Ottubru 2011 Numru 83

Flimkien

Editorjal 3 • Il-Kelma tal-Arċisqof 5 • Ten marriage killers 6 •
L-erba' sfidi 9 • Il-Misteri tad-Dawl ta' Alexis 10 • Il-ħmira żejda
tħassar l-għaġina 11 • Ittri mill-qarrejja 13 • 20 ta' Novembru 18 •
Poeżiji 21 • Paġna għat-tfal 23 • Kont Taf? 25 • Tisliba u Sudoku 27 •
Tabib: L-Obeżità 29 • Tell me, my friend 30 •

Britannia Tours

BSL

Pellegrinaġġ f'Lourdes għall-Festa tal-Immakulata Kunċizzjoni

4 - 9 ta' Diċembru

Il-prezzijiet kollha huma bbażati fuq it-tqassim tripla u li huma nklużi Titjiriet, Hotel, Trasferimenti, servizzi ta' Tour Leader, Direttur Spiritwali u t-Taxxi (Kundizzjonijiet japplikaw)

Head Office: Valletta
Tel: 2123 8039, 2124 5418, 2124 1904
Paola Office: Tel: 2180 9930
Gozo Office: Rabat Tel: 2156 5620

IATA

DUN ANTON PORTELLI

Tgħallimt mill-ġdid

Ili nsuq ħafna snin.

Jidhirli li naf insuq tajjeb u b'ħafna attenzjoni.

Il-liċenzja tiegħi għadha 'nadifa'.

Imma dan l-aħħar tajt lift lil wieħed ħabib tiegħi u dan urieni li xejn ma ħa gost bis-sewqan tiegħi. Urieni kif stajt nuża aħjar il-pedali tal-*clutch* u tal-gass biex insuq aħjar, naħli inqas u nnaqqas l-*exhaust*.

Ilna nitolbu mindu konna żgħar.

Dejjem dehrilna li qed nitolbu sew, moħħna attent u bla aljenazzjonijiet.

B'fidi kbira fil-Mulej li jaf x'għandna bżonn iżjed milli nafu aħna.

Imma forsi nagħtu iżjed importanza lit-talb privat milli dak fil-komunità.

Forsi waqt il-quddiesa ma nitolbux ma' ħutna, u ma niħdux sehem fil-kant, ma nweġbux.

Ninsew li l-Ewkaristija hija t-tiġdid ta' dak li għamel Ġesù meta tana lilu nnifsu b'mod sħiħ.

Moħħna fuq dawn irid ikun iffukat:

fuq is-smiegħ tal-Kelma b'attenzjoni;

fuq it-Tqarbin b'mod xieraq bi tħejjija u radd il-ħajr;

fuq l-għaqda tal-aħwa miġbura għall-istess skop.

Hemmhekk huwa *dejjem* magħna. ■

Flimkien

Rivista ta' kull xahar maħruġa mill-Kulleġġ tal-Kappillani u titqassam b'xejn lill-familji Maltin kollha.

Biex tirriklama fuq Flimkien agħmel kuntatt direttament bit-telefon fuq 2590 6400 jew 2137 4942
Email: flimkien@maltadiocese.org jew bil-posta

Indirizz Editorjali
Flimkien, Kulleġġ tal-Kappillani, Kurja, Floriana
Email: flimkien@maltadiocese.org

Tista' tisma' l-magażin Flimkien jinqara fuq www.rtk.org.mt jew fuq cassette jew CD mingħand il-kappillan tal-parroċċa tiegħek. Tista taqrah minn fuq il-website www.maltadiocese.org

Editur Carmel Conti | **Grafika** Outlook Coop | **Stampar** Velprint Ltd

DAĦKA MAL-ĦBIEB
JAMES SPITERI

James ser jiggradwa fl-istudji tat-Teatru f'Novembru. Jaħdem bħala *freelancer* ma' films barranin. Beda mal-BOSCOcrew, *production house* żagħżugħa tas-Salesjani li toffri opportunità lil ħafna jesprimu ruħhom b'mezzi ġodda tal-media

www.flickr.com/groups/flickristi

IRTIR BL-IKONI NISKOPRI FIJA S-SBUĦIJA TAL-ĦALLIEQ

F'dan l-ritir, permezz tal-ikoni u t-teoloġija u l-ispiritwalità warajhom, Fr Gerard jgħinna niffiflettu u nitolbu dwar is-sbuħija ta' Alla fil-bniedem u fid-dinja ta' madwarna.

Mill-Ġimgħa 4 ta' Novembru filgħaxija, sal-Ħadd 6, wara l-pranzu
Imexxi Dun Gerry Buhagiar, Rettur tas-Santwarju Ta' Pinu
Post: Dar Manresa, Rabat, Għawdex

Ibbukkja 2155 6635

FLIMKIEN FUQ RADJU MARIJA

Minn Ottubru fuq Radju Marija se jibda jkun hemm programm ta' nofsiegħa dwar l-artikli li jkun hemm fil-Flimkien ta' dak ix-xahar. Is-semmiegħa u l-qarrejja huma mistiedna jċemplu u jagħtu l-opinjoni u l-kummenti tagħhom. **Kull nhar ta' Ħamis fit-8:30pm**

Għal ħafna nies, id-deċiżjoni li tinstalla stairlift hija kultant xi ftit diffiċli, imma meta tiġi ikkomparata mal-alternattiva li tbiddel id-dar, jew tgħix fuq sular wieħed, ħafna sabu li hija l-għażla preferita. Wieħed jista' jagħżel ukoll il-kulur tas-siġġu tar-*rails* biex jaqbel aktar mal-ambjent tad-dar.

Ċempel għal kwotazzjoni b'xejn:
Tel: 2157 4846/2141 2687, Mobile: 9949 9540/9987 5336
Email: comfortstairs@gmail.com & info@comfortstairs.com

COMFORTSTAIRS
Independent Living Services

fgp

The Garage Door People

INSULATED OVERHEAD SECTIONAL DOORS

- SILENT
- WEATHER SEALED
- VARIOUS DESIGNS & FINISHES
- RESIDENTIAL & INDUSTRIAL DOORS
- COMPETITIVE PRICES
- REMOTE CONTROL AVAILABLE

FGP Ltd. is Malta's leading & longest established garage door manufacturer.
We supply a full range of residential, commercial & industrial garage doors and gates, barriers, bollards, remote control automations as well as miscellaneous sheet metal works.

FGP LTD. 109, VALLETTA ROAD LUQA LQA1762. TEL: 21667107/8, 21673627 FAX: 21675384 EMAIL: SALES@FGP.COM.MT WEB: WWW.FGP.COM.MT

MONS. P. CREMONA O.P.

Il-Misteri tad-Dawl

Dan in-xahar huwa x-xahar tar-Rużarju; meta nersqu iktar lejn il-misteri tal-ħajja ta' Ġesù minn għajnejn Marija, Ommu. Aħna nemmnu li Marija tat lill-Knisja r-Rużarju bħala don. Huwa kontinwazzjoni ta' dak li naqraw fl-Atti tal-Appostli, fejn naraw li l-appostli kienu qegħdin jitolbu flimkien ma' Marija: min jaf kemm irrakkontat stejjer mill-ħajja tagħha ma' Ġesù, l-istess kif tagħmel illum bir-Rużarju!

Għal sekli sħaħ, konna ngħidu ħmistax-il posta, imqassmin fi tliet gruppi: Ferħ, Tbatija, u Glorja. Dawn jgħinuna ngħixu t-tliet mumenti l-iktar importanti fil-ħajja ta' Ġesù għas-salvazzjoni tagħna. Aħna dawn it-tliet aspetti ngħixuhom b'mod qawwi anki fil-Liturġija: fil-Milied (ferħ), il-Ġimgħa l-Kbira (tbatija) u l-Għid (glorja).

Iżda ftit snin ilu, Ġwanni Pawlu II tana misteri oħra biex nimmeditaw fir-Rużarju: il-Misteri tad-Dawl. Ħafna jgħidu li kienu ispirati minn San Ġorġ Preca. Hu ried jgħidilna li Ġesù salvana bl-elementi kollha ta' ħajtu. L-għemejjel kollha ta' ħajtu kienu magħmulin għas-salvazzjoni tagħna: bil-passaġġ mill-magħmudija tal-indiema minn Ġwanni l-Battista, bl-interċessjoni ta' Marija bħala sinjal tal-preżenza tiegħu fit-tieġ ta' Kana, bil-predikazzjoni tiegħu għall-penitenza u l-fidi; bit-Trasfigurazzjoni li tfakkarna fid-Divin li hemm moħbi taħt l-uman; u bit-twaqqif tal-Ewkaristija.

Kull aspett tal-ħajja tiegħu kien prezzjuż għal Marija u huwa prezzjuż ukoll għalina. Min jaf kemm kienet tifraħ meta tisma' lil Ġwanni l-Evanġelista jirrakkonta l-għemejjel u t-tagħlim ta' Ġesù tul l-aħħar tliet snin tiegħu!

Jien għandi suġġeriment żgħir: Min jaf kieku minbarra dawn il-misteri li nafu bihom nibdew naqraw siltiet wara xulxin mill-Vanġeli, u ngħaqqduhom mal-Misteri tar-Rużarju? Pereżempju: it-Tnejn ngħidu tal-Ferħ, il-Ħamis tad-Dawl, il-Ġimgħa tat-Tbatija, il-Ħadd tal-Glorja. Imbagħad fil-ġranet l-oħra (it-Tlieta, l-Erbgħa u s-Sibt) nieħdu wieħed mill-Evanġelisti, u nibdew naqraw siltiet żgħar minnhom, u ngħaqqduhom mar-Rużarju. X'taħsbu?

WEEKEND GĦALL-MIŻŻEWĠIN F'GĦAWDEX

Organizzat miċ-Ċentru Injazjan tal-Ispiritwalità

Okkażjoni għall-koppji miżżewġin biex iġeddu u jiċċelebraw il-wegħdiet taż-żwieġ tagħhom.
Il-koppji jkollhom ħin ta' riflessjoni u talb flimkien kif ukoll ħin ta' *sharing* fi grupp magħmul minn 8 koppji.

Data: Mill-Ġimgħa 28 ta' Ottubru fis-6pm sal-Ħadd 30, wara l-pranzu

Post: Dar Manresa, Victoria, Għawdex

Ċempel Manresa: 2155 6635

JAMES C. DOBSON

Ten marriage killers

Don't permit the possibility of divorce to enter your thinking. Even in moments of great conflict and discouragement, divorce is no solution. It merely substitutes a new set of miseries for the ones left behind

Yes, you can make it together. Not only can you survive, but you can keep your love alive if you give it priority in your system of values. Any one of the following evils can rip your relationship to shreds if given a place in your lives:

1. Over-commitment and physical exhaustion

This danger is especially insidious for young couples who are trying to get started in a profession. Do not try to go to university, work full-time, have a baby, manage a toddler, fix up a house, and start a business *at the same time*. It sounds ridiculous, but many young couples do just that, and are then surprised when their marriage falls apart. Why wouldn't it? The only time they see each other is when they are worn out! It is especially dangerous to have the husband vastly over-committed and the wife staying home with a pre-schooler. Her profound loneliness builds discontent and depression, and we all know where that leads. You must reserve time for one another if you want to keep your love alive.

2. Selfishness

There are two kinds of people in the world, the givers and the takers. A marriage between *two givers* can be a beautiful thing. Friction is the order of the day, however, for *a giver and a taker*. But *two takers* can claw each other to pieces within a period of six weeks. Selfishness will devastate a marriage every time.

3. Interference from in-laws

If either the husband or wife has not been fully emancipated from the parents, it is best not to live near them. Autonomy is difficult for some mothers (and fathers) to grant, and close proximity is built for trouble.

4. Space invaders

I am referring to those who violate the breathing room needed by their partners, quickly suffocating them and destroying the attraction between them. *Jealousy* is one way this phenomenon manifests itself. Another is *low self-esteem*, which leads the insecure spouse to trample the territory of the other. Love must be free and it must be confident.

5. Alcohol or substance abuse

These are *killers*, not only of marriages, but also of people.

6. Pornography, gambling and other addictions

It should be obvious to everyone that the human personality is flawed. It has a tendency to get hooked on destructive behaviours, especially early in life. During an introductory stage, people think they can play with enticements such as pornography or gambling and not get hurt. Indeed, many do walk away unaffected. For some, however, there is a weakness and a vulnerability that is unknown until too late. Then they become addicted to something that tears at the fabric of the family. This warning may seem foolish, but problems often begin in experimentation with a known evil and ultimately end in death – or the death of a marriage. If we keep our lives clean and do not permit ourselves to toy with evil, the addictions that have ravaged humanity can never touch us.

7. Sexual frustration, loneliness, low self-esteem, and the greener grass of infidelity

A deadly combination!

8. Business failure

It does bad things to men, especially. Their agitation over financial setbacks sometimes sublimates to anger within the family.

9. Business success

It is almost as risky to succeed wildly as it is to fail miserably in business. The writer of Proverbs said: "Give me neither poverty nor riches, but give me only my daily bread" (30:8).

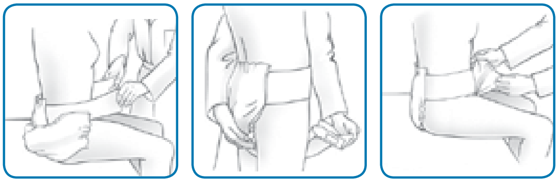
10. Getting married too young

The pressures of adolescence and the stresses of early married life do not mix well. Finish the first before taking on the second.

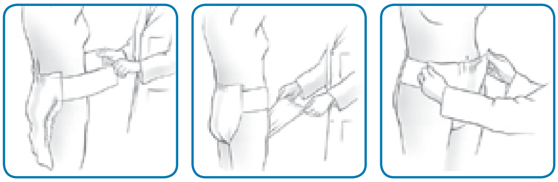
These are the marriage killers I've seen most often. But in truth, the list is virtually limitless. All that is needed to grow the most vigorous weeds is a small crack in your sidewalk. If you are going to beat the odds and maintain an intimate long-term marriage, you must take the task seriously, because the natural order of things will carry you away from one another, not bring you together. ■

TENA jgħinuk tadatta aħjar għar-realtà

Bilqiegħda



Bilwieqfa



TENA jipprovdu prodotti ta' kwalità li jagħmlu l-ħajja inqas diffiċli kemm għal min jużahom, kif ukoll għall-carers.

Għal aktar informazzjoni ibagħat e-mail fuq **tena@pharma-cos.com** jew ċempel fuq **2144 1870**. Mit-tnejn sal-Ġimgħa bejn 08:00 u 17:00

www.tena.co.uk

TENA FLEX

It-TENA Flex huwa prodott magħmul mill-aqwa materjali biex jgħinuk tħossok komdu/a l-ħin kollu.

Il-kwalitajiet li jagħmlu dan il-prodott speċjali u superjuri għal prodotti oħrajn huma:

Meta xxarrab il-prodott – int tibqa' niexef/niexfa.

Il-ġilda tiegħek tibqa' naturali bla ma tinstelaħ.

Iċ-ċinturin Superfit™ jassigura li l-prodott joqgħod sew miegħek, filwaqt li l-lakstu tal-ġenb ma jillikja qatt.

Il-materjal fuq barra mhuwiex plastik, allura ma jħaxwix.

Ma jiddispjaċinix

Minn fejn ġibt il-forza biex negħleb l-infedeltà ta' żewġi

Meta żżewwiġna, ta' età pjuttost żgħira, żewġi ma kienx lest għal dan il-pass. Fil-bidu kien ikollna ħafna problemi u argumenti, imma lil żewġi kont inħobbu ħafna u ppruvajt negħleb dawn l-intoppi bl-għajnuna li kont insib fil-fidi f'Alla.

Imma ftit wara t-twelid ta' wieħed minn uliedna, faqqgħet il-bomba li b'xi mod kont ili nistenna: żewġi kien qed jibdilni.

Kont ngħaddi ljieli sħaħ nibki, ċerta li ż-żwieġ tagħna spiċċa għalkollox. Kont insib il-faraġ biss fil-fatt li kont inżomm lil Alla preżenti f'ħajti. Meta kkonfrontajt lil żewġi għall-ewwel darba, huwa ċaħad, imma fl-aħħar ammetta kollox. Fittxejt għajnuna minn nies professjonali, bil-ħsieb f'moħħi li nagħmel kull sagrifiċċju għal żewġi u wliedi.

Minkejja r-rieda tajba, ma kienx faċli naħfirlu. Altru tgħid bil-fomm li taħfer, imma altru wara! Kont ngħaddi minn kalvarju psikoloġiku kull meta konna nersqu lejn xulxin biex ninħabbu. Dejjem kienet tiġini quddiem għajnejja x-xena ta' żewġi qiegħed iħobb mara oħra.

Din ix-xena kienet bdiet tkissirni, u kont nitlob ħafna biex ma tibqax tiġini. Lil żewġi m'għedtlu xejn biex ma jħossx li qed inpattihielu. Bil-mod il-mod dan il-perijodu għadda, anki bis-saħħa tal-fatt li żewġi nbidel tassew.

Dan qed ngħidu biex nagħmel kuraġġ lil min forsi jinsab f'sitwazzjoni bħal tiegħi. Jekk ikollok l-għajnuna ta' Alla u tkun tħobb verament lil żewġek, kif ukoll bl-għajnuna ta' persuni li kapaċi jgħinuk, żgur tissupera kull ostakolu.

L-imħabba mhijiex xi swiċċ li meta trid tixegħlu jew titfih. Issa għadda ċertu żmien, u rġajt ksibt il-fiduċja sħiħa f'żewġi. Dwar dan lil uliedi qatt ma għedtilhom xejn, u naħseb li ma jagħmlilhom l-ebda ġid li jkunu jafu. Dejjem ngħidilhom kemm hi ħaġa sabiħa li tħobb.

Kieku dak iż-żmien kien hawn id-divorzju, probabbli li kont nirrikorri għalih, għax il-weġgħa kienet kbira. Imma l-fatt li ma kienx hawn, lili ġegħelni nagħmel sforz akbar. Jiddispjaċini?

Żgur li le. Illum ngħid, "Kieku min jaf x'ġara mill-familja tiegħi!" Int x'taħseb? Taħseb li kien *worth it* naħfer u nagħmel dak is-sagrifiċċju meta tara l-familja tagħna magħquda?

Dorianne (Dettalji personali miżmuma)

Il-Misteri tad-Dawl ta' Alexis

Kienet is-sena 1987 meta lil Alexis ħtafnieh minn ħalq il-mewt. Kont għadni qed inreddgħu meta, ta' ftit xhur, beda jsofri minn kundizzjoni mentali u fiżika li biddlet mhux biss ħajtu imma wkoll tiegħi u ta' żewġi.

Kważi mill-ewwel inħolqot madwarna katina ta' solidarjetà bejn ħafna nies, anki nies li ma jemmnux. In-nanna ta' Alexis ġietha l-idea li toħloq grupp ta' talb li kull ġimgħa jiltaqa' għar-Rużarju madwar Alexis.

Kull sena, mindu għalaq sentejn, bejn il-festa tal-Qalb ta' Ġesù u l-Qalb ta' Marija, nagħmlu pellegrinaġġ. Alexis naturalment ikun magħna, fil-*wheelchair*. Magħna jkollna wkoll it-tfal li ngħallem il-katekiżmu fil-parroċċa – xi wħud minnhom, bil-kelb b'kollox, jidhru fir-ritratt.

Lil Alexis ħadnieh magħna kemm-il darba anki Lourdes, fejn Bernadette iltaqgħet ma' Marija. Bħal Bernadette, Alexis ma jaf jagħmel xejn ħlief jisma'. Imma għajnejh jixegħlu sempliċement għax inkunu qed ngħidu r-Rużarju.

Fil-11 ta' Frar 2003, tifkira tal-ewwel dehra, waqt il-proċessjoni Marjana ta' filgħaxija, tħabbar li Ġwanni Pawlu II kien ippropona għall-ewwel darba l-Misteri tad-Dawl. Nieħu pjaċir nitlob b'dawn il-Misteri għax jirrakkuntaw ġrajjiet mill-ħajja ta' Ġesù, ġrajjiet li Marija kienet tgħożż f'qalbha, ġrajjiet li aħna ma nistgħux nifhmu għalkollox. Ħa ngħidilkom xi jfissru għalina....

Il-Magħmudija ta' Ġesù... Ġwanni l-Battista kien jistieden lin-nies jgħixu ħajja sempliċi. Alexis togħġbu l-ħajja sempliċi ta' kuljum. Għalih, jien u żewġi konna lesti nbiddlu l-pjanijiet kollha ta' ħajjitna. Ħajjitna issa ddur miegħu. Għal Alexis, l-istess ħajjitna saret dawl.

It-Tieġ ta' Kana... Marija qalet, "Agħmlu kulma jgħidilkom hu," jiġifieri "Isimgħu minn Ġesù. Għixu kif jixtieqkom tgħixu hu!" Kulma jitlob minna Alexis huwa li ngħixu għalih u miegħu, hu kif inhu, u jistedinna nisimgħu x'tgħidilna qalbna.

It-Tħabbira tas-Saltna... Meta Ġesù jgħidilna biex nikkonvertu, hu jistedinna nħobbu u naħfru. Alexis jistedinna nħobbuh kif inhu, bla ma noqogħdu nagħmlu wisq mistoqsijiet, jistedinna ma nwaħħlu f'ħadd, ma niġġudikaw lil ħadd, inħarsu lejn ħaddieħor b'ħarsa ta' mħabba.

Trasfigurazzjoni ta' Ġesù... Ġesù jistedinna nagħrfuh bħala l-Iben ta' Alla, u biex nafdawh. Alexis jistedinna nagħrfu l-kobor ta' Alla, anki fl-aktar affarijiet żgħar u komuni li niltaqgħu magħhom kuljum.

Ġesù jwaqqaf l-Ewkaristija... Meta Ġesù jagħtina ġismu u demmu, jistedinna nidħlu fil-familja kbira ta' Alla. Permezz ta' Alexis, fhimna li t-tqarbin huwa "ta' veru" meta nkunu kapaċi nilqgħu madwar il-mejda tagħna dawk li jkollhom bżonn jaqsmu magħna ħajjithom.

Bis-saħħa ta' Alexis, il-passi tagħna saru eħfef, għaliex id-dawl tal-Mulej idawlilna kull ġurnata li ngħixu.

Annette, omm Alexis

DUN MIKIEL BUGEJA

Il-ħmira żejda tħassar l-għaġina

Ħażin naħsbu li xejn ma hu dnub, iżda li naraw id-dnub wara kull kantuniera huwa agħar

Meta xi Lhud marru fuq l-Imgħallem biex jaqbdu miegħu, staqsewh liema hu l-ikbar kmandament. Jista' jkun riedu jkunu ċerti meta jkunu vera 'qabżu l-linja'.

Ħafna jistaqsu liema hi l-ikbar liġi, mhux biex ifittxu jgħixuha iżda biex għall-inqas joqogħdu attenti li ma jiksrux lilha. Imma l-Imgħallem qatgħalhom l-għatx bil-perżut għax mhux biss qalilhom liema hi l-ikbar liġi, iżda urihom x'inhu l-pedament ta' *kull* liġi: jiġifieri l-imħabba sħiħa lejn Alla u l-istima tal-proxxmu bħalek innifsek.

Mela, allura, liema hu l-ikbar dnub? It-tweġibiet għal din il-mistoqsija huma differenti minn xulxin daqskemm huma differenti minn xulxin il-bnedmin kollha. Kulħadd ikejjel il-kobor tad-dnub skont it-tiġrib tiegħu, skont minn xhiex għadda hu.

Iżda ħafna jaħsbu li l-ikbar dnubiet iduru u jagħqdu mas-sitt kmandament: la tiżnix. Qisna naħsbu li meta Alla ta l-kmandament lil Mosè, x'ħin wasal fis-sitt wieħed għajjat jew werżaq iżjed jew inkella r-ragħad li nstama' dak il-ħin riegħed kull ġebla li hemm fuq is-Sinaj!

Tant hu hekk li meta mmorru nqerru għandna mod speċjali kif inqerru dnubiet li għandhom x'jaqsmu ma' dan il-kmandament. Jew ngħiduhom fil-bidu minn taħt l-ilsien (biex il-qassis jilħaq jinsiehom) jew inkella nħalluhom għall-aħħar (bħall-mazzita fl-aħħar taż-żbiba, il-kaxxa nfernali li tagħlaq l-ispettaklu kollu).

Naħseb li f'dan sejrin imqarrqin. Wisq nibża' li l-ħafna enfasi li nagħtu lil dan in-nuqqas partikulari ma jħalliniex naraw sewwa nuqqasijiet oħra li jaffettwaw ħajjitna wisq iżjed.

Il-liġijiet ma vvintajniehomx aħna. Tahomlna Alla. Mela ma nistgħux nivvintaw id-dnubiet aħna jew inkella nwaħħlulhom il-midalji tal-'ikbar' jew l-'iċken' dnub.

L-Imgħallem uriena x'inhi l-essenza tal-liġi, ta' *kull* liġi. Jekk hu tana l-ikbar liġi, mela l-ikbar dnub hu meta niksru *dik* il-liġi.

Nista' nonqos mill-imħabba tiegħi lejn Alla u lejn il-proxxmu meta nikser kull kmandament, u dan għandu jkun il-kejl li bih inqisu għemilna, kliemna u ħsiebna.

Il-fidi tagħna ma titkejjilx minn kemm ma nagħmlux dnubiet iżda b'kemm qed inħobbu lil Alla u lill-proxxmu. Li nieħdu l-liġi f'idejna u nġibu kollox fix-xejn hu żball kbir, iżda li naraw id-dnub wara kull kantuniera huwa agħar. Ideat bħal dawn itellfuna s-sens pożittiv u sabiħ tal-esperjenza tagħna ta' Nsara.

Għax tassew, il-ħmira żejda tħassar l-għaġina...

UNICARE LTD.
Hospital Equipment & Supplies
Rental Service Available
27, St. Luke's Road, Guardamangia Tel: 21222044 Fax: 21240144
info@unicare.com.mt - www.unicare.com.mt
Open Monday - Friday: 08:00 till 17:30
Saturdays: 08:00 till 12:00

Apex Lifts®
The Optimum Solution
in Lift Technology & Design
Chair Lift
Vertical Platform Lift
Platform Stair Lift
• Panoramic / Hydraulic & Traction Lifts
• Car Lifts / Goods Lifts
• Dumb Waiters
• Platform Lifts
• Chair Lifts
• Electric Wheelchairs
• Stair Climbers
• Scooters
• Pool Lifts
• Step Lifts
Electric Scooter
Pool Lift
14, St Michael Str., Rabat RBT2440 Tel: 2145 5051 Fax: 2145 0395 Email: info@apexlifts.com.mt
TÜV

Email bis-sens

Irċevejt email mingħand ħabibti. Qed nibgħat traduzzjoni tiegħi, għax naħseb li togħġob lill-qarrejja:

Grazzi Mulej

Illum nixtieq ngħid, "Grazzi Mulej!"

Grazzi ta' dak kollu li ngħatajt bl-abbundanza: saħħa, ferħ u riżq.

Grazzi tal-esperjenzi iebsa li għenuni nsir naf aħjar lili nnifsi u lill-oħrajn.

Grazzi tal-fallimenti li kelli nissaporti – dawn għallmuni nkun umli, ma niftaħarx bis-suċċessi tiegħi u nifhem in-nuqqasijiet ta' dawk li bħali, kultant, ikollhom bżonn daqqa t'id.

Grazzi tal-opportunitajiet fejn rabbejt il-paċenzja, it-tolleranza u t-tama.

Grazzi tal-okkażjonijiet tajba li ħtaft u dawk ħżiena li skansajt, ta' soluzzjonijiet li sibt u talenti li ħaddimt, tar-rebħiet li ksibt u tal-ġranet sbieħ li għext.

Grazzi tal-ħafna skoperti ta' realtà u fatti.

Grazzi tal-ġenituri li ħabbewni u tal-ħbieb li ltqajt magħhom, l-għalliema li għallmuni u l-kotba li qrajt, il-vjaġġi li għamilt u l-ikliet li kilt.

Grazzi tal-veduti u l-fjuri li ammirajt, tax-xemx li rajt, ta' kull nifs li ħadt.

Grazzi talli qed inħoss dejjem aktar li int qed tindukrani minkejja d-difetti tiegħi, u qed issibli soluzzjonijiet minkejja l-ebusija ta' rasi.

Grazzi tas-sempliċi ferħ li "qed ngħix".

U Grazzi Mulej ta' kull għodwa meta nqum, u nsib jum ieħor biex ngħix u nħobb.

Grazzi tan-nifs tal-ħajja.

Claudine Muscat, Marsaskala

The challenge of a new Evangelisation

My disappointment is that little or nothing was being said about separations among Catholic married couples in the past 25 years ... until, that is, the word *divorce* fell from the skies. For it is, after all, separation which leads to divorce, does it not? More emphasis should be made on true love as the main ingredient of a good marriage – indeed as our parents knew it. As someone once said, when one marries, one has to say: "I can't live *without* her or him" rather than "I think I can live *with* her or him". How can the storms of marriage be weathered without such solid foundation? I wish also that when one talks about a Church celebration of marriage (on radio or tv) one refers to it as "żwieġ" rather than "tieġ". A wedding lasts 24 hours; a marriage should last a lifetime! I look forward to the "New Evangelisation" and hope that the Catholic Church in Malta will strive to help people reach spiritual maturity. Some still think that our Church is in competition with other Christian denominations. God is God and is not in competition with anyone! Let us do all the "spring cleaning" necessary and hope for a better and more sincere relationship with Jesus Christ.

Germaine Bonett

Quddies għat-tfal

Għoġbitni waħda mill-ittri riċenti fejn qarrejja semmiet li t-tfal minn età żgħira għandna nrawmuhom kif iġibu ruħhom fil-knisja. Imma biex ngħinuhom tassew, irridu nippreżentawlhom il-quddiesa b'mod aktar

interessanti. Dan jista' jsir billi jew tintuża l-liturġija tat-tfal fejn jinġabru għalihom biex jisimgħu il-qari sempliċi u bil-lingwa tagħhom, inkella s-saċerdot jinvolvihom fl-omelija bil-mistoqsijiet u jgħinhom jieħdu sehem anki fit-tħejjija. Uliedi jkunu jridu jmorru jew il-quddiesa tal-Ħadd tad-9am jew ta' nofsinhar Ħ'Attard jew tas-6.30pm il-Ħamrun (Kunċizzjoni) fejn jieħdu pjaċir għax ikun hemm quddiesa li tappella għalihom. Jalla l-quddiesa ssir għal uliedna ħarġa speċjali mal-familja fejn mhux irridu noqogħdu ngħidulhom aħna biex imorru imma tiġi minnhom stess għax iħossu li tagħtihom il-paċi f'qalbhom.

Sue Debattista, Attard

Sabiħa l-fidi!

Xi nies li dejjem wiċċhom ħosbien u mdejqin; kullimkien igergru; kważi tiddejjaq fil-kumpanija tagħhom; ikollhom arja negattiva madwarhom; fil-fatt ma tantx ikollhom ħbieb. Bil-kemm taffordja tħenn għalihom u toqgħod tismagħhom ftit, għax malajr jaħtfu l-okkażjoni biex jibdew jeqirdu bla waqfien. Imma jien nibda ngħid bejnni u bejn ruħi, "Dawn jafdaw f'Alla?" Veru li hawn min ikollu jħabbat wiċċu ma' ħafna tbatijiet, xi drabi anki ħafna aktar minn ħaddieħor, imma aħna m'għandniex il-fidi u t-tama biex isostnuna? Nagħmlu tajjeb jekk inrawmu lilna nfunsa li meta tiġrilna xi ħaġa, inħallu f'idejn Alla, għaliex meta jgħaddi ż-żmien nindunaw li seta' ġara agħar! Dan il-ħsieb jagħmilna aktar kuntenti u sereni. Alla jkun il-ħin kollu magħna u nħossu l-preżenza tiegħu. Daqshekk hi sabiħa l-fidi!

Miriam Lia, Kalkara

Meta nagħtu, naqilgħu

M'ilux wisq temmejt esperjenza ta' volontarjat mar-refuġjati f'Malta. Xogħli kien li nagħti xi lezzjonijiet. Għalkemm ma kontx nitħallas bil-flus, xorta "tħallast" bl-apprezzament li dawn in-nies juru lejn min iridilhom il-ġid. It-tbissima fuq fommhom kienet biżżejjed biex timla l-bir ta' moħħi bil-kuraġġ u l-enerġija. Inħeġġeġ liż-żgħażagħ bħali biex jekk jiltaqgħu ma' kwalunkwe opportunità ta' volontarjat, jidħlu għaliha b'ruħhom u ġisimhom, għax ikunu qegħdin jagħmlu ħafna ġid.

Ryan Caruana, Gudja

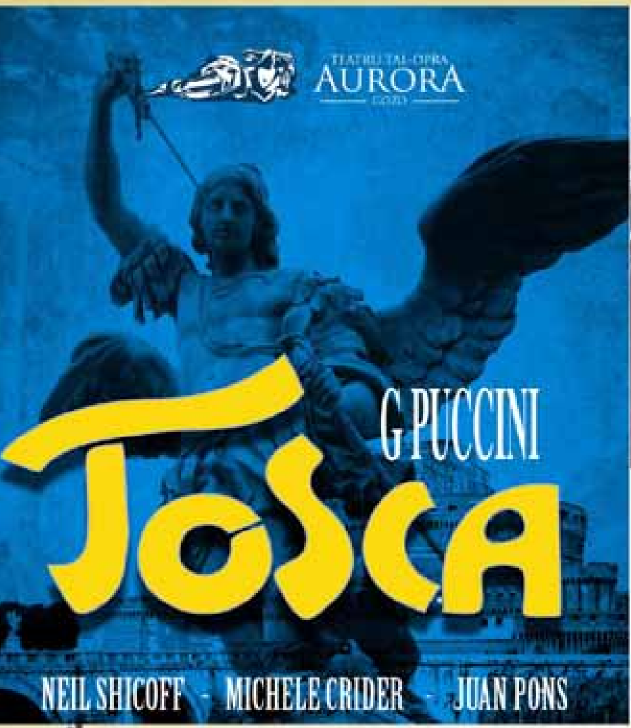
IKTBILNA!

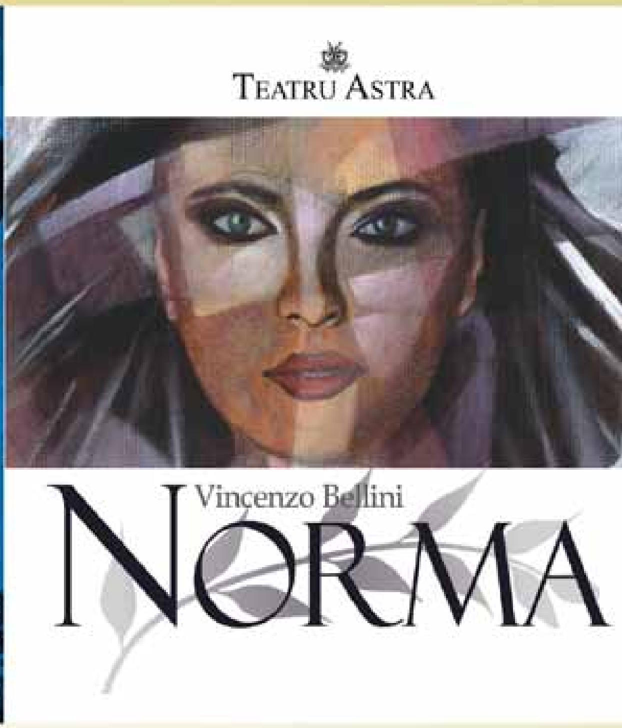
L-ittri jridu juru l-isem u l-lokalità tal-kittieb. Kull ittra tista' tiġi mqassra u editjata. L-ittra tax-xahar tirbaħ *voucher* ta' €20 li jissarraf f'ikla għand Pollino's, Malta International Airport. Ibgħatha b'email: **flimkien@maltadiocese.org** jew bil-posta: Flimkien, Ittri mill-Qarrejja, Kurja, Floriana.

BEJN SENA U NOFS U TLIET SNIN

L-għan prinċipali tal-*Mother & Baby Club* (Moviment ta' Kana) hu li jgħin lill-ġenituri jsibu sapport fit-trobbija ta` wliedhom u jgħinhom jiffaċċaw diffikultajiet fl-ewwel snin. Għalhekk twaqqfu *playgroups* biex jippreparaw lit-tfal ta' bejn sena u nofs u t-tliet snin għall-iskola filwaqt li jibqgħu fil-preżenza tal-ġenituri jew nanniet. Jgħinu wkoll biex il-ġenituri jaqsmu l-esperjenzi bejniethom. Il-*playgroup* jiltaqa` sagħtejn filgħodu darba fil-ġimgħa għal għaxar ġimgħat minn Ottubru sa Ġunju f'dawn il-lokalitajiet: Għargħur, Lija, Mosta, Paola, Rabat, San Ġiljan, Sta Venera, Żebbuġ, Żejtun u Żurrieq. Ikun hemm ukoll ħarġiet edukattivi b'taħditiet minn professjonisti fit-trobbija tat-tfal. Għal aktar tagħrif ċempel 2143 3673.

The Last Pre-Christmas Sale
VASCAS
NAXXAR • VALLETTA • MELLIEHA • SLIEMA • VICTORIA GOZO • WWW.VASCAS.NET





MINISTRY FOR GOZO
proudly supports

Opera in Gozo

Tosca

TEATRU TAL-OPRA AURORA

Saturday, 15th October 2010
7.30 pm

Bookings & Info: +356 21559452
www.teatruaurora.com

Norma

TEATRU ASTRA

Thursday 27th &
Saturday 29th October 2010
7.30 pm

Bookings & Info: +356 21550985 | +356 79256897
www.teatruastra.com

FOR SALE DIRECT FROM OWNER

QORMI AND ZURRIEQ

2 & 3 BEDROOM APARTMENTS

3 BEDROOM MAISONETTES

2 & 3 BEDROOM PENTHOUSES

STARTING FROM EUR 81,500 – LM 35,000

1 & 2 CAR GARAGES sale or rent

PHONE

9982 6388

MICHAEL PACE ROSS

20 ta' Novembru

Tradizzjonalment f'kull pajjiż isir ċensiment kull għaxar snin. Ċensiment huwa kejl uffiċjali li fih jingħaddu r-residenti u d-djar kollha fil-pajjiż f'jum partikolari. Fuq dan l-għadd soċjo-demografiku jkunu jistgħu jitfasslu pjanijiet għall-għaxar snin li ġejjin, filwaqt li joħorġu xejriet ġodda meta wieħed iqabbel mal-passat. Din is-sena, l-Istati Membri kollha tal-Unjoni Ewropea, fosthom Malta, se jagħmlu ċensiment.

Jum iċ-Ċensiment f'Malta se jkun l-20 ta' Novembru. Madwar 1,000 'enumeratur' se jżuru d-djar kollha bejn is-7 ta' Novembru u l-4 ta' Diċembru biex jiġbru l-kwestjonarji mimlija, u jgħinu biex jimtela sewwa. Il-kwestjonarju se jintbagħat f'kull dar bil-posta dax-xahar, iżda jingħabar personalment mill-enumeraturi.

Min jitqies bħala residenti f'Malta?

Kull min ilu mill-anqas 12-il xahar jgħix fil-gżejjer Maltin jitqies bħala residenti f'Malta, u għalhekk irid jingħadd fiċ-Ċensiment. L-istess dawk li jkunu waslu jew twieldu fil-Gżejjer Maltin dan l-aħħar, bil-ħsieb li jagħmlu mill-inqas 12-il xahar hawnhekk. Naturalment, min ikun siefer fuq btala, xogħol, studju, jew għal raġunijiet mediċi jew reliġjużi, għal żmien li ma jaqbiżx it-12-il xahar, jitqies residenti f'Malta. Min-naħa l-oħra, persuni li ilhom jgħixu għal iktar minn sena barra minn Malta, anki jekk huma Maltin, ma jitqisux residenti f'Malta għall-iskop taċ-ċensiment, avolja forsi jżuru l-Gżejjer Maltin minn żmien għal żmien.

U jekk għandi iktar minn dar waħda, fejn għandi ninkiteb?

Kull resident irid jinkiteb darba biss - għandu kemm għandu djar. Għandu jinkiteb f'dik id-dar li l-iktar jorqod spiss fiha matul is-sena. Dan m'għandux neċessarjament ikun l-indirizz li wieħed ikollu fuq il-karta tal-identità. F'każ li wieħed iqatta' l-istess ammont ta' ħin bejn żewġt idjar jew iktar, wieħed għandu jniżżel li joqgħod fl-indirizz fejn ikun raqad fil-lejl taċ-Ċensiment, jiġifieri fil-lejl ta' bejn il-Ħadd 20 u t-Tnejn 21 ta' Novembru.

Bilfors irrid nimla l-kwestjonarju?

Ir-residenti kollha huma obbligati bil-liġi li jimlew id-dettalji mitluba fil-kwestjonarju. Min jonqos li jagħmel dan jistgħu jittieħdu passi legali kontrih. Il-kunfidenzjalità tad-dettalji personali huma protetti bil-liġi permezz tal-Att dwar iċ-Ċensimenti.

Fiċ-Ċensiment kulħadd jgħodd, u għalhekk sehmek jiswa. ■

Is-sur Pace Ross huwa d-Direttur Ġenerali tal-Uffiċċju Nazzjonali tal-Istatistika

Malta

ĊENSIMENT

tal-Popolazzjoni u tad-Djar

20•11•2011

Fil-jum taċ-Ċensiment, fl-20 ta' Novembru 2011, min irid jiġi magħdud mal-popolazzjoni ta' Malta?

- Kull min ikun ilu mill-anqas tnax-il xahar joqgħod fil-gżejjer Maltin.
- Kull min ikun wasal jew twieled fil-gżejjer Maltin dan l-aħħar bl-intenzjoni li jagħmel mill-inqas tnax-il xahar hawnhekk.

Min ikun siefer fuq btala, fuq xogħol, fuq studju jew għal raġunijiet mediċi jew reliġjużi, għal inqas minn tnax-il xahar fil-jum taċ-Ċensiment, jew bl-intenzjoni li jdum inqas minn tnax-il xahar barra minn Malta, jitqies residenti Malta u għalhekk irid jiġi magħdud fiċ-Ċensiment.

Bejn is-7 ta' Novembru u l-4 ta' Diċembru, enumeratur mill-NSO se jżur id-dar tiegħek biex jiġbor il-kwestjonarju taċ-Ċensiment, li se jintbagħat bil-posta dax-xahar. L-uffiċjal se jkun qed jgħinek timla l-kwestjonarju f'każ ta' diffikultà.

census2011@gov.mt | www.census2011.gov.mt

NSO
NATIONAL STATISTICS OFFICE • MALTA

WIDEST RANGE OF ELECTRIC SCOOTERS AND WHEELCHAIRS

S12 Vita
S12 Vita This Excellence Awards winner has been designed to be the ultimate scooter with state-of-the-art technology

S33 Picnic
All the functions in a rather small structure. Offers great portability; easy to assemble and disassemble

PF3 Nomad 4

HP1 Escape

PF1 Frontier
Great to drive, comfortable and loaded with features

HP6 Allure
A mid-wheel drive model offers a small turning radius and presents a classic look

BEST QUALITY AT COMPETITIVE PRICES!

At EuroPharma one will find a vast range of quality products for elderly and persons with special needs.

Stairlifts

Reclining Armchairs

Beds

Commodes

First Aid Kits

europharma
MEDICAL CENTRE
Aids for the Elderly & Disabled | Paramedical | Diagnostics | First Aid

www.europharma.com.mt

Available from:
Hompesch Road, Fgura - **Tel:** 2385 9340
St Martha Str, Victoria Gozo – **Tel:** 2385 9360
Psaila Str, Birkirkara (next to Dhalia) – **Tel:** 2385 9272
FREE UNDERGROUND PARKING FOR EUROPHARMA CLIENTS
Email: info@europharma.com.mt

PAĠNA MIĠBURA MINN CHARLES MAGRO

Il-ħolqien

Meta taqbad tirrifletti
Fuq l-ambjent tad-dinja tagħna
Tara l-ħajja wisq sabiħa
Li tagħmilna wisq ferħana.

Ix-xemx tiddi, l-qamar kwinta,
Dawk il-kwiekeb fis-smewwiet;
Dak il-għoli, dak il-kobor
Hu misteru ferm sigriet.

Dak il-baħar kbir u ikħal
B'ħafna ħut minn ta' kull qjies;
Fis-sajf hena, ferħ u barka,
Sors ta' flus għal ħafna nies.

Dawk l-għasafar bil-ġmiel tagħhom
Ta' kull lewn u ta' kull daqs;
L-għana tagħhom lilna jnessi
Mard, tbatija w anki l-għaks.

Ta' kull għamla wkoll il-fjuri,
Lwien u fwieħa li jgħaġġbuk.
Tħossok qisek mort il-ġenna,
Minn ġol-ġnien hemm iwassluk.

Ħodor, sofor, ħomor, vjola,
Weraq kollha kull kulur;
Xtieli, pjanti ġewwa l-qsari
Lilna jsaħħru f'dawn ix-xhur.

Ifakkurna fil-kbir Alla
Il-muntanji u l-widien.
Lilu 'grazzi' għandna ngħidu
Għas-sbuħija tal-Ħolqien!

Tony C. Cutajar

Alla magħna

Tiela' x-xemx, kollha kuluri,
u timlilna l-art bil-fjuri.
B'dis-sbuħija, l' Alla tana,
qatt ma tinsa li Hu magħna.

Louis A. Naudi

Sebaħ jum ġdid

Fi sbieħ il-jum ilmaħtek, Mulej,
b'pass mgħaġġel għaddej,
titfi l-qamar, u tixgħel ix-xemx,
biex twitti jum ġdid;
u f'kull rokna, u fejn l-aktar m'hemmx
tferra' l-hena, is-saħħa u l-ġid.

Kienu bosta x-xewqat,
u għax taf kemm jafdawk
fittixt taqtgħalhom xewqithom
u l-ġid Int troddilhom;
għax Int Missier twajjeb,
wegħidt li ħajjitna ttejjeb.

U wara li xogħlok temmejt, warrabt,
biex kulħadd iqis f'qalbu x'ġid ferrajt;
u hekk jgħolli talbu b'radd il-ħajr
għall-ġid kollu li Int wettaqt.

U meta mill-ġdid nien il-jum
rajtek bil-musbieħ f'idejk,
bħal raġġ dawl fil-ħemda tal-lejl,
tindokra 'l-merħla, int u għaddej.

Josette Piccinino

Il-qgħad fl-Unjoni Ewropea ... u f'Malta

Skont stħarriġ ippubblikat fil-ġimgħat li għaddew mill-'Eurostat', l-uffiċju tal-Istatistika tal-Unjoni Ewropea (UE), ir-rata medja ta' nies bla xogħol fl-UE fl-Lulju li għadda kienet ta' 9.5%. Din ir-rata hija ekwivalenti għal madwar 23 miljun persuna.

- Malta hija fost il-pajjiżi bl-anqas rata tal-qgħad fl-UE, b'rata li f'Lulju li għadda kienet ta' 6.3% (3.2% anqas mill-medja tal-UE).
- L-inqas rata tal-qgħad tinsab fl-Awstrija (3.7%), filwaqt li l-pajjiż li għandu l-ogħla rata ta' nies bla impjieg huwa Spanja b' 21.2%.
- Meta mqabbla ma' Lulju tas-sena l-oħra, ir-rata ta' nies mingħajr xogħol f'Lulju li għadda naqset f'sittax-il Stat Membru, fosthom f'Malta, bi tnaqqis ta' 0.5%, waqt li żdiedet fil-ħdax-il pajjiż l-ieħor.
- L-akbar tnaqqis fir-rata tal-qgħad ġie rreġistrat fl-Estonja, li minn 16.1% niżel għal 12.8%. Mill-banda l-oħra, fil-Greċja kien hemm l-ikbar żieda, fejn minn 13.0% telgħet għal 15.0%.
- In-numru ta' żgħażagħ, bejn il-15 u l-24 sena li huma mingħajr impjieg jaqbeż il-5 miljuni. Dan l-ammont ifisser rata ta' 9.7%. F'Malta, ir-rata hi ta' 6.5% - ukoll waħda mill-inqas fost l-Istati Membri tal-UE.
- Ftit li xejn teżisti differenza fir-rata tal-qgħad bejn in-nisa u l-irġiel; filwaqt li għall-irġiel ir-rata hi ta' 9.3%, dik tan-nisa hi ta' 9.7%.

Għal aktar dettalji dwar l-istħarriġ tista' żżur is-sit:
http://epp.eurostat.ec.europa.eu/cache/ITY_PUBLIC/3-31082011-BP/EN/3-31082011-BP-EN.PDF

Malta-EU Steering & Action Committee

indirizz: 280, Triq ir-Repubblika, Valletta tel: 2200 3300 email: info.meusac@gov.mt
www.meusac.gov.mt

Avviż bi ħlas

KITBA TA' CLAUDIA CINI

Il-bużnanna

Il-bużnanna Ċikka, il-mamà tan-nanna Minka, għandha aktar minn disgħin sena. Hija tgħix f'dar tal-anzjani. Għalkemm ma jonqosha xejn, xorta waħda tkun imdejqa matul il-ġurnata għaliex tħossha waħedha. Għalhekk uliedha u n-neputijiet jagħmlu minn kollox biex kemm jista' jkun iżuruha spiss. Maruska u Ġanluka tgħidx kemm jieħdu gost imorru ħdejha għaliex dejjem ikollha x'tirrakkonta dwar tfulitha fi żmien il-gwerra u x'logħob kienu jilagħbu dari. Maruska kienet tinnota l-ferħ fuq wiċċ il-bużnanna meta jaslu huma, u s-swied il-qalb meta jsir il-ħin biex jitilqu. Maruska kien jiddispjaċiha wisq għall-bużnanna u kienet ilha taħseb kif setgħet tferraħha xi ftit. Fl-aħħar ġieha l-ħsieb x'setgħet tagħmel. Talbet lid-disa wlied tal-bużnanna Ċikka xi ritratti antiki u flimkien ma' oħrajn tan-neputijiet u wliedhom għamlithom f'album u tagħtu lill-bużnanna. Kemm ferħet il-bużnanna! Kuljum matul il-ġurnata kienet tqatta' l-ħin tqalleb l-album tar-ritratti u toqgħod tiftakar il-ġrajjiet marbuta ma' xi ritratt partikolari. U hekk il-ġurnata ma baqgħetx tarha twila sa ma jsir il-ħin li jmur iżurha xi ħadd.

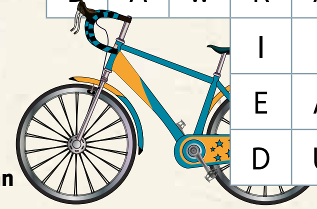
Logħob bi premju

Fittex il-kelma

BALLUN, BOĊĊI, ĊAGĦAK, ĊRARET, DAWRA, DURELLA, ĦABEL, KARTI, KAXXA, NOLI, PASSJU, PUPA, ROTA, TAJRA, TELLIEQA, TRIJA, ŻIBEĠ

Sib dawn il-kliem fil-kaxex ta' hawn taħt f'direzzjoni orizzontali, vertikali jew djagonali. Imxi mix-xellug għal-lemin u minn fuq għal isfel. Bl-ittri li jifdal, għaqqad il-kelma rebbieħa. L-ewwel tweġiba tajba tirbaħ voucher ta' €10 li jissarraf għand *Once Upon A Time* (Vjal ir-Riħan, San Ġwann). Ibgħatha hekk: Flimkien, FITTEX IL-KELMA, Kulleġġ tal-Kappillani, Kurja, Floriana. Ikteb ismek, l-indirizz u l-età.

T	L	N	B	O	Ċ	Ċ	I	B	Ċ
R	E	O	A	Ġ	R	A	U	K	R
I	B	L	L	E	O	G	M	A	A
J	A	I	L	B	T	Ħ	U	X	R
A	Ħ	B	U	I	A	A	J	X	E
U	M	I	N	Ż	E	K	S	A	T
D	A	W	R	A	L	Q	S	B	A
			I	I	T	R	A	K	J
			E	A	P	U	P	B	R
			D	U	R	E	L	L	A



Soluzzjoni għal Settembru:
KALZETTI
Rebbieħa: M. Debono, San Ġwann

Citadelecopak

Benefit from discounts on your home and/or private car insurance with Citadel ecopak

- if your car is classified as 'GREEN' or HYBRID with low CO_2 emissions, or is an ELECTRIC CAR,
- if you have a SOLAR WATER HEATER or a PV SYSTEM installed at HOME.

Call us now on **Freephone 8007 2322** or log on to www.Citadeldirect.com for more details. (Terms and conditions apply)

Citadel insurance

Citadel Insurance p.l.c • Casa Borgo • 26 Market Street • Floriana FRN 1082 • Branches: Gżira • Ħaż-Żebbuġ • Naxxar • Paola • Tied Insurance Intermediaries: Malta • Gozo

Citadel Insurance p.l.c. is a company authorised to carry on general and long term business of insurance and is regulated by the Malta Financial Services Authority.

Id-dar tieghi, mal-familja, indipendenti.

Iva, issa possibli ghal kull tip ta' tarag, kemm dritt kif ukoll ghat-tond. Stairlift huwa is-soluzzjoni ghalik biex tibqa' tghix gewwa darek mal-familja tieghek.

Cempilna ghall-kwotazzjoni bla obligazzjoni fuq 21 524 888

Tista' tikkwalifika ghas-sussidju mill-Gvern

Mobile: 99 242 320
Email: info@stairsindependent.com.mt
Website: www.stairsindependent.com.mt
San Anton, Psaila Street, Birkirkara BKR 9077

STAIRS INDEPENDENT

Ħitan tas-sejjieħ

Il-ħajt tas-sejjieħ għandu storja twila u antika għax ilu jinbena minn żmien il-qedem biex jipproteġi l-ħamrija milli tinġarr mill-ilmijiet tax-xita. Fih jgħixu ħafna tipi ta' ħlejjaq bħal bebbux, sriep, qniefed, insetti, gremxul u ħlejjaq oħra. Għalhekk għandna nibżgħu għalih u ma nwaqqgħux il-ġebel tiegħu inkella nkunu qed neqirdu l-abitat ta' dawn il-ħlejjaq.

C. Formosa, Imqabba

Taqtax qalbek!

Il-kittieb famuż **G.K. Chesterton** dam tmien snin biex tgħallem jaqra!

Fl-istudji sekondarji tiegħu **Albert Einstein** f'xejn ma kien imur tajjeb ħlief fil-Matematika. Wieħed mill-għalliema saħansitra ssuġġerielu ma jkomplix jistudja. Aktar tard ukoll, weħel fl-ewwel tentattiv tiegħu biex jidħol l-Università!

Henry Ford kien nesa jagħmel il-*gear* tar-*reverse* fl-ewwel karozza li vvinta!

Thomas Edison (dak li vvinta l-bozza) nefaq żewġ miljun dollaru fuq invenzjoni li rriżultat li kienet ta' valur minimu!

Jingħad li **Beethoven** kien jikteb kull battuta tal-mużika tiegħu għall-inqas 12-il darba!

Jingħad ukoll li **Michelangelo**, biex pitter "Il-Ġudizzju Universali", għamel aktar minn 2,000 disinn u ħaditlu tmien snin biex lestiha!

L-għalliem ta' **Enrico Caruso** stqarr mal-ġenituri tiegħu li binhom assolutament ma kellux vuċi tajba għall-kant. Tant ikkonvinċihom li ħeġġew lil Enrico jkompli jistudja għal inġinier!

Editur ta' gazzetta keċċa lil **Walt Disney** għax qal li ma kellux ideat!

Claudine Muscat, Marsaskala

Għall-erwieħ!

Omm: John, mur ixtrili pakkett biskutelli għax insejt, għall-erwieħ ibni.

John: Hawn ma, xtrajtlek. Ħa l-bqija.

Omm: Kemm domt? Għidli ħaġa, fejn huma l-biskuttelli?

John: Ħeqq, mhux int għedtli li dawk għall-erwieħ? Għalhekk mort u poġġejthom fiċ-ċimiterju!

Jeanisse Zammit, B'Kara

Żewġ pappagalli

Ġanni xtara pappagall mingħand baħri. Ħadu d-dar, tah jiekol u beda jkellmu. Il-pappagall beda jkellmu ħażin u baxx, aktarx kif kien sema' abbord. Ġanni mar jiġri għand il-kappillan. "Tikkonfondi xejn Ġann. Jien għandi pappagall il-ħin kollu jitlob. Ġib tiegħek hawn, inqiegħdu ħdejn tiegħi għal ftit jiem. Forsi wara li jkun sema' ħafna talb jinsa l-kliem ħażin u jibda jitlob ukoll." U hekk għamlu. Wara xi ħmistax, Ġanni mar għand il-kappillan biex jara xi progress sar. X'ħin daħlu ħdejhom, il-pappagall ta' Ġanni qallu: "Nirrak tiġġiddem, nirrak tmut zoptu...." Qabeż il-pappagall tal-kappillan u qallu: "Ismagħna, nitolbuk Mulej!"

Edward Tagliaferro

ĦU SEHEM

Ibgħatilna xi ċajta jew tagħrif interessanti għal din il-paġna. Il-kontribuzzjonijiet li jiġu pubblikati jistgħu jirbħu voucher ta' €5 li jissarraf għand Merlin Library. Ibgħatha bl-email: flimkien@maltadiocese.org jew bil-posta: Flimkien, Kont Taf?, Kurja, Floriana. Kull kontribuzzjoni tista' tiġi mqassra u editjata.

aħna ngħinuk tfaddal

Faddal permezz tal-BOV Young Savers Account u gawdi minn karus b’xejn meta tkun faddalt €100 fil-kont u rati vantaġġjużi ta’ imgħax fuq il-flus li ġġemma’. Ġenituri, tuturi jew rappreżentanti legali jistgħu jiftħu dan il-kont biex iġemmgħu għal tfal żgħar.

Impenn lejn is-suċċess tiegħek.

BOV YOUNG SAVERS ACCOUNT
2131 2020 | bov.com

Termini u kundizzjonijiet japplikaw

Maħruġ mill-Bank of Valletta p.l.c.
58, Triq Żakkarija
Valletta VLT 1130 - Malta

Bank of Valletta

BOV 29509

PAĠNA MTELLA' MINN CLAUDIA CINI

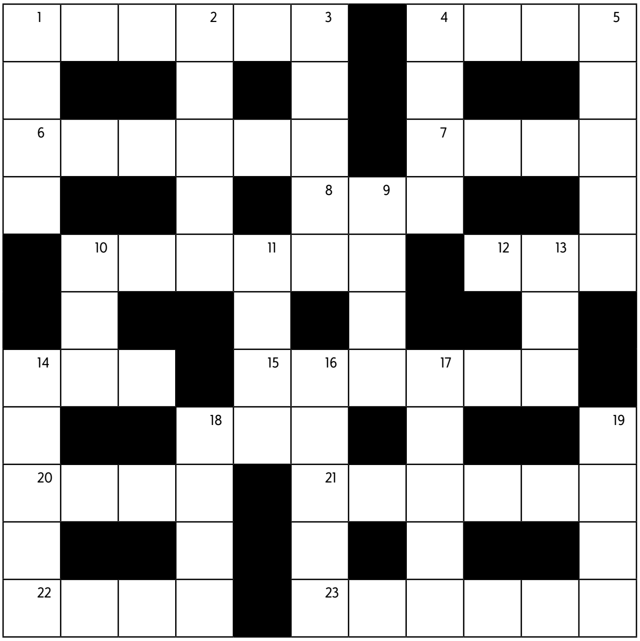
Mimdudin

1. Għata tar-ras tal-Musulmani (6)
4. Kmandant, prinċep (4)
6 u 7. Għanjiet (10)
7. Ara 6 Mimduda (4)
8. Tkellem, lissen (3)
10. Ċekċik, intietef (6)
12. Aħjar uff inkella ..... (3)
14. Għasfur ma jtirx (3)
15. Linja li ddur fuqha nfisha (6)
18. Ħaffef, la ddumx (3)
20. Merħi, mhux issikkat (4)
21. Lsien ta' nazzjon (6)
22. Materjal vulkaniku (4)
23. Maltempata ta' qilla kbira (6)

Weqfin

1. Pjazza fir-Rabat Għawdex (4)
2. Ixgħelha biex ma tibqax fid-dlam (5)
3. Ħerqa kbira għal xi ħaġa (5)
4. Iben Adam u Eva (4)
5. Ksieħ, bard kbir (5)
9. Dawk tal-Appostli ssibhom fil-Bibbja (4)
10. Xorb spirituż (3)
11. Qata' bi mqass (4)
13. Villaġġ fil-kampanja (3)
14. Aktar qalil (5)
16. Mrewħa tal-irġiel (5)
17. Ħallasha jekk krejt x'imkien (5)
18. Pranzu, ċena (4)
19. Trakk mgħotti (4)

Tisliba



Soluzzjoni ta' Settembru: Mimdudin: 1. ARZELL, 4. ĦOLM, 6. PIETRU, 7. DEJN, 8. DUD, 10. BEŻLIN, 12. EKU, 14. ATT, 15. NTRASS, 18. ĊAR, 20. EDEN, 21. ORARJU, 22. AKUT, 23. INTONA **Weqfin:** 1. ARPA, 2. ESTIŻ, 3. LHUDI, 4. ĦADD, 5. MANKU, 9. UNUR, 10. BUT, 11. LUNA, 13. KOS, 14. ABELA, 16. TRONI, 17. ADATT, 18. ĊNUT, 19. DURA.

Rebbieħa: C. Abela, Żejtun

Irbaħ voucher ta' €25 mingħand V&F Portelli and Sons Ltd, Mrieħel billi twieġeb tajjeb sal-15 tax-xahar. Ikteb ismek, in-numru tat-telefon u l-indirizz. Ibgħatha hekk: **Flimkien, Tisliba, Kurja, Floriana.**

Sudoku

2		1		8		9		
3			4		6			
		4					5	
	4		5				8	9
		8		9		6		
7	9				3		4	
	1					5		
			6		1			8
		3		5		1		6

Imla l-vojt kollu b'mod li l-kolonni, il-linji u kull kaxxa ta' disgħa jimtlew bin-numri 1 sa 9

Soluzzjoni ta' Settembru

4	6	5	7	1	9	2	3	8
7	1	8	3	6	2	4	9	5
9	3	2	5	8	4	1	7	6
6	4	7	2	9	3	5	8	1
8	2	9	1	7	5	3	6	4
3	5	1	8	4	6	7	2	9
5	7	6	4	2	8	9	1	3
1	9	3	6	5	7	8	4	2
2	8	4	9	3	1	6	5	7

Ibgħat it-tweġiba sal-15 tax-xahar hekk: Flimkien, Sudoku, Kurja, Floriana. Premju voucher ta' E10 li jissarraf għand Alfsons Enterprises Ltd, Ħamrun.

Rebbieħa: J. Sammut, Baħrija

Stannah®
Stairlifts

Jekk it-taraġ qed ikun ta' problema ... aħna għandna s-soluzzjoni

Stannah Stairlifts *huwa stairlift eleganti, ddisinnjat speċifikament biex jintuża f'kull tip ta' taraġ.*

Ċempel issa għal stima b'xejn fuq il-post mingħajr obligazzjoni.

Tista' tikkwalifika għas-sussidju mill-Gvern.

Lifts Services Ltd.

Factory A25F, Industrial Estate, Marsa, MRS 3000
Tel: 21252206/27500000 Mob: 99492972
email: liftserv@euroweb.net.mt website: www.liftserv.com

DR PETER FERRY MD, FRCP, M.SC

L-Obeżità

Meta l-piż ikun tajjeb mhux id-dehra tagħna biss tiggwadanja

Illum se nitkellmu dwar suġġett li forsi ma tantx jappella għal ħafna minna! Dan għaliex meta nitkellmu fuq l-obeżità jista' jkun li naħsbu li dan jirriferi biss għad-dehra ta' ġisimna, u ninsew li l-aktar raġuni importanti għaliex għandna nżommu l-piż tajjeb huwa biex ngħixu kwalità ta' ħajja aħjar.

Nistgħu nkunu nafu jekk il-piż tagħna hux tajjeb jew le billi nikkalkulaw dak li jissejjaħ il-*Body Mass Index* (BMI). Dan issibu billi l-ewwel tintiżen (f'kilogrammi) u mbagħad nitkejlu (f'metri). Il-BMI nikkalkulawh billi niddividu l-piż bit-tul u nerġgħu niddividu r-riżultat bit-tul għal darba oħra.

Pereżempju: Jekk għandi piż ta' 80kg u tul ta' 1.8 metri, allura l-BMI tiegħi huwa 24.7kg/m^2. Dan hu piż tajjeb jew le?

Ftakar li jekk il-BMI ikun inqas minn 18.5, ikun ifisser li hu baxx wisq u jista' jkun ta' ħsara. L-ideal ikun kieku jkollok BMI ta' bejn 18.5 u 24.9.

Jekk il-BMI ikun bejn 25 u 29.9, ikun ifisser li għandek piż aktar min-normal. Imma jekk il-BMI ikun aktar minn 30, allura għandek piż żejjed ħafna u jista' jkun ta' dannu għal saħħtek. Madankollu, hawn persuni li huma muskolati ħafna, u għalhekk itellgħu l-BMI tagħhom bil-piż tal-muskoli u mhux bix-xaħam. Għal dawn l-individwi mhux bilfors li BMI ogħla minn 30 ikun juri riskju ta' ħsara għal saħħithom.

Nistgħu wkoll inkejlu l-qies tal-qadd (*waistline*). Jekk dan ikun aktar minn 94ċm (rġiel) jew aktar minn 80ċm (nisa), ir-riskju li tiżviluppa mard fl-arterji tal-qalb kif ukoll dijabete jkun aktar min-normal.

L-obeżità tista' taffettwalek il-ħajja ta' kuljum billi ġġegħlek:

- tħossok għajjien u bla enerġija;
- taqta' nifsek malajr;
- tegħreq aktar min-normal;
- ikollok diffikultajiet biex torqod, u tonħor aktar;
- ikollok aktar irritazzjoni fil-ġilda;
- ikollok aktar uġigħ fil-ġogi u f'dahrek.

Kumplikazzjonijiet oħra li jista' jkollok bl-obeżità huma:

Dijabete; Kolesterol u x-xaħam l-ieħor (*triglycerides*) għoljin; Pressjoni għolja; Mard tal-qalb; Puplesija; *Obstructive sleep apnoea* (nuqqas ta' nifs fl-irqad); Problemi bil-fertilità; Kumplikazzjonijiet fit-tqala; Inkontinenza tal-awrina; Ġebel fil-marrara; Kanċer tal-musrana, is-sider u l-utru; Gotta; Fwied imxaħħam; Problemi psikoloġiċi.

Darba oħra nitkellmu dwar għaliex hemm minn iżomm piż żejjed u kif nistgħu nnaqqsu r-riskju għal saħħitna.

Dr Peter Ferry huwa Speċjalista tal-Mediċina u l-Anzjani

Tell me, my friend

BRENDAN MURRAY SJ

On the way to Caesarea Philippi I asked Peter and the disciples:
"Who do you say that I am?"
Ever since then, I have been asking the same question
of everyone who hears my call and wants to follow me.
And now, today, I am asking *you*, my friend:
"Who do *you* say that I am?"

So, whenever you have the time and feel ready to respond,
I want you to stand alone before me
and talk to me in your own simple way.
Tell me what *you* make of me.
Tell me where *you* stand with me.

Don't just tell me what the Catechism is saying.
Don't even tell me what the Church is saying.
I want to hear what *you* are saying.
I want to hear what's deep down in *your* heart.

So tell me straight, if you're afraid of me at times.
If you slip away and hide from me some days,
Afraid to come too close to me, or let me too close to you,
Afraid, perhaps, that I will ask too much of you.
Just tell it all to me, my friend, and I will understand.

Tell me plainly, if I trouble you at times.
If my ways seem very strange to you.
If my commandments ever weigh on you.
If my words sometimes disturb you.
Just tell it all to me, my friend, and I will understand.

Tell me, too, if you feel angry with me now.
If you feel that I don't listen when you call to me in prayer.
If you feel that I don't hear you when you cry to me in pain.
If you feel that I don't care for you when evil men prevail.
Just tell it all to me, my friend, and I will understand.

Stay with me and talk to me and then you'll come to see
that I will always love you and accept you as you are.
Stay with me and talk to me and then I'll set you free
to walk with me in darkness and to meet the dawn with me.

BLACKDOT PRINTERS

Address: 161, Door A, G'Mangia Hill, Pieta`, PTA 1311, Malta
Email: admin@blackdotprinters.com
Tel: 2123 9411/2 **Fax:** 2122 6116

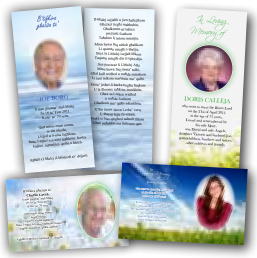
- Business Cards / Envelope Printing
- Letterheads / Complimentary Slips
- Stickers
- Invoice / Duplicate Books
- Invitations for any occasion
- Posters / Brochures / Flyers
- Graphic Design
- Perforated Lined Paper
- Copybooks
- Writing Pads
- Refill Pads
- Matte & Gloss Lamination
- Soft Binding and Spiral Binding
- Condolence Bookmarks

Custom printing on any type of paper - No minimum quantity!

500 Business Cards for €30

Photocopy Paper

Special Offers on Office Stationery



CONDOLENCE BOOKMARKS

REFILL PADS

COPYBOOKS

A4 PHOTOCOPIES

BLACK & WHITE @ 3c

COLOUR @ 6c

Am I food for thought?

Open up your appetite

to free offers and exciting discounts

through the use of the RMF Membership Discount Card.

RMF – the 24 hour roadside assistance specialists

have teamed up with **over 50 selected outlets**

to offer you greater value for money!

Add spice to your life – check out the offers

www.rmfmalta.com

JOIN RMF TODAY

AND BENEFIT FROM A **20% DISCOUNT***

The service that pays for itself

For more information call **2122 5536**
or visit our offices at
Guardamangia Hill,
Pieta, PTA 1313, Malta

*Valid for new memberships only up to 31st December 2011 on presentation of this advert.