittaqqab, u għalhekk forsi jkun aħjar li tillarga". Bdejt inħossni xi ftit imbarazzata issa.

"Jekk ma jimpurtax nixtieq noqgħod nara. Nixtieq nitgħallem kollox fuq id-dijabete, fil-kaz li jerga jigri xi biċċa bħal din'.

F'dak il-mument kont żgur li Simon u jien konna ta' xulxin. Għadna noħorġu flimkien u aktar ma jgħaddi ż-żmien aktar qegħdin niftieħmu.

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

KEMM TIŻEN?

- minn Jane B. Bell

Bejn wiehed u ieħor 70 fil-mija tad-dijabetiċi Maltin u Għawdxin għandhom bżonn inaqqsu l-piż. Inti wiehed minnhom?

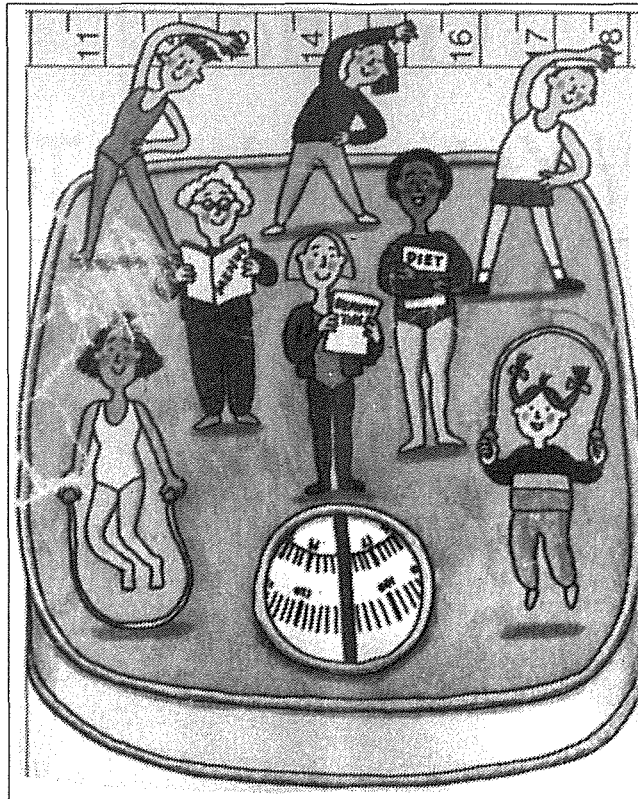
F'każi ta' nuqqas ta' piż, l-iktar haġa importanti li wiehed irid jiftakar hi, li jekk dan jixtieq li jibdel id-dieta biex jonqos fil-piż, l-ewwel ikellem it-tabib tiegħu.

Tnaqqis ta' piż hu importanti ħafna għall-kura ta' ħafna dijabetiċi, kemm jekk dawn ikunu fuq l-insulina, jew fuq pilloli jew fuq dieta biss. dan minħabba l-fatt, li jekk wiehed għandu piż żejjed, l-insulina trid taħdem ħafna aktar biex ikun hemm kontroll tajjeb taz-zokor fid-demm. Fil-fatt l-insulina ssir anqas effettiva. Din hi kundizzjoni magħrufa bħala "Reżistenza għall-insulina (Insulin Resistance) u tista' tagħmel id-dijabete iktar diffiċili biex tiġi kkontrollata.

Għalhekk, jekk jintlel il-piż, l-insulina ma jkollhiex bżonn taħdem ħafna u r-resistenza għall-insulina generaliment tonqos. Ħafna huma dawk li isibu d-dijabete tagħhom faċli biex jikkontrollawha la darba jkunu bdew inaqqsu l-piż.

It-telf ta' piż għandu wkoll ħafna vantaġġi. Wiehed iħossu iktar f'saħħtu, iħossu tajjeb biex jagħmel xi eżerċizzju u jħossu li għandu ċertu stima tiegħu nnifsu. Id-diffikultà hi li wiehed ikun jaf meta u fejn jibda.

Jekk wiehed ġa pprova biex inaqqas il-piż, allura dan ġa jaf mill-esperjenza li din mhix xi haġa ħafifa. Hemm domanda wahda importanti wiehed x'għandu jistaqsi "Għalfejn irrid nitlel il-piż?" Għalhekk tkun ideja tajba li wiehed jagħmel lista ta' raġunijiet u jikkunsidra liema hi l-iktar importanti għalih.



Ġaladarba wiehed ikun lest biex jibda, għandu jiftakar dawn il-punti.

1. Ikun Realistiku

Ikun realistiku meta jiddeċiedi kemm piż jixtieq inaqqas. Per eżempju jekk inti tiżen 106 kilos (16 stones) tippruvax issir 53 kilos (8 stones). Wiehed irid jiftakar li telf ta' piż jieħu ż-żmien u biex jasal għall-għan tiegħu, tkun haġa ta' bil-mod.

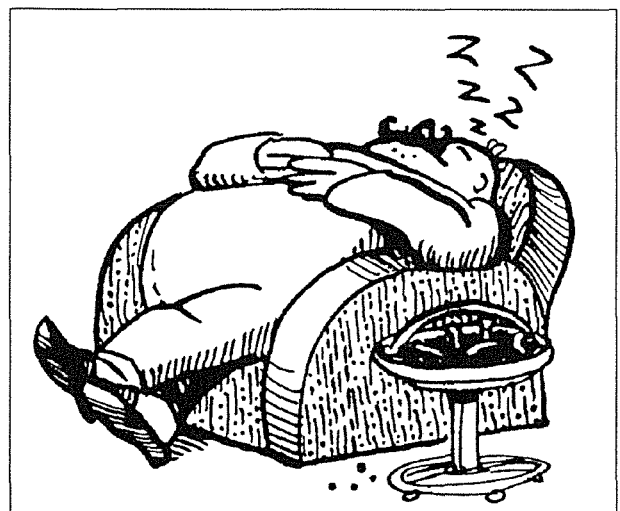
2. Jibda Bil-Mod

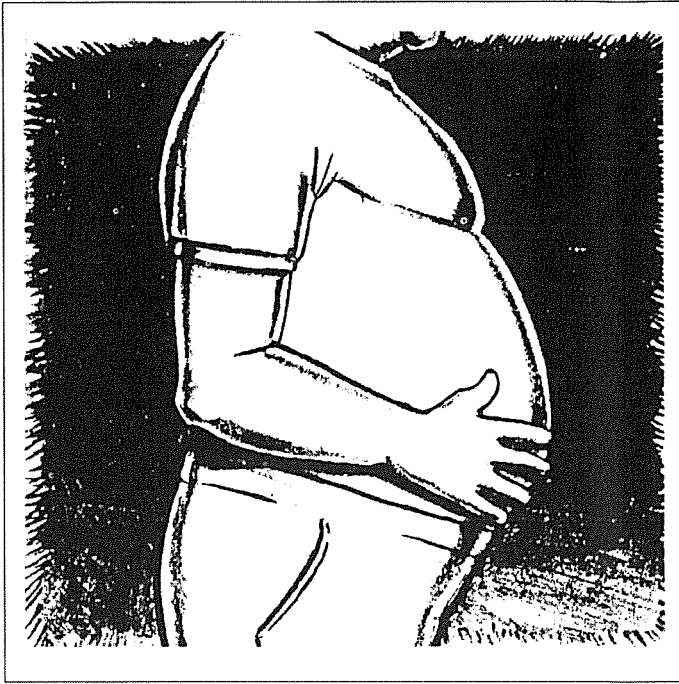
Dak li jkun ma jippruvax ibiddel id-dieta tiegħu f'daqqa.

Hemm iktar çans li jzomm mad-dieta jekk it-tibdiliet isiru iktar bil-mod – gradament.

3. Rekord

Tkun ideja tajba, li wiehed iżomm rekord ta' dak li jkun kiel f'għurnata partikulari, inklużi s-snacks u tnaqqir. Wiehed irid jara fejn jista' jagħmel xi tibdil u jibda bihom,





mill-“glycogen” tiegħu, jibda juża il-ħażna tax-xaħam. Issa hu l-waqt li wieħed jimmira għall-nuqqas ta' 1/4K sa 1 Kilo fil-ġimgħa.

Huwa importanti li wieħed ma jintizinx iktar minn darba fil-ġimgħa. Dan jinżamm reegolarment u jinżamm ukoll rekord tan-nuqqas tal-piż.

Għal xi ġimgħat, il-piż jista jibqa' l-istess jew jiżdied xi ftit. Wieħed ma għandux jikkonfondi sa kemm il-piż juri dehra generali ta' nuqqas.

Huwa importanti li wieħed jibda u jipprepara u mhux jaqta' qalbu għaliex ma jarax riżultati tajba minnufih. Huwa ta' inkoraġġiment li l-piż juri dik id-dehra ta' nuqqas u dan l-inkoraġġiment għandu jwassal l-individwu għall-għan mixtieq.

per eżempju jintuża ħalib skimmed minnflok frisk, jew ħalib frisk flok tal-bott.

4. M'hux Imcaħhad

Dak li jkun jista' jieħu xi ftit ikel favorit, imma dan jagħmlu kultant. Bħala eżempju, jekk wieħed iħobb il-gallettini ma jaqtagħhomx għal kollox mid-dieta tiegħu. B'hekk ikun qed iżomm id-dieta u ma jhossux imcaħhad.

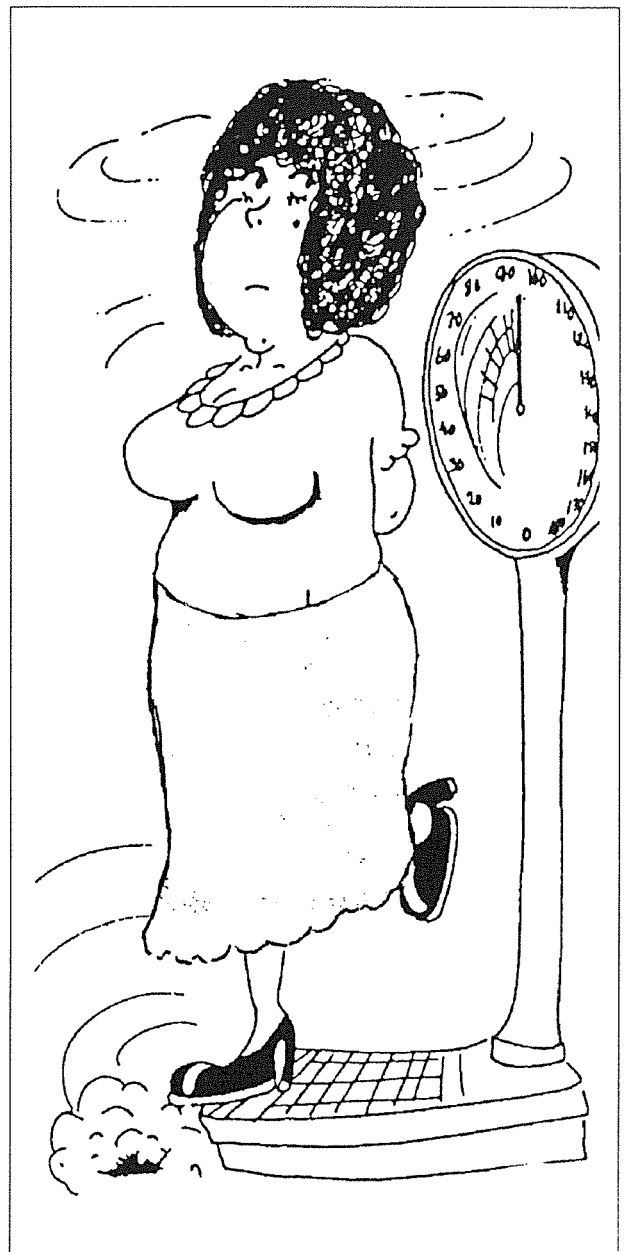
Biex ikompli jgħin ruħu u jkun motivat wieħed irid jaħseb f'għanijiet ta' żmien qasir u meta jasal, jagħti rigal lilu nnifsu – bħal xi ktieb, xi magazine jew xi make-up set jew xi biċċa għodda eċċ. Kollox minbarra ikel.

Bosta dijabetiċi jiftakru biss l-iżbalji tagħhom u jinsew dwar meta kienu ghamlu suċċess u rnexxew. Wieħed irid jikteb lista ta' f'hiex irnexxa; kemm tgħinu biex

- a) Iżzommu motivat
- b) Il-lista tgħinu jiftakru fihom
- c) Biex jiġu solviti żbalji meta l-affarijiet jiġu ħażin.

Ladarba wieħed ikun beda id-dieta, hu jkun irid jaf kemm piż għandu jnaqqas. Kulhadd jonqos fil-piż b'rati differenti u fi żmien differenti waqt id-dieta.

Probabilment wieħed isib li meta jibda jonqos, jaħseb li jkun ħlief ħafna piż, iżda dan ikun il-biċċa l-kbira ilma. Meta l-ġisem ikun għamel użu



LIS-SEWWIEQ DIJABETIKU FUQ L-INSULINA – PARIRI –

minn R. Zammit

1. Tibdix issuq jekk tħoss l-iċken sintomi ta' hypo.
2. Fil-waqt li qed issuq, hekk kif tħoss l-eħfef sintomi ta' hypo ieqaf mill-ewwel, ħu xi zokkor bħal helu, u ibqa' stenna sakemm dawn is-sintomi ħfief ta' hypo jisparixxu.
3. Dejjem żomm zokkor bħal helu viċin, fil-karozza għal xi hypo li jista' jitfaċċa minħabba xi każ mhux mistenni, bħal tiddil ta' tyre, xi inċident u xi traffic jam.
4. Żomm il-ħin tas-soltu għall-ikliet u għall-insulina.
5. Evita li ssuq bil-lejl.
6. Meta s-sewqan fit-tul ma jkunx jista' jiġi evitat, aqşam il-vjaġġ u ħu l-karboidrati tas-soltu bħala snack f'dan il-waqfien.
7. Issuqx ħafna bi speed kbir.
8. Qabel issuq u waqt is-sewqan tixrobx spirti.
9. Aghmel eżami ta' l-għajnejn kull sitt xhur.
10. Dejjem gorr fuqek id-“Diabetic Identity Card” jew brazzulettta bl-informazzjoni meħtieġa dwar il-każ tiegħek. Żomm miegħek ukoll siringa ta' l-insulina kif ukoll insulina.
11. Jekk xi ħadd ikun qed jivjaġġa miegħek bhala co-driver fi vjaġġ twil barra minn Malta, dan jew din għandhom ikunu nfurmati dwar id-dijabete.

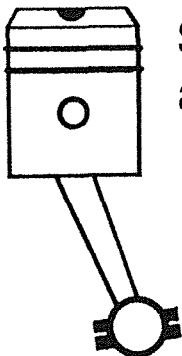
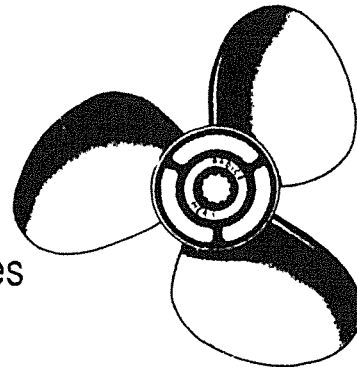
Attention to all Boat Owners



Zarb Stores Ltd.

New Street, Luqa LQA 03. Tel. 665686

We wish to inform our customers that we stock spare parts and workshop manuals for all leading Outboard Motors, Stern Drives and Inboard Engines at unbeatable prices.



Also, Steering Systems and Marine Accessories.
*Buy direct from the importers and **Save Big Money.***

SIERRA MARINE ACCESSORIES
MADE IN U.S.A.

Simply the best in Marine Equipment

**KNOWING YOU
HAVE DIABETES
ISN'T THE END OF
THE WORLD.
NOT KNOWING
COULD BE.**

**Contact: *Maltese Diabetes Association*
P.O. Box 413
*Valletta CMR 01***

GHAQDA KONTRA D-DIJABETE

Shubija: Lm2.00 fis-sena.

Jiena (Mr/Mrs/Miss) _____ li noqghod _____
_____ nixtieq insir membru ta' l-ghaqda hawn fuq
imsemmija.

Data tat-twelid _____

Dijabetiku: IVA / LE

Fuq l-insulina: IVA / LE

Fuq il-Pilloli: IVA / LE

Tel No. _____

Fuq id-dieta: IVA / LE

Din l-Informazzjoni tiġi ttrattata b'mod kunfidenzjali.

Data _____

Firma _____

Ibghat lit-Teżorier ta' l-Ghaqda Kontra d-Dijabete, P.O. Box 413 Valletta CMR 01



Ricetti

minn Marie Louise Mifsud

Gheżież membri,

Is-sajf wasal biex iħallina. Nittama li hadtu gost bl-ikel frisk li kiltu kemm hdejn il-baħar, kif ukoll id-dar. Issa nerġghu nibdew induru għall-ikel inqas frisk, iżda li xorta nieħdu gost bih.

Kull żmien fiq l-ikel adattat għalih. Għalina l-iktar importanti hu li kull żmien, hu meta hu nibqghu nieklu skond il-ħtiġijiet tagħna. Għalhekk nawguralkom tisjir tajjeb b'riżultati tajbin, f'dan iż-żmien tal-harifa.

Zucchini Pizza

(2 porzjonijiet)

Ingredjenti

(għall-għaġina)

- 3 qarabaliet żgħar maħkukin
- 3 imgħaref dqiq (whole meat)
- 3. abjad tal-bajd

(għall-wiċċ)

- 4 mushrooms
- Kikkra ġobon Edam maħkuk jew Mozzarella (low fat)
- Bżar aħdar jew aħmar
- Kikkra brokkoli jew fjuri żgħar tal-pastard
- Basla, ħabaq, timo u bżar

Metodu

Hallat sew il-qarabali maħkuk, id-dqiq, l-abjad tal-bajd flimkien. Qiegħed it-taħlita f'dish midluk (qis 8" x 11"). Aħmi għal 10 minuti f' nar 450F/230C/Gas mark 8.

Wara ferrex nofs il-ġobon maħkuk fil-wiċċ tad-dish. Qatta' l-ħaxix fi slices u poġġih fuq il-ġobon. Ferrex l-ħwawar fuq il-ħaxix u ferrex il-kumplament tal-ġobon fil-wiċċ u anki xi ftit parmeġjan jekk trid. Aħmi fuq nar 300 F/150C/ Gas Mark 2.

Kull porzjoni=274 Kaloriji, 23g karboidrati.

2. Hummus

(6 porzjonijiet)

Ingredjenti

- Landa ta' 450g ċicri, iżda aħjar 450g ċicri niexfa.
- 2 sinniet tewm midrus
- 1/2 kuċċarina fħewwa (cumin) midħuna
- 1/2 kuċċarina melħ
- 2 imgħaref żejt (corn oil)
- 4 imgħaref meraq tal-lumi
- 4 imgħaref tursin imqatta'
- Ftit paprika jew bżar
- 4 tadamiet imdaqqs sin mqatta' cubes
- 1/2 ħjara żgħira mqatta' stiks bil-qoxrab' kolloxx
- 2 karrotti mdaqqs sin mqatta' twal.
- 2 stiks krafes imqatta'
- 12 uqija fħejziet jew 12 uqija fħobz (wholemeal) slices, mixwijin.

Metodu

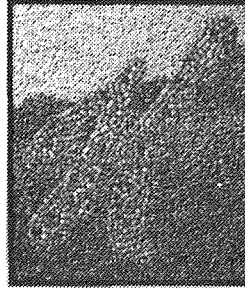
Għalli ċ-ċicri (aħjar ixxarabhom ma tul il-lejl, qabel ma tghallihom). Immaxxja jew għaddihom mill-liquidiser. Ixhet it-tewm, il-cumin (fħewwa) u l-melħ. Żid iż-żejt, il-qtar tal-lumi u hallat tajjeb. Fl-aħhar zid it-tursin u halli ftit biex iżzejjen.

Ara hux tajjeb mill-bżar u mill-melħ. Agħfas go skutella u zid il-paprika u t-tursin fil-wiċċ. (Jintuża bħal kontorn għal platt mal-ħaxix ma' fħejziet sħan).

Kull porzjoni fiq 150 kalorije u 20g karboidrati.

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

KELLOGG'S Sole Distributers

Charles Darmanin & Co. Ltd.

Luret Cutajar Street, Żebbuġ, ZBG 06. Tel: 460360 - 460375 (5 lines)

3. Shepherd's Pie

(4 porzjonijet)

Ingredjenti

7 oz. fażola bajda
 10 1/2 ozs. tadam imqatta' tal-bott
 Basla mqatta rqiq
 Bżaru aħmar zġħir imqatta rqiq (nehħilu ż-żerriegħa)
 2 ozs ħobż imfarrak
 7 ozs ikkapuljat taç-čanga msajjar
 4 imġħaref tursin imqatta'
 Bżar u melħ
 16 ozs patata
 2 ozs għażż
 Niskata nocemuskata
 2 imġħaref ħalib skimmed

Metodu

Xarrab il-fażola għal lejl sħiħ. Għalliha. Hallat il-biççiet tat-tadam, il-basla u l-bżar go kazzola u ħalliha ittektek fuq in-nar għal 10 minuti. Żid il-frac tal-ħobż u kompli ħawwad b'imġħarfa ta' l-injam. Żid il-laħam misjur u l-fażola mġħollija u ħalli kollox jiftaħ jagħli fil-waqt li tħawwad xi kultant. Żid it-tadam u l-bżar u l-melħ. Ixhet kollox f'dish tat-torti li tista' tidilku bil-pinzell bi ftiit żejt biex l-ikel ma jehilx.

Sadanittant, għalli flimkien, il-patata u l-għażż u għatti t-torta. Fil-wiçç agħtüh pinzellata bil-ħalib. Poġġi t-torta taħt il-grill sakemm tieħu kulur dehbieni.

Kull porzjon fih 440 kaloriji u 70 karboidrati.

4. Pastarda bil-Kapuljat

(3 porzjonijiet)

Ingredjenti

8 ozs Kapuljat taç-čanga
 Basla zġħira mqatta rqiq
 Kuççarina Worchester Sauce
 Dada taç-čanga
 Bott tadam ta' 400 g imqatta (jew 400g tadam frisk imqatta)
 Kuççarina purèe tad-tadam
 Kuççarina ħwawar imħallta
 Melħ
 Bżar
 Pastarda ta' 16oz (450 g) mingħajr weraq
 1/4 pinta ħalib skimmed
 1 oz. frac tal-ħobż (wholemeal aħjar)
 1 oz. ġobon Edam (tal-boçça hamra) maħkuk
 Ftiit paprika



Metodu

Poġġi l-laħam go taġen u ħallih isir fuq nar baxx mingħajr ma żżid xi xaħam. Saffi l-laħam mix-xaħam. Żid miegħu, il-basla, il-Worchester Sauce, id-dada mfarka, it-tadam, il-purèe tat-tadam, il-ħwawar u l-bżar u l-melħ. Għatti u ħallih ittektek.

Qatta l-pastarda f' biççiet zġħar u għalliha sakemm issir, iżda mhux li tirtab ħafna. Saffiha u poġġiha f'recipjent ieħor. Fuqha żid il-ħalib u l-frac tal-ħobż'. Ħabbat sew u żid il-bżar.

Nehħi l-laħam minn fuq in-nar u ixħtu fuq it-taħlita tal-pastarda. Roxx il-ġobon u ftiit paprika.

Poġġi taħt il-grill jew aħmi f'forn jaħraq 400 F/200c/gas mark 6, sakemm tieħu kulur dehbieni.

Kull porzjon fih 14 kaloriji u 230 karboidrati.

5. Deżerta tal-Pruna

(4 porzjonijiet)

Ingredjenti

Margarina (biex jindilek id-dish)
 4 ozs pruna mingħajr għadma
 1/4 pinta ilma
 3 abjad tal-bajd
 1/8 Kuççarina "cream of tartar"
 Mġħarfa fructose
 Kuççarina qoxra maħkuka ta' lumija

Metodu

Saħħan il-forn 180c/150F/Gas mark 4 u idlek ħafif, ħafif, dixx li jesa' 1 1/4 pint. Qieghed il-pruna u l-ilma f'kazzola sakemm jagħflu. Baxxi n-nar u ħallihom ittektku għal 15-il minuta. Hallihom jibierdu wara.

Għaddi l-pruna flimkien mal-likwidu mill-likwidiser. Go skutella ħabbat sew l-abjad tal-bajd, il-melħ u l-"cream of tartar". Ixhed wkoll il-fructose u l-qoxra maħkuka tal-lumija. Meta jkunu mħabbtin sew ixhed il-purèe tal-pruna ġot-taħlita ta' l-abjad tal-bajd u wara li jilħalltu sew flimkien, ixhet it-taħlita ġod-dixx

Aħmi għal 20 sa 30 minuta sakemm toġħla u tieħu kulur dehbieni. Servi mill-ewwel.

Kull porzjon fih 58 kaloriji u 10 karboidrati.



ANDREWS

BAKE BETTER

BREAD

ANDREWS BAKERY (M) LTD · TIMBER WHARF · MARSA

TEL. 224823/231946

Domanda u risposta

1. Il-kolesterol

Domanda:

Tista' tgħidli x'nevita biex ma jkollix kolesterol għoli, u kemm hi r-range normali tal-kolesterol fil-bniedem?

Risposta:

Wieħed jista' jiekol tajjeb u jzomm il-livell tal-kolesterol f'livelli tajba. Naturalment wieħed irid isegwi ċerti kundizzjonijiet. Ibda biex tnaqqas is-saturated fats. Dawn huma l-qofol tal-livelli ta' kolesterol fid-demmm.

Naqqas mill-potato chips, mill-ikel moqli u laħam imxaħħam, mill-butir u żjut. Waqt li tkun qed tagħmel dan, illimita l-ammont ta' kolesterol fid-dieta tiegħek. Dan ifisser tnaqqis ta' bajd, l-organi tal-laħam bħal fwied, moħħ, kliewi eċċ.

Meta jittiekel ikel li jkun fih karboidrati kumplessi, speċjalment dawk li fihom soluble fibre, dan iservi biex iġin it-tnaqqis tal-livelli tax-xaham fid-demmm, bħal kolesterol, tryglycerides. Aghżel oats, legumi, barley, frott nej u ħaxix li jista' jittiekel mingħajr ma tqaxxru.

Ikel li fih ammonti zgħar ta' kolesterol u li wieħed għandu jfittex jieħu, huma, ħalib skimmed, ħalib ippasturizzat, joghurt plain, irkotta, għagin bla bajd, abjad tal-bajd, żejt minn-ħxejjex, ċerali, ful, piżelli, żebbuġ, frott frisk, ross, fenech u oħrajn.

Ir-range tal-Kolesterol hija:

Mingħajr riskju

inqas minn 5.7 mmol/l

Suspettuża

minn 5.7 sa 6.7 mmol/l

Bżonn tal-Kura

iktar minn 6.7 mmol/l

2. Naħseb li Fiqt

Domanda:

Naħseb li jien fiqt mid-dijabete tiegħi. Jiena sirt dijabetika 25 sena ilu u poġġewni fuq l-insulina (injezzjoni waħda kuljum) għal xi 10 snin. Meta bdejt l-insulina, jien imxejt fuq pjan strett ta' ikliet u fuq programmi ta' eżerċizzju.

Tliff il-piż u żammajt il-piż meħtieġ. Regolarment kont nittejtja z-zokkor fid-demmm u sibt li bil-mod,

izda verità, li z-zokkor fid-demmm gie f'range normali u regolari. Kont kapaċi naqta' l-insulina. Illum iz-zokkor fid-demmm hu normali. Dan ifisser li jien imfejqa? Taħseb li din hi xi ħaġa ta' ftit żmien jew jerga' jitfaċċa d-dijabete fil-futur?

Risposta:

Nifraħlek ħafna. L-istorja tiegħek hi eżempju tajjeb ħafna ta' x'jista' jagħmel "management" tajjeb fil-piż, fil-kontroll, fid-dieta, fl-eżerċizzju, fit-testijiet u f'kura. Jekk id-dijanosi ta' meta sirt dijabetika tip tnejn kien tajjeb, l-isforzi tiegħek biex tikkontrolla d-dijabete matul is-snin, taww sodisfazzjon f'dak li hu kontroll normali taz-zokkor fid-demmm. Izda "il-fejqa tiegħek" mhux għal dejjem. Inti trid tibqa' fuq il-programm tiegħek u rrangah fil-futur hekk kif il-ġisem jibda jgħejja u l-istil ta' ħajtek jinbidel.

Bi ftit xorti tajba u sforz tajjeb, il-futur tiegħek għandu jkun sabiħ. Zomm il-piż tiegħek regolari u kompli ċekkja z-zokkor fid-demmm fuq bażi regolari biex tkun ċerta li qiegħda fit-triq it-tajba.

3. Fuq Pilloli

Domanda:

Għandi bżonn inbiddel id-dieta tiegħi, issa li qed nieħu pilloli "Euglocon", biex nikkontrolla l-livell taz-zokkor fid-demmm?

Risposta:

Iva għandek bżonn jekk inti qatt ma kont taħt kura tad-dijabete. L-ikel li tiekol għandu jigi ttajmjat mal-ħin tal-pilloli tiegħek. Iddiskuti l-ħin mat-tabib tiegħek. Generalment il-pilloli Euglocon iridu jittieħdu jew hekk kif bdejt tiekol ikla, jew waqt l-ikla. Evita l-alkohol mal-pilloli.

It-tabib jista' jirriferek għand dietitian li jkun jista' jippreparalek il-meal plan tiegħek, li jkun jinkludi l-ikliet regolari kif ukoll is-snaks.

4. Snaks Qabel l-irqad

Domanda:

Tista' ttini xi riċetti bħal "safe snacks" qabel ma immur norqod?

Risposta:

Inti ma semmejtx x'tip ta' dijabete għandek u dak li inti għandek tagħzel bħala "bed snacks" jiddependi

DIET MARGARINE
FROM
GOLDEN CHOICE

Low Fat
Low Calorie
Unsalted

4l.

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 (Monoglycerols, 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 Carotene : 600 i.u. Vitamin D : 50 i.u.
ENERGY/CALORIES PER 100 GRMS : 370

fuq il-livelli taz-zokkor fid-demm tiegħek, fuq l-istil ta' l-ikliet tiegħek u fuq il-kura tiegħek.

Ara kemm jkun iż-zokkor fid-demm qabel ma tmur torqod u l-għajna tat-tabib u d-dietitian tasal għal snacks tajba u varjati.

5. Riskju għall-attak tal-qalb

Domanda:

Jiena rael ta' 53 sena u ili dijabetiku 9 snin. Jiena ili npejje 40 sena u l-piż tiegħi żdied ma' tul is-snin. Jien imħasseb ħafna dwar ir-riskju ta' xi attakk tal-qalb. Ġejt infurmat mit-tabib biex innaqqas il-piż u inwaqqaf it-tipjip. Il-problema hi li kull darba li nipprova biex ma nibqax inpejje, il-piż tiegħi jiżdied. X'għandi nagħmel?

Risposta:

Inti għandek mill-inqas tliet fatturi kbar ta' riskju għall-attakk tal-qalb u għal xi blockage ta' vini li jista' iwassal għall-stroke, għall-problemi fiċ-ċirkulazzjoni. Għad-dijabete, tipjip u ħxuna żejda huma problema. Meta xi wħud mill-fatturi jkunu flimkien, jagħmlu konfront qawwi ħafna. Wara dan kollu li għidtlek, nagħmilek enfazi li kull fattur ta' riskju għandu jiġi mogħti l-attenzjoni meħtieġa. Hemm bhal konnessjoni bejn tieqaf mit-tipjip u żdid il-piż.

Ta' spiss nosservaw li bħala grupp, dawk li jpejpu huma irqaq minn dawk li ma jpejpu, u meta jieqfu ipejpu, il-piż tagħhom jiżdied. Jiena nħoss li l-benefiċċju fis-saħħa ta' wieħed li jkun waqaf ipejje huwa bil-bosta akbar mill-iżvantaġġi tat-tipjip. Bħal ma naħseb li taf, it-tipjip ma hux biss relatat ma mard tal-qalb iżda wkoll ma' problemi oħra ta' saħħa, inkluż il-kanċer, mard tal-pulmun eċċ.

Inti trid toqgħod ħafna attent għad-dieta wara li tieqaf tpejje. Nissuġerilek li tibda twarrab l-ewwel għadu tiegħek li hu t-tipjip u wara ibda warrab dawk il-problemi ta' inqas periklu.

6. Inkwiet għalxejn

Domanda:

Il-familja tiegħi tinkwieta ħafna minħabba fija. Jien sirt dijabetika tip tnejn (mhux fuq l-inuslina) ix-xahar li għadda. Iż-żewġ ulied li għandi huma miżżewġa u marru joqogħodu 'l bogħod minni, iżda ma nħossnix li għandhom jiġu d-dar biex jieħdu kura

tiegħi, għax jien nista' nieħu kura sewwa tiegħi nnifsi.

Kif nista nikkonvincihom li jiena nista' nikkontrolla d-dijabete tiegħi mingħajr l-għajna tagħhom?

Risposta:

Wara li jkun taw ħafna lill-uliedhom, il-ġenituri ma għandhomx isibuha bi kbira biex jieħdu xi ftit lura minn għand uliedhom.

Halli lil uliedek jiġu għandek biex jaraw u jaraw kemm inti sejra tajjeb. Wara kolloxx inti għandek tieħu gost bil-viżti tagħhom anke kieku ma kontx dijabetika.

Wieħed jinnota li uliedek jidhru li jaħsbu ħafna fik u jixtiequ li tkun f'saħħtek. Jekk int għandek edukazzjoni tajba fid-dijabete u qed tieħu kura sew tiegħek innifsek, uliedek jarawhom dawn meta jżuruk.

Jien ngħidlek li tinkwiethom ħafna iktar jekk inti ma ttihomx ċans jiġu jaraw u juruk li huma jaħsbu fik.

7. Stress

Domanda:

Żewġi li għandu 56 sena, qed ikollu problemi biex jikkontrolla d-dijabete tiegħu. Meta kien għamel id-dijanjosji xi sentejn ilu, it-tobba qalulu biex inaqqas iż-zokkor u l-kolesterol. Hu dan għamli, u minn dak in-nhar 'l hawn żamm il-livelli taz-zokkor u tal-kolesterol ikkontollati. Iżda hu t-tip li jinkwieta u jithasseb ħafna u ta' spiss ikun bla sabar dwar dan. X'nista' nagħmel biex ngħinu?

Risposta:

L-ewwelnett żewġek jaħseb dwar xi mod biex jitgħallem jirrilassa u jikkalma.

Inti tista' turi l-għajna lejn żewġek, biex tghinu jagħżel ċerti affarijiet biex jirrilassa. Oħorġu flimkien. Tkellmu man-nies eċċ. Żewġek għandu bżonn li jkun jaf x'qed iġieghlu jkun daqshekk inkwiet. Forsi qed jkun anzjuż li mhux qed jieħu kura sew tiegħu innifsu. Dak li qed iħoss jista' jkun ġej minn xi problema ġdid relatata mad-dijabete, jew dwar xi haġa oħra li m'għandha x'taqsam xejn mad-dijabete.

Jekk żewġek jissuspetta li hemm xi problema ġdida, għandkom tiddiskutuha mat-tabib tagħkom. Dwar xi programm biex wieħed jirrilassa, dak li jkun irid iżomm ruħu attiv u jieħu wkoll il-parir ta t-tabib.

INTI tista' tghix sewwa bid-dijabete, jekk titgħallem kif.

The best quality products for the diabetics and the health conscious people

Für den Diabetiker. Qualität vom Spezialisten. Die Qualitätsvorteile:

- Ausschließlich mit natürlichem Fruchtzucker gesüßt
- Ohne Farb- und Konservierungsstoffe

nur mit
Fruchtzucker
gesüßt

- Nur natürliche Rohstoffe für viel Geschmack
- Ungehärtete pflanzliche Fette, ungeschwefelte Früchte und viel Vollkorn



Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

Space by Courtesy of:

R. A. B. Ltd

Tel. No. 446741 – 236540 – 230924

Fax: 497276

New NovoPen® II For convenient, accurate insulin therapy



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



Novo Nordisk