

# Flinkien

OTTUBRU 2021 • Numru 203

Newspaper Post

- 08 Traċċi ta' ipokrita**
- 10 Ĝona f'żaqq il-ħuta**
- 12 Marija magħna fil-Quddiesa**
- 14 Halloween? Minn fejn ġejja?**
- 16 "M'għadux ifittixni!"**
- 18 Eroj ... anzi tabib**
- 20 Raġel li jikteb fit-trab**
- 22 Ir-Rużarju jdejja qhom?**
- 23 Kif nissapportjahom?**
- 24 Għal raqda tajba**
- 27 Bejn konvenju u kuntratt**
- 28 Komik għat-tfal**





# Britannia

*your HOLIDAY STARTS HERE!*



## Lourdes

6 - 10 ta' Diċembru

fl-okkażjoni tal-festa  
tal-Immakulata Kunċizzjoni  
8 ta' Diċembru

minn  
**€567**

**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](http://www.bsl.com.mt)



# Edukazzjoni sħiħa

**O**ttubru jgħib miegħu bidu ta' Sena Skolastika ġidha; iġib miegħu wkoll bidu ta' Sena Kateketika ġidha.

Nifraħ lilkom, student! Nawguralkom sena ta' tagħlim mill-aqwa, li fiha tkomplu tikbru f'irġiel u nisa aktar maturi, responsabbi u ffurmati. Għalhekk, minbarra l-informazzjoni akademika nawguralkom ukoll li jkollkom formazzjoni ħolista li tippreparakom tasseg għall-hajja.

Nifraħ lill-istaff kollu tal-iskola: kapijiet, assistenti kapijiet, ghalliema, staff amministrattiv u staff domestiku. Jien żgur li se tagħmlu l-almu kollu tagħkom biex tagħtu l-aqwa u l-ahjar lil uliedna. Dan kollu jitlob hafna impenn, paċenzja u determinazzjoni. Il-missjoni tagħkom mhijiex missjoni faċċli, iżda nhossni persważ li bix-xogħol, id-dedikazzjoni u s-sagrificċi tagħkom se taslu biex tpoġġu l-pedament għall-karriera ta' dawn it-tfal u ż-żgħażaq.

Nifraħ ukoll lill-genituri. Żgur li intom tridu taraw lil uliedkom jimxu 'l-quddiem. Għalhekk inheġġiġ kom biex timxu id f'id ma' wliedkom kif ukoll mal-ghalliema ħalli wliedkom jifforixxu tasseg.

Fl-ahħar nett, tajjeb nghid li mal-Iskola issa jibda wkoll il-Katekiżmu. Il-formazzjoni u l-edukazzjoni Nisranija hija importanti u essenzjali għall-ħajja daqs it-tagħlim akademiku. Waqt il-laqgħat tal-Katekiżmu, lit-tfal aħna nipprerawhom mhux biss għas-Sagamenti iżda wkoll għall-ħajja.

Għalhekk inheġġeg hafna wkoll lilkom il-ġenituri biex tikkollaboraw ukoll mal-katekisti ta' wliedkom ħalli wliedkom verament ikollhom formazzjoni ħolista li tifurfahom u tibnihom għall-preżent u għall-futur.

Awguri u kunu mberkin.

## Flimkien

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

### INDIRIZZ

Flimkien, Kullegġ tal-Kappillani  
Kurja, il-Furjana

### EMAIL

flimkien@maltadiocese.org

Editur Carmel Conti

Grafika Outlook Coop

Stampar Velprint Ltd

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

## RAĠġ DAWL

A mistake  
that makes  
you humble is  
better than an  
achievement  
that makes you  
arrogant.

Aħjar żball li  
jagħmleq umli  
milli suċċess  
li jagħmle  
arroganti.



Ritratt fil-faċċata:  
Statwa ta' San  
Franġisk, Rabat,  
Għawdex.  
Skultur:  
Manuel Farrugia  
Ritratt:  
Maryanne Mifsud

Jum Dinji Missjunarju - 24 ta' Ottubru 2021

GHAX AHNA  
**MA NISTGHUX MA  
NITKELLMUX**  
FUQ DAK LI  
**RAJNA U SMAJNA**  
ATTI 4:20



**SMS: 5061 9294**  
ghal donazzjoni ta'  
**€11.65**

**TEL: 5070 2063**  
ghal donazzjoni ta'  
**€15**

Ghin lic-Ċentru Arrupe jaghti l-kuraġġ lin-nies  
b'diżabilità fil-Kambodja. Aghti donazzjoni llum. Grazzi.

**missio**  
Jien. Int. Aħna. Flimkien.  
(V0/1178)

**90**

sena ħidma  
ghall-missjoni

# Nimxu flimkien

L-xahar ta' Ottubru 2021 huwa xahar importanti fil-ħajja tal-Knisja. Hija r-rieda tal-Papa Franġisku li f'dan ix-xahar, f'Ottubru ta' din is-sena, aħna nibdew proċess li l-Papa qed isejjaħlu "proċess sinodali". Il-kelma "sinodu" tfisser mixja flimkien. Anke l-Koncilju Vatikan II sejjah il-Knisja bħala familia ta' pellegrini, "a pilgrim people". Ahna poplu pellegrin. Allura l-pellegrin ma jibqax f'post wieħed imma qiegħed f'mixja. Aħna bħala l-familja ta' Ĝesù hemm bżonn mhux biss nisimgħu lil xulxin imma wkoll inħallu lill-Mulej imexxina.

Ir-ragħaj huwa dak li jkun *fuq quddiem* tal-merħla biex jagħtiha direzzjoni, *fost* il-merħla biex iħoss it-taħbit ta' qalbha, imma wkoll *wara* l-merħla, kif iħobb jgħid il-Papa Franġisku, biex

jimbotta lil min għandu bżonn xi imbottatura. Mhux il-koll għandna bżonn xi imbottatura?

Jalla f'dan ix-xahar ta' Ottubru, li fih nitolbu l-interċessjoni ta' Sidtna Marija bit-talba sabiħa tar-Rużarju, niftakru wkoll fil-missjunarji tagħna u nitheggū fuq l-eżempju ta' Marija biex inkunu dixxipli missjunarji tal-Mulej. Nitolbu wkoll għal dan il-proċess li l-Papa Franġisku qed iniedi permezz tas-Sinodu tal-Isqfijiet biex aħna, mhux biss bħala djoċesijiet f'Malta u Ĝħawdex imma wkoll djoċesijiet fil-kontinent tal-Ewropa u madwar id-dinja, nisimgħu l-kelma tar-ragħaj tagħna, il-Papa, u nkunu tassew familja li nimxu flimkien.

¶ Charles Jude Scicluna  
Arċisqof ta' Malta

## KELMA TA' FRANġISKU



**"Irrodd ħajr lil Alla għax bosta familji, li huma bogħod sew milli jissejħu perfetti, qed jgħixu fl-imħabba, qed iwettqu s-sejħha tagħhom u qed jibqgħu mexjin 'il quddiem imqar jekk jaqgħu bosta drabi tul il-mixja."**  
**(*Amoris Laetitia*, 57)**

# Ma nistgħux inżommuh għalina

**N**ixtieq nintroduċi l-Appell tal-Knisja ta' Missio Malta 2021 bit-tēma ispirata mill-Atti tal-Appostli: "Għax aħna ma nistgħux ma nitkellmūx fuq dak li rajna u smajna" (4:20).

Din is-sena aħna mistednin li nissieħbu mal-Knisja fil-Kambodja u l-Isqof Kike li qed jipprovdu protezzjoni u žviluppi kontinwi lil tfal vulnerabbli, kif ukoll maċ-Ċentru Arrupe li huwa centru għal tfal b'diżabilitajiet ikkawżati minn mini tal-art (landmines) jew mard bhall-poljo u l-kancer.

Mill-1975 sal-1979 il-Kambodja ghaddiet minn tbatija kbira minħabba l-gwerra čivili. Fis-sebghinijiet u t-tmeninijiet tqiegħdu miljuni ta' bombi moħbija taħt l-art li kif tifrifhom jiaplodu. Minkejja l-isforzi f'dawn l-aħħar 20 sena biex jitneħħew il-mini, huwa stmat li għad hemm aktar minn 3 miljun mina u armi oħra

midfuna madwar il-pajjiż. Kull sena jseħħu mal-mitt inċidens u diżgrazzja.

Il-powster uffiċjali għall-Jum Dinji Missjunarju, li din is-sena jiġi cċelebrat il-Ħadd 24 ta' Ottubru, jinkludi liż-żgħażaq Chen u Dara, li jgħixu fiċ-Ċentru Arrupe flimkien ma' tfal vulnerabbli oħra li ġew salvati mill-Isqof Kike u t-tim taċ-ċentru u li qed jingħataw tama ġdidha f'futur ahjar.

Papa Franġisku jghidilna li bħall-appostli u l-ewwel Insara aħna wkoll nistgħu ngħidu b'konvīnzjoni, "Għax aħna ma nistgħux ma nitkellmūx fuq dak li rajna u smajna." Kull haġa li nirċievu mingħand il-Mulej għandha tkun imħaddha tajeb u tinqasam ma' ħaddieħor. Bħalma l-appostli raw, semgħu u messew lil Ģesù, aħna wkoll nistgħu mmissu t-tbatija u l-għorja ta' Ģesù. Ma nistgħux inżommu lil Alla għalina.

Ottubru huwa xahar iddedikat għall-missjonijiet madwar id-dinja, meta l-Knisja tfakkar ix-xogħol imprezzabbi tal-missjunarji, u titlob u tqajjem kuxjenza dwar pajjiżi foqra. Minbarra dan, kull donazzjoni fil-Ġurnata Missjunarja tmur għall-bżonnijiet tal-knejjes, l-iskejjel, l-isptarijiet kif ukoll il-vokazzjonijet fejn il-Knisja għadha ġidha, żgħira jew fqira. Dan kollu jista' jkun biss possibbli bl-ġħajnuna tagħna lkoll li, kif qalilna l-Papa Franġisku, "aħna msejħin biex inkunu missjunarji". Bis-saħħha ta' Missio Malta, u ta' kull wieħed u waħda minna, tfal vulnerabbli qed jiġu salvati u jingħataw čans iehor. Aktar dettalji f'paġna 4 jew [www.missio.org.mt](http://www.missio.org.mt) jew 2123 6962.





**FREE  
hearing tests**  
Limited spaces  
available

# Your Hearing is Priceless

With over 25 years experience in the hearing aid industry in the UK and Ireland, **Mr. Michael Wall** is a member of BSHAA & ISHAA. Michael is pleased to offer premium audiology services and leading digital hearing technology to patients throughout Malta and Gozo.

- Free Hearing Tests
- Comprehensive aftercare service
- Batteries and accessories
- Hearing aid repairs
- Covid safe environment
- Money back guarantee



**Book an appointment with Mr. Michael Wall**

Birkirkara 21482558 | Paola 21693412 | Gozo 21566431 | Santa Venera 21482856

Email [cleartone@hotmail.com](mailto:cleartone@hotmail.com) | Web [www.cleartonemalta.com](http://www.cleartonemalta.com)





# Tracċi ta' ipokrita

Il-virus tal-ipokrisija huwa  
virus li jinxtered ħafna.

Darba San Pawl čanfar lil Pietru quddiem l-Insara l-oħra fil-belt ta' Antjokja. X'kien ġara daqshekk gravi li Pawlu kellu jċanfru? Jaqaw Pawlu kien halla t-temperament tiegħu jiġi bih?

Fl-Ittra lill-Galatin, Pawlu jsemmi dan l-episodju li seħħ ftit snin qabel f'Antjokja. Ried ifakkarr lill-Insara ta' hemmhekk li assolutament ma għandhomx jagħtu kas ta' dawk li kienu jipprietkaw il-htieġa li jibqgħu taħt il-Liġi Lhudija bl-obbligazzjonijiet kollha tagħha, inkluża ċ-ċirkonċiżjoni. Kienu predikaturi fundamentalisti li holqu konfużjoni shiha u serqu l-paċi li kienet tirrenja f'dik il-belt.

Pawlu kkritika lil Pietru għax kien qed jgħid li skont il-liġi tal-Lhud wieħed ma setax jiekol fuq l-istess mejda ma' minn ma kienx Lhud. Imma l-istess Pietru, ftit qabel, kien mar għand iċ-ċenturjun Kornelju (avolja kien ja fli qed jikser il-Liġi tal-Lhud) u kiel miegħu u kien stqarr: "Lili Alla wrieni li ebda bniedem ma għandi nsejjah lu profan jew imniġġes" (Atti 10:28).

Fatt simili seħħ f'Antjokja fil-preżenza ta' Pawlu. Għall-ewwel Pietru kien poġġa fuq il-mejda mingħajr ebda diffikultà mal-Insara eks pagani, imma meta minn Ġerusalem waslu f'Antjokja xi Nsara cirkonċiżi (Lhud li kienu kkonvertew u saru Nsara) ma baqax jagħmel hekk biex ma jikkritikawhx. Dan kien l-iżball ta' Pietru: ipprova jevita l-kritika għax ma riedx jidher ikrah. Din kienet haġa gravi f'għajnejn Pawlu, anki għax hafna dixxipli mxew fuq l-eżempju ta' Pietru u nħolqot qasma fost l-Insara.

Pawlu juža l-kelma "ipokrisija".  
Xi tkun l-ipokrisija?

L-ipokrita jibża' mill-verità. Qisek qed tirtokka r-ruħ, tirtokka l-imġiba tiegħek. Mhijiex il-verità. Qisek qed tibża' turi dak li verament int u tinheba wara certi attegġġjamenti. U meta nagħmlu tabirruħna xi haddiehor ifisser li ma jkollniex il-kuraġġ li ngħidu b'mod miftuh il-verità. Faċilment naharbu mill-obbligu li nistqarru l-verità dejjem, kullimkien u minkejja kollox.

L-ipokrita jgħiġ ruhu b'mod differenti milli fil-fatt hu, u għalhekk jalas għan-“nofs verità”. U n-nofs veritajiet huma mgħiba falza, għax jew haġa hi vera jew le! Meta nġibu ruħna b'mod falz inkunu qed naħarbu mill-obbligu (li hu kmandament) li ngħidu dejjem il-verità. Faċilment jinxtered il-virus tal-ipokrisija! Meta wieħed jipprova jkun sew ma' kulħadd ... ma jkun sew ma' ħadd.

L-ipokrita hu min jagħmel tabirruħu mod imma jkun ieħor, lagħqi u jqarraq b'haddieħor għax jgħix b'maskra fuq wiċċu. L-ipokrita ma jafx iħobb, jikkuntenta ruħu li jgħix bl-egoiżmu u ma għandux is-sahha juri x'hemm qalbu b'mod trasparenti. L-ipokrisija tidher f'hafna sitwazzjonijiet. Spiss tinheba fuq il-post tax-xogħol, fejn nippruvaw nidħru ħbieb mal-kolleġi imma mbaqħad inweġġgħuhom minn wara daharhom. Fil-politika mhux darba u tnejn insibu ipokriti li jgħixu ħajja doppja: fil-pubbliku u fil-privat.

B'xorti hażina teżisti l-ipokrisija anki fil-Knisja. Hemm hafna Nsara u hafna ministri ipokriti. Ma rridu qatt ninsew kliem il-Mulej: "Ha jkun id-diskors tagħkom 'iva iva, le le'; kulma hu iżjed minn hekk ikun gej mill-Hażin" (Mt 5:37).

*Udjenna Generali tal-25 ta' Awwissu 2021  
(addattata u mqassra)*

# F'żaqq il-ħuta

**I**l-Ktieb ta' Ĝona jifforma parti mill-kotba tal-Profeti. Il-ktieb jirrakkonta l-istorja tal-Profeta Ĝona (= hamiema) li jintbagħat minn Alla fil-belt ta' Ninwè biex din tikkonverti. Bħal kull narrattiva tajba, l-istorja ta' Ĝona għandha ambjent, karattri, plott u temi, imma tiddependi wkoll fuq il-ġeneru letterarju tal-“ironija”.

## Ir-rakkont fil-qosor

Ĝona huwa l-karatru ewlieni tal-ktieb. Alla jikkmandah biex imur fil-belt ta' Ninwè minħabba l-hażen kbir tagħhom. Ĝona jipprova jaħrab minn din il-missjoni u jitlaq fuq vapur lejn Tarsis. Tqum maltempata kbira u l-baħħara jindunaw li ma kinitx maltempata bħall-oħrajan. Għalhekk jitfghu x-xorti – u hemm jinkixef li Ĝona jkun il-kaġun ta' kollox.

Ĝona jammetti u jiddikjara li jekk jintefa' l-baħar il-maltempata tieqaf. Il-baħrin jirrifjutaw u jkomplu mexjin imma fl-ahħar ikollhom jitfghu lil Ĝona l-baħar u l-maltempata tikkalma. Ĝona jiġi salvat b'mod mirakoluz billi jinbela' minn ħuta kbira li

f'żaqqha jqatta' tlett ijiem u tlett iljieli. F'żaqq il-ħuta, Ĝona jitlob lil Alla u jimpenna ruħu li jirringrażżjah u jwettaq dak li wiegħed. Alla mbagħad jikkmanda lill-ħuta tarċi lil Ĝona ġħal fuq ix-xatt.

Wara dan, Alla jerġa' jikkmanda lil Ĝona biex imur Ninwè. Din id-darba Ĝona jmur u jidhol il-belt jgħajjat, “Fi żmien erbgħin jum Ninwè tiġġarrat!” In-nies ta' Ninwè jemmnu u jibdew isumu. Anki s-sultan jilbes ilbises tal-ixkora u jintasab fl-irmied, u jordna sawma ġenerali, ilbises tal-ixkora, talb u ndiemea. Alla jara l-qalb niedma tagħhom u jehles il-belt mill-kastig.

Imma Ĝona jieħu għalih, u jgħid li ladarba Alla huwa hanin, żgur li ma kienx se jibgħat kastigi, għalhekk jitlaq mill-belt u jagħmel għarix għalih innifsu. Ĝona jibqa' jistenna taħtu, jistenna ha jara jekk il-belt tinqueridx. Alla jgħiegħel siġra tar-riġnū li tikber għal fuq Ĝona biex tagħmillu ftit dell mix-xemx, imma aktar tard jiġi dudu li jigdem l-gherq tal-pjanta u din tinxfex.



Ĝona, mikxuf taħt il-qilla tax-xemx, jitlob lil Alla jehodlu ħajtu. Imma Alla jgħidlu, "Jaqaw irrabjat ħafna għas-siġra tar-riġnū li llum hawn u ġħada tinxef?" Ĝona jwieġeb li iva.

U l-Mulej jgħidlu: "Int ħassejt għar-riġnū, li għaliex int la ħdimt u lanqas kabbartu, li f'lej wieħed mar. M'għandix jien tigħiġi hasra għal Ninwè, din il-belt kbira, li fiha hemm iktar minn għoxrin elf ruh, li ma jagħrfux bejn idhom il-leminija u x-xellugija, barra ħafna bhejjem?"

### **Interpretazzjoni Nisranija bikrija**

Din il-ġrajja ta' Ĝona nsibu interpretazzjoni tagħha fl-Evangelji ta' San Mattew (12:38-42 u 16:1-4) kif ukoll San Luqa (11:29-32). Is-silta mill-Evangelju ta' Mattew tħid hekk:

"Imbagħad xi wħud mill-kittieba u l-Fariżej qabdu u qalulu: 'Mgħalleml, xtaqna kieku naraw sinjal mingħandek!' Iżda hu weġibhom: 'Kif Ĝona għamel tlitt ijiem u tlitt il-jieli f'zaqq il-ħuta, hekk ukoll Bin il-bniedem għad jaġħmel tlitt ijiem u tlitt il-jieli fil-qalba tal-art. F'jum il-haqq, in-nies ta' Ninwè għad iqumu kontra dan in-nisel u jikkundannaw, għax huma nidmu wara l-predikazzjoni ta' Ĝona; u araw hawn min hu aqwa minn Ĝona hawnhekk!'"

Ġesù jinterpretata l-ġrajja ta' Ĝona b'mod "tipologiku", jiġifieri japplika l-ġrajja fuqu stess billi jippreżenta lil Ĝona bħala "tip" jew mudell tiegħu u jinterpretaha hekk:

1. Bħalma Ĝona qatta' tlett ijiem f'zaqq il-ħuta, hekk ukoll Ĝesù qatta' tlett ijiem fil-qabar. Ĝona jiddikkjara *metaforkament* li "Minn ġu Art l-Imwiet bkejt" filwaqt li Ĝesù litteralment kien f'zaqq Art l-Imwiet ("fil-qalba tal-art").

2. Ĝesù jqabbel il-ġenerazzjoni tiegħu man-nies ta' Ninwè. Ghalkemm Ĝesù jaqdi r-rwol tiegħu bħalma għamel Ĝona, il-ġenerazzjoni tiegħu tonqos milli twettaq ir-rwol tagħha bħalma għamlu n-nies ta' Ninwè. Dawn nidmu, imma l-ġenerazzjoni ta' żmien Ĝesù (li raw u semgħu ferm iktar min-nies ta' Ninwè fi żmien Ĝona) tonqos milli tindem.

Permezz tal-interpretazzjoni "tipologika" tiegħu tal-ktieb ta' Ĝona Ĝesù jiżen il-ġenerazzjoni tiegħu ... u jsibha nieqsa ferm mill-indiema! Min jaf kif kien isib tagħna!

*Fr Paul Sciberras huwa Senior Lecturer fid-Dipartiment tal-Iskrittura Mqaddsa, l-Ebrajk u l-Grieg fl-Universita` ta' Malta*





# Marija magħna fil-Quddiesa

**I-Papa Pawlu VI fil-Marialis Cultus fl-1974 kien qal li bħalma Marija kienet wieqfa ħdejn is-salib ta' Ĝesù u magħquda mas-sagrifċċju tiegħi, hekk ukoll waqt il-Quddiesa tkun wieqfa ħdejn is-sagrifċċju tal-altar. Għalhekk waqt il-Quddiesa aħna nkunu f'għaqda ma' Marija. Hemm tliet mumenti partikolari li fihom Marija tissemmäa b'iżi simha fil-Quddiesa.**

## Fl-Att Penitenzjali

Is-sacerdot fil-bidu tal-Quddiesa jistedinna għall-Att Penitenzjali fejn nistqarru lil Alla u lil xulxin li dnibna. F'dak l-istat nitolbu l-ghajnejn tax-xirka tal-qaddisin: "Għalhekk nitlob lill-Imqaddsa Verġni Marija, lill-anġli u l-qaddisin kollha biex jitkolu għalija..." Marija titlob għalina għax hi meħlusa mid-dnub u tagħmel dan għax hi ommna u fl-imħabba tagħha trid tgħinna meta nidħru quddiem Alla.

## Fil-Kredu

Lil Marija nsemmuha wkoll nhar ta' Hadd meta fil-Kredu nfakkru s-sehem tagħha fil-misteru tal-Inkarnazzjoni: "U ha l-ġisem bis-setgħa tal-Ispirtu s-Santu minn Marija Verġni u sar bniedem." Għandna nbaxxu rasna waqt li nlissnu dan il-kliem b'sinjal ta' qima. Is-salvazzjoni tiġi offruta minn Alla iż-żda kellha tintlaqa' mill-bnedmin. Marija, għan-nom tal-umanità kollha, tat-din ir-risposta lill-anġlu: "Ha jsir minni skont kelmtek." Il-Kredu, li hu ġabra tat-twemmin tagħna, irid jingħad bl-istess fidi li kellha Marija meta wiegħbet għas-sejha tal-anġlu. Din il-fidi tiftah il-bieb għall-Ispirtu s-Santu. Dak li rajna jseħħ f'Marija, l-Ispirtu s-Santu jixtieq jaġħmlu fina wkoll.

**Marija mhix marbuta biss mar-Rużarju, imma wkoll mal-Quddiesa.**

## Fit-Talbiet Ewkaristiċi

Marija tissemma' wkoll fit-“Talbiet Ewkaristiċi” (talba li tibda minn wara l-Qaddis Qaddis Qaddis sa qabel il-Missierna). Minn dawn it-talbiet hemm erbgħa, u s-saċċerdot jagħżel liema minnhom tingqara. Imma jagħżel liema jagħżel, b'mod differenti kull waħda minnhom turi xi aspett partikulari ta' Marija.

### L-Ewwel Talba Ewkaristika

F'din it-talba, Marija hi meqjuma bhala r-ras tal-appostli u l-qaddisin: “Imseħbin mal-Knisja kollha f'xirkxa waħda ta' mħabba ingeddu bil-qima t-tifkira tal-glorjuža dejjem Verġni Marija ... tal-Għarurs tagħha San Ĝużepp, u tal-Appostli u l-Martri tiegħek ... u tal-Qaddisin tiegħek kollha.” Għalfejn induru fuq Marija u x-xirkxa tal-qaddisin? Biex Alla l-Missier “ghall-merti u t-talb tagħhom” jgħinna f'kollo u jħarisna. Marija, Sultana tas-sema, Reġina tal-appostli, tal-martri, tal-qaddisin u tal-angli, hi l-ewwel waħda fost dawk li jiffurmaw il-Knisja tas-sema li tgħin lil dawk li huma parti mill-Knisja fuq l-art.

### It-Tieni Talba Ewkaristika:

Hawnhekk ir-radd ta' ħajji li noffru lill-Missier mhuwiex biss il-qima tagħna l-bniedmin imma wkoll is-sagħrifċċju perfett ta' Gesù li fil-għarf ta' Marija jgħaqqaq in-natura ta' Alla u man-natura tal-bniedem. F'din it-talba nagħtu qima lil Alla l-Missier “b'Ibnek il-ġhażiż, Gesù Kristu, il-Verb tiegħek li bih għamilt kollox, li int bghażzulna bhala Salvatur u Feddej, magħmul bniedem mill-Ispirtu s-Santu u mwieled minn Marija Verġni.” Lejn it-tmiem tat-talba nitolbu lil Alla biex lilna wliedu jaġħtina li “niksbu l-wirt tas-sema ... mal-Verġni Mqaddsa, Omm Alla, Marija, mal-Appostli u l-Qaddisin tiegħek”. Meta aħna nghaddu minn din l-art għall-hajja ta' dejjem se nsibu lil Marija b'iġdeha miftuha biex mal-qtajja’ tal-angli u l-qaddisin tilqagħna fis-saltna tas-sema.

qawmien u mbagħad nitolbu biex ikollu ħniena minna lkoll u jaġħtina “il-wirt tal-hajja ta’ dejjem flimkien mal-Verġni Mqaddsa, Omm Alla, Marija, mal-Appostli u l-Qaddisin kollha.” Aħna nitolbu li nircievu dak li hi stess digħà rċeviet!

### It-Tielet Talba Ewkaristika:

Aħna ma nersqux quddiem Alla għal rasna u maqtugħin mill-bqija tal-Knisja. Marija hi msemmija ma’ dawk li digħà rċevew “il-wirt tal-hajja ta’ dejjem” u issa jidħlu għalina bit-talb tagħhom: “Nitolbuk li hu jaġħmel minna offerta li tibqa’ għal dejjem quddiemek, biex inkunu nistgħu niksbu l-wirt mal-magħżulin tiegħek: mal-Verġni Mqaddsa, Omm Alla, Marija, mal-Appostli u l-Martri glorjuži ... li, kif nittamaw, jidħlu dejjem għalina quddiemek.”

### Ir-Raba' Talba Ewkaristika:

Din it-talba tibda billi tirrakkonta l-istorja tas-salvazzjoni, ibda mill-istorja tal-holqien, kif Alla helisna wara d-dnub ta’ Adam, il-pattijiet ma’ Iżrael u t-tiġidid tagħhom permezz tal-profeti, sakemm naslu għall-Inkarnazzjoni: “meta waslet il-milja taż-żminijiet, bghattilna lil Ibnek il-wahdieni, Salvatur tagħna, li sar bniedem mill-Ispirtu s-Santu, twieled minn Marija Verġni ...” Lejn tmiem it-talba nitolbu lil Alla biex lilna wliedu jaġħtina li “niksbu l-wirt tas-sema ... mal-Verġni Mqaddsa, Omm Alla, Marija, mal-Appostli u l-Qaddisin tiegħek”. Meta aħna nghaddu minn din l-art għall-hajja ta' dejjem se nsibu lil Marija b'iġdeha miftuha biex mal-qtajja’ tal-angli u l-qaddisin tilqagħna fis-saltna tas-sema.

# Halloween?

**Xi tfisser? Minn fejn ġiet?  
Għandna niċċelebrawha?**

**H**alloween għandha l-għeruq tagħha fit-tradizzjoni Kattolika kif ukoll f'kulturi Ewropej qabel il-miġja tal-Kristjaniżmu. Minħabba din it-taħħlita, spiss iqumu mistoqsijiet dwar jekk għandniex niċċelebrawha u jekk taqbilx mat-twemmin tagħħna. Halloween moderna dahlet f'Malta riċementem, imma dahlet sew. Sirna nirreferu għaliha bħala “il-helowin” (bl-artiklu b’kollox) – forsi bla ma nafu xi tfisser.

## L-origini ta' Halloween

L-origini tal-festa jmorru lura għal qabel il-miġja tal-Kristjaniżmu. Kienet fost il-festi konnessi mal-ħasad li kieni jsiru miċ-Čelti, meta l-festa kienet magħrufa bhala “Samhain”. Iċ-Čelti (bl-Ingliz Celts, tingara “Kelts”) kienu ġabra ta’ tribu jiet li originaw fl-Ewropa centrali madwar is-sena 1,200 qabel Kristu u nfirxu sal-Britannija, l-Irlanda, Franzia u Spanja.

Tradizzjonalment il-festa ta’ “Samhain” kienet issir bejn Ottubru u Novembru. Kienu jaħsbu li dak kien iż-żmien fis-sena meta l-ispirti kienet jidhru lin-nies u jagħmlu kuntatt magħhom.

Ċerti tradizzjonijiet ta’ Halloween, bħall-użu tal-qara’ aħmar u t-“trick-or-treat” għandhom l-għeruq tagħhom fi drawwiet Čeltiċi. Għall-“Jack-O’-Lanterns” kienu jpoġġu nar (simbolu tax-xemx) fil-qara’ aħmar (simbolu tal-ħasad) bit-tama li l-ħasad tagħħom iż-żomm u jservihom sakemm jgħaddi l-istaġun mudlam tax-xitwa u terġa’ tasal rebbiegħha oħra u jerġgħu jimlew l-imhażen.

Anki d-drawwa tat-“trick-or-treat” evolviet minn drawwa Čeltika meta kienu jagħtu partijiet mill-ħasad tagħhom lill-ispirti li jkunu qed iħufu madwar djarhom fil-lejla ta’ Samhain u hekk jikkuntentawhom u ma jiġi lhom xejn.

## II-Qaddisin Kollha

Imma Halloween għandha ħafna x’taqsam ukoll mal-festa Nisranija tal-Qaddisin Kollha. Originarjament din il-festa kienet issir fir-rebbiegħha, qrib l-Għid jew Pentekoste, imma fid-disa’ seklu l-Papa Gregorju III mexxieha għall-1 ta’ Novembru. Xi storiċi jgħidu li l-festa tal-Qaddisin Kollha żviluppat indipendentement mill-festi Čeltiċi, filwaqt li oħrajn jgħidu li

I-Knisja dahħlitha biex tressaq lejha lill-popli pagani u għalhekk addottat xi whud mid-drawwiet tagħhom u tathom xehta Nisranija.

Kien x'kien l-origini, l-isem “Halloween” ġej minn “All Hallows’ Eve”, jiġifieri Lejlet il-Festa tal-Qaddisin Kollha (hallows = qaddisin; e'en = evening = lejlet). Forsi l-fatt li f'dawk il-jiem infakkru l-mejtin tagħna, kif ukoll il-qari fil-quddies ikun mimli riferenzi ghall-ahħar tad-dinja, ġudizzju universali, appelli biex nishru, eċċ. ikompli jżid l-atmosfera kupa marbuta ma' Ottubru u Novembru.

### Halloween iċċensurata

Fl-Ingilterra, iż-żmien ta' wara r-Riforma Protestanta kien mimli sentimenti anti-Kattoliċi qawwija, għalhekk ġerti festi tneħħew, specjalment jekk kellhom origini jew xi konnessjoni ma' festi pagani. Iċ-ċelebrazzjoni ta' Halloween (anki tal-Milied) kienet saret illegali. Kellhom jgħaddu mijiet ta' snin biex dawn il-festi reġgħu ddahħlu.

Naturalment din il-festa llum il-ġurnata hija kkummerċjalizzata b'mod li ftit li xejn għandha x'jaqsam mal-fidi. Is-sinifikat tal-Festa tal-Qaddisin Kollha ma sar jidher imki. B'xorti tajba dan l-ahħar xi parroċċi u skejjel qed ikunu kreattivi u d-dahħlu d-drawwa li t-tfal jilbsu ta' xi qaddis favorit tagħhom f'Jum il-Qaddisin Kollha.

Fil-familji nistgħu nieħdu l-okkażjoni biex waqt l-ikel jew hin ieħor nitkellmu mat-tfal dwar qaddisin li huma rilevanti għalihom. Ahjar attivitajiet bħal dawn milli noqogħdu biss nikkundannaw u niddemonizzaw il-qara' aħmar u t-“trick-or-treat” – inkella se tkun okkażjoni ohra li tħarrabilna minn idejna.

Fil-verità, Halloween hija opportunità tajba u sfida, mhux problema.





# "M'għadux ifittixni!"

Madwar 17 fil-mija tal-popolazzjoni xi darba jew oħra f'hajjithom jgħaddu minn żmien ta' dipressjoni. Id-dipressjoni fil-fatt taffettwa kważi kull aspett ta' hajjitna, inkluż ir-relazzjonijiet li nibnu mal-oħrajn. Meta wieħed mill-partners isofri minn dipressjoni, ir-relazzjoni tista' tbat i-hafna. Relazzjoni tajba u soda hija terapewtika (tfejjaq) għal xi hadd li jkun għaddej minn dipressjoni. Huwa żmien meta l-bniedem ikollu bżonn ħafna s-support u mħabba iż-żejjed minn qatt qabel.

## X'jiġri meta s-sieħeb/sieħba tiegħek ikollu/ikollha d-dipressjoni?

Persuni li jkunu għaddejjin minn żmien ta' dipressjoni ġeneralment iħossuhom maqtugħin min-nies ta' madwarhom. Ihossuhom li ma għandhomx biżżejjed enerġija biex iwettqu l-aktivitajiet tagħhom ta' kuljum, pereżempju jieħdu ħsieb tagħhom infuħhom, imorru għax-xogħol u johorġu. Dan jista' faċilment iwassal biex is-sieħeb l-ieħor li ma jkun għaddej minn żmien ta' dipressjoni jħossu li huwa mhux maħbub, li ma hemmx l-attrazzjoni

u l-interess. Dawn, naturalment, fost sentimenti u ħsbijiet ohra. Huwa faċli ninterpretaw il-burdata dipressiva ta' min ikun f'dipressjoni bħala ostilità u bruda u sahansitra prova li tilef jew tilfet l-interess fir-relazzjoni.

Spiss jiġri li persuni qrib persuna li tkun għaddejja mid-dipressjoni jsibuha diffiċli biex jifhmu ghaliex il-persuna li tant iħobbu tkun qiegħda taġixxi b'mod stramb, titlef l-abbiltà li ssegwi dak li jkun għaddej, u ma tifrahx f'mumenti sbieh. F'dawn il-mumenti diffiċli tajeb niftakru li dawn huma sintomi normali tal-kundizzjoni u li l-persuna ma għandhiex kontroll totali fuq l-imġiba tagħha.

## **Hi ħaża komuni li persuna b'dipressjoni titlef in-normalità u r-regolarità fl-irqad. Issib xi wħud li jorqdu iżjed milli suppost u oħrajn jorqdu inqas.**

### **Il-prestazzjoni sesswali**

Minn perspettiva klinika huwa ċar li d-dipressjoni għandha tendenza li taffettwa kull sistema f'ġisimna. Dan l-effett huwa l-iżjed evidenti fejn jidhol l-irqad. Hija ħaża komuni li l-persuna titlef in-normalità u r-regolarità fl-irqad, u għalhekk issib xi wħud li jorqdu iżjed milli suppost, oħrajn jorqdu inqas, u terġa' oħrajn li jkollhom iljiei mqallbin ħafna.

Imma apparti mill-irqad, kull attivită li għandha bżonn l-enerġija, spontanjetà u kordinazzjoni tajba, inkluż l-attività sesswali, tista' tiġi influwenzata mid-dipressjoni. Sfortunatament, ħafna individwi li jkunu għaddejjin minn dipressjoni jitilfu l-apptit u l-interess fis-sess.

Imma dan mhux dejjem ikun il-każ. Xi nies jirnexxilhom iżommu l-hajja sesswali tagħhom intatta, allavola jkunu għaddejjin minn żmien iebe. Xi kultant, anzi, għal xi wħud is-sess ikun l-unika attivită li tagħtihom gost u affermazzjoni psikoloġika.

Mill-esperjenza klinika nirrealizzaw li fl-irġiel, l-għejja u s-sentiment ta' telf tat-tama huma ġeneralment assoċjati ma' nuqqas ta' apptit sesswali u anke problemi fl-erezzjoni fil-parti maskili. Mill-banda l-oħra, fin-nisa d-dipressjoni hija assoċjata ma' nuqqas ta' interess fl-attivitajiet sesswali kif ukoll fid-diffikultà li jilħqu l-orgażmu (li huwa l-qofol u l-milja tar-risposta sesswali femminili).

Ħafna minn dawn il-problemi għandhom it-tendenza li jonqsu meta dak li jkun għaddej minn dipressjoni jibda jmur għall-ahjar. Anzi xi drabi l-interess sesswali jista' jkun l-ewwel sinjal bikri li l-persuna tkun qiegħda tirkupra mid-dipressjoni.

*Dott. Nicholas Briffa huwa Clinical Psychologist, Couple Therapist u Sexologist*

# Eroj, anzi tabib

**Jgħidu li biex issalva l-ħajja ta' xi  
ħadd trid tkun eroj imma biex  
issalva l-ħajja ta' ħafna nies trid  
tkun tabib. U tista' tkun ukoll tabib  
u qaddis – jekk tkun tixbah lil  
Giuseppe Moscati.**



**S**an Giuseppe Moscati twieled Napli fl-1880. Missieru kien maġistrat, imma Giuseppe ddeċieda li jaqbad linja oħra u jsir tabib, specjalment wara li huh Alberto, ufficjal fl-armata, waqa' miż-żiemel u sofra trawma irriversibbli f'rasu u Giuseppe dam idur bih għal hafna żmien. Giuseppe speċjalizza fil-bijokimika, u r-riċerka tiegħu għenet biex instabel l-insulina, kura għad-dijabete li salvat il-ħajja ta' ħafna persuni. Kien ispirat mill-mewt ta' ommu li mietet bl-istess marda.

Offrewlu l-pożizzjoni ta' professur fl-università, imma Giuseppe pprefera jibqa' jservi l-morda u jharregg toħha żgħażaq biex huma wkoll iservu l-fqr u l-morda. Fl-Ewwel Gwerra Dinija l-awtoritajiet militari ma laqghux it-talba tiegħu li jservi fl-armata għax deħrilhom li seta' jservi ahjar lura f'pajjiżu jikkura l-feruti. Jingħad li fil-gwerra kkura mat-3,000 suldat.

Giuseppe kien jattendi l-quddies u jitqarben kuljum, avolja kien imdawwar minn ambjent anjostiku u antiklerikali. Qabel jinviżta pajjent jew jibda xi riċerka kien iħobb iqiegħed lili

nnifsu fil-preżenza ta' Alla. Kien iġorr il-kuruna tar-rużarju fil-but biex jitlob l-ghajjnuna ta' Alla fid-deċiżjonijiet li jieħu.

Imma l-qdusija ta' Giuseppe tispikka l-aktar fis-servizz li ta' bhala tabib. Kien jipprova jaqdzi lil-Ġesù fil-marid u l-fqir. Meta xi pajjent ma kienx jaffordja l-mediciña jew jixtri x'jekkol, huwa kien jibgħathom lura d-dar bil-flus f'inwilopp biex jiżgura li ma jonqoshom xejn. Xi drabi lill-fqar kien ihallilhom invilopp bil-flus taħt l-imħadda. Lil wieħed student darba qallu, "Mħux ix-xjenza imma l-karità li ttrasformat id-dinja!"

Giuseppe miet ta' 47 sena. Imma issa qed nirrealizza li għadu ġaj fil-kuraġġ, l-altruwiżmu u l-professionalità ta' ħafna toħha u infermiera – li dan l-ahħar il-Papa Franġisku sejhilhom "il-qaddisin tal-bieb ta' ħdejna".

It-tifikira ta' Giuseppe Moscati, "it-tabib qaddis ta' Napli", issir fis-16 ta' Novembru.





Hadd ma impurta minn ismi, minn fejn jien.  
Lanqas mill-istorja ta' hajti.  
L-importanti li qabduni "fil-fatt".  
Ma nafx min u fejn kienu ż-żewġ xhieda.  
Lanqas ir-raġel li miegħu qabduni "fil-fatt".  
Tkażaw b'dak li għamilt,  
imma qisu mhu xejn li użawni bħala lixka  
biex jonsbu raġel li jħobb jikteb fit-trab.

*Imma hu tbaxxa lejn l-art u beda jikteb  
b'sebgħu fit-trab.*

Kellna haġa komuni bejnietna jien u dak ir-raġel:  
it-tnejn dak il-ħin konna quddiem tribunal.  
Lili digħi kienu sabuni ħatja.  
Qed nistenna biss konferma tal-kastig.  
U dak ir-raġel kien fi tribunal ukoll.  
Iwieġeb xi jwieġeb, se jsibuh ħati xorta waħda.  
Kienu nasbuna waħda u sew!  
Nasbu lili biex isallbu lili.  
Nasbu lili biex iħaggħru lili.

*Imma hu tbaxxa lejn l-art u beda jikteb  
b'sebgħu fit-trab.*

# Ir-raġel li jikteb fit-trab

Imma x'kien qed jikteb b'sebgħu?  
 Niżel jikteb id-dnubiet tagħhom fit-trab, kif  
 qal xi ħadd?  
 Żgur li le. Dar-raġel mhux it-tip li jikxiflek  
 dnubietek biex jumiljak.  
 Allura niżel ihażżeż fit-trab biex juri li qed  
 jinjorahom?  
 Lanqas. Ghax dar-raġel ma jinjora lil ħadd.  
 Forsi ma riedx iħares dritt f'għajnejhom  
 biex ma jimbarazzahomx bil-mistoqsija li kien  
 se jagħmel?  
 Ma nafx. Jista' jkun.  
 Naf żgur li f'daqqa waħda waqaf jikteb fit-  
 trab, qam dritt, u qalihom:  
*“Min fostkom hu bla dnub jitfghalha hu  
 l-ewwel ġebla.”*

U raġa' tbaxxa u kompla jikteb fit-trab.  
 Kienet se tkun mistoqsija li minn dakħinhar  
 baqgħet tidwi mad-dinja.  
 Imma x'seta' kiteb fit-trab xi idea żgħira llum  
 nahseb li għandi.  
 Jien naħseb li fit-trab kiteb kelma waħda:  
 “Inħobbok!”  
 U naħseb ukoll li dik il-kelma kienet  
 indirizzata lili.  
 Imma mhux lili biss.  
 Indirizzata wkoll lil kull min ġie bil-ġebla  
 f'idu, ġerqan biex igaraha.

Ma kinux intebħu li kienu daħħlu lilhom  
 infuħom ukoll fi tribunal.  
 Kollha kemm huma, wieħed wara l-ieħor,  
 irmew il-ġebel fl-art.  
 Hassewhom żarmati.  
 Riedu jikxfuni ... u nkixfu huma.  
 Kollha telqu ... u ibda mix-xjuh.  
 Fi ftit mumenti l-awla tat-tribunal żvujtat.

Imbagħad ir-raġel li jħobb jikteb fit-trab  
 qam dritt u qalli:  
 “Dawk fejnhom, mara? Hadd minnhom ma  
 kkundannak?”  
 “Hadd, Sinjur!” għedtlu.  
 “Mela lanqas jien ma nikkundannak! Mur, u  
 mil-lum ’il quddiem tidnibx iżjed.”

Ma feraħlix talli dnibt,  
 imma ghenni ninħeles mill-ħabs tad-dnub.  
 Ftit ġimħat wara smajt li l-kundanna tiegħi  
 hadha fuqu hu – minnfloki.

Dak li nkiteb fit-trab minn dak ir-raġel  
 intrifes min-nies u ntilef għal dejjem,  
 imma dik il-kelma li naħseb li kiteb ... dik  
 baqgħet f'qalbi.

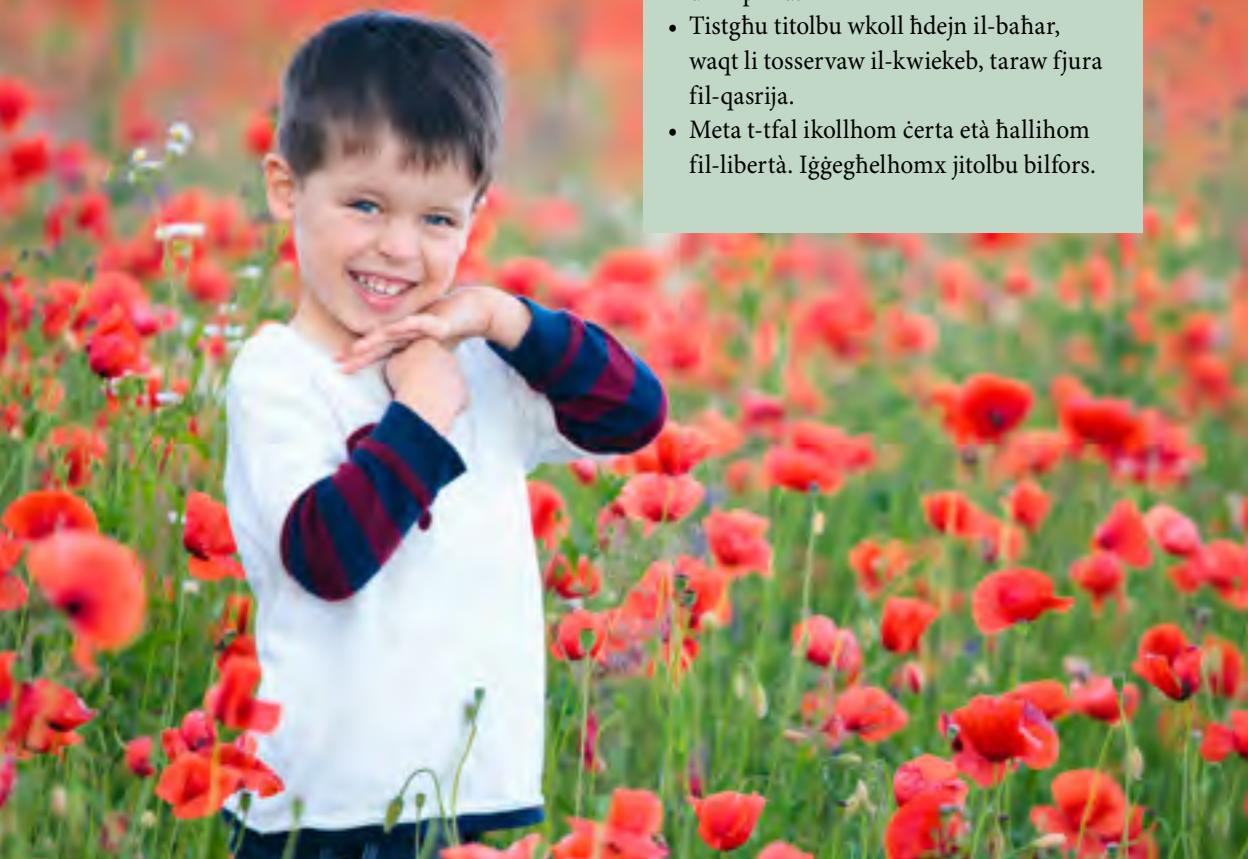
*Iffirmata: Il-midinba mahfura.*

# Ir-Rużarju jdejjaqhom?

Jekk ir-Rużarju lit-tfal idejjaqhom ... il-problema mhux bilfors tar-Rużarju!

- Sibu hin fiss għat-talb. Mhux “f’xi hin insibu čans” – inkella čans ma ssibu qatt.
- Aghżlu post fiss bhala praying corner. Xejn ikkumplikat: kurċifiss, stampa jew statwa tal-Madonna, fjuri jekk issibu.
- Tkunx int stess li tesprimi dwejjaq meta jasal il-ħin tat-talb.
- Ma’ tfal żgħar tghidux ħames posti Rużarju u Litanija. Posta jew tnejn biżżejjed, basta bil-galbu, bla għażla.
- Jeżistu hafna songs sbieħ u sempliċi li tistgħu tużawhom waqt it-talb. Qalleb waħda fl-internet.

- Ghin lit-tfal ihejju powerpoint bi stampi dwar il-posti tar-rużarju li tkunu se tgħidu.
- Oħolqu atmosfera ta’ talb bix-xemgħat (imma attenti!), skiet, background music.
- It-talb jista’ jkun ukoll spontanju, ibbażat fuq x’jiġi fil-ġurnata: l-iskola, l-istaġġun li tkunu fiċċi, in-nanniet, l-ahbarijiet, ecc.
- Xi drabi użaw siltiet mis-salmi (ipprepara minn qabel għax mhux kollha tajbin għal talb mat-tfal).
- F’ċerti festi tal-qaddisin uža ġrajjiet minn hajjithom.
- Waqt it-talb toqghodx il-ħin kollu tikkoreġi. Hin it-talb mhux hin id-dixxiplina.
- Tistgħu titolbu wkoll ċdejn il-baħar, waqt li tosservaw il-kwiekeb, taraw fjura fil-qasrija.
- Meta t-tfal ikollhom certa età ħallihom fil-libertà. Igħegħelhomx jitkolha bilfors.



# Kif nissapportja lil uliedi

## HOBB

Kun hemm ghalihom.  
Kun preżenti. Qatta' hin magħhom. Urihom li thobbhom u tieħu ħsiebhom.

**GĦAJNUNA**  
Tiddejjaqx titlob l-ghajnuna tal-professjonisti meta thoss il-bżonn.

## EŻERČIZZU

Heġġiġhom jilagħbu, jagħmlu eżerċizzi, sports. Int ukoll.

## PAĆENZJA

Żomm atmosfera kalma, trankwilla u ordnata. Tagħmilx pressjoni fuqhom.

**KBURI**  
Għidilhom u urihom li int kburi bihom.

## MISTRIEħ

Agħtihom ħiliet sempliċi kif jirrilassaw. Anki t-tfal jgħaddu minn mumenti ta' stress, ansjetà u tensjoni.

## SUPPORT

Issapportja. Inkoraġġixxi. Faħħar. Regolarment.

**SENTIMENTI**  
Agħti kas ta' kif qed iħossuhom. Twaqqax għaċ-ċajt u tinjorax dak li jkunu qed iħossu.

## QARI

Inkuraġġihom iħobbu l-qari. Hallihom jarawk spiss bi ktieb f'idejk.

## KELLIMHOM

Inkuraġġihom jitħaddtu, jiddjalogaw u jgħidu kif iħossuha.

## AMBJENT

Ipprovdilhom ambjent li fih jistgħu jiżviluppaw.

## MĠIBA

Attent għal xi bidliet li tara fl-imġiba tagħhom.



**INDAQΣ**  
Tagħmilx preferenzi u paraguni bejniethom.

# Qed torqod tajjeb?

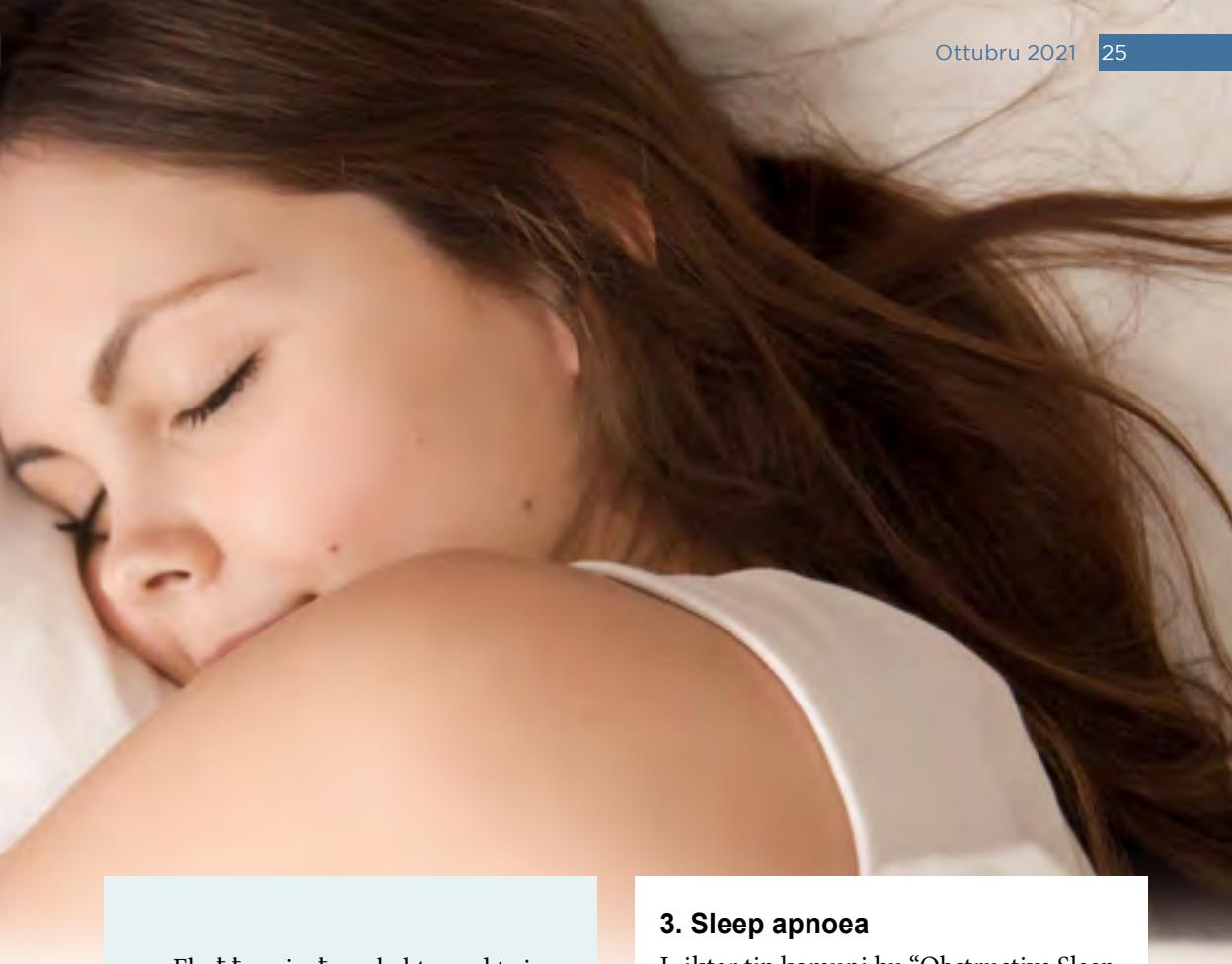
Mhux kulhadd għandu bżonn “madwar tmien sīgħat” iraqad. Xi wħud jghidulek li b’sitta jgħaddu; oħrajn anki b’sagħtejn jew tlieta. Hawn min jorqod lejl shiħ; oħrajn iqassmu s-sīgħat tal-irqad fuq diversi perijodi fil-ġurnata.

## 1. Għal raqda tajba

- Żomm sīgħat regolari għall-irqad biex il-mohħu u l-“arlogg intern” ta’ ġismek ikunu “iprogrammati”.
- Qabel torqod qis fi x’hin tixtieq tqum. Ipprova qum fl-istess hin. Hekk hin l-irqad isir rutina.
- Tajjeb tirkupra s-sīgħat li titlef wara lejl titqalleb imma din thallihhiex issir regolari inkella se tħarbat ir-rutina tal-irqad.
- Staqsi lit-tabib jekk xi mediċini li qed tieħu jfixklulekx l-irqad (xi mediċini għandhom jittieħdu fil-ġħodu).
- Evita ikliet tqal fil-ġħaxja qabel torqod.

## 2. Oħloq ambjent

- Kun mentalment kalm, mingħajr ansjetajiet u hsibijiet li jżommuk imqajjem (kemm hu possibbli!).
- Banju shun (mhux jaħraq!) jghin lil ġismek iż-żomm temperatura ideali.
- Aġħmel lista ta’ affarijiet li trid tagħmel l-ġħada biex tnaddaf moħħok minn hsibijiet żejda.
- Aġħmel eżerċizzji ħief biex tirrilassa l-muskoli.
- Uža CD b’narrattiva apposta, mużika ġentili, sound effects li jirrilassaww.
- Qari u radju tajbin meta jnaqqsu jew jeliminaw id-distrazzjonijiet.



- Fl-aħħar siegħa qabel torqod tużax mobiles u tablets (minħabba d-dawl mill-iscreen).
- Ambjent rilassanti. Iżżommix il-kamra mqallba. Dendel purtieri ħoxnin biex taqta' d-dawl u l-ħsejjes. Jekk hemm bżonn aghħmel ħgieg b'double glazing jew uža tappijiet tal-widnejn.

Dan huwa l-aħħar artiklu ta' Dott. Godfrey Agius, li għal dawn l-aħħar snin ġentilment kteb artikli interessanti dwar is-sahha fuq il-Flimkien. F'isem il-qarrejja kollha, il-Bord Editorjali jixtieq jirringazzjah ghall-kontribut siewi u ġeneruż li dejjem tana.

### 3. Sleep apnoea

L-iktar tip komuni hu “Obstructive Sleep Apnoea” jew “OSA”. Is-sintomi jinkludu: tieqaf tieħu n-nifs u terġa’ tibda; tagħmel hoss qisek qed taqta’ nifsek jew tifga; tqum hafna drabi; tonħor qawwi. Matul il-ġurnata tista’ wkoll thossock ghajjen hafna, tbat biex tikkonċtra, tbat bil-burdati, uġiġi ta’ ras meta tqum.

Tista’ tkun ikkaġunata minn għonq pjuttost kbir, meta tikber fl-etAddress (imma mhux biss), tipjip u alkohol, fatturi ereditarji, tunsilli jew adenojdi kbar, u jekk torqod wiċċek ’il fuq. Bħala ġħajjnuna jeżistu magni, maskri u apparat iehor. Jekk hemm bżonn, kellem lit-tabib tiegħek.

# Kristu mbissem fuq Salib

**F**l-okkażjoni tat-800 sena mill-mewt ta' San Duminku saret pittura fir-refettorju tal-Kunvent tad-Dumnikani fil-Belt Valletta, riċentement irrestawrat. Din il-pittura giet ispirata mill-affresk impitter mill-Beato Angelico li juri l-Krucifiss ma' San Duminku, li jinsab fil-kjostru tal-Kunvent ta' San Mark f'Firenze.

F'din il-pittura żdiedet ukoll il-Madonna taħt is-Salib, ispirata minn pittura oħra tal-iskola ta' Fra Angelico. Minkejja n-niket, Marija tibqa' wieqfa taħt is-salib tissapportja lil Binha. Dettall interessanti hu li Kristu msallab jidher mistrieh, kważi jitbissem.



*Kristu Msallab, San Duminku u l-Madonna; Refettorju, Kunvent Dumnikani, il-Belt Valletta.*

Is-Salib fil-pittura jibqa' tiela' 'l fuq, bħal f'direzzjoni 'l barra mill-ispażju pittoriku, bħallikieku qed jiftah triq u jgħaqqad is-sema mal-art.

Āħna nemmnu li bil-mewt u l-qawmien tiegħu Ĝesù fethilna t-triq għas-sema. Din il-pittura tnissillek kuraġġ għaliex tfakkar li s-Salib jghinek issib sens saħansitra fit-tbatija.

Nixtieq nirringrazza lil Gabriel, Clarisse, Jean Paul, Ruth, Maria, Samuel u Jethro ghall-ghajnuna u s-s-sopport tagħhom fix-xogħol ta' din il-pittura, kif ukoll fi proġetti oħra.



*Il-Krucifissjoni fil-Kunvent ta' San Mark, Firenze, li minnu hi ispirata l-pittura.*



# Bejn konvenju u kuntratt

**M**eta tkun se tixtri proprijetà għandek tikkuntattja lin-nutar tiegħek biex tiddiskuti miegħu x'hemm bżonn biex isir il-konvenju u l-kuntratt finali tal-bejgh. Kellmu dwar kemm se jkun id-depožitu akkont tal-prezz, it-taxxa fuq il-konvenju u mal-kuntratt finali, u x'dokumenti jkollu bżonn in-nutar sad-data tal-konvenju. Dakinhar jibda l-proċess tad-due diligence min-nutar fir-rigward tal-Liġi kontra l-Hasil tal-Flus u jibda jiġbor id-dokumenti neċċessarji.

Dakinhar tal-konvenju n-nutar jaqra l-konvenju, jispjega l-obbligi u d-drittijiet involuti, u xi jrid isir sad-data tal-kuntratt, eżempju jekk ix-xiri jkunx suġġett li x-xerrej jingħata self mill-bank jew jekk ix-xerrej ikunx obbligat li japplika mal-bank mill-iktar fis possibbi. Fil-konvenju jkun irid jinkiteb it-terminu li fih dan għandu jsir.

Bejn il-konvenju u l-iffirmar tal-kuntratt finali ta' bejgħi isiru diversi proċessi. F'każ ta' self, il-bank irid jagħti l-approvażzjoni tiegħu għas-self billi joħroġ is-sanction letter. Ix-xerrej jgħaddi din l-ittra lin-nutar biex dan xogħlu billi

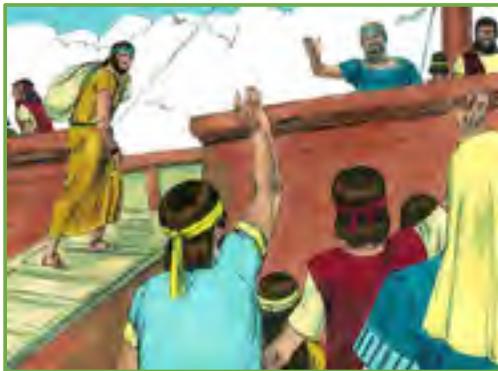
jiddraftja l-kuntratt ta' self u bejgħi, u jordna r-riċerki mir-Registru Pubbliku. Bir-riċerki n-nutar ikun jista' jivverifika li l-bejjieġi huwa l-veru sid tal-proprietà u li hemm titolu tajjeb tal-proprietà mingħajr difetti legali.

Jivverifika wkoll ikunx hemm djun fuq il-proprietà. F'każ li jkun hemm, dawn iridu jiġu kkanċellati daklinhar stess tal-kuntratt finali, jew qabel, skont il-każ. Barra minn hekk, jiġi vverifikat jekk il-proprietà taqax f'żona ta' reġistrazzjoni obbligatorja. F'każ li taqa', il-kuntratt finali jrid jiġi rregistrat min-nutar mhux biss fir-Registru Pubbliku iżda wkoll fir-Registru tal-Artijiet. Dan il-proċess jinvvoli hafna ħin u jirrikjedi bejn xahrejn u tliet xhur sabiex ikun lest, skont il-każ.

Kull min jikkopja jew b'xi mod jirriproduċi dan l-artiklu fuq il-midja soċjali għandu juri biċ-ċar li hu miktub min-Nutar Dott. Ryan Caligari u li deher fil-Flimkien ta' Ottubru 2021.

Wara li l-kuntratt finali ta' bejgħi jiġi ffirmat mill-partijiet u min-nutar, il-proċess ikompli billi n-nutar jieħu hsieb li jħallas it-taxxa dovuta mix-xerrej u mill-bejjieġi, liema taxxa jkun ġabar mingħandhom fuq il-kuntratt, jinsinwa l-kuntratt fir-Registru Pubbliku kif ukoll fir-Registru tal-Artijiet jekk ikun il-każ. Dan il-proċess jieħu l-hin tiegħu wkoll u jdum bejn ġimġha u ġimägħejn mill-iffirmar tal-kuntratt finali tal-bejgħi.

# L-istorja ta' Ĝona



1. Alla qal lill-profeta Ĝona jmur fil-belt ta' Ninwè u jgħidilhom jikkonvertu. F'qalbu basar li Alla kien se jaħfrilhom għalhekk ma obdiex u tħalaq post iehor.



2. Fil-vjagg qamet maltempata kbira u kienu se jegħrqu. Il-baħrin bdew jarmu fil-baħar kulma kellhom fuq il-vapur.



3. Imma l-maltempata żdiedet. Fl-aħħar, Ĝona ammetta li kien kollu tort tiegħu u qalilhom jitfghuh għal isfel biex il-baħar jikkalma.



4. Malli tefgħuh fil-baħar, ir-riħ waqaf u l-baħar ikkalma.



5. Ĝona kien se jegħreq imma Alla bagħħat ħuta kbira li belgħetu biex issalvah mill-għarqa u jibqa' ħaj.



6. Meta kien f'zaqq il-ħuta, Ĝona talab lil Alla jsalva u biex jaħfirlu talli ma obdiex.

**L-istorja ta' Ĝona nsibuha fit-Testament il-Qadim. Inkibet ħafna snin qabel twieled Ĝesù. It-tifsira tagħha għall-adulti qiegħda f'paġna 10.**



7. Wara tlett ijiem u tlett il-jieli, il-ħuta beżqet lil Ĝona fuq xtajta. Alla kien ħafirlu u salvah mill-għarqa.



8. Ĝona wasal Ninwè u beda jgħidilhom: "Erbgħin jum ieħor u Ninwè se tinquered, jekk ma tikkonvertux!"



9. In-nies bidlu ħajjithom, u Alla ħafrihom. Ĝona rrabja għax ried li Alla jikkastigahom. Qallu: "Kont naf li int Alla ħanin u tagħder, ma tinkorlax u twajjeb."



10. Ĝona tela' fuq għolja u sera għarix. Xorta waħda qaqħad jistenna l-belt ta' Ninwè tinquered. Billejl telghet siġra li taħtha seta' jistkenn għad-dell mix-xemx, imma l-ġħada ġie dudu li kiel is-siġra. Ĝona rrabja u beda jgerger għax spicċalu d-dell.



11. Alla qallu, "Int iddispjačiek għax mietet is-siġra, allura jien ma naħfrix u ma jiddispjačinx għan-nies ta' Ninwè?"

**Ġesù xebbah lilu nnifsu ma' Ĝona.**  
**Huwa qal li bħalma Ĝona wara tlett ijiem ħareġ minn żaqq il-ħuta, anki hu kien se jagħmel tlett ijiem "fil-qalba tal-art" imbagħad iqum. Tista' taqra x'qal eżatt Ĝesù mill-Evangelju skont San Mattew 12:38-42.**

# Din l-art tagħna

Mulej l-aktar għoli,  
li tinsab fl-univers kollu  
u fl-iċċen waħda mill-ħlejjaq tiegħek,  
Int li tgeżwer bi ħlewwietek kulma ježisti,  
sawwab fuqna l-qawwa ta' mħabbtek  
biex nistgħu nieħdu ħsieb tal-hajja u tal-ġmiel.  
Kattar fina l-paċi, biex nghixu bħal aħwa  
bla ma nweġġgħu lil hadd.

Missier il-foqra,  
għinna nifdu lill-imwarrbin u l-minsjin ta' din l-art  
li jiswew tant f'għajnejk.  
Fejqilna ħajitna,  
biex inharsu d-dinja u mhux inħarbtuha,  
biex niżirgħu l-ġmiel u mhux it-tinġis u l-qedra.  
Miss il-qlub ta' dawk li jfittxu biss kif sa jgawdu huma  
minn fuq dahar il-foqra u l-art.  
Għallimna niskopru l-valur ta' kull ħaġa,  
nikkontemplaw b'għaġeb,  
nagħrfu li aħna tabilħaq magħqudin mal-ħlejjaq kollha  
fil-mixja tagħna lejn id-dawl tiegħek bla tarf.  
Irroddulek ħajr li ta' kuljum tinsab magħna.  
Weżinna, nitolbuk, aħna u nitqabdu ghall-ġustizzja,  
l-imħabba u l-paċi.

*Il-Papa Franġisku, Laudato Si'*



Mulej twajjeb,  
kollox taħkem,  
taffixi tifħir kollu,  
mal-gieħi u ma' kull barka  
San Franġisk i-Assisi

Il-Knisja tfakkar Jum il-Holqien  
fl-4 ta' Ottubru

# Abdel donnu kien jaf

**A**bdel Wahab Yousif kien poeta mis-Sudan. Qed nghidu “kien” u mhux “hu” għax Abdel kien wieħed minn 45 persuna li għerqu fil-Mediterran ftit jiem ilu meta grupp ta’ rġiel sparaw fuqhom u l-vapur tagħhom ha n-nar. Hadd ma mar jagħtihom l-ghajjnuna.

Abdel kien magħruf sew fost il-poeti Sudaniżi. Minkejja trobbija fqira, huwa Abdel irnexxielu jikseb grad universitarju mill-Università ta’ Khartoum, imma lanqas dik ma kienet biżżejjed biex toffrlu hajja diċenti. Kellu jaħrab minn daru biex ifittex kenn sigur, avolja kien jaf bil-perikli li kien se jiffaċċja. F’din il-poežija riċenti tiegħu donnu kellu ġxiel ta’ kif kien se jišpiċċa:

You'll die at sea.  
 Your head rocked by the roaring waves,  
 your body swaying in the water,  
 like a perforated boat.  
 In the prime of youth you'll go,  
 shy of your 30th birthday.  
 Departing early is not a bad idea;  
 but it surely is if you die alone,  
 with no woman calling you to her embrace:  
 "Let me hold you to my breast,  
 I have plenty of room.  
 Let me wash the dirt of misery off your soul."

*Abdel Wahab Yousif*



# INVESTI FL-INNOVAZZJONI

BLA SPEJJEŻ TA' KUMMISSJONI

# 4.5% INTERESSI

Investi b'ammont minimu ta' €3,000  
Bond marbut mal-ħarsien 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-ħarsien tal-ambjent.  
Il-garanzija pprovduta minn Timberland Securities  
Investment plc mhix garantita.  
Ir-rendiment jifħallas fi Far u Awwissu b'ammont  
minimu ta' €3,000.

FADAL  
FTIT XHUR  
BISS



E-Stream Energy GmbH & Co KG (inkorporata fil-Ġermanja bl-uffiċċju reġistrat fi Wilhelmshofallee 83,47800 Krefeld, il-Ġermanja) hija l-emittenti ta' bond mhux subordinat maħruġ skont it-termini ta' Prospetti Bażiku 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-uffiċċju reġistrat f'171, Old Bakery Street, Valletta, li jipprovdni garanzija inkondizzjonata, irrevokabbli u mhux garantit l-İll-Bond. Id-distributur appuntat tal-4.5% E-Stream Energy bond f'Malta huwa Timberland Invest Ltd (bl-uffiċċju tan-negożju li jinsab f'Aragon Business Centre, Dragonara Road, St Julian's, STJ 3140), li hija entità regolata awtorizzata mill-MFSA, dejjem skont l-Att tal-Investment Services, 1994. Investituri prospettivi għandhom jinnutaw li l-bond ma jistax jissarrar 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' titrasterixxi, jew tbigh, il-bond tiegħek, dejjem skont it-termini tal-Prospett datat 18 Novembru 2020. Il-valur tal-investimenti tiegħek jista' jidher jidher, kif ukoll jinżel, u tista' titlef xi parti jew l-ammont kollu li inti tkun investejt. Il-prestazzjoni tal-imghoddi mhix neċċessariamente indikattiva tal-prestazzjoni tal-futur. Investituri prospettivi huma mheġġa biex jiksbu parir xiera u addd-tat qabel ma jinvesti, kif ukoll biex jaqraw il-Prospett, partikularment tin-`Risk Factors` li jinsabu fih. Kopja tal-prospett tista' tinkiseb b'xejn, dejjem matul il-hin normali tan-negożju, mill-uffiċċju ta' Timberland Invest Limited, jew inkella mill-uffiċċju tan-negożju ta' John Degiorgio, l-äġġent marbut ta' Timberland Invest Ltd li jinsab f'10, Triq ta' Xlejji, Il-Ġudja GĐJ1801 jew mis-sit elettroniku <http://www.estream-bonds.com>. Dan ir-riklam huwa approvat minn Timberland Invest Ltd.

John Degiorgio huwa reġistrat mal-MFSA bhala l-äġġent marbut ta' Timberland Invest Ltd għall-provvedimenti tas-servizz ta' twassil u trasmissioni ta' ordnijiet fir-rigward ta' titoli trasferibbi.

Cempel l-Il John Degiorgio fuq 9942 7746 | Email: [John.Degiorgio@timberland-finance.com](mailto:John.Degiorgio@timberland-finance.com)

