

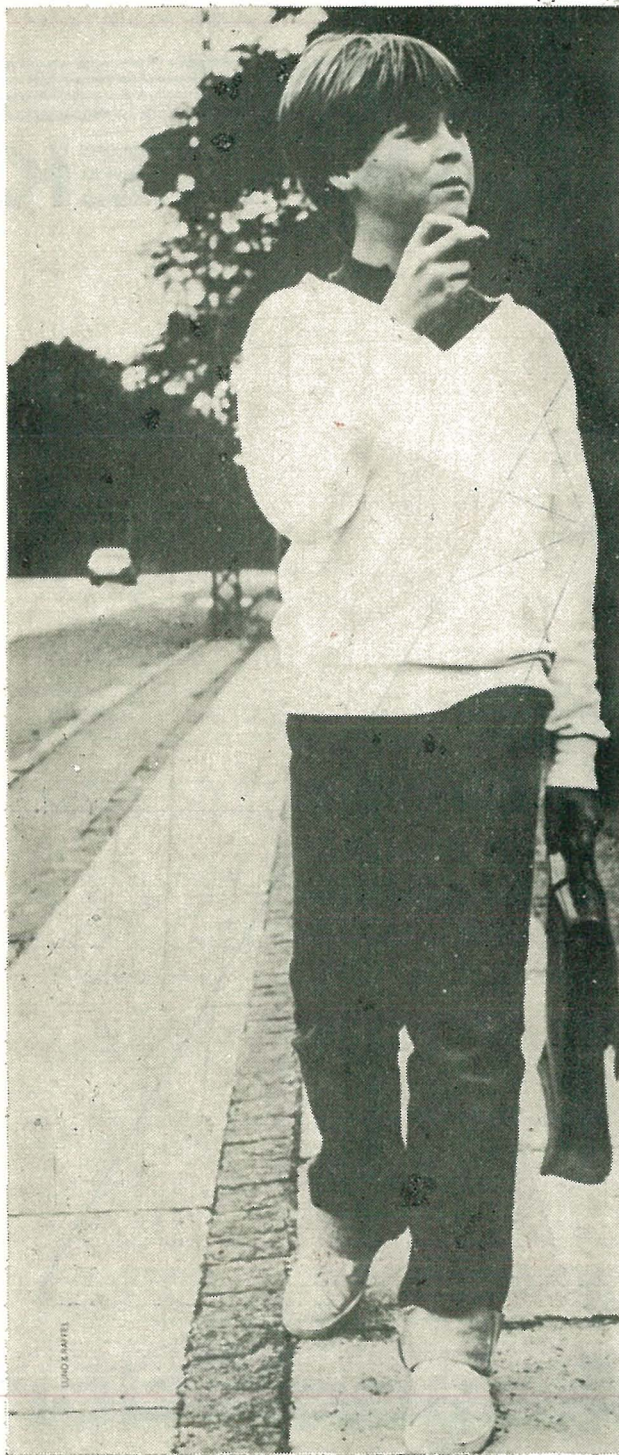
SETTEMBRU 1987

17

ID-DIJABETE U SAHHEK



Diabetes Association
Gurnal mahrug mill-Ghaqda Kontra D-Dijabete



Diabetes at the age of 10!

The quality of life depends on the treatment

Follow-up studies have shown that good control of the diabetes means prolongation of life and relative protection against complications.

The choice of the correct insulin preparation is essential for good control

The Nordisk Insulin preparations constitute a simple range of inter-miscible insulins causing no or minimal immune reactions.

Velosulin
Insulatard
Mixtard

Highly purified insulin



Nordisk Gentofte
Denmark.
Distributor in Malta:
PHARMA-COS LTD, Valletta

EDITORJAL

Il-Laqgħa Generali 1987

Issa wasal iż-żmien għall-laqgħa ġenerali u għall-elezzjoni ġenerali. Dawn suppost li saru f'Mejju li għadda, iżda minhabba l-Elezzjoni Ġenerali f'Malta, kif ukoll minhabba li l-Kunsill xtaq li ċ-Ċentru l-ġdid ikun lest, kellna nittardjaw bi ftit xhur.

Il-Laqgħa Ġenerali ser issir l-Erbgħa 28 ta' Ottubru 1987 fiċ-Ċentru', 45 South Street, Valletta fis-6.00 p.m. Skond l-istatut, f'din il-Laqgħa Ġenerali għandu jiġi elett il-Kunsill il-ġdid għas-snin 1987-89. Kull membru jista' joħroġ għall-Elezzjoni u għalhekk nitlob lil dawk li huma interessati biex jibdeu jaqraw l-istatut.

Aghmlu kuraġġ. Oħroġu għall-Elezzjoni. Dettalji jiġu mibgħuta aktar tard.

Is-suċċess ta' "**L-Għaqda Kontra d-Dijabete**" jiddependi minn kemm kull membru jagħti sehem. Ma nistgħux noqogħdu ngergru biss u nistennew il-bajtra taqa' f'halqna.

Però nixtieq ngħid li jinhtieġu membri ġenerużi, li jkunu jistgħu jagħtu sehem u hin, kemm għall-laqgħat tal-Kunsill li jsiru darba fix-xahar, kif ukoll għal ċerti impenji li għandha "**L-Għaqda**".

Jien inhossni ċert li bosta membri — irġiel, ġuvintur, nisa u xebbiet — japplikaw għan-nominazzjonijiet għal din l-elezzjoni li ġejja. Formoli għal dan il-għan jiġu mibgħuta fi żmien qasir. Ir-rieda tajba ta' bosta membri żgur li tispikka għal din l-elezzjoni li jmiss.

Ejjew inżommu l-idejal tas-solidarjetà ta' id li tgħin lil oħra. Min ihoss li jista' jgħin, min ihoss li jista' joffri ruħu, jista' jsibna dejjem. L-attendenza għall-Laqgħa Ġenerali hija meħtieġa minn kull membru, b'hekk kulhadd ikollu ċ-ċans li jivvota għal min jidhirlu hu.

J'Alla r-rieda tajba ta' bosta membri tispikka f'din l-elezzjoni li ġejja. ■

Tancred Zammit
Editur

**L-IMPORTANZA
KBIRA
TAT-TESTIJET
FL-URINA**

Għalkemm ta' spiss naraw li din il-proċedura ma tantx hi popolari ma hafna dijabetiċi, ir-riżultat tagħha jipprovdri informazzjoni importanti.

L-iskop ma hux biex wieħed jimpressjona lit-tabib b'karta mimlija slaleb (++++) għax-xokkor, iżda l-iskop hu biex tipprovdri informazzjoni li sservi bhala gwida għall-kura. It-testijiet juru kemm zokkor (glucose) qieghed jinżamm fil-ġisem jew kemm qed jintilef.

**ID-DIETA —
L-INSULINA —
IL-PILLOLI —
U L-EŻERĊIZZJU**

Dawn huma l-unici mezzi li għandna l-lum biex id-dijabete tiġi kkontrollata. Kif dawn jiġu wżati għall-kura, hu każ individwali li għandu x'jaqsam mal-pazjent kif ukoll mad-direttivi tat-tabib.

" DIABETES DAY "

Il-marda tad-dijabete kienet magħrufa miċ-Ċiniżi, mill-Griegi u mir-Rumani u l-Għarab sa minn żminijiet antiki.

MARDA UNIVERSALI

Huwa kkalkulat li l-lum fid-dinja jeżistu madwar 150 miljun dijabetiku u hemm indikazzjoni li din iċ-ċifra ser tiżdied. Il-biċċa l-kbira tan-nies fid-dinja ma jafux bil-ħsara li ġgħib magħha d-dijabete, u ma jagħtux każ ta' miżuri ħfief u preventivi, bħal testijiet għaz-zokkor fid-demm u dieti tajbin u effettivi. Id-dijabete tiġi meħuda bis-serjetà, meta sintomi serji jitfaċċaw, u ma tantx ikun hemm wieħed x'jagħmel.

MARDA SOĊJALI

Il-popolazzjoni in generali għandha ideja żgħira tad-dijabete. Ħafna ma jagħtux każ tal-fatt li din il-kundizzjoni tirrappreżenta terz mill-iktar imwiet fid-dinja, wara l-mard tal-qalb u tal-kankru. Kuntrarju għall-mard tal-qalb u tal-kankru, f'tit qiegħed isir għad-dijabete li hi kundizzjoni li tteffettwa parti kbira mill-popolazzjoni li taħdem. Il-World Health Organization (W.H.O.) ikklassifikat id-dijabete bħala **Marda Soċjali**.

IX-XJENZA MIEXJA 'L QUDDIEM

Barra l-aspett ta' saħħa, id-dijabete toħloq numru ta' problemi psikoloġiċi li joriġinaw ruħhom mill-atteggjament tas-soċjetà lejn id-dijabetiċi.

Għalkemm jinsabu l-problemi, ix-xjenza miexja ħafna 'l quddiem, infatti qed isiru avvanzati sinjifikanti — użu tal-kompjuters, l-użu tal-"human insulin" progress fil-prevenzjoni u l-kura tal-mard tal-kliwi, trapjant tal-pankreas. Iċ-ċentri tar-riċerki qed jaħdmu ħafna biex iwarrbu s-sistema ta' l-injezzjoni ta' l-insulina. Hu ttamat li riżultati sodisfaċenti huma possibbli.

ILKOLL B'IDEJAL WIEĦED — NIĠGIELDULHA

Hu kkalkolat li d-dijabete tteffettwa 150 miljun ruħ mad-dinja kollha, iżda indirettament tinvolvi wkoll ġenituri u membri oħra tal-familja. Hemm bżonn li lil din il-marda niġgieldulha, niqfulha u nikkontrollawha kemm jista' jkun biex ma' tibqax tinfirex. Jikkontrollawha mhux it-tobba u x-xjenzati biss, iżda kull individwu hu mitlub biex jagħti s-sehem tiegħu kemm moralment, kemm soċjalment kif ukoll finanzjarjament, sabiex ilkolj magħqudin flimkien f'idejal wieħed, jirnexxilna naslu biex nagħmlu l-pubbliku in generali, konxju ta' din il-problema li qed tiffaċjana.

Kienet din l-ideja li ħajritna nistabbilixxu "**Diabetes Day**" li tkun imfakkra fl-istess jum mal-pajjiżi kollha. Din l-ideja giet originata mill-konvinzjoni, illi jekk kulħadd jiċċentra l-attenzjoni fuq is-sugġett, u jiddiskuti l-istess problemi flimkien fil-pajjiżi kollha, (jew għal anqas ta' l-Ewropa) ikun jista' joħroġ riżultat sabiex l-idejal ġust jiġi aġevolat.

Wara t-tbissima tal-gara, jista' jkun hemm il-karba ta' wieħed li jhoss il-marda tikber minn ġewwa. Aħna ma nistgħux nibqgħu spettaturi nħarsu bil-qiegħda. Il-ħajja tad tibqa' miexja 'l quddiem bl-aħjar mod possibbli. Il-ħajja hija ġmiel fiha nfisha u fit-tibdil tagħha hemm is-sbuħija wkoll. Kull mument tal-ħajja huwa ta' min iġixu għall-varjetà kbira li teżisti tul il-ħajja kollha.

SAN FRANĠISK — 4 TA' OTTUBRU

Raġel kbir fehem sew dan il-misteru ta' ġmiel il-ħajja u ta' ħajtu għall-ġid ta' l-umanità. Raġel ieħor ħa l-vot tal-faqar biex iġix fis-semplikità, fil-waqt li fehem il-kobor ta' dak li ma jispicċa qatt. Dan kien San FranĠisk.

L-4 ta' Ottubru qed jiġi ssuġġeriet bħala **"Diabetes Day"**, għax fi-Italja, il-festa tal-"fqajjar ta' Assisi" tiġi mfakkra f'din il-ġurnata. Aħna nemmnu, li din il-ġurnata, għalkemm ma tisser xejn b'mod reliġjuż lil hafna pajjiżi li ma humiex Kattoliċi, jista' jkollha ċerta referenza simbolika li tiġi aċċettata minn kulhadd, għaliex Franġisku bil-lingwa sempliċi universali tiegħu, fehmuh tant u tant nies. Aħna konfidenti li **"Diabetes Day"** hija inizjattiva ta' min jaġevolaha u jinkuraġġiha u għalhekk tajjeb li tiegħu postha mill-aktar fis possibbli.

Mill-lat soċjali tad-dijabete fostna, għandna nirrealizzaw il-bżonn tat-twaqqif ta' dan il-jum, sabiex nagħtu wkoll tama ġdida lil dawk kollha li b'mod dirett jew indirett, huma involuti fil-problemi ta' din il-kundizzjoni. ■

(Nota: Dan l-artiklu hu bbażat fuq il-proposta mibgħuta mill-"Federazione Nazionale Delle Associazione Diabetici (Milano)" lil International Federation of Diabetes is-sena l-oħra. Fil-prezent il-proposta qed tiġi kkunsidrata mill-I.D.F. (Europe). Nisperaw li ma jdumx ma jkun hemm konkluzjoni tajba).

EJJA NKUNU GENERUZI

minn MARIO MIFSUD (Tezozier)

Din is-sena li qegħdin fiha ma kinitx sena faċli. Kellna niffaċċjaw bosta problemi u f'xi oqsma għamilna li stajna biex kemm jista' jkun inżommu r-ritmu tax-xogħol għaddej u nirrimejdaw għal ċerti diffikultajiet.

Jien naħseb li l-problemi prinċipali huma tnejn — dik tal-membri u dik tal-finanzi, it-tnejn differenti, imma konnessi.

L-Għaqda Kontra d-Dijabete jekk trid tagħti sehemha skond l-istatut tagħha, trid ikollha biżżejjed membri li mhux biss ikunu regolari fil-ħlas tas-sħubija tagħhom, imma wkoll u fuq kollox li jagħtu l-kontribut tagħhom dirett, b'impenn. Per eżempju, l-attendenza għall-laqqgħat ta' kull xahar; interess personali fil-kundizzjoni tiegħek ta' diabetiku; laqqgħat soċjali għall-gruppi żgħar ta' membri u l-familjari tagħhom; suġġerimenti biex wiehed isolvi ċerti diffikultajiet. It-tieni problema hija ċara: **ma nistgħux insaħħu l-"Għaqda" mingħajr il-fondi meħtieġa.**

Mir-rendikont li għandi sa issa, jidher ċar kemm l-"Għaqda" trid issaħħaħ il-qagħda finanzjarja tagħha jekk trid issaħ-

ħaħ l-organizzazzjoni neċessarja. Dawn l-aħħar 18-il xahar, ħallasna hafna flus fiċ-**Ċentru** l-ġdid (rikonstruzzjoni, deko-razzjoni, tibdil fl-elettriku u ilma eċċ.) bil-ħsieb li nagħmlu **Ċentru** xieraq għalina.

Din is-sena, għalkemm kellna donazzjoni ta' Lm500 mill-Bank of Valletta, Lm50 mil-Lions Club, Sliema, ħlas ta' 50 sigġu mid-ditta Canada Dry u xi donazzjonijiet oħrajn żgħar, il-problema tal-finanzi baqgħet urgenti. Għalhekk, inhegġigkom li tkunu generużi u tagħtu s-sehem tagħkom fil-kampanja **"Appell Speċjali"** li qed nagħmlu biex **nigbru fondi aktar.**

Għandna bżonn il-flus f'idejna biex inkunu nistgħu nlaħħqu ma' l-impenni li għandna u nkomplu nespandu u nikbru fil-ħidma tagħna. L-iskop hu li nibqgħu mexjin 'il quddiem. Ma nistgħux nieqfu. Irridu napprezzaw il-fatt, li minkejja ċerti diffikultajiet, il-Kunsill ra kif għamej dak li seta', imma mirakli ma jsirux.

Għalhekk ejja nkunu generużi u nimpennjaw ruħna biex ngħinu l-"Għaqda" tagħna għall-ġid tagħna u għall-ġid tal-Komunità Dijabetika Maltija. ■

Guarem[™]

X'INHU 'L GUAREM?

Il-Guarem huwa sustanza naturali li tigi estratta miż-zerriegħa ta' xi whud mil-legumi li fihom ħafna 'fibre'.

KIF JAĦDEM IL-GUAREM?

Il-karboidrati fl-ikel li tiekol huma malajr mibdula f'zokkor (glucose) permezz ta' l-essenza diġestiva li tinsab fl-istonku. Dan il-'glucose' huma mbaġħad assorbit malajr mill-istonku għal ġod-demmm, bir-rizultat li z-zokkor fid-demmm joghla.

Hawn *Guarem* iġhin billi l-ikel diġerit jagħmlu aktar mimli huwa u jgħaddi għal ġo l-istonku. Din is-sistema tnaqqas il-ħeffa u r-rata dwar kif il-karboidrati jġu mibdula f'zokkor u b'hekk din il-proċedura tnaqqas il-ħeffa ta' kif iz-zokkor jidħol fid-demmm.

KIF JISTA' JĠHINNI 'L GUAREM?

Jekk inti teħtieġ injezzjonijiet ta' l-insulina, il-*Guarem* jista' jgħin għax idewwem il-mod ta' kif iz-zokkor fid-demmm joghla, bħalma wara jgħin billi idewwem il-mod ta' kif iz-zokkor fid-demmm jinzel.

B'dan il-mod *Guarem* għandu jnaqqas il-biza' tal-'hypos' u b'hekk inti tevita li tieħu z-zokkor. B'hekk int issib ukoll li d-doża ta' l-insulina tista' tigik imnaqqa.

Jekk tieħu pilloli għad-dijabete, il-*Guarem* idewwem ir-rata li biha z-zokkor jidħol fid-demmm b'rizultat li d-demmm ikollu livell taz-zokkor anqas għoli. B'inqas zokkor x'taħraq u b'iktar żmien biex taħarqu, il-pilloli jistgħu jaħdmu b'rizultat aħjar.

B'hekk ħafna diġabetiċi jsibu li jkunu jistgħu jnaqqsu d-doża tal-pilloli.

Jekk inti tikkontrolla d-dijabete tiegħek bid-dieta biss, *Guarem* jista' jgħinek ukoll. Fil-waqt li ħafna individwi jibdlu malajr u jadattaw ruħhom għal dieta ġdida, oħrajn isibuha bi tqila jew impossibli biex jieklu dik il-kwantità ta' 'fibre' bzonnuja biex ikollhom kontroll xieraq ta' zokkor fid-demmm. *Guarem* fih innifsu hu 'pulse fibre' konċentrat.

Ġie misjub li *Guarem* għandu l-akbar effett fuq il-kontroll taz-zokkor fid-demmm. Meta żżid il-*Guarem* mad-dieta tiegħek tkun qed tiżdid il-kwantità ta' 'pulse fibre' b'mod konvenjenti u b'mod effiċjenti, bir-rizultat li jkollok iktar liberta fil-għażla tad-dieta tiegħek.

Rybar Laboratories Ltd., Amersham, U.K.

Sole Agents:

V.J. SALOMONE LTD.,

UPPER CROSS ROAD, MARSĀ. Tel. No: 228026; 234032

FTIT CAJT

minn QARREJ

IT-TAMAL FID-DLAM

Wiehed Għarbi daħal fit-tinda tiegħu fil-għaxija, xegħel lampa u qagħad bil-qieghda fl-art. Minn ġo xkora ħareġ għanqud tamal. Qata' tamla, qasamha biex inehhi l-għadma u nduna li ġewwa kien hemm dudu qisu ħanex. Dik it-tamla rmieha barra mit-tinda u qata' oħra. Reġa' għamej l-istess bħal qabel u reġa' sab dudu iehor. Wara li l-istess haġa ġratlu xi ħames darbiet, l-Għarbi tefa' d-dawl tal-lampa u beda jiekol it-tamal!

IL-KUKKUDRILL IBBALZMAT

Wiehed li kien miġnun dwar l-arkeologija mar f'deżert fl-Afrika ta' Fuq u beda jħaffer għax ħassu żgur li fil-fond kien hemm belt mirduma. L-ewwel jum ma sab xejn, imma fit-tieni jum l-art ċediet taħt riġlejh u ħass ruħu nieżel fil-fond mhux ħazin. Għall-ewwel ma seta' jara xejn minħabba d-dlam u t-trab imbagħad għajnejh bdew jidraw u seta' jara li kien f'kamra kbira. Naħa waħda kien hemm kukkudrill enormi, ibbalzmat, ħalqu miftuħ berah. Fin-nofs kien hemm mejda żgħira u b'għageb kbir l-arkeologista ra li fuqha kien hemm ħobż u ġobon, u dawn kienu friski! Waqt li kien qed iħabbel rasu dwar dan, sema' ilhna ta' riġiel resqin. Ħares ma' dwaru biex jara fejn seta' jistaħba għax ħassu żgur li dawk kienu hallelin (minn dawk li soltu jidhlu jisirqu l-oqbra antiki). Ma kienx hemm fejn jistaħba u ma kienx fada! żmien. L-imsejken ipprova jidhlo ġol-kukkudrill, u rnexxielu jisma' l-irġiel jikkellmu imma ma fehemhomx. Bil-kemm issogra jiehu nifs. Izda ħin minnhom ħass it-trab jgħaraxlu mnifsejh u għatas. Sema' ġiri kbir ta' saqajn imbagħad skiet perfett. Il-hallelin qatt ma stennew li kukkudrill mejjet se jagħtas u twerwru. Ir-raġel ħareġ fil-kamra u beda miexi mas-sinjali li l-hallelin ħallew fuq ir-ramel u b'hekk rnexxielu johroġ minn ġol-qabar.

IL-PUSTIER GUSTUŻ

Raġel kien qed jirrakkonta kemm kellu xortih ħazina. Kien għarus u lill-għarusa kien jikkbilha ittra kuljum.

"Imbagħad x'gara?" staqsewh.

"Iżzewġet lil tal-posta!" wieġeb hu kollu mnikket.

IGEMMA' L-FLUS

Raġel ġie mħarrek talli inqabad jittallab fit-triq.

"X'għandek xi tgħid?" staqsieh l-imħallef.

"Jien m'iniex tallab, sinjur! Jien kollezzjonista tal-muniti!"

ID-DINJA GħARQANA

Teacher: "Pierinu, imnejn taħseb li tiġi n-nida?"

Pierino qagħad jaħseb ftit imbagħad qal: "Miss, id-dinja ddu, iddu u tiġri u fl-aħħar issir għarqana xraba!"

IL-HALLIEL FIDIL

L-imħallef staqsa lill-halliel: "X'fettillek sraqt dik il-bieċa laħam?"

Dan wieġeb: "Għax kont bil-ġuħ, sinjur."

L-imħallef: "Allura kien hemm bzonn tisraq 50 kilo?"

Il-halliel: "Xi stajt nagħmel sinjur? Dak il-ħin ma kellix sikkina!" ■

IMXI SEW - MA' RIGLEJK!

minn **TANJA**

Kemm-il darba morna għand il-kiropodista, jew għand it-tabib li qed jikkurana għad-dijabete, u dejjem ngħidulu l-istess haġa — “Ajma, Dott, kif qedumi saqajja!”. Imma stenna ffit — huma saqajk li qed jeqirduk, jew **int** li qed teqred lilhom?

Sakemm ma jkunux juġġhuna, aħna nieħdu lil saqajna “for granted”; imma mbagħad, ma’ l-inqas sinjal ta’ “trouble”, arana ninkwetaw, indellku, u ntabbu.

Illum ser naraw kif nistghu nieħdu hsieb saqajna — u riglejna — biex kemm jista’ jkun innaqqsu l-inkwiet.

Nibda biex ngħid li jekk għandna nnaqqsu xi ffit mill-piż żejjed, dan għandna nfittxu nagħmluh, speċjalment jekk hemm diġà xi problemi taċ-ċirkolazzjoni jew finnervituri. Immaġina li kieku kellek iġġorr xkora patata miegħek kull fejn tmur — dak li jfisser il-piż żejjed; jiġifieri ara kemm qed tagħmel pressjoni żejda fuq riglejk meta timxi!

Kultant jiġri li d-dijabete gġieghel il-ġilda tixxotta, u forsi anki tinqasam. Biex tevita dan, ara li wara li taħsel riglejk tixxuttahom sewwa, u tneħħi l-vizzju li għandna aħna l-Maltin li xxappap it-terra għama. Minflok, uża kemmxejn baby oil, petroleum jelly (vażelina), jew anki xi hand cream li fih il-anolina. Kemm jista’ jkun, agħzel prodotti bla fwejjah, biex kemm tista’ tnaqqas l-inċidenza ta’ irritazzjonijiet.

Imma ftakar dejjem biex ma tagħmilx minn dawn l-affarijiet li semmejna bejn is-swaba, għaliex jistgħu jikkagunaw l-“Athlete’s Foot” jew infezzjonijiet oħra. Ukoll, issa diehla l-opinjoni li hażin ixxarrab hafna riglejk, speċjalment meta għandek xi ferita; u tinsieq li kultant bid-dijabete la nħossu meta l-ilma jkun jaħraq wisq, u anqas meta jkun kiesaħ iżżejjed.

IL-KALLJIET

Għal dawn nistghu nużaw haffiefa, jew xi “emery board” — imma mhux nail file tal-metall. Qatt u qatt tipprova tmiss xi kallu bl-imqass, u wisq inqas bix-xafra. U qatt tipprova tillixxa kallu, anqas bil-haffiefa, jekk int ma tantx tara sewwa, jew jekk għandek l-artrite u diffiċli li tilhaq saqajk sewwa. Fis-suq hawn likwidi li “jdewwbu” l-kallijiet; però, tinsieq li x’aktarx li bid-dijabete s-sieq ma tkunx sensitiva kemm suppost, u faċli li taħraq il-ġilda mingħajr ma tinduna.

ULĊERI

Dawn għall-ewwel ma jwegġġhukx, però jekk tittraskurahom jistgħu jkunu kaġun ta’ “gangrene” — u f’każi estremi, amputazzjoni wkoll. Jekk għandek ulċera fil-qiegħ ta’ sieqek, ipprova timxix fuqha, għax il-ferita tikber. Ukoll, jikber il-bżonn li tikkontrolla l-liveli ta’ zokkor, għax biz-zokkor għoi, diffiċli ferm li tikkontrolla infezzjoni.

OEDEMA

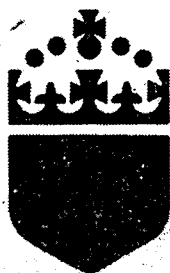
Il-ġisem jibda jżomm l-ilma jew minħabba pressjoni fid-demem jew anki minħabba tqala u r-riglejn jintefhu.



Galdes & Mamo Ltd.

173, OLD BAKERY STREET, VALLETTA
TEL: 620513 — 625161

General Agents for



Royal Insurance

MOTOR, HOUSEHOLD, PERSONAL ACCIDENT,
COMPUTER, EMPLOYERS' LIABILITY,
FIRE BURGLARY, MONEY, LOSS OF PROFITS,
ALL RISKS, MARINE, ENGINEERING
AND OTHER CLASSES.



Ikun hemm bżonn li nnaqqsu l-melh, it-tè, il-kafè u l-ikel jaħraq. F'każi oħra, it-tabib jista' jordna diuretics (water pills — pilloli ta' l-urina) biex dejjem innaqqsu l-ilma żejjed għax din mhix haġa li titfejjaq billi ma nixorbux.

VINI VARIKUZI

Ix-xemx tagħmlilhom hażin hafna — nevitawha kemm jista' jkun: haġa tajba li meta nkunu sejrin hdejn il-baħar, naħsbu għal 'barrier cream' li ma tħallix ir-raġġi tax-xemx jgħaddu għalihom. Fis-suq issa hawn 'support tights' li qishom daww normali, dak li jkun ma għandux għalfejn jistħi bihom.

NEUROPATHY

Din il-kelma kemmxejn stramba tfisser "ħsara fin-nervituri". Hawnhekk naraw kemm hu importanti li qatt ma timxi hafja, u li qabel tilbes iż-żarbun tiċċekkja sew jekk hemmx xi musmar li sponta, jew daħlitx xi żrara. Billi l-ġilda ma tibqax daqshekk sensitiva, tajjeb ukoll li kull meta tinħasel, u mill-anqas darb'oħra kuljum, jew int jew xi hadd tal-familja tiċċekkjaw jekk hemmx xi girfa jew ferita fil-qiegħ tas-sieq. Mera li tkabbar tgħinek hafna jekk int ma tkunx tista' ddawwar il-qiegħ ta' sieqek biex tarah.

IĊ-CIRKULAZZJONI

Iktar ma nikbru iktar hemm ċans li jkolna problemi ta' ċirkolazzjoni. Imma l-aġar haġa li tista' tagħmel, meta tħoss saqajk qishom biċċa silġ, hu li jew iddaħħalhom f'banju bil-mishun, jew tipprowa ssaħħanhom b'xi hot water bottle. Tinsix li tista' taħraq saqajk mingħajr ma tkun taf.

Hemm xi affarijiet li jistgħu jgħinu: qabel kollox, aqta' t-tipjip; kulhadd jaf li bit-tipjip, l-arterji jibbesu, u sigarett wiehed biżżejjed biex iqabbdek uġiġħ ta' siegħa, jekk tkun suxxettibbli għall-ispazmi fil-vini!

Haġa oħra: jekk noqogħdu attenti biex innaqsu l-kolesterol mill-ikej li nieħdu, skond il-parir tad-dietitian, u li ma nħallux il-pessjoni togħla żżejjed, immorru ferm aħjar.

GENERALI

Noqogħdu attenti xi żraben nilbsu — kollox sew jekk għal xi okkażjoni nilbsu t-takkuna, imma dan m'għandux ikun għall-ħin kollu.

Kelma malajr għat-tfajliet — jekk tkun ħierġa u tinduna li nsejt tneħħi l-pil ta' riġlejk, taqbadx is-safety razor u tibda ixxejjirha bl-addoċċ. Bħal xejn tista' taqta' sieqek u tikkawża nfezzjoni. Aħjar tuża "depilatory cream" meta jkollok iċ-ċans. Jekk tagħmel in-nail polish, tħallix iżjed minn tlett ijiem, biex id-difer ma jisfarx. Qatt issewwi "tights" minn taħt il-qiegħ ta' sieqek, għax kapaċi ttella' xi nuffata.

Id-dwiefer għandhom dejjem jinqatgħu dritti, u jekk ikun hemm xi xullief, itten-dilhom mill-ewwel. Jekk għandek xi sandli minn daww ta' hafna lazzijiet, tantx tilbsu spiss — u meta tixtri żarbun tixtrix la kbir iżżejjed, u anqas żgħir biex forsi jitwessa'. It-tnejn kapaċi jirritaw il-ġilda, tar-riġlejn, il-wiehed għax joqgħod diehel u ħiereġ, u l-iehor għax jagħfas fuq ir-riġel. ■

ATTENTION

The new Blood Glucose monitor from **BOEHRINGER MANNHEIM GMBH., REFLOLUX II** — System — its advanced features make it **unmistakably ahead of the rest.**

NEW TECHNOLOGY

- * New dual optic system — **simultaneously** reads the 2 reaction pads of test strip (2 meters in one).
- * Accurate reading throughout extended range from 20mg/dl to 500mg/dl. (Simple adjustment of a screw for reading 0.6mmol/L to 27mmol/L).
- * New simplified lot-specific calibration — done only once for each vial, — it is held in the memory until new data is entered. This lot-specific calibration ensures accuracy over the entire range for **each** strip in each **vial**.

NEW FEATURES

- * New small size — fits easily into pocket or purse for use anytime, anywhere.
- * New extended battery life (over 1000 tests).

PATIENT PREFERENCES

- * Flexibility of use of **HAEMO-GLUKOTEST 20-800 R II** — both **visual** and **monitor** reading.
- * Confidence in accuracy of lot specific calibration.
- * Stable end-point colour reactions for monitor confirmation of visual reading of test strips at a later time.
- * Meter suitable for patient training of visual reading.
- * Dry-wipe technique (no washing of strips which may lead to erroneous results).

Sole Agents for Malta:

VIVIAN COMMERCIAL CORPORATION LTD.,

**SANITAS BUILDING, TOWER STREET,
MSIDA**

IT-TQALA TA' ANNA KNOPFLER

minn **MARIELLA**

Meta tħares lejn Anna Knopfler, tara mara b'saħħitha u mimlija enerġija. Hija veġiterjana, ma tpejjipx u ma tixrobx ħlief xi tazza inbid kultant, imma trid tieħu injections ta' l-insulina kuljum biex tibqa' ħajja u tħossha tajjeb.

Disa' snin ilu, f'daqqa waħda saret dijabetika, "Gara kollox fi ħmistax", tgħid Anna li llum għandha 36 sena. Hija miż-żewġa lil David li sar famuż meta kien parti mill-grupp popolari **DIRE STRAITS**. Illum David ikanta solo. Għexu tip ta' ħajja li ħafna jixtiequ jkunu bħalhom, joqogħdu f'dar kbira u antika fin-nofsinar ta' Londra, u wkoll għandhom il-għmiel ta' tifel ta' sena u nofs li jismu Jackson.

Meta Anna bdiet tħossha ħażin, għaddiet gimagħtejn l-isptar sakemm it-tobba ddeċidew l-ammont ta' insulina li kellha bżonn, imma damet xhur, qabel reġgħet ħassitha tajjeb mill-għdid. Fir-Renju Unit biss ikun hemm madwar 30,000 każ għdid ta' dijabete kull sena.

Meta ltaqgħet ma David, hu kien jaf li Anna hija dijabetika. Darba bil-lejl waqt li kienu flimkien Anna waqgħet f'koma. Dak il-ħin David irrealizza kemm hi serja l-kondizzjoni tagħha. Illum hu sar espert daqs Anna, jinduna malajr meta jkollha demm baxx, iġħid li jinduna minn għajnejha.

Wara l-esperjenza tal-koma, Anna qiegħda tieħu ħsieb iktar tagħha nnifisha. Dejjem taf x'ħin hu — li huwa essenzjali għal dijabetiku fuq l-insulina — qatt ma toħroġ mingħajr il-katina (bracelet) li tgħid li hija dijabetika.

Meta ddeċidew li jrabbu familja, l-istil tal-ħajja u l-ħinijiet ta' l-ikel ta' Anna saru iktar stabbli u regolari.

Meta mara dijabetika toħroġ tqila, triq toqgħod ħafna attenta. Il-bżonn ta' l-insulina jogħla minħabba t-tarbija, għalhekk trid tara t-tabib biex jirregola l-livell ta' l-insulina. Hemm bżonn li tagħmel it-testijiet tad-demmi għall-inqas

tlett darbiet kuljum. Anna kienet tiekol ikel 'wholemeal' u 'wholegrain', tieħu vitamini u tagħmel eżerċizzji bil-mod u regolari tul it-tqala kollha.

Għal raġunijiet li ma nifhmux biżżejjed, trabi ta' ommijiet dijabetiċi jistgħu jgħaddu minn żmien ta' riskju fl-aħħar ġimgħat tat-tqala. Għal din ir-raġuni, dawn it-trabi jitwiellu fit-38 ġimgħa (tqala normali fiha 40 ġimgħa). Però b'kontroll aħjar tal-livelli ta' l-insulina, iktar minn dawn it-trabi jithallew biex jitwiellu bejn id-39 ġimgħa u l-40 ġimgħa, u jistgħu jkollhom ħlas normali (vaginal birth). Tletin sena ilu, madwar 25 fil-mija ta' trabi minn ommijiet dijabetiċi kienu jmutu. Illum din il-figura niżlet għal 4 fil-mija.

Trabi ta' ommijiet dijabetiċi għandhom it-tendenza li jkunu ikbar minn trabi oħra, però jistgħu jitilfu l-piż iktar malajr fl-ewwel granet u jkunu jidhru mitluqin (sleepy). Jekk ikunu prematuri għaliex ikunu mwielda qabel iż-żmien, jistgħu jkunu wkoll hypoglycaemic, jiġifieri li jkollhom zokkor baxxa fid-demmi, għal din ir-raġuni jkollhom bżonn ta' aktar attenzjoni fl-ewwel granet wara t-twelid. Hemm tendenza żgħira li d-dijabete tkun ereditarja iżda dan ma jfissirx li jekk inti dijabetika, uliedek ikunu dijabetiċi wkoll. It-tifel ta' Anna ma huwiex dijabetiku.

Anna ma kellhiex bżonn tidħol l-isptar waqt it-tqala tagħha. Daħlet l-isptar ta' 40 ġimgħa tqala u welldet tarbija b'saħħitha ta' 8 libbri wara ħlas normali.

Anna tgħid li l-unika problema li kellha waqt it-tqala tagħha kienet li ssib informazzjoni dwar tqala ta' mara dijabetika. Għalhekk waqqfet grupp għall-ommijiet dijabetiċi u kienet sorpriza bir-risposta ta' inkoraġġiment li kellha. Anna tixtieq tikteb ktieb għal nisa dijabetiċi li jagħti informazzjoni dwar tqala u ħlas, kif ukoll rakkonti personali ta' dawn in-nisa stess. ■



ANDREWS

BAKE BETTER

BREAD

ANDREWS BAKERY (M) LTD · TIMBER WHARF · MARSA
TEL. 224823/231946

IT-TISJIR U L-HWAWAR

minn Bon Apétit

F'hafna terrazini u gonna żgħar għadna nsibu roqgħat, jew kaxxi nkella qsari kkultivati bil-ħxejjex tal-ħwawar.

Ikun xi jkun il-każ, il-privileġġ jibqa' dejjem li jkun hemm ikla tfuħ u li tħajrek fuq il-mejda. Minn ma jhobbx ikla tfuħ? Ikla tfuħ, qabel xejn, tiftaħlek l-aptit u meta tiekol bl-aptit jiġifieri tiekol għal qalbek u dak li tiekol iġhinek.

Illum irrid nagħtikom lista ta' ħxejjex tal-ħwawar u ma x'hiex tistgħu tagħmlu-hom biex nikkonkludu u nsostnu dak li ktibt fil-ħarġa ta' Marzu 1987 dwar **'Trid li l-Ikel Jerga' Jtiehem Ahjar?'**

Il-Merqtux (Marjoram)

Barra milli tista' tingeda bih biex tħawwar l-ikel u mhux l-aljotta biss, huwa tajjeb għal ma' l-insalati kollha. Tajjeb ukoll biex tħawwar xi 'sandwich'. Bil-merqtux tista' tgħin sewwa l-kunserva tat-tadam.

Is-Sagħtar (Thyme)

Is-sagħtar jista' jiġi wżat biex tħawwar kull għamla ta' ikel, minn soppa u aljotta u kull għamla ta' ħut sa għaġin fil-forn u laħam mixwi.

Barra minn hekk is-sagħtar huwa wkoll tajjeb għal xi mili, sopop tat-tadam u stuffatijiet. Huwa jagħti palat tajjeb ma l-artiċoks, pitravi, karrotti, ful aħdar, mushrooms, basal imgħolli, piżelli u patata.

L-Oregano (Oregano)

Tajjeb għal mal-ħut mixwi, mat-tiġieġ, mal-hamburgers, vitella, pizza, spagetti, insalata ta' ħaxix frisk.

Tista' tingeda bih ukoll biex tħawwar soppa ta' laħam, brodu u xi 'stews'. Mal-brokkli, kaboċċi, basal, mushrooms, tadam, l-oregano jagħti palat tajjeb.

Rand (Bay Leaf)

Dan jintuża ġmielu fil-kċina — mal-patata, u l-laħam fil-forn, mas-sopop, ma stuffat u hawn min jiggosta werqa jew tnejn fit-toghlija ta' spinaċi, kaboċċa, pastarda, pitravi, ħass.

Qatt ma għandek tuża bl-addoċċ. Hawn min jiggosta xi werqa randa anki fl-aljotta.

Ħabaq (Basil)

Dan jintuża mal-ħut, mat-tuna, mat-tiġieġ, mal-laħam taċ-ċanga, ħaruf, majjal.

Pizza u spagetti, kif ukoll insalati friski ta' ħass, tadam u ħjar ikunu mħawrin sewwa bi ffit werqa tal-ħabaq. Sopop tat-tadam, stuffat taċ-ċanga, zalza għall-ispagetti jidhlu fil-qasam tal-ħabaq.

'Bouquet Garni'

Dan jikkonsisti fi ffit sagħtar, ffit merqtux, nofs werqa randa u ffit tursin. Jekk ikunu friski orbothom flimkien b'ħajta. Jekk ikunu niexfa, orbothom ġo biċċa musulina. Tista' żżid ukoll biċċa żgħira qoxra ta' lumija.

NOVO

Half a Century at the service of Diabetics

NOVO INSULINS AVAILABLE IN MALTA:

INSULIN NOVOLENTE 40 
MONCOMPONENT INSULINS

RAPITARD MC 40
MONOTARD MC 40
ACTRAPID MC 40
LENTE MC 40

HUMAN INSULINS

ACTRAPID HM 40
RAPITARD HM 40

MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
ST. ANGELO MALTA

NOVO INDUSTRIA S
Copenhagen, Denmark



Dan jintuża biex tħawwar is-sopop, iz-zlazi u tisjir ieħor fejn jidħol il-laħam. Il-mazz ħwawar — ġol-musulina jew le — irid jiġi mneħħi qabel ma l-ikel jiġi servut.

Is-Salvja (Sage)

Din tista' tiġi wżata mal-ħut, mat-tiġieġa jew papra, mal-mili ta' dundjan, mar-'roast beef' kiesaħ, ħaruf majjal u mal-vitella.

Is-salvja trid tiġi wżata bi ftit. Tagħti toġħma tajba anki ma ġobon artab, soppa tat-tadam, stews', brunġiel, 'brussels sprouts' — dejjem bil-moderazzjoni.

Tursin (Parsley)

Dan fih tant Vitamina C, illi għandu jiġi wżat kul; fejn hu possibbli. Jista' jiġi mqatta' rġiq meta jkun frisk u mferrex fuq ħaxix imsajjar, jew f'mili ta' "sandwiches", fuq patata mgħollija u salads friski.

Wara li rajna **fil-ħarġa Nru. 15 ta' Marzu 1987** dwar kif l-ikel għandu jkun varjat u nteressanti, u wara l-artiklu tal-lum dwar l-użu tal-ħwawar biex ikompli jtejbju l-ikel, nittama li l-kċina tagħna tkompli ssir aħjar għal aħjar tagħna u għal ġid tagħna. Barra minn hekk naraw li meta nneħħu xi drawwiet fis-sajran — bħal qali fiż-żejt, ħafna mluħa — dawn il-ħwawar iġħinu u jpattu għan-nuqqas ta' dawn fil-waqt li nkunu qed naħsbu f'saħħitna u ngħinu lil saħħitna.

L-ikel ikollu toġħma bnina u jkun ifuħ u b'hekk aħna u ta' madwarna nithajru nieklu u nieklu bil-qalb, għax importanti li l-ikel ma jkunx monotonu u bla ħajja.

Għalhekk bl-użu tal-ħwawar nieklu aħjar b'iktar ħajra u jekk nieklu wkoll iktar bil-qalb u mhux bla aptit, il-ħajja tagħna tkun aħjar.

Nota Generali

Meta tixru 'ħwawar' immnixxa, tixtrux ħafna, għaliex il-palat tagħhom jintilef wara ċertu żmien.

Oqogħdu attenti li ma tagħmlux ħafna jew tħalltu waħda kontra l-oħra. Il-ħwawar inżiduhom ma l-ikel biex iktar iħajru lil min se jkun jiekol, iżda qatt ma għandna nagħmlu ħafna ħwawar li ntellfu l-palat oriġinali ta' l-ikel. ■

ITTESTJA KEMM TAF

Hawn taħt hawn ftit mistoqsijiet li għandhom ir-risposta tagħha fl-aħħar. Kul; ma għandek tagħmel hu li tagħżel ir-risposta t-tajba għal kull domanda.

1. Hu maħsub li d-dijabete fit-tfal tista' jiġi minħabba . . .

- (a) ħafna, ħafna ħelu fid-dieta
- (b) infezzjoni ta' virus
- (c) ħafna eżerċizzju

2. Insulina (long acting — li ddum biex tibda taħdem) bħal Monotard u Insulatard, għandha effett . . .

- (a) minn 6 sa 18-il siegħa wara l-in-

jection

(b) minn 12 sa 24 siegħa wara l-injection

(c) minn 24 sa 36 siegħa wara l-injection

3. L-ammont taz-zokkor fl-ewwel urina tiegħek ta' filgħodu turi . . .

(a) il-livell taz-zokkor fl-urina għal dak il-ħin li għaddejtha

(b) l-'average' livell taz-zokkor fl-urina għall-perijodu kollu minn l-aħħar urina ta' filgħaxija sa l-ew-

(ikompli paġna 20)

Why choose **LAFERLA**
Insurance Services Limited?

BECAUSE

We offer:

- Good Service ■ Attractive Premiums ■ Dependability
- Branch Offices in Malta and Gozo.

We all need protection.

- Your family needs it

But so do

- Your home ■ Your car ■ Your business or profession.

Protection is cheaper than you think. So phone us on 622750 or 224405 for a quick quotation.

Our staff:

- is experienced ■ enjoys a reputation of integrity
- is efficient and courteous.

Our offices:

- Reflect the high standards we set ourselves in Malta. ■ Have a fully computerized administration assuring the client of ■ Accurately maintained accounts ■ Prompt and informative communications
- Quick processing of claims ■ Minimised overheads
- Advantageous rates.

We offer any sort of cover:

- Motor insurance ■ Home insurance ■ Shopkeeper's combined insurance ■ Factory insurance ■ Warehouse insurance ■ Hotel insurance ■ Public liability insurance ■ Employers' insurance ■ Cash in transit insurance ■ Personal accident insurance ■ Life insurance
- Contractors all risks' insurance ■ Professional indemnity (advocates and notaries)

Call us now. Later it might be too late!



LAFERLA Insurance Services Limited

15, FLAT 14, VINCENTI BUILDINGS, STRAIT STREET, VALLETTA. TEL: 622750, 224405.

You can depend on us.

RICETTI GHAL MILIED minn MARIE-LOUISE MIFSUD

Gheziez ħbieb, kif intom? Ergajna wasalna għall-ħarġa oħra ta' "Id-Dijabete u Sahħtek". Din id-darba ħsibt li jkun iżjed ta' siwi għalikom li ngħaddikom xi riċetti għal Milied f'din il-ħarġa sabiex meta joqrob il-Milied, intom tkunu tistgħu tibdex tippreparaw sew minn kmieni.

Il-Milied huwa żmien sabiħ u ta' ferħ iżda rridu nammettu li dejjem joħloq xi ftit problemi għalina d-dijabetiċi. L-ewwelnett żgur li ser ikun hemm xi ftit tat-tibdil fir-rutina ta' ħinijiet, ikel eċċ., u għalhekk tridu taħsbu għal dan it-tibdil. L-ewwel għandkom tiddeċiedu x'inhu l-iżjed importanti għalikom u qisu li żżommu ma' dawn ir-regoli. Tinsewx ukoll li jekk ikollkom xi diffikultà, tistaqsu lit-tabib.

Dijabetiċi fuq l-insulina

1. Qisu li tiegħu l-insulina.
2. Staqsu lit-tabib kif għandkom tagħmlu fuq xi tibdil ta' ħinijiet ta' l-injections.
3. Qassmu s-snacks tal-karboidrati sabiex tħallu post għal xi tnaqqir żejjed.
4. Ippruvaw li ma teċċedux (ma tiegħdux iktar minn) l-allowance ta' karboidrati matul il-jum. Qisu li ma taqbzux l-20% karboidrati matul il-gurnata.
5. Ippruvaw aghmlu ftit eżerċizzju sabiex tevitaw li z-zokkor fid-demem jibda jogħla.
6. Ittestjaw iz-zokkor fid-demem u fl-urina.

Dijabetiċi fuq il-pilloli u dieta

1. Tinsewx tiegħu l-pilloli.
2. Qassmu l-karboidrati. Tiklux l-allowance ta' karboidrati kollu f'salt.
3. Evitaw l-ikel li fih iz-zokkor.
4. Ippruvaw aghmlu ftit eżerċizzju.

Dijabetiċi fuq dieta biss

1. Teċċedux id-dieta normali tagħkom.
2. Ippruvaw tantx tnaqqru u evitaw l-ikel li fih ħafna kaloriji.
3. Aghmlu xi ftit eżerċizzju.

Jekk intom ser tistiednu li xi ħadd dijabetiku, kunu żguri li jkollkom uħud minn dawn li ġejjin:

1. Sugar-free drinks.
2. Xi pakketti ta' sugar-free chewing-gum u pastilles.

3. Xi frott frisk jew tal-bott li jkun sugar-free.

It-tfal

It-tfal jistgħu jsibuha diffiċli li ma jiklux ħlewwiet jew ċikkulata, għalhekk aħjar terfgħu xi biċċa ċikkulata plain għalihom għalli jista' jkun. Iżda tinsewx li jekk jieklu ħafna minn dawn il-prodotti, ser jitolfu żgur il-kontroll kif ukoll ikunu qegħdin jiegħdu ħafna kaloriji żejda. Għalhekk, oqogħdulhom attenti li ma jieklux iżjed milli jmisshom. Is-sorbitol jista' jagħmlilhom ugiġh fl-istonku, għalhekk tħallux lit-tfal jieklu ċikkulata (tad-dijabete) sħiħa f'daqqa. Tixtrux gallettini speċjali, imma tistgħu tagħmlu xi kejj intom.

Għal dawk li jridu jitolfu l-piż:

Il-ħelu speċjali jew hekk imsejjaħ 'diabetic', fih ħafna kaloriji. Hija ideja żbaljata li taħsbu li tistgħu tieklu kemm tridu minn dawn il-prodotti. Veru li jkollhom ftit zokkor, iżda l-kontenut tagħhom ta' kaloriji huwa **ferm għoli**.

Alkoħol

Waqt l-ikla tal-Milied, wieħed għandu jiegħu xi ftit inbid abjad 'dry'. Id-dry sherry u d-dry port fihom inqas zokkor mis-sherry jew port normali. Qisu li tevitaw għal kollox il-liqueur għaliex dawn huma mimlijin zokkor. Araw li l-mixtures ikunu wkoll sugar-free jew inkella ħudu biss soda-water.

L-alkoħol ma tantx fih zokkor, iżda fih ħafna kaloriji. Generalment grokk dejjem

fih madwar 60-80 kaloriji, għalhekk oqogħdu attenti għal dawn.

Ir-ricetti li għażiltikom huma ferm sempliċi u għandkom tithajru tippruvaw xi waħda minnhom. Nispera li ssibuhom ta' għajnunna u nixtieq li tiktbuli u tgħiduli jekk għandkom xi diffikultajiet u jiena nipprova nweġibkom qabel il-Milied.

Christmas Cake Ekonomiku

150g/5oz sultanas
225g/8oz dqiq plain wholemeal
2 bajdiet, imħabbtin
75ml/½pt halib
1 kuċċarina mixed spice
½ kuċċarina nutmeg
2 kuċċarini baking powder
150g/5oz mixed fruit
75g/3oz fructose
150ml/¼pt sunflower oil
meraq u qoxra ta' lumija kbira
2 imgharef marmalade sugar-free
½ kuċċarina cinnamon
2-3 qtar essenza tal-lewż u gravy browning.

Iksi u idlek cake tin tonda ta' 15cm/6in. Hallat flimkien il-frott niexef u d-dqiq. Habbat flimkien il-fructose u ż-żejt. Żid il-bajd u l-meraq u l-qoxra tal-lumija. Żid id-dqiq u l-frott niexef. Żid il-ħalib u l-marmalade. Żid l-ispices, essenza u l-gravy browning. Fl-aħħar, żid il-baking powder. Aħmi f'forn moderat għal madwar siegħa u nofs, fuq Gas Mark 3/160°C/325°F.

Total CHO = 350; Total Cals = 3,300.
Qassam fi 12-il slice; kull slice = 30g CHO u 275 kaloriji.

Cheesecake tal-Pineapple u Sultana

10 galletini digestive
150g/5oz rikotta
2 bajdiet
200g/7oz pineapple (sugar-free)
3 imgharef ilma
1 mgħarfa meraq tal-lumi.
75g/3oz margarine (vegetable)
200ml/8fl.oz yoghurt

25g/1oz fructose
50g/2oz sultanas
15g/½oz gelatine
tuffieħa.

Farrak il-gallettini; saħħan il-margarine sakemm iddub u żid il-gallettini, hallat kollox flimkien. Iksi cake tin ta' 8 inches b'din it-taħlita. Habbat flimkien l-isfra tal-bajd u l-fructose sakemm it-taħlita tiġi ħafifa. Żid il-gobon u l-yoghurt u habbat flimkien ma l-isfra tal-bajd, żid ukoll il-pineapple.

Poġġi ftit ilma kiesaħ go skutella żgħira u ferra l-gelatina, wara poġġi l-iskutella go sjuna bil-mishun (banju Maria) sakemm iddub il-gelatina. Hallih jiksaħ ftit u żid it-taħlita tal-gobon. Halli kollox jiksaħ sakemm ikun ser jibda jagħqad. Habbat sew l-abjad tal-bajd u żid mat-taħlita tal-gobon u s-sultana. Ferra din it-taħlita fuq il-base tal-gallettini u poġġi fil-fridge matul il-lejl. Qabel ma tqassam, żejjen iċ-cheese-cake bi slices tat-tuffieħ li tkun għamiltihom xi ftit qtar tal-lumi.

Kull slice — 25g CHO u 235 Cals.

8 porzjonijiet: Total CHO 200; Total Cals 1875.

Mincemeat

100g/4oz tuffieħ maħkuk
25g/1oz brazil nuts, mqatta'
meraq u qoxra ta' lumija
50g/2oz fructose
25g/1oz lewż, mqatta'
100g/4oz żbib
100g/4oz sultana
100g/4oz passolina
50g/2oz karrotta maħkuka
1 kuċċarina mixed spice

Hallat kollox flimkien u poġġi go sjuna kbira. Għatti u hallih joqgħod għal madwar 24 siegħa. Kultant hawwad. Poġġi go liquidiser għal madwar 2 minuti. Erfa' go vażetti u ara li tagħlaq sew. Din ir-ricetta tista' tiġi ffriżata.

Total CHO — 210g; Total Cals — 1290. ■

The best method of preventing diabetic late complications is
good control from the very beginning with —

SEMI-EUGLUCON 2.5 mg Tablets

OR

EUGLUCON 5 mg Tablets

Worldwide clinical investigations document its superiority.

from

BOEHRINGER MANNHEIM

your partner in diagnosis and management of diabetes.

Agents in Malta:

VIVIAN COMMERCIAL CORPORATION LIMITED

SANITAS BUILDINGS,

TOWER STREET,

MSIDA.

Tel. No. 517492, 517493

DOMANDA U RISPOSTA

1. DOMANDA

Jiena qiegħed fuq pilloli, biex nikkontrolla d-dijabete, iżda qed ikolli ħafna ponot. It-tabib tiegħi jgħidli biex ma nħokkx, imma ma nistax. Taf b'xi ħaġa li tista' tgħinni?

RISPOSTA

Hawn ħafna kura u mediċini għal ponot fil-ġilda (skin sores). Intik parir biex tikkooopera aktar mat-tabib tiegħek biex issib sewwa x'qed ikun il-kaġun ta' din il-problema tiegħek. Huwa importanti li ssib jekk hemmx xi relazzjoni bejn il-pilloli li qed tieħu għad-dijabete tiegħek u dawn il-ponot fil-ġilda li qed ikollok. Jekk dawn il-ponot qed jiġu ikkawżati min-ħabba l-pilloli, tista' (bil-permess tat-tabib) taqleb fuq pilloli oħra.

Wisq probabbli, il-ponot fil-ġilda mhumiex magħmula minħabba xi reazzjoni ta' allergija għall-pilloli — allergiji bħal dawn huma rari.

Il-ponot fil-ġilda jistgħu jkunu kawża ta' affarjiet oħra. Dan ikun aktar frekwenti meta z-zokkor fid-demm ikun għoli u d-dijabete ma jkunx ikkontrollat.

2. DOMANDA

Jiena nieħu pilloli kuljum għad-dijabete tiegħi, għalkemm it-tabib dejjem igħidli biex naqleb għal fuq l-insulina. Il-problema tiegħi hu li jkolli ħafna gass u dik li jien insejjaħ 'riħa ta' zokkor'. Hemm xi ħaġa li tissuggerixxi li nagħmel?

RISPOSTA

L-ewwel ħaġa loġika li għandek hi li tagħmel dak li hu neċessarju biex tikkontrolla d-dijabete tiegħek. Jiġifieri, tobdi u tagħmel dak li jgħidlek it-tabib dwar kura ta' kuljum.

Id-dijabete ta' spiss jeffettwa x-xogħol

ta' l-organi ta' l-intestini ta' l-ikel. Hemm ħafna kawżi oħra ta' ħafna gass. It-tabib tiegħek għandek tkellmu biex igħinek issib ir-raġuni tal-problema tiegħek.

3. DOMANDA

Tista' tirrispondini domanda dwar telf fil-piż? Jiena għandi 62 sena u dijabete fuq dieta biss. Kont niżen 59.18k iżda tlift 12.72k f'18-il xahar. Kull darba li mmur għand it-tabib jsibni li nkun inqas aktar, avolja qiegħda fuq 1,600 calorie diet.

Nieħu snack filgħodu u filgħaxija iżda nżomm dejjem mad-dieta tiegħi. Għaliex qed nitlef daqshekk piż u dejjem inħossni bil-ġuħ?

RISPOSTA

L-ewwel ħaġa li trid tagħmel għal problema tiegħek ta' telf fil-piż hi li tkun żgura li d-dijabete hija f'kontroll tajjeb. It-tabib tiegħek jista' jgħinek billi jagħmillek HbA1c test. Jekk id-dijabete qiegħda f'kontroll ħażin, għandek imnejn tibda tieħu l-insulina jew pilloli. La darba d-dijabete jkun ikkontrollat sewwa t-telf ta' piż ma jdumx aktar problema.

Aħna nafu li d-dijabete hu kawża ta' telf fil-piż. Nuqqas ta' insulina jew il-fatt li l-ġisem ma jkunx jista' juża l-insulina sew, iġiegħel il-ġisem ifarrak ħafna 'tissues' u jagħmilhom zokkor. Jekk iz-zokkor fid-demm ikun għoli żżejjed, il-glucose jibda jintilef fl-urina. B'daqshekk il-piż jista' jintilef fl-urina. Għandek tkun taf ukoll li telf ta' piż jista' jkun kawża ta' kundizzjonijiet oħra, p.e. infezzjoni, 'neuropathy', eċċ.

Jekk id-dijabete, ikkontrollata ħażin ma tkunx il-kawża ta' telf fil-piż tiegħek, itlob lit-tabib biex jeżaminak sew għal diagnosi oħra.

4. DOMANDA

Ili nittestja z-zokkor fid-demmm għal aktar minn 3 snin. Jiena minn għalija li dawn li ser insemmi huma l-ideal fejn si tratta livelli ta' zokkor fid-demmm għal kontroll tajjeb.

Sajjem — 6.66m/120mg
Sagħtejn wara l-ikel — 6.66m/120mg
Immedjat wara ikla — 8.88m/160mg

Id-domanda tiegħi hi kif nista' nsib l-aħjar livelli ta' zokkor fid-demmm għal hinijiet oħra?

RISPOSTA

Tobba differenti għandhom idejat differenti dwar livelli ta' zokkor fid-demmm għal ċerti hinijiet, biex wiehed jasal biex igħid li għandu kontroll tajjeb.

Generalment it-tobba jaqblu li l-livell ta' zokkor fid-demmm waqt is-sawma fil-għodu, għandu jkun bejn 4.4m/80mg u 6.66m/120mg. Xi tobbja jhossu li biex ikun hemm kontroll tajjeb, il-livell ta' zokkor fid-demmm ma għandux ikun iktar għoli minn 8.33m/150mg, għalkemm huma jikkunsidraw li sa 10m/180mg għal kwalunkwe hin hu kontroll aċċettabbli.

Wiehed irid jifhem li l-livelli idejali jiddependu minn ċirkostanzi tal-pazjent u

mill-individwu.

L-ideja tiegħek għal livelli ta' zokkor fid-demmm huma differenti minn dawka ta' persuna oħra. Tkellem mat-tabib tiegħek dwar l-idejat tiegħek personali.

5. DOMANDA

Xi ftit xhur ilu qrajt li wara xi studju li sar f'California kien hemm xi konklużjoni li tgħid li l-injezzjoni ta' kuljum ta' l-insulina tista' tkun il-kawża ta' telf fil-vista. Hemm xi verità f'dan il-konklużjoni?

RISPOSTA

Ma hemm ebda raġuni biex temmen illi l-injezzjonijiet ta' l-insulina ta' kuljum jistgħu jkun il-kawża ta' xi telf ta' vista fil-bniedem. Il-biċċa l-kbira tat-tip I dijabetiċi (jiddependu mill-insulina) qatt ma żviluppaw 'retinopathy' waqt li xi wħud mid-dijabetiċi tip II (ma jiddependux fuq l-insulina) u li qatt ma ħadu insulina, żviluppaw 'retinopathy' qawwija.

Kull dijabetiku għandu jkollu għajnejh eżaminati mill-anqas darba jew darbtejn f'sena. Bl-użu tat-teknika tal-'lazer' kważi kull każ ta' "retinopathy" jista' jkun trattat b'suċċess u vista tajba miżmuma.

ITTESTJA KEMM TAF

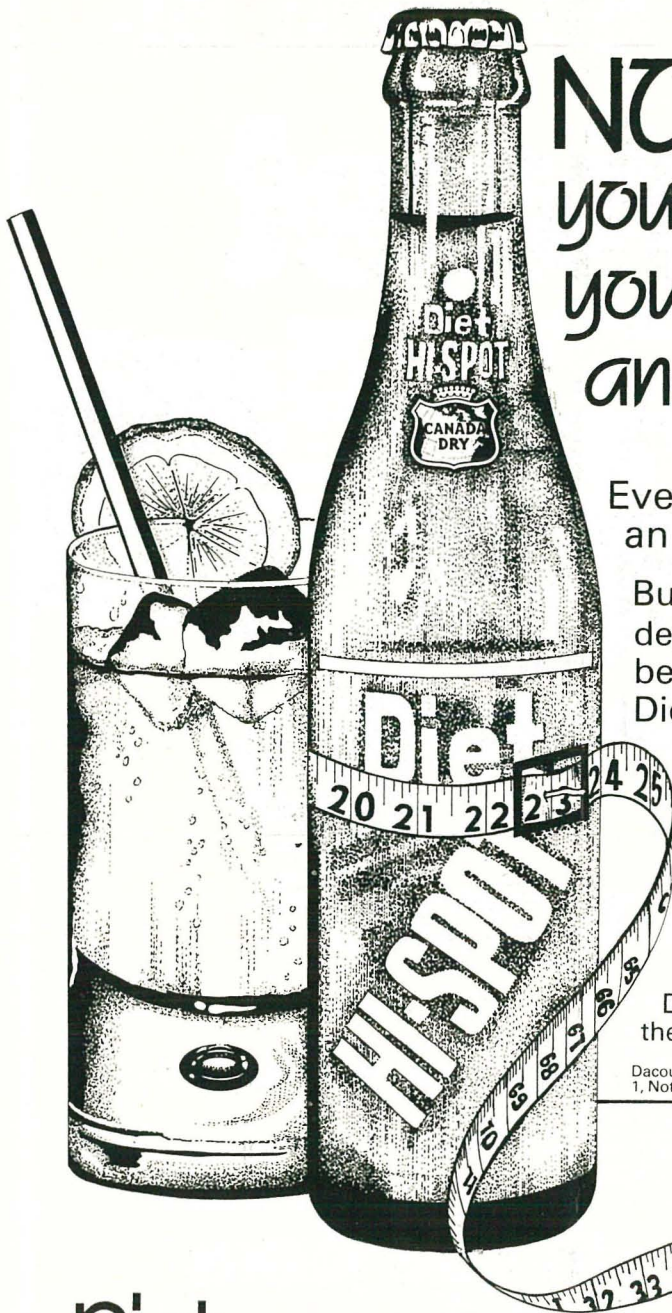
(ikompli minn paġna 14)

- wel urina ta' filgħodu
- (c) il-livell ta' zokkor fil-urina ta' siegħa qabel
4. 'Hypo' hafif kultant . . .
- (a) ma tistax teħles minnu f'kontroll tajjeb
- (b) jindika kontroll fqir
5. Dawn l-affarijiet ta' l-ikel huma għolja fil-'fibre', IVA jew LE?
- (a) ċikkulata
- (b) baked beans
- (c) Weetabix
- (d) piżelli ħadra friska
- (e) laħam xieref
6. Kontroll ħazin tad-dijabete jista' . . .
- (a) ifixkel l-iżvilupp normali

- (b) igagħlek tagħmel ħafna urina
- (c) ma jagħmilx differenza għall-komplikazzjonijiet serji
7. Jekk qed ikollok ta' spiss, livelli ta' zokkor għoli fid-demmm, jew 5% fil-urina qabel l-insulina ta' filgħaxija, għal bosta granet inti għandek . . .
- (a) iżżid id-doża Actrapid jew Velosulin ta' filgħaxija
- (b) iżżid id-doża tal-Monotard jew Insulatard fid-doża ta' filgħodu
- (c) iżżid id-doża Actrapid jew Velosulina fid-doża ta' filgħodu. ■

1b; 2a; 3b; 4a; 5b,c,e; 6a,b; u 7b.

RISPOSTI:



NOW
you can tighten
your belt
and enjoy life.

Everyone likes to lose an
an inch or two.

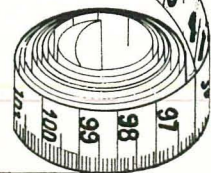
But that needn't mean
depriving life of its sparkle —
because now you can enjoy
Diet Hi-Spot and all you'll
lose is calories, and lots
of them, as Diet Hi-Spot
contains only 1 calorie
per glass. Tightening your
beltline doesn't have to
be hard work.

Diet Hi-Spot from
the makers of Canada Dry.



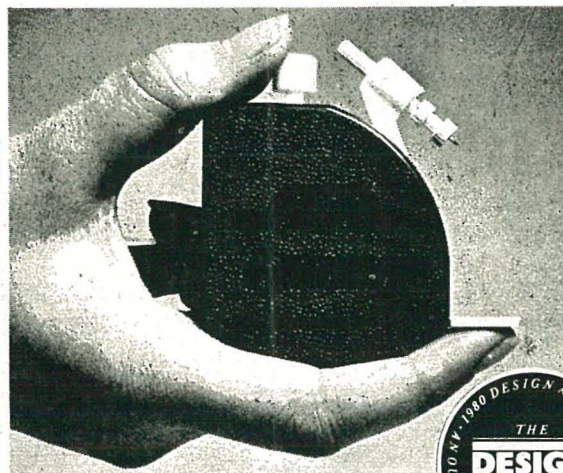
Dacoutros Company Ltd.,
1, Notabile Road, B'Kara. Tel: 624563.

Diet
Hi-Spot the No.1 Diet



Kemm hu faċli bl-

Autolet[®]



X'inhu faċli?

- * Li jkollok dik il-qatra demm hekk malajr biex tkun tista' tittestja l-livell taz-zokkor fid-demm.
- * Li ttaqqab subgħajk hekk malajr u bla tbatija. Hafna ma jemmnu, jekk ma jkunux ippruvaw.
- * Li daqshekk hi haġa ta' ftit sekondi biex iżzomm id-dijabete ikkontrollata.

**Staqsij lil min qed jużha
u tara x'jgħidlek.**

Agenti Ewlenin:



Charles de Giorgio Ltd.
39/40 South Street, Valletta
Tel: 226346 - 222862