Flimkien

Newspaper Post

LULJU 2021 • Numru 200

03 Santwarju mhux qabar
06 Dik it-tieqa mbarrata
10 Bibbja: il-ħniena hija ġuf
14 Come be my light
16 Il-Knisja li nixtieq
18 Who stole it?
20 Liturġija: Cut & Paste
22 Djarju ta' Laura: Bħal missieri
24 Sinjur ħabib tal-foqra
28 Tabib: Fibromyalgia

E-Stream Energy GmbH & Co KG (inkorporata fil-Ġermanja bl-uffiċċju reġistrat fi Wilhelmshofallee 83,47800 Krefeld, il-Ġermanja) hija l-emittent ta' bond mhux subordinat maħruġ skont it-termini ta' Prospett 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 msejħa "Prospett"). Il-Garanti huwa Timberland Securities Investment plc, inkorporat f'Malta bl-uffiċċju reġistrat f'171, Old Bakery Street, Valletta, li jipprovdi garanzija inkondizzjonata, irrevokabbli u mhux garantit lill-Bond. Id-distributur appuntat tal-4.5% E-Stream Energy bond f'Malta huwa Timberland Invest Ltd (bl-uffiċċju tan-negozju 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 jissarraf qabel id-data tal-maturità. Kif ukoll, jekk se tinvesti f'dan il-bond, mhux se jkollok aċċess għal flusek qabel id-data tal-maturità. Madankollu, inti tista' tittrasferixxi, jew tbigħ, il-bond tiegħek, dejjem skont it-termini tal-Prospett datat 18 Novembru 2020. Il-valur tal-investimenti tiegħek jista' jitla' kif ukoll jinżel, u tista' titlef xi parti jew l-ammont kollu li inti tkun investejt. Il-prestazzjoni tal-imgħoddi mhix neċessarjament indikattiva tal-prestazzjoni tal-futur. Investituri prospettivi huma mħeġġa biex jiksbu parir xieraq u addattat qabel ma jinvestu, kif ukoll biex jaqraw il-Prospett, partikularment ir-`Risk Factors' li jinsabu fih. Kopja tal-prospett tista'tinkiseb b'xejn, dejjem matul il-ħin normali tan-negozju, mill-uffiċini ta' Timberland Invest Limited, jew mis-sit elettroniku http://www.estream-bonds.com. Dan ir-riklam huwa approvat minn Timberland Invest Ltd.

Aragon House Business Centre, Dragonara Road, St Julian's STJ 3140
+356 2090 8100 info@estream-energy.com
www.estream-bonds.com

E-STREAM ENERGY
TIMBERLAND Invest Ltd.

Santwarju mhux qabar

Hu meqjus li fid-dinja jsiru bejn 30 u 40 miljun abort fis-sena. Numri li ma jitwemmnux! Dawn huma bnedmin bħali u bħalek, bid-dinjità bħalma għandna int u jien. Li qed jiġri fil-fatt huwa li min hu ħaj qed jiddeċiedi jekk ħaddieħor għandux jitħalla jgħix! Xi argumenti li jinġiebu favur l-abort:

1. L-abort hu dritt. Għall-eżattezza, dan id-dritt ma jeżistix. Ma jinstab la fid-Dikjarazzjoni Universali tal-Bniedem tal-Ġnus Magħquda u lanqas fil-Karta tad-Drittijiet Fundamentali tal-Unjoni Ewropea.

2. Il-ġisem tal-mara hu tal-mara, għalhekk għandha dritt tagħmel bih li trid. Veru li ġisimha hu tagħha, imma ġisem it-tarbija, għalkemm jinsab ġo fiha, mhux tagħha. Skont opinjoni mifruxa ħafna, anki fost persuni fil-qasam mediku, sa mill-bidu nett tat-tnissil diġà jkun hemm persuna oħra fil-ġuf tal-mara, distinta mill-omm. Allura t-tarbija ma għandhiex dritt? U fejn hu d-dritt tar-raġel? Wara kollox, it-tarbija mhix tal-mara biss.

3. L-abort għandu jkun ittollerat almenu f'każijiet pjetużi. Pereżempju f'każ ta' stupru, inċest jew diżabbiltà, inkella jekk it-tarbija ma tkunx ippjanata. Veru li ċerti sitwazzjonijiet jafu jkunu diffiċli u kumplessi, iżda għaliex għandha tkun dejjem it-tarbija li tbati biex "insolvu" dawn il-sitwazzjonijiet? Forsi għax tkun għadha bla vuċi?

4. Ħadd ma għandu jimponi l-ideat reliġjużi tiegħu fuq l-oħrajn. Fi kliem ieħor, il-Kattoliċi jekk iridu jistgħu ma jagħmlux abort, imma ma għandhomx dritt iżommu lil ħaddieħor milli jagħmlu. Imma aħna ma naqblux mal-abort għax aħna favur il-ħajja – sew jekk int Kattoliku u sew jekk le. It-tarbija għandha dritt tgħix – indipendentement minn jekk il-ġenituri jemmnux jew le.

Il-ġuf ma għandux isir qabar (tomb) tat-tarbija iżda santwarju (womb) tal-ħajja.

Flimkien

Magazin ta' kull xahar maħruġ mill-Kulleġġ tal-Kappillani li jitqassam b'xejn lill-familji Maltin. Biex tirreklama u għal kull korrispondenza ċempel 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 apparti l-Editorjal mhux neċessarjament tirrifletti l-opinjoni tal-Bord Editorjali.

RAĠĠ DAWL

**Practice the pause.
Pause before judging.
Pause before assuming.
Pause before accusing.
Pause whenever you are about to react harshly ...
and you will avoid doing and saying things you will later regret.**

Lori Deschene

VACCINATED & DONATED

"Jiena ħadt il-vaċċin b'xejn u għalhekk qed ngħti donazzjoni ta' €10 għall-'emergency fund' ta' Missio. Dan sabiex ngħin lil nies fil-missjoni li għaddejjin mill-pandemija. Din l-€10 ser tissarraf f'mediċini, 'safety kits' kif ukoll f'ikel u xorb għan-nies fil-bżonn."

Kurt Calleja – Kantant

Metodu kif tista' tagħti d-donazzjoni:

Tel: **5160 2062 – €10**

Mill-websajt: **www.missio.org.mt/V&D**

PayPal

missio

Jien. Int. Aħna. **Flimkien.**

VO/1178

L-arti tas-smigħ

Il-Knisja f'Malta qed issejħilna biex matul din is-sena nagħrfu kif inkunu nies li nisimgħu.

L-ewwel nett, nisimgħu l-Kelma ta' Alla. L-esperjenza tal-pandemija wriet l-għatx għall-Kelma ta' Alla. Il-Papa Franġisku jgħid: "Jeħtieġ nitrawmu kontinwament fis-smigħ tal-Kelma" (*Il-Ferħ tal-Evanġelju*, nru 174). Mingħajr il-kelma **ħajja** ta' Alla, ninxfu u mmutu. Hu meta nisimgħu l-kelma tiegħu li qalbna tista' tkun fil-paċi u li nagħrfu wkoll it-triq it-tajba li għandna naqbdu fil-**ħajja**.

Nisimgħu wkoll lil xulxin. Fost l-akbar atti ta' mħabba hemm li nisimgħu b'attenzjoni lill-oħrajn. Il-Papa Franġisku jgħid ukoll: "Għandna bżonn nitħarrġu fl-arti tas-smigħ, li hi iktar milli sempliċi tisma' b'widnejk. L-ewwel ħaġa, fil-komunikazzjoni mal-oħrajn, hi l-ħila tal-qalb li tersaq qrib ta' ħaddieħor, li mingħajrha ma teżisti l-ebda laqgħa spiritwali vera. Is-smigħ jgħinna nagħrfu liema hu l-ġest jew il-kelma t-tajba li tħarrikna mill-qagħda trankwilla ta' spettaturi" (*Il-Ferħ tal-Evanġelju*, nru 171). Meta nisimgħu, nistgħu nifhmu **ħafna** aktar lill-oħrajn. Fil-komunitajiet tagħna u fil-familji tagħna, hawn ħafna li dak hu li jixtiequ: min jismagħhom.

Is-smigħ tal-Kelma ta' Alla u s-smigħ tan-nies imbagħad jgħinuna biex nagħrfu dak li l-Ispirtu ta' Alla qed jgħidilna fil-ġrajjiet ta' żminijietna u naqraw is-sinjali tiegħu fl-istorja. Insemmi żewġ punti li joħorġu b'mod qawwi mis-smigħ tar-realtà waqt il-pandemija: l-importanza tal-ħarsien tal-ħajja u d-dinjità ta' kull bniedem, u l-protezzjoni tal-ħolqien.

Is-smigħ għandu jiġi qabel id-diskors.

✠ **Joseph Galea-Curmi**
Isqof Awżiljarju

KELMA TA' FRANĠISKU

Tippruvax tikkonverti lil Alla!

Faċli niktbu fuq stendard "Alla magħna". Ħafna huma ansjużi biex jiżguraw li Alla jinsab magħhom, imma ftit li xejn jagħtu kas jekk huma effettivament humiex fuq in-naħa ta' Alla. Fit-talb huwa Alla li jrid jikkonverti lilna, u mhux aħna li nikkonvertu lil Alla.

26 ta' Mejju 2021

Dik it-tieqa mbarrata

X'ried jgħid biha Fra Angelico dik it-tieqa mbarrata bil-ħadid?

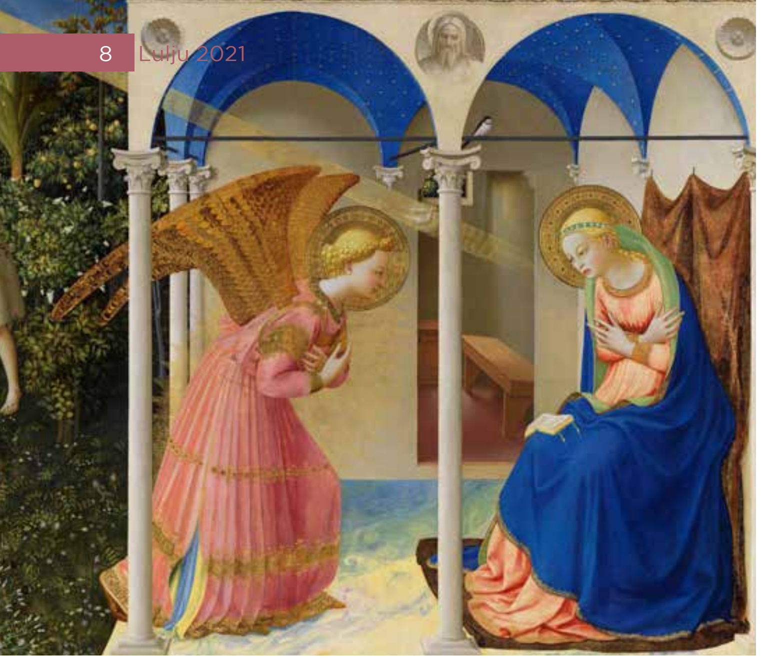
Il-pittur beda jħabbel rasu. Kellu problema. Il-ġrajja taż-żjara tal-Anġlu lil Marija kien diġà pittirha diversi drabi oħra qabel. Pitturi oħra għamluha wkoll. Kif seta' jagħmilha differenti din id-darba?

Dak il-pittur ma kien ħadd ħlief Fra Giovanni da Fiesole, magħruf aħjar bħala Fra Angelico, Patri Dumnikan. Kien diġà laħaq l-aqwa tiegħu bħala pittur, meta fl-1437 il-bankier Cosimo de' Medici qabbad lil Fra Angelico jsebbaħ il-ħitan tal-Kunvent ta' San Mark f'Firenze.

Xeni oħra ta' Fra Angelico dwar l-Annunzjazzjoni jinstabu fil-Mużew Prado ta' Madrid, u fil-Mużew ta' Cortona, fit-Toscana. F'dawn il-pitturi ta' qabel Fra Angelico kien daħħal ħafna l-aspett ta' regalità u grandjożità billi fl-ilbiesi uża ħafna l-kulur tad-deheb u ċertu tip ta' ikħal li seta' jiġi akkwistat biss minn irħam mitħun, jissejjaħ lapis lazuli, prezzjuż ħafna u disponibbli biss minn eluf ta' mili bogħod fl-Afganistan.

L-ewwel: sempliċità

Biex jagħmel ix-xena differenti mis-soltu, Angelico ġewh f'moħħu xi ideat. L-ewwel ħaġa kienet li neħħa għalkollox il-maestożità u r-regalità. Meta tqabbilha ma' dik li hemm fil-Prado u Cortona, mill-ewwel tinduna li Angelico neħħa d-dijademi tad-deheb li kien għamel ma' ras il-personaġġi, u neħħa wkoll l-ilbies regali ta' Marija, u kull dekorazzjoni żejda fl-art jew fil-purtieri. Neħħa wkoll lil Adam u Eva li dehru f'pitturi ta' qabel. Fra Angelico din id-darba ried jiffoka fuq l-intimità ta' dak id-djalogu



L-Annunzjazzjoni, Prado, Madrid

L-Annunzjazzjoni, Cortona

L-Annunzjazzjoni, Kunvent San Mark, Firenze

silenzjuż li kien għaddej bejn għajnejn Marija u għajnejn l-Anġlu. Il-ħarsa ta' bejniethom hija fil-fatt il-qofol tal-laqgħa tagħhom. Il-kuluri żammhom taħt kontroll, ħlief fil-ġwienaħ tal-anġlu.

It-tieni: il-perspettiva

Fra Angelico ried li l-affresk iħalli l-akbar impatt possibbli fuq min jarah. Dan l-affresk kellu jiġi fuq ħajt li trid titla' għalih minn taraġ li l-patrijiet kienu jitilgħu minnu huma u sejrin fid-dormitorju. Għalhekk il-perspettiva li ħoloq Fra Angelico setgħet tħalli impatt akbar.

It-tielet: it-tieqa

Ma hemmx dubju li Fra Angelico kien jaf sew il-prinċipji tal-perspettiva ġeometrika li Filippo Brunelleschi kien introduċa ftit snin qabel – partikolarment il-mod kif il-linji inviżibbli fix-xena jingħaqdu f'punt 'il bogħod fl-isfond, liema punt jissejjaħ "vanishing point". Il-kolonni u dawk il-linji suwed lejn is-saqaf ikomplu joħolqu l-perspettiva. Imma Angelico għażel din il-perspettiva biex jiġbdilna għajnejna lejn it-tieqa mbarrata bil-ħadid li hemm mal-ħajt wara Marija. U biex ikompli jkabbar l-effett, Fra Angelico poġġa l-"vanishing point" tal-affresk f'punt lil hinn mill-ħadid tat-tieqa żgħira. Terġa' wkoll, it-tieqa tinstab f'kamra żgħira u vojta fuq wara.

Għalfejn imbarrata?

B'din it-teknika, Fra Angelico ried li min jitla' t-taraġ u jersaq lejn l-affresk ikollu għajnejh attirati lejn dak il-punt li jinsab imbarrat imma fl-istess ħin punt li jissepara d-dinja tagħna minn dik ta' hemm barra. Stabbilixxa punt ta' ħruġ mix-xena (it-tieqa) imma fl-istess ħin ma riedx iħallina nippenetraw minnha. Iġiegħlek tħossok li anki jekk tħossok inkapaċi tgħaddi minn dak l-ispazju fiżikament ... xorta waħda tista' tagħmel hekk b'qalbek.

Il-Ġnien magħluq

X'ried jgħid bih Fra Angelico dan il-logħob bit-tieqa mbarrata? Lil hinn mit-tieqa jidher ġnien magħluq minn kullimkien. Dak iż-żmien il-motif ta' ġnien magħluq, "hortus conclusus", kien simbolu li minn naħa kien ifakkar fil-Ġnien tal-Għeden li ntilef bid-dnub ta' Adam, u min-naħa l-oħra jfakkar fil-purità invjolabbli ta' Marija Immakulata. Għalhekk meta Fra Angelico pprova jiġbidna lejn dak il-ftuħ fin-naħa ta' wara tal-ħajt, huwa kien qed jipprova jġegħilna nikkuntemplaw propju dak li hu impenetrabbli.

Neħħi dik it-tieqa mill-affresk, u l-impatt li ried Fra Angelico jispiċċa kollu. U l-importanza tat-tieqa mbarrata tkompli tidher mill-fatt li din tinstab fil-ħarsa li hemm bejn Marija u Gabrijel. Kieku kellek tneħħiha mill-affresk, jew tkaħħalha kollha, jew tgħattiha b'purtiera, l-affresk jitlef il-maġija ottika kollha tiegħu.

Fin-naħa ta' isfel nett, Fra Angelico daħħal sentenza bil-Latin: "Meta tasal quddiem ix-xbieha tal-Verġni Immakulata, tibqax għaddej bla ma tkun għedt Sliema". Suġġeriment tajjeb għalina wkoll.

OSSERVA TAJJEB

Ħares sewwa lejn it-tliet pitturi.
Immemorizza tajjeb id-dettalji kollha kemm tista'.
Imbagħad wieġeb għal dawn il-mistoqsijiet bla ma tħares lejhom:

- Fuqiex hi bilqiegħda Marija?
- X'hemm fit-tieqa fuq wara?
- Marija dejjem għandha ktieb?

Issa ċċekkja mal-pitturi. Jekk weġibt tajjeb allura għandek sens tajjeb ħafna ta' osservazzjoni.

Il-ħniena hija ġuf

Le, dan mhux artiklu dwar l-abort. Hu dwar it-tifsira tal-kelma "ħniena". U t-tifsira se tissorprendik.

Li tħenn ma jfissirx li titħassar, dak li bl-Ingliż ngħidu "to have pity". Meta nitħassar lil xi ħadd ma nkun għadni qed nagħmel xejn biex intejjeb is-sitwazzjoni ta' dak li jkun. Meta nitħassar biss u nieqaf hemm, inkun qed inħalli lil dak li jkun fejn hu. Imma l-ħniena mhux hekk! Il-ħniena xxammar il-kmiem u tagħmel xi ħaġa għal dak li tħenn għalih.

Ħniena fit-Testment il-Qadim u fit-Testment il-Ġdid

Imma ejja mmorru għat-tifsira tal-kelma "ħniena" bil-Lhudi fit-Testment il-Qadim, u bil-Grieg fit-Testment il-Ġdid.

Fil-Lhudi, bħal-lingwi Semitiċi l-oħra, fosthom il-Malti, huwa diffiċli ħafna tesprimi kunċetti astratti, bħall-imħabba, il-ħniena, il-ġustizzja. Allura l-Bibbja tinqeda bi "kliem-stampi" għal dan il-għan. Għall-ħniena, il-Bibbja tinqeda bil-"kelma-stampa" tal-ġuf. Il-kelma ħniena hija *rāħamîm*, kelma fil-plural, li tfisser il-vixxri, l-intestini. Il-ħniena hija sentiment ħiereġ mill-ġewwieni nett tal-persuna li tħenn. Tinvolvi l-iktar sentimenti profondi.

Imma s-singular ta' *rāħamîm*, li allura hija t-tifsira iktar fundamentali u primarja, hija *réħem*, li tfisser ġuf. Allura l-ħniena diġà tikxef sentiment matern, ta' omm, sentiment ta' konnessjoni bejn omm u wliedha. L-omm tagħmel spazju fiha nnifisha biex it-tarbija tikber u tiżviluppa sakemm issir persuna indipendenti.

Imma aħna nafu wkoll li l-ġuf huwa simbolu ta' ħlejqa ġdida li qed tikber sakemm issir persuna indipendenti mill-omm li twellidha. Il-ġuf huwa simbolu ta' ħolqien ġdid, ta' kreazzjoni. Allura l-ħniena ssir tfisser dik l-attitudni, dik l-azzjoni li Alla jagħmel spazju fih innifsu għalija biex nerġa' nibda ngħix, għax bid-dnub inkun inqtajt jien stess mill-għajn, mis-sors tal-ħajja. Il-ħniena li nuri jien ma' ħaddieħor hija l-attitudni tiegħi li nagħmel spazju fija nnifsi biex noħloq mill-ġdid lil dak li jirċeviha mingħandi. Jekk jien inħenn għalik, inkun qiegħed nagħmel spazju fija biex "noħolqok mill-ġdid", "nagħtik ħajja ġdida". U din hi xi ħaġa li t-tħassir, il-pity, ma jagħmilx.

Jien nista' nitħassar kelb Pug jonfoħ u jilheġ fis-sajf ta' Malta. Nista' wkoll nitħassar karozza ġdida, li xi ħadd b'għira qabad u barax b'ċavetta. Nista' nitħassar ukoll il-kampanja rrovinata bil-ħmieġ u ż-żibel mitfugħ bl-addoċċ. Imma bit-tħassir kollu tiegħi, l-affarijiet ma jirranġawx.

Jiena nista' nitħassar student li ma rrispondiex il-mistoqsija f'karta tal-eżami. Ngħaddih għax nitħassru? Imbagħad se jkun kapaċi jkun qassis tajjeb, tabib tajjeb, għalliem tajjeb? U l-pazjenti, l-istudenti tiegħu, in-nies li jmorru għandu meta jgħallem, iqaddes jew iqarar, jew jieħu l-warrant ta' tabib … dawk "nitħassarhom"?

Immaġina l-ħniena murija fil-maħfra, fil-maħfra tad-dnubiet fil-qrar. Li nħenn għalik billi naħfirlek dnubietek inkun qiegħed nagħmlek ħlejqa ġdida, inkun qed nagħtik ħajja ġdida. U dik hi l-vera maħfra fil-qrar, li mhux biss naħfirlek imma nfejqek u nagħmlek bniedem ġdid.

Nifhmu tajjeb li l-ħniena mhix biss li Alla jħassar ħtijietna daqslikieku qatt ma kien xejn, qisu jaqbad gomma u jħassar dak li nkunu għamilna ħażin, jew jagħti lagħqa żebgħa lill-ħajt maħmuġ ta' ruħna. Il-ħniena biblika ġġedded u toħloq mill-ġdid lil dak li jkun.

Kî-ħannûn ʿānî

Is-sabar u l-ħniena huma ż-żewġ kelmiet li jiddeskrivu n-natura nnifisha ta' Alla. Fil-fatt, l-ewwel aġġettiv jew deskrizzjoni li Alla jagħti lili nnifsu fil-Bibbja hija preċiżament l-aġġettiv ħannûn – ħanin: "għax jien ħanin" (Eżodu 22:27). It-tieni aġġettiv huwa wkoll kelma oħra flok ħanin: *raħûm*, li minnha ġejja *raħamîm*: "Il-Mulej, il-Mulej, Alla li jagħder u jħenn" (Eżodu 34:6).

Splánkna

Fit-Testment il-Ġdid, il-kelma bil-Grieg, *splánkna* mis-singular *splánknon*, tfisser l-istess ħaġa bħal *raħamîm* fit-Testment il-Qadim. Fl-Evanġelju ta' Luqa, imsejjaħ ukoll l-Evanġelju tal-Ħniena, Ġesù jikkmanda lid-dixxipli: "Ħennu bħalma hu ħanin Missierkom" (Lq 6:36). L-Iben, il-wiċċ tal-ħniena tal-Missier, jikkmanda lid-dixxipli biex jimitaw lilu u lill-Missier, u ma jsibx mod aħjar kif id-dixxipli jimitawh milli huma wkoll iħennu. Ħanin Alla, ħanina l-ulied u d-dixxipli.

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

KOLLOX GĦAN-NORMAL?

Bdejna nieħdu r-ruħ.
Lura għax-xogħol.
Lura għar-ristorant.
Lura għall-gym.
Lura għas-supermarket.
Lura għand il-hairdresser....

Bilħaqq!...
Iva, lura wkoll għall-Quddiesa tal-Ħadd,
jew is-Sibt filgħaxija.

Fittex fuq il-Facebook page jew
ċempel l-uffiċċju parrokkjali
tal-parroċċa tiegħek għall-ħinijiet tal-quddies.

Bdejna nieħdu r-ruħ.
Anki fl-affarijiet tar-ruħ.
Ġib miegħek il-maskra.
Żomm id-distanza soċjali ...
imma żżommx distanza spiritwali.

Come be my light

An excerpt from *Come be my light*, the private writings of Mother Teresa of Calcutta, edited by Fr Brian Kolodiejchuk, Missionary of Charity.

The following is a story she told that wonderfully expresses the heart of her life and mission. It also invites each one to "be His light" by partaking in these humble deeds of love and compassion that may seem insignificant but are, in fact, nothing less than the means of radiating God's love to each person we meet, thus transforming, little by little, the darkness of the world into His light:

I will never forget the first time I came to Bourke (a town in New South Wales, Australia) and visited the sisters. We went to the outskirts of Bourke. There was a big reserve where all the Aborigines were living in those little small shacks made of tin and old card-board and so on.

Then I entered one of those little rooms. I call it a house but it's only one room, and inside the room everything. So I told the man living there, "Please allow me to make your bed, to wash your clothes, to clean your room." And he kept on saying, "I'm alright, I'm alright."

And I said to him, "But you will be more alright if you allow me to do it." Then at the end he allowed me. He allowed me in such a way that, at the end, he pulled out from his pocket an old envelope, and one more envelope, and one more envelope. He started opening one after another, and right inside there was a little photograph of his father and he gave me that to look at.

I looked at the photo and I looked at him and I said, "You are so like your father." He was so overjoyed that I could see the resemblance of his father on his face. I blessed the picture and I gave it back to him, and again one envelope, second envelope, third envelope, and the photo went back in the pocket near his heart.

After I cleaned the room I found in the corner of the room a big lamp full of dirt and I said, "Don't you light this lamp, such a beautiful lamp. Don't you light it?" He replied "For whom? Months and months and months nobody has ever come to me. For whom will I light it?" So I said "Won't you light it if the Sisters come to you?" And he said "Yes."

So the sisters started going to him for only about 5 to 10 minutes a day, but they started lighting that lamp. After some time he got into the habit of lighting. Slowly, slowly, slowly, the Sisters stopped going to him. But they used to go in the morning and see him.

Then I forgot completely about that, and then after two years he sent word – "Tell Mother, my friend, the light she lit in my life is still burning."

FR JOE MIZZI

Il-Knisja li nixtieq

Il-bniedem tal-lum qed jibki għal viżjoni, għal direzzjoni ċara li tagħtih skop fil-ħajja. Dan qed ngħidu mill-esperjenza pastorali tiegħi. Il-flus, il-ġid, ix-xogħol u l-istil tal-ħajja li qabad mhux qed jissodisfawh; irid xi ħaġa iżjed.

Minn dak li ħareġ sa issa mill-esperjenza tal-Covid-19, u wara sena mill-Pjan Pastorali, ma nistgħux nibqgħu Knisja (jew ġemgħa Nisranija) magħluqa, pessimista, skuraġġuta u narċissista, ħsiebha fiha nfisha. Inħoss li aktar minn istituzzjonijiet oħra tal-pajjiż il-Knisja trid toffri preċiżament tama, kuraġġ u viżjoni mdawla mill-Vanġelu.

Trid tkun kuraġġjuża

Il-Knisja f'Malta trid tħares 'il quddiem, tkun kuraġġjuża u twieġeb għall-isfidi u l-mistoqsijiet tal-bniedem tal-lum. Bħalma l-Knisja fl-imgħoddi b'dixxerniment għaqli xammret il-kmiem u middet idejha għall-bżonnijiet ta' dak iż-żmien – bħall-ħidma mat-tfal, mal-anzjani, mal-persuni b'diżabbiltà, mad-drogati u mal-miżżewġin – illum ukoll trid tiddixxerni s-sinjali taż-żminijiet u xxammar il-kmiem.

Il-Knisja trid tiddeċiedi xi trid twarrab u x'inhu l-ġdid li trid tfittex; x'inhu dak li għadda żmienu u li qed joħdilha ħafna enerġija u riżorsi, u fiex trid tinvesti llum. Ma nistgħux inreġġgħu l-arloġġ lura u mmorru qabel il-Konċilju, jew qabel l-era tas-Sinodi. Ma nistgħux nibqgħu qisna f'nostalġija kontinwa għall-imgħoddi.

Fejn huma l-mexxejja Kattoliċi?

Bil-kuraġġ kollu, flimkien, irridu nistaqsu: Fejn hu n-Nisrani llum? Fejn huma l-adolexxenti u ż-żgħażagħ tagħna, il-mexxejja Kattoliċi tagħna, il-parteċipazzjoni tal-Knisja fid-djalogu mas-soċjetà tal-lum, il-ħsieb Nisrani fid-dibattiti u d-diskussjonijiet tal-lum? Jaqaw qed inħossuna skaduti? Allaħares! Inkella nkunu qed ninsew li l-Vanġelu huwa teżor għal kull żmien.

Qed noffru formazzjoni Nisranija lill-bniedem tal-lum? Qegħdin ngħinuh jirrifletti fuq il-Kelma ta' Alla u jitlob biha? Qegħdin noffrulu materjal bnin u san biex jirrifletti fuqu – permezz tal-mezzi stampati kif ukoll bis-social media? Qegħdin nużaw dawn il-mezzi b'mod intelliġenti u għaqli, meta nafu li l-bniedem tal-lum iqatta' s-sigħat kuljum fuqhom? Qegħdin f'kuntatt dirett man-nies? Inżuruhom u niltaqgħu magħhom? F'soċjetà frammentata u maqsuma, qegħdin indewwu l-ġrieħi u noffru l-maħfra u l-ħniena ta' Alla lill-miġruħ u l-imweġġa'? Qegħdin nisimgħu u nitkellmu ma' barranin, b'reliġjon u kultura differenti?

Se nibqgħu indifferenti?

Nistgħu nibqgħu rassenjati u ngħidu li l-knejjes qed jitbattlu, li l-parteċipazzjoni tal-quddies dejjem tonqos, li l-għaqdiet Kattoliċi qed jinxfu u jgħosfru? Nistgħu nibqgħu nagħtu biss tibjida ħafifa, kemm ngħattu l-ikrah, mingħajr ma nindirizzaw u nwieġbu għall-veri kwistjonijiet jaħarqu tal-lum? Nistgħu nibqgħu mmexxija biss mill-indifferenza u l-individwaliżmu? Meta se nifhmu li aħna bżonn xulxin u bżonn tal-ambjent, u għalhekk irridu naħdmu għall-fraternità u r-rispett lejn il-ħolqien kollu?

Irridu nibdlu r-reġistru. Irridu Knisja li toħroġ u tidher tassew bħala poplu ta' tama, ta' kuraġġ u ta' ottimiżmu. Irridu nkunu Knisja ħajja u vibranti, iktar profetika u kariżmatika, u inqas istituzzjonali. Knisja li qed tfittex f'dixxerniment sħiħ li twettaq ir-rieda ta' Alla. Dan irid ikun ġenwin u awtentiku, mhux xi ħaġa rari u kożmetika. Dan nagħmluh biss għax imġedda fi Kristu, għax inħobbu lil Kristu u l-Knisja, u għax nixtiequ Knisja iżjed ħajja u dinamika, ħielsa minn kull mażżra, biex hekk tkun relevanti għall-bniedem tal-lum. Is-Sinodu wriena li rridu nimxu flimkien minkejja d-differenzi tagħna.

Ix-xewqa tiegħi

Ix-xewqa tiegħi mhijiex li niltaqgħu ħdejn il-qabar fond tat-tamiet u l-ħolm tagħna, iżda li dawn it-tamiet u l-ħolm tagħna jissaqqu bl-ilma frisk u ħaj li jagħtina l-Ispirtu s-Santu u jaslu għand ħafna u ħafna nies hekk li flimkien insiru Knisja waħda fi vjaġġ wieħed, Knisja li tisma', tilqa', takkumpanja u toħroġ sal-periferiji ġeografiċi u eżistenzjali tagħna, fejn kulħadd jipparteċipa f'din l-avventura sabiħa tal-Vanġelu.

Who stole it?

An old man meets a young man.
The young man asks, “Do you remember me?”
And the old man says no.
Then the young man tells him he was his student, and the teacher asks,
“What do you do? What do you do in life?”
The young man answers, “Well, I became a teacher.”
“Ah, how good! Like me?” asks the old man.
“Well, yes. In fact, I became a teacher because you inspired me to be like you!”
The old man, curious, asks the young man at what time he decided to become a teacher.
And the young man tells him the following story:

“One day, a friend of mine, also a student, came in with a nice new watch, and I decided I wanted it.
I stole it. I took it out of his pocket.
Shortly after, my friend noticed that his watch was missing and immediately complained to our teacher – who was you.
Then you addressed the class saying, ‘This student’s watch was stolen during classes today. Whoever stole it, please return it.”

I didn’t give it back because I didn’t want to.
You closed the door and told us all to stand up and form a circle.
You were going to search our pockets one by one until the watch was found.
However, you told us to close our eyes, because you would only look for his watch if we all had our eyes closed.
We did as instructed.
You went from pocket to pocket, and when you went through my pocket, you found the watch and took it. You kept searching everyone’s pockets, and when you were done you said, ‘Open your eyes. We have the watch.’
You didn’t tell on me and you never mentioned the episode.

You never said who stole the watch either.
That day you saved my dignity forever.
It was the most shameful day of my life.
But it was also the day I decided not to become a thief, a bad person, etc.
You never said anything, nor did you even scold me or take me aside to give me a moral lesson.
I received your message clearly.
Thanks to you, I understood what a real educator needs to do.
Do you remember this episode, professor?”

The old professor answered, “Yes, I remember the situation with the stolen watch, which I was looking for in everyone’s pocket. I didn’t remember you, because I also closed my eyes while looking.”

This is the essence of teaching: If to correct you must humiliate ... you don’t know how to teach.

Awtur anonimu. Tidher ta’ spiss fuq diversi siti elettroniċi.

Kont taf li ħafna mit-talb tal-Quddiesa hu "collage" magħmul minn diversi sentenzi mill-Bibbja?

Fl-ewwel żmenijiet tal-Knisja, iċ-ċelebrant ma kellux il-missal biex minn fuqu jitlob it-talb tal-Quddiesa bħalma għandna llum. Il-liturġija kienet tiġi improvviżata u kollox kien jiddependi mill-kapaċità ta' min ikun qed imexxi biex, imnebbaħ mill-Ispirtu s-Santu, kien joħloq it-talb tal-Quddiesa. Naturalment kien hemm xi tip ta' mudell li kien iżomm miegħu, iżda nistgħu ngħidu li t-talb qatt ma kien ikun l-istess minn darba għal oħra; ma kienx ikun miktub imma jgħaddi minn wieħed għal ieħor b'mod orali.

Meta ġew biex jinkitbu l-ewwel talbiet liturġiċi, żgur li ttieħdu ħafna minn din it-tradizzjoni orali li magħha imbagħad żdied talb miktub minn numru ta' papiet, isqfijiet u rħieb. Żgur li dawn, waqt li kienu jkunu qed jiktbu xi talba, kienu jżommu l-Bibbja maġenbhom. Għax kif l-aħjar mod li tkellem lil Alla jekk mhux bil-kelma tiegħu stess? Ħafna talbiet liturġiċi huma "cut and paste" ta' versi mill-Iskrittura. Se nsemmi biss tliet eżempji.

It-Tislima tal-bidu

Fil-bidu tal-Quddiesa s-saċerdot jilqagħna bit-tislima: "Il-grazzja ta' Sidna Ġesù Kristu, l-imħabba ta' Alla u l-għaqda fl-Ispirtu s-Santu jkunu magħkom ilkoll." Dawn fil-fatt huma l-aħħar kliem fit-Tieni Ittra ta' San Pawl lill-Knisja f'Korintu (13:13). Fil-qosor ħafna din it-tislima tiġbor l-essenza tal-ħajja tan-Nisrani. Meta s-saċerdot jagħżel din il-forma ta' tislima (għax hemm oħrajn) ikun qed juża waħda mill-aktar stqarrijiet antiki tal-fidi tagħna fit-Trinità. Din it-tislima tfakkarna li aħna għandna relazzjoni ma' kull wieħed mill-persuni tat-Trinità. Fil-Liturġija, it-tliet persuni jdaħħluna fil-ħajja tagħhom u jiffurmawna hawn fid-dinja bħala l-Ġisem ta' Kristu.

Qabel it-Tqarbin

Ftit qabel it-tqarbin, is-saċerdot jgħolli l-ostja kkonsagrata u jgħid: "Dan hu l-Ħaruf ta' Alla, dan hu li jneħħi d-dnubiet tad-dinja. Henjin dawk li huma mistiedna għall-ikla tal-Ħaruf." L-ewwel parti, li minnha nnifisha hi stqarrija, hi meħuda mill-Evanġelju skont San Ġwann. Il-Battista kien qed jipprietka qrib il-Ġordan, u meta ra lil Ġesù qal lill-folla: "Araw il-Ħaruf ta' Alla li jneħħi d-dnub tad-dinja." Din hi meħuda mill-Vanġelu ta' San Ġwann (1:29). Imbagħad aħna niġu mistiedna biex nersqu għat-tqarbin bi kliem meħud mill-Apokalissi: "Hienja dawk li kienu mistiedna għall-mejda tat-tieġ tal-Ħaruf" (Apok 19:9).

Ir-risposta tagħna għall-kliem tas-saċerdot, imbagħad, hija din: "Mulej ma jistħoqqlix li tidħol taħt is-saqaf tiegħi, iżda għid kelma waħda u r-r-ruħ tiegħi tkun imfejqa." Din hi meħuda kważi kelma b'kelma minn fomm iċ-ċenturjun li talab lil Ġesù jfejjaqlu lill-qaddej tiegħu. Meta Ġesù qallu li se jmur miegħu biex jagħti s-saħħa mill-ġdid lill-qaddej, iċ-ċenturjun Ruman kien pront qallu, "Sinjur, ma jistħoqqlix li tidħol taħt is-saqaf tiegħi. Iżda int għid kelma biss, u l-qaddej tiegħi jfiq." Hija meħuda mir-rakkont li nsibu fil-Vanġelu skont San Mattew (8:5-13).

"Il-Mulej magħkom"

Diversi drabi waqt il-Quddiesa (erba' darbiet, biex inkunu eżatti) aħna nisimgħu t-tislima tas-saċerdot: "Il-Mulej magħkom." Din ukoll hija meħuda mill-iskrittura. Fil-ktieb ta' Rut (2:4) naqraw: "Bogħaż ġie minn Betlehem u sellem lill-ħassada: 'Il-Mulej magħkom.' U huma qalulu, 'Ibierkek il-Mulej.'"

Għalhekk, l-ewwel darba li tmur il-knisja biex tieħu sehem fil-Quddiesa u tisma' din it-tislima, ipprova esperjenza l-qawwa tagħha. Talba qasira ħafna, veru, imm s-saċerdot ikun qed jitlob biex il-Mulej jinżel u jgħix f'qalbi. Ikun qed jgħidhieli: (a) matul il-Quddiesa; (b) waqt ix-xandir tal-Evanġelju; (ċ) fl-Ewkaristija; (d) u fil-ħajja ta' kuljum.

Ftakar li meta tkun qed titlob il-Quddiesa, dak it-talb sabiħ li qed tgħid mhu xejn għajr "collage" minn diversi versi tal-Iskrittura Mqaddsa. Oqgħod kellem lil Alla ... u agħmel hekk bil-Kelma tiegħu stess!

Dun Jesmond Manicaro jgħallem il-Liturġija, huwa delegat tal-Arċisqof għal-Liturġija, u jieħu ħsieb il-bżonnijiet pastorali tal-komunità tal-Knisja tal-Erwieħ, Ħal Tarxien.

Kif jagħmel missieri

Inħobb l-affarijiet żgħar li jagħmel missieri għal ommi...
bħal meta jiftħilha l-bieba tal-karozza;
jew joħorġilha s-siġġu minn mal-mejda u jdaħħlu warajha;
meta narah jaqbdilha u jagħfsilha jdejha,
jew jehmiżha waqt xi riċeviment.

Inħobb l-affarijiet "ħelwin" li jagħmel...
bħal meta jħallilha tliet M&M's fuq il-mejda b'nota qasira:
"Tirranġa kif tirranġa l-kuluri, xorta waħda jgħidu *Inħobbok*."

Inħobb l-affarijiet ridikoli li jagħmel...
bħal meta jaħbilha n-nightdress qabel jorqdu;
jew jgħaddi jixtrilha żewġ pasti minn ħanut
li kienu jixtru mingħandu meta kienu għarajjes.

Inħobb l-affarijiet li juru kemm hu ferħan...
bħal meta nisimgħu jsaffar hu u tiela' jiġri t-taraġ;
jew meta jibagħtilha sms biex jgħidilha: "Aktar mil-lbieraħ..."
biex imbagħad hi twieġbu: " ... imma inqas minn għada"
– messaġġ li jifhmuh huma t-tnejn biss.
(P.S. Qrajt l-sms għax urithuli ommi!)

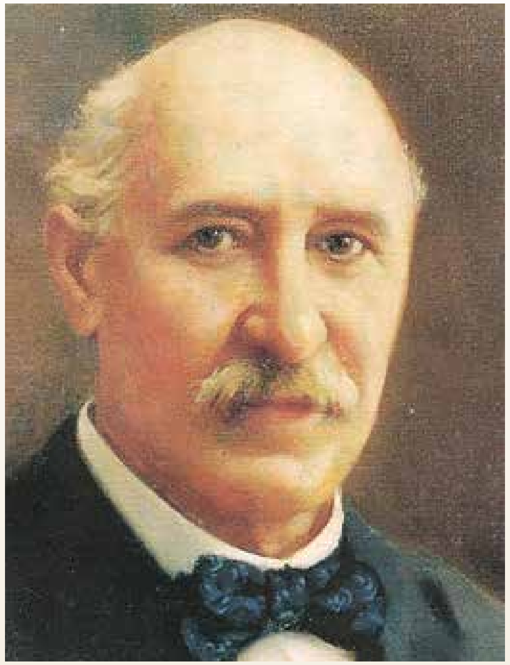
Inħobb l-affarijiet sbieħ li jagħmel...
bħal meta s-Sibt filgħodu jipprova jsajjar –
avolja dejjem patata l-forn jagħmel;
jew jieħu ħsieb li l-karozza li ssuq ommi
ma tkun nieqsa qatt mill-petrol, iż-żejt u l-ilma;
jew meta jipprova jgħin lil ommi tbiddel il-burdata;
jew jimmassaġġjalha daharha meta jaħraqha.

Inħobb l-affarijiet importanti li jagħmel...
Bħal meta jieħu ħsieb l-insurance;
jew jaġġorna t-testment;
jew jimla l-formola tat-taxxa.

Inħobb l-affarijiet speċjali li jagħmel...
bħal meta narah jitlob ma' ommi;
jew iġibilha kikkra kafè fis-sodda kif tħobbu hi.

Għażiż Daniel,
Int se tixtrili pakkett M&M's (ta' spiss)?
U se tiċċekkjali ż-żejt tal-karozza (nhar is-Sibt li ġej)?
U l-formola tat-taxxa (tas-sena l-oħra) kont bgħatthieli?

Sinjur ħabib tal-foqra



Imwieled il-Belt Valletta, fit-23 ta' April 1861, Alfons Maria Galea ħa l-ewwel tagħlim fid-dar tal-ġenituri mingħand l-għalliem u kittieb Annibale Preca, li kien skrivan ma' missieru.
Ta' tmien snin bagħtuh jistudja għand il-Ġiżwiti, Għawdex, u wara attenda l-Kulleġġ tal-Freres f'Marsilja.

Meta missieru, negozjant tad-drappijiet, irtira, Alfons ta' dsatax-il sena ħa f'idejh in-negozju. Iżda meta Annibale Preca rtira bl-età minn skrivan mad-ditta, postu ħadu ħuh Anakletu, li kien aktar maqtugħ għan-negozju minnu. Alfons trabba minn ċkunitu jagħmel il-karità, u dan kellu effett kbir fuq il-profitt għax, fi kliem martu, "kien ikollu jiskarta minn Anaklet meta ġieli ried jagħti b'xejn xi lott affarijiet".

Meta Anaklet wara nofsinhar kien iwarrab biex imur jistrieħ, Alfons kien iqabbad lil ċertu Karmenu Farrugia biex flimkien jgħabbu bil-moħbi xi ħwejjeġ fuq karozzin bit-tama li Anaklet ma jindunax li naqas id-drapp. Imma Anaklet kien jinduna, l-aktar meta jieħdu stokk tal-affarijiet. Wara tliet snin Alfons qatagħha li jagħlaq in-negozju għalkollox, u mill-Belt mar joqgħod Tas-Sliema.

Spirtu ta' tifel

Ta' 32 sena żżewweġ lil Elizabeth Asphar (is-Sinjura Liża) li kienet ġejja minn familja Indjana li kellhom ukoll negozju tad-drappijiet u tal-ħaġar prezzjuż. L-ewwel marru joqogħdu fi Triq it-Torri u wara f'High Street, Tas-Sliema, fejn baqgħu ħajjithom kollha. Kellhom ħamest itfal. Il-kbir, Louis, iktar tard laħaq Avukat Ġenerali tal-Kuruna. Waħda mill-bniet, Marija, daħlet mas-Sorijiet il-Bojod.

Fi kliem martu, Alfons kien "ta' temperament nervuż, mill-iżjed sensittiv, safi u sempliċi ... Kien jikkuntenta bix-xejn. Puntwali f'kollox, ħwejjeġ miżmuma bl-ordni, l-iskrivanija mnaddfa sew u kollox f'postu ... Kien bniedem bil-wisq paċenzjuż u n-nuqqas ta' sabar tiegħu kien li dejjem kien jixtieq itemm malajr kemm jista' jkun kull ħaġa li jkun ħa f'idejh."

Kien jisma' l-quddies kuljum fil-Knisja ta' Stella Maris, dejjem fil-ħin. Ma kienx iħobb "talb twil u ħafna kotba ta' orazzjoni ... it-talb tiegħu kien jgħidu bl-akbar devozzjoni." Kien devot kbir tal-Madonna.

Fl-elezzjoni għas-Senat fl-1921 il-Partit Laburista kien tella' żewġ siġġijiet: Alfons Maria Galea u Mons. Mikiel Gonzi.

Kien taħlita ta' raġel serju u tfajjel sempliċi u ferrieħi fl-istess ħin. "Kien ġentlom min-natura tiegħu; lanqas biss kien jaf kif ikun sarkastiku." Skont martu, fi kważi ħamsin sena ta' ħajja miżżewġa "qatt ma ħarġet minn fommu kelma ta' tmaqdir, mitkellma bl-addoċċ jew bla ħsieb".

Ħoloq ix-xogħol

Il-qagħda soċjo-ekonomika ta' Malta fil-bidu tas-seklu għoxrin kienet waħda mwiegħra. Galea xtarr tajjeb l-enċiklika *Rerum Novarum* tal-Papa Ljun XIII għax mhux biss għen lill-ħaddiem bi flusu imma wkoll ħoloq għalih xogħol bi ħlas diċenti biex ikun jista' jitma' lil familtu. Fil-bidu tas-seklu għoxrin, Galea kabbar Tas-Sliema u għen biex din ikollha wiċċ u kuxjenza Nisranija. Huwa kien ħa b'ċens perpetwu ħafna artijiet f'Tas-Sliema u beda jtella' l-bini. Dan ma ħoloqx biss impjiegi lill-bennejja iżda wkoll lill-mastrudaxxi, il-ħaddieda u ħafna ħwienet u aġenziji li kien jordna mingħandhom affarijiet konnessi mal-bini.

Għajnuna lill-istituti tal-karità

Is-Sur Fons daħal b'ruħu u b'ġismu għax-xogħol tal-karità. Kien jgħid, "Il-ħniena għall-fqar u l-imsejkna tmiss il-qalb tal-bniedem għall-imħabba ta' għajru u ġġiegħlu jagħmel l-għeġubijiet tal-istituti tal-karità li naraw imqar fi żmienna jitwettqu bla ma taf kif bdew, għax lanqas min waqqafhom ma kien jobsor li jasal fejn jasal."

Fl-1896, is-Sur Fons refa' mix-xogħol, imma n-nies xorta baqgħet tfittxu, anzi bdew imorru d-dar f'Tas-Sliema tant li qrabatu bdew isejħulha l-"General Agency" għax minn hemm beda jqassam ħafna minn ġidu lil nies fil-bżonn u lill-istituti tal-karità. Wara biebu dejjem kont issib serbut twil ta' nies; ħadd minnhom ma kien imur id-dar b'idu f'idu.

Kien jagħti wkoll pariri, isalva żwiġijiet u jgħin fil-vokazzjonijiet saċerdotali u reliġjużi. Ikkontribwixxa sew biex jinbena l-Isptar tal-Blue Sisters u pprovda l-għajnuna finanzjarja meħtieġa lill-Kunvent tal-Bon Pastur, f'Ħal Balzan. Barra dawn, għen ħafna lill-Ursulini, l-Istituti ta' Fra Diegu, ta' San Ġużepp, ta' Adelaide Cini, tas-Sorijiet Ġesù Nazzarenu taż-Żejtun, u tas-Sorijiet tal-Qalb ta' Ġesù.

Rabta ma' Don Bosco

Is-Sur Fons jibqa' forsi magħruf l-aktar għall-art li ta biex jitwaqqaf l-Istitut St Patrick's tas-Sależjani ta' Don Bosco, Tas-Sliema. Mhux biss ta l-art u bena dan l-Istitut, imma wkoll kien hu li fl-1893 kiteb lil Don Michele Rua, is-suċċessur ta' Don Bosco, biex jagħtih il-permess jibni oratorju festiv "għax nixtieq il-ġid spiritwali ta' din il-gżira". St Patrick's ġie inawgurat fl-1904.

Fl-1908, Galea fetaħ ukoll il-Juventutis Domus u l-Oratorju tas-subien għat-tagħlim tad-Duttrina. Ċentri bħal dawn inbnew fiż-Żejtun, il-Mosta, Bormla u Għawdex. Fl-1939 Galea waqqaf ukoll ċentru fejn jitgħallmu l-bniet: l-Istitut ta' Santa Eliżabetta tas-Sorijiet Franġiskani f'Tas-Sliema.

Għajnuna lill-Missjoni

Għas-Sur Fons, l-istituti ta' Malta ma kinux biżżejjed. F'ċerti pajjiżi, fejn il-gvernijiet kienu ħatfu xi propjetà reliġjuża, hu ndaħal biex isalva ħafna minnhom billi kien jidher hu bħala propjetarju u l-gvernijiet ma kinux jistgħu jaħtfuhom minn idejn ir-reliġjużi. Hekk salva djar u kulleġġi Sależjani f'Tuneż u fi Sqallija, u dar tas-Sorijiet il-Bojod f'Algiers.

Meta fl-1896 inħatar bħala Teżorier fil-Kumitat tal-Missjoni, intebaħ li biex in-nies jikkontribwixxu jridu jkunu konxji tal-faqar li hawn fid-dinja. Dan wasslu biex jibda jippubblika l-Annali tal-Propagazzjoni tal-Fidi li kien joħroġ darba fix-xahar. Bis-saħħa tiegħu żdiedu bl-eluf il-kontributuri tal-Opra Missjunarja.

Senatur

Fl-1921, is-Sur Fons ikkontesta l-ewwel Elezzjoni Ġenerali li qatt saret f'Malta. Ħareġ mal-Partit Laburista, li kien għadu kif twieled. Kif qalet martu, "L-imħabba li kellu għall-fqar, anzi d-devozzjoni li kellu lejhom, kienet bla qies. Kien jitħabbeb ma' ħaddiema ta' kull xorta u kien jagħmel minn kollox għalihom; kien dejjem ansjuż li jkunu mħallsa sewwa u fil-pront. Kienet din l-imħabba lejhom li ġegħlitu jingħaqad mal-Partit tal-Ħaddiema. Meta talbuh jirrappreżentahom fis-Senat, kien minħabba fil-ħaddiema li aċċetta mill-ewwel għax ħass li seta' jkun għalihom ta' ġid."

Fl-elezzjoni, il-Partit Laburista tella' żewġ senaturi: Alfons Maria Galea u dak li iktar tard sar l-Arċisqof ta' Malta, Monsinjur Mikiel Gonzi. Is-Sur Fons serva ta' Senatur f'isem il-Partit Laburista fis-snin 1921-1927. Tul dawn is-snin huwa ħadem b'risq il-ħaddiem u l-batut billi semma' leħnu fuq l-istituti tal-karità, l-iskejjel tas-snajja', kundizzjonijiet xierqa fuq il-post tax-xogħol, il-protezzjoni tal-industrija tal-insiġ, djar għall-ħaddiema, il-kundizzjoni tal-isptarijiet, u t-tagħlim fl-iskejjel. Tkellem ukoll fuq iċ-ċensura tal-films, id-dħul tat-tfal fiċ-ċinema u s-sistema metrika.

Miet 80 sena ilu

Is-Sur Fons, il-bniedem maħbub miż-żgħar u l-kbar, miet fit-30 ta' Lulju 1941, proprju 80 sena ilu, fil-Kunvent tal-Bon Pastur, f'Ħal-Balzan, fejn kien mar jgħix f'Ġunju 1940 bħala refuġjat tal-gwerra, fl-età ta' tmenin sena.

Ħafna minn dan it-tagħrif huwa meħud mill-ktieb "Alfons Marija Galea" (SKS, 1992), miktub minn Louis Grasso.

NAGĦMLUHA IKTAR FAĊLI GĦALIK
MAKING IT EASIER

INŻURU KULL LOKALITA
ISSA ANKE WARA NOFSINHAR
VISITING EVERY LOCALITY
NOW ALSO IN THE AFTERNOON

Ara liema huma dawk l-oġġetti li tista' ġġib fir-Roadshow Trucks
Items that can be dropped off at our Roadshow Trucks

Ħwejjeġ / Clothes
Plastik / Plastic
Metall / Metal
Żejt tat-Tisjir / Cooking Oil
Bozoz tad-Dawl u Tubi tad-Dawl / Light Bulbs & Neon Tubes
Važetti u Fliexken tal-Ħġieġ / Glass Bottles & Jars
Karta u Kartun / Paper & Cardboard
Batteriji Żgħar / Household Batteries
Basktijiet / Bags
Polystyrene / Polystyrene
Borom u Taġnijiet / Pots & Pans
Apparat Eletroniku Żgħir / Small Electronics
Żebgħa u Solventi / Paints & Solvents
Bottijiet tal-Isprej / Aerosol Sprays

8007 2200
WasteServ
wsm.com.mt/roadshow

Il-Fibromyalgia

Il-fibromyalgia hi kundizzjoni kronika fejn il-pazjent jesperjenza wġigħ f'ħafna partijiet tal-ġisem, għeja, bidliet fil-burdati, u problemi bl-irqad u l-memorja. Jekk ikollok din il-kundizzjoni tkun ukoll sensittiv ħafna għall-uġigħ, u taf tbati wkoll mill-emikranja u l-IBS (Irritable Bowel Syndrome), jiġifieri disturbi fil-musrana.

Xi jwassal għaliha?

Mhux magħruf xi jwassal għall-fibromyalgia, iżda huwa maħsub li din il-kundizzjoni hi kaġunata minn messaġġi anormali fil-passaġġi jew fil-mogħdijiet tal-uġigħ li jinsabu fil-moħħ.

Jidher li f'ħafna każi din il-kundizzjoni tiskatta minn xi ġrajja stressanti fil-ħajja tal-pazjent, bħal infezzjoni minn virus, intervent kirurġiku, u trawma jew stress psikoloġiku qawwi. F'każi oħra nsibu li s-sintomi jiżviluppaw bil-mod u jaggravaw maż-żmien.

Il-fibromyalgia hi iktar komuni fin-nisa, u tipikament tiżviluppa fl-età bejn it-30 u l-50 sena, imma tista' taffettwa persuni ta' kull età. Illum il-ġurnata l-fibromyalgia hi aċċettata bħala kundizzjoni medika. Taffettwa madwar persuna kull għoxrin (5%). Importanti li din il-kundizzjoni tiġi identifikata minn kmieni biex il-pazjent jingħata tagħrif dwar kif l-aħjar jieħu ħsiebha. Sa issa għad ma hemmx fejqan għaliha, imma hemm ħafna x'jista' jsir biex dak li jkun jiġi megħjun jgħix ħajja normali.

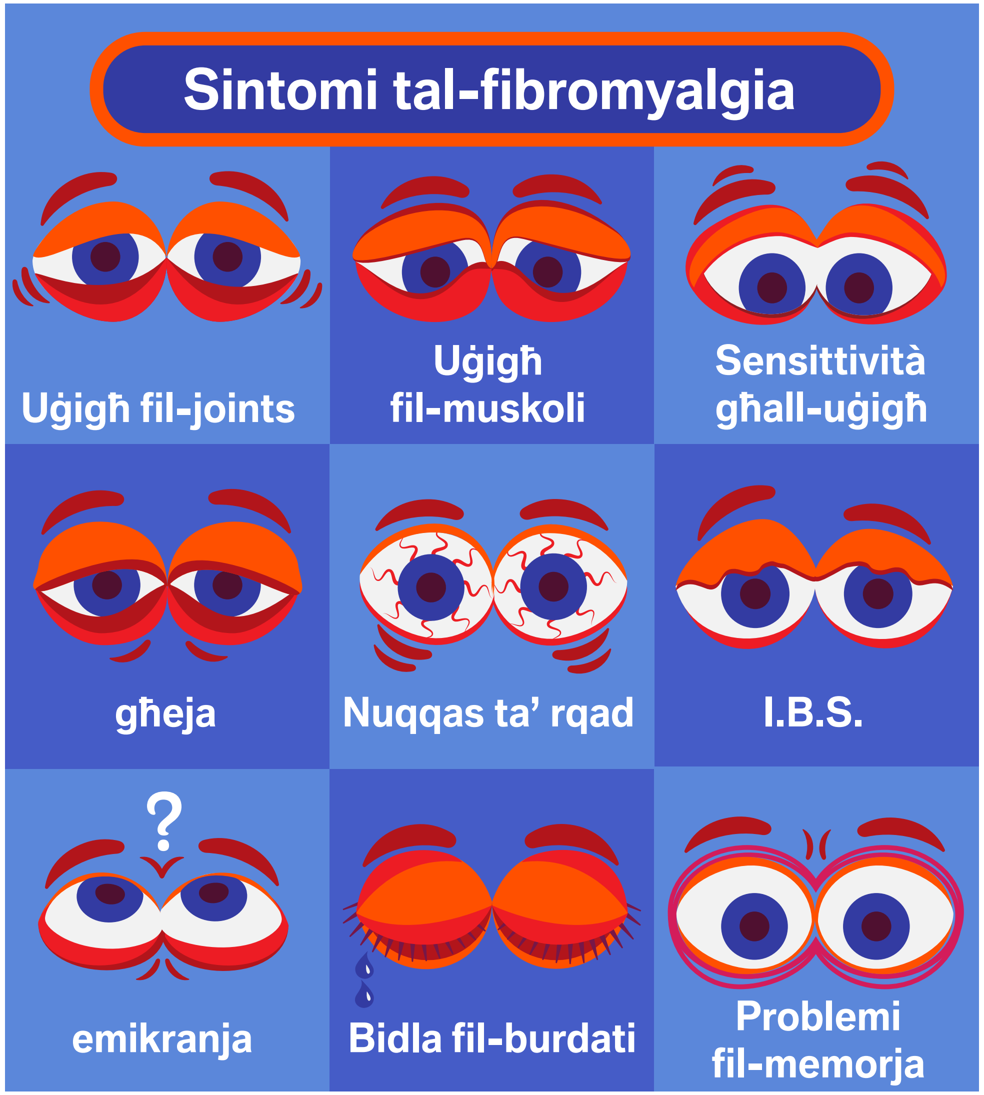
Il-kontroll tal-fibromyalgia jrid ikun ibbażat fuq taħlita ta' bidliet fl-istil tal-ħajja. Kull wieħed jew waħda minnhom jgħinuk tkampa aħjar mas-sintomi. Is-self-management, jiġifieri l-kontroll tiegħek innifsek, huwa kruċjali, u ħadd aħjar minnek stess ma jista' jikkontrolla l-kundizzjoni. Liema huma dawn il-bidliet?

1. Bidla fid-dieta

Ċertu ikel jista' jaggravalek l-uġigħ jekk inti tbati bil-fibromyalgia. Ipprova evita ikel proċessat, zokkor irfinut, sweeteners artifiċjali, kafeina, fast food, gluten u prodotti bil-lactose. L-aħjar tieħu ikliet żgħar u spissi. Kul ħxejjex ħodor u tal-werqa, organiċi u friski, ħut frisk, salamun, tiġieġ free range (li ma trabbiex f'batteriji), frott organiku u ċereali, u snacks gluten-free. Ixrob ammont sew ta' ilma u dan tista' żżidu bi frott f'forma likwida, imma żżidx sweeteners artifiċjali u zokkor.

2. L-eżerċizzju

Sfortunatament l-eżerċizzju huwa terapija li tintuża mill-inqas. Pazjenti b'uġigħ kroniku ġeneralment iħossuhom ibsin, u ma tantx jiċċaqilqu. Eżerċizzji ġentili u regolari jistgħu jagħmlu differenza kbira. Mhux il-pazjenti kollha jifilħu għal mixja ta' nofs siegħa, imma minflok tista' tagħmel yoga u hydrotherapy, anki sempliċi għawma f'pixxina. Jekk ilek żmien twil ma tagħmel xi forma ta' eżerċizzju, il-fiżjoterapista tista' tgħinek terġa' tibda



tiċċaqlaq bil-mod u terġa' għal li kont qabel. Tistenniex titjib sinifikanti mill-ewwel, imma eżerċizzju fuq bażi regolari żgur li jgħinek tissaporti aktar l-uġigħ li jkollok.

3. Naqqas l-istress

Is-sintomi tal-fibromyalgia jiżdiedu f'każi ta' stress. Għalhekk, jekk jirnexxilek tikkontrolla l-istress, ikollok ukoll kontroll aħjar fuq il-kundizzjoni. Importanti ħafna t-time management u tieħu l-affarijiet b'ċerta kalma u b'pass mhux mgħaġġel. Sib ħin biex tistrieħ u żomm ruħek kalm, mentalment u fiżikament. Anki l-meditazzjoni tgħinek taċċetta s-sintomi tal-fibromyalgia u tnaqqaslek il-livelli

tal-uġigħ. Il-meditazzjoni tgħinek ukoll biex tnaqqas l-istress u l-ansjetà u ttejjeb is-sintomi tad-dipressjoni u n-nuqqas ta' rqad, li spiss huma assoċjati mal-fibromyalgia.

4. Ibbilanċja u patti għal xi nuqqasijiet ta' vitamini.

Dan ġieli jagħmel differenza kbira. Ħafna pazjenti bil-fibromyalgia jkunu nieqsa mill-Vitamina D. Madwar 80 fil-mija jkollhom nuqqas ta' manjeżju. L-Omega 3 fatty acids u l-Vitamini B (hemm grupp tagħhom!) huma importanti biex isaħħu n-nervituri u biex jingħataw u jitwasslu sinjali dwar l-uġigħ. Minħabba r-relazzjoni bejn l-imsaren u l-moħħ, xi speċjalisti fil-mediċina funzjonali jenfasizzaw l-importanza ta' probiotics biex jottimizzaw il-bacteria fl-imsaren u jtejbu s-saħħa inġenerali. Meta tagħżel probiotic, agħżel prodott bi kwantità ta' strains u b'iktar minn 20 biljun bacteria (organiżmi) f'kull kapsula. It-tabib jew l-ispiżjar jistgħu jiggwidawkom.

Side effects tal-mediċini

Sfortunatament, il-biċċa l-kbira tal-mediċini li jintużaw għall-fibromyalgia jħallu side effects sinifikanti, tant li ħafna pazjenti jippreferu jgħaddu mingħajr il-mediċini milli jbatu s-side effects.

Kull każ irid jittieħed għalih waħdu. Bla dubju, it-tabib tal-familja huwa l-aħjar persuna li għandek tirrikorri għandu u tikkonsulta miegħu jew magħha biex jiggwidawkom.

Flimkien għal 200 darba

L-aħħar ħarġa stampata tal-Flimkien kienet f'Marzu 2020.
Konna qed inwassluhulkom online fuq newsbook.com.

Minn dan ix-xahar erġajna bdejna nistampawh.
Mhux qed jitqassam fid-djar imma se jkun disponibbli minn ħdejn il-bibien tal-knejjes.

U bix-xieraq ...
għax din hi l-200 ħarġa tal-Flimkien!

Il-magazin tista' taqrah ukoll online fuq newsbook.com:
Bil-Malti:https://newsbook.com.mt/category/madwar-il-hajja/flimkien-magazine/
Bl-Ingliż:https://newsbook.com.mt/en/category/lifestyle/flimkien-magazine-en/

jew fuq il-paġna facebook tal-parroċċa tiegħek.

Talba tas-sajf

Is-sajf ifisser sħana u traffiku,
imma mhux biss.

Baħar: Mulej, tħallix li l-preokkupazzjoni li għandi dwar il-'figure' iżżommni lura milli nilbes malja u ningħafa' l-baħar dan is-sajf! U meta nerġa' lura fuq ix-xatt fakkarni fl-eluf li fil-ħarba tagħhom minn pajjiżhom ma jirnexxilhomx jaslu.

Sħana: Mulej, inwiegħdek li mhux se ngerger u neqred dwar is-sħana. Meta anki mill-art tibda tielgħa s-sħana u t-tarmak ikun jikwi u jdub, meta lanqas l-iċken żiffa ma tqum tant li anki l-bnadar donnhom jieħdu nagħsa, fakkarni fil-bard ta' Jannar u Frar. Grazzi tal- istaġuni li huma don tiegħek.

Aħbarijiet: Mulej, nixtieq li das-sajf ikun jixbah tmiem il-ġimgħa li ma jgħaddi qatt. Tajjeb kieku ma nħallix l-aħbarijiet jaffettwawli l-burdata u t-trankwillità, imma ma rridx nagħlaq għajnejja għal dak li jiġri madwari. Insomma, f'din il-ħaġa ħu ħsieb sibli bilanċ tajjeb int!

Natura: Mulej, irrid nimita n-natura fil-mod kif din tfaħħrek f'dan l-istaġun: ġentili bħall-qoxra tal-ħawħ, nitbissem bħax-xemx, inħaddar bħall-weraq, ngħanni bħall-għasafar, tqatta' u tiekol minni bħall-bettieħ, niffriska lill-oħrajn bħas-silġ tal-granita … u nżomm f'wiċċ il-baħar bis-saħħa tal- imħabba dejjiema tiegħek.

Kalma: Ma rridx nitlef il-paċenzja bit-traffiku, Mulej, meta ninduna li l-post fejn nixtieq immur jien inzerta l-istess wieħed li għażlu eluf oħrajn. Anki fis-sajf, kull persuna fil-folla hija oħti jew ħija fi Kristu.

Flipflopp: Grazzi ta' ċerti ħsejjes tas-sajf – bħall-ħoss tal-flipflopp, il-mużika ħierġa mit-tieqa ta' xi karozza, il-werżieq fis-siġra, iċ-ċafċifa tal-baħar, il-'venetian blinds' li jitniżżlu għad-dell, il-ħoss melliesi tal-'air conditioner'.

Emails: Imma ħa nagħmillek wegħda oħra, Mulej: meta nkun vaganza beħsiebni nkun verament vaganza. Ma rridx il-ħin kollu niċċekkja l-emails jew il-mobile, u lanqas ninkwieta fuq ix-xogħol li rrid nagħmel meta nerġa' lura. Das-sajf irrid naqra ktieb tajjeb, anki tnejn. U rrid nirringrazzjak tas-sajf. Kull jum tas-sajf. Għax kull jum tas-sajf hu don mingħandek għalija.

Britannia

your holiday starts here!

airmalta TOP SELLING AGENT 2018

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 Kunċizzjoni)

MINN
€539

Flusek 100% GARANTITI

Valletta Branch - Tel: 2123 8039 **Paola Branch** - Tel: 2180 9930
Mosta Branch - Tel: 2141 3030 **Ħamrun Branch** - Tel: 2247 4333
Gozo Branch - Rabat Tel: 2156 5620 **www.bsl.com.mt**

IATA