Flimkien

SETTEMBRU 2021 • Numru 202

Newspaper Post

06 Sea Prayer
10 Jien ukoll jisimni Ġob?
14 Laura: Poster fl-ispiżerija
16 Aptit sesswali baxx fil-mara
18 Nibża' mis-silenzju tal-onesti
22 Nixtieq għandi gomma!
24 Dar Tgħanniqa ta' Omm
26 Kwizz: Għaxar mirakli
28 Xrobt iżżejjed?

Britannia

your holiday starts here!

airmalta TOP SELLING AGENT 2018

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

M'għandniex x'noffru aktar?

F'pajjiżna għaddejjin diversi dibattiti. Fosthom, jekk il-prostituzzjoni għandhiex tkun legalizzata u, jekk iva, b'liema mod. Suġġett delikat ħafna, u bħal ħafna kwistjonijiet oħra fih ħafna faċċati. Id-diskussjoni u d-deċiżjonijiet iridu jirrispettaw il-persuni involuti – għax huma persuni, mhux magni, u lanqas sempliċi mezz biex jimlew il-bwiet ta' xi ħadd. Għadna fiż-żmien li nagħmlu xi mistoqsijiet li jgħinu fid-diskussjoni:

- Xi drabi jintqal li l-prostituzzjoni għandha tiġi legalizzata biex min bħalissa ma jistax isib impjieg mod ieħor ikun jista' jaqla' x'jiekol. Possibbli li f'Malta ninsabu f'sitwazzjoni fejn dan hu l-uniku xogħol li kapaċi noffrulhom? Ma nistgħux inkunu aktar kreattivi u noffrulhom taħriġ biex ikollhom xogħol ieħor u verament dinjituż?
- Kieku oħti, binti jew marti qed ifittxu x-xogħol, kont ninkuraġġihom għal dan it-tip ta' xogħol? Jekk le, allura lanqas lil ħaddieħor ma jixraqlu hekk – anki jekk dan ix-xi ħadd ikun barrani jew immigrant.
- Jintqal ukoll li jekk il-prostituzzjoni tiġi legalizzata tkun qed tingħata protezzjoni lil dawn il-persuni. Ma hemm l-ebda loġika f'dan l-argument. Il-fatti barra minn Malta juru li anki jekk l-attività tiġi legalizzata ma jfissirx b'daqshekk li n-nisa se jiġu b'xi mod protetti.
- Min se jibbenefika VERAMENT jekk il-prostituzzjoni tkun legalizzata? Se jkunu l-prostituti nfushom ... jew dawk li jħaddmuhom?
- Jista' jkun li meta l-prostituzzjoni ssir legali se ġġib żieda fil-kummerċ internazzjonali ta' skjavi sesswali u sfruttament ta' nisa u rġiel?
- Mill-każijiet li jitressqu l-qorti, nafu kemm minnhom huma pimps u kemm minnhom huma l-prostituti? Ħafna drabi hija l-persuna vulnerabbli li taqlagħha.
- Fl-Iżvezja ma baqax reat li tkun prostituta, imma hu reat li tħaddem persuni għall-prostituzzjoni kif ukoll li tuża lil ħaddieħor għall-prostituzzjoni (li tixtri s-servizz). F'dan il-pajjiż iż-żgħażagħ jiġu edukati li hija xi ħaġa tal-mistħija li tuża persuni vulnerabbli u tisfruttahom għall-pjaċiri sesswali personali. Nistgħu nitgħallmu xi ħaġa minn dan il-pajjiż u l-liġijiet tiegħu?
- Smajna VERAMENT lil min hu involut direttament f'ħidma volontarja ma' dawn il-persuni? Smajniehom lil dawn il-persuni nfushom? Forsi hemm bżonn nisimgħuhom darba oħra?

Min jagħmel mistoqsijiet bħal dawn mhux jakkuża jew jitfa' l-prostituti fil-ħabs irid imma li dawn il-persuni jgħixu b'mod dinjituż u ma jiġux użati.

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

"Our lives begin to end the day we become silent about things that matter."

Martin Luther King

Għin liċ-Ċentru Arrupe jagħti l-kuraġġ lin-nies b'diżabilità fil-Kambodja. Agħti donazzjoni llum. Grazzi.

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

90
sena ħidma
għall-missjoni

MISSIO (UFFIĊĊJU MISSJUNARJU) **Tel: 2123 6962** | **www.missio.org.mt** Find us on YouTube

Minn tlugħ ix-xemx sa nżulha

Settembru hu x-xahar li fih niċċelebraw it-twelid ta' Marija, jum għażiż ħafna għalina lkoll f'Malta għax ifakkarna f'Jum il-Vitorja. Marija hi marbuta mill-qrib mal-istorja tal-poplu Malti. Nixtieq li aħna ngħożżu dejjem lil Marija bħala Ommna, u nitolbuha biex tgħinna ħalli nkunu nixbħuha f'ħajjitna.

Hemm l-innu sabiħ tal-*Magnificat* li għandu ħafna x'jgħid lilna l-Maltin, ukoll jekk nieqfu fuq l-ewwel kelmiet tiegħu: "Ruħi tfaħħar il-kobor tal-Mulej, u l-ispirtu tiegħi jifraħ f'Alla s-salvatur tiegħi". Marija għandha kliem ta' tifħir lil Alla, u hi u tfaħħar lil Alla, qalbha timtela bil-ferħ.

Kemm ikun sabiħ jekk, bħal Marija, aħna spiss ngħidu: "Ruħi tfaħħar il-kobor tal-Mulej"! Aħna nafu x'ħasra f'pajjiżna li kull fejn timxi dejjem tisma' t-tkasbir ta' Alla u tal-Madonna. Jien nimxi ħafna fit-toroq, u tolqotni kemm kultant nisma' ħiereġ, anke minn xi djar jew bini ieħor, mhux il-kliem ta' Marija "Ruħi tfaħħar il-kobor tal-Mulej" imma kliem ta' tkażbir.

Jista' jkun li l-bniedem ma jkunx jaf x'qed jgħid, għax ikun mitluf; jista' jkun irrabjat. Imma hi tassew ħasra li jeħlu Alla u l-Madonna f'dawn il-mumenti! Għalhekk importanti li fina jkollna attitudni ta' tifħir, li mbagħad toħroġ b'mod naturali! Bħalma xi wħud toħroġilhom naturali li bi kliemhom ikażbru lil Alla u lill-Madonna, hekk għandu joħroġ b'mod naturali, jekk ikollna l-ispirtu ta' Marija, il-kliem "Ruħi tfaħħar il-kobor tal-Mulej." U dan nuruh bi kliemna u b'għemilna biex il-ħajja kollha tagħna tkun ħajja ta' tifħir lil Alla.

Kif jgħid Salm 133: "Minn tlugħ ix-xemx sa nżulha, ikun imfaħħar isem il-Mulej!"

✠ **Joseph Galea-Curmi**
Isqof Awżiljarju

KELMA TA' FRANĠISKU

L-ulied huma rigal

"Kull persuna hi unika u irripetibbli. Iben tħobbu għax hu iben: mhux għax hu gustuż, jew għax hu hekk jew hekk; le, għax hu ibnek! Mhux għax jaħsibha bħali, jew jinkarna x-xewqat tiegħi. Iben huwa iben. L-imħabba tal-ġenituri hi għodda tal-imħabba ta' Alla l-Missier li jistenna bi ħlewwa t-twelid ta' kull tarbija, jaċċettaha bla kundizzjonijiet u jilqagħha b'idejh miftuħa beraħ." (Il-Papa Franġisku, *Amoris Laetitita*, 170)

Ritratt: America Magazine

Sea Prayer

Le, din mhijiex xi talba biex toqgħod tgħidha fil-kwiet ħdejn il-baħar. Għall-kuntrarju, hija talba li suppost ġo fik tqajjem maltempata. Inkitbet minn Khaled Hosseini, tabib u kittieb magħruf mill-Afganistan, f'forma ta' ittra minn missier lil ibnu. Ħarġet bħala film qasir ta' 7 minuti fl-2017 f'għeluq is-sentejn minn meta Alan Kurdi, tifel ta' sentejn, instab mejjet fuq xtajta. Sena wara, ħareġ ktieb bl-isem 'Sea Prayer'. Hija riflessjoni ta' missier hu u jħares lejn ibnu rieqed waqt li qed jistennew li jisbaħ filgħodu biex jibdew il-vjaġġ perikoluż fuq il-baħar. Fiha jirrakkonta wkoll il-ħajja tagħhom f'Homs, fis-Sirja, qabel il-gwerra, u ta' kif fi ftit ġimgħat il-belt minn inbidlet f'żona tal-gwerra. Qed inħalluha bl-Ingliż, kif inkitbet fl-oriġinal.

My dear Marwan,
In the long summers of childhood, when I was a boy the age you are now, your uncles and I spread our mattress on the roof of your grandfather's farmhouse, outside of Homs.

We woke in the mornings to the stirring of olive trees in the breeze, to the bleating of your grandmother's goat, the clanking of her cooking pots, the air cool and the sun a pale rim of persimmon to the east.

We took you there when you were a toddler. I have a sharply etched memory of your mother from that trip, showing you a herd of cows grazing in a field blown through with wild flowers. I wish you hadn't been so young.

Fis-sitt sena mill-mewt taċ-ċkejken Alan Kurdi

Alan Kurdi mejjet fuq ix-xtajta f'Settembru 2015

You wouldn't have forgotten the farmhouse, the soot of its stone walls, the creek where your uncles and I built a thousand boyhood dams. I wish you remembered Homs as I do, Marwan.

In its bustling Old City, a mosque for us Muslims, a church for our Christian neighbours, and a grand Souk for us all to haggle over gold pendants and fresh produce and bridal dresses.

I wish you remembered the crowded lanes smelling of fried Kibbeh and the evening walks we took with your mother around Clock Tower Square.

But that life, that time, seems like a sham now, even to me, like some long dissolved rumor. First came the protests. Then the siege. The skies spitting bombs. Starvation. Burials.

These are the things you know.
You know a bomb crater can be made into a swimming hole. You have learned dark blood is better news than bright. You have learned that mothers and sisters and classmates can be found in little triangular patches of sunlit skin, shining in the dark, through narrow gaps in concrete and bricks and exposed beams.

Your mother is here tonight, Marwan, with us, on this cold and moonlit beach, among the crying babies and the women worrying in tongues we don't speak: Afghans and Somalis and Iraqis and Eritreans and Syrians.

All of us impatient for sunrise, all of us in dread of it.

All of us in search of home.
I have heard it said we are the uninvited.
We are the unwelcome.
We should take our misfortune elsewhere.

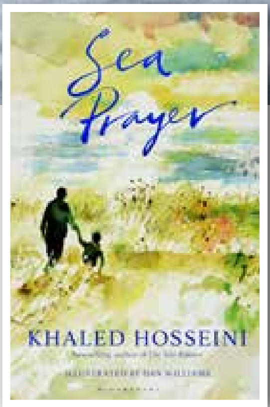
But I hear your mother's voice, over the tide, and she whispers in my ear, "Oh but if they saw, my darling. Even half of what you have. If only they saw. They would say kinder things, surely."
I look at your profile in the glow of this three-quarter moon, my boy, your eyelashes like calligraphy, closed in guileless sleep.
I said to you, "Hold my hand. Nothing bad will happen."

These are only words. A father's tricks.
It slays your father, your faith in him.

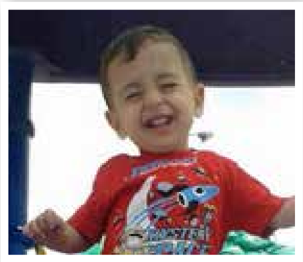
Because all I can think tonight is how deep the sea, and how vast, how indifferent.
How powerless I am to protect you from it.
All I can do is pray. Pray God steers the vessel true, when the shores slip out of eyeshot and we are a flyspeck in the heaving waters, keeling and tilting, easily swallowed.

Because you, you are precious cargo,
Marwan,
the most precious there ever was.
I pray the sea knows this.
Inshallah.
How I pray the sea knows this.

Nissuġġerixxu lill-qarrejja biex jaraw il-film qasir "Sea Prayer" fuq https://www.youtube. com/watch?v=LKBNEEY-c3s kif ukoll "The Breadwinner" ta' Deborah Ellis (trailer fuq https://www.youtube.com/watch?v=eA82eidQoiM) li huwa dwar tifla li tgħix f'Kabul taħt it-Talibani. Missierha jiġi arrestat u hi jkollha tilbes ta' tifel biex tkun tista' taħdem u taqla' l-flus għall-familja. Rebbieħ ta' diversi premjijiet.



Il-faċċata tal-ktieb "Sea Prayer"



Alan ferħan fis-Sirja qabel telaq

Khaled Hosseini

Appell minn Khaled Hosseini, Ambaxxatur tal-UNHCR:

As the drownings in the Mediterranean Sea sadly continue, I hope that 'Sea Prayer' helps keep alive the memory of Alan Kurdi, and that it serves as reminder of the unfathomable desperation that forces families to risk all they have in search of hope and safety on another shore, across the waters. We all have an individual duty to let our friends, our families, our communities, our governments know we support refugees, that we want to see the expansion of safe, legal pathways for those in need of international protection, and when, if they should reach our own doorstep in search of safety and sanctuary that we welcome them. Please take action today. (Fost kotba oħra li kiteb Khaled Hosseini: The Kite Runner, A Thousand Splendid Suns, And The Mountains Echoed)

Ġob huwa kull min jistaqsi: għaliex ġrali hekk la jien tajjeb?

Jien ukoll jisimni Ġob?

Fost il-kotba tat-Testment il-Qadim insibu l-Ktieb ta' Ġob. Minn din l-istorja nistgħu nneħħu lil Ġob, u npoġġu lili u lilek minfloku – u l-figura tiegħu toqgħodilna pinġuta!

L-istorja ta' Ġob hija mit (bl-Ingliż, myth); hija storja mill-ħajja ta' kull bniedem li jitħabat biex jifhem għaliex hawn it-tbatija fil-ħajja. Ġob ma jsolvix dan il-misteru, imma jurina l-attitudni li biha għandna ngħixu dan il-misteru.

Fiż-żmien li nkiteb dan il-ktieb kienu jaħsbu li jekk għandek ġid, saħħa u wlied, allura jfisser li Alla bierkek għat-tajjeb tiegħek. Imma jekk int marid u fqir, sinjal li Alla qed jikkastigak għax int ħażin. Dan il-prinċipju, li jissejjaħ "retribuzzjoni", Ġob ma riedx jaċċettah!

L-istorja ta' Ġob

Il-karattri fil-ġrajja ta' Ġob huma: Ġob, martu, tlett iħbieb (Bildad, Elifaż, u Żofar), raġel jismu Eliħu, Alla, u l-anġli.

Ġob huwa ppreżentat bħala raġel tal-familja tajjeb u tat-tajjeb, imma li l-qawwa tal-ħażen tax-Xitan taqliblu ħajtu ta' taħt fuq u ddaħħallu f'ħajtu diżastri tal-waħx. Ġob jitlef kulma jkollu għażiż: uliedu, saħħtu u l-ġid li kellu. Jipprova jifhem għaliex tant nies innoċenti u twajba jgħaddu mit-tbatija u l-inġustizzja. Forsi jien u int ukoll m'aħniex Ġob?

Il-ktieb jippreżenta lil Ġob bħala raġel imbierek u jgħix b'mod ġust. It-tifħir li bih Alla jfaħħar lil Ġob iqanqal lix-Xitan ("l-akkużatur") li jinsinwa li Ġob huwa tajjeb sempliċement għax Alla jipproteġih u tah kulma kien jeħtieġ. Għalhekk, Alla jneħħi l-protezzjoni lil Ġob, u jagħti permess lix-Xitan biex jeħodlu ġidu, uliedu, saħħtu – basta mhux ħajtu. Minkejja kollox, imma, Ġob jibqa' ma jisħetx lil Alla (għalkemm jisħet jum twelidu). Għalkemm jimtela b'diqa minħabba l-qagħda mwiegħra tiegħu, qatt ma jakkuża lil Alla li hu inġust.

It-tlett iħbieb

Jiġu jżuruh tlett iħbieb. Ġob jiddibatti magħhom dwar il-kundizzjoni tiegħu. Huma jqajmu d-dubju jekk Ġob kienx tassew bniedem tajjeb u ġust kif kien iżommu kulħadd. Il-ħbieb jippruvaw juruh soluzzjonijiet għall-problemi tiegħu, soluzzjonijiet li bihom riedu juruh li hu ma kienx il-bniedem tajjeb li kien jidher li hu. Ġob fl-aħħar mill-aħħar jikkundanna l-pariri, it-twemmin u l-kritika tagħhom bħala foloz – għax hu kien jipprova jgħix ta' bniedem tajjeb tassew.

Alla mbagħad jidher lil Ġob u lil sħabu f'maltempata, mingħajr ma jwieġeb il-mistoqsija ċentrali ta' Ġob: "Għaliex ġrali hekk la jien tajjeb?" Ġob jibqa' sieket quddiem Alla, u hekk jenfasizza l-punt li hu jifhem li l-fedeltà tiegħu fil-ħajja hija biss ir-rieda ta' Alla, avolja ma jistax jifhem għaliex.

B'ħajtu u bid-dilemmi kollha tat-traġedji li għadda minnhom Ġob huwa l-bniedem simbolu li jaqbeż għall-ġusti billi jipprova jifhem għaliex it-tajbin ibatu. Il-qofol tal-argument ta' Ġob hu dan: "Ara, li tibża' mill-Mulej, dak hu l-għerf; u li titbiegħed mill-ħażen, dak hu l-għaqal" (28:28).

Jidħol Alla fix-xena

Alla jċanfar lit-tlett iħbieb għall-argumenti mgħawġa tagħhom u jikkmandahom jitolbu maħfra lil Ġob. Lil Ġob Alla jerġa' jroddlu lura l-ġid kollu li kellu qabel u ħafna iktar, inkluż saħħtu. Alla jbierku b'seba' wlied (in-numru tal-kwantità kbira), fosthom tlett ibniet li semmiehom Ġemima (tfisser "ħamiema"), Kesigħa ("qasba tal-kannella prezzjuża") u Kerenħappuk ("qarn tal-fwieħa").

F'kapitli 38-39 Alla jagħti tweġiba indiretta lil Ġob u lil kull min jipprova jifhem il-misteru tat-tbatija permezz ta' speċi ta' "film" dwar in-natura. Jekk Alla kien tant tajjeb mal-bniedem tant li ħalaq il-meravilji kollha tan-natura għalih, allura Alla se jinbidel meta t-traġedji u t-tbatija jaħbtu għall-bniedem?

Quddiem argument bħal dan, Ġob ma setax ma jammettix: "Fuqek jien b'widnejja smajt; imma issa b'għajnejja rajtek. Għalhekk inċedi u nindem" (42:5-6).

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

DUN JESMOND MANICARO

Għandu bżonn il-barka tiegħi?

Forsi narawha stramba meta ngħidu, "Ikun imbierek Alla." Jiġik li tistaqsi: "Mela aħna nbierku lil Alla? Mela Alla għandu bżonn min ibierku? Mela Alla tonqsu xi ħaġa?"

Fil-Konsagrazzjoni wkoll nisimgħu s-saċerdot jgħid, "Imbierek int, Mulej, Alla tal-ħolqien kollu..." Imma hemm ħafna mumenti oħra fejn aħna "inbierku" lil Alla. Xi jfisser dan?

Fil-verità, il-barka (bil-Lhudi, *berakah*) tibda mingħand Alla. Huwa hu li fl-imħabba tiegħu ifawwar il-ħolqien kollu bil-grazzja. Kull ħaġa ħajja hi barka mingħandu u tiddependi minnu. Alla hu dejjem il-protagonist; hu dak li jieħu l-inizjattiva.

Imma aħna wkoll nistgħu "inbierku". Meta nkunu doqna jew esperjenzajna l-providenza ta' Alla, aħna "inberkuh", ċjoè, infaħħruh u nirringrazzjawh. Dan ifisser meta ngħidu li "inbierku" lil Alla.

Skont ir-reliġjon Lhudija, kull Lhudi u Lhudija huma mistennija li "ibierku" lil Alla matul il-ġurnata kollha. F'kull mument u f'kull oġġett huma jaraw lil Alla jaħdem f'ħajjithom, ġo fihom, u madwarhom. Sew jekk joqogħdu madwar mejda biex jieklu, u sew jekk jaraw ix-xita nieżla jew ix-xemx tielgħa, u eluf ta' mumenti oħra bħal dawn, dawn kollha għalihom huma okkażjoni biex "ibierku" lil Alla – ifaħħruh u jirringrazzjawh.

Il-*berakah* Lhudija għandha struttura sempliċi imma profonda. Tibda billi tfaħħar lil Alla, imbagħad tagħti r-raġuni għaliex qed tfaħħru. Imbagħad fl-aħħar terġa' tfaħħar lil Alla. Meta wara l-Konċilju Vatikan II ġie rivedut ir-rit tal-

Quddiesa, il-liturġisti daħħlu żewġ talbiet mibnija fuq dan il-mudell tal-*berakah* Lhudija.

Dan narawh fil-Quddiesa meta s-saċerdot joffri l-ostja u jgħid: "Imbierek int, Mulej, Alla tal-ħolqien kollu, **għax fi tjubitek tajtna l-ħobż li qed noffrulek, frott tal-art u xogħol il-bniedem, li minnu jsir għalina l-ħobż tal-ħajja.**" U kulħadd iwieġeb: "Imbierek Alla għal dejjem."

Imbagħad joffri l-kalċi bl-inbid u jgħid, "Imbierek int, Mulej, Alla tal-ħolqien kollu, **għax fi tjubitek tajtna l-inbid li qed noffrulek, frott tad-dielja u xogħol il-bniedem, li minnu jsir għalina x-xorb tar-ruħ.**" U għal darba oħra kulħadd iwieġeb: "Imbierek Alla għal dejjem."

Kemm fil-bidu kif ukoll fl-aħħar, dawn iż-żewġ talbiet ifaħħru lil Alla, imbagħad isemmu r-raġuni għala qed ifaħħruh (tal-ħobż u l-inbid). Anzi f'dawn it-talbiet ma niftakrux biss fil-ġenerożità ta' Alla iżda wkoll fix-xogħol tal-bniedem li żera', ħasad u pproċessa l-frott li se jsir l-ikel spiritwali għalina.

Għalhekk, meta fil-Quddiesa tisma' din it-talba mis-saċerdot, u inti twieġeb "Imbierek Alla għal dejjem", ftakar li dik it-talba hi mibnija fuq il-mudell tat-talb tal-Lhud.

Madankollu, "Imbierek Alla għal dejjem" tista' tgħidha anki wara l-Quddiesa u barra l-knisja:
"Imbierek Alla għal dejjem tal-baħar!"
"Imbierek Alla għal dejjem talli tajtna l-frott tas-sajf."
"Imbierek Alla għal dejjem ta' wliedi."
"Imbierek Alla għal dejjem tal-kwiekeb u taż-żiffa."

Tassew li ħajjitna kollha, il-ġurnata kollha, hija barka sħiħa!

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.

Laura hi t-tfajla ta' Daniel. Tħobb tniżżel fid-djarju tagħha dak li tkun għaddejja minnu.

Il-poster fl-ispiżerija

Kont qed nistenna fl-ispiżerija. Kelli n-numru 12, u ġewwa għand it-tabib kien hemm in-numru 7. Ħamsa qabli. Jekk min kellu n-numru 8 jibqa' ma jiġix, allura baqa' erbgħa. Ma kontx naf kif se ngħaddi l-ħin li kien baqa'. Il-mobile kont xbajt naqrah. Qomt nippassiġġa. Mal-ħajt imbajjad isfar tal-kuritur kien hemm inkwatru frameless. Kien fih poster mimli kliem, bla stampi, u kellu miktub fuqu hekk:

The Art of Marriage
A good marriage must be created.
In the art of marriage the little things are the big things.
It is never being too old to hold hands.
It is remembering to say "I love you" at least once each day.
It is never going to sleep angry.
It is having a mutual sense of values and common objectives.
It is standing together facing the world.
It is forming a circle of love that gathers in the whole family.
It is speaking words of appreciation and demonstrating gratitude in thoughtful ways.
It is having the capacity to forgive and forget.
It is in giving each other an atmosphere in which each can grow.
It is finding room for the things of the spirit.
It is a common search for the good and the beautiful.
It is not only marrying the right partner: it is being the right partner.

Qrajtha darbtejn u komplejt nippassiġġa. Mank jibqa' ma jiġix in-numru 8! Bqajt naħseb fuq xi wħud minnhom. *The little things are the big things.* Għoġbitni. *Not only marrying the right partner but being the right partner.* Għoġbitni wkoll. Komplejt naħseb. Imma f'daqqa waħda nisma': "Number 12!" Kif! Diġà jmissni jien?

Jien u ħierġa mingħand it-tabib erġajt dort lura u ħarist lejn il-poster. Din id-darba laqatni l-kliem: *It is never being too old to hold hands.* Kemm xtaqt li kelli lil Daniel miegħi! Ħadt ritratt bil-mobile, bgħatt whatsapp lil Daniel u tlaqt id-dar ferħana.

Aptit sesswali baxx fil-mara

Li kultant ikollok aptit is-sess u xi kultant ma jkollokx hija xi ħaġa perfettament normali. Peress li kull mara hija differenti, l-aptit sesswali jvarja minn persuna għal oħra. Iżda meta mara jkollha aptit baxx għas-sess u dan joħloq stress fuqha, jista' jkollha kundizzjoni msejħa "Aptit Sesswali Ipoattiv", bl-Ingliż magħrufa bħala Hypoactive Sexual Desire Disorder (HSDD). L-HSDD tista' tikkawża stress personali kif ukoll diffikultajiet fir-relazzjoni.

Is-Soċjetà għar-Riċerka dwar is-Saħħa tan-Nisa tistma li b'mod ġenerali madwar waħda minn kull għaxar nisa għandhom HSDD. Dan ifisser li din waħda mill-aktar diffikultajiet sesswali komuni fin-nisa.

X'jikkawża HSDD?

Hemm diversi fatturi li jistgħu joħolqu l-HSDD. Dawn jistgħu jkunu fiżiċi, relazzjonali kif ukoll psikoloġiċi. Hemm numru ta' kundizzjonijiet fiżiċi assoċjati mal-HSDD, inkluż il-kanċer tas-sider, id-dijabete, id-dipressjoni, l-inkontinenza fl-awrina, problemi tat-tirojde, u sklerosimultipla, fost oħrajn.

Aptit sesswali baxx jista' jkun ukoll effett sekondarju ta' ċerti mediċini, inklużi mediċini użati għall-kura tad-dipressjoni, l-ansjetà u l-pressjoni għolja, kif ukoll xi mediċini biex jikkuraw l-uġigħ.

Problemi fir-relazzjoni jista' jkollhom ukoll effett fuq xi nisa. Jekk fir-relazzjoni hemm xi kunflitt jew nuqqas ta' fiduċja, jista' jkun li bħala riżultat il-mara titlef l-interess fis-sess mal-partner tagħha, għalkemm tajjeb ngħidu wkoll li mara tista' tesperjenza HSDD u ma tkunx f'relazzjoni.

Tista' tiġi ttrattata l-HSDD?

Iva, l-HSDD tista' tiġi ttrattata, għalhekk jekk int imħassba dwar nuqqas ta' aptit sesswali l-ewwel pass huwa li titkellem ma' professjonist biex tara liema għażliet huma disponibbli. Il-professjonist jista' jistaqsi serje ta' mistoqsijiet biex jara jekk fil-fatt tkunx HSDD. L-ewwel erba' mistoqsijiet li nistaqsu huma dawn:

- Tqis li fil-passat l-aptit sesswali tiegħek kien tajjeb?
- Rajt xi tnaqqis fl-aptit sesswali tiegħek?
- Tħossok imħassba bil-livell baxx tal-aptit sesswali?
- Tixtieq li l-aptit sesswali jiżdied?

Mit-tweġibiet ta' dak li jkun għal dawn l-erba' mistoqsijiet jiddependi x'jiġri wara. Jista' jirriżulta li l-mara ma jkollhiex HSDD u jista' jirriżulta li jkun hemm bżonn isirulha

xi mistoqsijiet oħra dwar fatturi li jistgħu jikkontribwixxu għal dan l-aptit sesswali baxx tagħha, inklużi l-kundizzjonijiet tas-saħħa fiżika u mentali, trawmi passati, xi twelid riċenti, ir-relazzjoni mal-partner tagħha, il-livell ta' stress u għeja tagħha, kif ukoll affarijiet oħra.

It-trattament jista' jinkludi terapija sesswali jew psikoedukazzjoni, kemm għall-mara weħidha kif ukoll mal-partner tagħha. Hekk tkun tista' tindirizza kwalunkwe kwistjonijiet ta' relazzjoni, ta' saħħa mentali jew aspetti oħra li jistgħu jkunu preżenti. Ġeneralment dan kollu jkun parti minn assessment multidixxiplinari f'kollaborazzjoni bejn diversi professjonisti minn dixxiplini differenti li jaħdmu flimkien biex il-problema tkun studjata mill-perspettivi kollha tagħha.

Dr Nicholas Briffa huwa psikolgu u sesswologu

Nibża' mis-silenzju tal-onesti!

Don Pino Puglisi kien saċerdot Sqalli, kappillan ta' Brancaccio, kwartier żgħir u mitluq f'Palermo. Iġġieled lill-Mafja bil-kelma u l-edukazzjoni tat-tfal u ż-żgħażagħ. Għax għamel hekk, heddewh u fl-aħħar dabbar tir ta' pistola f'għonqu – propju dakinhar li għalaq 56 sena: il-15 ta' Settembru. Imma ħidmietu, anki llum, għadha ta' ispirazzjoni għal ħafna. L-eżempju kuraġġjuż tiegħu, mimli fidi, għandu jimliena kuraġġ biex nemmnu fl-edukazzjoni u ma nieqfu qatt neħduha kontra l-ħażen organizzat li jeżisti.

Missieru skarpan; ommu ħajjata. Kien qasir u rqajjaq. Kienu jsejħulu "3P" – Padre Pino Puglisi. Dejjem jitbissem; jitkellem bil-mod; jipprova jsib il-kelma addattata. Meta kien jisimgħek, kien ikun moħħu f'dak li qed tgħidlu, qisu ma jeżisti ħadd aktar ħliefek. Sentenza famuża tiegħu: Alla jħobbna, imma dejjem permezz ta' ħaddieħor.

Kien stunat … imma xorta kien ikanta. Jagħtik appuntament … u dejjem jasal tard! Ibati b'imsarnu … imma jibqa' jiekol l-ikel tal-bottijiet biex jgħaġġel. Kien jgħid li l-petrol kien il-ħobż tiegħu għax iktar kien jimpurtah li jimla l-karozza bil-petrol milli l-friġġ bl-ikel, biex ikun jista' jmur kullimkien, anki billejl. Bl-għaġla u b'elf ħsieb iduru f'rasu, spiss kien jitlef iċ-ċwievet. Kien imferfex; ibeżżgħek tarah isuq! Kien iqum mas-sebħ biex jitlob. Fi tmiem il-jum, maħlub, kien joqgħod jaqra fuq il-pultruna, fejn spiss kien jispiċċa jorqod.

Ma kellux kont il-bank; il-geyser dejjem imtaqqab; il-vitijiet kollha jqattru. L-unika ħaġa ta' preġju li kellu d-dar kienet librerija mimlija kotba tal-filosofija u l-psikoloġija. Meta offrewlu karigi ta' prestiġju jew f'parroċċi inqas perikolużi, kien iweġibhom: 'Ħalluni hawn, qalb il-foqra!'

Kien jirrifjuta l-flus li l-Mafjużi kienu joffrulu għall-festa tal-parroċċa ta' San Gejtanu. Ma kienx iħalli Mafjużi magħrufa jakkumpanjaw f'purċissjonijiet reliġjużi. Meta ġie biex jirrestawra knisja li s-saqaf tagħha kien qed jaqa', ma ħalliex li x-xogħol isir minn kuntrattur issuġġerit lilu mill-Mafja. Madankollu, mill-pulptu tal-knisja kien saħansitra stieden lill-għedewwa moħbija tiegħu: 'Ejjew nitkellmu u niddiskutu.'

Don Pino (Giuseppe) ma ppruvax jikkonverti lil min kien ilu maqbud fl-għanqbuta tal-Mafja, imma għamel minn kollox biex ma jħallix jidħlu fiha lit-tfal li kienu jiġru barra fit-toroq. Dawn it-tfal kienu jħarsu lejn il-Mafjużi bħala l-idoli tagħhom, nies li jistħoqqilhom rispett, li ta' min jimitahom u jkun bħalhom. Kien jemmen li fit-tfal wieħed jista' jħalli marka.

Permezz ta' attivitajiet u logħob kien jurihom kif wieħed jista' jikseb ir-rispett tal-oħrajn bla ma jkun kriminal; li wieħed jista' jirbaħ ir-rispett billi jħaddan ideat u valuri tajba. Don Puglisi neħħa mit-toroq ħafna tfal li mingħajru kienu jibdew b'xi serqa żgħira u jispiċċaw fil-kuntrabandu tas-sigarretti jew it-traffikar tad-droga. B'hekk huwa sar ostaklu għall-Mafja għax kien qed 'jeħodilhom' it-tfal.

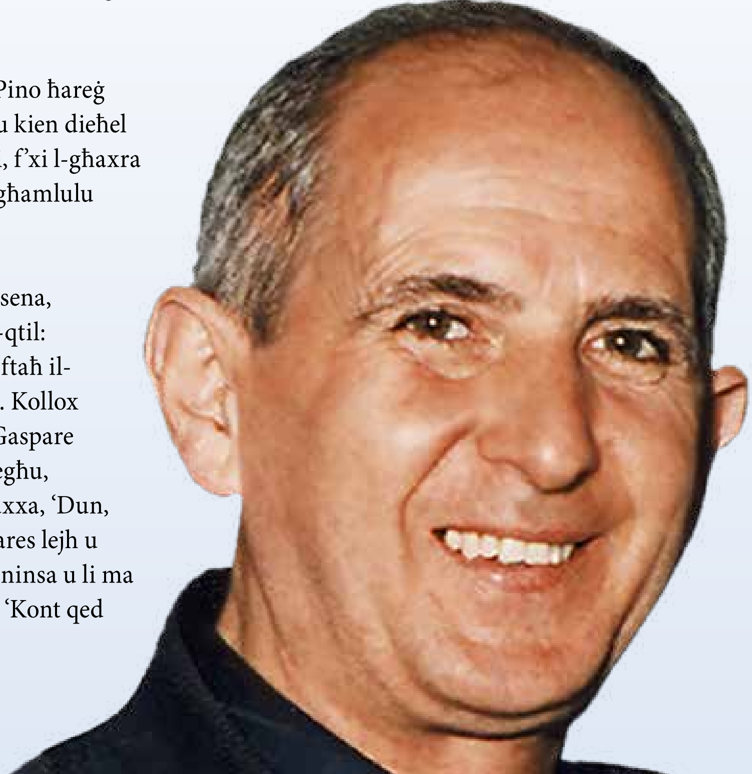
Don Pino kien qed jaħseb ukoll biex jorganizza skola sekondarja li ma kenitx teżisti fi Brancaccio. Lanqas ma kienu jeżistu klinika tal-first aid jew servizz diċenti ta' trasport pubbliku. Waqqaf ukoll assoċjazzjoni biex tagħfas fuq il-kunsill lokali ħalli jsiru t-tibdiliet meħtieġa – iżda dawn ma kellux jarahom sakemm dam ħaj. Kien iħobb jgħid: Kieku kulħadd jagħmel xi ħaġa, allura jista' jsir ħafna!

Fil-15 ta' Settembru 1993, Don Pino ħareġ mill-karozza Fiat bajda tiegħu, u kien dieħel f'daru fi Piazza Anita Garibaldi, f'xi l-għaxra ta' billejl wara surprise party li għamlulu ħbiebu f'għeluq sninu.

Salvatore Grigoli, Mafjuż ta' 30 sena, jirrakkonta hekk il-mument tal-qtil: "Is-saċerdot kien qed jipprova jiftaħ il-bieb tad-dar. Kellu bagalja f'idu. Kollox ġara fi ftit sekondi. Indunajt li Gaspare Spatuzza (29 sena) resaq qrib tiegħu, ħadlu l-bagalja u qallu b'vuċi baxxa, 'Dun, din hija serqa.' Don Pino dar, ħares lejh u tbissimlu (ħaġa li qatt m'jien se ninsa u li ma ħallitnix norqod billejl) u qallu, 'Kont qed nistennieha'. Bija lanqas kien induna għax kont warajh. Imbagħad sparajtlu tir f'għonqu, minn wara."

Grigoli u Spatuzza weħlu għomorhom il-ħabs. Wara, nidmu minn għemilhom u bdew it-triq tal-konverżjoni. L-istess weħlu l-aħwa Filippo u Giuseppe Graviano, il-'mandanti'.

Fuq il-qabar ta' Puglisi fiċ-Ċimiterju ta' Sant'Ursula f'Palermo hemm minquxa l-kliem mill-Vanġelju ta' San Ġwann: "Ħadd ma għandu mħabba akbar minn din: li wieħed jagħti ħajtu għal ħbiebu."



#ClimateOn

Turn on the **Power for Change**

L-impatt tal-bniedem huwa il-kawża prinċipali għat-Tibdil fil-Klima. Ara li l-għażliet tiegħek ikunu sostenibbli għal dinja aħjar!

Twissija serja

Resqin lejn l-agħar katastrofu fl-istorja tal-bniedem. Mhix xi gwerra jew pandemija li tista' tirkupra minnha f'għaxar snin. Trid mijiet jew eluf ta' snin – jekk hu possibbli li nirkupraw minnha.

Ħafna għadhom jaħsbu li din it-twissija nistgħu ninjorawha. "Veru, is-sħana żdiedet, qed ikun hawn ħafna nirien, il-maltempati aktar qawwijin, bl-għargħar qed imutu n-nies ... imma dik imissha taraha l-Amerika mhux jien!" Minħabba f'hekk mhumiex qed jittieħdu deċiżjonijiet li jistgħu jeħilsuna minn katastrofu. Fid-9 ta' Awwissu ħareġ rapport mill-Ġnus Magħquda li kkonferma li l-global warming mhux sempliċi "teorija" imma realtà ppruvata.

Il-fatti: it-temperatura tad-dinja żdiedet b'1.1 grad Celsius fi żmien 200 sena. Sa disa' snin oħra (2030) hu mistenni li tkun żdiedet b'nofs grad ieħor – b'riżultat tal-użu tal-faħam, iż-żejt u l-gass.

Imma nofs grad x'inhu? Huwa ħafna! Jekk iż-żieda fit-temperatura titla' b'2 gradi il-katakliżma se sseħħ żgur. Mhux biex naqtgħu qalbna jew noqogħdu nibżgħu, imma se jiġri li s-silġ ta' Greenland se jdub u jgħolli l-livell tal-baħar mad-dinja kollha b'sitt piedi u dan se jgħarraq ħafna bliet li jinsabu ħdejn il-baħar. Ix-xmajjar li jagħtu l-ilma lill-bliet u rziezet se jinfxu, l-ilma ta' taħt l-art jisparixxi. Dan kollu se jikkawża ġuħ kbir madwar id-dinja kollha. F'Awwissu fi Greenland għamlet ix-xita (minflok silġ) għall-ewwel darba fl-istorja tal-bniedem.

Anki l-oċeani se jkunu aktar aċidużi minħabba l-carbon dioxide u ħafna mill-ħut se jmut. Il-Papa Franġisku fl-enċiklika Laudato Si' qalilna li tinħtieġ konverżjoni flpimġiba tagħna. Irridu nagħmlu sagrifiċċji fuq skala enormi. Is-sagrifiċċji ħadd ma jridhom, imma mingħajrhom se jiġri dak li ma nixtiqux li jiġri. Ma jidhirx sens ta' urġenza fostna, u r-rieda politika madwar id-dinja hija dgħajfa. Ftit biss huma inkwetati. Lanqas il-pandemija ma ttieħdet bis-serjetà mill-bidu – avolja l-imwiet konna narawhom b'għajnejna kuljum.

Meta se nibdew nisimgħu omeliji fil-knejjes tagħna dwar dan il-punt? L-ambjent meta se jsir preokkupazzjoni għall-Knisja u għalina? L-ambjent ma għadux xi ħaġa optional jew sekondarju imma ċentrali. Hu urġenti li nieħdu ħsieb l-ambjent, nipproteġu d-Dinja u kulma jgħix ġo fiha. Inkella wliedna u wlied uliedna se jesperjenzaw l-Apokalissi – imbagħad ma nistgħux inwaħħlu f'Alla u ngħidu li bagħtilna kastig.

Kemm nixtieq għandi gomma...

... biex inħassar l-iżbalji li għamilt fit-trobbija ta' wliedi!

Minn moħħi bħalissa għaddejjin ħsibijiet dwar xi tfisser il-kelma "omm". Nista' tikteb ktieb sħiħ u ma jkunx biżżejjed. L-imħabba tal-omm inqabbilha ma' bir bla qiegħ, bir ta' mħabba, li jibla' kull tip ta' ferħ, dwejjaq, uġigħ u dmugħ u kapaċi jibdel l-imrar f'imħabba. Niftakar fi kliem il-Kardinal Mermillod meta qal: "L-omm kapaċi tieħu l-post ta' ħafna persuni oħra, iżda ħadd ma' jista' jieħu postha."

X'hawn ikbar u isbaħ milli tnissel ħajja u trabbi iben jew bint? Ħafna jarawha bħala ħaġa diffiċli, u fil-fatt veru hekk hi, għax li trabbi l-ulied hija l-akbar biċċa xogħol li tista' tagħmel fil-ħajja. Id-diffikultà hi li t-trabi meta jaslu ma jġibux magħhom manwal bl-istruzzjonijiet kif trabbihom tajjeb!

F'xogħli mal-ġenituri kultant niltaqa' ma' min jgħid, "Kemm nixtieq kont naf dan qabel għax għamilt ħafna żbalji!" Tajjeb niddistingwu bejn żball u ħażen. Żball nagħmluh minħabba xi dgħufija jew nuqqas ta' tagħlim. Ħażen nagħmluh b'mod intenzjonat biex nagħmlu deni lil ħaddieħor. Fil-karriera twila tiegħi veru ftit kienu dawk il-ġenituri li aġixxew b'intenzjoni ħażina fit-trobbija ta' wliedhom. Żball kulħadd jieħdu, u jista' jiġi rranġat.

L-istess imħabba li aħna nuru lit-tfal tista' tpatti għal ħafna mill-iżbalji li nagħmlu. Tfal iżgħar jinsew malajr, u kif tinbidel l-attitudni tal-ġenituri jinbidlu huma, għalkemm iż-żgħażagħ forsi jridu xi ftit aktar żmien biex jibdlu l-attitudnijiet tagħhom. Se nsemmi żewġ affarijiet li nistgħu nagħmlu biex nevitaw l-iżbalji.

1. Kif qed nikkomunika magħhom?
Għajjat u twerżiq jindikaw nuqqas ta' rispett u ta' mħabba. Qabel niftħu ħalqna tajjeb naħsbu ftit jekk dak li se ngħidu jkunx ta' ġid u jekk hux se jesprimi mħabba. Meta tkun irrabjat attent x'tagħmel u x'tgħid għax tiżbalja żgur.

2. Kif qed "ngħallem" lil uliedi?
Qed nikkritikahom il-ħin kollu? Qed nitkellem fuqhom b'mod negattiv, qishom qatt ma jagħmlu xejn tajjeb? Jekk iva, allura inweġġagħhom qiegħed mhux ngħallimhom. Uliedna, speċjalment żgħażagħ, mhux lil min jagħmilha tal-għaref għandhom bżonn imma min lest jimxi magħhom u jiggwidahom.

Tgħanniqa ta' Omm

Intervista ma' Christie Zammit, li tmexxi Dar Tgħanniqa ta' Omm, miftuħa għal ommijiet bi tqala mhux ippjanata jew trawmi ta' abort fil-passat

X'inhu xogħlok fid-Dar Tgħanniqa ta' Omm, u x'inhu l-iskop tad-Dar?
Nisa li jsibu ruħhom fi kriżi minħabba tqala jistgħu jirċievu sapport minn Life Network Foundation permezz tal-linja Life Line Malta fuq 20330023. Din l-għajnuna hija miftuħa għal min ikollu tqala mhux ippjanata, tqala b'dijanjosi negattiva, kif ukoll għal nisa jew irġiel li jfittxu għajnuna biex joħorġu mit-trawma ta' xi abort fil-passat. Nisa tqal li ma jkollhomx fejn joqogħdu, jew li għal xi raġuni jispiċċaw homeless, nistgħu ngħinuhom permezz tal-maternity shelter ta' "Dar Tgħanniqa ta' Omm".

Jiena ili sena nieħu ħsieb l-amministrazzjoni ta' Dar Tgħanniqa ta' Omm, li tilqa' ommijiet minn diversi sitwazzjonijiet diffiċli fil-ħajja u li jsibu kenn u programm ta' għajnuna għalihom f'din id-Dar. Il-maternity shelter jipprovdi stabbilità meħtieġa kif ukoll programm ta' madwar sena. Dan il-programm jinkludi ħiliet bażiċi, bħat-tisjir, personal hygiene u parental skills.

Ngħinuhom ukoll jippreparaw l-affarijiet għat-tarbija. Bħalissa qegħdin fi proċess li nkomplu nestendu din l-għajnuna anki permezz ta' partnership agreement mal-gvern, u se nkunu qed nipprovdu s-servizz ta' carers fid-dar. Dawn ikunu jistgħu jakkumpanjaw it-tfajla, jew il-mara tqila, sat-twelid u anke wara, ħalli hija tkun kapaċi tidħol lura fid-dinja tax-xogħol u tkun indipendenti.

Inkunu favur il-ħajja għax aħna Nsara jew għax aħna bnedmin?
Id-dritt fundamentali tal-ħajja jiġi mill-fatt li sa mill-konċepiment aħna parti mill-familja umana, jiġifieri għax aħna bnedmin. Sa mill-konċepiment teżisti ħajja umana ġdida distinta, jew jeżistu ħajjiet umani ġodda u distinti. Dawn il-ħajjiet għandu jkollhom dritt li jitwieldu u jkunu protetti. Il-fatt li aħna Nsara jpoġġi fuqna obbligu doppju li nipproteġu u nkunu vuċi għal kull ħajja. Sa mill-konċepiment kull persuna hija magħmula xbieha ta' Alla.

X'inhu dak li ta' kuljum jispirak tagħmel dan ix-xogħol?

Ix-xogħol tiegħi jagħtini sodisfazzjon kbir, sodisfazzjon li ma nistax nispjega, għaliex ix-xogħol huwa divers ħafna. Nispiċċa nagħmel minn kollox. Ġurnata tipika tinkludi li niċċekkja li l-ommijiet fix-xelter u t-trabi tagħhom ma jonqoshom xejn, insolvi problemi tal-manutenzjoni tad-dar, niġbor donazzjoniet mingħand in-nies, u nqassam ikel u ħwejjeġ lill-ommijiet l-oħra fil-bżonn li aħna nkunu qed nissaportjaw f'darhom.

Flimkien ma' grupp ta' voluntiera jkolli ħin meta nirċievi t-telefonati mill-helpline. Tfajliet jew nisa miżżewġa, ħafna drabi f'paniku, iċemplu u dawn trid tismagħhom bil-ħlewwa u b'ħafna mħabba u toffrilhom l-għajnuna li jkollhom bżonn. Tisma' minn kull tip ta' problemi, tbatija, abbandun u abbuż!

Kultant ikollna wkoll telefonati li jferrħuna, speċjalment meta omm iċċempel u tgħidlek li twieldet it-tarbija li qabel kellha l-ħsieb li tneħħi. Nista' ngħid li dan huwa xogħol li qed jgħallimna ħafna dwar l-esperjenza li tagħti l-ħajja. Nappella lil kull min qed jaqra dan l-artiklu biex jekk ikun jaf b'xi tfajla jew mara tqila, ma jikkundannahiex imma jipprova jifhimha u jgħinha. Agħmlu kuntatt magħna fuq 20330023!

Jekk xi ħadd irid jagħti daqqa ta' id, x'tip ta' għajnuniet għandkom bżonn?

Min jixtieq ikun parti minn din il-missjoni, jew jixtieq jagħti donazzjoni, jew jissieħeb biex ikun voluntier magħna, jista' jagħmel kuntatt magħna permezz ta' messaġġ privat fuq il-paġna Facebook tagħna Life Line Malta jew iċempel fuq 77115433, jew jibgħat email fuq lifeline@lifenetwork.eu. Min jixtieq jagħti donazzjoni jista' jagħmel dan permezz ta' messaġġ fuq 50618941 (€6.99) jew 50619262 (€11.65), jew revolut fuq 99446174, jew ċekk pagabbli lil Life Network Foundation (indirizz: 7, Floor 3, Life Network Foundation, Merchants Street, Valletta, VLT 1171).

1. Il-lebbruż (Mt 8:1)
Ġesù niżel minn fuq il-muntanja u resaq fuqu lebbruż u qallu,
"Mulej, jekk trid, tista' tfejjaqni."
Ġesù medd idu fuqu, messu u qallu:
(a) "Irrid, kun imfejjaq."
(b) "Xi tridni nagħmillek?"
(ċ) "Tmissnix, għax għadni ma tlajtx għand Missieri!"

2. Il-qaddej taċ-ċenturjun (Mt 8:5)
Ċenturjun talbu jfejjaqlu l-qaddej. "Ma jistħoqqlix li tidħol
taħt is-saqaf tiegħi, iżda int għid kelma biss, u l-qaddej tiegħi jfiq." F'liema belt ġrat?
(a) Betsajda
(b) Ġerusalemm
(ċ) Kafarnahum

3. It-tempesta msikkta (Mt 8:23)
Qamet taqliba kbira fuq il-baħar. Il-mewġ beda jgħatti d-dgħajsa. Ġesù kien rieqed u d-dixxipli qajmuh u qalulu: "Salvana, Mulej! Se nintilfu!" Ġesù qam, ordna lill-irjieħ u lill-baħar, u waqgħet kalma kbira. X'qalu l-appostli?
(a) "Tassew li dan kien l-Iben ta' Alla!"
(b) "Dan xi bniedem hu, biex sa l-irjieħ u l-baħar jisimgħu minnu?"
(ċ) "Ibqa' magħna, Mulej, għax sar ħafna ħin!"

4. Raġel mifluġ (Mt 9:1)
Ħadulu quddiemu wieħed mifluġ, mixħut fuq friex. Ġesù qal lill-mifluġ: "Agħmel il-qalb, ibni, dnubietek maħfura." Xi wħud qalu li kien qed jidgħi. Ġesù għaraf x'kienu qegħdin jaħsbu, u qalilhom: "Għaliex qegħdin taħsbu ħażin f'qalbkom? X'inhu l-eħfef, tgħid 'Dnubietek maħfura' jew tgħid 'Qum u imxi'? Mela biex tkunu tafu li Bin il-bniedem għandu s-setgħa jaħfer id-dnubiet fuq l-art," qal lill-mifluġ ... X'qallu?
(a) "Qum, aqbad il-friex u mur lejn darek"
(b) "Tagħtix kas tal-kittieba, ibni!"
(ċ) "Jiddispjaċini, ma nistax, għax illum inzerta s-Sibt!"

5. Iqajjem tifla mill-mewt (Mt 9:18)
Wieħed mill-kapijiet inxteħet f'riġlejh. Qallu li bintu kienet għadha kif mietet u talbu jqiegħed idu fuqha u hija tgħix. Ġesù daħal, qabad id it-tifla u din qamet. X'kien jismu missier it-tifla?
(a) Xmun
(b) Ġajru
(ċ) Nikodemu

6. Żewġ għomja (Mt 9:27)
Marru wara Ġesù żewġ għomja jgħajtu: "Bin David, ħenn għalina!" Ġesù messilhom

Għaxar mirakli

Il-mirakli ta' Ġesù f'dan il-kwizz huma kollha meħudin mill-vanġelu skont San Mattew.

għajnejhom u bdew jaraw. Ġesù widdibhom bis-sħiħ u qalilhom:
(a) "Ara ma terġgħux, għax darb'oħra jiġrilkom agħar minn hekk!"
(b) "Qisu li ħadd ma jsir jaf b'dan."
(ċ) "Morru u għidu lill-ġnus kollha."

7. L-imbikkem (Mt 9:32)

Ġabulu quddiemu raġel imbikkem maħkum mix-xitan. Ġesù keċċa minnu x-xitan, u l-imbikkem qabad jitkellem. In-nies stagħġbu u bdew jgħidu: "Ħaġa bħal din qatt ma dehret f'Iżrael!" Imma l-Fariżej qalu:
(a) "Ir-raġel mhux veru fieq għax qed jirreċta."
(b) "Dan bis-saħħa tal-Prinċep tax-xjaten qiegħed ikeċċi x-xjaten."
(ċ) "Ġesù bilfors raġel ħażin għax kuljum jiltaqa' max-xjaten!"

8. Jimxi fuq l-ilma (Mt 14:22)

Id-dgħajsa kienet diġà f'nofs ta' baħar titħabat mal-mewġ, bir-riħ kontra tagħhom. Fir-raba' sahra tal-lejl mar lejn in-naħa tagħhom miexi fuq il-baħar. Huma rawh u twerwru. "Dan xi fantażma!" qalu, u qabdu jgħajtu bil-biża'. Iżda hu minnufih qalilhom:
(a) "Agħmlu l-qalb, jiena hu, tibżgħu xejn?"
(b) "Agħtuni biċċa ħobż ħa nikolha"
(ċ) "Itfgħu x-xbiek fuq in-naħa tal-lemin"

9. Ikattar il-ħobż (Mt 15:32)

Ġesù qal lid-dixxipli: "Nitħassarhom lil dawn in-nies, għax ġa ilhom tlitt ijiem miegħi u ma għandhom xejn x'jieklu." Ġesù qal lin-nies jinxteħtu bilqiegħda fl-art, ħa l-ħobżiet u l-ħut, radd il-ħajr, qasamhom u tahom lid-dixxipli. Dawn newluhom lin-nies, u kulħadd kiel u xaba'. Kemm kien hemm nies, ħobż, ħut, u qfief mimlijin bil-fdalijiet?

10. Żewġ għomja (Mt 20:29)

Żewġ għomja bilqiegħda mal-ġenb tat-triq semgħu li kien għaddej Ġesù. Qabdu jgħajtu: "Mulej, Bin David, ikollok ħniena minna!" Ġesù staqsiehom: "Xi triduni nagħmlilkom?" Weġbuh: "Li jinfetħulna għajnejna, Mulej!" Ġesù tħassarhom, messilhom għajnejhom, u minnufih bdew jaraw. F'liema belt seħħet din il-ġrajja?
(a) Ġeriko
(b) Betlehem
(ċ) Nazaret

Tweġibiet

1 (a) "Irrid, kun imfejjaq." 2 (ċ) Kafarnahum 3 (b) "Dan xi bniedem hu, biex sa l-irjieħ u l-baħar jisimgħu minnu?"4 (a) "Qum, aqbad il-friex u mur lejn darek" 5 (b) Ġajru 6 (b) "Qisu li ħadd ma jsir jaf b'dan" 7 (b) "Dan bis-saħħa tal-Prinċep tax-xjaten qiegħed ikeċċi x-xjaten" 8 (a) "Agħmlu l-qalb, jiena hu, tibżgħu xejn!" 9 (a) 4,000 ruħ (b) 7 ħobżiet u ftit ħut żgħir (ċ) sebat iqfief 10 (a) Ġeriko

Skizz ta' Rembrandt, illum fil-British Museum, ta' Ġesù miexi fuq il-baħar

Xrobt iżżejjed?

Kemm hu l-limitu għall-adulti u ż-żgħażagħ?
Il-limitu għall-adulti hu 14-il unit ta' alkoħol fil-ġimgħa (mhux aktar minn tliet units f'ġurnata u tal-inqas jumejn fil-ġimgħa mingħajr alkoħol).

Unit ta' alkoħol hu ekwivalenti għal nofs pinta birra jew cider (3%-4% alkoħol), jew 25 ml ta' spirtu (40% alkoħol), jew 50 ml inbid (20% alkoħol).

Nisa tqal jew li qed jippruvaw jinqabdu tqal ma għandhom jixorbu assolutament ebda alkoħol. Jekk ma jistgħux jagħmlu mod ieħor, il-limitu hu unit jew tnejn darbtejn f'ġimgħa, u ma għandhomx jiskru.

Konsegwenzi ta' xorb żejjed?
Tazza kuljum taf ma tagħmillekx ħsara, imma jekk m'intix kapaċi tieqaf wara tazza waħda, se jkun hemm effett kumulattiv, jiġifieri l-ammonti se jingħaddu flimkien.

Jekk tixrob alkoħol żejjed tista' tikkaġuna pancreatitis, li tista' ssir kronika u bil-kumplikazzjonijiet. Il-pancreas tgħin biex tirregola l-użu tal-insulina fil-ġisem u kif il-ġisem jilqa' għall-glucose. Xorb ta' alkoħol fit-tul iżid ukoll ir-riskju ta' infjammazzjoni u mard fil-fwied, għax hu l-fwied li jipproċessa l-alkoħol. Meta l-pancreas u l-fwied ma jaħdmux sew, tissogra li jkollok blood sugar baxx jew għoli.

Abbuż mill-alkoħol li jkun kroniku u sever jista' jwassal ukoll għal ħsara permanenti fil-moħħ. L-alkoħol jista' jnaqqas il-komunikazzjoni bejn il-moħħ u l-ġisem, u jnaqqas l-abbiltà li taħseb b'mod ċar u tieħu deċiżjonijiet raġunati.

Persuni li jixorbu ħafna alkoħol jafu jispiċċaw jiddependu fuq l-alkoħol fiżikament u emozzjonalment. Persuna jista' jkollha bżonn għajnuna professjonali biex taqta' d-dipendenza fuq l-alkoħol.

Xorb u mediċini
Jekk tixrob l-alkoħol wara li tkun ħadt xi medicina magħrufa bħala over-the-counter (li jinxtraw mingħajr riċetta) jew supplimenti, jista' jwassal għal problemi ta' saħħa. It-taħlit tal-alkoħol ma' ċerti mediċini li jkunu nxtraw b'riċetta tat-tabib jista' jwassal biex persuna ma tibqax tieħu nifs.

Xorb u droga

Id-droga tista' żżid l-effetti kollaterali tal-alkoħol. Tista' wkoll taħbi l-effetti tal-alkoħol u ġġiegħlek taħseb li m'intix fis-sakra. It-taħlit tal-alkoħol mal-kokaina jżid it-taħbit tal-qalb, u dan jikkaġuna stress fuq il-qalb. Il-marijuana wkoll tikkaġuna dgħufija jew ħsara meta tittieħed mal-alkoħol. Fil-fatt, fuq ħafna fliexken tal-pilloli ssib miktub li min qed jeħodhom għandu jillimita l-konsum tal-alkoħol jew jevitah kompletament.

Alkoħol u benzodiazepines (kalmanti u trankwillanti) jistgħu jwasslu biex tintilef minn sensik u tieqaf tieħu n-nifs.

Xorb u antibijotiċi

Jekk tixrob meta tkun qed tieħu l-antibijotiċi tista' ddgħajjef is-sistema immunitarja u tnaqqas l-abbiltà tal-ġisem li jiġġieled il-mard. Jista' jikkaġuna sturdamenti, ansjetà, uġigħ fis-sider u problemi tal-qalb.

Taħlit bejn il-pilloli tal-irqad u l-alkoħol jista' jfixkel il-kordinazzjoni u l-memorja, u jwasslu biex persuna tintilef minn sensiha.

Ħafna ingredjenti li wieħed isibhom f'mediċini għall-irjiħat u l-allerġiji jafu jaħdmu ħażin ħafna mal-alkoħol. Mediċini għas-sogħla li jkun fihom dextrometorphan jew codeine jistgħu jwasslu għal telqa u sturdament, u jekk jittieħdu mal-alkoħol jistgħu jwasslu għal overdose. Antihistamines ukoll iwasslu għal sintomi simili meta jitħalltu mal-alkoħol.

Minbarra ammonti għolja ta' kafeina, l-hekk imsejħa energy drinks jinkludu kimika li tqawwi l-livelli tal-enerġija u taħbi l-effetti tal-alkoħol.

Herbal supplements li jinbiegħu bħala mood enhancers, jiġifieri li jtejbulek l-umur, jistgħu wkoll jaħdmu ħażin mal-alkoħol.

F'każ li qbiżt il-limitu?

Breakfast sustanzjuż jagħti lura nutrijenti importanti lill-ġisem; dan jgħin biex tikkumbatti l-aċidità b'mod tajjeb.

Meta wieħed jixrob ammonti eċċessivi ta' alkoħol ikun qed iqagħbar ħafna s-sistema naturali tal-ġisem. L-alkoħol iwassal għal dehydration, allura dak li tħoss filgħodu huwa l-mod kif il-ġisem jgħidlek biex tixrob. L-alkoħol jista' jwassal għal nixfa b'diversi metodi. Bażikament, għandu effett dijuretiku. Żgur li nnutajt li meta tixrob, iżżid fl-urina. Dan huwa sinjal min-natura li l-ġisem qed jitlef ħafna likwidi. Allura kull darba li tgħaddi l-urina, ftakar biex wara, tixrob mill-inqas żewġ tazzi ilma. Dan jgħin ukoll biex tnaqqas il-proċess tas-sokor. Urina eċċessiva twassal ukoll għal telf ta' ħafna electrolytes mill-ġisem, u dan iżid mal-istat ta' hangover, jiġifieri kif tkun tħossok wara xorb eċċessiv jew sakra.

Jekk tirrimetti waqt li qed tixrob, dan iwassal biex titlef ħafna likwidi u electrolytes mill-ġisem. Għalhekk trid tiżgura li tkompli tixrob ħafna ilma.

Medikazzjoni

Ma hemm ebda mediċina li fiha nnifisha tikkura l-hangover. Wieħed irid joqgħod attent ħafna rigward mediċina għax, minbarra l-fatt li dawn ma jaħdmux, jistgħu wkoll kultant jagħmlu iktar ħsara milli ġid.

Jekk int jew xi ħadd li taf qed tiffaċċjaw problemi ta' xorb, ċemplu fuq 179 biex jgħinuk tifhem il-perikli tal-alkoħol, tagħraf is-sinjali li qed issir abitwat għall-alkoħol, u jidderiġuk lejn ċentru (anonimu) ta' kura qrib tiegħek.

On becoming neighbours

We become neighbours when we are willing
to cross the road for one another.
There is so much separation and segregation:
between black people and white people,
between gay people and straight people,
between young people and old people,
between sick people and healthy people,
between prisoners and free people,
between Jews and Gentiles,
Muslims and Christians,
Protestants and Catholics,
Greek Catholics and Latin Catholics.
There is a lot of road crossing to do.
We are all very busy in our own circles.
We have our own people to go to
and our own affairs to take care of.
But if we could cross the street once in a while
and pay attention to what is happening on the other side,
we might become neighbours.

Henri J. Nouwen s.j.

INVESTI FL-INNOVAZZJONI

BLA SPEJJEŻ TA' KUMMISSJONI

4.5% INTERESSI

FADAL FTIT XHUR BISS

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 jitħallas fi Frar u Awwissu b'ammont minimu ta' €3,000.

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 inkella mill-uffiċċju tan-negozju ta'John Degiorgio, l-aġent marbut ta' Timberland Invest Ltd li jinsab f'10, Triq ta' Xlejli, Il-Gudja GDJ1801 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-agent marbut ta' Timberland Invest Ltd għall-provediment tas-servizz ta' twassil u trasmissjoni ta' ordnijiet fir-rigward ta' titoli trasferibbli.

Ċempel lil John Degiorgio fuq 9942 7746 | Email: John.Degiorgio@timberland-finance.com

E-STREAM ENERGY | TIMBERLAND Invest Ltd. | John Degiorgio

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

MARIJA BAMBINA
MITT SENA
INKURUNATA
4 ta' Settembru 2021
SACROSANCTA BASILICA
SENGLEA - MALTA