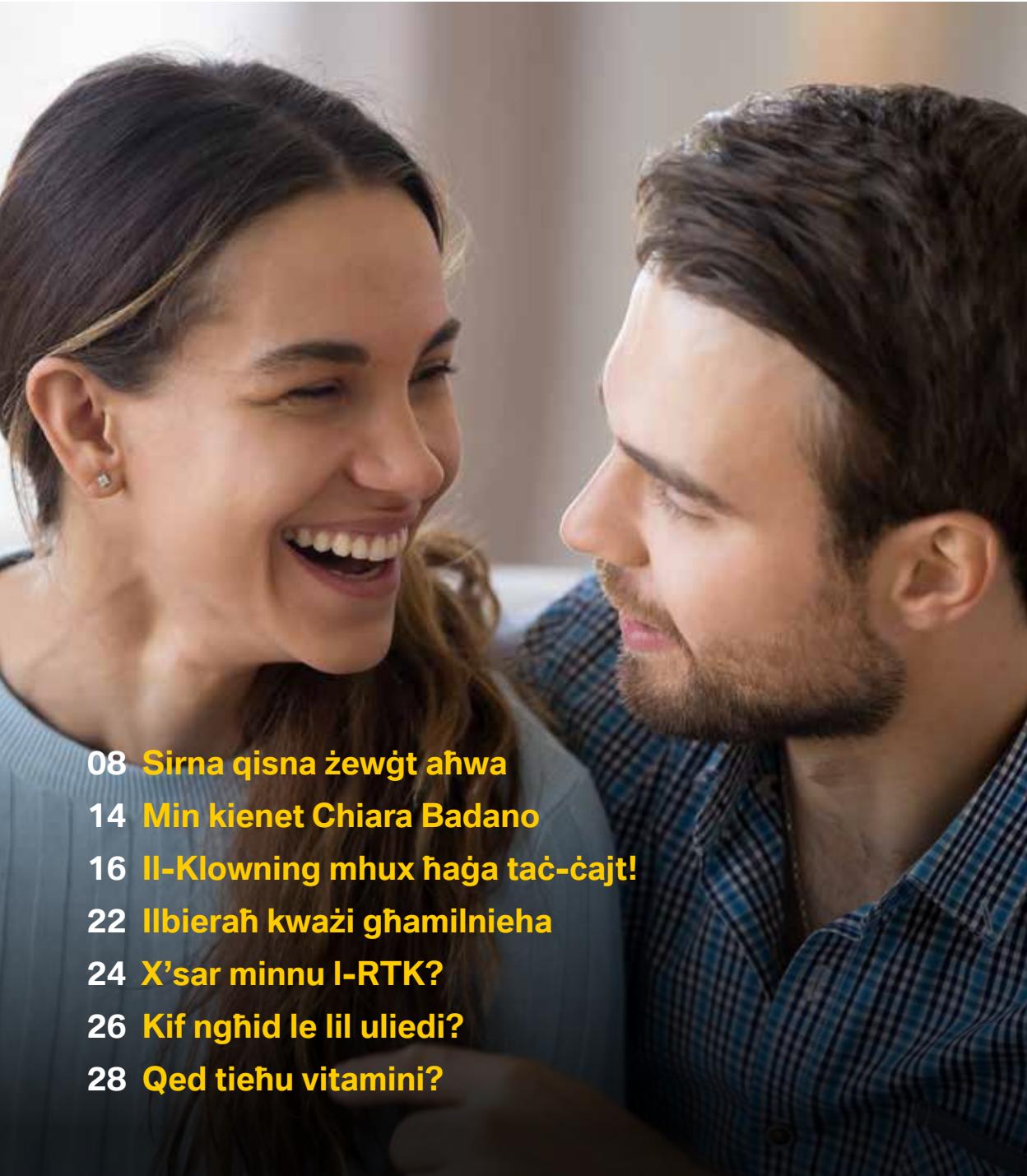


Flinkien

AWWISSU 2021 • Numru 201

Newspaper Post



- 08 Sirna qisna żewġt aħwa**
- 14 Min kienet Chiara Badano**
- 16 Il-Klowning mhux ħaġa taċ-ċajt!**
- 22 Ilbieraħ kwaži għamilnieha**
- 24 X'sar minnu I-RTK?**
- 26 Kif ngħid le lil uliedi?**
- 28 Qed tieħu vitaminī?**

INVESTI FIL-FUTUR



**Investi b'ammont minimu ta' €3,000
Bond marbut mal-harsien tal-ambjent
b'rendiment ta' 4.5%***

*E-Stream Energy GmbH & Co KG qiegħda tniedi bond ta' €8,000,000 4.5% E-Stream Energy (2019-2029) marbut mal-harsien tal-ambjent. Il-garanzija pprovduta minn Timberland Securities Investment plc mhux garantit. Ir-rendiment jitħallas fi Frar u Awwissu b'ammont minimu ta' €3,000.

E-Stream Energy GmbH & Co KG (inkorporata fil-Ġermanja bl-ufficċju registrat fi Wilhelmshofallee 83, 47800 Krefeld, il-Ġermanja) hija l-emittent ta' bond mhux subordinat mahruġ skont it-termini ta' Prospett Bażu datat 18 Novembru 2020, u approvat mir-regulatur finanzjarju ta' Liechtenstein skont ir-regolamentazzjoni fuq il-prospetti u t-Termini Finali rilevanti (minn issa msejha "Prospett"). Il-Garanti huwa Timberland Securities Investment plc, inkorporat f'Malta bl-ufficċju registrat f'171, Old Bakery Street, Valletta, li jipprovdni garanzija inkondizzonata, irrevokabbli u mhux garantit ill-Bond. Id-distributur appuntat tal-4.5% E-Stream Energy bond f'Malta huwa Timberland Invest Ltd (bl-ufficċju tan-negożju li jinsab f'Aragon Business Centre, Dragonara Road, St Julian's, STJ 3140), li hija entità regolata awtorizata mill-MFSA, deejem skont l-Att tal-Investment Services, 1994. Investituri prospettivi għandhom jinnutaw li l-bond ma jistax jissarrat qabel id-data tal-maturitā. Kif ukoll, jekk se tinvesti f'dan il-bond, mhux se jkollok aċċess għal flusek qabel id-data tal-maturitā. Madankollu, inti tista' tittraferixi, jew tbigh, il-bond tiegħek, deejem skont it-termini tal-Prospett datat 18 Novembru 2020. Il-valur tal-investimenti tiegħek jista' jiddu kif ukoll jinżel, u tista' titlef xi parti jew l-ammont kollu li inti tkun investejt. Il-prestazzjoni tal-imghoddha mhix neċċessarjament indikattiva tal-prestazzjoni tal-futur. Investituri prospettivi huma mħeġġa biex jiksbu parir xieraq u addattat qabel ma jinvesti, kif ukoll biex jaqraw il-Prospett, partikularment ir-'Risk Factors' li jinsabu fis. Kopja tal-prospetti tista' t'inkisib b'xejn, deejem matul li-hin normali tan-negożju, mill-ufficċju ta' Timberland Invest Limited, jew inkella mill-ufficċju tan-negożju ta' John Degiorgio, l-agent marbut ta' Timberland Invest Ltd li jinsab f'10, Triq ta' Xlejji, Il-Gudja GJD1801 jew mis-sit elettroniku <http://www.estream-bonds.com>. Dan ir-riklam huwa approvat minn Timberland Invest Ltd.

John Degiorgio huwa registrat mal-MFSA bhala l-agent marbut ta' Timberland Invest Ltd għall-provvediment tas-servi ta' twassil u trasmissioni ta' ordnijiet firrigward ta' titoli trasferibbi.

Čempel ill John Degiorgio fuq 9942 7746 | Email: John.Degiorgio@timberland-finance.com



Eċċitanti aktar mid-droga

Sa ftit ilu konna nistaqsu, "Għaliex iż-żgħażagh ifittxu d-droga?" Illum qed nistaqsu, "Dawk li ma jfittxuhiekk, għaliex le?"

Nafu li d-drogi mhumiex kollha l-istess. Nafu x'effetti serji thalli fuq il-moħħu u l-ħajja tal-bniedem. Nafu wkoll bil-konseguenzi fiz-żejt u morali, u anki finanzjarji u soċjali.

Allura għaliex tinbiegħ? Biex xi hadd ikompli jsir sinjur? Għaliex tinxtara meta hi daqshekk għalja? Għaliex tiċċirkola, minkejja li suppost hawn sorveljanza stretta? Kif daqshekk faċċi takkwistaha?

Qegħdin noffru biżżejjed opportunitajiet liż-żgħażaq fejn iqattgħu l-hin liberu tagħhom bogħod mill-vizzji u l-perikli? Qegħdin ngħallmu biżżejjed dwarha fl-iskejjel u c-ċentri taż-żgħażaq?

Iż-żgħażaq jafu dwar il-programmi ta' riabilitazzjoni? Għaliex mhux kulhadd jagħmel programm meta jkollu bżonn? Għaliex spiss ma jitkompliex sal-ahħar? Dan il-vizzju tista' toħroġ minnu xi darba?

Qed noffru spalla lill-ġenituri li wliedhom inqabdu fil-problema? Hemm xi hiliet fit-trobbja tal-ulied li għandna bżonn nippromovu aktar? X'jista' jsir fl-iskejjel?

X'nistgħu nagħmlu aktar bħala pajjiż, soċjetà u Knisja biex nirbħu dan l-assedju fuq uliedna? Se nċedu l-armi u naqtgħu jiesna? Nagħmluha legali? Nagħmluha iż-żejjed faċċi?

Inħoss li rrassenjajna ruħna wisq, li ħadna attitudni ta' "X'taqbad tagħmel aktar?" jew "Għamilna biżżejjed!" Jidher ċar li le, m'għamilniex biżżejjed.

Jonqos īnfra aktar x'nagħmlu. Ejjew inxammru l-kmiem, naħdmu id f'id mal-Caritas, l-Oasi u s-Sedqa, u noffru lil uliedna formazzjoni iktar holistika li timpenjahom u tinvilhom b'mod shiħi biex jaqhrfu li wara kollex il-ħajja hija aktar eċċitanti mid-droga.

Flimkien

Magazin ta' kull xahar mahruġ mill-Kulleġġ tal-Kappillani li jítqass b'xejn lill-familji Maltin. Biex tirreklama u għal kull korrispondenza čempel fuq 2182 8931 jew 7946 1470 jew bil-posta.

INDIRIZZ

Flimkien, Kulleġġ tal-Kappillani Kurja, il-Furjana

EMAIL

flimkien@maltadiocese.org

Editur Carmel Conti
Grafika Outlook Coop
Stampar Velprint Ltd

Il-kitba li tidher fil-Flimkien appartu l-Editorjal mhux neċċessarjament tirrifletti l-opinjoni tal-Bord Editorjali.

RAĞġ DAWL

"A lie doesn't become truth, wrong doesn't become right, and evil doesn't become good, just because it's accepted by a majority."

**Booker T.
Washington**



Siefer magħna f' Settembru

L-eskursjonijiet huma inkluži fil-prezz!



Berchtesgaden

Half Board - 3-9 Settembru

€895 - kull persuna f' kamra doppja

Salzburg
Bratislava
Vienna



Il-Polonja - 16-23 Settembru

Half Board għal min-jbbukja sol-15 t' Awwissu

€945 - kull persuna f' kamra doppja



Il-Maċedonja tan-Nord

Half Board - 17-24 Settembru

€795 - kull persuna f' kamra doppja



Lourdes

Full Board - 26-30 Settembru

€615 - kull persuna f' kamra doppja

Aktar tagħrif fuq kull ġita jinsab fi programm dettaljat li jista' jinkiseb mingħand Natasha fuq:

Tel: 2122 2040 • SMS: 7979 2040

Imejl: info@ytc.com.mt • Facebook: [ytctraveltours](#) • Websajt: www.ytc.com.mt

Il-ħarsa hanina ta' Marija

Awwissu huwa xahar li jfakkarna f'diversi festi għeżeż għalina, b'mod speċjali l-festa ta' Santa Marija. Fil-Katidral ta' San Pawl fl-Imdina nsibu pittura tal-artist Pietro Gagliardi li tirrappreżenta lil Marija Patruna ta' Malta. Il-Madonna, b'Gesu f'idjejha, qiegħda thares fuq xena sabiħa tal-Port il-Kbir u tindokra lil pajjiżna. Matul dan ix-xahar nistedinkom tharsu lejn Marija bhala Sultana, Omm il-Ħniena, Tama Tagħna, u nieħdu l-kuraġġ f'sitwazzjonijiet ta' hemm u qtigħi il-qalb.

It-tmien xahar tas-sena huwa wkoll iż-żmien meta diversi kumpaniji, fabbriki u ħwienet jagħlqu għal ftiż żmien ta' mistrieh. Nawgura lill-familji tagħna li jużaw dan iż-żmien biex jiskopru lil xulxin, isibu wkoll il-mistrieh tant neċċessarju, u jerġġu jiġi generaw ruħhom biex ikompli l-hajja b'iż-żebda entu żaġġi.

Il-ħsieb tiegħi jmur ukoll f'diversi morda u anzjani li jinsab fir-residenzi tagħhom,

fl-isptaritjiet jew fid-djar tal-anzjani, u li kultant matul dan ix-xahar iħossuhom mitluqin għaliex huma ftit in-nies li jżuruhom. Ikun tajjeb li waqt li qed nistriehu niftakru wkoll fihom u nsibu ftit hin biex niddedikaw lill-għeżeż tagħna f'dawn l-ambjenti.

Nixtieq nirringrazza lil tant nies li matul dan ix-xahar jibqgħu joffru s-servizzi essenziali li jagħmlu l-ħajja tagħna dik li hi: l-awtoritat jiet civili, il-korpi kostitwiti, dawk li jieħdu ħsieb l-indafa pubblika, u dawk li joffru s-servizzi tad-dawl u l-ilma, fost hafna oħrajn. Dawn is-servizzi kollha jiddependu minn nies li waqt li aħna nieħdu l-mistrieh tagħna huma jkomplu jaqdu lill-poplu u l-ġid komuni. Nappella biex inżommuhom fil-ħsieb tagħna u fit-talb tagħna.

Jalla Awwissu jkun xahar li fis-ħarsa hanina tal-Omm li tagħtina faraġ u kuraġġ.

✉ Charles Jude Scicluna
Arċisqof ta' Malta



KELMA TA' FRANGISKU

wieħed biss: il-faqar tiegħu u l-bżonn li jinsab fis-ħarġ. Titlob xejn mingħandu. Anki jekk dak il-bniedem fqir hu l-agħar bniedem li hawn fid-din, jekk hu jkun nieqqes minn dak li hu neċċessarju, allura int ehilsu mill-ġuġ ... Int ukoll, mela, meta tara bniedem li ra l-gharqa minhabba l-faqar, tiġġidukahx, toqogħodx tistaqsi jekk hux raġel tajjeb jew hażin, imma ehilsu mill-qaġħda li jinsab fiha" (San Ģwann Kriżostmu, Diskorsi dwar il-fqir Lazzru, II, 5).

Mill-messaġġ tal-Papa għall-Jum Dinji tal-Fqar 2021

NINVESTU FIL-KOMUNITAJIET

Investiment ta' **€1miljun fis-sena**
fil-komunitajiet



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GHALL-INTERN, IS-SIGURTA
NAZZJONALI U L-INFURZAR TAL-LIGI



sigurtà

Avolja mhix perfetta

Mata kont żgħira kont nahseb li ommi perfetta. Kont nahseb li kellha tweġiba għal kollox. Iddewwi kull girfa. Tixxotta kull demgħa. Tifhimni qabel inlissen il-kelma. Tagħtini li rrid qabel nitlobha. Kellha kelma taz-zokkor. L-isbaħ mara tad-dinja. Kont kburi nidher magħha. Kont ngħidilha, "Jien ma nitilqek qatt!"

Meta kbirt indunajt li ommi mhux perfetta. Ma kellhiex tweġiba għal kollox. Bdejt naraha antikwata u ddum biex tifhem. Stretta, riġida wisq, u ġgeġiħlini nobdi bilfors. Xtaqtha zżomm ruħha aħjar. Xi drabi kont nisthi jarawni magħha. Drabi oħra xtaqt, kieku stajt, nitlaq mid-dar. Anki ħuti kienu jirrabjawni; xtaqt ngħix f'xi familja oħra.

Hekk ukoll kont nahseb li l-Knisja hi perfetta, ma tiżbalja qatt. Kellha tweġiba għal kollox. Kapaċi ddewwi kull girfa. Tixxotta kull demgħa. Tifhmek u tagħdrek f'kulma tagħmel. Kont kburi li kont membru tagħha.

Meta kbirt indunajt li l-Knisja mhix perfetta. M'għandhiex tweġiba għal kollox. Xi drabi antikwata u ddum biex tifhem u biex tinbidel. Riġida wisq. L-ghaxqa tagħha tgħidli, 'Le, ma tistax!' Nixtieqha tidher ahjar, kultant nisthi li

jien membru tagħha. Xi drabi, kieku nista', nitlaq. Xi drabi anki l-Insara l-oħra jdejqu u jirrabjawni. Kultant nixtieqni qiegħda f'xi Knisja oħra, jew f'xejn.

Imma lil ommi bqajt inhobbha. Avolja mhix perfetta. M'iniex lesta li nitlaqha. Anki hi baqgħet thobbn, avolja ma kontx bint perfetta. Għaliha nibqa' dejjem bintha. Forsi n-nuqqas ta' qbil li kien ikollna u dak li kien idejjaqna f'xulxin għamilna bnedmin aħjar, għamilna kapaċi nċedu aktar, niġġebbu fit, nghäggħiha inqas, naħfri u nagħdru aktar. Hi kienet omm tajba biżżejjed. Nittama li jien kont bint tajba biżżejjed ukoll. Illum nerġa' ngħidilha, "Jien ma nitilqek qatt!"

Hekk ukoll lill-Knisja bqajt inhobbha. Avolja mhix perfetta. Hi tibqa' ommi. U anki hi baqgħet thobbn, avolja m'iniex Nisranja perfetta. Għaliha nibqa' dejjem bintha. Forsi n-nuqqas ta' qbil ta' bejnietna u dak li ma jogħġobniex f'xulxin jista' jgħinna nifħmu lil xulxin aħjar, nagħżlu aħjar il-kliem li nużaw bejnietna, nuru aktar rispett, nisimghu aktar, niġġidukaw inqas. U waqt li niftakar li Dak li ta' hajtu għaliha darba qalilha li mhu se jitlaqha qatt, jien ukoll ngħidilha, "Ma nitilqek qatt!"

Sirna qisna żewġt aħwa!

X'nistgħu nagħmlu jekk xi ħadd minna jħoss li m'aħniex inkunu sesswalment attivi bizzejjed?

Riċerka turi li sa 80 fil-mija tal-koppji jgħaddu regolarment minn mumenti meta wieħed minnhom ikun irid jagħmel sess u l-ieħor le.

Mill-esperjenza klinika tiegħi naħseb li aptit sesswali baxx huwa l-iktar problema sesswali komuni. U dan jitqies problema akbar għaxx generalment inaqqsas ir-romantiċiżmu u l-vičinanza bejn il-koppja. Jgħidulek, "Sirna qisna żewġt aħwa".

Fis-soċjetà tagħna spiss inpingu r-raġel bhala dejjem b'aptit sesswali qawwi li jipprova jittent xortih ma' xi mara b'aptit sesswali baxx. Imma r-realtà mhux hekk. Fi studju partikolari sibna li 60 fil-mija tal-koppji eterosessuali il-mara kienet b'aptit sesswali oħla minn tar-raġel! Għalhekk jeħtieg inwarbu xi whud mill-prekunċetti u l-preġgudizzji li għandna dwar dan is-sugġett.

Barra minn hekk, mhux kulħadd iqis id-differenza fl-apptit sesswali bhala problema kbira. Kull koppja thares lejn din ir-realtà mil-lenti tagħha.

Madankollu, in-nuqqas ta' entużjażmu sesswali f'wieħed jista' jkun problema ghall-oħra, u l-kontra. Johloq stress fir-relazzjoni aktar ma jgħaddi ż-żmien. Importanti li n-nuqqas ta' sess (jew attivitā sesswali mhux frekwenti) ma ssirx xi haġa li naċċettawha qisha mhi xejn jew sahansitra nghidu li mhix problema.

Xi benefiċċi tas-sess għar-relazzjoni

1. Gost. Il-logħob sesswali intimu u rispettuż hu importanti hafna għax Jimla r-relazzjoni b'sodisfazzjon u kuntentizza.

2. Ezempju tajjeb. Meta koppja turi affezzjoni lil xulxin (tgħanniq, bews, kumplimenti) quddiem l-ulied u t-tnejn jaħdumu biex ikollhom hin waħedhom bhala koppja jkunu qed jagħtu eżempju tajjeb hafna lil uliedhom. Ikunu qed juru li l-kuntatt affettiv huwa xi haġa "normali" u espressjoni sabiha ta' viċinanza u mhabbba.

X'nistgħu nagħmlu bhala koppja jekk xi ħadd minna jħoss li m'aħniex inkunu sesswalment attivi bizzejjed?



Tkellmu dwarha! Għal xi whud is-sess huwa suġġett sensittiv u delikat, xi drabi anki tabu u m'għandekx titkellem dwaru. Is-sesswalitā hija mgħobbija b'diversi bżonnijiet mhux diskussi kif ukoll b'insigurtajiet (li xi drabi dawn lanqas nammettuhom magħna nfusna!). Għalhekk li nitkellmu bejnietna t-tnejn dwaru, anki jekk haġa delikata, huwa bżonnjuż. Tista' tibda billi titkellem dwar il-preferenzi tiegħek u dwar dak li qed tkoll int. Imma mbagħad isma' attent dak li għandha tgħid il-parti l-ohra. Isma' bla ma tikkritika, bla ma tgħid kliem li jgħieġ lill-ieħor jisthi jew ihossu ħati. Niftakru li hafna minna rċevel hafna messaġġi negattivi (u żbaljati) dwar is-sess u r-relazzjoni – u minn età żgħira wkoll!

L-ahjar hin jew jiem għall-intimità

Friski u intimi: Meta tkunu għajjenin u eżawriti, diffiċċi jkollkom sess sodisfaċenti. Wara li tkunu drajtu lil xulxin u tkellimtu bejnietkom, meta tkollhom aktar komdi u friski biex tkunu intimi, allura jiżdied iċ-ċans li l-apptit għas-sess ikun oħla. Dwar dan jinhieg dialogu apert bejnietkom.

Ohloq l-atmosfera: Oholqu atmosfera li tgħin lit-tnejn li intom. Xi whud jużaw xemħġat, incens, banju u mužika – intom tafu x'jista' jgħinkom. Għalhekk, keċċu l-klieb u l-qtates barra mill-kamra tas-sodda u qabbdu ffit mužika. Biex ikollkom relazzjoni intima tajba tridu tinvestu fiha u tagħtu kas il-bżonnijiet ta' xulxin.

Problemi ta' saħħa? Jista' jkun li l-apptit sesswali jiġi affettwat minn problemi ta' saħħa, eż- nuqqas ta' hadid fid-demm, prolaktina għolja jew testosterone baxx. Xi medicina għad-dipressjoni u għall-pressjoni għolja tista' taffettwa l-apptit sesswali wkoll. Importanti: meta tinnota bidliet fl-apptit sesswali tkellem ma' professjonist tal-fiduċja tiegħek.

Fl-ahħar mill-ahħar irridu naraw ukoll jekk il-veru għerq tal-problema huwiex is-sess innifsu, jew forsi xi kwistjoni relazzjonali li qed tiġi espressa permezz tan-nuqqas ta' sess

Dr Nicholas Briffa huwa psikologu u sesswologu.

Bir-ruħ u l-ġisem?

F'Awwissu niċċelebraw il-festa tal-Assunta, meta Marija telgħet is-sema "bir-ruħ u l-ġisem". Imma xi tħisser sewwasew "bir-ruħ u l-ġisem", specjalment għal San Pawl.

Fir-rakkont tal-ħolqien insibu li bniedem huwa *néfex hajjah* (Gen 2:7), nifs jew ruħ haj/ja. Fi kliem iehor, huwa ruħ li tidher b'mod konkret hafna fil-ġisem. Fil-mentalità Lhudja ma hemmx firda bejn spirtu-ruħ-ġisem. Il-bniedem huwa persuna shiħa.

Imma San Pawl ma kienx jinteressah biss kif inhu magħmul il-bniedem. Kien jinteressah l-aktar fir-relazzjoni tal-bniedem ma' Alla. Meta uža l-kelma Griega *sarks* (= laħam, ġisem), kien qed jifhem li l-persuna shiħa hija dgħajfa, vulnerabbi u li tiddependi ghalkollox minn Alla.

San Pawl juža wkoll il-kelma *pneuma*, li fil-maġgoranza tal-kaži ma tirreferix ghall-ispirtu jew ir-ruħ umana imma ghall-Ispirtu s-Santu, l-ghajnejha tal-hajja.

Il-filosofi Griegi kienu jqisu l-bniedem bħala ġisem magħqu'd ma' ruħ. Kienu jgħidu: il-ġisem huwa l-habs jew il-gaġġa tar-ruħ. San Pawl seta' kien influwenzat minn din il-filosofija meta

kiteb dwar taqtigħha bejn il-laħam/ġisem (*sarks*) u r-ruħ (*pneuma*) meta kiteb: "Imxu fl-ispirtu u taqgħux ghall-passjonijiet tal-ġisem" (Galatin 5:16-26) u "Ix-xewqat tal-ġisem jwasslu ghall-mewt, ix-xewqat tal-Ispritu jwasslu ghall-ħajja u s-sliem" (Rumani 8:1-17). L-idea hawn hi li l-ġisem jiġbed lejn il-ħażin, u r-ruħ dejjem tiġibed lejn it-tajjeb.

San Pawl kien jipprova jikteb b'mod li jishmu il-qarrejja. Xi drabi, għalhekk, kien jissellet termini u kuncetti mill-kultura ta' min kien jaqra l-Ittri u jdahhal fihom il-ħsieb Kristjan. San Pawl kien jippreferi jkun prattiku milli xjentifiku.

Għal-Lhud ma hemmx firda bejn ġisem u ruħ. Il-passjonijiet (eż. imħabba u ghira), il-funzjonijiet tal-organi tal-ġisem (ġuħ, għejja, sensi) u s-sentimenti (rabja, ferħ, diqa) huma attribwiti mingħajr problema għar-ruħ daqskemm ghall-organi tal-ġisem. Anki bil-maqlob, il-ħsibijiet u s-sentimenti huma attribwiti ghall-organi tal-ġisem.

Fil-Bibbja jissemmew madwar tmenin parti tal-ġisem uman – forsi lanqas konna nafu li

għandna daqstant! Xi whud minn dawn huma konkreti (id, sieq, fwied) u oħrajn astratti (ruħ, spirtu). Xi eżempji:

- U l-Mulej wieġbu: "X'għamilt! Lehen id-demm ta' ħuk qiegħed jgħajjal mill-art" (Gen 4:10).
- U mbagħad jistqarru u jgħidu: "Idejna ma xerrdux dan id-demm, u għajnejna ma rawhx jixixerred" (Dewt 21:7).
- Jiena nħalli f'Izrael sebat elef, jiġifieri l-irkupptejn kollha li ma ltwewx quddiem Bagħal, u kull ħalq li ma bisux (1Slat 19:18).
- Meta l-widna kienet tismaghni, kienet tberikni; meta l-ghajnejn kienet tarani, kienet tfahħarni (Gob 29:11).
- Iqimu xogħol idejhom, u kulma ġadmu *subgħajhom* (Is 2:8).
- Sahansitra *għadmi* kollu jgħid: "Min hu bhalek, Mulej!" (Salm 35:10).

Fit-Testment il-Qadim il-partijiet tal-ġisem setgħu wkoll jiġu ġġudikati moralment: xufftejn *giddieba* (Prov 12:22) jew *sinciera* (Prov 12:19), *qlub fidili* (Neh 9:8) jew *imwebbsa* (Ger 5:23).

Termini astratti (spirtu jew ruħ) sikkit jintużaw minnflok xulxin: "Tixxennaq u tinfena ruħi għat-tempju tal-Mulej; nghanni ferhan b'rūhi u ġisimi lil Alla l-ħajja" (Salm 84:3) jew "Ruħi tfaħħar il-kobor tal-Mulej" (Lq 1:46-47).

Bħax-Testment il-Qadim, San Pawl jimxi fuq il-principju li l-persuna hija għaqda ta' partijiet differenti ghalkollox minn xulxin imma li

jikkontribwi x Xu biex il-bniedem ikun haġa shiħa. San Pawl dejjem jifhem il-bniedem bħala "ġisem u ruħ" jew "ġisem u spirtu" – haġa wahda flimkien.

U Marija wkoll, imtellgħa s-sema, qiegħda fis-sema "bir-ruħ u l-ġisem" – kollha kemm hi. Madankollu, Marija mhijiex 'il bogħod minna. Il-Papa Franġisku qalilna biex inħarsu 'l fuq, lejn is-sema miftuh "għax fuq l-ghatba hemm ommna tistennien, thobbn, titbissmilna u tgħinna bil-ħrara bħal kull omm li trid l-ahjar għal uliedha".

Fr Paul Sciberras huwa l-Kap tad-Dipartiment tal-Iskrittura Mqaddsa, l-Ebrajk u l-Grieg fl-Università ta' Malta





Kull azzjoni liturgika hi magħmula minn kliem u sinjal. Ahna nfahhru lil Alla u nitqaddsu permezz tagħhom. Fost is-sinjali li nsibu fil-liturgija hemm il-ġesti: meta rroddu s-Salib, noqogħdu bilqiegħda, inqumu bilwieqfa, ninżlu għarkoppejnej, nifħu u nagħluk jdejnej, u l-kumplament.

Hafna drabi dawn il-ġesti nispicċaw nagħmluhom b'mod mekkaniku. Inkunu nsejnej, jew qatt ma qalulna, it-tifsira tagħhom – bħalma forsi ilhom ma jfakkruna li l-bniedem jitlob bil-ħames sensi u mhux bil-kliem biss.

Bosta studjuži ppruvaw jispiegaw it-tifsira tas-sinjali fil-liturgija. Fost il-pijunieri f'dan il-qasam insibu lil Romano Guardini. Fil-ktieb tiegħi Is-Sinjali Mqadha huwa jispiega t-tifsira ta' hafna mis-sinjali li nagħmlu fil-liturgija. Araw x'jgħid meta jitkellem fuq is-sinjal tas-Salib:

“Meta rroddu s-Salib, għandna nagħmlu sinjal ta' Salib veru. Minflok il-ġesti żgħar u bla forma li ma jagħtu ebda ħjel tat-tifsira tiegħi, ejjew nagħmlu sinjali wesghin u mingħajr għaż-żejt, minn max-xbin sa fuq is-sider, minn spalla għal-

Is-Salib: għalfejn “troddu”?

oħra, waqt li koxjentement inhossu li dan jiġbor fih il-persuna tagħna kollha: ħsibijietna, l-attitudnijiet tagħna, ġisimna u ruħna, kull parti minna kollha f'daqqa. Naħsbu kif dan is-sinjal jikkonsagrana u jqaddisna.

Dan isehħi għax hu s-sinjal universali u s-sinjal tal-fidwa tagħna. Fuq is-Salib, Kristu heles lill-bniedem. Bis-Salib Hu jqaddes lill-bniedem sal-anqas naqra tal-eżistenza tiegħi. Ahna nagħmlu s-sinjal tas-Salib qabel nitolbu biex ningħabru u biex indawru b'mod shih, mohħna, qalbna u xewqatna lejn Alla. Irroddu s-Salib fi tmiem it-talb biex nitwaħħdu mal-grazzji li nkunu rċevejna mingħand Alla.

Waqt it-tentazzjonijiet irroddu s-Salib biex isahħħaha, u waqt il-periklu biex nitharsu. Isir is-sinjal tas-Salib fuqna waqt it-berik, sabiex il-milja tal-ħajja ta' Alla tfawwar qlubna, tagħmel il-frott u tqaddisna kompletament.

Aħsbu dwar dawn l-affarijiet meta tagħmlu s-sinjal tas-Salib. Dan hu s-sinjal l-aktar qaddis fost is-sinjali kollha. Agħmlu sinjal ċar u miftuħ, mingħajr għaż-żejt, filwaqt li taħsbu dwar dak li qed tagħmlu. Halluh jinvadikom f'kull aspett tagħkom: ġisem, ruħ, mohħ, rieda u ħsibijiet; f'dak li nhossu, f'dak li nagħmlu jew ma nagħmlux. U kull meta dan kollu nimmekkaw bis-sinjal tas-Salib, insaħħu u nikkonsagħraw lilna nfusna, kollna

kemm aħna, lill-qawwa ta' Kristu, f'isem Alla Trinità.”

Jekk din ir-riflessjoni ta' Guardini b'xi mod fethilek l-aplit biex taqra aktar dwar is-sinjali, il-ktieb tiegħi bl-Ingliż *Sacred Signs* (jew bit-Taljan, *I santi segni*) tista' ssibu fuq l-internet.

Romano Guardini twieled fl-1885 f'Verona, l-Italja. Wara fiti il-familja tiegħi emigrat lejn il-Ġermanja. Fl-università studja l-ekonomija u l-kimika. Bhal żgħażaqgħ oħra, f'dan iż-żmien kelli l-kriżiżiet tiegħi ta' fidi, iżda wara djalogu ma' habib tiegħi rrealizza li min irid isalva ħajtu, jitlifha, imma min jittlef ħajtu għall-imħabba ta' Alla, isalvaha (Lq 9:25). Din kienet il-konverżjoni tiegħi. Dahal is-seminarju u sar saċċerdot fl-1910. Kiteb aktar minn 60 ktieb, forsi l-aktar wieħed magħruf hu L-Ispirtu tal-Liturgija. Il-Papa Benedittu XVI jgħid li kien wieħed mill-ewwel kotba tat-teologija li qara. Guardini kien wieħed mill-pijunieri li ġejew it-triq għat-tiġid tal-Knisja u t-teologija, mibdi mill-Konċilju Vatikan II. Il-Papa Benedittu XVI sejjah lu “interpretu Nisrani tad-dinja u ta' żmienna”. Huwa wieħed mill-kittieba favoriti tal-Papa Frangisku. Miet fl-1968. L-Arċidżoċesi ta' Munich u Freising fet-ħeth il-kawża għall-kanonizzazzjoni tiegħi.

Wiċċha għad-dawl



Min kienet Chiara Luce Badano

Chiara kienet tfajla popolari ħafna ma' shabha. Kienet thobb ħafna sports differenti, tkanta u tiżfen. Meta tikber, kienet tgħid, xtaqet issir air-hostess. Dejjem wiċċha għad-dawl, kif nghanu bil-Malti. Mhux ta' b'xejn it-tieni isem tagħha kien Luce!

Darba qalet li hi kienet tipprova tressaq lil Ĝesù kejn shabha mhux bil-paroli biss imma l-aktar bl-eżempju u bil-mod kif tgħix hajjitha.

Darba waħda, Chiara, fl-innoċenza tagħha qatgħet tuffieha mill-ġnien tal-ġirien. Ommha qaltilha biex tmur teħodha lura. Chiara bdiet tistħi ħafna tagħmel dan imma bl-insistenza ta' ommha kellha tmur. Filghaxija stess il-ġara ġabiltiha kartell shiħi tuffieħ għax qalet li dakinar Chiara kienet tgħallmet xi haġa tassew importanti.

Meta kellha sittax, waqt li kienet qed tilghab it-tennis, Chiara ġasset uġiġi tremend fi spallitha x-xellugja. Għall-ewwel ma tatx kas, u lanqas it-tabib tagħha. Imma meta l-uġiġi ma telaqx, kellhom joperawha u t-tobba sabu li kellha kanċer fl-ġhadam, u li kien digħi beda jinfirex. Dan kien il-bidu tal-Kalvarju għal Chiara.

Meta Chiara rċeviet din l-ahbar, Chiara la bkiet u lanqas irreżistiet, anzi aċċettat il-marda u stqarret, “Din għalik, Ĝesù. Jekk din il-ħaġa tridha int, irridha jiena wkoll.”

Missierha jgħid, “Konna ġerti li Ĝesù kien f’nofsna f'dak il-mument u tana l-qawwa biex naċċettaw l-ahbar.” Kien mument li ġab bidla kbira fil-hajja ta’ Chiara u tal-ġenituri. U hekk beda l-“pellegrinaġġ” madwar l-ispetarjet ta’ Turin – “Triq tas-Salib” ta’ veru.

Darba minnhom, qabel daħħluha għal waħda mill-operazzjonijiet, qalet lil ommha, “F’każ li mmut, iċċelebraw quddiesa sabiħa u ghid lill-Fokolarinijkantaw b’vuċi għolja.”

Chiara ġalliet din id-dinja fiż-żerniq tal-Hadd 7 ta’ Ottubru 1990, festa tal-Madonna tar-Rużarju. L-ahħar kliem taġħha lil ommha kien: “Mamma sii felice, perché io lo sono. Ciao!” (Ma, kun ferħana, għax jiena ferħana. Saħħa!) Għalkemm għalqet għajnejha, id-dawl tal-ħarsa sabiħa tagħha ma ntefex għax għajnejha gew donati lil żewġt itfal li kellhom bżonnhom.

Għall-funeral ta’ Chiara ġadu sehem madwar efejn ruħ, fosthom mijiet kbar ta’ zgħażaq, inkluži xi wħud li ma jemmnu imma li riedu jkunu preżenti għall-funeral. Kull min kien hemm qal li l-okkażjoni kienet waħda “tal-Ġenna” u ta’ ferħ. L-Isqof fl-omelija tal-funeral qal, “Hawn hu l-frott ta’ familja Nisranja, ta’ komunità Nisranja, ta’ moviment b’persuni li jħobbu lil xulxin u li għandhom il-preżenza ta’ Ĝesù fosthom.”

L-istorja ta’ Chiara ma ndifnitx magħha dakinar tal-funeral. Anki wara mewħha, dawk kollha li semgħu bl-istorja tagħha ġassew li huma wkoll setgħu jgħixu skont il-Vangelu b'mod aktar radikali, li jagħżi lill Alla fuq kollo. Chiara Badano qiegħ iddi kjarra Beata nhar il-25 ta’ Settembru 2010. Żgur li kienet sabet għalqa fertili fi Chiara Badano s-sejħha tal-Papa Ġwanni Pawlu II: “Żgħażaq, tibżgħux tkunu qaddisin!”

Chiara tinsab verament wiċċha għad-dawl!

Il-Klowning mhux ħaġa taċ-ċajt!

**Intervista ma' Dr Klown
Maria Sant Fournier**

L-ewwel nett, għalfejn Dr Klown?

“Mawra” fl-isptar tista’ tkun esperjenza ta’ biża’ u dwejjaq, speċjalment għat-tfal. Għalhekk Dr Klown jipprova jtaff xi ffit mill-biża’ u d-dwejjaq u jnissel tbissima u joffri mument ta’ leggerezza fost il-pazjenti. Għall-inqas għal mument it-tfal jinsew li jkunu morda.

Kif thossok qabel tidhol fil-ward?

Qabel nilbes il-lab coat nipprova “ninža” mix-xogħol, il-ħsibijiet u l-ħajja mgħaqġġla ta’ barra, u “nilbes” l-attitudni u l-burdata ta’ min irid joffri lit-tfal mument mingħajr il-ħsieb ta’ injections u testijiet. Ahna nkunu dejjem tnejn, u nippuvaw ngħinu lil xulxin biex nidħlu fid-dinja u l-atmosfera tal-klowning.

Għaliex l-umoriżmu u t-tbissima huma importanti?

Nghidu li ‘laughter is the best medicine’ – u xi drabi veru li t-tfal jidħqu u jieħdu gost. Ghadni niftakar mument li ma ninsieħ qatt meta dħalt f’ward fejn kien hemm tifel li tant beda jieħu pjaċir u jidhaq li missieru, li kien qed ikellem lil omm it-tifel bil-mobile, għadda l-mobile f’idejn it-tifel biex ommu tisma’ lil binha jidhaq waqt li kien qed jarana. Imma t-tfal mhux dejjem ikollhom aptit jidħqu u jieħdu sehem fil-logħob. Ahna ma ngegħluhomx jidħqu bilfors. Biżżejjed

għalina li n-nurses jgħidulna li wara li nkunu tlaqna, xi wħud minn dawn it-tfal jgħidulhom li l-isbah hin tal-ġurnata kien meta raw lilna nibbużżu lottjaw quddiemhom!

Kif u meta twaqqfet?

L-idea ħoloqa fl-1971 certu Hunter Doherty “Patch” Adams, tabib u kummidjant Amerikan. L-idea saret popolari bis-sahħha tal-film “Patch Adams”, li fih hadem Robin Williams. Kull sena, Patch jorganizza voluntieri biex imorru jferrxu tbissima fl-isptarijiet. F’Malta bdiet fl-2010 minn żewġ toħha Maltin meta dawn iltaqħu mal-organizzazzjoni Taljana “Dottor Sorriso”. Niftakarni narahom fuq it-tv jappellaw għal volontiera f’Malta. F’Novembru 2011 Dr Klown għiet irregistrata bħala NGO kompletament volontarja. F’April 2017 kellna esperjenza indimentikabbli meta f’Padova attendejna workshops ma’ hu Patch Adams u għal konferenza minn Patch Adams innisfu.

Trid tkun tabib biex tkun Dr Klown? Min jista’ jsir Dr Klown? Hemm xi taħriġ involut?

Stramba tgħidha, imma l-‘klowning’ mhux xi haġa taċ-ċajt, anzi huwa haġa serja! Hadd minna ma għandu “kwalifika” bhala entertainer u ftit biss minna huma kkwalifikati bhala toħha, għalhekk ikollna bżonn ġertu taħriġ.



Kulhadd jista’ jaapplika. L-ġħażla ssir permezz ta’ interviews, testijiet psikoloġici u hiliet artistiċi. Madwar wieħed minn kull tmienja jirnexx il-holhom isiru Dr Klown!

It-taħriġ idum madwar sena u jinkludi taħriġ artistiku (eż. mimes, zfin, kant, rakkont ta’ stejjer, użu tal-vuċċi, reċtar, puppets, espressjonijiet bil-wiċċ u, l-aktar importanti, kif timprovviża) kif ukoll psikoloġiku (kif iġġib ruħek f’ċerti sitwazzjoni u x’tagħmel meta moħħok jibqa’ jberghen fuq xi tfal li tkun rajt). Ikollna wkoll peer sessions mal-Psikologu Edward Curmi kull 6-8 ġimħat u counselling fejn ikun meħtieġ. It-taħriġ jibqa’ jsir fuq bażi regolari b’weekend seminars jew nofstanhari biex intejbu l-hiliet tagħna u l-ispirtu ta’ tim bejnietna.

Bħalissa ahna 22 Klowns u 7 qed jitharrġu. Jekk tghodd is-support groups, il-membri fl-isteering committee, l-IT consultant u l-voluntiera b’kollo qed-żejjen 47. Hadd ma jithallas għall-hidma tiegħu u lkoll gejjin minn kull qasam tal-ħajja, bħal infermiera, toħha, għalliema (bħali), pensjonanti u haddiema fl-uffiċċi.

Fliema spartijiet tattendu? Is-sitwazzjoni tal-COVID-19 affettwatkom?

Aħna nżuru Mater Dei (Rainbow, illum f’SAMOC, Disneyland, Fairyland u Wonderland) u l-Isptar Generali ta’ Ghawdex. Fl-ahħar xħur ma stajniex inżuru t-tfal fil-wards għalhekk organizzajna “żjarat” virtwali bl-ghajjnuna shiha tal-infermiera. Xi wħud minna rekordjaw videos biex it-tfal jarawhom xhin iridu. Fuq il-website tagħna (drklow.org) għandna wkoll numru ta’ videos li konna rrikordajna ħafna qabel tfaċċa l-COVID-19.

U meta ma jkollokx aptit tmur fil-wards?

Meta ma nkunux fil-burdata jew ghajjeni ahna mharrġin kif it-tnejn li ahna ngħinu lil xulxin. Tiskanta dak il-lab coat li nilbsu qabel nidħlu fil-ward kemm jghinek tibdel il-burdata u tidħol fl-atmosfera. Anki meta tasal lura d-dar, xi drabi thossok imtaqqla u tixtieq toqghod waħdek, imma shower tajba u l-esperjenza jgħinuk ma tibqax iġġorr dak li tkun ġib miegħek mill-isptar u malajr terġa’ tidħol fid-dinja ta’ qabel.

Min jaf x'kienet tgħid omni!

M'iniex se nilħqu. Le, impossibbli nilħqu! Hekk kien qed jgħid f'qalbu l-atleta Spanjol Iván Fernández Anaya meta dahal fl-istadium għall-ahhar parti tat-tiġrija tal-cross-country f'Burlada, fi Spanja, nhar it-2 ta' Diċembru 2012. Kien jinsab fit-tieni post, biċċa sew wara l-Kenjan Abel Mutai li kien qata' sew lil kulħadd. Fl-Olimpijadi ta' Londra Mutai kien rebaħ il-midalja tal-bronż fit-tiġrija tat-3,000 metru steeplechase.

Imma stenna ftit! F'daqqa waħda ġara xi ħażga! Fernández induna li meta kien baqa' biss ftit metri mit-tmiem biex jirbah it-tiġrija, l-atleta Kenjan thawwad fis-sinjalji li kien hemm u haseb li kien digħi wasal, għalhekk beda jnaqqas u fl-ahħar waqaf ghalkollox, mingħalihi rebaħ.

Fi ffit sekondi Fernández laħqu. X'se jagħmel Jipprofitta ruhu mill-iżball tal-iehor u jidħol l-ewwel hu minfloku? Fernández iddeċċeda mod iehor. Iddeċċeda li jibqa' warajh u beda jagħmillu hafna sinjalji b'idu biex jipprova jfiehma li għandu jibqa' jiġi sat-tmiem għax kien għadu ma wasalx.

Fernández deherlu li r-rebha kellha tkun tal-Kenjan. "Ma kienx haqqni nirbah," qal Fernández. "Dak il-hin għamilt dak li hassejt li kelli nagħmel. Hu r-rebbieħ veru, mhux jien. Id-distanza li kien ħoloq bejnietna qatt ma stajt nilhaqha li kieku hu ma thawwadx u ma waqafx. Kieku ma ġarax hekk qatt ma stajt nilħqu u ngħaddi."

Fiz, il-kowċ tiegħu, qal, "Dak li għamel Fernández kien gest hanin u ta' sportsman. Jien qatt ma rajt bhalu. Jien stess ma kontx inkun kapaci nagħmel hekk, u nammetti li kieku kont minfloku kont nieħu l-okkażjoni u nkompli niġri biex nirbah."

Fiz kompla jgħid li Fernández kellu għax ikun kburi b'l għamel, għall-inqas f'termini umani. "B'dak li għamel ma sarx atleta ahjar milli kien. Bhala atleta tilef okkażjoni tad-deheb. L-atleta jrid jiġi biex jirbah. Imma b'l għamel Fernández sar raġel ahjar milli kien qabel."

"Fit-tellieqa ma kienx hemm midalji x'jintrebhu. Kieku rbaħt stajt nghid li għelibt lil min rebaħ il-midalja tal-bronż

fl-Olimpijadi ta' Londra," qal Fernández. "Imma anki kieku qaluli li bir-rebha stajt intgħażiż biex nirrapreżenta lil pajjiżi fil-Kampjonati Ewropej, xorta kont nagħmel kif għamilt. Min jaf, forsi li kieku kont fil-Kampjonati Ewropej jew tad-Dinja kont inġib ruħi mod iehor. Imma naħseb li aktar sirt famuż b'dak li għamilt milli kieku rbaħt. Meta tqis kif inħuma l-affarijiet illum il-ġurnata – fil-futbol, fis-soċjetà, fil-politika, fejn donnu kollox jgħaddi – gest ta' onestà jagħmel tajjeb lil kulħadd."

U meta l-ġurnalista qallu, "Imma stajt irbaħt!" Fernández wiegħeb, "Veru, imma x'mertu kien ikoll kieku rbaħt? U min jaf x'kienet tgħid ommi, kieku!"





Bachelor of Knowledge and Information Management

Master of Arts in Archives and Records Management

Master of Arts in Library and Information Sciences

Join our Department!

2340 3746

lias@um.edu.mt

[/um.lasdepartment](https://um.lasdepartment)



Professjonijiet fix-Xjenzi tal-Informatika

F'dawn l-ahħar snin żdied l-apprezzament tal-opri artističi. Dan jinkludi wkoll għarfien ahjar tal-importanza tal-arkivji f-pajjiżna. Bosta istituzzjonijiet bdew ihaddmu nies imħarrġa bħala arkivisti, konservaturi, amministraturi ta' rekords u wkoll dawk imħarrġa fix-xjenzi tal-komputers.

Dan minhabba li ž-żamma tal-arkivji ma għadhiex assoċjata ma' delizzju. Qed nibdew napprezzaw li s-soċjetà għandha bżonn id-dokumentazzjoni mhux biss bħala memorja tal-passat u forċina tal-identità nazzjonali imma wkoll bħala ghodda ta' amministrazzjoni tajba. Parti mir-raġuni li żdied l-apprezzament ġej mill-fatt li matul dawn l-ahħar tletin sena d-Dipartiment fl-Università ta' Malta li jħarreg librara, amministraturi ta' rekords u arkivisti, offra taħriġ lil mijiet ta' studenti li wħud minnhom illum qed jokkupaw karigi ta' responsabbiltà fis-settur. Ohrajn hadu t-tħarriġ tagħhom barra minn xtutna, l-aktar fl-Italja u l-Ingilterra.

Propju din is-sena dan l-istess Dipartiment qed jagħmel qabżha ohra ta' kwalitā ghax sejkun qed jirriforma l-korsijiet tiegħu u joffri żewġ korsijiet fil-livell ta' Masters. Wieħed huwa Master of Arts in Library and Information Sciences, li hu intenzjonat li jħarreg lil-librara b'mod professjonali u jhejjihom ukoll għal dottorati. L-ieħor, Master

of Arts in Archives and Records Management, hu mahsub għall-amministraturi ta' rekords u arkivisti.

Karatteristici innovattivi f'dawn il-korsijiet hu li se jilhqu kemm l-aspetti tradizzjonali (paljografija, diplomatika, kuncetti ta' konservazzjoni, eċċ.) kif ukoll dawk moderni. Fost dawn hemm l-elementi ta' rekords elettronici, arkivji awdjobiżi kif ukoll il-metodi meħtieġa biex wieħed jaħżen rekords moderni, bħal messaġġi u kontenut mill-midja soċċjali.

Dawn l-opportunitajiet godda qed jaslu fi żmien meta pajjiżna qed iħares lejn żviluppi kbar fis-settur. Biżżejjed insemmu li fix-xhur li ġejjin se jinfetah mill-ġdid l-Arkivju Notarili wara progett kbir ta' restawr, kemm fuq il-bini kif ukoll fuq l-istess volumi u dokumenti.

Fis-snin li ġejjin se jsir investiment ukoll f'binja ta' arkivji nazzjonali ġidida f'Ta' Qali, li se jinkludi wkoll Centru Nazzjonali Awdjobiżiv, li se jissarraf ukoll l-opportunitajiet ta' impjieg professionali fis-settur fis-snin li ġejjin.

Il-korsijiet il-ġodda huma addattati għal min digħi għandu kwalifika fis-settur bħal diploma jew baċċellerat. Dawn huma wkoll adatti għal min jixtieq jidhol f'dan is-settur u għandu kwalifikasi akademici f'oqsma oħra b'xi mod relatati. Għal aktar informazzjoni aghħmel kuntatt fuq lias@um.edu.mt.

Ilbieraħ kważi “għamilnieha”!

Għażiż Daniel,
L-atmosfera kienet ilha tinbena.
Għamilna ġimġha shiha bilkemm nistgħu ninfirdu filgħaxija.
Imbagħad ġie lbieraħ ...
iċ-ċirkustanzi kienu perfetti,
ir-raġunijiet kollha tajba.

Wara kollox, għedt bejnni u bejn ruħi,
kont se “nhallik” tibqa’ sejjer sal-ahħar propju għax inhobbok,
u jiena certa wkoll li inti thobbnī.
Forsi kont belha, għax “tlift” okkażjoni bħal dik;
belha, għax ma qtajtx il-kurżită;
belha, għax shabi kollha kienu għamluha;
belha, għax bqajt l-unika waħda li lghabtha tad-“dejqa”.

Min-naħa l-ohra bżajt.
Bżajt li nagħtiq ġismi, qabel ma nkun tajtek lili nnifsi;
bżajt li ghax inkunu kompatibbli sesswalment
naħsbu li aħna kompatibbli f’kollo.
Bżajt, għax bil-maturitā kollha tieghi ... xorta “għamilthiekk” diffiċċi,
meta tajtek x’tifhem li kont lesta “inkompli”.

Naf li s-sess, ġaladarba dduqu, diffiċċi toqgħod mingħajru.
Għalhekk kieku lbieraħ komplejnejna sal-ahħar,
ma kinetx se tkun l-unika darba.
U meta inti f’hi minnhom waqqaft ftit,
u ghedtli, “Aħna għandna nkomplu?”
jen ftaħt għajnejja,
u rringrazzajtek talli kont sensittiv, ġentili u onest biżżejjed li waqqaft.

U talli inti ma komplejtx,
talli tajt kas ta’ kif kont qed inħossni,
l-imħabba tiegħi lejk żdiedet ... mhux naqset.
Il-fatt li waqqaft, juri li mhux l-isfog l-aktar importanti għalik,
imma l-intimità vera.
Forsi fil-ftit żmien li baqgħalna,
imissna aktar nikkonċentrar fuq forom ohra ta’ intimità bejnietna,
milli fuq is-sess ... akkost li jkollna nistennew xi ftit.
Naħseb li hi xi haġa veru worth it.
Anki jekk nibqa’ l-ahħar tfajla li ma tkunx għamlet is-sess qabel iż-żwieġ,
anki jekk se nidher “dejqa” jew antikwata.
Nirringrazza lil Alla tiegħek,
li kapaċċi tistenna flimkien miegħi.



X'sar minnu l-RTK?

Intervista ma' Arthur Caruana, Station Manager ta' 103 Malta's Heart, l-istazzjon tar-radju tal-Knisja, li issa ilu sentejn li nghata hajja gdida.

Ftit snin ilu l-Knisja f'Malta hadet deċiżjoni li tibdel il-format, il-hoss u l-approach tal-istazzjon tar-radju tagħha fuq il-frekwenza 103. L-udjenza li kien qed jilhaq l-istazzjon dak iż-żmien kienet udjenza li qed tikber fl-età u ma kinux qed jiż-diedu semmiegħa godda. Inhass ukoll li kien hemm overlap bejn il-kontenut ta' RTK u Radju Marija.

Kien wasal iż-żmien għal sfida gdida għall-frekwenza 103. Wara ħafna diskussionijiet, dan il-proġetti gie fdax f'idejn Arthur Caruana. Proġetti ambizzju u kuraġġuż li ma kienx jinkludi biss il-bixra gdida tal-istazzjon iż-żda wkoll studjos godda state-of-the-art.

L-istazzjon sar diskib biss?

AC: Il-format ta' 103 Malta's Heart illum huwa bbażat fuq infotainment, fejn l-informazzjoni u d-divertiment jitwahhdu flimkien biex jattiraw udjenza żaghżugħha fl-età u fil-mentalità. Ma jfissir li t-temi soċjali ma għadhomx jiġi diskussi, anzi, imma llum dan isir b'mod aktar subliminali, semplicelement b'konverżazzjoni bejn disk u oħra, u bbażata fuq esperjenzi personali jew riċerka mill-preżentaturi.

Allura l-messaġġ ma nbidil? Inbidel biss il-mod kif jaśal l-istess messaġġ?

AC: Nemmen li dan il-mod huwa iż-jed addattat għall-hajja tal-lum. Ahna konxji mill-fatt li l-hajja tas-semmiegħi illum saret iż-jed mghaġġla, li l-attenzjoni naqset. Fil-fatt ir-radju sar jinstema' l-aktar waqt li wieħed jivvjaġġa bil-karozza.

Il-kontenut tagħna hu differenti minn ta' stazzjonijiet ohra. Kontenut varjat: minn affarrijiet serji għal valuri soċjali u hin għal divertiment, u

fuq kollox anki hin għat-talb u r-riflessjoni. Il-mod ta' kif inhi mqassma l-ġurnata fuq 103 Malta's Heart huwa mudell ta' kif għandha tkun imqassma l-ġurnata ta' kull persuna, fejn matulha nsibu hin għal kollox.

Taħseb li wasaltu?

AC: Wasalna? Le, u qatt m'aħna se naslu biżżejjed. Il-vjaġġu twil, probabbilment bla tniem. Ix-xogħol u l-ideat godda kontinwi sabiex dejjem inkunu aġġornati maż-żminijiet.

Għadu stazzjon tal-Knisja?

AC: U kif! Fuq 103 Malta's Heart jingħata wkoll spazju għal kontenut reliġjuż u soċjoreliġjuż bi programmi bħal ta' Sister Rachel, The Hand-book, il-Quddies ta' nhar ta' Hadd filgħodu, u anke r-rużarju filgħodu kmieni u fis-7pm.

Inħossni kuntent ukoll bil-kollaborazzjoni bejn 103 u diversi għaqdiet. 103 qed iservi ta' pjattaforma li fuqu, b'kollaborazzjoni mal-Caritas, pereżempju, jinstemgħu testimonjanzi ta' persuni li rebhu fuq id-droga, jew sfidi oħra, biex ikunu ta' eżempju għall-oħrajn.

L-aktar avveniment għal qalbek?

AC: L-aktar avveniment għal qalbi tibqa' l-maratona ta' 30 siegħa b'rissq id-Dar tal-Providenza fi żmien il-Milied – avveniment li dahal fil-kalendaru ta' 103 Malta's Heart u li s-sena l-oħra rrexxieli jirdoppja l-ġabrab tas-sena ta' qabel.

L-aħħar messaġġ għall-qarrejja u semmiegħha?

AC: Dawn is-sentejn ma kinux faċli, però meta nħares lura nghid li saru ħafna affarrijiet pozittivi. Li nara ħafna żgħażaq jagħmlu parti minn dan it-tim ta' stazzjon tal-Knisja huwa ta' sodisfazzjon kbir. Iva, hawn ħafna żgħażaq jagħaq ta' valuri u li huma komdi jaħdmu mal-Knisja – għall-kuntrarju ta' x'jahsbu xi whud!



Żur il-paġna ta' Facebook ta' 103, jew ingħaqad mal-grupp The Hand-Book. Ibgħat suġġerimenti lil arthur.caruana@103.mt



Meta u kif ngħid le?

Veru li l-età ta' tfal ta' sentejn hija żmien it-terrible twos? Forsi ngħidu hekk għax it-tfal ikunu saru jafu jgħidu le u jgħiduha ta' spiss. Forsi wkoll il-kelma le tkun waħda mill-ewwel kliem li jkunu tgħallmu għax jisimgħuha tingħad hafna drabi minn dawk ta' madwarhom!

Ma' tfal żgħar, il-le għandna ngħiduha biss meta jkun hemm xi periklu fin-nofs. Għandna ngħiduha b'leħen sod u wiċċ serju. Din il-le tagħna qatt ma għandha ssir iva, biex hekk it-tfal isiru jafu sew xi tfisser.

Xi drabi f' din l-età nistgħu ngħidu 'le' mod ieħor. Kif? Pereżempju t-tifla tħidlik li trid ġelwa qabel l-ikel. Minnflok tgħidilha le, tista' tgħidilha, "Iva, il-helu tista' tieklu, imma wara li tispicċċa s-soppa." Naturalment, hu hsieb li żżomm kelmtek!

F'każ ta' tfal ta' età akbar, importanti li nkunu konsistenti. Pereżempju, John għandu 10 snin u jrid ġugarell. Ommu tgħidlu, "Le, għax din l-istess ġimġha digħi xtrajna ieħor!" John jista' jibda jgħajjat u jeqred għall-ġugarell, u l-omm taf tibda ċċedi u tgħidlu, "Mhux illum, immorru ghada, għax illum għajjiena." John ikompli jsabba saqajh u jgħidilha, "Issa! Immorru issa!" u jkompli jibki u jgħajjat. Fl-ahhar l-omm tgħidlu, "Orrajt, imxi mmorru għax hadtli rasi!"

L-omm hawnhekk tkun għamlet żball kbir.

Fejn hemm bżonn ngħidu le, bħal f'dan il-każ, ma għandniex nibżgħu ngħiduha – imma nistgħu ngħiduha u nżommuha mingħajr ma nħidlu f'xi argument magħhom.

Meta l-le tagħna tinbidel f'iva, kif għamlet omm John, il-lezzjoni li jieħdu t-tfal tista' tkun perikoluża 'l-quddiem. Inkunu qed nghidulhom li l-le tagħna tista' ssir iva, li aħna ma nżommux il-kelma, li aħna ngħidu le għal xejn b'xejn, li l-kelma tagħna ma tiswiex u ma hemmx għalfejn jagħtu kasha.

Għalhekk, qabel tgħid le, aħsibha sew. Jekk hemm bżonn tgħid le, għid le, imma mbagħad żomm kelmtek. B'hekk kelmtek tiġi tiswa aktar, u wliedek iħossu li għandhom min jurihom it-triq.

Jekk hemm bżonn tgħid LE, tibżax tgħidha!

Jekk tgħid LE, żomm kelmtek!

Ma' tfal żgħar, għid LE biss meta hemm xi periklu.

Biex tgħid LE m'hemmx bżonn tgħajjat.

Żomm kelmtek bla ma tidħol f'argumenti magħhom.

Il-Bathar Ingawduh Flimkien



Tgħumx viċin is-slipways u **tagħlaqx**
l-aċċess għad-dgħajjes.

Irrispetta l-limitazzjonijiet tad-dgħajjes qrib tiegħek. Toħloqx periklu.

Id-dgħajjes bil-magna **m'għandhomx ifixklu**
dgħajjes bil-qluġ jew dgħajjes li qiegħdin jistadu.

Gawdi u tpaxxa u l-ikel li jifdal itfġħu fil-kaxxa
mhux thallih warajk u fil-baħar. **Thammiġx.**



Qed tieħu vitaminī?

Tlettax-il vitamina biex ġismek jibqa' f'saħħtu

Se nelenkaw il-funzjoni ta' kull vitamina, u x'għandna nagħmlu biex nassorbu d-doża rakkomandata kuljum permezz ta' dieta tajba. It-tlettax-il vitamina essenzjali li l-ġisem għandu bżonn huma: A, C, D, E, K u l-vitaminī B: thiamine (B1), riboflavin (B2), niacin (B3), pantothenic acid (B5), pyridoxine (B6), biotin (B7), folate (B9) u cobalamin (B12).

L-erba' vitamiċi hekk imsejha fat-soluble, jiġifieri li jinhallu fix-xaham (A, D, E u K), jinhażnu fil-partijiet xaħmija tal-ġisem, dawk li nghidulhom fatty tissues. Id-disa' vitamiċi l-oħra huma water-soluble, jiġifieri jinhallu fl-ilma, u għalhekk irridu neħduhom regolarmen għax nitil fuhom mill-ġisem fl-urina. Il-vitamina B12 hi l-unika vitamina li tinhall fl-ilma u tispicċa tinhāzen fil-fwied.



Vitamina A: għandha rwol importanti fit-tkabbir u l-iż-żiell taċ-ċelloli. Din il-vitamina tippromovi wkoll għida, xagħar, dwiefer, ħniek, glandoli, għadam u snien b'saħħithom.

Fiex insibu l-Vitamina A: salamun, hut ieħor tax-xmajjar, isfra tal-bajd u prodotti fortified (fortifikati)* tal-ħalib.



Vitamina D: tgħin biex il-ġisem jassorbi l-kalċju; tifforma u żżomm l-ghadu u s-snien b'saħħithom.

Fiex insibu l-Vitamina D: fortified milk, fortified drinks tas-soy u r-ross, butir, isfra tal-bajd, hut xaħmi u žejt tal-huta. Ĝisimna jassorbi l-Vitamina D ukoll meta jkun espost għax-xemx.



Vitamina E: tgħin biex tissalvagħwardja aċċidi xaħmin, issostni l-muskoli u c-ċelloli homor tad-demm, u sservi bhala antioxidant importanti.



Fiex insibu l-Vitamina E: bajd, żjut veġetal, marġerina, mayonnaise, lewż, žrieragh, fortified cereals.



Vitamina K: essenzjali għall-ġisem u għandu bżonnha biex id-demm jagħqad sew.

Fiex insibu l-Vitamina K: spinaci, brokkoli, haxix bil-weraq aħdar, fwied.



Vitamina C: vitamina essenzjali u importantissima għall-ġisem; issaħħah il-hitan tal-vini tad-demm, tippromovi l-fejqan ta' feriti u l-assorbiment tal-hadid, tgħin kontra l-atherosclerosis, u tgħin ukoll l-immunità.

Fiex insibu l-Vitamina C: frott taċ-ċitru, meraq tal-frott, bettieħ, tut u frott simili, bżariet, brokkoli u patata.



Vitamina B1: importanti għal metabolizmu b'saħħtu u tgħin għal diġestjoni normali, fl-piġġit u biex in-nervituri jiffunzjonaw tajeb.

Fiex insibu l-Vitamina B1: laħam tal-majjal, ħnejjex bi žrieragh fl-imżiewet (legumes) bħal piżżejj, lewż, žrieragh, fortified cereals, qmuħ.

Vitamina B2: hi meħtieġa għall-metabolizmu tal-enerġija. Tgħin ukoll fil-funzjoni tal-kliewi, għal viżjoni normali, u biex iżżomm il-ġilda f'saħħitha.

Fiex insibu l-Vitamina B2: fortified cereals, qmuħ, laħam dejf, tiġieġ, prodotti mill-ħalib, fortified drinks mis-soya jew mir-ross, faqqiegħ nej.



Vitamina B3:

timmetabolizza l-enerġija u tippromovi tkabbir normali. F'doži kbar, din il-vitamina tista' wkoll tbaxxi l-kolesterol.

Fiex insibu l-Vitamina B3: laħam dejf, tiġieġ, ikel u frott tal-baħar, halib, bajd, legumi, fortified bread, cereals.

Vitamina B5: faċċi hafna biex issibha; tgħin biex timmetabolizza l-enerġija u tinnormalizza l-livelli taz-zokkor fid-demm.

Fiex insibu l-Vitamina B5: insibha kważi fl-ikel kollu.

Vitamina B6: tippromovi l-metabolizmu tal-proteini u l-karboidrati, u r-rilaxx tal-enerġija; għandha rwol importanti fil-funzjoni tan-nervituri u s-sintesi taċ-ċelloli homor tad-demm.

Fiex insibu l-Vitamina B6: laħam, hut, qmuħ, cereali, banana, ħnejjex ħodor bil-weraq, patata, fażola tas-soya.

Vitamina B7: (biotin) għandha rwol importanti biex iż-żiġi il-metabolizmu b'saħħtu.

Fiex insibu l-Vitamina B7: isfra tal-bajd, fażola tas-soya, qmuħ shah, lewż, hmira.

Vitamina B9: importanti biex tifforma d-DNA, l-RNA, iċ-ċelloli homor tad-demm, u tissintetizza certi aminoacidi. Importanti hafna għal nisa tqal, għax tgħin biex tippromovi difetti fit-twielid.

Fiex insibu l-Vitamina B9: fwied, hmira, ħnejjex ħodor bil-weraq, sprag, meraq tal-larinġ, fortified flour, avocados, legumi.

Vitamina B12: essenzjali għaċ-ċelloli homor tad-demm, DNA, RNA u myelin għall-fibri tan-nervituri.

Fiex insibu l-Vitamina B12: il-prodotti kollha li ġejjin mill-annimali.

Prodotti fortifikati (fortified) huma prodotti li jkunu gew imsahha biż-żieda ta' vitamini u ingredjenti simili.

Il-liġi ta' Finn

Finn huwa German Shepherd ta' 9 snin. Dan l-ahħar deher fix-show Britain's Got Talent. F'hin minnhom il-handler tiegħu (Dave Wardell, pulizija) stieden lill-ġurija jiktbu kelma fuq karta u juruha lill-kelb bla ma juruha lilu. Il-kelb għażżeġ lil kulhadd meta rnexxielu jikkomunika lil Wardell il-kelma t-tajba: TABLE.

In-nies infexxew iċapċpu, u l-kelb u l-handler ghaddew għas-serata finali. Imma l-ġrajja li fl-ahħar irrakkonta Dave giegħlet lil min kien fl-udjenza mhux biss iċapċap imma wkoll taqbiżlu demgħa. Għaliex?

Fil-5 ta' Ottubru 2016, PC Dave Wardell kien ġie ordnat biex bil-kelb imur ifittem persuna armata. Wardell u Finn leħmu lis-suspettat imma dan harab għalhekk Wardell kelli jholl iċ-ċinga ta' Finn u telqu għal warajh. Finn laħqu u qabdu minn riġlu, imma s-suspettat beda jagħti bis-sikkina u nifdu f'sidru u f'rasu. Finn baqa' jżommmlu siequ sakemm Wardell żarmah u mmanettja. Wardell ukoll indarab f'idu.

Finn kien jeħtieg operazzjoni urġenti u kellhom inehħulu parti mill-pulmuni. Finn reġa' rrappo-

ghax-xogħol tliet xħur wara. Huwa rtira mis-servizz ta' 8 snin f'Marzu 2019.

Bis-saħħha ta' dan il-każ il-Parlament Ingliż għadda ligi, magħrufa bħala Finn's Law, li ziedet il-protezzjoni legali għal annimali li jaqdu dmirhom fis-servizz pubbliku.

Min hu interessat jara x'għamel Finn f'Britain's Got Talent jista' jidhol f'Youtube – u żgur jibqa' kommoss u mmeraviljat.

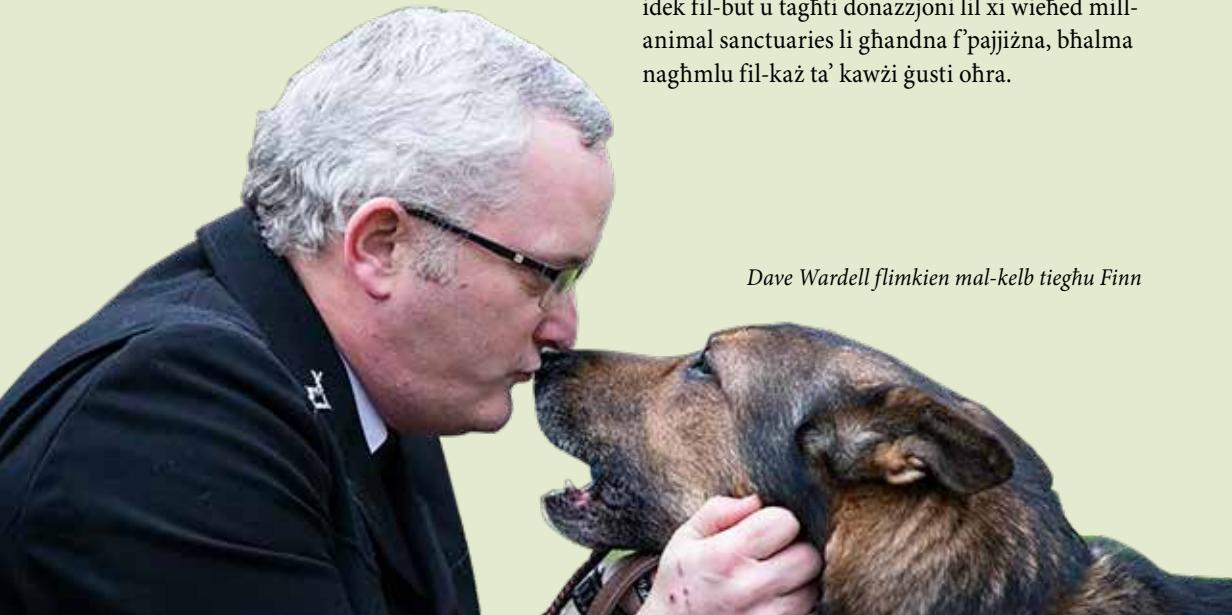
Għal Finn, l-importanti ma kienitx dik il-liġi miktuba fuq karta li ghaddiet mill-Parlament imma dik miktuba f'qalbu: dik li jipprotegi lil sidu u jaqdi dmiru.

Min jaħqar il-klieb jew annimali oħra tajjeb jiftakar li kieku dak l-animal li qed jaħqar jiġi ttrattat tajjeb, kapaci jagħti anki ħajtu għali!

Medical Detection Dogs fl-Ingilterra qed iħarrġu l-klieb jaqbdu certu mard, bħall-kanċer, il-malarja, il-Parkinson's u issa anki l-coronavirus!

Ikollok tistaqsi lilek innifsek tistax iddahħħal fit-idek fil-but u tagħti donazzjoni lil xi wieħed mill-animal sanctuaries li għandna f'pajjiżna, bħalma nagħmlu fil-każ ta' kawzi ġusti oħra.

Dave Wardell flimkien mal-kelb tiegħu Finn



Birżebbuġa kif tixraqlek



€70 miljun
Investiment ta' biex jingħalaq l-impjant tal-ħażna tal-fjuwil



GOVERNMENT OF MALTA
MINISTRY FOR ENERGY, ENTERPRISE
AND SUSTAINABLE DEVELOPMENT



sostenibilità



Britannia

your HOLIDAY STARTS HERE!



Lourdes

5 t'ijiem - 16 - 21 Awwissu

5 t'ijiem - 21 - 26 Awwissu

4 t'ijiem - 26 - 30 Awwissu

5 t'ijiem - 30 Awwissu - 4 Settembru

5 t'ijiem - 4 - 9 Settembru

4 t'ijiem - 9 - 13 Settembru

5 - 9 Diċembru

(festa tal-Immakulata Kuncizzjoni)



MINN
€539

**Flusek 100%
GARANTITI**

Valletta Branch - Tel: 2123 8039 **Paola Branch** - Tel: 2180 9930

Mosta Branch - Tel: 2141 3030 **Hamrun Branch** - Tel: 2247 4333

Gozo Branch - Rabat Tel: 2156 5620 www.bsl.com.mt

