

ID-DIJABETE U SAHHTEK



Ġurnal mahruġ mill-Għaqda Maltija kontra d-Dijabete

Ottubru/Diċembru 1995

MEDICAL LIBRARY
SCHOOL

No. 50

EDITORJAL

..... p. 1

IL-FESTI TAL-MILIED U D-DIETA

..... p. 2

IL-ĠENITURI...TAGHLIM, TAGHRIF U EDUKAZZJONI

..... p. 6, 7

LISTA GLOBALI TA' BŻONNIJET GHAD-DIJABETIĊI

..... p. 8

GHALIEX MA TIDHOLX F'"SUPPORT GROUP"?

..... p. 9, 10

PIŻ ŻEJJED IFISSER INSULINA

..... p. 12, 13

KULL MINUTA TGHODD

..... p. 14

GHINUNA NSIBU L-ELUF TA' DIJABETIĊI F'MALTA

..... p. 14

TISJIR GHALL-MILIED

..... p. 15

RIŻOLUZZJONI GHAS- SENA L-ĠDIDA

..... p. 17, 18, 19, 20

L-ANZJANI - KIF NIEHDU HSIEBHOM?

..... p. 22, 23

PROSIT LILL-GHEŻIEŻ ĠENITURI

..... p. 23

STQARRIJA GHALL-ISTAMPA

..... p. 24

MOTIVAZZJONI

..... p. 26, 27

RIĊETTI

..... p. 29, 30, 32

DOMANDA U RISPOSTA

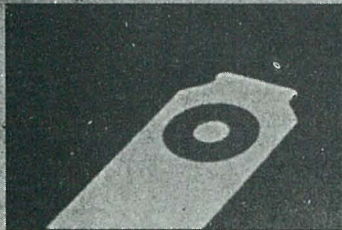
..... p. 34, 35, 36



NEW

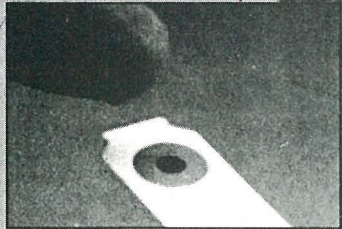
HYPOCOUNT Supreme

NON WIPE BLOOD GLUCOSE MONITORING SYSTEM



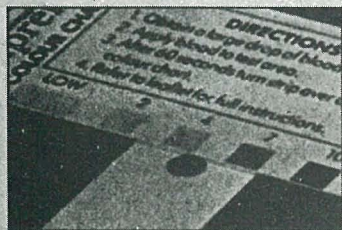
NO PROBLEMS

The small circular test area inside the grey ring is approximately half the size of conventional strips



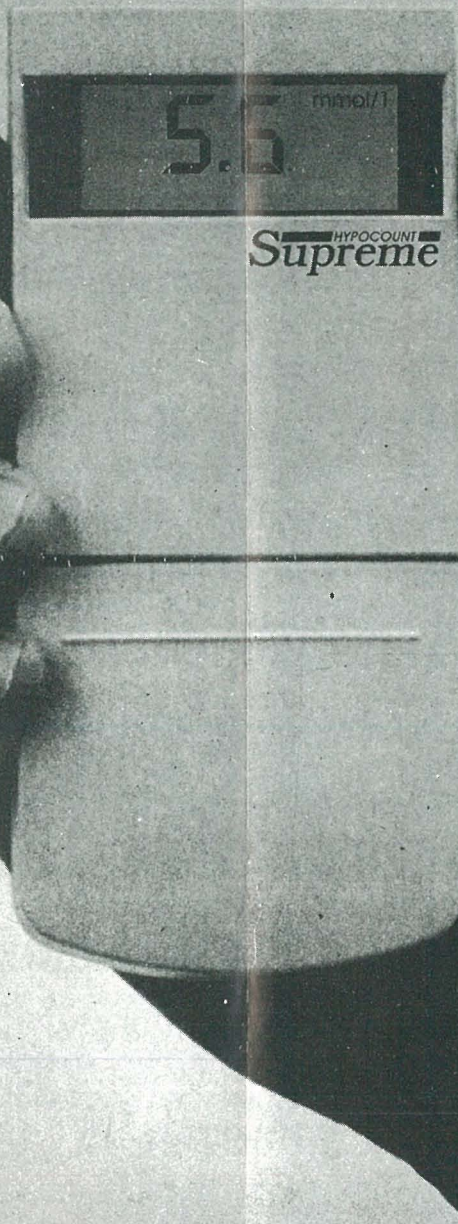
NO WIPING

The Hypoguard Supreme strip does not require the blood to be removed by wiping, blotting or washing



NO ERROR

Simply apply a drop of blood inside the grey ring. After 60 seconds read the developed colour on the reverse side



- Unsurpassed in accuracy
- The only non-wipe strip with a definitive colour comparison chart
- Accurate result in less than 60 seconds
- Easy to teach - simple to learn
- Designed and manufactured in Britain
- Selective memory system for up to 14 results, with recall feature
- Two year guarantee



THE SUPREME SYSTEM



PHARMA-COS LTD

24 SOUTH STREET,
VALLETTA VLT 11
MALTA

TEL N° 222972
238680
FAX N° 236741



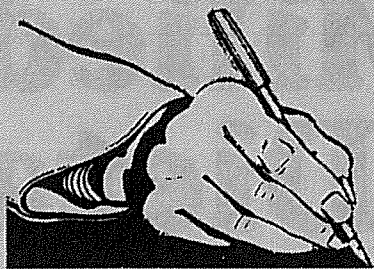
HYPOGUARD (UK) LTD

Dock Lane, Melton, Woodbridge,
Suffolk IP12 1P2

Tel: 0394 387333 Fax: 0394 380152

Dedicated to Diabetes Care

Editorjal



Sena Ġdida – Ideat ġodda

MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
G'MANGIA MALTA

Ergajna wasalna fl-ahhar ta' sena oħra. L-esperjenza li akkwistajna tul il-15-il sena li l-Għaqda ilha mwaqqfa, stabbiliet lill-"Għaqda Kontra d-Dijabete" bhala għaqda serja u mfittxija fil-qasam, bhal ma huma korrispondenti ta' gazzetti, radios u anke għaqdiet. Il-fatt li l-għaqda tagħna ma għandha ebda rabta oħra ma' organizzazzjonijiet oħra u għandha biss il-fehmiet tagħha, jagħmluha aktar kredibbli u għalhekk aktar imfittxija dwar dak li jinhtieg għall-ġid tad-dijabetiku.

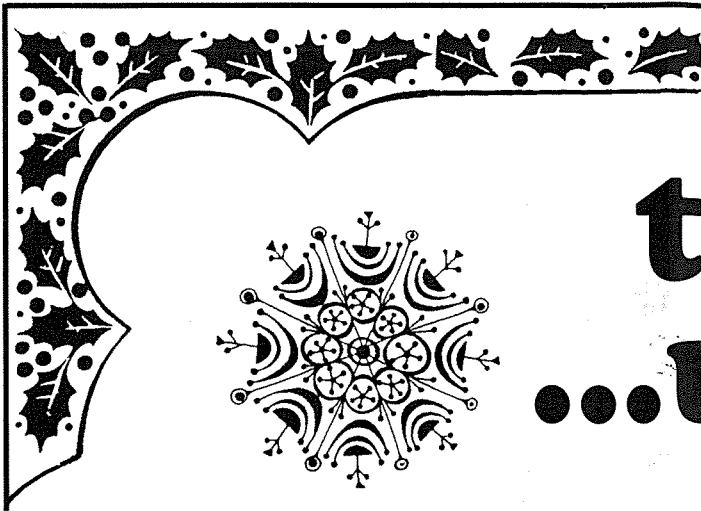
Hadna pjaċir naqraw dwar il-"HEALTH VISION 2000", pjan ta' kif il-Gvern jixtieq itejjeb bosta mard, fosthom id-dijabete. It-"Targets ta' St. Vincente" harġu ċari. Ahna ilna li semmejnihom mill-1991.

Fil-"Health Vision 2000" naraw pjuttost snin ta' xogħol u hidma u għalhekk hemm il-htieġa l-membri li ser jinhatru għal Kunsill f'Jannar, jimpenjaw ruħhom aktar minn qabel, billi jieħdu f'idejhom xi attività tal-Kunsill u hekk ix-xogħol jinqasam. Mhux hekk biss, imma nistennew koperazzjoni shiha minn aktar membri li barra li jifhmu sew dak li qed tagħmel l-għaqda, jghadduh lil dawk li għad mhumiex membri magħna. Hemm bżonn li jinstab mezz kif il-fehmiet tagħna jaslu lill-Awtoritajiet. Insemmi l-każ ta' siringi u 'blood sticks'. Kemm il-darba ġew imwieda, iżda s'issa għadna ma hadna xejn!

Niftakru li fl-ahhar ta' Jannar ikollna Laqgħa Ġenerali Bi-ennali. Aktar dettalji jiġu mogħtija f'ċirkulari li taslilkom f'Jannar.

Il-Kunsill ta' l-Għaqda jibgħat ix-xewqat tajba għall-Festi tal-Milied u ta' l-Ewwel tas-Sena lid-dijabetiċi kollha Maltin u Għawdxin, b'mod speċjali lill-membri u lill-familji tagħhom.

Tancred J. Zammit
Editur.



Il-Festi tal-Milied ...u d-Dieta

.... minn GINO

Kulhadd jaf li l-Milied huwa żmien ta' ferħ, żmien li fih tagħti u tirċievi rigali; huwa ftit ta' bidla mir-rutina ta' kuljum, u huwa żmien li wiehed ikollu l-opportunità li jagħti ruhu għall-varjetà akbar (u forsi kwantità wkoll) ta' xorb u ikel. Izda dak li hu żmien tant sabiħ fis-sena jista' faċilment isir żmien ta' qtugh il-qalb u htija fost id-dijabetiċi, il-familja tagħhom kif ukoll hbiebhom.

THALLIX DAN IKUN HEKK. Uża dak li taf u dak li tghallimt, flimkien ma pjan – u hekk tkun tista' TIFFITJA D-DIJABETE GĦALL-FESTI TAL-MILIED u mhux TIFFITJA L-FESTI TAL-MILIED GHAD-DIJABETE.

X'WIEHED GĦANDU JKUN JAF

Il-pazienti tad-dijabete u min jipprepara ikel u xorb għalihom ta' spiss jikkonfondu kif ukoll jinkwetaw fuq żewġ affarijiet speċjali fid-dieta: alkohol u helu.

Alkohol – Kwazi d-dijabetiċi kollha jistgħu jieħdu xi ftit alkohol, sakemm dawn ma jkollhomx direttivi minn għand it-tabib tagħhom li ma għandhomx jieħduh.

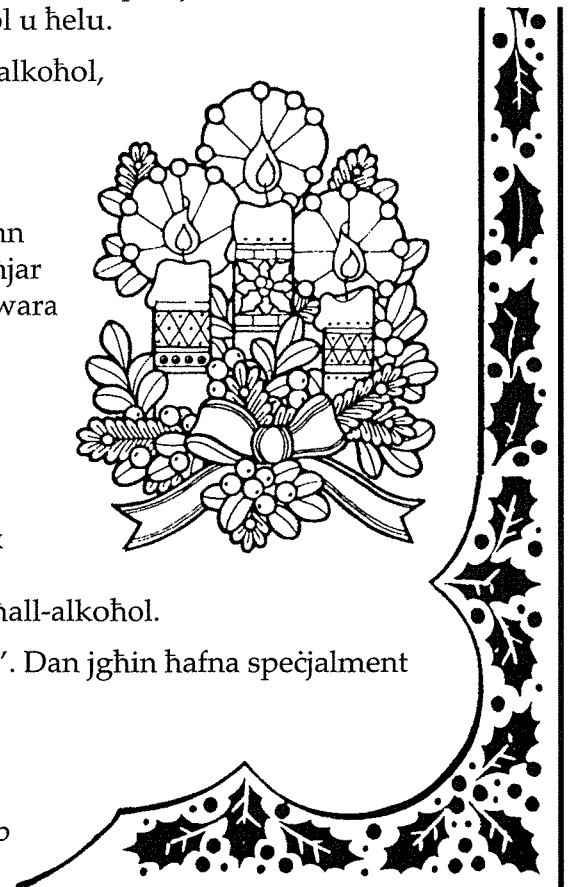
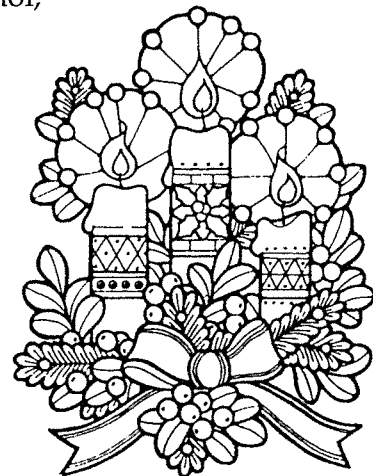
L-alkohol fih il-kaloriji għalkemm mhux dejjem fih karboidrati. Għalhekk id-dijabetiċi kollha li għandhom bżonn inaqqsu l-piż jagħmlu tajjeb li ma jabbużawx, peress li hu aħjar li jaħlu l-porzjon ta' kalorij meħtieġa fuq l-ikel. Ftit alkohol wara l-ikla tal-Milied mhux sa jagħmel hsara – però dejjem aħjar tistaqsi lit-tabib tiegħek.

Għal min mhux fuq dieta ta' nuqqas ta' piż forsi dan jista' jieħu nofs pinta birra, jew 24 ml ta' spirti, jew tazza żgħira ta' dry sherry jew imbid 'dry'. Grokk aperitif wiehed jista' jieħdu. Ikun wisq aħjar li jintgħażel xorb mhux helu – bħal likuri (liquers). Id-dijabetiċi fuq l-insulina ma jagħmlux tajjeb li jagħtu parti mill-porzjon ta' karboidrati għall-alkohol.

Biex il-grokk idumlek iktar, židlu ftit minerali 'sugar free'. Dan jgħin hafna speċjalment ma' l-inbid u ma' l-aperitivi.

IL-HELU

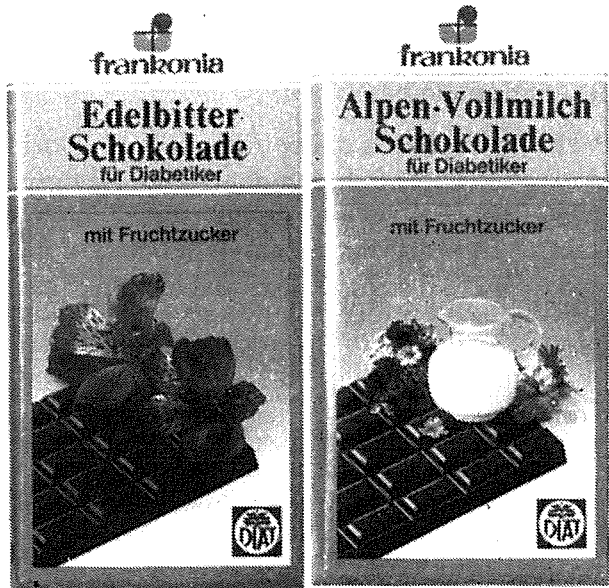
Dejjem kellna hafna domandi minn membri u minn hbieb tagħhom li jridu jkunu jafu x'għandhom jixtru għal



Fruchtzucker Schokolade

MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
G'MANGIA MALTA

*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

Il-Festi tal-Milied ... u d-Dieta

Milied, għal Ghid, għall-birthday, għax iħossu li xi haġa speċjali ta' l-ikel hija gost għal dawn iż-żminijiet.

Jiena ma naghtix parir li wiehed għandu jagħmel dan. Fuq kollox hafna mill-helu tad-dijabetiċi huwa għali hafna u mhux dejjem ikollu toġhma tajba.

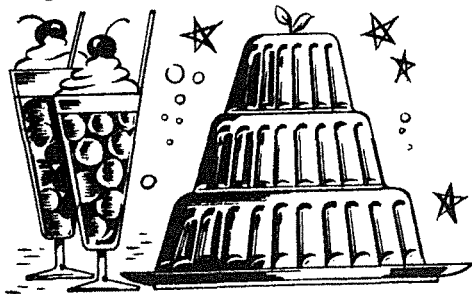
Veru li għal hafna dijabetiċi l-grass u kaloriji żejda li jkun fihom il-hlewwiet tal-Milied huma ta' hsara żgur.

Fl-ideja tiegħi, hu aħjar li tiehu ftit helu mqassam matul il-ġurnata, milli tiehu daww il-prodotti għoljin u li ta' spiss jittikelu f'daqqa u hekk jistgħu jhallulek effett hażin fuq il-kontroll tad-dijabete.

F'hafna każi oħra, peress li l-biċċa l-kbira ta' dawn il-prodotti jkunu magħmula b'ċerti zokkor artifiċjali, dawn jistgħu jgħibu xi wġiġh ta' stonku u ta' spiss dijarrea.

Jekk irċivejt jew ġa xtrajt xi helu speċjali għad-dijabetiċi għall-Milied ftakar li hu ferm importanti li ammonti żgħar għandhom jittieħdu.

"Boiled Sweets" u helu tal-menta huma mfittxija hafna mid-dijabetiċi, speċjalment mill-anzjani. Navża lill-familjari u lil hbiebhom biex ma jixtrulhomx minn dawn. Wiehed irid jiftakar



li dan il-helu ma joffrix nuqqas fil-kaloriji. Meta xi darba jinxtraw għad-dijabetiċi anzjani huwa importanti li wiehed jgħidilhom biex ma jieħdux hafna f'daqqa.

Ma nħossx il-bżonn li wiehed jixtri xi kejkijiet u xi gallettini speċjali għaliex ftit gallettini

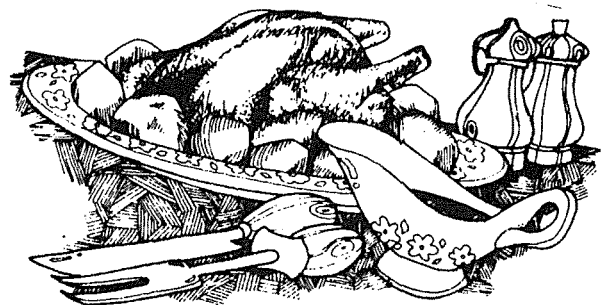


Xewqat sbieħi lill-membri kollha u lil kull min għen tul is-sena 1995.

J'Alla l-ferħ u s-sliem tal-Milied jibqgħu magħkom il-lum u matul is-sena l-ġdida.

IL-MEMBRI TAL-KUNSILL,
"GHAQDA KONTRA D-DIJABETE"
(MALTESE DIABETES ASSOCIATION)

ordinarji jew aħjar gallettini magħmulin id-dar bi ftit zokkor, jagħmlu inqas hsara u wiehed ikun iista' iieħu gost bihom minzħair biża'.



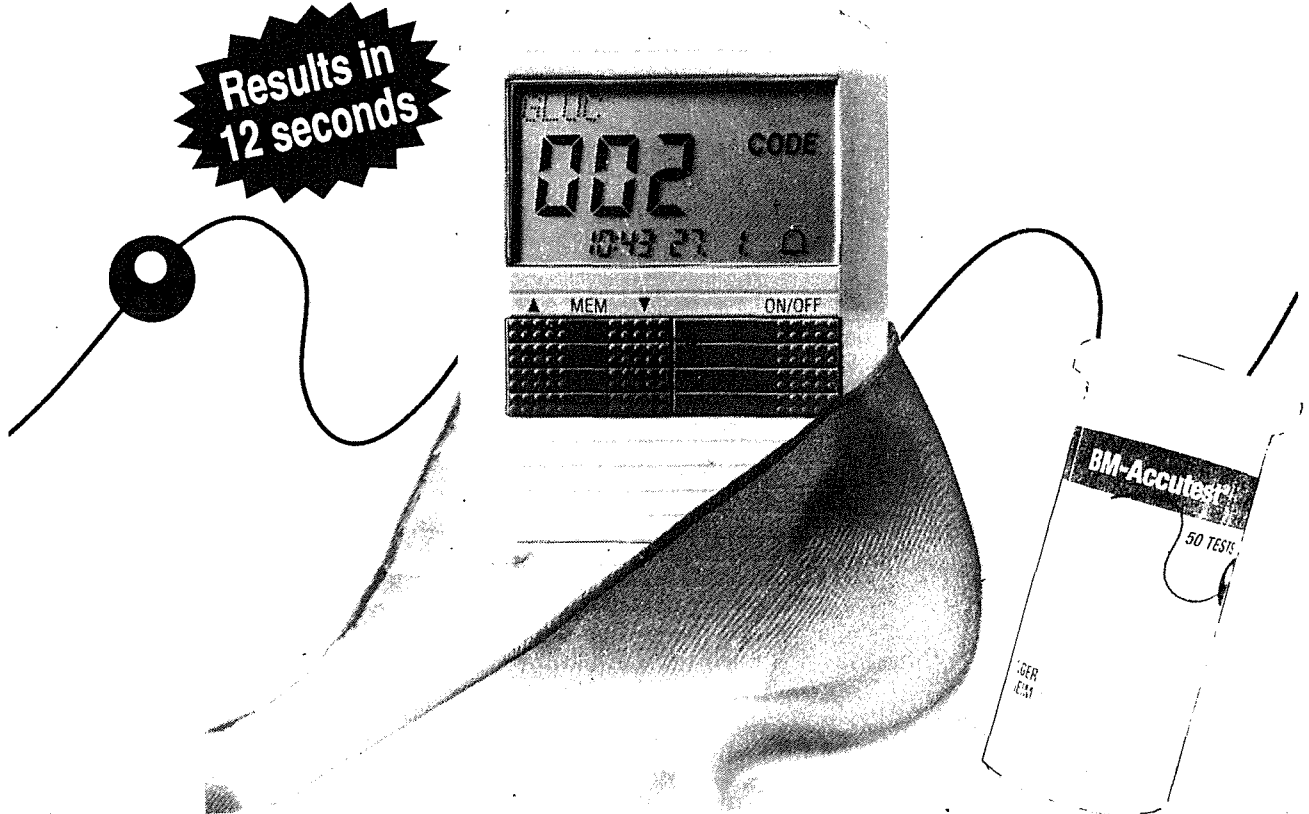
NIPPJANAW

1. Kun żgur x'hin huma l-iklet il-kbar, sabiex tkun tista' tirraġġa d-doża u l-hin ta' l-insulina.
2. Kun żgur li se ssib minerali 'sugar free' jew inkella hu miegħek għand il-familjari jew hbiebek. Wiehed irid jahseb għalihom qabel.
3. Ahseb li jkollok hażna ta' haxix varjat kif ukoll ta' frott frisk – xi frott speċjali tal-Milied.
4. Tista' tagħmel pudini tal-Milied u kejkijiet b'riċetti adatti.
5. Chewing gum u pastilji tad-dijabete li huma 'sugar free' huma ta' bżonn. Ahseb għalihom qabel.
6. Ġewż, ġellewż, frott niexef u xi frott bla hafna zokkor, wiehed jista' jahseb għalihom ukoll, għax dawn jistgħu jittieħdu, dejjem skond il-porzjon ta' dieta tiegħek. ■

Accutrend®

Lifting the veil on progress...

Results in
12 seconds



Introducing The First NON-WIPE Blood Glucose Meter

Quick - Safe - Convenient.

Convenience:

the large digital display can be read at a glance. Wiping and timing are a thing of the past. Accutrend's memory provides a reliable diabetes record, storing not only as many as 50 values but also the date and time of each value. The size of the meter and the strips has been optimized to make Accutrend easy to handle and to carry around.

Ease of use:

with Accutrend, blood glucose monitoring is a simple affair, because Accutrend requires far fewer operating steps than conventional systems. Accutrend is easy to teach, easy to learn, and easy to use. It is powered by standard batteries (3 x 1.5 V).

Speed:

Accutrend functions quickly. The result appears in the easy-to-read display in just 12 seconds.

Safety:

Accutrend measures a broad range of 20-600mg/dl or 1.1-33.3 mmol/l. User errors are indicated by the meter on Accutrend's digital display. The meter and bar code form a system that ensures lot-specific, error-free coding. Four colour blocks on the vial label serve as a quick visual check.

Hygiene:

Accutrend is an extremely hygienic system. Blood can be applied to the strip either inside or outside the meter, depending on individual preferences, and the strip guide is easily removed for cleaning.



available from:
Vivian Commercial Corporation Limited,
Sanitas Building, Tower Street, Msida.
Tel: 344610, 344616.

Made by BOEHRINGER MANNHEIM

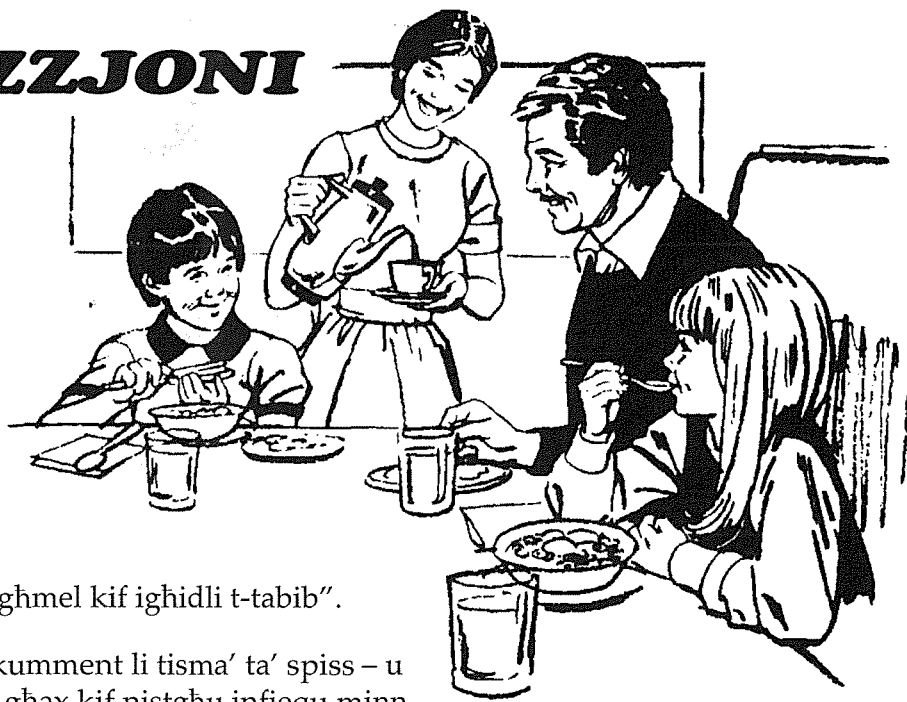


IL-ĠENITURI

**TAGHLIM
TAGHRIF**

**.... u
EDUKAZZJONI**

minn Tanja



“Jien, nagħmel kif iġhidli t-tabib”.

Dan hu kumment li tisma' ta' spiss – u bir-raġun – għax kif nistgħu infiequ minn xi marda, jew inżommu xi kundizzjoni bħal ma hija d-dijabete ikkontrollata, jekk ma 'nobdux' lit-tabib, u nagħmlu li jfettlilna?

Izda l-gwaj hu li ahna, kultant, ma nhabblux wisq rasna biex nagħmlu ftit ta' ricerka, jew imqar naqraw xi artiklu fl-istampa li għandu għax jinteressana, għax malajr naqtgħuha li “jien ma nifhimx, u ma rridx inhawwad mohħi”.



Nagħtu ftit eżempji. Issib min bis-sinċerità kollha jistaqsi “Allura jien, li għandi ‘ftit’ dijabete, x'nista' nagħmel biex tghaddili?” jew “Mhux ahjar niehu l-insulina mill-ewwel, minflok nagħmel id-dieta?” jew “It-tifla għandha d-dijabete. Dik ta' l-izvilupp, tghid?” jew “Din il-bičča xogħol tat-titqib ma toġġobnix. Mhux ahjar niehu imqar għaxar pilloli kuljum?”

U fejn tidhol id-dijabete tat-tfal tagħna,

IL-ĠENITURI

**TAGHLIM
TAGHRIF**

**... u
EDUKAZZJONI**

il-mistoqsijiet ma jkunx xejn anqas: forsi għax "nisthu" nistaqsu, jew "nibzghu" nghanid li xi hadd minn tal-familja għandu d-dijabete, minhabba l-attitudni li madankollu jista' jkollna ahna stess meta naraw lil xi hadd b'xi diżabbilità, tidher jew ma tidhirx, għax ma nkunux nafu kif ser ingibu ruhna.

Kull meta ssir xi laqgħa ta' "self-help" group għall-ġenituri ta' tfal li għandhom id-dijabete, malajr jitnehhew ir-restrizzjonijiet tal-biża' u tal-misthija – forsi għax kif nghanid bil-Malti, "kulhadd ikun fl-istess ilma" u għaldaqstant il-problemi, jekk ma jkunux l-istess, ikunu simili, bħal ta' haddiehor.

U ma jistax jonqos li wahda minn dawn il-problemi tkun li tifel jew tifla ma jafx eżatt xi tfisser il-kelma "għal dejjem" – u mbagħad, kif ser infehmuhom li filwaqt li hutu jistgħu iqumu tard, u jilbsu l-uniformi, u dritt għall-iskola bla ma jieħdu l-fatra, huma le: jinhtieġu li jieklu xi haġa, żgħira kemm hi żgħira, u jittaqqbu, imbagħad johorgu.

Kif ser tfiehem tifel ta' erba' snin li ma jistax jaqbad u jmur jilgħab logħba ballun, bla ma jiekol xi haġa qabel – l-iżjed jekk forsi l-għalliem ta' l-isports jgħidilhom li "hażin' tilgħab fuq stonku mimli?"





LISTA GLOBALI TA' BŻONNIJET GHAD- DIJABETIĊI

L-Edukazzjoni hija l-Muftieħ

- (1) Il-pubbliku mhux konxju fid-dijabete u għaldaqstant din is-sitwazzjoni qed tagħti livelli baxxi fid-dijanjozi, kif ukoll dijanjozi tardivi li jwasslu għal kumplikazzjonijiet li jkunu mibdija diġà. Kulhadd għandu bżonn joqgħod attent għad-dijabete, u dawk li huma 'risk factors' għandhom ikunu 'screened' regolarment.
- (2) L-ideja u l-fehma pubblika tad-dijabete hemm bżonn titjeb, sabiex in-nies jifhmu l-bżonnijiet ta' dawk li għandhom id-dijabete u ma jużawx diskriminazzjoni kontra tagħhom.
- (3) L-edukazzjoni professjonali jehtieg titjeb, sabiex id-dijabete tiġi magħrufa aktar malajr mill-professionisti tas-saħħa.
- (4) L-edukazzjoni professjonali hemm bżonn li jkollha l-kapaċità li tghallem lil dawk bid-dijabete kemm jista' jkun possibbli, dwar kif għandhom jieħdu hsieb il-kundizzjoni tagħhom.
- (5) Min għandu d-dijabete, għandu bżonn edukazzjoni tajba biex jirnexxilhom itejbu l-kundizzjoni tagħhom u b'hekk inaqqsu l-kumplikazzjonijiet.
- (6) Il-Gvern irid ikun konxju tal-prezz eżatt tad-dijabete fil-pajjiż u dejjem jipprova jtejbu. B'hekk ir-riżorsi propja tal-kura tad-dijabete jkunu dejjem ibbażati fuq "budgets" ta' saħħa nazzjonali.
- (7) L-għajjnuna tal-gvern hija bżonnjuża, speċjalment f' pajjiżi li qed jiżviluppaw, biex isserrah il-pazjenti u l-familjari tagħhom finanzjarjament fil-kura u l-kontroll tad-dijabete.

Għaliex ma tidholx f' "Support Group"

Qatt ma hsibt dwar fuq kif haddiehor dijabetiku bhalek jghix il-hajja ta' kuljum? Fuq kif jiffaccja l-problemi u s-sitwazzjonijiet li inti stess tiltaqa' magħhom?

Żgur li xi darba jew ohra dawn id-domnadi ghaddewlek minn mohħok u hawnhekk wiehed jista' jhoss il-bżonn ta' SUPPORT GROUP – grupp żghir ta' nies li jkollhom problemi jew diffikultajiet simili. Wiehed jista' jifforma dan il-grupp huwa stess permezz ta' hbieb dijabetiċi li jiltaqgħu f' atmosfera informali sabiex jaqsmu l-esperjenzi tagħhom. Hemm hafna x'wiehed jista' jibbenefika minn gruppi bhal dawn, uhud minnhom huma:

"Support Group" jghinek tegħleb dawk il-mumententi fejn tista' thossok wahdek bil-problemi tiegħek tad-dijabete jew tkun taf kif haddiehor jaffronta s-sitwazzjoni differenti u b'hekk ma tibqax thossok li inti biss qiegħed f'dik is-sitwazzjoni.

"Support Group" jista' jagħtik hafna idejat prattiċi dwar kif wiehed jikkontrolla d-dijabete.

Dan il-grupp jista' jkun miftuh għal dijabetiċi ta' kull età – tfal, teenagers, ġenituri, anzjani. L-ewwel ma għandu jagħmel wiehed huwa li jikkuntattja dijabetiċi ohrajn li jistgħu ikunu nteressanti f'dan il-grupp. L-ewwel laqgħa tista' ssir bi tlieta jew hamsa min-nies imbagħad meta l-laqgħat ikunu ġew stabbiliti wiehed jista' jibgħat xi leaflets u hekk min ikun interessat, jista' jattendi. Wiehed jista' jiltaqa' fid-dar tiegħu stess sabiex hekk tkun iżjed informali jew inkella wiehed jista' jistaqsi li jingħata xi ċentru żghir għal dawn il-laqgħat.

Is-suġġetti ta' dawn il-laqgħat ma għandhom ikunu ta' ebda problema żgur, għaliex la darba n-nies ikunu bdew jidraw lil xulxin wiehed jibda jsib li kull wiehed u wahda minn tal-grupp żgur li ser ikollu xi haġa dwar xhiex jiddiskuti. Wiehed jista' jkun irid jitkellem fuq dwar kif hassu meta sar jaf li għandu d-dijabete u kif qiegħed ihossu issa; u suġġetti ohra. 'Il-familja u d-dijabete', kif irreaġixxew il-membri tal-familja' u hafna aspetti ohra li jinvolvu din il-kundizzjoni jistgħu jiġu diskussi.

Huwa importanti li l-grupp ma għandux jiġi ddominat minn persuna wahda, irid ikun hemm xi hadd li jmexxi, li jkun biex ngħid hekk, il-leader, u li jieħu hsieb li d-diskussjonijiet jibqgħu fuq il-linja t-tajba, iżda jrid ikun jaf jgħin lil dawk li jkunu xi ftit misthija sabiex jegħelbu lilhom





minn paġna 9

Għaliex ma tidholx f'“Support Group”

infushom u jifflu qalbhom. Il-leader irid iżomm il-bilanċ bejn dawk li jridu jgħidu dejjem huma u dawk li ma jridu jgħidu xejn. Fi gruppi bħal dawn jista' jkun ta' għajjnuna kbira jekk ikun hemm xi bniedem ta' esperjenza li jkun irid imexxi hu. Izda jekk wiehed ma jsibx l-għajjnuna ta' dan il-bniedem ta' esperjenza, wiehed ma għandux għax jaqta' qalbu, huwa biżżejjed li tibda b'erbat iħbieb tiegħek stess dijabetiċi u ssir l-ewwel laqgħa u żgur issibu li jkunu ta' għajjnuna u ta' tagħlim. ■

Messagġ mit-Tabib J. Azzopardi

CHAIRMAN TAN-“NATIONAL STEERING COMMITTEE ON DIABETES PREVENTION AND CARES”.

Inhegġeg lill-persuni bid-dijabete li jsiru jafu kemm jistgħu, fuq il-kundizzjoni tagħhom. L-aqwa tabib tal-pazjent bid-dijabete huwa il-pazjent innifsu. Id-dijabete hi kundizzjoni kronika li jekk tiehu hsiebha tiehu hsiebek, imma jekk tittraskuraha tista' tirvinallek saħħtek.

Biex tkun tista' tikkontrolla d-dijabete sew trid tkun edukat sew fis-“self care” tiegħek innifsek.

It-tema tal-World Diabetes Day ta' din is-sena hi l-Edukazzjoni tal-pazjent”. Pazjent edukat sew u li jiehu hsieb tiegħu innifsu, għandu çans tajjeb hafna li ma jiżviluppax il-komplikazzjonijiet u li jgħix hajja normali.

L-ikel bnin biex wiehed iżomm piż adattat, eżercizzju regolari, medicini fejn hemm bżonn, “home blood monitoring taz-zokkor, viżti regolari fil-kliniċi tad-dijabete u affiljament ma' “L-Għaqda Kontra d-Dijabete”, huma kollha fatturi importanti fil-kontroll adegwat ta' din il-kundizzjoni.

Nawgura lid-dijabetiċi kollha hajja normali, kuntenta u produċenti.



- * *It's new*
- * *It's now in MALTA*
- * *It's surely suitable for a diabetes diet plan*
- * *Watch out for it at all food stores*

MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
G'MANGIA MALTA

Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

Space by Courtesy of: R.A.B. Ltd

Tel. No. 446741 – 236540 – 230924

Fax: 497276

I Inti wiehed jew waħda minn dawk li ssib li għandek bżonn ta' aktar u aktar insulina biex iżżomm il-livelli taz-zokkor fid-demm taħt kontroll?

Il-gwaj mhux mid-dijabete, lanqas mill-insulina li tiegħu.

Xi persuni bid-dijabete jiżviluppaw ċerta rezistenza għall-insulina, li tagħmilhom fil-bżonn li jiehdu dejjem ammonti kbar ta' insulina. Oħrajn jista' jkollhom bżonn ta' aktar insulina, minħabba xi mediċini li jiehdu għal mard ieħor.

Madankollu, ir-risposta tista' tkun iktar faċli. Ser insemmi xi ftit raġunijiet li jgagħluk ikollok bżonn ta' iktar insulina. Naturalment iż-żieda fl-insulina dejjem tittiehed wara li t-tabib ikun kellmek fuq il-każ.

Piż żejjed ifisser aktar insulina

minn C. A.

1 IKEL ŻEJJED

Jekk inti tiekol ħafna karboidrati żejda, speċjalment xi ftit minn dawk li jeffettwaq iż-zokkor fid-demm malajr (bħal fruit juice), inti tkun qed iżżid mhux ħażin il-bżonn ta' aktar insulina. Jekk tidhol fid-drawwa li tiekol iżżejjed – mhux karboidrati biss, iżda proteini u xahmijiet ukoll – inti tkun qed iżżid il-piż, u piż żejjed jitlob insulina aktar.

2 L-INJEZZJONIJIET TA' L-INSULINA/HINIJIET TA' LIKEL

Jekk inti tiegħu l-injezzjoni u tiekol ikla eżatt wara, mingħajr ma toqgħod tistenna l-insulina taħdem, iż-zokkor fid-demm jista' joghla f'daqqa, għalkemm tkun żidt l-ammont mehtieg fid-doża ta' l-insulina.

3 HAFNA INSULINA

Wara perijodu ta' snin, id-doża ta' l-insulina tista' tkun imkabbra biex tkun tista' tiegħu ħsieb il-bżonnijiet tal-kambjament fil-gisem tiegħek. Waqt "peaks" ta' l-insulina, iċ-ċans ta' xi 'hypo' jikber. Il-ħsieb, jekk mhux ukoll il-biża' ta' 'hypo' jista' jinkwetak, b'riżultat li inti tiekol aktar biex ma jkollokx 'hypo'. Naturalment, il-livell taz-zokkor fid-demm joghla hekk kif tiekol.



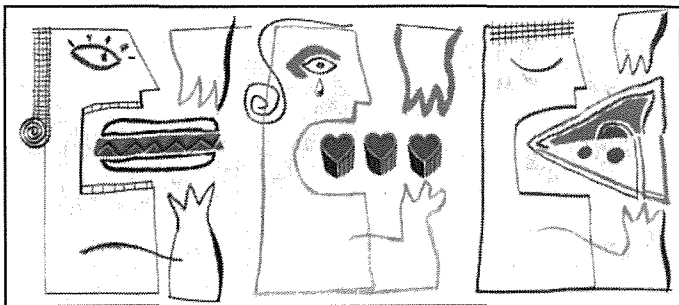
B'risposta għal dan l-inkwiet dwar livelli għolja ta' zokkor fid-demm, it-tabib iżidlek id-doża ta' l-insulina.

4 FEJN SER TIEHU L-INJEZZJONI? ("SITE ROTATION")

Jekk inti ma tbiddilx biżżejjed, il-postijiet (site) u l-lokal (area) ta' fejn tinjetta ruhek, inti jista' jiżviluppalek bħal 'scar' fejn tiegħu l-injection. Dan l-iscarring jista' jfjikkil lil gismek waqt li jkun qed jassorbi l-insulina bl-istess mod, minn gurnata għal oħra.

Jekk tiegħu l-injection f'dak il-post fejn għandek l-iscarring, jumejn wara xulxin,

minn paġna 12



f'gurnata jista' jkollok zokkor gholi, iżda fl-oħra jista' jkollok zokkor baxx. Għalhekk hu hsieb is- "site rotation".

5 SKEDA TA' INSULIN INJECTION

Jista' jkun li injezzjoni wahda kuljum (jew anki tnejn kuljum), ma humiex biżżejjed għall-bżonnijiet ta' ġismek. Billi injezzjoni wahda ma tkoprix l-ammont ta' ikel li tkun kilt, il-livelli ta' zokkor fid-demm jistgħu jogħlew. Billi żżid id-doża f'wahda mill-injections, mhux ser iżzomm iz-zokkor fid-demm li ma jogħlix. L-istess ammont ta' insulina mqassam fi tlieta jew

Piż żejjed ifisser aktar insulina

erba' injections jagħmel aktar ġid biex tikkontrolla l-livelli taz-zokkor fid-demm.

6 NUQQAS TA' EŻERĊIZZJU

Jekk tnaqqas mill-eżerċizzju tiegħek jew mill-ammont ta' attività tiegħek, ġismek jibda jkollu bżonn ta' aktar insulina, biex iz-zokkor fid-demm ikun ikkontrollat.

Ikun hafna aħjar u aktar ta' ġid għas-saħħa, jekk terga' tmur għall-eżerċizzju u attività li kont tagħmel qabel, milli tpatti għaz-zokkor għoli, b'akbar doži ta' insulina. ■

IBŻA' GHAL SAHHTEK ...

RAŻŻAN ID-DIJABETE



I l-fuq minn 30,000 Malti u Ghawdxi qed jiġru ġirja kontra l-hin il-hin li jittiehed sabiex tinsab kura preventiva għad-dijabete. Iż-żmien huwa kemm l-għadu, kif ukoll l-akbar habib tagħna.

Fil-ftit minuti li inti tiehu biex taqra dan, forsi xi tifel jew tifla, jew żagħżuġh, jew mara ta' madwar 45 snea, saru jafu li għandhom id-dijabete.

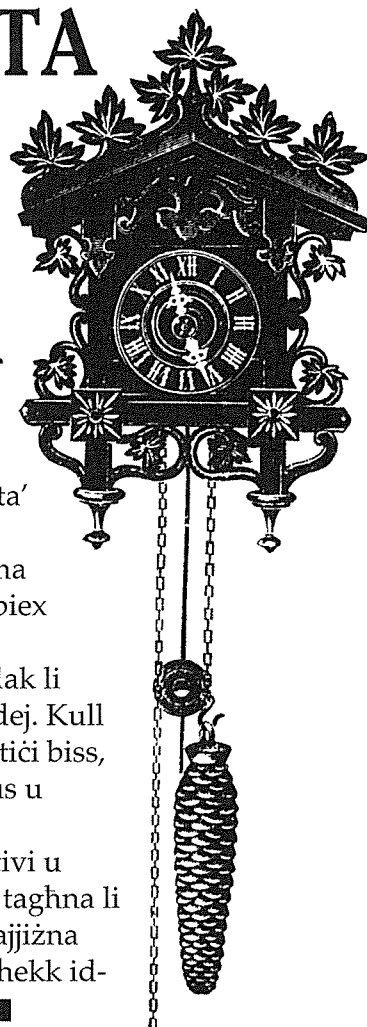
Dan it-tagħrif għandu jkun ta' min jahseb sewwa fuqu. Bil-kumplikazzjonijiet tagħha, id-dijabete hi l-akbar kawża ta' mwiet – bil-mard tal-qalb, mard tal-kliewi. Hi wkoll il-kawża ewlenija ta' każi godda ta' telf ta' vista fil-kbar.

Veru li d-dijabete hi l-akbar għadu tagħna 'l Maltin u 'l Ghawdixin, imma x'qed nagħmlu biex niehdu sehem attiv, u biex intejbu din is-sitwazzjoni biex nevitaw li jkollna prevalenza akbar ta' dijabetiċi u ta' 'risk factors'?

Hafna jiddependu fuq l-edukazzjoni fid-dijabete, fuq ir-rieda soda ta' dak li jkun, fuq il-mod kif il-familja ssib ruhha fis-soċjetà. Iż-żmien dejjem għaddej. Kull minuta tghodd u għad hemm in-nuqqas ta' djalogu – mhux bejn id-dijabetiċi biss, iżda wkoll bejn missier u iben dijabetiku, bejn familja u ohra, u bejn gharus u gharusa.

Issa li bdiet sensiela ta' laqgħat ta' djalogu bejn l-awtoritajiet governattivi u għaqdiet filantropiċi u oħrajn, nistennew li ma ndumux ma jkollna ċ-ċans tagħna li niltaqgħu fi djalogu ma' l-awtoritajiet konċernati, biex mhux biss nibnu pajjiżna flimkien, imma wkoll biex pajjiżna jiehu sehem fit-tellieqa kontra l-hin. B'hekk id-dijabete tkun aktar magħrufa, aktar ikkontrollata, u tohroġ aktar telliefa. ■

KULL MINUTA TGHODD fit-tellieqa kontra l-hin



Għinuna Nsibu l-Eluf ta' Dijabetiċi Maltin

J ien ċert li inti wiehed jew wahda li d-dijabete tiegħek giet ikkonfermata u qed tikkontrollaha. "L-Ghaqda Kontra d-Dijabete" għandha bżonn l-għajnuna tiegħek biex tipprowa ssib aktar maltin li għandhom id-dijabete u li ma jafu xejn dwar l-edukazzjoni tagħha.

Għandna eluf ta' Maltin li għandhom id-dijabete u ma jafux. Veru li hemm sinjali ċari fid-dijabete, iżda hemm ukoll hafna każi fejn ċerta twissija minn qabel ma tinhasx jew lanqas mat iġi mogħtija każ. Forsi dawn it-talin – il-biċċa l-kbira 'l fuq minn 40 sena, hoxnin, bi storja ta' dijabete fil-familja tagħhom – ma jafux li qegħdin jissograw u li qegħdin jirriskjaw.

Hi x'inhil r-raġuni, bosta mijiet ta' Maltin għadhom ma semgħux il-messaġġ tagħna. Id-dijabete hi marda serja li tista' timmankak, tagħmik jew toqtlok. Iżda jekk titgħallem kif kull dijabetiku jista' jgħix hajja twila, ferhan, b'saħħtu u jahdem biex jagħti sehem fis-soċjetà.

"L-Ghaqda Kontra d-Dijabete" qiegħda biex tghallem, teduka fid-dijabete lil kull min irid ifittixha. Ahna lesti nagħtu lil kull persuna bid-dijabete tama għal għada – għajnuna għal-lum.

Jekk inti li qed taqra taf b'xi persuni li taħseb li għandhom id-dijabete jew taf b'dawk li għandhom riskju kbir li jsiru dijabetiċi minhabba xi raġuni jew ohra, iktbulna. Ahna lesti biex nibgħatulhom dik l-informazzjoni li għandhom bżonn: informazzjoni li tista' ssalvalhom hajjithom.

Waqt li b'hekk inkunu qed ngħinu l-individwi, inkunu qed ngħinu wkoll il-Malta tagħna biex trazzan din il-mishuta dijabete.

Mela għeziež membri, għinuna jekk jogħgobkom. Hadd ma għandu għalfejn jinkwieta biex jagħti din l-għajnuna għal skop ta' daqstant ġid. Infakkrukum li ahna nahdmu bi prudenza u bis-segretezza meħtieġa. ■

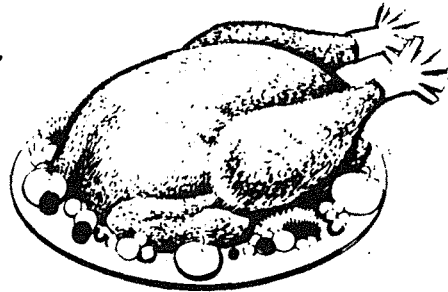
Tisjir għall-Milied

..... minn *Marie-Louise Mifsud*

I

l-Milied huwa żmien ferm sabiħ, li wiehed ikun ilu jistennih, iħossu ferħan u jagħmel hafna preparamenti għalih. Inlestu ikliet speċjali u x'aktarx iżjed rikki mis-soltu. Għal hafna nies iż-żmien tal-Milied ifisser abbondanza ta' ikel tajeb iżda dan ma jfissirx bilfors ikel

nutrittiv. Allura x'ser jagħmel id-dijabetiku qalb dan l-ikel u l-hlewwiet kollha? Jagħlaq għajnejh u jgħid "u mhux il-Milied, mhux darba fis-sena, mela ma jgix għalija wkoll, mela ha niekol!"



Din mhix attitudni tajba bħalma kulhadd jaf. Ir-risposta hija sempliċi biex inti tgawdi l-Milied bħal haddieħor. Fuq kollox żomm f'moħħok li l-ikel fil-hajja mhux il-qofol ta' kollox speċjalment l-ikel helu, anzi x'aktarx li dan xejn ma għandna bżonnu biex tassew inħossuna b'saħħitna u ferħanin.



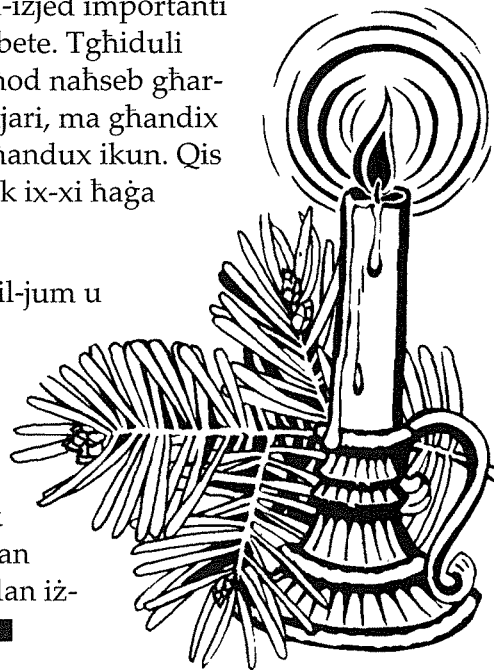
"Ghedtlek tiehux hlewwiet issa oqgħod wahhal fil-miżien li hu hażin!!"

speċjali għalik, fuq kollox ma haqqekx dik ix-xi haġa inti wkoll?

L-iktar punt importanti huwa li tqassam sewwa l-ikliet matul il-jum u mhux tiekol hafna ikel f'hin wiehed. Naturalment, irridu dejjem nevitaw l-ikel li jkun fih z-zokkor u mhux ma nagħtux każ għax huwa l-Milied. Tinsewx li saħħtek hija tiegħek u inti trid tkun li tiehu ħsieb id-dieta tiegħek għax kif dejjem ngħidu 'id-dijabete tiehu ħsiebek, kemm tiehu ħsiebha int'. Anke jekk tkun mistiedna għand in-nies, tisthix thalli xi ikel li ma jgħoddx għalik fil-platt, saħħtek hija ferm iżjed importanti mill-manjieri tajba f'dan il-każ. Mela ppruvaw aghmlu ftit attenzjoni għall-ikel li tieklu f'dan iż-żmien biex tkunu ċerti li tgħaddu Milied hieni u b'saħħitkom. ■

Iżda, xorta wahda inti tista' tgawdi mal-familja tiegħek fl-ikliet tal-Milied, billi tlesti dak il-platt speċjali għalik jew dik id-deżerta speċjali jew anke tixtri xi frotta li ma nsibuhix matul is-sena.

Ftakar kemm tlesti għall-familja tiegħek, hekk għandek ukoll taħseb fik innifsek. B'dan il-mod meta jasal il-jum tal-Milied inti wkoll tkun tista' tkompli ma' l-oħrajn u mhux tħossok imċaħħad, iżda tkun tista' tkompli filwaqt li żżomm mal-'meal plan' tiegħek u l-iżjed importanti żżomm il-kontroll tad-dijabete. Tgħiduli mhux biżżejjed irrid noqgħod naħseb għar-raġel, għat-tfal, għall-familjari, ma għandix ċans għalija – le dan ma għandux ikun. Qis li ssib ċans li tipprepara dik ix-xi haġa

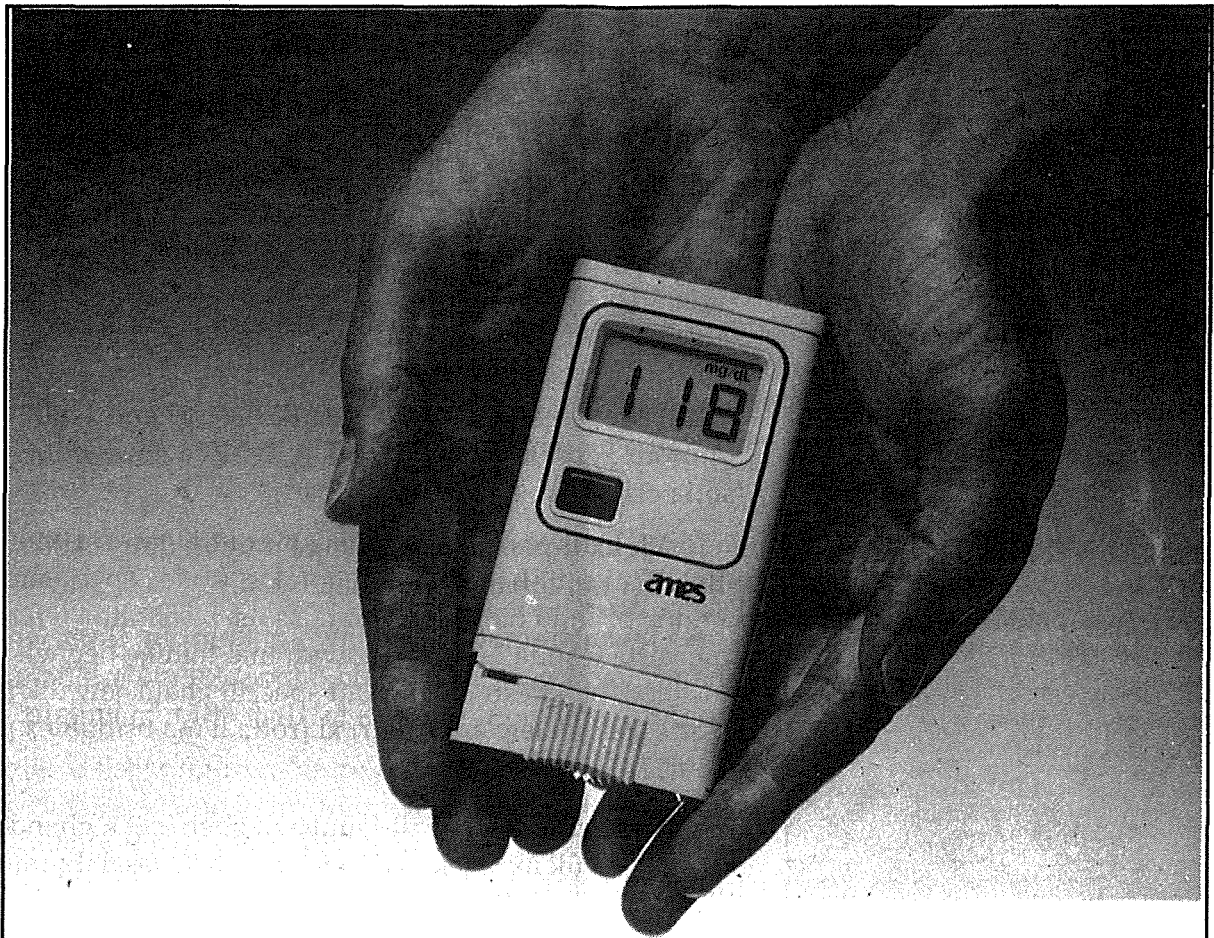


CARINA HEALTH SHOP

huwa hanut ġdid li għadu kemm fetiħ u jixtiequ

li jispesjalizzaw fi prodotti dijabetiċi u Gluten Free. Ms. Karmen Tedesco li hi 'Home Economist' tagħtihom il-pariri tagħha dwar l-ikel li jimpurtaw.

Min hu nteressat jsib il-hanut, dan jinsab f'Manwel Dimech Street, kantunier ma' St. John The Baptist Street, f'Tas-Sliema.



Your partners in diabetes care

Are you recommending to your patients the first choice in diabetes monitoring to help prevent?..

DIABETIC RETINOPATHY the most common cause of blindness in adults between 30 years and 65 years.¹

DIABETIC NEPHROPATHY – approximately 25% of diabetic patients diagnosed before they are 30 years of age die from renal failure due to diabetic nephropathy.²

DIABETIC NEUROPATHY – derangement of the central and peripheral nervous systems is common in diabetics.³

MACROANGIOPATHY – cardiovascular disease is more common in individuals with diabetes than in the population as a whole.⁴

Good control of blood glucose levels with Glucometer* GX and Glucostix* reagent strips helps to prevent the long-term renal, circulatory and cardiovascular complications associated with poor control of blood glucose levels.

References 1 A.M. Hamilton and P.J. Polkin 2 P.J. Walkins 3 A.F. MacLeod 4 R.W. Stout
All from Diabetes and Hypoglycaemia, Middle East, Edition 65, Medicine International
May 1989 *Trademarks of Ames Inc. USA † is a trademark of Bayer AG Germany

Introducing the New

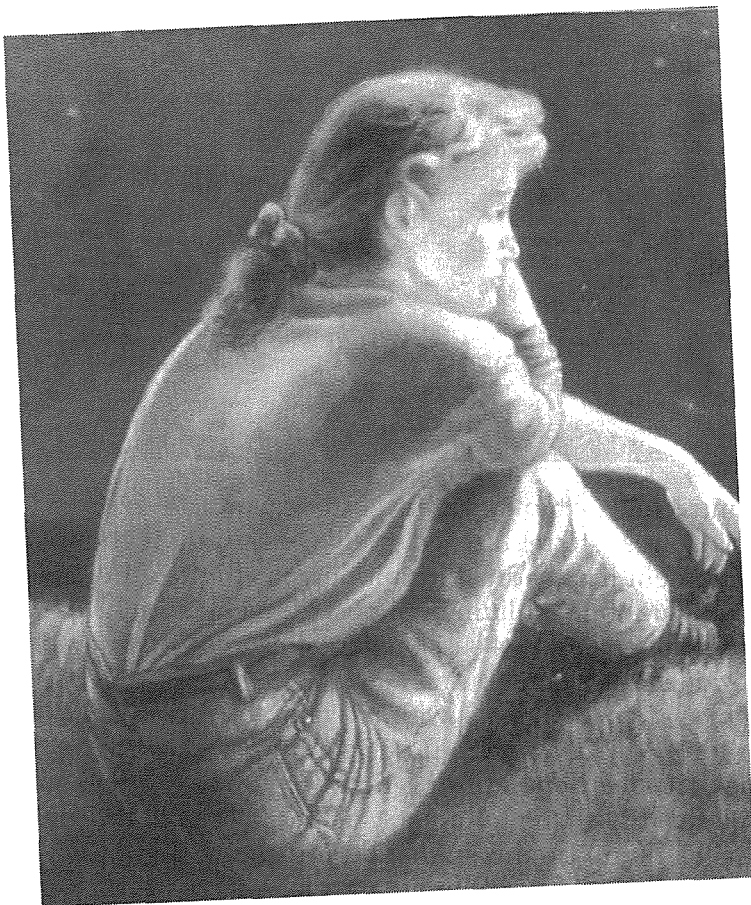
Blood Glucose Meter with Memory
Glucometer* GX
 Affordable... Compact... Durable...



the names to trust

ames

RIŻOLUZZJONI GĦAS-SENA L-ĠDIDA



G

Għal hafna nies, il-fatt li tagħmel riżoluzzjonijiet godda fl-ewwel tas-sena hija tradizzjoni daqs meta wiehed ikanta "Auld Lang Syne".

Kemm-il darba għidt lilek innifsek, "Din is-sena, niprova nikkontrolla ahjar id-dijabete", imbagħad issib li sa Marzu tkun diġà mort lura għall-vizzji antiki tiegħek? Hafna minna jagħmlu riżoluzzjonijiet tqal f'Jannar bl-ahjar intenzjonijiet biex wara narawhom, jispiċċaw fix-xejn. Minflok li niddeċiedu li din is-sena ma nagħmlu ebda riżoluzzjoni, naraw kif ir-riżoluzzjonijiet għal 1996 ikunu dawk li nistghu nżommu.

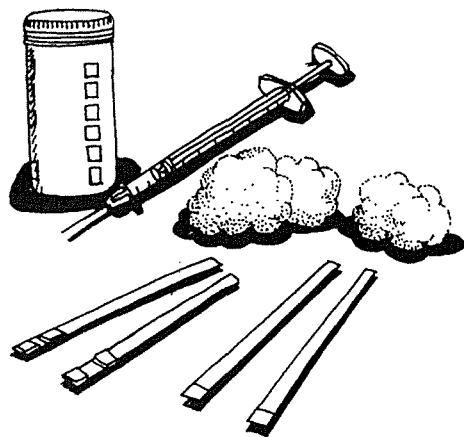
■ Stabbilixxi l-ghan tiegħek

L-ewwel pass hu li tistabbilixxi għal xhiex se timmira din is-sena. Minflok sempliciment taħseb fuqhom, aghmel lista ta' ghanijiet tiegħek fuq biċċa karta. Xi drabi l-kitba tgħinek biex torganizza l-hsibijiet tiegħek.

It-tieni pass hu li tiddeċiedi liema ghanijiet fuq il-lista tiegħek huma l-iktar importanti għalik. Xi drabi jiġri li nagħzlu ghanijiet li huma iktar importanti għal haddiehor milli għalina nfusna. Il-probabbilità hi li iktar faċli tara li jirnexxi għan li hu importanti għalik, milli għan iehor li inti tħossok obligat li tagħmel minhabba haddiehor.

Fl-ahhar, tista' tispicċa b'lista enormi ta' riżoluzzjonijiet li huma kollha importanti għalik. It-tendenza komuni hi li tipprova żżomm dawn l-ghanijiet kollha. Normalment dan huwa impossibbli. Fil-fatt meta tigdem iktar milli tiflah toghmod tixraq - tkun qed timxi fit-triq tal-falliment u tal-frustrazzjoni. Ġieli ngħidu lilna nfusna, "Jekk ma jirnexxilix inwettag dan l-iskop, allura lanqas fl-ohrajn ma jirnexxili".

Aghzel ghan jew tnejn. Dejjem żomm f'moħħok li ghandhom ikunu importanti għalik. Ghandhom ikunu ghanijiet li tista' tikseb verament. Forsi l-ikbar raġuni komuni għalfejn dawn ir-riżoluzzjonijiet ifallu, hija li wiehed jammira għal ghanijiet mhux



RIZOLUZZJONI GĦAS-SENA L-ĠDIDA



realistiċi. Kif tista' tiddetermina jekk l-għan tiegħek hu realistiku? Staqsi lilek innifsek żewġ mistoqsijiet: Għandi r-rizorsi? Għandi hin biżżejjed?

■ Ghandek il-volontà li hemm bżonn?

Hemm żewġ kwalitajiet bażiċi ta' risorsi li trid tikkonsidra: materjali u immaterjali. Rizorsi materjali huma dawk il-ħwejjeġ bħal: apparat, faċilitajiet fiżikali u flus. Per eżempju, ma hu ta' ebda siwi li tiddeċiedi li tmur tgħum kuljum għal eżerċizzju jekk m'għandekx aċċess għal 'swimming pool'. Anke jekk hemm 'pool' viċin għalik, ara jekk tistax tħallas iċ-ċifra li jitolbu biex tużah. Jekk ir-risposta tiegħek hija iva, famuż. Jekk le taqtax qalbek. Inti dejjem tista' żżomm l-għan li tagħmel l-eżerċizzju billi tagħzel eżerċizzju realistiku biżżejjed għalik, eżerċizzju li għalih għandek ir-rizorsi neċessarji. Bil-genn u bl-eċċitament li jaqbadna biex nibdew xi attività ġdida, ġieli ninjoraw jew innaqqsu l-konsiderazzjonijiet li jinqalgħu ta' kuljum bħal post konvenjenti u hlas.

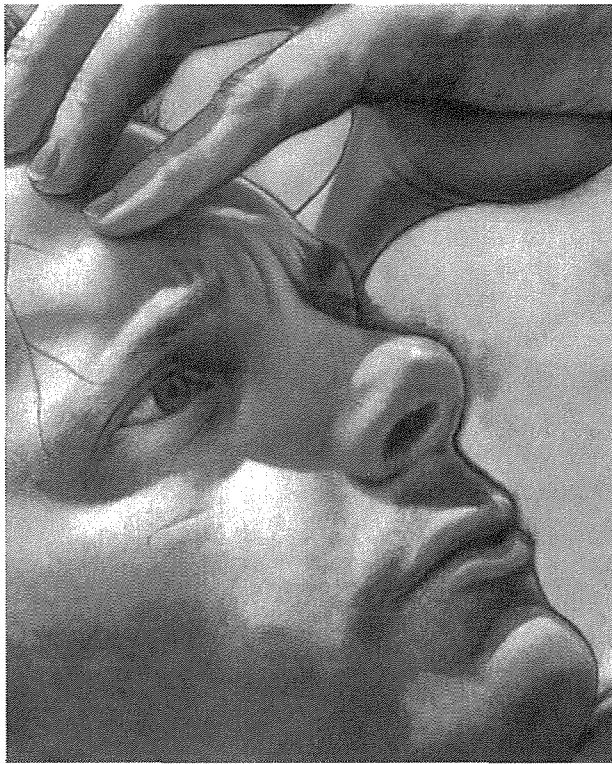
Meta jġri hekk, insibu li wara hafna ġimgħat nibdew naqtgħu s-sessjonijiet tal-eżerċizzju minħabba li għadna 'l bogħod biex naslu jew għax il-prezzijiet adatti għal butna.

Rizorsi immaterjali jinkludu appoġġ minn nies ta' madwarna. Kwalunkwe tip ta' mġieba hija faċli li tibqa' tagħmilha jekk ikollok appoġġ minn ta' madwarek, u diffiċli żżommha jekk ma għandekx għajnuna u appoġġ. Per eżempju, jekk id-deċiżjoni li tmur tgħum kuljum se toħloq konflitt għax trid tgħaddi hinek mal-familja, se tħossok fid-dmir li ma tgħumx. Meta hu possibbli, ipprova u għażel għan li n-nies li huma importanti f'ħajtek ikunu jistgħu jingħaqdu miegħek u tagħmlu l-eżerċizzji flimkien, jew inkella jagħtuk l-appoġġ tagħhom. Per eżempju, minflok issegwi l-aħbarijiet ta' filgħaxija wara l-ikel, mur passiġġata ma' l-għarus, mal-familja, ma' xi habib/a jew bil-kelb. Il-possibilitajiet li żżomm l-attività tiegħek huma akbar jekk tagħmilha ma' xi hadd. Huma jkun jistgħu jagħtuk l-inkoraġġiment meta r-rieda tiegħek tibda tmajna. Dan l-argument huwa importanti għal min jiddeċiedi li l-għan tiegħu jkun eżerċizzju jew li jnaqqas il-piż. Però tista' ssib li l-familja mhux dejjem tagħtik l-appoġġ u l-inkoraġġiment li għandek bżonn. Għalhekk tkellem ma' xi hadd li jista' jgħinek jew ingħaqad ma' xi grupp li l-iskop tiegħu hu l-attività li trid tagħmel int. Inkella aghmel hbieb ma' persuna jew persuni li qegħdin jahdmu għall-istess għan li qed taħdem għalih int – forsi xi hadd li hu wkoll dijabetiku jew xi hadd li għandu l-istess motivazzjoni u interess.

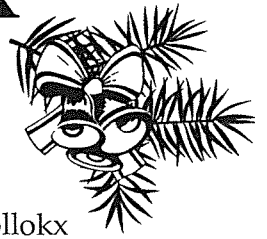
■ Ghandek hin biżżejjed?

Biex tiddeċiedi kemm hi realistiku r-rizoluzzjoni li għamilt, importanti tikkonsidra kemm teħodlok hin. Immorru lura għal eżempju tas-'swimming pool', naghmlu każ li inti għandek 'pool' li hija konvenjenti u l-hlas huwa tajjeb għal butek. L-għan tiegħek hu li tgħum mil kuljum. Issa staqsi lilek innifsek jekk tistax verament issib il-hin tagħmel din l-attività parti mill-ħajja ta' kuljum. Għal hafna nies, għuma ta' mil tiehu madwar 45 sa 60 minuta. Meta żżid il-hin li tiehu biex tasal mid-dar sal-'pool', tiddel hwejġek u tiehu shower wara, għandek bżonn madwar sagħtejn kull darba. Tista' verament tużda dan il-hin għal din l-attività kuljum? Tista' tgħidli, "Iva, inqum sagħtejn qabel il-hin





RIZOLUZZJONI GĦAS-SENA L-ĠDIDA



tas-soltu, kuljum?" Però tibdil f'daqqa u mhux tas-soltu fl-istil ta' hajtek, jonqos biż-żmien jekk ma jkollokx motivazzjoni qawwija hafna.

Sebbah l-ghan tieghek

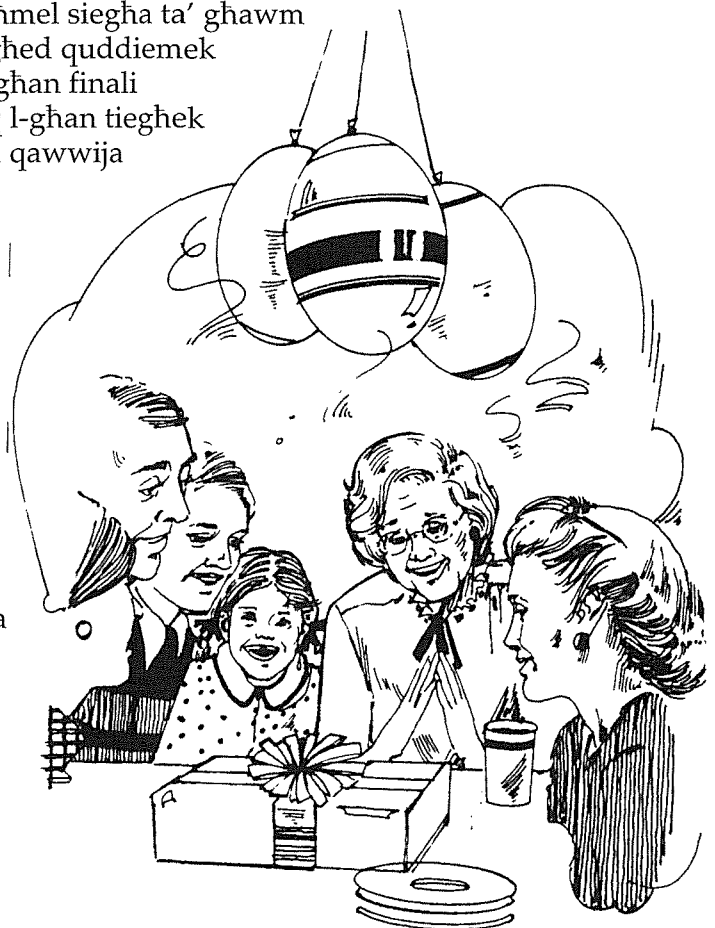
Nassumu li hsibt fuq il-problemi ta' rizorsi u hin, il-pass li jmiss hu li żżomm ir-rizoluzzjoni li għażilt billi tqieghed quddiemek ghanijiet realistiċi għall-attività fiha nnifisha. Hemm bżonn li tkun taf x'inhu l-ghan finali u kemm inti 'l boghod milli tilhqu. Fl-eżempju li għażilna tal-ghawm, jekk l-ghan tieghek hu li tghum mil kuljum, hemm bżonn li tara kemm tiflah tghum illum. It-tendenza hi li meta jibded xi eżercizzju, xi whud jaqilbu f'daqqa minn stat ta' attività żghira għal stat ta' attività ta' livell għoli hafna. Dan jirrizulta f'ugieh tal-muskoli u ghejja kbira li taqtalek qalbek milli terga' tagħmel l-eżercizzju darba ohra. L-istess jigr meta whud ikunu jridu jonqsu fil-piż f'daqqa. Dawn jużaw metodi ta' dieta drastici hafna li jirrizultaw f'guh, dwejjaj, nervi, u anke taqlib fil-kontroll tad-dijabete.

Minflok tipprowa tilhaq il-ghan tieghek b'pass ta' ggant, il-qofol tas-sigriet tas-suċċess hu li tohloq serje ta' passi żghar li jwassluk biex tilhaq l-ghan tieghek. Per eżempju, jekk ilek żmien ma tghum, ma tistax tippetendi li tghum mil fil-gurnata mill-ewwel. Minflok tista' tibda billi tghum 15-il minuta kuljum sakemm tilhaq tagħmel siegħa ta' ghawm kontinwu kuljum. B'dan il-mod tkun qed tqieghed quddiemek metodu ta' hin realistiku biex fl-ahhar tilhaq l-ghan finali tieghek. L-importanti hu li tigġieled biex tilhaq l-ghan tieghek u mhux kemm tilhqu malajr. Bil-mod u b'rieda qawwija tirbah il-ġlieda.

Ippremja lilek innifsek

Mod iehor li jista' jghinek iżomm ir-rizoluzzjonijiet tieghek hu li tippremja lilek innifsek meta tilhaq xi ghan. Per eżempju, tista' tmur tara xi film fiċ-ċinema kull meta tonqos xi ffit mill-piż. Xi premju jew rigal ikun iktar effettiv meta tippjana li dan jinghata minghand xi hadd għal qalbek. B'hekk ikollok sodisfazzjon doppju – il-pjaċir li tara film u l-prosit minghand dik il-persuna importanti għalik. Eżempji ohra ta' rigali huma xi malja ġdida meta tilhaq l-ghan tieghek fl-ghum jew xi par żarbn tal-mixi meta jirnexxilek tilhaq l-ghan tieghek wara xhur ta' mixi u eżercizzji.

Daqskemm hu effettiv li tilhaq ghan finali b'serje ta' passi żghar, hekk ukoll hu effettiv li taqla' serje ta' rigali jew premjijiet żghar li



RIZOLUZZJONI GĦAS-SENA L-ĠDIDA

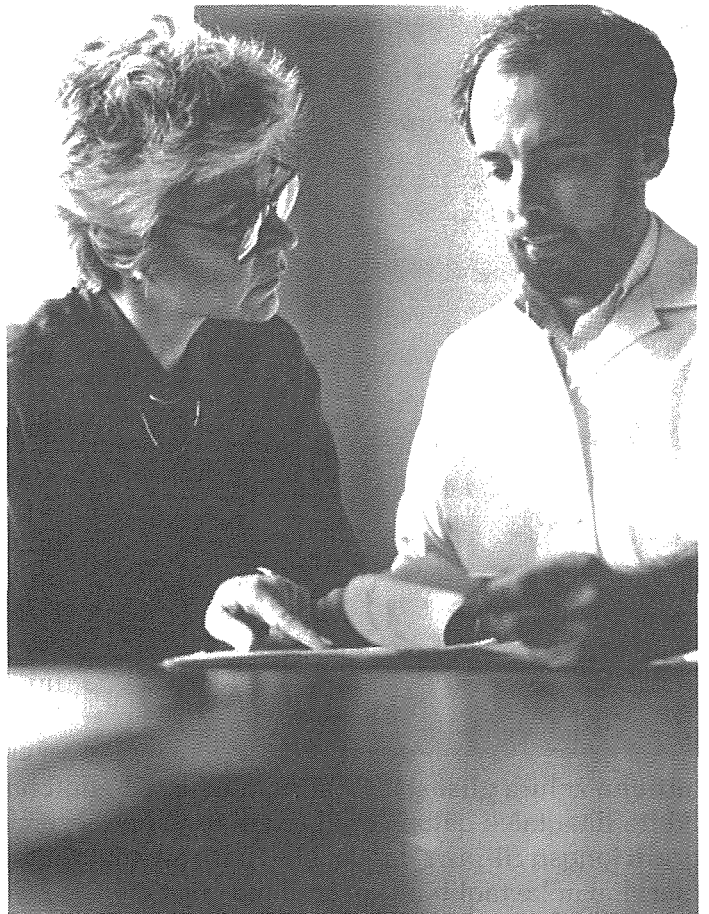


jikkorrispondu għal kull pass żgħir li tilhaq. Hu importanti bħal meta għazilt l-għan tiegħek li l-premjura ikun realistiku u sinjifikanti għalik. Fi kliem iehor, twieghedx lilek innifsek 'tracksuit' li tiswa Lm30, jekk ma tistax tonfoq iktar minn Lm8 għal 'sweatshirt'.

Tfixkil

Diskussjoni fuq kif tiffirma u żżomm ir-rizoluzzjonijiet ma tkunx kompleta mighajr ma ssemmi t-tfixkil. Importanti li taċċetta l-fatt li meta tiehu deċiżjoni li se tbiddel parti minn hajtek, hija haġa naturali li kultant terġa' lura mid-deċiżjoni. Kif tirrejaġixxi f' dawn il-mumentanti? Fakkar lilek innifsek li dawn il-mumentanti dgħajfa huma tal-mument u ma jfissirx li tlift kolli u li mintix se tilhaq l-għan finali tiegħek. Meta tiżvija mill-iskop tiegħek, ikkonċentra l-forzi tiegħek kollha biex terġa' lura fit-triq it-tajba. Meta terġa' lura fejn kont, aghmel minn kolli biex tkompli sejra fit-triq li qbadt u ppremjura lilek innifsek bħala nkoraggiment.

Il-proċess biex tippjana rizoluzzjonijiet godda, jista' jkun mod kif issib hin għalik innifsek. Mhux biss tista' tara u tqabbel il-progress li tkun qed tagħmel iżda tista' tieqaf u tagħmel patt miegħek innifsek dwar dak li hu l-iktar importanti għalik għas-sena l-ġdida. Hawn lista bażika fuq dak li għidna biex ikollok ghajjnuna kif tippjana r-rizoluzzjonijiet l-ġdida għas-sena 1996.



1. Aghzel għanijiet li huma importanti għalik.
2. Ikkonċentra fuq għan jew tnejn, u mhux fuq hafna għanijiet li ma tasalx għalihom kollha.
3. Kun ċerta li għandek ir-rizorsi kollha.
4. Ipprova inkludi nies ohra fl-attività tiegħek.
5. Tgħaġġilx biex tilhaq l-għan finali, bil-mod il-mod tasal.
6. Qassam l-għan tiegħek fi stadji żgħar speċjalment jekk jinvolvi tibdil drammatiku f'hajtek bħal meta tnaqqas il-piż.
7. Ippremja lilek innifsek meta tilhaq dawn l-istadji żgħar.
8. Taqtax qalbek meta tiddevja mill-għan tiegħek. Ikkonsidra dawn il-mumentanti bħala tal-mument u kkonċentra l-enerġija tiegħek biex terġa' lura fit-triq it-tajba.

J'Alla s-sena 1996 tkun sena li fiha tagħmel u żżomm ir-rizoluzzjonijiet tas-sena l-ġdida għal saħħa w għall-hajja aħjar.

Il-Milied it-tajeb u s-sena t-tajba lil kulhadd.

THE BEST INSURANCE ADVICE

and it's absolutely

FREE

By dialling our free customer care line you can obtain the best insurance advice available, without being charged for the call. Take advantage of this offer and let us solve all your insurance enquiries.

Laferla offer a wide range of policies which can be combined to suit your particular requirements. With attractive premiums and the backing of a friendly and highly experienced staff.

So give Laferla a call right now. You've nothing to lose. But you may have a lot to gain.

TELEPHONE

FREEPHONE 0800 77 2323

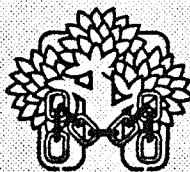
For all PPP Medical Insurance enquiries.

FREEPHONE 0800 77 2332

For all Motor Insurance enquiries.

FREEPHONE 0800 77 2345

For all other classes of Insurance.



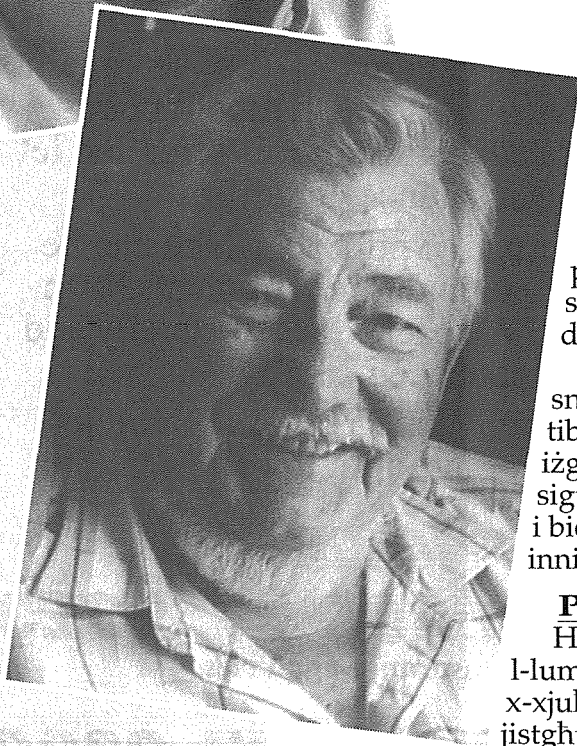
LAFERLA
INSURANCE AGENCY LIMITED

Vincenti Buildings, Old Bakery Street, Valletta VLT 09. Tel: 246340, 224405, 240828

MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
G'MANGIA MALTA

L-ANZJANI

**- KIF NIEHDU
HSIEBHOM?
- KIF JEGHLBU
L-BIŻA'
U L-ANSJETÀ?**



Inti forsi li int anzjana, qiegħda tieħu gost b'dawn is-snin avvanzati ta' hajtek? Jekk inti mimlija sahħa u thossok tajba w sana, allura t-twegħiba għal din id-domanda għandha tkun

probabilment "IVA".

Jekk inti ma tantx thossok fi stat ta' sahħa perfett, u jekk mhux qed thossok 'safe' u sigura, allura t-twegħiba għall-ewwel domanda tkun "LE".

Sfortunatament meta tibda tersaq lejn is-snin ta' età avvanzata, jista' jkun li sahħtek ma tibqax fi stat tajjed daqs kemm meta kont iżgħar. is-sentimenti tiegħek dwar is-sens ta' sigurtà jistgħu jonqsu meta thossok inqas kapaċi i biex tmexxi d-dar u biex iddur miegħek innifsek.

Proċess Naturali

Huwa proċess naturali li wieħed jixxjeh. Kieku l-lum fejn kont tkun int mingħajr ix-xjuħija? Izda x-xjuħija toħloq ukoll xi problemi speċjali li jistgħu (jekk thallihom) ifixklu l-kapaċità tiegħek li tieħu gost bil-hajja.

Problemi

Dawn huma ftit problemi tax-xjuħija u l-effetti tagħhom fuq il-kapaċità tiegħek biex tieħu gost fil-hajja, u ftit ideat u 'tips' kif tikkontrolla dawn il-problemi. (Xi whud mill-problemi ma jistgħux jiġu rranġat. Wieħed irid jaċċettahom kif inhuma.)

L-istat ta' sahħtek

L-istat tas-sahħa tiegħek għandu influwenza kbira dwar kif thossok, kemm fiżikament kif ukoll emozzjonalment. Xi effetti tax-xjuħija huma naturali u ma tantx tista' tagħmel hafna dwarhom. Izda tista' tieħu hsieb problemi oħrajn; ngħidu ahna l-programm tad-dijabete, sabiex id-dijabete ma thallihx jeffettwalek il-gost tal-hajja. Allura x'għandek tagħmel? Żomm ruhek f'kuntatt mal-professionisti li għandhom għal qalbhom is-sahħa tiegħek. Tibzax tistaqsihom domandi bħal ngħidu ahna x'qiegħda thoss u kif qed thossok. Staqsi kif tista' tmexxi ahjar id-dijabete tiegħek. Staqsi xi problemi dwar sahħa, bħal artrite w pressjoni għolja. Qed jitwettqu hafna skoperti godda fit-trattament ta' hafna mard, naturalment id-dijabete inkluża. Ipprova isma, u aqra w ara dwar dawn it-tibdiliet u titjib. Suġġeriment iehor – jekk ma intix tagħmel l-eżercizzju fuq pjan regolari, ngħidlek, ibda programm qasir il-lum stess avolja tinsab f'età avvanzata. Hawn eżercizzji li tista' tagħmel id-

L-ANZJANI

– KIF NIEHDU HSIEBHOM?

– KIF JEGHLBU L-BIŻA' U L-ANSJETÀ?

minn paġna 22

dar. L-eżercizzju ta' kuljum mhux biss jghinek tirranġa l-kontroll tad-dijabete, imma jista' jghinek ukoll tneħhi ftit minn dik l-ebusija li probabilmment tkun qed tefettwalek il-gogi. Naturalment, ikkonsulta t-tabib qabel tibda tagħmel eżercizzju, tkun xi tkun l-età.

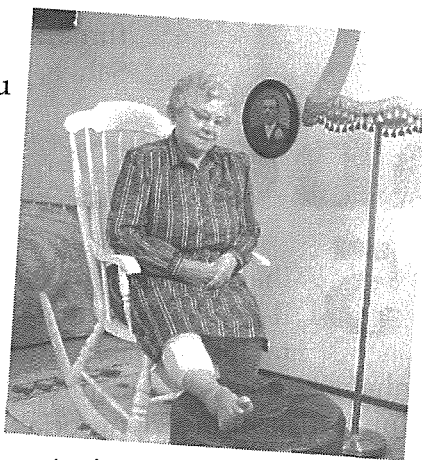
Is-Sigurtà Personali

Il-biża' tiegħek dwar is-sigurtà personali huma pjuttost veri. Izda int ma tistax tissakkar f'kamartek u tibqa' hemm għaliex tibża' toħroġ fit-triq waħdek minhabba li tista' tiġi mweġġa' jew toqgħod id-dar biex ma jisirqux. Sfortunatament, din il-biża' għas-sigurtà personali tagħna hi rifless tas-soċjetà taż-żmien tal-lum.

Jekk nibqgħu nibzġu minn din il-problema, ma jirnexxilniex neqirduha. Għandek bżonn tiċċekkja dwar is-servizzi speċjalizzati li huma offruti liċ-ċittadini anzjani tagħna.

Is-Solitudni

L-istat ta' min jghix waħdu hija waħda mill-problemi kbar taċ-ċittadini anzjani. Uliedek issa



kibru u issa qed jghixu hajjithom, kultant f'postijiet xi ftit il-bogħod speċjalment għal min ma jsuqx. Żewġek jew ħbiebek tal-qalb, kif ukoll qraba, jista' jkun li mietu. Qatt qabel ma kont daqshekk waħdek. Izda importanti li inti ma thallix lilek innifsek issir iżolata.

Li ssib ruħek waħdek għal bosta hin u ma tikkomunikax ma' nies oħra, jiġri li l-iskuntentizza tiegħek iktar tizdied. Hemm bżonn li titthallat man-nies u żżomm ruħek f'kuntatt magħhom. Jekk għandek xi ħbieb jew xi qraba li joqogħdu fil-inhawi tiegħek, hajjarhom jiġu jarawk. Kultant tinduna li dak li jkun ikollu bżonn li tfakkru u li turih kemm tixtieq li jiġi għandek.

Jekk ma għandek lil hadd, bħal ħbieb jew qraba, allura staqsi fejn l-anzjani l-oħra jiltaqgħu fil-lokalità ta' fejn toqgħod.

Il-komunità tiegħek jew il-parroċċa, wisq probabbli għandhom xi għaqda jew xi post għall-anzjani, fejn jiltaqgħu, jikkellmu, isiru jafu lil xulxin, jilagħbu, jisimgħu xi kliem ta' fejda għal saħħithom, u tant hin tghaddih fil-kumpanija ta' xulxin.

B'hekk, il-mod ta' hajja li tibda' tghix, tkun aħjar minn ta' qabel u ssib li tibda ssir iktar hienja u tibda tfittex li l-lum ma jintemmx, għax tant int kuntenta. U meta l-għada jisbah, int tilqa' l-għodwa b'ferh ukoll, għax issa qed tghix u trid tibqa' tghix. ■

PROSIT LILL-GHEŻIEŻ ĠENITURI

I

l-biċċa l-kbira minna għandna ċertu sentiment speċjali lejn il-ġenituri li għandhom tfal bid-dijabete. Kollha kemm aħna nafu li ma hiex faċli li jkollok id-dijabete, izda hi daqstant iebes meta d-dijanjosji tmiss lil ibnek jew lil bintek.

Id-dijabete dejjem jidhol fil-familja b'xokk u wisq akbar meta jmiss lil xi wiehed jew waħda minn uliedek. L-ommijiet u l-missirijiet iħarsu lejn xulxin u jistagħgħbu min minnhom għandu l-htija. Il-fatt hu li HADD ma għandu htija.

Matul iż-żmien kollu tat-trobbija, tfulija, zghożzija, il-ġenituri jahbu l-ansjetà tagħhom. U bir-raġun. Huma jkunu aċċettaw id-dijabete ta' binthom u jagħmlu minn kollox biex it-tifla jew tifel jibda jaċċetta d-dijabete wkoll.

Trid tkun 'super' omm jew 'super' missier biex ma tibdiex twerżaq meta tinstab xi karta taċ-ċikkulata fil-kamra tat-tifel; jew tkun taf li ibnek ikun qabeż test tad-demem jew qabeż injezzjoni ta' l-insulina.

Izda dawn il-ġenituri jafu kif iżommu s-self kontroll u kif jieħdu paċenzja. Is-sodisfazzjon tiġi ma' kull pass li t-tifel jagħmel biex jaċċetta u jikkontrolla d-dijabete tiegħu.

Min huma l-ġenituri tat-tfal bid-dijabete? Hemm daww l-ommijiet u l-missirijiet li jagħmlu l-parti ta' nurse, ta' dietitian, ta' 'counsellor', ta' għalliem, eċċ. eċċ. Veru li dawn jgħaddu bosta mill-hin tagħhom jagħmluha ta' kollox!

Il-ġenituri ta' tfal dijabetiċi għandhom xi haġa speċjali. Iridu jagħtu hafna imhabba magħgħuna sewwa ma' dixxiplina. Iridu jippruvaw jagħmlu dak li jippriedkaw fejn jidhlu tipjip, xorb, eżercizzju, ikel żejjed eċċ. eċċ.

Izda fuq kollox għandhom il-fidi u t-tama f'Alla, u permezz tat-talb, jittamaw bil-herqa li fil-futur ġejjieni jaraw f'uliedhom dak il-fejtan tant mixtieq.

Huwa ta' min jammira lil daww il-ġenituri ta' tfal bid-dijabete, li jaslu biex jattendu il-laqgħat tagħna biex jittgħallmu aktar dwar il-kura ta' uliedhom.

Dawn il-ġenituri huma tassew ta' saħħa u ta' kuraġġ, u ta' min jammirahom. aħna ngħidulhom: "Żommu l-kolp. Ix-xogħol tagħkom huwa ta' min ifaħhru". Insellmulkom. ■

STQARRIJA GHALL-ISTAMPA

Il-Jum Dinji tad- Dijabete 1995

I

I-Jum Dinji tad-Dijabete huwa okkazjoni importanti biex id-dinja ssir konxja dwar id-dijabete. Jiġi ċċ elebrat fl-14 ta' Novembru ta' kull sena. Hija wkoll id-data li fiha twieled it-Tabib Frederick Banting li skopra l-insulina. Din hija inizzjattiva tal-Federazzjoni Internazzjonali tad-Dijabete flimkien ma' l-Organizzazzjoni Dinjija tas-Sahha.

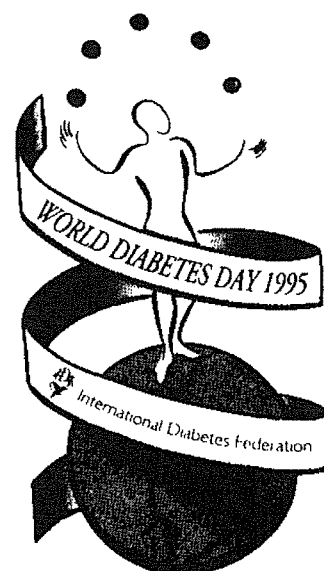
It-tema tal-Jum Dinji tad-Dijabete għal din is-sena huwa "Id-Dijabete u l-Edukazzjoni" bis-slogan "il-Prezz li wiehed irid

ihallas minhabba l-Injoranza". Minhabba l-injoranza, il-bnedmin dijabetiċi imutu minghajr ma jkunu raw tabib. Minhabba indifferenza u injoranza, nies imutu minhabba nuqqas ta' l-insulina. Minhabba l-injoranza, il-popli jagħmlu diskriminazzjoni soċjali kontra d-dijabetiċi. Bl-injoranza u kawża ta' nuqqas ta' edukazzjoni, id-dijabetiċi jbatu bla bżonn u jmutu qabel iż-żmien.

Wara stharrig li sar riċenti, irriżulta li fid-dinja, in-numru ta' każi bid-dijabete tela' f'numru allarmanti. Mill-inqas 1 minn 3 minn dawn in-nies għadhom ma jafux li għandhom id-dijabete. Huwa stmat ukoll, li 30 miljun huma fl-Ewropa. Malta hija wiehed mill-pajjiżi li għandhom numru kbir ta' każi. Il-prevalenza ġenerali fl-Ewropa, ta' dijabetiċi tip II (NIDDM), tvarja bejn 3% sa 10%.

L-Ghaqda Kontra d-Dijabete" thegġeg lill-Gvern biex jinvesti aktar flus fl-edukazzjoni dwar id-dijabete tal-pubbliku in ġenerali u ta' dawk li huma dijabetiċi. L-edukazzjoni fi stil ta' hajja sana tgħin hafna biex l-inciċenza tad-dijabete f'Malta titnaqqas u ttejjeb il-kura tad-dijabetiċi.

Il-Gvern għandu wkoll jipprovdi l-apparat neċessarju biex jgħin il-pazjenti jikkontrollaw id-dijabete tagħhom mill-aħjar li jistgħu. Dan għandu jinkludi wkoll li d-dijabetiċi jkun provdut b'xejn bl-apparat biex jittestjaw iz-zokkor fidemm. (Home Blood Monitoring).



(Din harġet lil Media dak in-nhar tal-Jum Dinji tad-Dijabete.)

Michele Peresso Ltd. range for keeping your blood glucose in control.

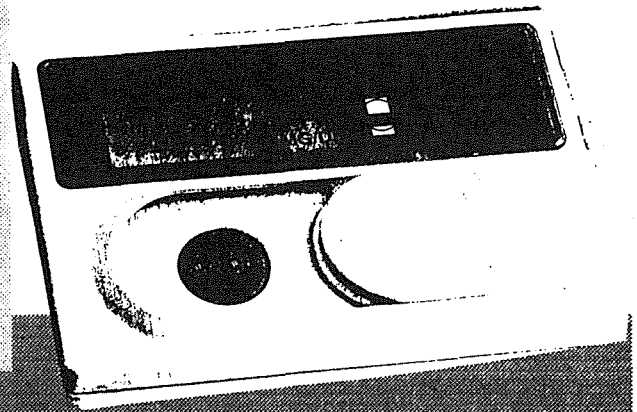
HOME DIAGNOSTIC FROM THE USA

Presents

Ultra +

BLOOD GLUCOSE MONITORING SYTEM

1 Yr. Warranty



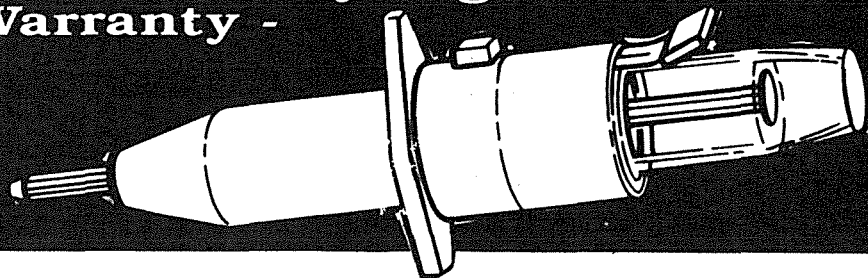
Blood Testing was never that
FAST SIMPLE ACCURATE

THE NEXT GENERATION IN NON-WIPE TECHNOLOGY

1 Yr. Warranty

Inject-Ease

Made in USA by Palco Laboratories -
Easy and comfortable self injecting -
Fitting most insulin syringes -
One Year Warranty -



For most insulin disposable syringes



Sole Agents :
The Medical Centre
Michele Peresso Ltd.,
Catalunya Buildings,
Psaila Street,
B'Kara. BKR 02.

Motivazzjoni

Jekk id-dijabete ilux magħna tlitt ijiem jew tletin sena, insibu li l-qofol għal kura ahjar hi l-motivazzjoni. Minn mindu sirna dijabetiċi 'l hawn, l-akbar kunsiderazzjoni importanti biex niżviluppaw mod ta' kura li jaħdem

għalina, huwa bis-saħħa tal-motivazzjoni.

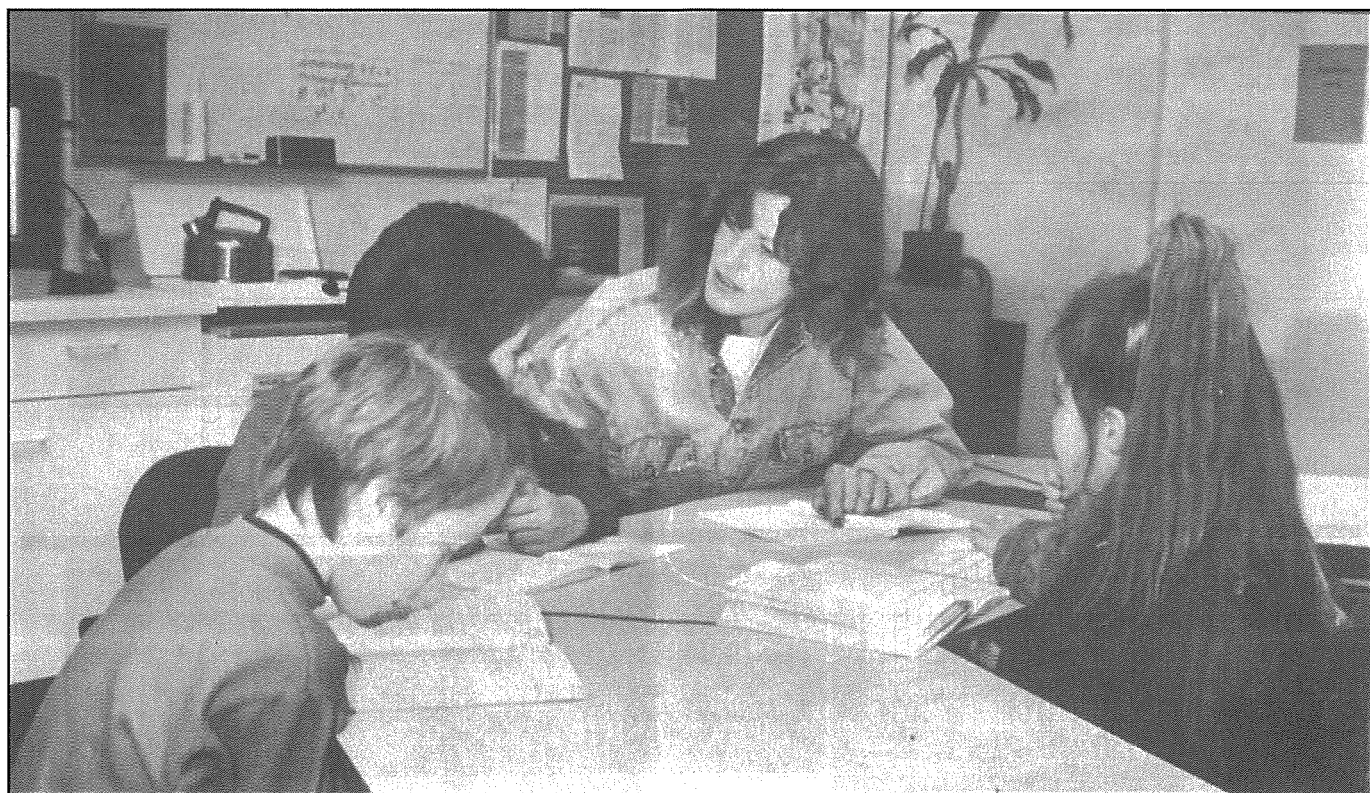
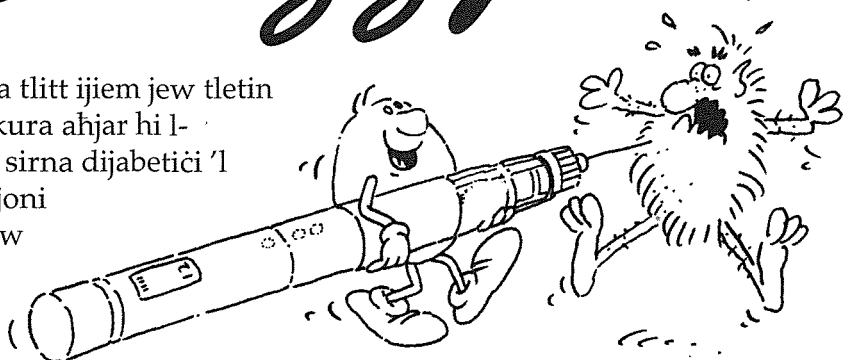
Motivazzjoni tfisser li jkollna r-rieda u l-edukazzjoni (tagħlim) biex nimxu 'l quddiem lejn l-għanijiet tagħna. Motivazzjoni hija hafna aktar minn rieda qawwiya. Irid ikun hemm għanijiet. Irid ikun hemm il-mentalità. Irid ikun hemm l-inkuraġġiment. Nafu x'jiġri meta dik ir-rieda tajba tibda tonqos.

Dan qed nġhidu għal fejn għandha x'taqsam il-ħajja tagħna ta' kuljum. Per eżempju, jista' jkollna għan ċar biex nikkontrollaw iz-zokkor fid-demm u allura, erħilna nittestjaw regolari. Izda jekk ma nkunux konvinti li l-pjan ta' l-ikliet se jgħinna biex nilhqu l-għan taz-zokkor fid-demm, allura ftit li xejn se nħossu ruhna motivati biex insegwu sewwa l-pjan ta' l-ikel.

Fi kliem iehor, jek ahna ma nkunux konvinti li l-azzjonijiet tagħna (li nbiddlu d-drawwiet tagħna dwar l-ikel), se jressquna iktar viċin l-għan prinċipali tagħna (it-titjib fil-livelli taz-zokkor fid-demm), ma jinkisibx il-ġid kollu mixtieq.

Nibdew b'ħafna entużjażmu u heġġa kbira, imbagħad nibirdu bil-mod il-mod. Isma', kollha kemm ahna xi darba jew aktar żlaqna, iżda b'daqshekk ma jfissirx li għandna nkunu ndifferenti jew li ma nagħtux każ ta' dak li hu l-għan tagħna realistiku u importanti. Ahna rridu nkunu nvoluti u motivati biex nirrangaw l-għanijiet tal-kura tagħna b'ċertu mod, li jkunu jiffittjaw kemm jista' jkun it-tip ta' ħajja tagħna – ta' kif ngħixu.

Bl-għajnuna tat-tabib u tad-dietitian ikollna l-bżonn naħdmu biex nistabbilixxu l-mod tajjeb tal-



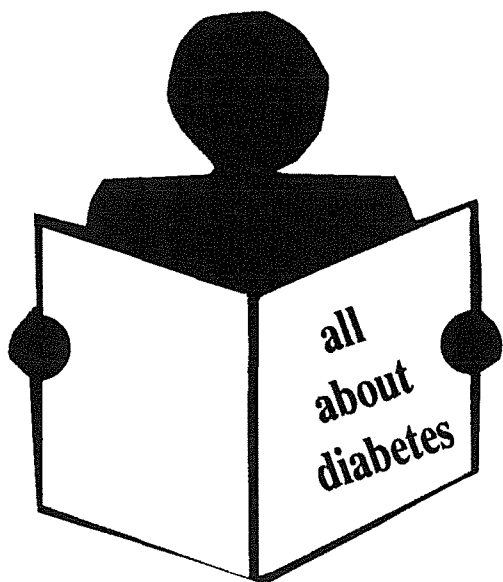
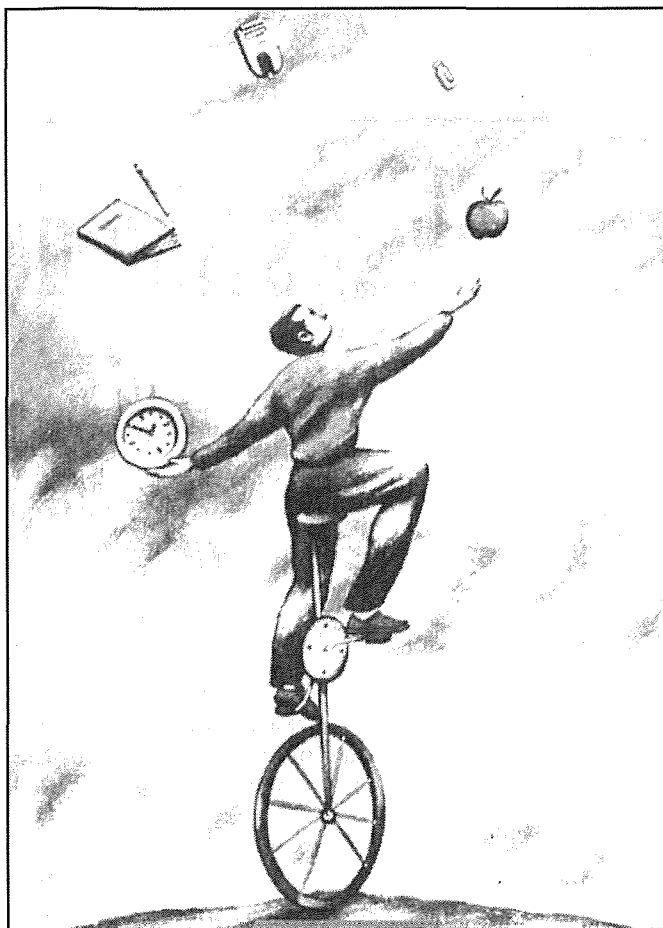
Motivazzjoni

kura tagħna stess. Jekk ikun hemm xi "želqa" ma nġibux kollox fl-ahhar tad-dinja. Fuq kollox il-kura tagħna stess ma tistax tkun, jew dejjem bajda jew dejjem sewda biss, il-griż jitfaċċa bosta drabi, u rridu nkunu pożittivi. Nikkoncentraw fuq dak li għamilna tajjeb.

Veru li hi haġa faċli biex inhossu ruhna frustrati, skoraġġuti iżda li nkunu nafu nerġghu lura għal-motivazzjoni tagħna huwa mportanti, u aħna fid-dover li nimmotivaw ruhna, mhux biss għal saħħitna, iżda għall-ġid ta' pajjiżna wkoll.

Li nibqgħu motivati biex nipprattikaw kura tajba tagħna nfusna hu 'challenge' kbir għal min jghix bid-dijabete. Meta l-motivazzjoni tkun qed tonqos, nippruvaw naraw kif nirrimedjaw, billi nkunu aktar prattiċi u realistiċi.

Ejja neżaminaw sewwa dak li aħna għandna bżonn, ejja nirrangaw l-għanijiet jekk hemm il-bżonn u jiena ċert li l-entuzjażmu għall-kura tagħna stess jikber u l-motivazzjoni tibda taħdem u tissahħah. ■

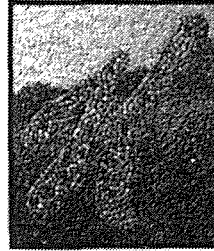


**Knowing you
have Diabetes
isn't the end
of the World.
..... not
knowing is!**

**Contact: MALTESE DIABETES ASSOCIATION
P.O. BOX 413
VALLETTA CMR 01**

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 Distributors

Charles Darmanin & Co. Ltd.

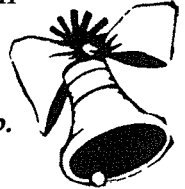
Luret Cutajar Street, Żebbuġ, ZBG 06. Tel: 460360 - 460375 (5 lines)

RICETTI

minn
Marie-Louise Mifsud

Qabel ma naghtikom dawn ir-ricetti kemm ta' l-ikel kif ukoll ta' helu, nixtieq ninqeda bl-okkażjoni billi nixtiqilkom minn qalbi Milied hieni, sena moghnija risq, sahha u barka. Hudu gost dejjem speċjalment f'dawn il-ġranet, u insewx tiehdu gost issajru tajjeb u tieklu tajjeb.

Awguri sinċieri lil kull wiehed u wahda minnkom.



1 KEJK TAL-LARINGĠ

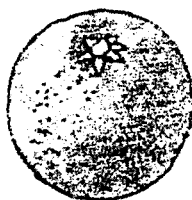
Ingredjenti:

- Kikkra dqiq mill-passatur
- $1\frac{1}{2}$ baking powder
- $\frac{1}{2}$ kuċċarina melh
- $\frac{1}{4}$ kikkra żejt veġetali
- 3 isfra tal-bajd
- $\frac{1}{2}$ kikkra meraq iffriżat tal-laringġ. (Halliha tinhall wehidha minghajr ma żżidilha ilma).
- Mgħarfa likwida "artificial sweetener"
- Kuċċarina qoxra ta' laringa maħkuka
- $\frac{1}{4}$ kuċċarina "cream of tartan"

Metodu:

Għaddi mill-passatur l-ingredjenti n-nexfin sakemm jithalltu sew. Pogġi din it-tahlita go skudella. Go skudella ohra għaqqad l-abjad tal-bajd, il-cream of tartar u habbat sakemm il-wiċċ isir 'stiff'. Għaqqad il-kumpliment ta' l-ingredjenti likwidi u l-koxra tal-laringa maħkuka. Aghmel hofra fin-nofs ta' l-ingredjenti n-niexfa. Ixhet l-ingredjenti l-likwidi gol-hofra u hallat sew. Ixhet l-abjad tal-bajd imhabbad, ixhet it-tahlita go riċipjenti u aħmi f'temperatura 325F/160C/Gas Mark 3 għal 35 minuta.

Tohroġ 8 porzjonijiet. Kull porzjon fih 170 kalorija u 18g karboidrati.



2 ROAST TURKEY

Ingredjenti:

- Dundjan ta' 8 libbri-frisk jew iffriżat
- 3 werqiet timù, klin jew salvja.
- Basla mqatta' rqiq magħmula ċrieki
- $\frac{1}{2}$ kuċċarina melh (jekk trid)
- $\frac{1}{2}$ kuċċarina hwwar adattat għad-dundjan
- 2 kikkri brodu tat-tigieġa

Metodu:

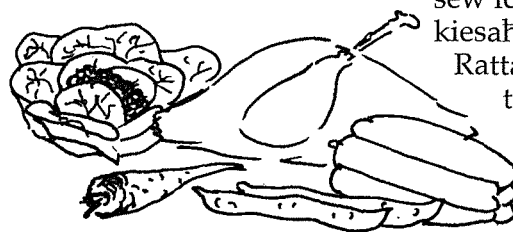
Nehhi ix-xaham minn ġol-brodu billi żżommu fil-friġġ għal tul il-lejl. Meta jibbies, ix-xaham jitneħħa malajr. Żomm ix-xaham għal "basting" biex iddellek bih id-dundjan. Sahhan il-forn minn qabel, 325F/160C/Gas Mark 3. Warrab l-intern u ffrizahom. (Tista' tuza dawn hin iehor biex tagħmel brodu). Aħsew sew id-dundjan taht ilma kiesah ġieri. Nixxfu sew.

Rattab il-ġilda mill-qafas tad-dundjan, b'sikkina rqiqa li taqta'.

Imbagħad dahhal subghajk biex tkompli tillaxka l-

ġilda. Uża s-swaba bil-galbu, u pogġi zkuk tal-hwwar adattati għad-dundjan, u ferrex fuq l-għonq, taht il-ġwienah, eċċ. Dahhal ir-riglejn taht in-naħa ta' wara tad-dundjan. Pogġi d-dundjan, sidru l-fuq, f'dixx tal-forn. Għattih b'"aluminium foil" minghajr ma trossha. In-naħa li tleqq trid tkun thares il-ġewwa. Aħmi f'temperatur ta' 325F/160C/Gas Mark 3 għal madwar $2\frac{1}{2}$ sigħat, filwaqt li tbixxu fil-brodu bla xaham. Wara $2\frac{1}{2}$ sigħat, ikxef ir-"roasting dixx" jew nehhi l-foil, u kompli aħmi 30 minuti iktar. Nehhi d-dundjan u hallih joqgħod għal 15 jew 20 minuta, qabel ma tqattgħu.

Tohroġ 20 porzjonijiet. Kull porzjon fih 148 kalorija u xejn karboidrati.





RICETTI

minn
Marie-Louise Mifsud

3 APPLE STRUDEL

Ingredjenti:

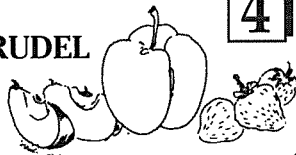
- 100g/4oz dqiq wholemeal
- Mgħarfa żejt
- Bajda żghira mħabbta
- Minn 2 sa 3 imgharef ilma
- 25g/1oz frak tal-hobż moħmi (*breadcrumbs*)
- 25g/1oz lewż midhun
- 50g/2oz żbib
- 2 kuċċarini noċemuskata midhuna (*powdered nutmeg*)
- 500g/17oz tuffieħ imqaxxar u mqatta' slices irqaq.
- 25g/1oz margarine

Metodu:

Saħħan il-forn Mark 6/200°C/400°F. Qiegħed id-dqiq fi skutella, žid iż-žejt, il-bajda u ilma biżżejjed li jkollok għagina ftit ratba.

Aghġen din l-għagina u gibha rqiqa sew b'forma tawwalija (rectangle). Idlikha b'nofs il-margarine u wara ixhet il-frac tal-hobż, il-lewż midhun, iż-żbib, u n-noċemuskata. Poġġi s-slices tat-tuffieħ għat-tul ta' l-għagina. Itwi, aghlaq u aghfas it-trufijiet flimkien. Aghlaq iż-żewġ naħat l-oħra b'mod li ma jkun jista' johroġ xejn minn ġewwa. Aghmel l-Apple Strudel f'baking dish, idilku bin-nofs margarine li baqa' u aħmi għal 25 minuta, sakemm it-tuffieħ jinhass li sar meta tittestjahom bi skewer u meta tara li l-għagina tiehu kulur dehbieni. Servi shuna jew kiesha meta titqatta' fi slices.

Toħroġ 8 porzjonijiet.
Kull porzjon fih 160 kalorija u 20g karboidrati.



4 SOPPA TAL-FAQQIEGH (Mushrooms)

Ingredjenti:

- 4 uqijat faqqiegh frisk imqatta' rqiqa sew
- 2 imgharef basal imqatta' rqiqa
- 2 imgharef 'low fat margarine'
- 2 imgharef dqiq
- 3 kikkri (1 pint) brodu
- 1/2 kikkra ħalib skimmed
- 1/4 kuċċarina melħ (jekk trid)
- 1/4 kuċċarina noċemuskata trab
- Meraq ta' lumija
- 1/8 kuċċarina bżar abjad
- Ftit weraq tat-tursin

Metodu:

Ġo kazzola, aqli malajr il-faqqiegh imqatta' rqiqa u l-basla fil-margarine sakemm isiru rotob. Bil-mod žid id-dqiq u għaddi mill-liquidizer. Bil-mod, žid il-brodu fil-waqt li tħawwad fuq nar baxx sakemm is-soppa tagħqad. Žid il-bżar u n-noċemuskata u l-meraq tal-lumi. Żejjen kull platt bi ftit weraq tat-tursin.

N.B. Is-soppa tista' toskura xi ftit, iżda kunu żguri li hi tajba ħafna.

Toħroġ 4 porzjonijiet.
Kull porzjon fih 60 kalorija u 6g karboidrati.



toqghod għal 3 jew erbgħat ijiem. Għaddi mill-passatur. Qabel ma sservi, ixhet is-silġ ġo skutella tal-punch. Žid ix-'sugar free drink' bajda.

Toħroġ 20 porzjon.
Kull porzjon fih 26 kaloriji u 4g karboidrati.

5 CURRY DIP

(Din id-Dip tajba mat-tiġieġa, mal-ħut jew mat-tahlia tal-ħaxix nej)



Ingredjenti:

- kikkra low fat yoghurt
- 1/2 kuċċarina "curry powder"
- 1/8 kuċċarina trab tal-ginger
- 1/4 kuċċarina melħ
- Ftit bżar cayenne

Metodu:

Ibblendja dawn l-ingredjenti kollha sakemm isiru rotob. Kessaħ sew f'reċ ipjent mghotti.

Toħroġ 8 porzjonijiet.
(B'kollox toħroġ kikkra)

6 PUNCH TAL-PORT WINE

Ingredjenti:

- 3 kikkri/750ml meraq tal-laring
- kikkra u nofs/375ml meraq tal-lumi frisk
- kikkra u nofs/375ml port wine
- 1/2 kuċċarina noċemuskata midhuna
- 1/8 kuċċarina ginger midhun
- 5 kikkri 'sugar free drink' bajda 1.25 ta' litru

Metodu:

Hallat il-juices kollha, il-port wine, l-ispices ġo buqar tal-ħgieġ. Għattih u qiegħdu fil-fridge. Halli t-tahlita biex





**WHOLEMEAL
BREAD
IS GOOD FOR YOU !**

ANDREWS BAKERY (MALTA) LTD.
B22 BULEBEL IND. ESTATE, ZEJTUN ZTN08.
TEL: 692769, 692770, 678088. FAX: 678087.

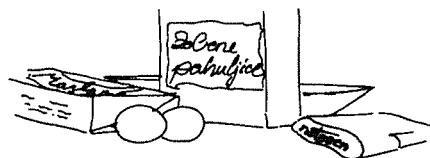


RICETTI

minn
Marie-Louise Mifsud



7 TRUFFLES **Ingredjenti:**



- 4 uqijiet/100g butir mhux mielaħ
- 3 imgharef trab tal-cocoa
- 225g/8 uqijiet 'soft cheese low fat'
- 4 imgharef artificial sweetener jew 8 tablets Sweetex jew Candarel
- 2 imgharef rum jew brandy
- Cocoa jew 'coconut' maħkuka għall-kisi

Metodu:

Saħhan il-butir ġo reċipjent. Żid il-cocoa u saġjar fuq nar baxx għal minuta. Nehhi minn fuq in-nar u berred għal 5 minuti. Ixhet il-ġobon, l-isweetener u r-rum jew brandy. Iċċillja t-taħlita għal mađwar siegħa sakemm tkun soda biżżejjed biex tiehu l-forma. Permezz ta' kuċċarina, ifforma blalen. Imbagħad iksihom bil-cocoa jew bil-coconuts maħkuk. Poġġihom f'karti żgħar sakemm ikunu lesti biex jittieklu.

Toħroġ 25 -il wahda. Kull wahda fiha 0.5g karboidrati u 61 kalorija.

IDHOL MAGHNA SIR MEMBRU



**GHAQDA KONTRA D-DIABETE
P.O. BOX 413
VALLETTA CMR01**

Dialibra

**PASTA INDICATA
NELLA
ALIMENTAZIONE
DEL DIABETICO**

dieterba

La Pasta DIALIBRA è disponibile
nei seguenti formati:
PENNE - SPAGHETTI - DITALINI

MEDICAL LIBRARY
MEDICAL SCHOOL
UMANGIA MALTA



Vivian
Commercial
Corporation
Limited

Agents & Distributors, Sanitas Building, Tower Street, Msida

Tel 344610 344616

domanda u risposta

TENDENZA!

Domanda – 1

It-tabib kuranti tiegħi qalli, li t-testijiet li saruli waqt iż-żmien li kont l-isptar għall-operazzjoni tal-'hernia' (ftuq) urew li jien għandi tendenza għad-dijabete. 'Borderline' sejhilha. Qalli li għandi bżonn niekol bil-qies iżda ma tani xejn bhala 'diet sheet'. Tista' tghinni jekk jogħġbok, għax hadt ftit tax-xokk?



Risposta – 1



Ta' spiss jirriżulta li waqt testijiet li jsiru dwar xi operazzjoni, jiġi ndikat li jkun hemm zokkor fid-demem u l-pazjenti jiġu mgħarfa jew li huma dijabetiċi jew li qed juru xi sintomi li jistgħu jiżviluppallhom id-dijabete. Jiena għandi

nissoponi li t-tabib tiegħek eżaminalek iz-zokkor fid-demem, kif ukol fl-urina meta kont sajjem kif ukoll 'random test'. Jiena ma nistax nagħtik diet sheet sempliċement għaliex ma għandix informazzjoni biżżejjed. Iżda ftit mit-tibdil li għandek tikkonsidra huwa:

1. Il-kontroll tal-piż huwa essenzjali. Mela, jekk tiżen aktar milli jmissek, ipprova naqqas mill-ikel b'mod generali. Dan tista' tagħmlu l-aħjar billi tnaqqas l-ikel li fih xi xahmijiet, bħas-salami, ġobon tal-hakk jew ġobon iebes ieħor, laham aħmar, patata moqlija u ikel b'hafna żjut.
2. Importanti hafna wkoll li tqassam l-ikket tiegħek. Aħjar 5 ikket żgħar minn wahda jew tnejn kbar.
3. Daħhal iktar il-'fibre' u karboidrati fl-ikel tiegħek.

Iktar dettalji jistgħu jiġu mogħtija lilek mid dietitian li jien ċert li dejjem lest biex jgħin.

IC-ĊIRKOLAZZJONI

Domanda – 3

Jiena raġel ta' 70 sena u ili bid-dijabete fuq l-insulina għal dawn l-aħhar 20 sena. Ma nista' ngħid xejn dwar il-marda, għaliex inhossni tajjeb, iżda ċ-ċirkolazzjoni tad-demem f'riġleja w f'saqajja u riġelja jkunu keshin. Iktar spiss milli le, inhossni nkun mingħajr forza u ġieli nuża bastun. Għandek xi parir għaliya?

NGHIN LILL-IBNI

Domanda – 2

Kif nista' ngħin lill-ibni jaċċetta d-dijabete tiegħu? Hu għandu 13-il sena.

Risposta – 2

L-ewwel aċċetaha inti stess. It-tfal jinbidlu hafna u kif ingibu ruhna ahna jista' jgħin jew ifarrak. Jekk int tħares lejn id-dijabete ta' ibnek bhala diżastru jew piż enormi fuqek, ibnek jittiehed minnek u jiżviluppa l-istess harsa lejn il-marda.

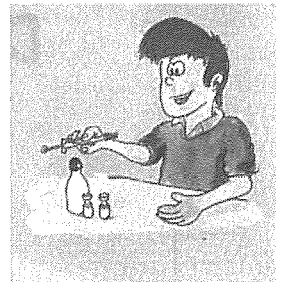
Jekk inti tiehu d-dijabete ta' ibnek bhala parti mill-familja u tipprova li jkollok idea ċara tad-dijabete u tkun lesta li tghin 'l ibnek illi jaċċetta t-tibdil fl-istil tal-hajja (ikket, injections) li issa sa jgħix, dan ikun pass 'il quddiem hafna.

Wiehed irid iġħid li t-tifel irid jerfa' responsabbiltà personali għar-rutina ta' kuljum.

Inti u l-familjari tiegħek għandhom jgħinu billi titgħallmu kull ma tistgħu dwar id-dijabete tat-tifel u b'hekk issiru 'shab' mat-tifel.

L-ebda membru ma għandu jfarfar din ir-responsabbiltà. L-għan ewlieni tiegħek għandu jkun li żzomm lill-ibnek f'saħħtu, kuntent u kapaċi jlahhaq mal-bżonnijiet tiegħu.

Tista' tghin ukoll billi theggu biex jibqa' jgħix kif kien qabel (hbieb, sports, hobbies) u jaqra fuq id-dijabete u l-kura. "L-Għaqda Kontra d-Dijabete" tista' tghinek hafna.



domanda u risposta

Risposta – 3

Ċirkolazzjoni batuta tad-demmm fir-riglejn u fis-saqajn tista' tkun skonfortabbli u ta' qtugh il-qalb, speċjalment jekk l-individwu jkun imdorri attiv. Problema bħal din anke f'irġiel li ma humiex dijabetiċi hi komuni, wisq iktar jekk ikun hemm id-dijabete. Gew ippruvati ħafna mediċini u pilloli biex inaqqsu xi ftit mill-inkonvenjenza, iżda mingħajr effett. Jiena ngħidlek li hu dmir sagrosant tiegħek li tieħu hsieb saqajk sewwa regolarment u li tassigura li ma jkollokx xi ġrieħi jew brix. Aħsel saqajk sewwa kuljum u dejjem iċċekkja ż-żraben tiegħek għal xi żrar, insiemer eċċ. kemm qabel ma tilbers iż-żarbun kif ukoll wara. Inti għandek tagħmel minn kollox biex saqajk ma jkun fihom ebda ġerħa eċċ. Jekk ikollok, ipprotegi l-ġerħa u fittex kellek lit-tabib. Ilbes żraben konfortabbli (mhux issikkati). Jekk tpejjep, ipprova u aqta' minn issa għaliex it-tipjip hu ħażin għaċ-ċirkolazzjoni. Aghmel eżerċizzju sa kemm saqajk jippermettulek. Ta' min jgħidlek biex tghid lit-tabib biex jagħmillek xi investigazzjonijiet halli tara fejn int qiegħed.



RISKJU

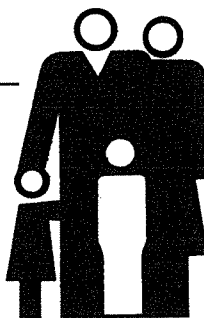
Domanda – 4

Min hu f'riskju tad-dijabete?

Risposta – 4

Id-dijabete hija kundizzjoni komuni ħafna. Kulhadd, tfal u adulti, speċjalment fejn diġà hemm dijabete fil-familja, jista' jżviluppa d-dijabete. Fil-maġġoranza tad-dijabetiċi, il-kawża tista' tkun taħlita ta' fatturi ereditarji u ambjentali. Ta' min jagħmilha ċara, li wieħed jiret it-tendenza għall-marda, u mhux il-marda nnifisha. Huwa possibbli li wieħed ibiddel jew jirrangja l-mod ta' għixien tiegħu biex jevita u jnaqqas ir-riskju tad-dijabete.

Xi nies jistgħu jkunu f'riskju akbar li jkollhom id-dijabete; iċċekkja dawn l-



indikazzjonijiet:-

- għandek xi hadd fil-familja bid-dijabete, speċjalment ġenituri jew ħutek?
- għandek piż żejjed bħala adult?
- għalaqt il-45 sena?
- għandek pressjoni għolja jew xaham għoli fid-demmm?
- inti omm li wellidt tarbija kbira ('il fuq minn 4 kili /9 libbri)?
- inti persuna li tagħmel ftit li xejn eżerċizzju fiżiku?

Dawn il-fatturi jistgħu jżidu l-probabbiltà ta' dijabete minn 2 għal 4 darbiet aktar f'persuni b'riskju komparati ma' persuni mingħajr dawn ir-riskji.

Li tagħraf wieħed jew aktar minn dawn il-fatturi ta' riskju ma jfissirx li inti żgur ser tiżviluppa d-dijabete, iżda jfisser ċans akbar għal din il-marda.

STRESS

Domanda – 5

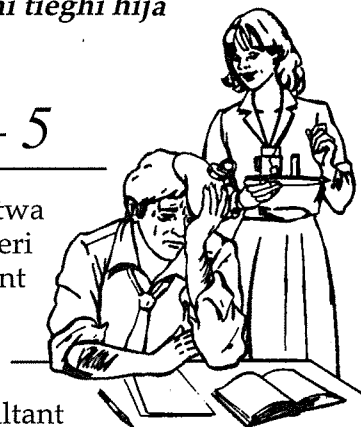
Iz-zokkor fid-demmm għamel ħabta jinziilli waqt perjodi ta' stress u kważi nkun fi stat ta' hypo. Dan il-każ huwa fil-fatt kuntrarju għal kif suppost jiġri, għax wieħed jaqra wkoll li z-zokkor fid-demmm joghla f'waqtiet ta' stress.

Għaliex ir-reazzjoni tiegħi hija differenti?

Risposta – 5

L-istress jista' jaffettwa lill-individwi b'manjieri differenti. Ġeneralment fid-dijabetiċi l-iktar mod komuni hu li jitla' l-livell taz-zokkor fid-demmm. Kultant ikun hawn ukoll ir-reazzjoni opposta meta l-istress jikkawża hypo, imma dawn il-każi ma tantx huma spissi jew komuni, iżda jiġri wkoll.

Ir-raġunijiet għaliex jirriżulta hypo (iz-zokkor fid-demmm jitbaxxa) u mhux hyper, ma tantx huma ċari. Kultant xi wħud ikollhom bżonn ta' inqas insulina f'ċertu perjodi. Irridu nammettu wkoll li enerġija mentali żejda taħraq



domanda u risposta

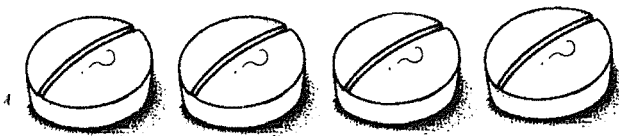
hafna zokkor.

L-ahjar parir siewi hu li tipprowa tevita l-waqtiet ta' stress kemm jista' jkun u kemm hu possibli, għalkemm mhux daqstant faċli li jsir dan.

“SIDE-EFFECTS” TA' PILLOLI

Domanda – 6

Missieri għadu kif sar dijabetiku. It-tabib poggieħ fuq dieta u tah ukoll pilloli. Tista' tghidli kif jahdmu dawn il-pilloli? Hemm xi 'side-effects'? Hemm xi ċans li missieri jhossu hass hażin minhabba nuqqas ta' glucose fid-demmm? Jekk ikun marid il-pilloli xorta wahda jrid jehodhom?



Risposta – 6

L-ewwel pilloli fil-kontroll tad-dijabete ġew użati xi 25 sena ilu. Issa hawn bosta kwalitajiet ta' pilloli mill-grupp tas-'Sulphonamide'. Dawn il-pilloli jahdmu fuq il-B-cella tal-frixa u jstimulawhom halli jagħtu aktar insulina. Huma wkoll jagħmlu ċerti ċelluli aktar sensittivi għall-insulina. Għaldaqstant, wiehed jinduna li l-pilloli jahdmu biss jekk il-frixa tkun għadha tipproduċi insulina. Bħala 'side effects' forsi jista' jkun hemm (għall-bidu) xi taqlib fl-istonku, xi 'rash' fil-ġilda.

Jekk id-doża tal-pilloli tkun qawwija hafna, jista' jkun hemm livell baxx ta' zokkor fid-demmm, allura missierek jista' jhossu għarqan, iħoss tneħħim, uġiegh ta' ras, viżta hażina. Kull ma jkollu bżonn hu, jew ftit zokkor inkella xarba biz-zokkor u jerga' jiġi f'tieghu. Waqt il-mard, il-pilloli ma għandhomx jitwaqqfu. Il-ġisem generalment ikollu bżonn aktar insulina waqt il-mard.

“IMMA GHAX JIEN?!”

Domanda – 7

Spiss inhoss ċerti dwejjaq u ngħid lili nnifsi "Imma għax jien kelli nsir dijabetika?" u aktar ma jiġuni dawn il-ħsibijiet aktar inhossni mdejjqa. Tista' tghinni xi ftit?

Risposta – 7

Hadd ma jieħu gost li jkollu d-dijabete. Hi haġa normali li wiehed juri dispjaċir u kultant korla u anke jagħmel ta' bir-ruħu li ma għandu xejn. Izda d-dijabete tiegħek b'daqshekk ma tispicċax, fil-waqt li int trid tibqa' sejra bil-ħajja tiegħek.

Meta tibda thoss dawk is-sintomi ta' hasra (għaliex jien? għaliex jien?) u jgħegħluk thossok imdejja, allura pprova tkellem ma' xi hadd li tafda – membru tal-familja, habiba antika, saċ erdot, jew xi 'counsellor'. Jew idhol f'għaqda tad-dijabetiċi u ltaqa' ma' grupp minnhom.

Bosta persuni jsibu li l-eżerċizzju jgħin视角 biex jikkalmaw. Impenn f' 'hobbies', sports, mixi, xogħol eċċ. jista' jgħin biex iġagħlek tirrilassja u tibda' thossok qed tghix bħal qabel ma sirt dijabetika.

Bosta dijabetiċi li għaddew min zminijiet bħal dawn jagħtu dan il-parir: Tinqabadx fin-nassa li biex jgħaddilek tibda' tiekol kemm tiflah u li ssib. Dan ikabbar il-ħsara aktar.

Għalhekk, sib x'tagħmel, u zomm ruħek okkupata. Ftakar li inti l-istess persuna li kont – biss issa għandek id-dijabete. Din ma għandhiex tbiddillek ħajtek daqshekk jekk inti ma thallihix.

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



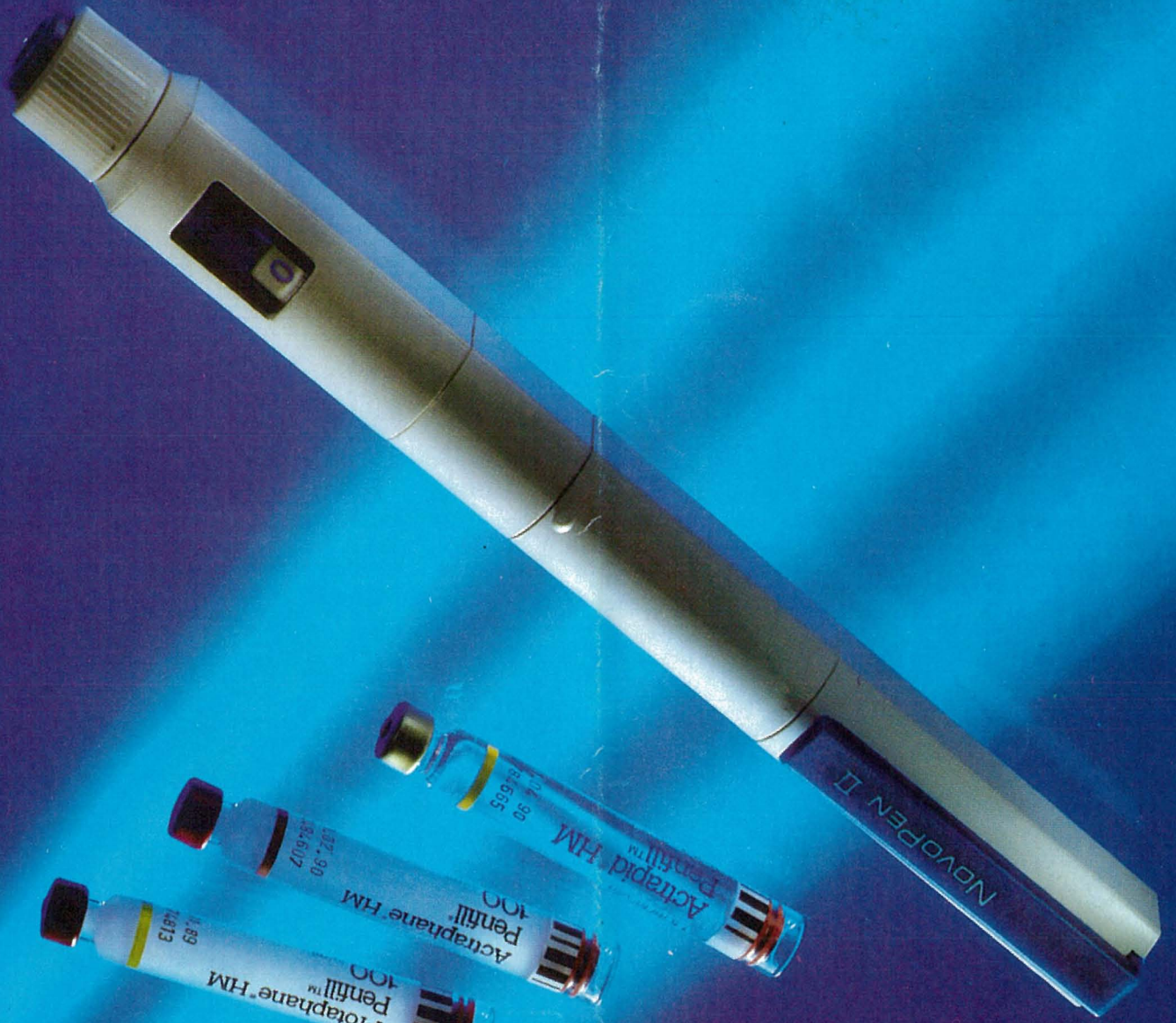
Available from all Pharmacies and leading Supermarkets

Space by Courtesy of:

R. A. B. Ltd

Tel. No. 446741 – 236540 – 230924

Fax: 497276



New NovoPen® II
For convenient,
accurate insulin therapy