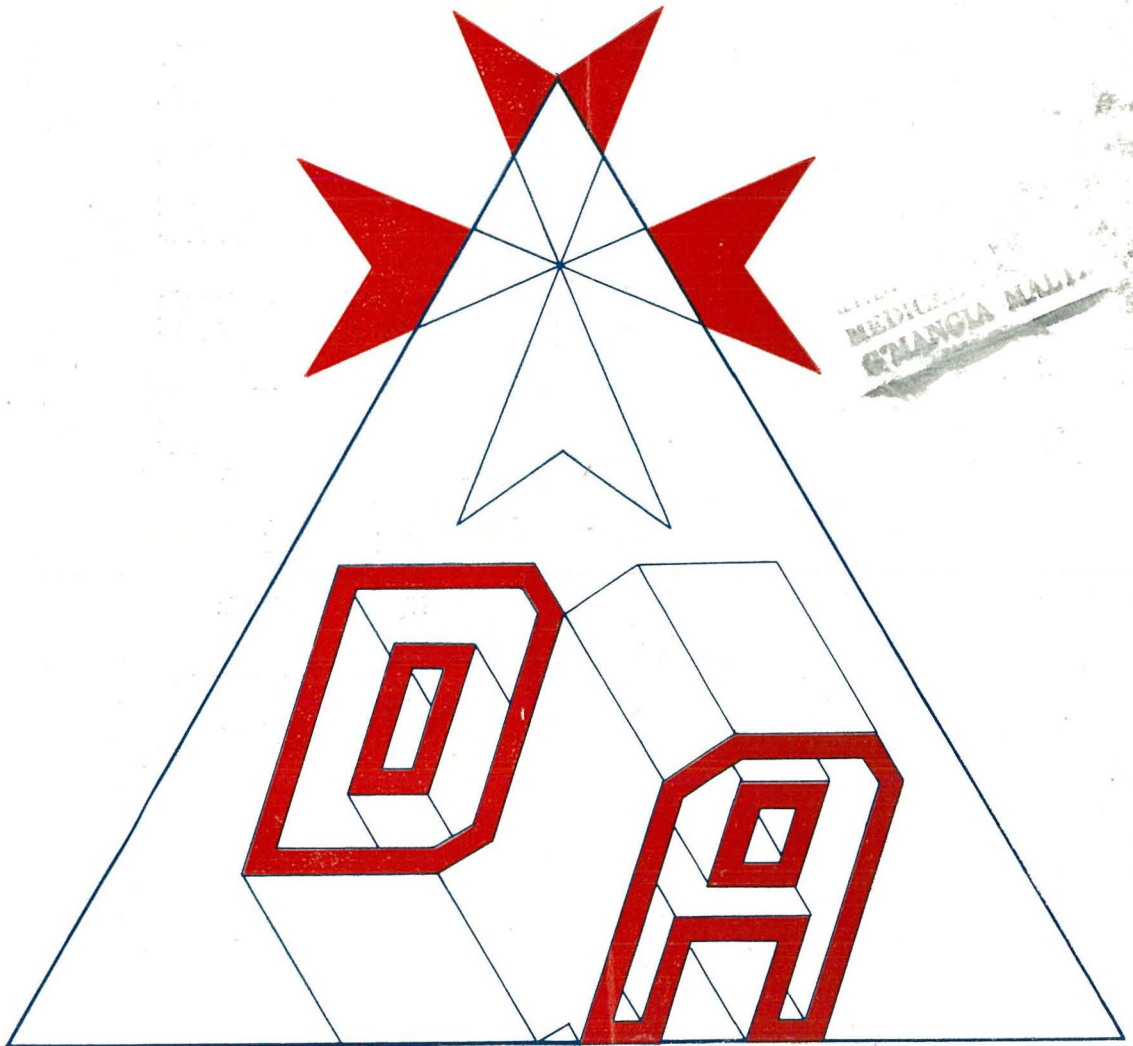


MARZU 1987

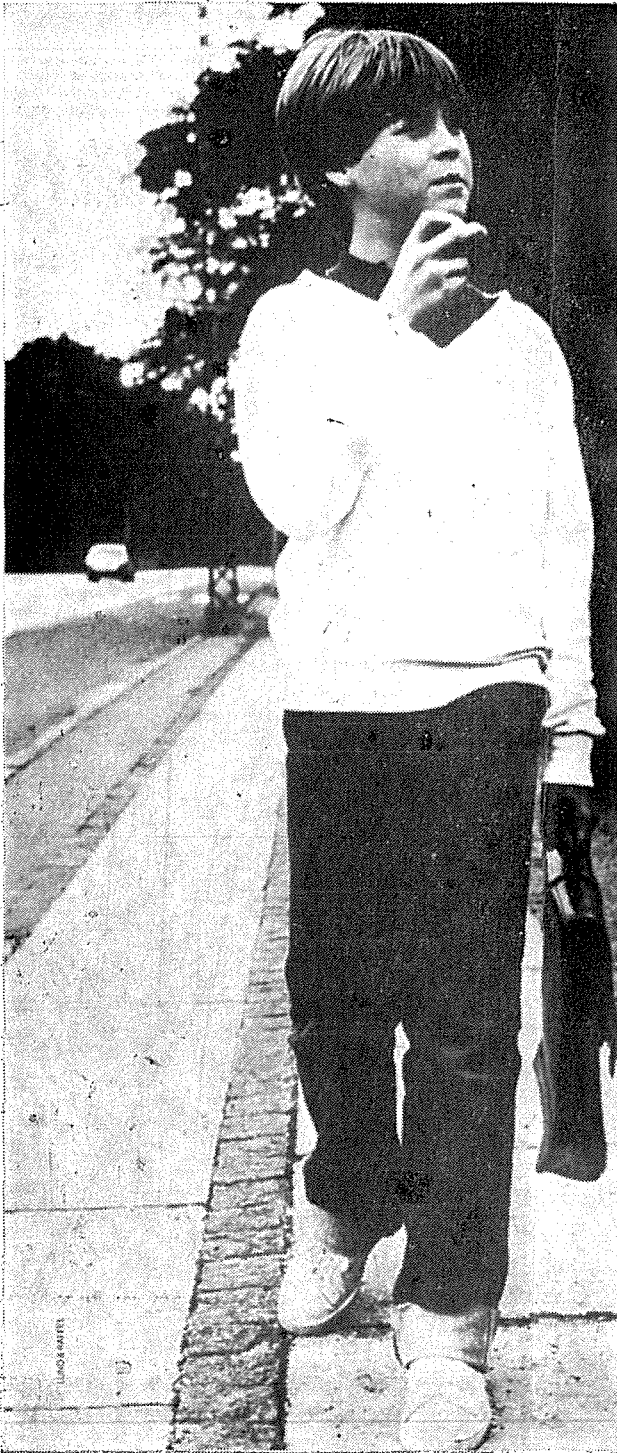
15

# ID-DIJABETE U SAHHTEK



## Diabetes Association

Ġurnal mahrug mill-Ghaqda Kontra D-Dijabete



Diabetes at the age of 10!

## The quality of life depends on the treatment

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

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

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

Velosulin  
Insulatard  
Mixtard

Highly purified insulin



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

EDITORJAL

## "L-GHAQDA TEDUKANA"

Bhal-lum 6 snin konna ghadna kif bdejna niltaggħu flimkien bhala membri ta' "L-GHAQDA KONTRA D-DIJA-BETE".

Ghalagna sitt snin u f'dawn is-snin minn familja żgħira sirna familja kbira, fejn il-membri jitgħallmu u jgħallmu dwar l-edukazzjoni tad-dijabete.

Il-familja tagħna hi magħmula minn kull settur tas-soċjetà Maltija u bhala familja, għidna habel wiehed f'bosta okkażjonijiet, sbieħ u koroh. Kif jaf kulhadd l-għan prinċipali tagħna dejjem kien li nedukaw, li ngħallmu u li nitgħallmu dwar id-dijabete. L-edukazzjoni ta' kuljum fid-dijabete, tisser futur aħjar, futur sabiħ b'kontroll tajjeb li bih id-dijabetiku jkun jista' jgawdi u jgħix normali.

Certament l-"GHAQDA" teżisti għalhekk il-membri jgħinu; jgħinu f'bosta inizjattivi, jgħinu f'bosta oqsma, u jgħinu fl-ispejjeż.

Wiehed jista' jgħid li l-"Ghaqda Kontra d-Dijabete" hi vitali mhux biss għall-membri tagħha iżda wkoll għal komunità dijabetika Maltija.

Bhala familja, aħna nemmnu li d-dijabetiku ma hux waħdu — ma għandux jiġi mħolli waħdu — waqt li jkun qie-

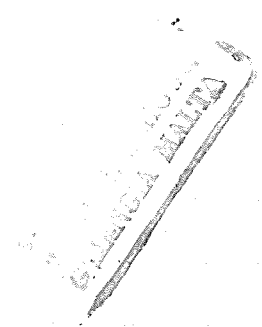
għed jissielet ma' din il-kondizzjoni hekk komuni fina l-Maltin.

Bhad baqa' bosta Maltin li għadhom ma jafux bl-eżistenza tal-GHAQDA tagħna u għalhekk huwa dmir tagħna bhala membri li nitkellmu fuqha u dwarha, ma' hbiebna dijabetiċi Maltin u anki ma' dawk li ma humiex. Il-parti importanti ta' l-edukazzjoni tal-pubbliku, hi li tikber l-edukazzjoni fid-dijabete.

Ejjew mela, għezież membri, nagħtu daqqa ta' għajn madwarna u nkabbru l-familja tagħna. Huwa dmir tagħna kemm bhala membri kif ukoll bhala dijabetiċi biex bosta Maltin jissieħbu magħna, illum qabel ghada.

Ejjew naħdmu biex dan isehh. Kunu generużi kemm tistgħu biex il-frott tat-tagħlim jitqassam, u l-komunità dijabetika Maltija jkollha, bhala ma għandhom bosta pajjiżi oħra fid-dinja, "Ghaqda Kontra D-Dijabete" b'saħħitha u dejjem lesta biex timxi mal-progress u ma' l-edukazzjoni moderna dwar id-dijabete. ■

Tancred Zammit  
Editor



# PRESSJONI GHOLJA FID-DEMM

minn DR. ANTOINE G. SCHRANZ, M.D.

F'dan l-artiklu ta' din il-ħarġa tad-'Dijabete u Saħħtek', ħsibt il nagħti lill-qarrejja tagħrif fil-qosor dwar il-Pressjoni Għolja fid-demm, li bħad-dijabete, hi marda kronika, komuni ħafna fid-dinja, b'mod partikolari hawn Malta.

## GĦALIEX GĦANDI NIEHU ĦSIEB IL-PRESSJONI GHOLJA?

Il-pressjoni għolja w id-dijabete huma żewġ kundizzjonijiet li ta' spiss ikunu flimkien f'ħafna pazjenti anzjani. Flimkien ma' 'risk factors' oħra, bħal piż żejjed, nutriment żbilanċjat, livell għoli ta' xaħam fid-demm (cholesterol), tipjip, dawn huma kaġun ta' numru sinjifikanti ta' mwiet kaġunati minn mard u attakki tal-qalb u mard tal-kliewi.

## IL-PRESSJONI GHOLJA BĦALA 'RISK FACTOR'

Il-pressjoni għolja fid-demm qiegħda l-ewwel post bħala 'risk factor' għall-mard fil-vini, u mard tal-qalb. Hi tiffirma problema doppju, għax waqt li ħafna nies ibatu biha, il-pressjoni għolja kważi tiżviluppa ruħha mingħajr sintomi. Ir-riżultat hu li ħafna nies bi pressjoni għolja jgħaddu bosta snin mingħajr kura, għaliex ma jkunux jafu li qiegħda fuqhom. Pazjenti oħa li jkunu taħt kura, ma josservawx id-dieta ordnata, għaliex igħidu li ma jhossu xejn ħażin fihom.

## IL-BZONN LI WIEĦED IKUN JAF X'INHI L-PRESSJONI GHOLJA

Issa niġu għall-importanza li wieħed ikun jaf dwar il-pressjoni għolja biex b'hekk wieħed jipprova jevitaha jew għal inqas jinduna biha mal-ewwel u qabel ma jiżviluppaw il-komplikazzjonijiet.

Kif ġa għidt, il-pressjoni għolja hi komuni u teffettwa proporzjon sewwa ta' nies li jkunu għalqu l-50 sena. Hxuna żejda ħafna (obesita) u natural nervuż, ta' spiss jidhru assoċjati mal-pressjoni għolja. In-nisa huma aktar milquta mill-irġiel.

Hemm tip ieħor ta' pressjoni għolja, iktar qawwi, iżda aktar rari. Dan jiżviluppa l-aktar fl-irġiel. Il-għala wieħed ikollu dan it-tip, għadu mhux magħruf.

## IL-KAWŻA/I TA' PRESSJONI GHOLJA

Għalkemm kultant ċertu mard, ereditarju jew inkella miksub (bħal mard tal-kliewi, mard tat-tirojde ('thyroid), mard fiċ-ċirkolazzjoni tad-demm u oħrajn) jista' jkun il-kawża ta' pressjoni għolja fid-demm, fil-maġġoranza tal-każi ma jkunx hemm kawża speċifika.

L-eredita u l-mod kif wieħed igħix (life style) jidhru li huma fatturi importanti li wieħed jista' jkun sugġett għall-pressjoni għolja.

## IS-SINTOMI TA' PRESSJONI GHOLJA

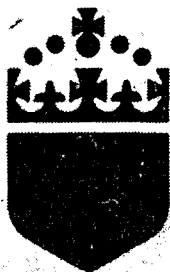
Fil-bidu tal-marda ma jkun hemm ebda bdil patoloġiku li wieħed jista' jara. Iżda aktar tard, tibdil fis-sistema nervuż kif ukoll il-fatt li bosta arterji jirqaqu u jsiru rigidi,



**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.



## IL-PRESSJONI GHOLJA (ikompli minn paġna 2)

dawn ikunu l-kaġun li d-demmm ma jkunx jista' jiċċirkola b'mod naturali u jkun hemm resistenza aktar biex id-demmm jiċċirkola sewwa, minħabba xi ħaxmijiet fid-demmm.

Bil-mod il-mod issa tibda tikber il-qalb fid-daqs tagħha, u l-proċess ta' l-'atherosclerosis' probabbli jiġi mhaffef ukoll.

Dan kollu jista' possibilmment iwassal għall-iżvilupp ta' komplikazzjonijiet bħal angina u attakki tal-qalb, "heart failures", strokes, kif ukoll nuqqas fiċ-ċirkolazzjoni u xi tnixxija ta' fluwidi ġol-moħħ. Jista' jkun hemm ħsara fir-retina, li qiegħda n-naħa ta' wara ta' l-għajn, bir-riżultat li jkun hemm xi debolezzja fil-vista. Jistgħu jiġu involuti l-kliewi u dan jista' jwassal fi ħsara ta' xogħol tal-kliewi nfushom.

## QARI TAL-LIVELLI TA' PRESSJONI FID-DEMM

Fil-verità, il-pessjoni tad-demmm tirreferi għal **zewġ livelli** ta' pressjoni fid-demmm. L-ewwel — **ta' fuq**, — hu l-ammont ta' pressjoni generata mis-sistola tal-qalb waqt li din tkun qed tippompja d-demmm ġo l-arterji. Dan jissejjaħ 'systolic'. It-tieni, (**ta' taħt**) jissejjaħ 'diastolic' u jkun il-pessjoni f'arterji waqt il-ħin tal-mistrieħ meta l-qalb tkun qed terġa' timtela bid-demmm.

Fil-bidu tal-marda, il-livelli ta' pressjoni fid-demmm jistgħu jvarjaw mhux ħażin, daqqa jkun hemm livelli għoljin u f'waqtiet oħra, livelli kważi normali.

Il-pessjoni għolja fid-demmm ta' bosta nies tista' titbaxxielhom mhux ħażin u b'apprezzament, meta dawn it-talin jistrieħu u/jew inehhu xi tensjoni emozzjonali.

Il-pessjoni għolja fid-demmm tista' tkun fuq l-individwu għal żmien twil mingħajr sinjali u sintomi. Ta' spiss din il-pessjoni għolja tiġi ndagata għall-ewwel darba waqt 'check-ups' tat-tabib li wieħed ikollu, għall-għeja, għal nervożiżmu, għall-isturdamenti, għall-uġiġħ ta' ras.

Dawn huma lmenti komuni u għal din ir-raġuni dawn il-fatturi ma jistgħux ta' kull darba jiġu attribwiti għall-pessjoni għolja. Din tiġi magħrufa meta **l-qari ta' fuq (systolic)** ikun 'il fuq minn 160mm H.g. u/jew **il-qari ta' isfel (diastolic)** ikun iktar minn 95mm H.g.

Qari inqas minn 140 f'ta' fuq, u inqas minn 90 f'ta' taħt, (140/90) huma kkunsidrati bħala normali u dak il-qari ta' bejniethom bħala borderline.

## HEMM FEJQAN?

It-tul tal-marda jvarja ħafna; iżda jekk ma tiġix mogħtija kura, it-tul tal-ħajja ta' l-individwu jista' jiqsar u dak li jkun imut qabel iż-żmien, prinċipalment minn attakk tal-qalb, minn xi puplesija (stroke) jew min xi 'kidney failure' fejn il-kliewi jimirdu.

Għalkemm ma hawnx kura magħrufa li tista' tfejjaq il-marda kompletament, is-sistema moderna għall-kura, tista' tikkontrolla l-marda sewwa ħafna. Fost il-miżuri generali għall-kontroll tal-pessjoni għolja, għandna l-edukazzjoni u sens ta' sikurezza tal-pazjent; hawn ukoll 'check-ups' regojarji u taħditiet kif wieħed jista' jevita 'stress' fiżiku jew emozzjonali mhux tas-soltu. Tkun ta' għajjnuna li wieħed jiċċaħhad minn ħafna tès u minn ħafna kaffè u alkoħol, kif ukoll jiċċaħhad mit-tipjip. Għandu jkun hemm ukoll kontroll fil-piż permezz ta' pjan ta' ikel bilanċjat, mibni fuq il-pjan ta' ikel

(ikompli paġna 16)

# Guarem<sup>®</sup>

## X'INHU 'L GUAREM?

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

## KIF JAĦDEM IL-GUAREM?

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

Hawn *Guarem* iġhin billi l-ikel diġerit jagħmlu aktar mimli huwa u jgħaddi għal go l-istonku. Din is-sistema tnaqqas il-heffa u r-rata dwar kif il-karboidrati jiġu mibdula f'zokkor u b'hekk din il-proċedura tnaqqas il-heffa ta' kif iz-zokkor jidħol 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 jogħla, bħalma wara jgħin billi idewwem il-mod ta' kif iz-zokkor fid-demmm jinzel.*

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

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

*B'hekk ħafna 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' konċentrat.*

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

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

Sole Agents:

**V.J. SALOMONE LTD.,**

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

(L-EWWEL PARTI)

# L-ITTESTJAR TA' DEMM U URINA D-DAR - HOME MONITORING

minn JOSEPH SANT

Kontroll tajjeb tad-dijabete jfisser li wiehed iżomm livelli ta' zokkor fid-demm kemm jista' jkun qrib in-normal. Biex dan il-għan jinkiseb wiehed għandu l-ewwelnett isegwi tajjeb dak li jgħidlu l-ispeċjalista, id-dietitian u n-nurse. F'li-Klinika tad-dijabete jsiru testijiet kemm tad-demm kif ukoll ta' l-urina li huma ta' importanza kbira għat-tabib sabiex jagħtik il-pariri meħtieġa. Bħal ma tafu, il-livell ta' zokkor fid-demm u fl-urina jvarja minn hin għal ieħor minħabba ċertu ċirkostanzi e.ż. ikel żejjed, nuqqas ta' eżerċizzju, mard, eċċ. Għalhekk, bejn vista u oħra għandu jinżamm rekord tajjeb ta' testijiet li tkun għamilt d-dar.

## ZOKKOR FID-DEM, ZOKKOR FL-URINA, 'RENAL THRESHOLD'

Il-bniedem, kemm jekk ikun dijabetiku jew le, insibulu z-zokkor fid-demm. Dan iz-zokkor li jiġi mill-ikel li nieklu jintuża miċ-ċelloli għall-enerġija. Sabiex jintuża dan iz-zokkor hemm bżonn il-preżenza ta' l-insulina, li tiġi prodotta mill-frixa. Fid-dijabetiku, minħabba nuqqas ta' insulina, iz-zokkor fid-demm jogħla aktar minn normal.

In-Normal huwa sajjem — 'fasting' sa 6.0mmol/(108mg). Bejn siegħa u nofs u saġhtejn, wara l-ikel — 'Random' sa 8.0mmol/(144mg).

Meta dan iz-zokkor fid-demm jaqbeż ċertu livell li huwa bejn 8.9mmol sa 10mmol (160mg sa 180mg) il-kliwi jibded jarmu dan iz-zokkor fl-urina. Dan il-livell jissejjaħ 'Renal Threshold' u jvarja minn persuna għal oħra.

## X'JINTUZA BIEX TITTESTJA L-URINA U D-DEM

Għal kwalunkwe test tad-demm u l-urina jintużaw 'Strips' bħala l-aktar metodu faċli u prattiku. Dawn l-istrips huma tal-plastic u fit-tarf tagħhom hemm kimika li tibdel il-kulur wara ċertu hin skond l-ammont ta' sustanza preżenti fid-demm jew fl-urina. Minħabba din il-kimika, jinħtieġ li wiehed isegwi dan li ġej biex l-istrips jagħtuk riżultati tajbin.

1. Uża l-istrips speċifiċi għat-test li trid tagħmel.
2. Meta tkun se tagħmel xi test, oħroġ strip waħda biss mill-bott tagħhom u aghlqu mill-ewwel. Il-bott għandu dejjem jinżamm magħluq.
3. Żomm l-istrip mit-tarf tal-plastic u tmiss qatt il-parti tal-kimika b'idejk.
4. Żomm dawn l-istrips f'post niexef, mingħajr umdità, mingħajr xemx diretta jew sħana qawwiya.
5. Halli dawn l-istrips fil-bott originali tagħhom. Qatt tittrasferixxi strips minn bott għal ieħor.
6. Iċċekkja d-data ta' l-egħluq — 'Expiry Date' li tinsab fuq kull bott u tużahomx wara dik id-data.
7. Xi strips li stajt ħallejt barra mill-bott, tużahomx għax jistgħu jagħtu riżultati foloz.
8. Dejjem aqra u segwi l-istruzzjonijiet ta' fuq il-bott speċifiku li tkun qed tuża.
9. F'każ li jinfetaħ xi bott u jinsab li l-parti kemikali ta' l-istrip fiha xi tibdil fil-kulur, dan m'għandux jintuża.



# 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**

MEDICAL LIBRARY  
MEDICAL DEPARTMENT  
HOSPITAL

**TESTIJIET TAD-DEMM U TA' L-URINA (ikompli minn paġna 6)****KIF TITTESTJA L-URINA**

1. Uża urina kemm jista' jkun friska
2. Wara li tkun f'riġt l-istrip mill-bott u aghlaqtu, dahhalha fl-urina (jew inkella tista' tgħaddi l-urina dirett fuqha) għal bejn sekonda jew tnejn biss, u kun ċert li l-parti kemikali ta' l-istrip tkun ixxarrbet kollha.
3. Farfar ftit l-istrip biex tneħhi xi urina żejda li seta' baqa' fuqha.
4. Wara li tkun żammejt il-ħin eżatt immarkat fuq il-bott li tkun qed tuża (kulj ditta għandha ħin speċifiku) qabbel il-kulur ta' l-istrip ma l-iskala ta' kuluri li għandek fuq il-bott.
5. Ikteb ir-riżultat li jikkorrispondi mal-kulur.

**KIF TITTESTJA D-DEMM**

1. Irid ikollok hdejk:
    1. arloġġ b'sekondiera
    2. tajjar niexef
    3. tajjar kemm kemm niedi bl-ispirtu
    4. 'Blood Lancets'
    5. Bott bl-istrips tad-demm.
  2. Biex tittieħed it-taqtira ta' demm li jkun hemm bżonn, tista' tintuża l-widna 'Ear Lobe' jew it-tarf tas-swaba'. Huwa aktar Prattiku għal wieħed li se jieħu d-demm tiegħu stess li juża tarf tas-swaba'. L-Autolet tghin hafna.
  3. Aħsel idejk sewwa u oħroġ strip mill-bott għal lest.
  4. Imsaħ it-tarf ta' wieħed mis-swaba' li tkun ser ittaqqab, bit-tajjar bl-ispirtu u xxuttah bit-tajjar niexef.
  5. Permezz tal-'blood lancet' jew Autolet taqqab it-tarf tas-seba'
  6. Ġentilment immassaġġa ftit is-saba' li tkun taqqabt sabiex tiffurma taqtira demm tajba.
  7. Meta tara li t-taqtira hi biżżejjed li tghatti l-parti kemikali ma' l-istrip, iġbor it-taqtira mingħajr ma tmiss il-ġilda ma l-istrip u mingħajr ma ċallas id-demm fuqha.
  8. Immedjament, ibda żomm il-ħin eżatt li jindikalek il-bott li tkun qed tuża.
  9. Wara l-ħin speċifikat, ixxotta it-taqtira demm minn fuq l-istrip b'tajjara niexfa. Uħud mill-istrips ikun hemm bżonn li tlaħlahhom bl-ilma qabel tixxottahom. F'dawn il-każi importanti li ma tużax pressa qawwiya ta' ilma.
  10. Erġa' żomm il-ħin eżatt li jindikalek il-bott, jekk dan hu l-każ.
  11. Wara l-ħin speċifikat qabbel il-kulur ta' l-istrip ma' l-iskala tal-kuluri li jkollok fuq il-bott.
  12. Ikteb ir-riżultat li jikkorrispondi mal-kulur.
- Dejjem segwi l-istruzzjonijiet eżatti li tindikalek id-ditta ta' l-istrips li tkun qed tuża.

**N.B.** Jeżistu wkoll strumenti 'Blood glucose Reflectance Meters' li jhaffulek hafna l-qari tar-riżultat tiegħek. Dan billi wara li tkun segwejt l-istruzzjonijiet tal-meter speċifiku li tkun qed tuża, fl-aħħar minflok tqabbel il-kuluri ta' l-istrip mal-bott, din iddahhalha fil-'meter' u jtik ir-riżultat.

**(It-tieni parti tidher f'harga oħra)**

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



# TRID LI L-IKEL JERGA' ITIEGHEM AHJAR?

minn Bon Apétit

L-ikel għandu jkun okkażjoni ta' gost għal dak li jkun. Izda jekk inti skorrejt is-60 jew jekk inti ikbar, stajt indunajt li l-aptit tiegħek m'għadux kif kien is-soltu. Tinduna li ċertu ikel li darba kont tiggosta, issa tħossu bla toġhma u tħoss li l-anqas jaqbel tañli l-ħin tippreparah. Meta jiġri hekk, isir taħwid, speċjalment jekk tawk parir bosta drabi li huwa importanti li tieħu varjetà ta' ikel, u hawn malajr tinduna li l-parir fih bażi soda.

Ħafna nies 'il fuq mill-50 sena għandhom bżonn bejn l-1400 sa 2000 kalorija kuljum (viċin l-2000 jekk inti twil u taġġmel l-eżerċizzju regolari, u viċin l-1400 jekk ma intix hekk) u kulhadd għandu bżonn ikel varjat biex ikun żgur li jkun ħa n-nutrijenti u l-vitamini meħtieġa. Li tiekol sew, jista' jgħin biex iżzomm ruħek b'saħħtek u ferħan, anki jekk il-gisem qiegħed jgħejja xi ftit. Izda jekk inti tiekol ftit ħafna, tista' tirrendi ruħek iktar depress, iktar buruż u iktar għajjien milli suppost. U jekk inti tieħu xi mediċinali (bħal insulina jew pilloli) għad-dijabete, meta taqbez l-ikliet, jista' jiġri li z-zokkor fid-demm jitbaxxa ħafna.

Izda għalkemm tasal biex tifhem dawn ir-raġunijiet tajba għaliex wieħed għandu jiekol, u inti xorta waħda tibqa' ma tħossx il-guħ, **taqtax qalbek u tibzax**. Hawn metodi sabiex l-ikel jidher iktar interessanti u iktar attraenti. L-aptit huwa influwenzat ħafna, mis-sensi tat-toġhma, tax-xamm, u tal-vista. U jekk titgħallem kif tħaddem dawn it-tibdiliet, għandha terġa' tiġik ix-xewqa li tibda **tiekol aħjar u bil-qalb**.

## IT-TOĠHMA

Persuna fuq is-60 sena għandha 60% inqas qawwa fl-aptit milli meta jkollha 30 sena. Bosta studjużi ta' riċerka jaqblu illi l-erba' toġhmiet jonqsu, generalment. Qed nirreferi għat-toġhma ħelwa, mielħa, għal dik morra u għal dik qarsa. L-ewwel tliet toġhmiet generalment jibdeu it-triq tan-niżla wara l-50 sena, u l-kapaċità li wieħed itiegħem il-qrusa tibda tonqos għal ħabta tas-sittin sena.

Jekk inti sibt li xi ikel huwa nieqes minn ċertu toġhma tajba u bil-mod il-mod ma bqajtx tieħu gost bih, allura dawn huma r-raġunijiet għaliex it-toġhmiet tiegħek qed jinbidlu.

Sinjal ieħor (li l-aptit tiegħek qed jinbidel) hu, għax inti tħoss il-bżonn li tferrex iktar melħ u ħwawar fuq l-ikel, fejn soltu inti dan ma kontx tfittxu.

Li wieħed iżid iktar melħ fuq l-ikel hija jdeja ħażina għal bosta nies (il-melħ jista' jaggrava l-kundizzjoni tal-pressjoni għolja fid-demm). Allura l-aħjar soluzzjoni hi li titgħallem tuża varjetà ta' ħwawar biex ittejjeb l-ikel flok il-melħ. Eżempju, ross bil-'curry' u bi bżar aħdar imqatta' rqiġ jew inkella għaġin bil-lumi u l-bżar u bit-tursin imqatta' rqiġ miegħu, jistgħu jkunu ħafna iktar interessanti minn sempliċi ross u sempliċi għaġin.

Barra milli tuża iktar ħwawar u barra milli ttipprova tuża ħwawar varjati, tista' tistaqsi lid-dietitian tiegħek sabiex jikkalkulalek l-ammont ta' vitamini u minerali li

inti tenhtieg. Dan jara b'mod partikolari jekk għandekx bżonn iktar vitamini A jew B<sup>12</sup> eċċ. In-nuqqas ta' dawn jistgħu jnaqqasulek il-kapaċità li ttieghem l-ikel sew.

Certi mediċinali wkoll jistgħu jeffettwaw is-sens tat-togħma. Xi whud minnhom jistgħu jirrendu l-ikel b'togħma stramba; jistgħu jnaqqasulek is-sens tat-togħma jew inkella jhallu togħma mhux pjaċevoli wara. Jekk inti taħseb li wahda minn dawn ir-riżultati tapplika għalik, staqsi lit-tabib jekk tistax tuża mediċinali oħrajn.

## IX-XAMM

Ix-xamm huwa sens ieħor li jitnaqqas hekk kif aħna nikbru fiż-żmien. Probabbli ma hemm l-ebda mod medikali biex wiehed anzjan jerga' jgħib jura s-sens tax-xamm. Izda tista' tipprova żżomm is-sens ta' xamm li għad għandek. Meta tmur tixtri, ipprova mur fi hwienet li jkollhom irwejjah qawwija u li tieħu gost bihom. Eżempju, meta tixtri l-hobż minn għand il-furnar, jew il-frott u l-haxix mis-suq fejn l-irwejjah tant jinxtammu, inti terġa' tħoss il-gost li terġa' tiekol dak l-ikel.

Jekk inti mdorrija tixtri ikel ta' konvenjenza li jkun diġà msajjar, ipprova pprepara ikel li jieħu iktar ħin biex tlestih. Dan il-kwalità ta' ikel jerħi riħa interessanti fil-kċina. Jekk l-ikel mikxuf jigi mtektek għal ħin twil, dan jiffa' aroma tassew tajba u naturalment jigik iċ-ċans li titħajjar tiekol bl-aptit u bil-qalb. Huwa fatt ukoll illi meta tipprepara l-ikel int, ikun jaqbillek iktar finanzjarjament, milli meta tixtri ikel lest. Ikel ippreparat id-dar fih generalment inqas xaħam u inqas melħ. L-istess bħas-sens tat-togħma, il-ħwawar bl-aroma tagħhom, iġhinu ħafna biex l-ikel ikollu riħa li tassew tħajjar lil dak li jkun biex jiekol.

## IL-VISTA

Bla dubju ikel attraenti jappella iktar minn ikel monotonu. L-ewwel pass sabiex terġa' tibda tara l-ikel interessanti u attraenti, hu li trid tieħu ħsieb tal-vista tiegħek. Ara li din tkunlek tajba daqskemm hu possibbli. Id-dijabete u l-proċess naturali tax-'xjuħija' jistgħu jdghajfu l-vista. Minn naħa l-oħra, kontrolli aħjar tad-dijabete, in-nuċċali jew inkella operazzjoni f'xi każi, dawn iġhinu biex itejbu l-vista.

Jekk inti ssibha bi tqila beix tomgħod l-ikel, allura aghżel ikel artab, izda ikel li lilek iħajrek tieklu. Għal ħafna nies, platt patata mmaxxjata u laħam ikkapuljat, huma iktar interessanti minn platt tal-ħut jew tar-ross. Izda inti għandek tagħżel l-ikel li joghġob lilek l-aktar.

Jekk inti soltu jmurlek l-aptit hekk kif quddiemek tilmaħ platt imburgat bl-ikel, allura aħdem pjan ta' l-ikel (meal plan) mad-dietitian li jirrangalek li jkollok ikliet zġħar flimkien ma 'snacks' jekk dan ikun meħtieġ.

Dan il-pjan ta' ikel iġhinek tikseb b'mod iktar komdu, il-ħtieġa ta' nutrijenti li għandek bżonn.

Iktar ma tidhol fiż-żmien, inti tgħaddi minn tibdil fis-sens ta' palat, tax-xamm u tal-vista, u dawn kollha jistgħu jeffettwawlek l-aptit. It-tibdiliet tant ikunu bil-mod, illi bil-kemm tasal biex tinduna bihom. L-uniku sinjal ikun għax l-aptit jinbidel u jitnaqqas. Imma issa li sirt taf li t-tibdiliet fis-sens tat-togħma, tax-xamm u tal-vista jistgħu jnaqqasulek l-aptit għall-ikel, allura tista' tieħu l-passi meħtieġa biex terġa' ggħib l-interess u l-ħajra għall-ikel fil-ħajja tiegħek biex ħajtek tkun isbaħ u aħjar. Ftakar illi l-ħin ta' l-ikel għandu jkun ta' gost għalik. ■

# ID-DIJABETE U L-GILDA

(L-EWWEL PARTI)

minn MARIE LOUISE MIFSUD

Id-dijabete tista' teffettwa kull parti tal-ġisem, saħsansitra l-ġilda. Skond statistiċi, jingħad li 30 fil-mija mid-dijabetiċi matul haġjithom ser ikollhom xi kumplikazzjoni tad-dijabete li jew ikollha x'taqsam mad-dijabete jew tiġi kkomplikata bid-dijabete. Fil-fatt, dawn il-problemi huma generalment l-ewwel sinjal li wieħed ikollu d-dijabete. Fortunatament, haħfna mill-kundizzjonijiet tal-ġilda jistgħu jiġu evitati jew jiġu ttrattati faċilment.

L-aktar infezzjonijiet komuni li jistgħu juru lit-tabib li wieħed jista' jkollu d-dijabete, huma dawk li nsejnhom 'infezzjonijiet batteriċi, (bacterial infections), fungal yeast infections', u haħk (localized itching). Dawn il-problemi ma jeżistux biss fid-dijabete, iżda meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata, dawn l-infezzjonijiet imorru għal haħzin. Meta t-tabib jara li l-infezzjoni ma tistax tfeq, jew qed tieħu haħfna żmien biex tfeq, allura hemm it-tabib jibda jissuspetta li dak li m'huwiex dijabetiku għandu d-dijabete.

'Bacterial infections' jistgħu jidhru bħala xħira (stye), infezzjonijiet tal-glandoli ta' l-għatu ta' l-għajn, infjammazzjoni tal-ġilda jew dwiefer. Tissues li jkunu ffjammati generalment isiru homor, minfuħin u juġġħu. L-iktar bacteria komuni li jikkaguna infezzjoni tal-ġilda jissejjaħ 'staphylococcus' jew 'staph'.

Qabel, dawn l-infezzjonijiet kienu jikkagunaw il-mewt, speċjalment għad-dijabetiċi; illum bil-għajjnuna ta' l-antibjotiċi u ta' kontroll tajjeb tad-dijabete, huwa ferm rari li wieħed imut minħabba li jkun dijabetiku u jkollu xi infezzjoni. Xorta waħda wieħed irid iġħid li d-dijabetiċi jistgħu jiżviluppaw dawn l-infezzjonijiet iżjed minn haħdehor. Dan jista' jiġri minħabba diversi raġunijiet.

1. Meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata, il-ġilda tixxotta haħfna (tiġi dehydrated). Dan jiġri minħabba li l-ġisem jibda juża haħfna mill-ilma tiegħu sabiex jipproduċi l-urina biex b'hekk jipprova jeħles kemm jista' jkun miz-zokkor żejded li jkun hemm fid-dem. Ćirkolazzjoni batuta wkoll hija problema komuni mad-dijabetiċi u din ukoll tikkaguna li l-ġilda tixxotta. Għalhekk haħfna drabi dawn l-infezzjonijiet huma l-iktar komuni f'nies li jkollhom ġilda xotta minħabba d-dijabete.

2. Wieħed jista' jbati minn kundizzjoni magħrufa bħala 'neuropathy', u din x'aktarx tista' tgħin li wieħed jieħu xi infezzjoni. Dan jista' jiġri għaliex meta wieħed ikollu neuropathy, tonqoslu s-sensazzjoni, (in-neuropathy teffettwa l-iżjed fis-saqajn) u għalhekk jista' jkollu xi ferita u ma jindunax. Għalhekk, jibqa' jagħmel pressjoni fuq il-ferita (dan jista' jsir permezz taż-żraben) u b'hekk tikkaguna infezzjoni.

Meta d-dijabete ma tkunx ikkontrollata, iċ-ċelloli bojod tal-bniedem (leucocytes) ma jkunux jifilħu joqtlu l-bacteria qerrieda li jista' jkun hemm fil-ġisem. B'riżultat ta' dan, il-bacteria li ssoltu tiġi maqtula, tibqa' tgħix u tinfetta l-ġilda. Iżda meta d-dijabete tkun ikkontrollata, il-ġisem ikun iżjed jiflaħ jikkumbatti dawn l-infezzjonijiet. Għadu mhux magħruf għaliex il-ġisem jirreagġixxi hekk.

(It-tieni parti tidher f'haħrga oħra)

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

# IRBAH GHAX TITLIF; ITLEF BIEX TIRBAH

minn TANJA

Tidher stramba, hux vera? Però, hekk hu; biex tirbah fil-ġlieda kontra d-dijabete trid ttitlef mill-piż żejjed li għandek, u meta tagħraf tirbah lilek innifsek u titgħallem tgħid "le", tkun qed ttitlef minn dan it-toqol li żgur qed jagħmillek id-deni.

X'aktarx li la qed taqra dan il-magazine, jew int, jew xi hadd mill-familja tiegħek għandhom id-dijabete, jew inkella għax inti interessata taqra fuq dan is-sugġett. U kulhadd jaf li ahna l-Maltin għandna t-tendenza għall-ħxuna meta nikbru. Issa ġie ppruvat mingħajr l-ebda dubju li hemm konnessjoni kbira bejn id-dijabete Type II, s-sonża żejda.

Qabel xejn, nibda billi ngħid li mhux kuli min hu kemmxejn imbaċċa bilfors li għandu, jew ser taqdbu d-dijabete — Allaħares kien hekk, għax kieku ftit huma daww il-Maltin ta' fuq is-sittin sena li jehilsuha. Hemm, u dan mhux f'Malta biss iżda fid-dinja kollha, hames "każi" fejn dak li jkun isir suxxettibbli għad-dijabete:

- 1) ikun hemm hafna dijabete (Type II) fil-familja
- 2) dijabete fit-tqala, anki Type I (gestational diabetes)
- 3) każ ta' dijabete wara xi operazzjoni jew inkwiet serju
- 4) tendenza li z-zokkor fid-demm jilgħab meta dak li jkun jieħu xi mediċini (anki l-"pill"), jew "cortisones"
- 5) tkun tappartieni minn xi razza (bħal ma ahna ahna) li għandha inċidenza kbira ta' dijabete Type II.

Issa naraw kif allavolja jkun hemm dawn il-każi fl-istorja medika ta' dak li jkun, jista' jevita d-dijabete jew għal kollox, jew almenu jnaqqas il-komplikazzjonijiet.

- 1) Bħal ma rajna, il-ħxuna żejda mhux waħda mill-fatturi ewlenin li tikkawża d-d-dijabete. Però, studjużi sabu li allavolja jkun hemm hafna nies fil-familja li għandhom id-dijabete, din il-kundizzjoni tista' tevitha jekk tibqa' rqajjaq, jew almenu ma żzidx wisq fil-piż idejali tiegħek.
- 2) F'dan il-każ il-mara għandha tevita li żzid ferm fil-piż waqt it-tqaliet sussegwenti . . . illum nafu li mhux vera li trid tiekol għal tnejn, u jekk ighidulek li l-guf ikun ikabbar, x'aktarx li ssib li l-piż żejjed ikun fil-plaċenta, u żgur mhux kollu fit-tarbija.
- 3) Uħud min-nies joħorgu d-dijabete bħala parti mit-"trauma" ta' operazzjoni, jew inkwiet serju. Ġieli ssib minn dawn min jinfexx fl-ikel bħala speċi ta' konfort, u meta dan il-bniedem jasal biex jinqafe! ġewwa, u ma jrid imur imkien, ikun qed jgħaqqad flimkien tliet fatturi għall-iżvilupp ta' din il-kundizzjoni — ikel żejjed, nuqqas ta' eżerċizzju, u nkwiet kbir.
- 4) Kultant il-metabolizmu qisu jipprotesta għal xi mediċini, jew inkella ma jkunx jiflaħ għalihom; hemm imbagħad il-frixa li ma tibqax taħdem kif suppost, qisha hadet "xokk". Jew tibda tipproduċi żejjed insulin, jew in-nieqes.
- 5) Ahna għandna l-"fama" li nbatu bid-dijabete — wħud iwahħlu fl-għaġinijiet u l-hobż li nieklu. Dan jista' jkun veru jew le — imma li naf hu li meta tkun il-Kanada jew l-Awstralja u tmur għal viżta għand it-tabib, jekk ikun jaf li int Malti, jagħmillek it-test tad-dem, anki jekk tkun mort għall-ażma jew għax ksirt saqajk!

Fuq il-hafna studji li saru, nistgħu naslu għal xi konkluzjonijiet. Għalkemm wiehed ikun jaqa' taħt tlieta jew iktar minn dawn il-każi msemmija, jekk joqgħod attent li ma jzidx fil-piż, jista' jehles minn din il-kundizzjoni.

(ikompli paġna 16)





**ANDREWS**

**BAKE BETTER**

**BREAD**

ANDREWS BAKERY (M) LTD · TIMBER WHARF · MARSA

TEL. 224823/231946

**IRBAH GĦAX TITLIF; ITLIF BIEX TIRBAH (ikompli minn paġna 14)**

Dieta tajba, abbinata ma' xi eżerċizzju ħafif (s'intendi, li bih ikun jaf it-tabib li qed jikkurak għad-dijabete) jistgħu, fil-każ ta' Type I, inaqqsu d-doża ta' insulina meħtieġa, jew, f'Type II, saħansitra jneħħu għal kollox il-bżonn tal-pilloli. Imma, mhux għax għidt hekk, taqbd u tixtru "tape" ta' l-aerobics, jew xi exercise bike, u tnaqqsu minn jeddkom il-pilloli jew il-units ta' l-insulina!

Issa naraw fuq fuq x'jiġri meta l-ġisem ikun oħxon. Iċ-ċelloli ikollhom jaħdmu ferm iżjed, biex bħal "jaqbd u" l-insulina ji jkun hemm fid-dem. Dan iġieghel il-beta cells (dik il-parti tal-frixa li taħdem l-insulina) biex dejjem tipproduċi iktar, biex il-ġisem ikollu biżżejjed. Wara xi żmien — anki għoxrin sena — l-frixa tibda tghejja, u/jew tmajna mill-produzzjoni, jew tispicċa għal kollox.

Togghodx tgħid "jien bilfors oħxon, għax tar-razza". Tkun qisek qed tgħid "jien bilfors għandi d-dijabete, għax tar-razza". Dawn iż-żewġ kundizzjonijiet tant huma marbuta flimkien li saħansitra vvintaw kelma biex tgħaqqadhom "**diabesity**"! (diabetes u obesity). Imma bi ffit ħsieb, ffit attenzjoni, u ffit ċaħda, nistgħu kemm innaqsu mill-piż, kif ukoll nevitaw xi kumplikazzjonijiet. ■

**IL-PRESSJONI GHOLJA (ikompli minn paġna 4)**

ta' wieħed dijabetiku; għandu jkun hemm programm ta' eżerċizzju biex wieħed iżomm ruħu 'fit'. Wieħed irid iwarrab kemm jista' jkun possibbli l-melħ, kemm fil-forma naturali tiegħu kif ukoll fid-diversi forom 'moħbijin' tal-melħ. eż. dadi, laħam proċessat, ikel preservat, ikel tal-bott, ikel bil-'marmite' u bil-'bovril', sopp tal-pakketti, eċċ.

Meta u fejn jiġi ndikat, it-taħbi ikollu bżonn jordna kura speċifika kontra l-pressjoni taħt forma ta' pjilloli. Fost il-pilloli komuni wżati lokalment, wieħed isib 'diuretics' bħal Bendrofluazide, Fursermide (Lasix) li jġieghlu l-individwu jagħmel ħafna urina. Issib ukoll mediċinali, bħal propranolol (Inderal), methyl dopa (Aldomet), hydralazine (Apresoline), li jistgħu jiġu meħuda skond kif jordna t-tabib.

Tgħejjija mediċinali aktar għida li bdiet tittiehed ukoll f'Malta, tinkludi nifedipine (Adalat), retapanil (Iseptin), captopril (Capoten), prazosin (Hyporase), atenolol (Tenormin).

Importanti li wieħed iżomm f'moħħu li ġeneralment il-kura għall-pressjoni għolja ma għandhiex tiegħaf mill-pazjent qabel ma jiġi kkonsultat it-tabib, l-istess bħal ma japplika l-każ ta' kura għal kull mard kroniku.

Irrid nikkonkludi billi nerga' nfakkar li d-dijabete u l-pressjoni għolja għandhom l-istess implikazzjonijiet ta' saħħa, għar-raġuni li ż-żewġ kundizzjonijiet huma komuni ħafna Malta. Billi huma t-tnejn ta' spiss flimkien, il-periklu tal-komplikazzjonijiet jiżdied. Anzi huwa fattur favorevoli, illi l-kura għat-tnejn li huma, tista' sservi kemm għad-dijabete kif ukoll għall-pressjoni għolja. Irrid ingħid illi ikel bilanċjat, piż ikkontrollat u li wieħed jevita 'risk factors' li għandhom x'jaqsmu ma' xulxin, iservu ta' għajjnuna għaž-żewġ kundizzjonijiet. Fl-aħħar irrid inżid illi dawn iż-żewġ kundizzjonijiet jistgħu jkunu ta' konsegwenza serja għal saħħitna, jekk ma nagħtuhomx il-kura u l-attenzjoni li jeħtiġilhom.

Minn naħa l-oħra, irridu nifhmu illi kemm il-pressjoni għolja kif ukoll id-dijabete jistgħu jkunu kkontrollati sew permezz ta' l-isforzi tajba tagħna, u tar-rieda sinċiera u qawwija tagħna, kif ukoll permezz ta' kura tajba taħt it-tmexxija regolari tat-tabib.

Dawn l-attributi tajbin fina biex nikkontrollaw dawn il-kundizzjonijiet, iġhinu biex niksbu riżultat siewi, kemm li jirrifletti fuq it-tul tal-ħajja tagħna kif ukoll fuq il-kwalità ta' ħajja li ngħixu. ■

# RICETTI

minn **MARIE LOUISE MIFSUD**

Ħafna ġenituri jkunu jixtiequ jagħmlu 'birthday-party' għat-tifla/tifel tagħhom, iżda ħafna jaqtgħu qalbhom għax ma jkunux jafu x'jaqbd u jlestu għat-tifel/tifla dijabetika. Iżda bi ftit ħsieb u preparazzjoni wieħed jista' jkollu party sabiħ u fl-istess ħin ma jagħmilx ħsara għas-saħħa ta' wliedu. Tinsewx li t-tfal jeċitaw ruħhom u jkunu iżjed attivi waqt party u għalhekk oqogħdu attenti biex tevitawlihom 'hypo'.

## SANDWICHES STIL 'HUMPTY DUMPTY'

Qatta s-sandwiches biex tiffirma 'ħajt' u fforma Humpty Dumpty minn bajda iebsa mżejna b'xi ħxejjex sabiex tagħmel l-għajnejn u l-ħalq.

## SAUSAGE ROLLS

Għaġina:

250g dqiq self-raising

1 kuċċarina melħ

85g polyunsaturated margarine

$\frac{2}{3}$  kikkra ħalib

Poġġi flimkien id-dqiq u l-melħ go skutella. Qatta' l-margarine fi bċejeċ u żid mad-dqiq. Ħawwad sew flimkien sakemm it-taħlita tiġi tixbah il-fraġ tal-hobz. Żid il-ħalib u aghġen. Din it-taħlita għandha tiġi tixbah għaġina ftit xotta. Ifforma f'ballun u aghġen sew. Iftaħ l-għaġina għal ħxuna ta' xi 1 cm. u qatta' fi strippi. Dawwar strippa għaġina madwar il-cocktail sausages, poġġi fuq baking tray u aħmi għal madwar 16-il minuta. Toħroġ madwar 20 sausage roll. 1 sausage roll = 10g Karboidrati.

## PULPETTI TAL-ĦUT/LAĦAM

Lesti pulpetti tal-ħut jew tal-kapuljat, ifforma fi blalen zġhar, aqli ħafif, servi sħan fuq tooth-picks.

## COCKTAIL PUFFS

Ingredjenti:

250ml ilma

125g polyunsaturated margarine

125g dqiq plain

4 bajdiet

**Metodu:** Poġġi l-ilma u l-margarina go kazzola u ħalli fuq in-nar sakemm tagħli. Żid id-dqiq f'daqqa. Ħawwad sew fuq nar bati sakemm it-taħlita ma teħilx mal-kazzola u tibda tiffirma ballun. Neħhi minn fuq in-nar. Żid il-bajd waħda, waħda mat-taħlita. Ħawwad sew sakemm l-għaġina tiegħu dehra tleqq. Lesti żewġ baking trays **mingħajr ma tidlikom bil-margarine** u poġġi mgħarfa, mgħarfa mit-taħlita sakemm ikollok 24 puffs. Aħmi f'forn jaħraq għal madwar 40-45 minuta sakemm jintefħu, u jieħdu lewn deħbi. Oħroġ mill-forn u aqsam naħa minnhom. Erga' daħħal fil-forn u aħmi fuq nar baxx għal madwar 10 minuti oħra. Dawn il-puffs jistgħu jitlestew minn qabel u jiġu ffrizati.

## FRESH ORANGE CREAM

Lesti whipped cream frisk u żid magħha 2 kuċċarini qoxra tal-laring. Imla' l-puffs b'imgħarfa orange cream. Kull puff (mimlija bil-krema) fiha 5g Karboidrati; 115 kaloriji.

## BUNS

Ingredjenti:

60g cornflour

120g dqiq plain

4 bajdiet

$\frac{1}{3}$  kuċċarina melħ

165g zokkor

1 kuċċarina vanilla

$1\frac{1}{2}$  mgħaref polyunsaturated margarine

*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.**

4 mgħaref ilma

3 kuċċarini baking powder

**Metodu:** Għarbel id-dqiq, il-cornflour u l-baking powder. Issepara l-bajd. Habbat l-abjad tal-bajd sew sakemm jiġi qisu xkuma. Żid il-melħ u kompli habbat sakemm l-abjad jibda jieqaf, żid bil-mod  $\frac{3}{4}$  ta' kikkra zokkor. Żid l-isfra tal-bajd (li tkun habbat ħafif qabel) u kuċċarina vanilla. Żid id-dqiq b'imgħarfa tal-metal. HOLL imgħarfa u nofs margarina f'erbgħa mgħaref ilma u poġġi ftit fuq in-nar. Żid mat-taħlita tal-cake. Poġġi mgħarfa mit-taħlita f'forom ta' buns u aħmi f'forn moderat għal madwar 25-30 minuta. Żejjen il-wiċċ tal-buns b'lewża u ftit whipped cream kkulurit.

### CREAMY SARDINE PATE

Ingredjenti:

100g sardines

25g polyunsaturated margarine

100g cream cheese

Qoxra maħkuka u meraq ta' nofs lumija  
Bżar u melħ

1 kuċċarina horseradish sauce

**Metodu:**

Nehħi ż-żejt tas-sardines u xi xewk li jista' jkollhom. Poġġi il-margarine u l-goobn go skutella u ħallat kollox flimkien sew. Żid is-sardines il-qoxra tal-lumija, il-meraq u l-bżar u l-melħ u ħallat kollox sew. Servi bħal pate jew 'dip' flimkien ma sticks ta' karrotti u fjuri tal-pastard nej.

### FINGERS TAL-ĠEWŻ U L-OATS

Ingredjenti:

225g rolled oats

25g lewż imqatta'

50g fructose

150g polyunsaturated margarine

**Metodu:** Ħallat sew l-oats, lewż, ġewż u l-fructose. HOLL il-margarine fuq in-nar u żid mat-taħlita u ħallat kollox flimkien. Poġġi din it-taħlita f'sandwich tin u ppressa t-taħlita sew b'furketta. Aħmi għal madwar 20-30 minuta fuq Gas Mark

4/180°C/350°F sakemm jieħu kulur deħbi. HALLI jiksaħ u qatta' f'fingers. Qas-sam f'16-il finger. Kull finger = 10g Karboidrati u 150 kaloriji. ■

### SPONGE BIL-WHIPPED CREAM FRISK

Dan il-kejk għandu jinqasam f'12-il porzjon. Ir-riċetta ta' dan l-isponge kejk hija l-istess li tajtkom għall-buns. Kull porzjon fih 25g Karboidrati; 250 kaloriji. Mingħajr il-krema kull porzjon fih 160 kaloriji.

### WHIPPED CREAM

300ml krema friska

$\frac{1}{2}$  kuċċarina vanilla

ftit sweetener

L-ewwel kessaħ sew il-krema. Habbat il-krema sew sakemm tiġi wiefqa. Żid  $\frac{1}{2}$  kuċċarina vanilla u s-sweetener. 1 mgħarfa krema = 45 kaloriji; Karboidrati kwa-żi xejn.

Tistgħu żzejnu l-isponge kejk u tagħmluh stil ta' Funny Face. Aqsam l-isponge kejk fi tlieta u idlek bil-krema. Iksi l-kejk bil-krema u żejjen il-wiċċ.

Halq: Strixxi niexfa tal-berquq (apricot)

Imnieher: Lewża

Għajnejn: Tamal bi bċejeċ tal-berquq

Huġbejn: Strixxi niexfa tal-berquq

Xagħar: Qaxxar nokkli ta' diabetic chocolate permezz ta' vegetable peeler.

Haddejn: Ferrex ftit 100's and 1000's.

Poġġi x-xemgħat fuq il-kejk u aghmel zigarella b'coff madwaru.

### IL-BIRTHDAY KEJK

Generalment il-kejk huwa dejjem problema minħabba l-kontenut ta' zokkor li jkun fih, għalhekk l-aħjar haġa hija li wieħed ilesti sponge cake u jzejnu bil-fresh cream. Dan l-istil ta' kejk fih ħafna inqas karboidrati minn ġelat jew xi fruit cake. It-tfal tant ikunu aljenati li ħafna drabi slice żgħir kejk ikun iżjed minn biż-zejjed għalihom. ■

# DOMANDA U RISPOSTA

## 1. DOMANDA

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' se jkollha. Qalli li għandi bżonn niekol bil-qies iżda ma tani xejn bħala 'diet sheet'. Tista' tgħinni jekk jogħġbok, għax hadt ftit ta' xokk?

## RISPOSTA

Ta' spiss jirriżulta li waqt testijiet li jsiru dwar xi operazzjoni, jiġi indikat li jkun hemm zokkor fid-demem u l-pazjenti jiġu mgħarfa jew li huma dijabetiċi jew li qed juru xi sintomi li jistgħu jiżviluppawhom id-dijabete. Jiena għandi nissoponi li t-tabib tiegħek eżaminalek iz-zokkor fid-demem, kif ukoll fl-urina meta meta kont sajjem kif ukoll 'random test'. Jiena ma nistax nagħtik diet sheet semplicement 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 ġenerali. Dan tista' tagħmlu l-aħjar billi tnaqqas l-ikel li fih xi xaħmijiet, bħas-salami, ġobon tal-hakk jew ġobon iebes ieħor, laħam aħmar, patata moqlija u ikel b'ħafna żjut.

2. Importanti ħafna wkoll li tqassam l-ikel tiegħek. Aħjar 3 ikliet żgħar minn waħda jew tnejn kbar.

3. Dahħal iktar il-'fibre' fl-ikel tiegħek.

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

## 2. DOMANDA

Kull darba li naqra 'Id-Dijabete u Saħħtek', insib li jkun hemm artikli jew direttivi biex il-membri joqogħdu attenti għall-piż, l-iktar halli jonqsu fil-piż.

Jiena għall-kuntrarju. Ma nistax inżid ftit grammi ta' piż u l-familjari spiss jakkuzawni li minie nagħti każ tiegħi nnifsi; għalhekk nidher 'skinny'. Jiena qatt ma kelli 'diet sheet', iżda dejjem obdejt it-tabib privat tiegħi. Hu dejjem javżani biex neviata kull ħelu u kull haġa ħelwa. Kull ma niekol, hu ħobż wholemeal u dejjem qgħadt il-bogħod minn ikel u xaħmijiet peress li erba' snin ilu kelli attack tal-qalb.

Madankollu jiena niekol daqs kulhadd u meta jippikawni hadt ukoll xi biċċa cake jew xi patata żejda. Iżda hawn hekk it-testijiet taz-zokkor fid-demem juru glucose għoli. X'nista' niekol biex nismen ftit u fl-istess ħin inżomm il-kontroll? Jiena qiegħda fuq il-pilloli.

## RISPOSTA

Nammetti li l-biċċa l-kbira tal-dijabetiċi jixtiequ jonqsu fil-piż. Huwa diffiċli biex nirrispondik mingħajr ma naf xejn dwar id-dieta tiegħek u l-kontroll tad-dijabete. Forsi għandek bżonn ta' aktar ikel biex tkun tista' tilhaq ma' l-attivitajiet tiegħek u mar-rata ta' kif ġismek jaħraq iz-zokkor. F'dan il-każ, tista' tiekoll aktar, waqt li ma tieħux ikel li fih iz-zokkor u ikel li fih ħafna xaħm. Il-każ tiegħek juri li ġismek qed jipproduci ftit insulina iżda għandek bżonn iktar għajna biex tiekoll biżżejjed u iżzomm id-dijabete kkontrollata. ■



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

Everyone likes to lose an  
an inch or two.

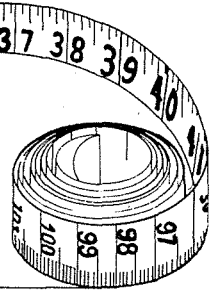
But that needn't mean  
depriving life of its sparkle —  
because now you can enjoy  
Diet Hi-Spot and all you'll  
lose is calories, and lots  
of them, as Diet Hi-Spot  
contains only 1 calorie  
per glass. Tightening your  
beltline doesn't have to  
be hard work.

Diet Hi-Spot from  
the makers of Canada Dry.



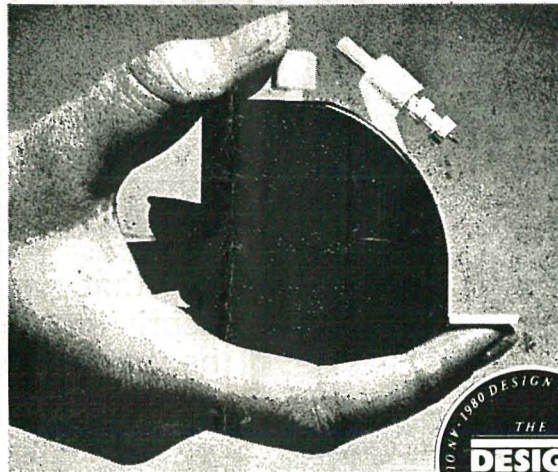
Dacoutros Company Ltd.,  
1, Notabile Road, B'Kara. Tel: 624563.

**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 haġa ta' ftit sekondi biex iżzomm id-dijabete ikkontrollata.

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

Agenti Ewlenin:



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