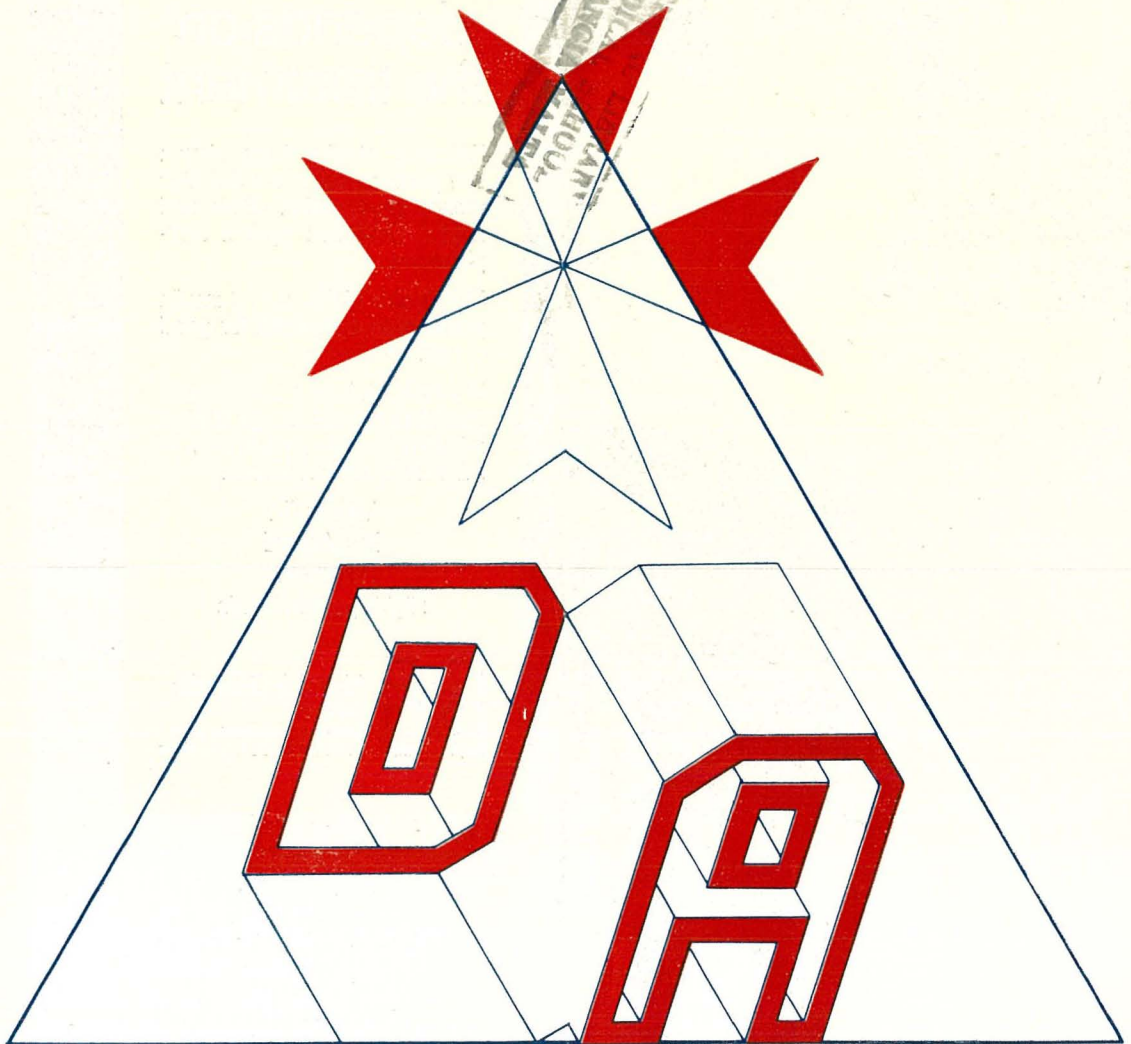
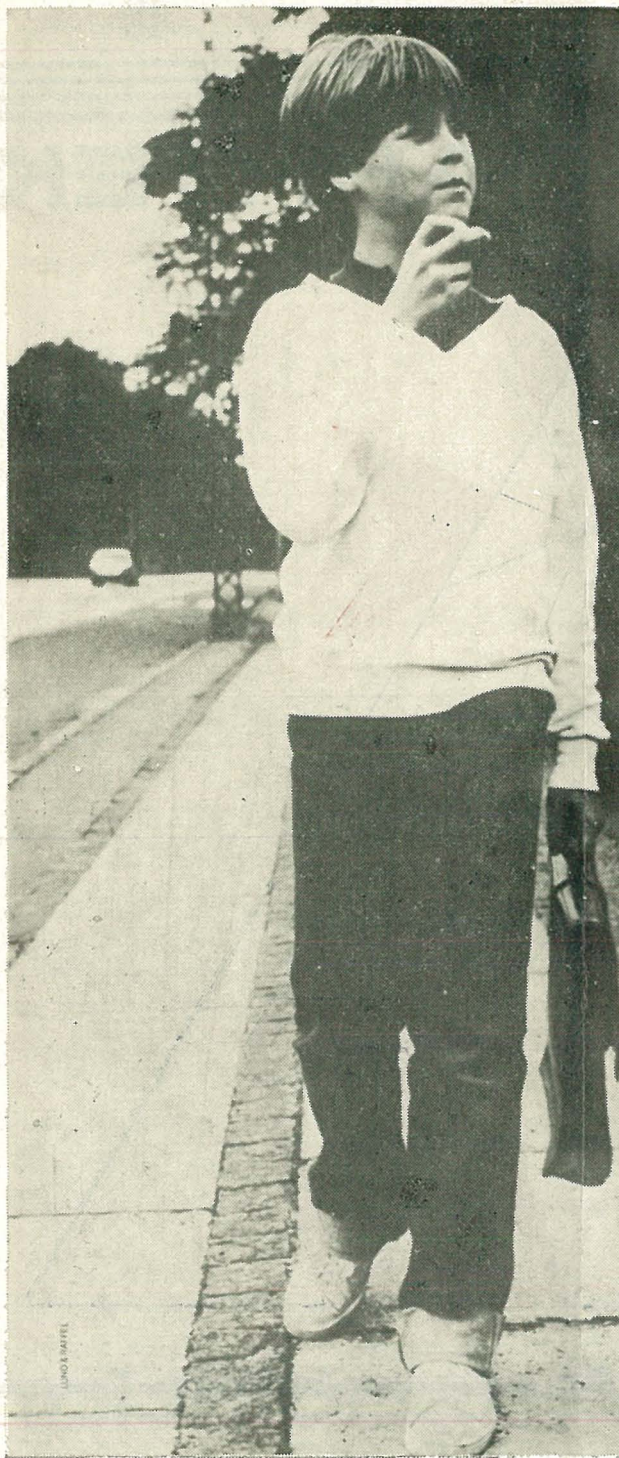


DICEMBRU 1987  
18

# ID-DIJABETE U SAHHTEK



**Diabetes Association**  
Ġurnal mahrug mill-Ġhaqda 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**

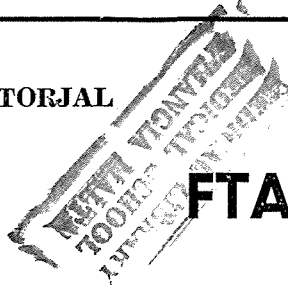
Highly purified insulin



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



EDITORJAL



FTAĦNA

## R-"RESOURCE CENTRE"

Il-ħolma li niltaqgħu go lokal tagħna sehhet din is-sena. Fil-fatt ir-"Resource Centre" li qiegħed f'Nru. 45, Triq it-Tramuntana (South Street), Il-Belt, gie miftuħ uffiejalment mill-Onor. Dr. Louis Galea, LL.D., M.P., Ministru tal-Politika Soċjali, fis-17 ta' Diċembru 1987.

Intom tafu biżżejjed li konna ilna minn Frar tas-sena l-oħra li krejna dan il-post. Minħabba li kien hemm bżonn ta' xi rikostruzzjoni, ta' tiswijiet fid-dawl u fil-ilma kif ukoll ta' ridekorazzjoni tal-lokal kollu u ta' l-aperturi kollha, ħadna ż-żmien biex il-post tlesta. Imma **fl-aħħar wasalna** u jien persważ li kollha kemm intom tinsabu ferħana u herqana biex tkunu tafu kif ser ikun użat.

X'jista' jsir fir-"Resource Centre"? Kif ser nibbenefikaw permezz tiegħu?

Ser jinħadem orarju (time-table) biex l-użu tar-"Resource Centre" ikun iservi għal bosta għanijiet. Fil-lokal ikuru jistgħu jsiru l-laqqgħat kollha tal-Kunsill, u l-laqqgħat ta' kull xahar tal-membri. Hemm il-ħsieb li matul is-sena 1988 isiru laqqgħat għall-gruppi żgħar, bħat-Tip I ġuvintur/xebbiet; Tip I miżżewġin; tfal ta' taħt l-10 snin u l-ġenituri tagħhom.

Ser ikollna shows bis-slides u bil-videos fuq sugġetti differenti dwar id-dijabete. Laqqgħat ta' natura soċjali (socials) huma wkoll fil-programm tas-sena l-ġdida.

Ir-"Resource Centre" ser ikun miftuħ f'ċerti granet u f'ċerti hinijiet (dawn jiġu mħabbrin lilkom f'ċirkolari) biex membri li jkunx jixtiequ jew fil-bżonn ta' xi ħaġa, jaslu wasla għal xi raġuni jew oħra, fejn ikun hemm xi hadd biex jaqdihom. Perijodiċi, magazines u xi kotba jkunx għad-dispożizzjoni tagħkom. 'Il quddiem hu maħsub li jkun hemm "lending library".

Jien nixtieq niringrazzja lil dawk il-membri tal-Kunsill u anke membri oħra li għenu biex dan il-lokal wasal biex infetaħ. Grazzi ħafna. Jien ċert li l-membri jirringrazzjawkom bil-qalb.

Is-sena 1987 kienet sena ta' sfida, ta' "challenge" għalina, u aħna rnexxielna nagħmlu ħafna għal min hu konċernat bid-dijabete. Hemm il-bżonn ta' aktar motivazzjoni biex is-sena 1988 tkun sena ta' akbar opportunitajiet, aktar edukazzjoni u aktar progress.

Jien flimkien mal-President u l-Membri tal-Kunsill nixtiqilkom minn qalbi u b'sinċerità kbira, **Milied Tajjeb, Milied Ħieni** kif ukoll **Sena Ġdida mimlija Risq, Saħħa u Barka.** ■

TANCRED J. ZAMMIT

Editor

# XI TFISSER ID-DIJABETE GHALIK?

minn MARK ANTHONY

Jekk inti tistaqsi lil xi tabib xi tfisser “**ikollok id-dijabete**”, faċli li r-risposta tkun dwar livelli ta' zokkor fid-demm.

Iżda staqsi nies li għandhom id-dijabete, u faċli ji kull individwu jagħti twegiba differenti.

“Id-dijabete għalija tfisser ċaħda”, xi hadd jista' jgħid. “Id-dijabete tfisser it-telf tal-libertà tiegħi”, tista' tirrispondi oħra. “Id-dijabete tfisser titqib u dejjem imwerwer mill-labra” jista' jwieġeb xi hadd ieħor.

Jekk inti tkompli tistaqsi nies oħra dwar id-dijabete tagħhom, probabilmment ikollok xi risposti li jissorprenduk.

“Id-dijabete għalija kienet haġa pożittiva” xi hadd jista' jgħidlek. “Gegħlitni nagħti każ ta' saħħti għall-ewwel darba f'haġti.”

“Id-dijabete għenet biex il-familja tiegħi niġbdu haġe wieħed u ngħinu lil xulxin”, haddieħor jista' jirrispondi. “Id-dijabete għallmitni naċċeta l-kondizzjoni tiegħi u ma noħodhiex kontra l-problemi li niltaqa' magħhom; anzi tatni l-abbiltà li napprezza dak li jien,” jistgħu jkunu xi kummenti ta' xi hadd ieħor.

## Id-dijabete tħawwadni, . . .

Jekk id-dijabete kultant tagħmlek ir-rabjata, imdejqa, imħawda, tkun haġa diffiċli għalik — int li għandek id-dijabete, biex tifhem kif haddieħor jista' jħares lejn id-dijabete f'dawl pożittiv. Iżda hemm bosta modi kif inti tista' tħossok dwar il-fatt li inti għandek id-dijabete.

Kull persuna tohloq tifsira personali għall-mod kif tgħix bid-dijabete.

Wieħed ma jistax jiċċad li d-dijabete tista' għgib kumplikazzjonijiet, tista' tkun ta' “stress” qawwi fuq il-familja u tolgot

sewwa l-indipendenza ta' l-individwu kif ukoll ir-rispett tiegħu lejha innifsu.

Il-kontroll tad-dijabete jitlob dixxiplina fuq id-dijabetiku stess u ftit huma dawk in-nies li ma humiex dijabetiċi li japprezzaw dak li jgħaddi minnu id-dijabetiku.

Iżda, il-fatt li bosta jħarsu lejn id-dijabete bħala “challenge”, (sfida), juri kif dawk li jbatu bid-dijabete għandhom il-ħila u l-kapaċità li jsibu tifsiriet ġodda, tifsiriet li għandhom il-ħila li jtejbu l-mod ta' kif id-dijabetiċi jgħixu l-ħajja tagħhom ta' kull jum.

Għalhekk meta tirrispondi d-domanda “**Xi tfisser id-dijabete għalik?**” kun lest li tagħti xi hjiel personali li jkun ta' siwi biex inti stess tkun tista' tiġi meġġun biex tilqa' u tlaħħaq mal-kundizzjoni tiegħek.

## Kif tista' tiġi spjegata t-tifsira tiegħek?

Hemm hafna fatturi li għandhom in-fluwenza fuq it-tifsira tiegħek li inti tagħti dwar id-dijabete.

Is-sentimenti tiegħek — dak li inti taħseb u tħoss — dwar kif tgħix bid-dijabete, ma jiżviluppawx jekk inti tin-gata' minn haddieħor.

Ikkunsidra ftit, bħala eżempju, kif il-fatturi li se nsemmi 'l quddiem jistgħu jinfluwenzawk.

## Tifsir ta' haġja

Kemm hi importanti t-tifsira tiegħek dwar xi tfisser ‘tgħix bid-dijabete’? Temmen li din it-twegiba tiegħek tant hi importanti, li tista' teffettwa l-mod ta' kif

(ikompli f'pagna 17)

*Why* **LAFERLA**  
*choose* **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.**

# REJAZZJONI GHALL-INSULINA

minn TANJA

Tifhmunix hażin! Mhux ser nitkellem fuq-il "hypos"; imma fuq ir-rejazzjoni li jkollok INT meta t-tabib igħidlek li x'aktarx ser ikollu jpoġġik fuq l-insulina flok tibqa' bl-OHA (pilloli).

X'aktarx li hadtha bi kbira din l-aħbar. Hafna minn dawk li taqbadhom dijabete Type II issibhom jgħidulek "U iva, almenu m'hemmx injezzjonijiet!" — u issa, ser ikollok tibda! Oħrajn igħidu "Daqs kemm qed noqgħod attent! Fis-sajf għomt hafna, u issa qed nimxi hafna — nara sew x'niekol, u xi naqra exercise nagħmel ukoll. Il-ħin kollu nittestja l-urina u d-demmm, u jaħasra Dott, ma nafx għalfejn qed tivvintali dan kollu!"

Imma kultant, li tibdel mill-pilloli għall-insulina ikun bżonn. Hemm min ikollu jagħmel hekk għal ftit ta' żmien biss, minħabba f'mard jew xi inkwiet kbir; però hemm min jinħtiegħu jibqa' fuq l-insulina għall-bqija ta' ħajtu.

Issa, nafu li it-Type II hija kundizzjoni "varjabbli"; jiġifieri il-frixa mhux dejjem kapaċi tagħmel l-istess ammont ta' insulina, u l-ġisem mhux dejjem kapaċi jużaha kollha jew imqar ftit minnha.

Din it-tieni sitwazzjoni taggrava meta dak li jkun jizdied fil-piż, u tissejjaħ "insulin insensitivity".

Hemm min għandu Type II li tixbah ferm li Type I, fejn il-ġisem kważi jitlef għal kollox il-kapaċità li johloq insulina; imma imbagħad hemm Type II fejn bilkemm jidhru sintomi, u l-frixa tipproduċi insulina kważi f'livelli normali; tant li kultant anki l-bżonn ta' l-OHA jonqos.

Meta inti jkollok Type II, u għalkemm qed tipprowa tikkontrolla l-livell ta' zokkor fid-demmm xorta jkollok is-sintomi tad-dijabete — id-demmm ta' filgħodu jurj 250-300 mg/dl jew iżjed, għatx kbir, tghaddi hafna urina, telf fil-piż (imma ikel normali), x'aktarx li t-tabib ser jagħtik parir biex "taqleb".

Issa jekk it-tabib jagħtik parir, dan qed jagħmlu għall-ġid tiegħek, u mhux biex jiħfiefli x-xogħol! Xi nies qaluli li meta bdew jieħdu l-insulina, tant marru aħjar li saħansitra bdew igergru mat-tabib li ma tahlhomx mill-ewwel! Oħrajn qalu li meta bdew jieħdu l-insulina, bħal qishom "irrealizzaw" li għandhom id-dijabete, u iżjed bdew jieħdu ħsieb tagħhom innifishom; qabel, meta kienu jieħdu l-pilloli kienu qishom qed jieħdu asperina, u ma tawx każ ta' l-eżerċizzju, u uq kollox x'kienu jieklu...

Jekk int għadek mhux kbir fl-età, wisq probabbli li t-tabib igħidlek biex tipprowa żżomm livell (fid-demmm ta' filgħodu) ta' xi 140mg/dl. Iżjed ma tikber, tibda ssir haġa diffiċli żżomm livell daqshekk viċin tan-normal — però b'daqshekk m'għandekx titraskura l-kura. Dan jiġri wkoll waqt il-mard; imma qatt m'għandek taqta' qalbek.

Hawn nies li l-pilloli m'għandhom ebda effett fuqhom ("primary failure") — u għalhekk bilfors ikollhom jieħdu l-insulina, allavolja Type II. Hemm oħrajn, l-iktar nies li huma allergiċi għal ċerti antibiotiċi — li l-pilloli jqabduhom allergiċja fil-ġilda. "Secondary failure" tiġi meta l-pilloli li tkun ilek tiegħu għadd ta' snin f'daqqa waħda ma jibqgħux jagħmlu effett.

(ikompli f'pagna 10)

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

---

NOVO INDUSTRIAS  
Copenhagen, Denmark



# RIZOLUZZJONI GHAS-SENA L-GDIDA LI SSERVI S-SENA KOLLHA

minn MARIELLA

Għal hafna nies, il-fatt li tagħmel rizzoluzzjonijiet godda fl-ewwel tas-sena hija tradizzjoni daqs meta wieħed ikanta "Auld Lang Syne". Kemm-il darba għidt jilek in-nifsek, "Din is-sena, niprova nikkontrolla aħjar id-dijabete", imbagħad issib li sa Marzu tkun diġa mort lura għall-vizzji antiki tiegħek? Hafna minna jagħmlu rizzoluzzjonijiet tqal f'Jannar bl-aħjar intenzjonijiet biex wara narawhom jispicċaw fix-xejn. Min-flok li niddeċiedu li din is-sena ma nagħmlu ebda rizzoluzzjoni, naraw kif ir-rizzoluzzjonijiet għal 1988, ikunu dawk li nistgħu nżommu.

## Stabilixxi l-għan tiegħek

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

It-tieni pass hu li tiddeċiedi liema għanijiet fuq il-lista tiegħek huma l-iktar importanti għalik. Xi drabi jiġri li nagħzlu għanijiet li huma iktar importanti għal haddieħor milli għalina nfusna. Il-probabbiltà hi li iktar faċli tara li jirnexxi għan li hu importanti għalik, milli għan ieħor li inti tħossok obligat li tagħmel minħabba haddieħor.

Fl-aħħar, tista' tispicċa b'lista enormi ta' rizzoluzzjonijiet li huma kollha importanti għalik. It-tendenza komuni hi li tipprova żżomm dawn l-għanijiet kollha. Normalment dan huwa impossibbli. Fil-fatt meta tigdem iktar milli tiflaħ 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-oħrajn ma jirnexxili".

Aghzel għan jew tnejn. Dejjem żomm f'moħħok li għandhom ikunu mportanti għalik. Għandhom ukoll ikunu għanijiet li tista' tikseb verament. Forsi l-ikbar raġuni komuni għalfejn dawn ir-rizzoluzzjonijiet ifallu, hija li wieħed jimmira għal għanijiet mhux realistiki. Kif tista' tiddetermina jekk l-għan tiegħek hu realistiku? Staqsi lilek innifsek żewġ mistoqsijiet: Għandi r-rizzorsi? Għandi ħin biżżejjed?

## Għandek il-volontà li hemm bżonn?

Hemm żewġ kwalitajiet bażiċi ta' risorsi li trid tikkonsidra: materjali u immaterjali. Rizzorsi materjali huma dawk il-ħwejjegħ bħal: apparat, faċilitajiet fiżikali u flus. Per eżempju, ma hu ta' ebda siwi li tiddeċiedi li tmur tgħum kuljum għal eżerċizzju jekk mgħandekx 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-rizzorsi neċessarji. Bil-ġenn 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 jiġri hekk, insibu li wara hafna ġimgħat nibdew naqtgħu s-sessjonijiet tal-eżerċizzju minħabba li għadna 'l bogħod biex naslu jew għax il-prezzijiet mhumiex adatti għal butna.

Rizzorsi immaterjali jinkludu appoġġ minn nies ta' madwarna, Kwalunkwe tip ta'

mġieba hija faċli li tibqa' tagħmilha jekk ikollok appoġġ minn ta' madwarek, u difiċli żżommha jekk ma għandekx għajjnuna u appoġġ. Per eżempju, jekk id-deċiżjoni li tmur tgħum kuljum se toħloq konflitt għax trid tgħaddi ħinek 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 passigġata ma' l-għarus, mal-familja, ma' xi ħabib/a jew bil-keġb. Il-possibilitajiet li żżomm l-attività tiegħek huma akbar jekk tagħmilha ma' xi hadd. Huma jkunu 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 ħbieb ma' persuna jew persuni li qegħdin jaħdmu għal istess għan li qed taħdem għalih int — forsi xi hadd li hu wkoll dijabetiku jew xi hadd li għandu l-istess motivazzjoni u nteress.

### Għandek ħin bizzejjed?

Biex tiddeċiedi kemm hi realistika r-rizoluzzjoni li għamilt, importanti tikkonsidera kemm teħodlok ħin. Immorru lura għal eżempju tas-'swimming pool', nagħmlu każ li inti għandek 'pool' li hija konvenjenti u l-ħlas huwa tajjeb għal butek. L-għan tiegħek hu li tgħum mil kuljum. Issa staqsi lilek innifsek jekk tistax verament issib il-ħin tagħmel din l-attività parti mill-ħajja ta' kuljum. Għal ħafna nies, għuma ta' mil tiehu madwar 45 sa 60 minuta. Meta żżid il-ħin li tiehu biex tasal mid-dar sal-'pool', tiddel hwejġek u tiehu shower wara, għandek bżonn madwar sagħtejn kull darba. Tista' verament tuża dan il-ħin għal din l-attività kuljum? Tista' tgħidli, "Iva, inqum sagħtejn qabel il-ħin tas-soltu, kuljum?" Però tibdil f'daqqa u mhux tas-soltu fl-istil ta' ħajtek, jonqos biż-żmien jekk ma jkollokx motivazzjoni qawwiya ħafna.

### Sebbaħ l-għan tiegħek

Nassumu li ħsibt fuq il-problemi ta' riżorsi u ħin, il-pass li jmiss hu li żżomm ir-rizoluzzjoni li għażilt billi tqiegħed quddiemek għanijiet realistiċi għall-attività fiha nnifisha. Hemm bżonn li tkun taf x'inhu l-għan finali u kemm inti 'l bogħod milli tilhqu. Fl-eżempju li għażilna tal-għawm, jekk l-għan tiegħek hu li tgħum mil kuljum, hemm bżonn li tara kemm tiflaħ tgħum illum. It-tendenza hi li meta jibdew xi eżerċizzju, xi uħud jaqilbu f'daqqa minn stat ta' attività żgħira għal stat ta' attività ta' livell għoli ħafna. Dan jirriżulta f'ugieħ tal-muskoli u għejja kbira li taqtalek qalbek milli terga' tagħmel l-eżerċizzju darba oħra. L-istess jiġri meta wħud ikunu jridu jonqsu fil-piż f'daqqa. Dawn jużaw metodi ta' dieta drastiċi ħafna li jirriżultaw f'għuħ, dwejjajq, nervi, u anke taqlib fil-kontroll tad-dijabete.

Minflok tipprova tilhaq il-għan tiegħek b'pass ta' ġgant, il-qofol tas-sigriet tas-suċċess hu li toħloq serje ta' passi żgħar li jwassluk biex tilhaq l-għan tiegħek. Per eżempju, jekk ilek żmien ma tgħum, ma tistax tippretendi li tgħum mil fil-ġurnata mill-ewwel. Minflok tista' tibda billi tgħum 15-il minuta kuljum. Bil-mod, wara perjodu ta' ftit ġimgħat žid il-ħin tiegħek b'5 minuti kuljum sakemm tilhaq tagħmel siegħa ta' għawm kontinwu kuljum. B'dan il-mod tkun qed tqiegħed quddiemek metodu ta' ħin realistiku biex fl-aħħar tilhaq l-għan finali tiegħek. L-importanti hu li tigġieled

# MHUX AHJAR TIDHAK?

minn MARIE-LOUISE MIFSUD

Meta xi kultant tħoss li l-ħajja qed issir diffiċli u tħossok xi ftit imdejjaq, issib min iġhidlek "U ejja, idħak ftit u tara kif tħossok aħjar!"

U verament ikunu jafu x'qed iġhidu tafux, għaliex illum instab minn riċerki, li meta wieħed jidħak u jitbisssem, mhux biss ikun jidher aħjar iżda wkoll ser iħossu aħjar. Permezz tat-tbissim u d-daħk wieħed jista' wkoll jevita "stress", mard u wġiġħ.

Aħna nitbissmu permezz ta' muskoli tal-wieċ hekk imsejha "zygomatic". Huwa proprju permezz ta' dawn il-muskoli li d-demmm jgħaddi għall-moħħ. Għalhekk, meta inti titbisssem il-vini jintlew bid-demmm u b'hekk inti tħossok aħjar, iżjed ferħan u ta' moral għoli.

Meta tidħak, iċ-ċelluli u l-organi jintlew bl-ossigġinu,, b'hekk inti tibda tħossok ferħan u l-moħħ ikun jista' jaħseb b'mod iżjed ċar, filwaqt li wieċ jtkerrah u mdejjaq inaqas l-ossigġinu mid-demmm, u dan in-nuqqas iġieġħlek tħossok iżjed imdejjaq.

Id-demmm li ġej mill-arterji għandu l-effett li jkessah iċ-ċelluli tal-moħħ. Saru diversi testijiet li juru li dan jeffettwa 'l hekk imsejjaħ 'neurotransmitters' li huma l-ormoni li jwasslu l-messaġġi ta' l-istat mentali u emozzjonali lil kull parti tal-ġisem.

Anke meta tkunu l-aktar inkwetati u anzjużi, ippruvaw tbissmu u taraw kif dan jista' jbidel l-istat ta' l-ormoni u b'hekk tħossok ferm aħjar.

Iżda t-terapija tat-tbissim tidħol iżjed fil-fond minn hekk. Xi ngħidu fuq il-każ ta' Norman Cousins? It-tobba kienu qalulu li huwa marid b'marda rari jisimha 'ankylosing spondylitis', li hija marda li tfeffettwa l-ispina. B'din wieħed ma jkunx jista' jiċċaqlaq u saħansitra żżommok fis-socda u b'uġiġħ kbir. It-tobba kienu qalu lil Norman li ma setgħu jagħmlulu xejn, għalhekk iddeċieda li jieħu r-riedni f'idejh.

Norman kiteb l-istorja tiegħu — "Anatomy of An Illness" u hemm iddeskriva kif permezz tad-daħk u t-tbissim hu reġa' kiseb saħħtu. Kien joġġħod jara l-films ta' Marx Brothers, Candid Camera u oħrajn simili. Bil-mod, il-mod, beda jirnexxilu jagħmel dak li t-tobba kienu qatgħu qalbhom li jagħmlu. Id-daħk kien qieġħed ifejqu, kien iservi biex itaffilu l-uġiġħ. Saħansitra l-infjammazzjoni kienet tibda tonqos wara din it-terapija.

Illum, hawn sptarijiet fejn għandhom "laughter rooms" fejn il-pazjenti jkunu jistgħu jaraw films tad-daħk u jaqraw kotba taċ-ċajt. Fl-Afrika t'Isfel, Marcu McCausland, li huwa l-co-founder ta' assoċjazzjoni tal-kanċer qieġħed jorganizza 'laughter rooms' li jservu ta' terapija għal dawk li jkunu muġuġħa, morda bil-cancer.

Meta inti tidħak, tkun qieġħed tirrilassa l-muskoli, dan huwa metodu iżjed effettiv mill-pilloli jew massaġġi. Dan huwa effett immedjat. Fl-istess waqt, il-muskoli tal-qalb, pulmuni u l-istonku jithaddmu, il-pressjoni titbaxxa, it-tensjoni titnaqqas u l-istess jitnaqqas l-istress. Dan l-istat jikbenefika minnu l-ġisem kollu u jista' jgħin lill-ġisem jirrezisti iżjed għall-mard, għaliex bniedem ferħan għandu iżjed rezistenza għall-mard, tensjoni eċċ.

Il-Common Cold Unit fl-Ingilterra hareġ stqarrija fejn qal li dawk li jieħdu l-ħajja b'serjetà żejda għandhom ħafna iktar ċans li jimirdu (anke infezzjonijiet bħal ma huma rjiħat, influwenza eċċ.), iżjed mill-ħbieb ferrieħa tagħhom.

Mela allura, x'qed tistenna; għix il-ġurnata u hu l-ħajja kif tigi, imma fuq kollox tinsix tidħak ftit, għaliex bħal ma jgħidu l-Ingliżi "Laughter Is The Best Medicine!" ■

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**

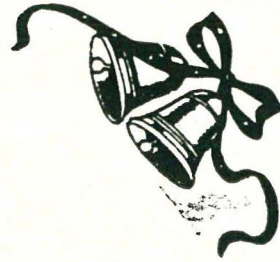
SANITAS BUILDINGS,

TOWER STREET,

MSIDA.

Tel. No. 517492, 517493

*Xewqat sbieh  
lill-membri kollha  
u lil kull min ghen  
tul is-sena 1987.*



*J'Alla l-feżh u s-sliem  
tal-Milied jibqghu maghkom  
il-lum u matul is-sena l-gdida*

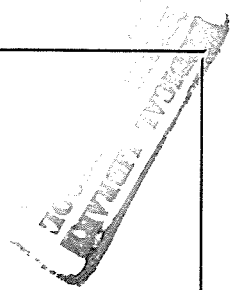
IL-PRESIDENT U L-MEMBRI TAL-KUNSILL,  
"GHAQDA KONTRA D-DIJABETE"  
(DIABETES ASSOCIATION — MALTA)

## REJAZZJONI GHALL-INSULINA

(ikompli minn paġna 4)

Issa, irridu niftakru li meta nibdew niehdu l-insulina ma nkunux sirna Type I; xorta nibqghu Type II. U jista' jkun ukoll li injezzjoni waħda biss kuljum (NPH/Lente/Ultralente) tkun biżżejjed biex inżommu livell kostanti; haġa li hi kważi impossibbli għal Type I.

Iżda dejjem nibqghu niftakru li l-insulina mhux xi haġa tal-maġija li tohđilna hsieb id-dijabete. AFINA rridu nagħmlu l-parti tagħna, kemm billi nitgħallmu kif nużawha sewwa, imma l-iżjed importanti billi noqogħdu attenti **GHALL-PIZ**, u nagħmlu l-eżerċizzju. ■



## **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.



## Riżoluzzjonijiet Għas-Sena l-Ġdida li Jservu Għas-Sena Kollha (ikompli minn paġna 7)

biex tilhaq l-għan tiegħek u mhux kemm tilhqu malajr. Bil-mod u b'rieda qawwija tirbaħ il-ġlieda.

### Ippremja lilek innifsek

Mod iehor li jista' jgħinek iżzomm ir-riżoluzzjonijiet tiegħek hu li tippremja lilek innifsek meta tilhaq xi għan. Per eżempju, tista' tmur tara xi film fiċ-ċinema kull meta tonqos xi ftit mill-piż. Xi premju jew rigal ikun iktar effettiv meta tippjana li dan jingħata mingħand xi hadd għal qalbek. B'hekk ikollok sodisfazzjon doppju — il-pjaċir li tara film u l-prosit mingħand dik il-persuna importanti għalik. Eżempji oħra ta' rigali huma xi malja ġdida meta tilhaq l-għan tiegħek fl-għum jew xi par żarbun tal-mixi meta jirnexxilek tilhaq l-għan tiegħek wara xhur ta' mixi u eżerċizzji.

Daqs kemm hu effettiv li tilhaq għan finali b'serje ta' passi żgħar, hekk ukoll hu effettiv li taqla' serje ta' rigali jew premjijiet żgħar li jikkorrispondu għal kull pass żgħir li tilhaq. Hu importanti bħal meta għażilt l-għan tiegħek li l-premju ikun realistik u sinjifikanti għalik. Fi kliem iehor, twiġhedx lilek innifsek 'tracksuit' li tiswa Lm30, jekk ma tistax tonfoq iktar minn Lm8 għal 'sweatshirt'.

### Tfixkil

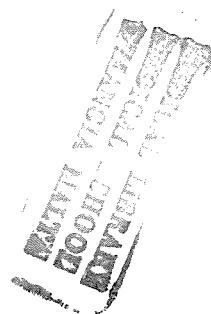
Diskussjoni fuq kif tiffirma u żzomm ir-riżoluzzjonijiet ma tkunx kompleta mingħajr ma ssemmi t-tfixkil. Importanti li taċċetta l-fatt li meta tiegħu deċiżzjoni li se tbiddel parti minn ħajtek, hija ħaġa naturali li kultant terġa' lura mid-deċiżzjoni. Kif tirrejaġixxi f'dawn il-mument? Fakkar lilek innifsek li dawn il-mument dgħajfa huma tal-mument u ma jfissirx li tlift kollox 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 kollox biex tkompli sejra fit-triq li qbadt u pprema lilek innifsek bħala nkoragġiment.

Il-proċess biex tippjana riżoluzzjonijiet godda, jista' jkun mod kif issib ħin 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 għajnuna kif tippjana riżoluzzjonijiet il-godda għas-sena 1988.

1. Aghzel għanijiet li huma importanti għalik.
2. Ikkonċentra fuq għan jew tnejn, u mhux fuq ħafna għanijiet li ma tasalx għalihom kollha.
3. Kun ċerta li għandek ir-riżorsi kollha.
4. Ipprova inkludi nies oħra 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 tibdij drammatiku f'ħajtek 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-mument bħala tal-mument u kkonċentra l-enerġija tiegħek biex terġa lura fit-triq it-tajba.

J'Alla s-sena 1988 tkun sena li fiha tagħmel u żzomm ir-riżoluzzjonijiet tas-sena l-ġdida għal saħħa w għall-ħajja aħjar.

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



# ANDREWS

*BAKE BETTER*

# BREAD

ANDREWS BAKERY (M) LTD · TIMBER WHARF · MARSA

TEL. 224823/231946

# KIF TACCETTA L-INSULINA

## FLOK IL-PILLOLI

minn "TYPE II"

Jekk inti kont fuq il-pilloli għall-kontroll tad-dijabete u issa t-tabib tak l-aħbar li issa ser ikollok bżonn l-insulina, dan il-pass jista' jhawdek u anki jallarmak. Nies li jibdew jieħdu l-insulina wara li kienu fuq il-pilloli, ta' spiss jibzghu li l-kundizzjoni tagħhom qed tmur għal aghar; jaħsbu li l-injezzjonijiet se jkunu ta' ngombru kontinwu fil-ħajja tagħhom.

Jiena nifhem il-preokkupazzjonijiet li n-nies ikollhom dwar l-insulina. Izda jien tgħallimt ukoll li din tassew tista' tkun ta' mezz tajjeb biex wiehed iġib id-dijabete taħt kontroll.

Dawn li gejjin huma kondizzjonijiet li jistgħu jgibu **thassib** lid-dijabetiċi tip II.

### (1) Għandu jkun hemm bidla?

Huwa fatt bażiku fil-ħajja, illi ma nħobbux nibdlu sistema illi tant inkunu drajna. Jekk inti diġà stabbilixxejt il-ħajja, biex tinkludi pilloli, dieta speċjali, eżerċizzju, u ħsibt li dawn il-fatturi kienu qed iżommulek id-dijabete taħt kontroll, allura tirraġuna, għaliex għandek terġa' tbiddel? Thoss li hekk mhux sew. Hija haġa naturali li wiehed jirreżisti l-bidla.

Jekk inti ma tridx li taqleb għall-insulina għax thossok dubjuża jekk għandekx bżonn l-insulina, allura hu opinjoni oħra dwar dan minn għand speċjalista tad-dijabete.

Minn naħa l-oħra, inti tista' tassew tkun taf li hemm bżonn tirraġuna għaj aħjar id-dieta preżenti tiegħek u r-rutina ta' l-eżerċizzju. Jekk hemm dan il-bżonn, allura ħabrek iktar. Uri lit-tabib tiegħek u lilek innifsek li tista' tagħmel dak li hu neċessarju biex ikollok kontroll sodisfaċenti tal-livell taz-zokkor fid-dem, mingħajr l-injezzjoni ta' l-insulina.

Izda jekk dan li semmejna ma jirnexxix, ftakar f'dak li jgħidulek u f'dak li inti stess ġieli ġarrabt, illi dijabete mhux ikkontrollata tajjeb, tagħmlek imħarbat u thossok sfruttat u mhux kuntent. Jekk inti ma tagħmilx ħiltek kollha possibbli biex id-dijabete tikkontrollaha sew, allura, tkun qed timxi b'mod ħażin għaj saħħtek. Żgur illi dan l-atteggjament ma jgħinekx biex tieħu gost bil-ħajja.

### (2) "Kollox, barra l-labra"!

Kultant il-biża' għall-injezzjoni, tista' tkun raġuni oħra għaliex wiehed jirreżisti l-insulina. Ħadd ma jista' jieħad illi l-labra tista' twegġa' xi ftit u l-ewwel injezzjoni li wiehed jagħmel lilu nnifsu, toħloq problema. Ħafna żgħażaġh fid-diskussjonijiet tagħhom, iġhidulek illi aħjar ma jafx x'jieħdu milli jieħdu titqiba. Wara l-esperjenza ta' l-ewwel injezzjoni, huma jirrimarkaw illi hemm ħafna anqas uġiġh milli kienu jaħsbu, speċjalment bil-miżuri tajbin tal-lum u bil-labar fini li hawn.

L-istess jista' jigri għat-titqib tas-saba' meta niġu biex nittestjaw iz-zokkor fid-dem għall-ewwel darba. Izda r-rutina tindara u l-ebda diffikultà ma tinħass imbagħad biex wiehed jagħmel il-"home blood monitoring".

Jekk inti għandek biża' biex tieħu l-injezzjoni, tkellem mat-tabib jew man-nurse dwar dan. Dimostrazzjoni dwar it-teknika tat-titqib forsi tgħin biex jitnaqqas l-uġiġh.

## 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**

Bla dubju, għajnuna fl-ewwel titqiba, jirnexxilha tagħmel lit-titqiba l-oħra eħfef. Wiehed jista' juża "self injector" u b'dan iħoss inqas biża' u allura, inqas ugiħ dwar it-titqib.

### (3) "Tgħid qed immur għal aghar?"

Ħafna nies huma ta' l-ideja li jekk it-tabib iġħidilhom biex jaqilbu fuq l-insulina, jaħsbu li dan ifisser li d-dijabete tagħhom qed tmur għaj aghar. Izda li wiehed jaqleb għal fuq l-insulina ma tfissirx li d-dijabete tiegħu saret immedjatement kundizzjoni kiefrha għal ħajtu. Wara snin, jiena nista' nassigura li kura kkontrollata sew fuq l-insulina tista' tagħti lil dak li jkun ħajja twila u b'saħħitha.

Ié-čaħda li tuża l-insulina, tista' wkoll tkun għax wiehed jibża' jirriskja "hypo". Ċertament ħafna minna li nużaw l-insulina dejjem ninkwetaw xi ftit dwar xi reazzjonijiet.

B'xorti tajba, "is-self blood glucose monitoring" jista' jgħin sabiex niproteġu ruħna kontra xi hypos ta' l-insulina. Kull min jieħu l-insulina għandu jkun jaf juża s-"self blood glucose monitoring" (ara l-artiklu dwar "L-Ittestjar ta' Demm u Urina d-Dar — Home Monitoring" ta' Joseph Sant, fin-Nru. 15 ta' Marzu 1987 u fin-Nru. 16 ta' Gunju 1987) biex jiċċekkja l-livell taz-zokkor fid-demm id-dijabetiku stess. B'hekk dak li jkun jista' jiċċekkja b'rutina r-rekords tiegħu li jistgħu jnaqqsu ħafna l-hypos u l-hypers (livelli għoljin ħafna ta' zokkor fid-demm).

### (4) "Is-sitwazzjoni tista' ssir aktar diffiċli?"

Li wiehed jirreżisti biex juża l-insulina, jista' jkun riżultat tal-fatt li dak li jkun jibża' li se jitlef il-libertà tiegħu u li r-rutina tiegħu tista' tkun maqluba. Jirraġuna, li l-ħinijiet ta' l-ikliet (meal plan) ser ikunu taħt kontroll rigidu u ji wiehed irid iġorr iktar bżonnijiet. L-affarijiet jistgħu jsiru iktar diffikultużi.

Dawn il-ħsibijiet ta' nkwiet, li jistgħu jiġu f'moħħ dak li jkun, huma minnhom. Izda meta wiehed jibbilanċja l-ikel, il-kura u l-eżerċizzju skond ki jindikalu s-**Self Blood Glucose Monitoring**, dawn il-fatturi jistgħu pjuttost iġħinu milli jfixklu u jħarbtu l-flessibilita ta' l-ikliet.

Veru li l-apparat għall-injezzjoni u għal "**Blood glucose monitoring**" jieħdu ftit spazju u jinħtieġu ftit dedikazzjoni biex jintużaw tajjeb. Izda, il-fatt li jien niċċekkja l-livell taz-zokkor fid-demm kull meta nissuspetta li għandi problema u meta nara li għandi é-čans li nevita "hyper" jew "hypo", allura nikkonvinċi ruħi, li wara kollox jaqbel ħafna l-inkonvenjenza zġħira li jkolli apparat extra, għax dawn tant ifissru għal saħħti u għal ħajti. Hemm ukoll il-problema ta' flus dwar l-apparat.

### (5) "Nista' nieħu xi sorpriża?"

Fil-waqt li dijabetiċi Tip I u Tip II huma b'xi mod differenti, kull wiehed għandu kundizzjoni kronika li ħafna nies irnexxielhom jintegrawha b'suċċess fil-ħajja tagħhom. L-ebda tip ta' dijabete ma hi se tmur 'il quddiem jekk tiġi traskurata jew injorata; anzi, iz-żewġ tipi jmorru għal aghar. Għal din ir-raġuni, il-bidla ta' l-insulina flok il-pilloli, isservi ta' fattur importanti ħafna. Trid tieħu l-affarijiet bis-serjetà billi tagħti iktar attenzjoni u tuża aktar enerġija għall-kontroll tagħha.

Din l-attenzjoni ma tinkludix biss l-użu ta' l-insulina, izda tinkludi wkoll dieta regolari, iktar eżerċizzju, serħan u punti oħra dwar saħħa aħjar.

Izda jekk minkejja li tkun għamilt ħiltek kollha dwar dieta, dwar eżerċizzju u dwar pilloli, issib li xorta kellek taqleb mill-pilloli għal fuq l-insulina, tista' ssib ruħek sor-

priż. Inti tifraħ meta tara li wara kollox is-sitwazzjoni marret għat-tajjeb. Tiskopri li l-kambjamenti fiżiċi u mentali jersqu għal aħjar. Tinduna wkoll li dawn iż-żewġ fatturi jakkompanjaw b'rutina r-ritorn tal-livell kważi normali taz-zokkor fid-demm. Inti tiskanta b'dawn il-bidliet tant promettenti u tant qawwija li tasal biex kważi jiddispaċik li ma aċċettajtix li tagħleb fuq l-insulina qabel.

Meta tiegħu hsieb id-dijabete sew, ikollok il-vantaġġ li tħoss ruħek aħjar, mhux minn jum għal jum biss, iżda tul haġja ta' żmien twil, żmien ta' fejda u ta' saħħa. ■



**DIABETES ASSOCIATION (MALTA)**  
**(GHAQDA KONTRA D-DIJABETE)**

**P.O. Box No. 413, Valletta**

Extends Best Wishes for the Christmas Season and thanks all the following firms for their support given to the Association in 1987:

Andrews Bakery (M) Ltd.  
Dacoutros Company Ltd.  
Charles De Giorgio Ltd.

Galdes & Mamo Ltd.  
Laferla Insurance Services Ltd.  
A. Micallef & Sons  
Pharma-Cos Ltd.  
V.J. Salomone Ltd.  
Vivian Commercial Corporation Ltd.

Andrews Bread  
Diet Hi-Spot  
Novo Insulins  
Autolet  
Royal Insurance  
Insurance Services  
Lux Printing Press  
Nordisk Insulins  
Guarem  
Reflolux II  
Euglucon Tablets  
Haemo-glukotest 20-800 R II

MEDICAL LTD.  
PHARMACY - CHOC.  
PIANIGIA MATR.

## XI TFISSER ID-DIJABETE GHALIK?

(ikompli minn paġna 2)

tgħix kuljum?

Waqt li aħna, mhux dejjem nistgħu nikkontrollaw il-kundizzjoni ta' haġjitna, (per eżempju — aħna ma għażilniex biex inkunu dijabetiċi), iżda aħna għandna ċerta rieda dwar it-tifsira li aħna nagħtu għal dawn il-kundizzjonijiet. Fi kliem ieħor, jekk id-dijabete nħares lejha bħala diżgrazzja, allura jien se ngħix fi hsieb li haġti hi nieqsa minn xi haġa. Il-persuna b'dan il-hsieb jew ideja dwar il-kundizzjoni, tista' per eżempju, tħoss anqas

kontroll, anqas saħħa, u b'hekk aktar lesta biex tkun imwegġa', tħoss ruħha aktar sensittiva, u b'hekk akbar il-ferita tal-qalb.

Minn naħa l-oħra, il-persuna li tħares lejn id-dijabete bħala sfida bħala "challenge" b'mod pożittiv, tista' fil-fatt tgħix haġja aħjar minħabba li hi tagħmej minn kollok biex tiegħu hsieb sewwa tagħha nnifisha u taħdem għall-kontrolli tajjeb akkost ta' kollox. ■

# DOMANDA U RISPOSTA

## 1. DOMANDA

Kif il-articokx (Jerusalem articokes) jista' jidhol fil-lista ta' l-"exchanges"?

## RISPOSTA

Jiena jidhirli li d-dietitian ga daħħlu dan. Il-"Jerusalem articokes" ma hux qaçoċċa iżda jixbah il-patata. Tista' tiek-lu fuq il-fwar, mgħolli jew imsajjar fi "pressure cooker" bħallikieku kien patata.

Wara li jissajjar, l-articokx jista' jittielkel sħiħ imqatta' rqiġ jew imqatta biċċiet kwadri. Il-valur nutrijenti tiegħu hu kważi bħal dak tal-patata —  $\frac{1}{2}$  kikkra ta' articokx imsajjar tiswa "exchange" ta' slice waħda ħobż.

## 2. DOMANDA

Jien inbati bi pressjoni baxxa fidemm u ġie li hassejtni sturduta. Jiena mort għand it-tabib tagħna li qalli li għalkemm hemm pilloli li wiehed jista' jixtri, iżda dawn ma humiex tajbin għal min ibati bid-dijabete.

Hemm xi haġa li nista' nagħmel?

## RISPOSTA

Il-kundizzjoni ta' pressjoni baxxa fidemm veru li gġagħlek tħossok sturduta kif għidt int. Hemm bosta kawżi għal pressjoni baxxa. Tista' tkun assoċjata mad-dijabete, iżda hemm bosta kundizzjonijiet oħra, li jistgħu jiġu mwarrba bħala kawża.

Ta' spiss jiġri li dan l-isturdament jibda jinħass għal xejn b'xejn, speċjalment meta nibdew nikbru. Hu importanti ħafna li tkun żgura illi dan l-isturdament ma hux kawża ta' xi haġa oħra, per eżempju ta' pilloli oħra li qed tieħu għal kundizzjonijiet oħra. Tagħmel tajjeb jekk tipprowa tgholli l-imħaded għal bil-lejl, biex b'hekk dawn iżommuk xi ftit aktar wieqaf fuq is-sodda.

Jekk dan ma' jirnexxix, allura naraw il-pilloli li semmejt jistgħux iġinuk. Kif gallek it-tabib tagħkom, wiehed irid joqgħod attent sewwa kif jittieħdu dawn il-pilloli, għalkemm min ibati bid-dijabete u għandu din il-kundizzjoni, jista' joħodhom.

Huwa veru li hemm numru ta' dijabetiċi li jbatu bi pressjoni baxxa wkoll, u li għandhom bżonn dawn il-pilloli, iżda jekk tiġi biex toħodhom, inti jkollok tieħu kura partikolari kif tittestja z-zokkor fidemm id-dar (H.B.M.) u tikkontrolla d-dijabete tiegħek, għaliex il-kura meħtieġa mid-dijabetiċi jkollha xi ftit ta' tibdil. Jekk it-tabib tiegħek mhux ippreparat biex jiktiblek dawn il-pilloli, allura ddis-kuti l-problema ma' l-ispeċjalista tad-dijabete.

## 3. DOMANDA

Jien dejjem innaddaf bl-ispirtu l-post (site) fejn inkun ser nieħu l-injezzjoni, iżda ftit ilu qrajt go 'magazine' Ingliż, li ma hemmx bżonn ta' dan. Min hu korrett?

## RISPOSTA

Sakemm i-gilda tkun innaddfa bl-ilma u s-sapun ta' spiss, mhux ta' bżonn li s-site għat-titqiba tiġi mimsuħa b'tajjara bl-ispirtu.

Fi kliem ieħor, jekk l-indafa ta' persun-tek hi tajba, ma għandux ikun hemm xi biża' ta' infezzjoni fil-post fejn tieħu t-titqiba — "injection site".

Meta tnaddaf il-gilda bit-tajjara bl-ispirtu, sempliċement tkun qed twebbes il-gilda u tagħmel l-injezzjoni iktar diffiċli. U haġa oħra, jekk jibqa' xi ftit spirtu fuq il-gilda, meta l-labra tidhol fil-laħam, jista' jkun hemm xi rritazzjoni u għalhekk taħraqek, u kultant ikun hemm rcazzjoni (allergija) għall-ispirtu.

# Guarem<sup>®</sup>

## X'INHU 'L GUAREM?

Il-Guarem huwa sustanza naturali li tiġi estratta miż-zerriegħa ta' xi wħud 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 mbagħad assorbit malajr mill-istonku għal god-demmm, bir-riżultat li z-zokkor fid-demmm joghla.

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

## KIF JISTA' JGħINNI '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-biża' tal-'hypos' u b'ħekk inti tevita li tieħu z-zokkor. B'ħekk int issib ukoll li d-doża ta' l-insulina tista' tiġik imnaqqsa.*

*Jekk tieħu pilloli għad-dijabete, il-Guarem idewwem ir-rata li biha z-zokkor jidhol fid-demmm b'riżultat 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'riżultat aħjar.*

*B'ħekk ħafna dijabetiċi 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' b'zonnjuża biex ikollhom kontroll xieraq ta' zokkor fid-demmm. *Guarem* fih innifsu hu 'pulse fibre' koncentrat.*

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

*Rybar Laboratories Ltd., Amersham, U.K.*

Sole Agents:

**V.J. SALOMONE LTD.,**  
UPPER CROSS ROAD, MARSA. Tel. No: 228026; 234032

#### 4. DOMANDA

X'inhu l-effett tal-kafè u tat-tè fuq il-livelli taz-zokkor fid-demmm?

#### RISPOSTA

La l-kafè u l-anqas it-tè ma għandhom xi effetti fuq il-livelli taz-zokkor fid-demmm, sakemm inti ma titfax xi zokkor jew xi kremi go fihom.

It-tnejn huma "free foods". Għalhekk meta t-tè u l-kafè jiġu kkunsmati b'ammont raġjonevoli, ma hemmx biża' dwar effetti hżiena fuq il-livelli ta' zokkor fid-demmm.

#### 5. DOMANDA

Jien naf li z-zakkarina u l-aspartane ma fihomx kaloriġi u lanqas zokkor, iżda billi jagħtu toghma helwa, tista' tgħidli jekk dawn jistgħux iħassru is-snien?

#### RISPOSTA

Ħafna assoċjazzjonijiet kbar tad-dentisti jgħidu, illi z-zakkarina u l-aspartane, it-tnejn ma jikkagunawx tħassir fis-snien.

#### 6. DOMANDA

Matul dawn l-aħħar sentejn jew tlieta, kelli problema ta' riħ jew flu, li jmur u jerga' jitfaċċa, iżda t-tabib tiegħi ma jemminx f'antibijotiċi għal dan ir-riħ. Minflok, huwa jgħidli biex niehu iktar insulina, sakemm it-testijiet ta' l-urina jkunu tajbin.

Ma nistax nifhem għaliex ma jkittiblix antibijotiċi, speċjalment meta nkun ma niflaħx bl-istess virus għal xi 3 xhur, kif kont dan l-aħħar.

#### RISPOSTA

Infezzjonijiet ta' virus ma' jirrispondux bl-antibijotiċi u għalhekk il-biċċa l-kbira ta' tobbja ma jemmnux bl-għoti tagħhom għal xi riħ jew mard ieħor ta' virus.

It-tabib jagħmel riċetti għall-antibijotiċi, meta persuna li tkun tbatu b'infezzjoni kawżata minn virus u din l-infezzjoni tibqa' sejra biex tiżviluppa l-infezzjoni bil-"bacteria".

It-tobba huma ta' spiss attenti dwar l-antibijotiċi għal raġunijiet oħra. Xi nies għandhom allergija għalihom. Terġa', jekk tiehu "antibiotics" għal żmien twil, tista' tiżviluppa reġistenza għalihom u b'hekk ma jsirux effettivi meta tkun bżonnhom tassew.

L-infezzjonijiet huma ta' spiss fuq il-bniedem, għalhekk iz-zokkor fid-demmm għandu t-tendenza li jogħla meta jkollok xi infezzjoni ta' xi haġa.

Zokkor għoli fid-demmm qatt ma' hu mixtieq u jista' jtawwal il-marda (f'dan il-każ il-flu tiegħek) u għalhekk li t-tabib tiegħek riedek tniżżel il-livell taz-zokkor fid-demmm b'iktar insulina.

Iktar ma l-kontroll ikun tajjeb, ikbar iċċans li tfeq malajr mill-flu.

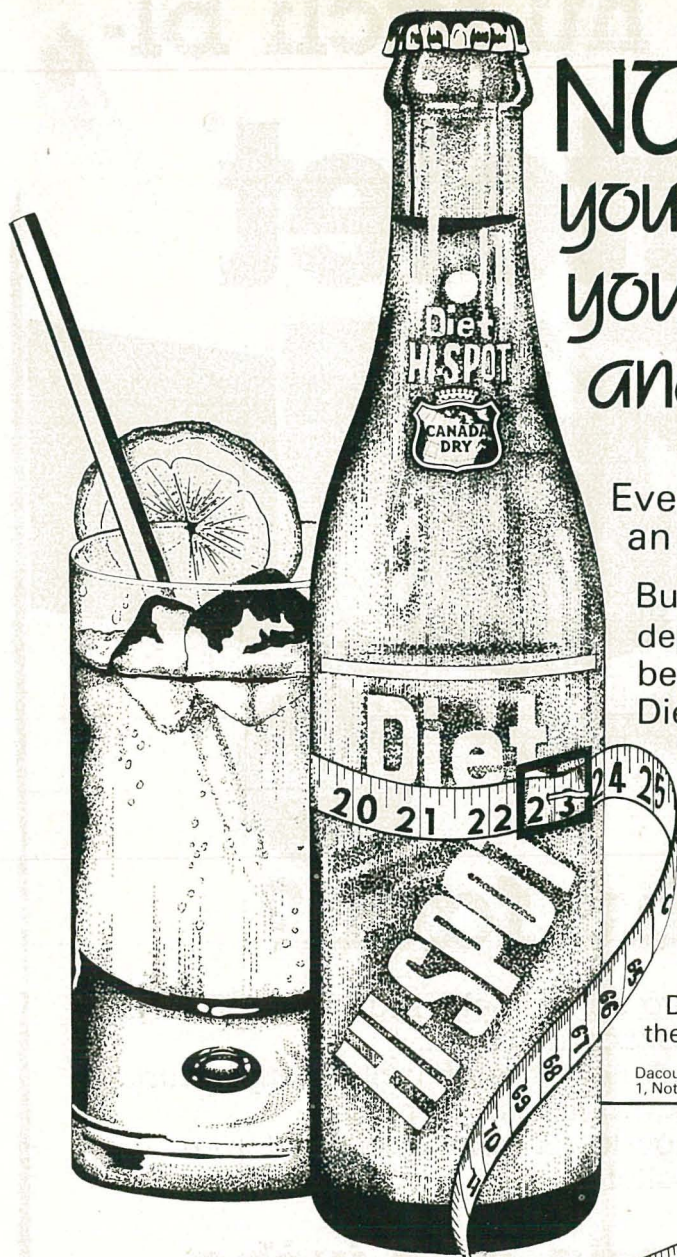
#### 7. DOMANDA

Għandi żewġ diffikultajiet dwar l-insulina. L-ewwel, jista' l-ixxejkjar jagħmel ħsara lill-insulina għol-flixxkun? U, hija haġa tajba li tuża l-insulina kollha sa kemm il-flixxkun jiżvoġta?

#### RISPOSTA

Il-preparazzjoni ta' l-insulina li hawn il-lum hija tajba ħafna. Probabilment inti kont imgħallma biex il-flixxkun ma tixxejkjahx biex ma jkunx hemm raġħwa. Ir-raġħwa minnha nfisha ma tagħmel ebda ħsara lill-insulina; iżda r-raġħwa tista' gġagħlek issibha bi tqila biex tiġbed doża eżatta.

Hu l-aħjar metodu li wieħed idawwar bil-mod il-flixxkun ta' l-insulina bejn idejha. Ma hemm l-ebda ħsara fl-insulina meta inti tiġbidha kollha (sa l-aħħar qatra) mill-flixxkun, sakemm din ma tkunx skadiet jew bidlet id-dehra tagħha. ■



**NOW**  
you can tighten  
your belt  
and enjoy life.

Everyone likes to lose an  
an inch or two.

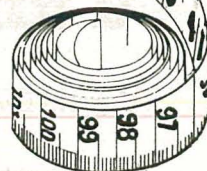
But that needn't mean  
depriving life of its sparkle —  
because now you can enjoy  
Diet Hi-Spot and all you'll  
lose is calories, and lots  
of them, as Diet Hi-Spot  
contains only 1 calorie  
per glass. Tightening your  
beltline doesn't have to  
be hard work.

Diet Hi-Spot from  
the makers of Canada Dry.



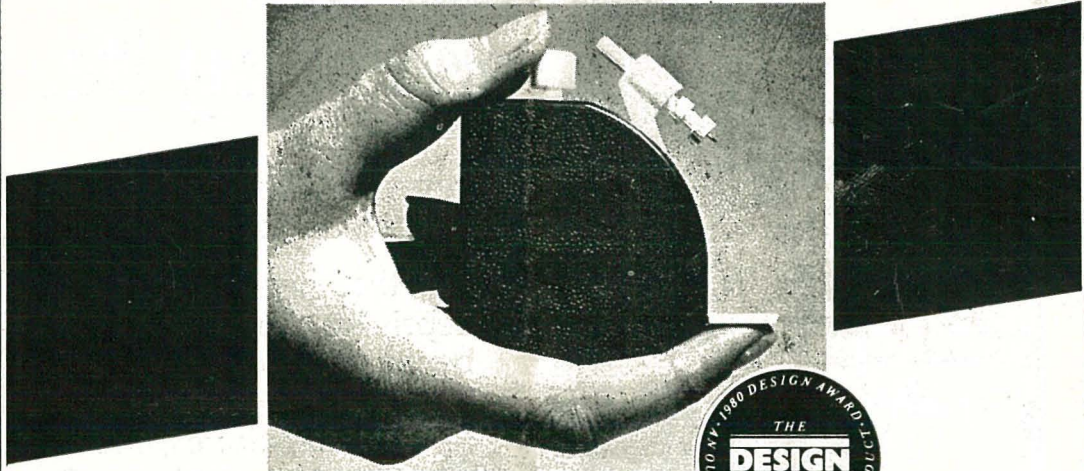
Dacoutros Company Ltd.,  
1, Notabile Road, B'Kara. Tel: 624563.

**Diet  
Hi-Spot the No.1 Diet**



**Kemm hu faċli bl-**

**Autolet<sup>®</sup>**



**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 ħaġa 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