

Flimkien

Newspaper Post

LULJU 2020 • Numru 188

- 06 Aptit sesswali baxx
- 08 Ibni Aaron miet ta' 14
- 16 Dar Tgħanniqa ta' Omm
- 20 Qed tieħu vitamini?
- 24 X'se nagħmlu das-sajf?





**We are going
again to
Lourdes...**

**WEEKEND TRIPS
DEPARTURE FRIDAY
AND RETURN MONDAY**

28th - 31st August
4th - 7th September

**AND 4 FULL DAYS
DEPARTURE MONDAY
AND RETURN FRIDAY**
31st August - 4th September
7th - 11th September

*Please call us for more
information and details...*

Lura għan-normal?

Smajt hafna jgħidu, “Bil-mod il-mod qed nerggħu lura għan-normal.” Imma dan-normal x’inhu? Kif konna qabel? Il-ġenn u l-ħajja sfrenata ta’ kuljum? In-nuqqas ta’ interess ġenwin f’xulxin? Irridu mmorru lura għal dan? Jien ma rridx.

In-normal issa huwa normal stramb, li m’ahniex imdorrijin bih, kwaži surreali. Huwa normal għax irridu ngħixu bih kuljum, iżda fl-istess ħin huwa ġdid u għalhekk irridu nitgħallmu ngħixuh kuljum, bis-sorprizi u r-riskji tiegħu.

Kulhadd irid jara sew x’inbidel fina, madwarna, fil-familji tagħna, fuq ix-xogħol, u jistaqsi, “Jien b’liema mod u stil se ngħix ħajti? B’liema ritmu se nkun għaddej? Kif se nagħmel l-għażliet tiegħi, kemm dawk li jmissu lill-oħrajn kif ukoll l-ambjent? Dawk il-mumentu sbieħ li akkwistajna f’ dawn l-aħħar tliet xhur bhala familja se nitilfuhom? Dik l-imħabba u x-xewqa li kellna li niltaqgħu mal-għeżiež tagħna se nitilfuhom?

Sfortunatament, wara din il-pandemija daħal fostna element ta’ biża’ minn xulxin – għalkemm mhux f’kollox għax l-oqsma tad-divertiment diġà ffullati sew! Ejjew ma nittiħdux mill-virus, mhux tant tal-COVID-19 imma tal-individwalizmu u l-indifferenza! Jalla “lura għan-normal” ifisser lura għall-interess sinċier u ġenwin f’xulxin, fejn tassew nagħtu kas xulxin.

Agħti donazzjoni lill-Knisja

Il-Knisja f’Malta tagħmel hafna xogħol fejjiedi fis-soċjetà u tgħin hafna individwi u familji mil-lat pastorali, spiritwali, edukattiv kif ukoll materjali. Tmexxi wkoll djar għall-anzjani u t-fal, id-Dar tal-Kleru, djar għal persuni vulnerabbli u day care centres, fost oħrajn. Biex tagħmel dan il-Knisja tiddependi mid-donazzjonijiet. Jekk tixtieq tagħti donazzjoni biex tgħin lill-Knisja, tista’ tagħmel depożitu f’dan il-kont kurrenti mal-APS Bank plc: **IBAN: MT13APSB77002000494810494830018** **Isem tal-kont: Arċidjoċesi ta’ Malta Numru tal-kont: 10494830018**

Tista’ wkoll tibgħat ċekk pagabbli lill-Arċidjoċesi ta’ Malta, PO Box 1, Floriana.

Grazzi tal-kontribuzzjoni tiegħek.

Flimkien

Magazin ta’ kull xahar mahrug 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 appart
l-Editorjal mhux neċessarjament
tirrifletti l-opinjoni tal-Bord
Editorjali.*

RAĠĠ DAWL

The richer we have become materially, the poorer we have become morally and spiritually. We have learned to fly in the air like birds and swim in the sea like fish, but we have not learned the simple art of living together as brothers.

Martin Luther King Jr

FLIMKIEN online

Verżjoni online tal-Flimkien hija disponibbli fuq: newsbook; maltadiocese.org; laikos.org; radjumarija.org



**MAKE ENDING
POVERTY PART OF
YOUR LIFE STORY**

WILL TO GIVE

A lasting legacy that will change lives

By remembering Missio Malta in your will, you could make a lasting difference in the world the next generation grows up in.

A gift from you could, many years from now, be seen in the smiles of children in Third World Countries, who will benefit from your kindness and compassion.

Your legacies left behind will always leave your smile alive in other people's hearts.

missio

Me. You. Us. Together.

(V0/1178)

7, Merchants Street, Valletta, VLT 1171, Malta | Tel: (+356) 2123 6962 | E-Mail: info@missio.org.mt

www.missio.org.mt

Dawk l-aktar dgħajfa u vulnerabbli

Jgħidu li s-saħħa tas-soċjetà titkejjel mill-progress ta' dawk l-aktar dgħajfa. Fil-ħidma tagħna favur il-ħajja umana f'kull waqt tagħha, tajjeb li niftakru f'dawk li huma l-aktar dgħajfa u vulnerabbli.

Fost l-aktar dgħajfa u vulnerabbli hemm il-ħajja umana li għadha fil-bidu nett tagħha, jiġifieri tniisset imma għadha ma twelditx, meta tiddependi għalkollox fuq haddiehor, u tistenna min jilqagħha bil-qalb.

Fost l-aktar dgħajfa u vulnerabbli hemm dawk li għaddejjin minn tbatija minhabba l-mard, l-età jew xi kundizzjoni oħra. Hemm min ilu s-snin f'qiegħ ta' sodda. Dawn jitolbu minna attenzjoni u azzjoni li ttaffilhom it-toqol tal-ħajja u tieqaf magħhom fit-tbatija.

Fost l-aktar dgħajfa u vulnerabbli hemm dawk bi problema ta' saħħa mentali li jeħtieġu min jurihom bil-fatti li huma maħbuba u li l-ħajja tagħhom hi għażiża.

Fost l-aktar dgħajfa u vulnerabbli hemm persuni vittmi ta' vjolenza domestika, li jeħtieġu min jgħinhom joħorġu minn sitwazzjoni ta' tbatija kontinwa u jgħixu l-ħajja b'dinjità.

Fost l-aktar dgħajfa u vulnerabbli hemm dawk li jispiċċaw bejn sema u ilma, jitkarrbu biex xi hadd jagħtihom l-għajnuna u ma jisparixxux taht l-ilma għal dejjem.

Naħdmu biex hadd ma jispiċċa vittma tal-indifferenza u tal-kultura tar-rimi, kif jenfasizza spiss il-Papa Frangisku.

Naħdmu biex ikollna soċjetà b'saħħitha li tgħożż lil dawk li huma l-aktar dgħajfa u vulnerabbli, kif urienu u għallimna Ġesù.

✠ **Joseph Galea Curmi**
Isqof Awżiljarju

KELMA TA' FRANĠISKU



Jekk aħna favur il-ħajja

We cannot tolerate or turn a blind eye to racism and exclusion in any form and yet claim to defend the sacredness of every human life.

Ma nistgħux nittolleraw jew indawru harsitna n-naħa l-oħra għar-razziżmu u l-esklużjoni, tkun f'liema forma tkun, u nibqgħu ngħidu li aħna niddefendu l-qdusija ta' kull ħajja umana.

Il-Papa Frangisku
(3 ta' Ġunju 2020)

Aptit sesswali baxx fil-mara

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

Is-Socjetà għar-Ricerka dwar is-Saħħa tan-Nisa tistma li b'mod generali 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 jgħolqu 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-uġigh.

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 tiflew 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?
- Thossok 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 ohra 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 gheja tagħha, kif ukoll affarijiet ohra.

It-trattament jista' jinkludi terapija sesswali jew psikoedukazzjoni, kemm għall-mara wehidha kif ukoll mal-partner tagħha. Hekk tkun tista' tindirizza kwalunkwe kwistjonijiet ta' relazzjoni, ta' saħħa mentali jew aspetti ohra 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.



IBNI AARON MIET TA' 14

**Meta Harold Kushner tilef lil ibnu Aaron, ta' 14-il sena, staqsa:
Għaliex? Għaliex jien? Għaliex ibni? Fejn huma t-twegibiet?**

I am sorry that we find it necessary to gather here tonight as a means of coping with the emptiness in our lives which will never completely go away. I am sorry that we share this bond of bereaved parenthood. And I am especially sorry that I cannot give you what you need, that is, the ability to roll back the movie of life and give it a different ending.

The best that I can hold out to you after 17 years of bereavement is that some day you will remember, but the memory will not overwhelm you. You will remember, but it will not prevent you from enjoying the good things of life.

All I can give you is that which you have been giving each other – not my wisdom, but rather

my witness: one can go through this terrible experience and still come out whole, with faith broken, but then put back together again, with the new and surprising knowledge that we heal stronger at the “broken places.”

If you live long enough and care deeply about enough people, it is inevitable that at some point you will see good people hurt by life, and you will ask, “Why is it that good people have to suffer?” You will ask the question, “If there is a God, why?” In the media, we see stories of tragedies day after day, and we ask ourselves why these things happen. Once we begin to ask these questions, we find out that the conventional answers don't work.



Un-comforting words

I first asked these questions when my 14-year old son, Aaron, died. As a rabbi I had been counselling people as they faced crises for many years. Yet, during the time of Aaron's diagnosis, I discovered that the very things I was hearing from people were the same words of advice I had been offering for years, and these words were not comforting.

None of the advice that caring people were giving was helpful: things like "God is sending this to your family because you are so strong" and "You will be an inspiration to others."

Words meant to be comforting sometimes have the opposite effect, like "God never sends us more than we can bear." In response to a comment such as this, a bereaved parent might think, "So this is my fault; if I were weaker, my child wouldn't have died!" These comments don't allow for the parents' feelings of pain, and often encourage guilt.

Sometimes people say things like, "Your child died so you can go on to help others." Words like these are not truly designed to comfort us. They are designed to defend and justify God, to persuade us that there is a good reason, that somehow you will be better off, that it is all part of a plan.

A powerful, or a loving God?

Aaron's death caused me to seriously question my own religious beliefs, which began a major shift in my thinking. I came to the conclusion that God does not cause these terrible things to happen in our lives. What kind of God wants accidents and disease to take innocent little children?

If I have to choose between an all-powerful God who is not kind and fair, or else a kind and fair God who is awesomely powerful, which is the higher religious value: to revere a God because He is so powerful, or to revere God because He is a good, loving, kind God, even if there are some things beyond His control?



What kind of things can be beyond God's control? First, I believe that bad things sometimes happen due to the *randomness of the laws of nature*. Falling rocks or fire can't discern who or what is being destroyed. Nature is morally blind.

Second, sometimes bad things happen to good people because we are human. As human beings, we have the ability to know the difference between right and wrong. God doesn't allow such terrible things to happen; people choose to do hurtful things, but it is God who comes to our aid.

God actively intervenes in tragedies by giving us the ability to transcend and survive things that we could not handle on our own.

What does God do for people who have been hurt by life and deserve better?

God's language

In answer to this question, I quote a 19th century Hasidic rabbi, who said, "Human beings are God's language." God answers our cry by coming to us through caring people: doctors, nurses, friends, neighbours – people who help us to know we are not alone.

I ask you: what got you through the death of your child? Was it your theology or the kindness of people?

What we find is that people want consolation, not explanation. When they ask the question, "Why me?" they are not truly asking a question, though it may sound like a question. It is actually a cry of pain. They want to know that they are not alone in their suffering.

I always encourage people to join a support group of bereaved parents for three reasons: First, to find out that they are not crazy, that



all those questions they keep asking themselves over and over are normal. Secondly, there is a 'shorthand' between bereaved parents – when you say to a bereaved parent that holidays are terrible, it needs no explanation. Third, bereaved parents who have been there understand how important it is for newly bereaved parents to talk. The miracle is that when the newly bereaved parent becomes the listener, they begin to say to themselves, "I can help this person in a way that few people can help him," and thus their healing begins as well.

“Why?” is not the right question to ask

Asking “why” something bad happens is not the right question to ask. “Why” focuses on the past, and you cannot change the past. When

bad things happen to good people, rather than asking “why,” a better question is, “What am I going to do now?”

Don't look for *reasons*; look instead for *ways to go on*. Decide what path your life will take. Will you look backward or will you honor your child's life? You inherit your child's unlived years. Don't waste them, they are too precious. Use them wisely!

No, you will not find answers in theology and science as to why bad things happen in the world and children die. Rather, *the answers are in the coals of your heart*. You can take the white heat that has been burned there by the terrible tragedy you suffered, and use it to warm the rest of the world. You can transform the world by reaching out, and in so doing, make it a warmer and brighter place.

Ir-Rabbi Harold Kushner huwa l-kittieb ta' "When Bad Things Happen to Good People".



Meta ħareġ id-dqiq kollu!

Ix-xahar l-ieħor tkellimna dwar xi żbalji li aħna l-ġenituri xi kultant nagħmlu fit-trobbija ta' wliedna. Din id-darba se naraw kif nistgħu nindunaw li l-ġhemil jew l-attitudni tagħna ma tkunx qed tħalli effetti pożittivi fuq uliedna, avolja l-intenzjoni tagħna tkun tajba.

Nifhem li ż-żmien li qegħdin fih, meta t-tfal mhux qed imorru skola, ilkoll kemm aħna nkunu xi ftit ansjużi u għajjenin aktar mis-soltu. Imma dan jgħodd għat-tfal ukoll, mhux għalina biss!

Diġà tkellimna fuq l-importanza li nikkomunikaw b'mod pożittiv. Allura kif għandna nikkomunikaw ma' wliedna meta nkunu nikkoreġuom għax ikunu għamlu xi żball?

L-ewwel haġa li rridu nagħmlu hi li nħarsu lejn l-isforz li jkunu għamlu u naraw it-tajjeb li jkun fih. Dan għandu jkun il-bidu pożittiv tal-komunikazzjoni tagħna. Għandna wkoll



naċċettaw li l-iżbalji huma l-mod ta' kif nitgħallmu.

Eżempju: Omm tistieden lil bintha jew binha, ta' madwar għaxar snin, biex jagħmlu kejk flimkien. It-tifla jew tifel jieħdu pjaċir għax din ma tkunx haġa tas-soltu. Fil-kċina l-omm titlobhom jifthu l-borża tad-dqiq biex jibdeu, imma dawn jużaw naqra forza żejda u malajr jagħmlu festa! Qatt ma kienu fethu borża dqiq qabel.



X'hemm pożittiv hawn? It-tfal bdew jitgħallmu jghinu, obdew, u kien hemm ċertu entużjażmu. X'kien l-iżball? L-iżball kien il-mod kif fethu l-borża u li xxerred id-dqiq kollu.

X'għandha tagħmel l-omm? Wara li ssemmi l-pożittiv li tara, l-omm għandha tistaqsi lit-tfal x'jaħsbu li setgħu għamli aħjar, bħal jużaw imqass. Bil-kalma mbagħad jistgħu jnaddfu u jkomplu bil-kejk. Dan minflok rabja u kliem li jkissrilhom l-istima tagħhom.

Taħseb li dan diffiċli? Jew forsi taħseb li jieħu wisq hin? Forsi għall-ewwel iva, imma meta nidraw naħsbu b'dal-mod ma tibqax tqila. Dan hu l-ikel tal-moħħ li jghin lit-tfal kif ukoll lill-kbar. Din hi hila jew sengħa, u għalhekk jista' jitgħallimha kulhadd. Kulma trid hu li thaddimha għal sitt jew tmien ġimgħat, u tara kif tidraha.

Għall-ġid tagħna u ta' wliedna nistgħu ndawru żball f'taġhlima.

Bla flus, la tgħannaq...

Hekk jgħid il-Malti: bla flus, la tgħannaq u lanqas tbus! Però għie l-Covid19, flus kelli, u ma stajt nagħmel l-ebda waħda minnhom xorta waħda!

Dal-Coronavirus għie u bħal donnu sejjer, imma hawn viruses oħra fostna li forsi ma konniex nagħtuhom l-attenzjoni li haqqhom, bħall-virus tal-kilba għax-xogħol u l-flus. Qabel semmejt il-qawl Malti li bla flus la tgħannaq u lanqas tbus, u nemmen li tassew hekk hu – apparti li jekk tkun broke veru diffiċli thajjar lil xi hadd johrog

miegħek. Imma jien nemmen li hemm iktar verita f'dak il-qawl.

Kemm-il darba tisma' b'nies li jagħtu prijorità lil xogħolhom, aktar minn kollox u minn kulhadd? Kemm-il darba tisma' b'xi hadd li telqitu l-partner għax jippreferi jdahhal shift overtime



milli jqatta' naqra iktar hin magħha? Jew dawk it-tfal li dejjem għand in-nanna għax il-ġenituri jdumu iktar milli suppost fuq il-post tax-xogħol biex ilaħħqu mal-kontijiet tad-dar mifnija gadgets u prodotti jlellxu? Sitwazzjonijiet li ċert li smajna hafna bħalhom; kważi kważi nażżarda ngħid li sirna nikkunsidrawhom bħala normali. Imma l-fatt li nikkunsidrawhom normali jfisser li kollox sew?

Personalment, dawn l-aħħar ftit xhur tawni ċ-ċans nagħti harsa lejn ħajti minn lenti ftit differenti minn tas-soltu. Ix-xogħol huwa importanti, u ma rridx nagħti x'nifhem li huwa żejjed, anzi! Min-naħa l-oħra, waqt li kont ninsab id-dar, għaddej minn Zoom call għal oħra, għaddieli hsieb partikolari li baqa' f'moħhi.

Kont qed nimmissja niltaqa' ma shabi, nilgħab logħba futbol jew immur xi party tajjeb. Imma kont qed nimmissja sempliċi tgħanniq, dik il-parlata fit-tard ma' persuna li nafda. Kollox kien jinħass inuman, u nnutajt li qabel ġara dan kollu seta' kien hemm mument meta ma gawdejt x il-mument li kelli ma' oħrajn għax għazilt li nagħti prijorità lix-xogħol jew lill-flus.

Illum nispera li dan il-hsieb jibqa' miegħek ukoll. Thallix li dan iż-żmien jgħaddi u jibqa' kollox l-istess. Jalla dejjem tiftakar li biex tinvesti f'relazzjonijiet b'saħħithom ma' ta' madwarek ma tistax thallas bil-flus. Forsi bis-saħħa tal-Coronavirus nitgħallmu li għall-imħabba, ir-rispett u l-apprezzament, ma hemmx prezz ... fl-aħħar!



Tgħanniqqa ta' Omm

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

X'inhom xogħlok fid-Dar Tgħanniqqa ta' Omm, u x'inhom l-iskop tad-Dar?

Nisa li jsibu ruħhom fi kriżi minhabba tqala jistgħu jirċievu sapport minn Life Network Foundation permezz tal-linja Life Line Malta fuq 20330023. Din l-ghajjnuna hija miftuħa għal min ikollu tqala mhux ippjanata, tqala b'dijanżosi negattiva, kif ukoll għal nisa jew irġiel li jfittxu għajjnuna 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 Tgħanniqqa ta' Omm".

Jiena ili sena nieħu hsieb l-amministrazzjoni ta' Dar Tgħanniqqa ta' Omm, li tilqa' ommijiet minn diversi sitwazzjonijiet diffiċli fil-hajja u li jsibu kenn u programm ta' għajjnuna għalihom f'din id-Dar. Il-maternity shelter jipprova stabbilità meħtieġa kif ukoll programm ta' madwar sena. Dan il-programm jinkludi hiliet baziċi, bħat-tisjir, personal hygiene u parental skills. Ngħinuhom ukoll jippreparaw l-affarijiet

għat-tarbija. Bhalissa qegħdin fi proċess li nkomplu nestendu din l-ghajjnuna anki permezz ta' partnership agreement mal-gvern, u se nkunu qed nipprova s-servizz ta' carers fid-dar. Dawn ikunu jistgħu jakkumpanjaw it-tfajla, jew il-mara tqila, sat-twelid u anke wara, halli hija tkun kapaċi tidhol lura fid-dinja tax-xogħol u tkun indipendenti.

Inkunu favur il-hajja għax aħna Nsara jew għax aħna bnedmin?

Id-dritt fundamentali tal-hajja jiġi mill-fatt li sa mill-konċepiment aħna parti mill-familja umana, jiġifieri għax aħna bnedmin. Sa mill-konċepiment teżisti hajja umana ġdida distinta, jew jeżistu hajjiet umani ġodda u distinti. Dawn il-hajjiet għandu jkollhom dritt li jitwiellu u jkunu protetti. Il-fatt li aħna Nsara jpoġġi fuqna obbligu doppju li nipproteġu u nkunu vuċi għal kull hajja. 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 nispejga, għaliex ix-xogħol huwa divers hafna. 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 minghand in-nies, u nqassam ikel u hwejjeġ lill-ommijiet l-oħra fil-bżonn li ahna nkunu qed nissaportjaw f'darhom.

Flimkien ma' grupp ta' voluntiera jkolli hin meta nirċievi t-telefonati mill-helpline. Tfajljet jew nisa miżżewġa, hafna drabi f'paniku, iċempju u dawn trid tismagħhom bil-hlewwa u b'hafna mħabba u toffrilhom l-ghajnuna li jkollhom bżonn. Tisma' minn kull tip ta' problemi, tbatija, abbandun u abbuż!

Kultant ikollna wkoll telefonati li jferrhuna, speċjalment meta omm iċċempel u tghidlek li twieldet it-tarbija li qabel kellha l-hsieb li tnehhi. Nista' ngħid li dan huwa xogħol li qed jgħallimna hafna dwar l-esperjenza li tagħti l-hajja. Nappella lil kull min qed jaqra dan l-artiklu biex jekk ikun jaf b'xi tfajla jew

mara tqila, ma jikkundannahix imma jipprova jifhimha u jgħinha. Aghmlu kuntatt magħna fuq 20330023!

Jekk xi hadd irid jagħti daqqa ta' id, x'tip ta' ghajuniet għandkom bżonn?

Min jixtieq ikun parti minn din il-missjoni, jew jixtieq jagħti donazzjoni, jew jissieheb biex ikun voluntier magħna, jista' jagħmel kuntatt magħna permezz ta' messagg 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' messagg 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).



Nirkupraw il-jum tal-Ħadd

Il-Ħadd huwa differenti mill-jiem l-oħra tal-gimgha. Mhux biss għax hu jum ta' mistrieħ. Hu differenti għax hu jum għażiż għalina l-Insara. Kull nhar ta' Ħadd niftakru fil-qawmien tal-Mulej, u għalhekk niltaqgħu u nifirhu flimkien.

Però hafna drabi l-bniedem tal-lum, anki n-Nisrani, iħossu awtonomu hafna, u għalhekk iħoss li għandu jagħżel hu kif iqatta' l-Ħadd u kif jittkellem ma' Alla. Il-bniedem tal-lum ma għadux iħoss il-bżonn li jkollu l-jum partikolari, il-hin fiss, il-post determinat u l-komunità stabbilita biex jiltaqa' mal-Mulej.

Illum, il-ġurnata tal-Ħadd għal xi whud sar jum li fih "nagħmel dak li jogħgobni". Xi whud ma jistgħux jagħmlu mod iehor għax l-impenji tax-xogħol iżommuhom. Ġara li xi whud bdew jirraġunaw li l-quddies imorru jekk ikollhom

aptit. Oħrajn nhar ta' Ħadd ihobbu jmorru dawra bil-mutur jew bir-rotta jew biż-ziemel, u oħrajn iridu jieħdu t-tfal il-football jew jippreparaw l-ikel għax għandhom il-familja kollha ġejja d-dar f'nofsinhar. Il-lista ma tispicċax. Kollha huma affarijiet sbieħ u meħtieġa. Xi oħrajn forsi wkoll jibqgħu komdi d-dar u jaraw il-quddies minn fuq it-tv, il-mobile jew l-ipad.

Però ejjew nerġgħu niskopru l-jum tal-Ħadd! Attenti li ma nitilfux is-sens tal-Ħadd, ta' Jum il-Mulej! Attenti li ma nitilfux is-sens ta' komunità! Attenti li ma naqgħux f'dak li jissejjaħ "believing without belonging", fejn kulhadd jemmen għal rasu u li jrid! Ejjew nerġgħu nagħtu forma Nisranija lill-ġurnata ta' mistrieħ tagħna billi nqaddsu dan il-jum bil-laqgħa tagħna mal-Mulej, flimkien, bhala komunità wahda!





Knisja waħda, vjaġġ wieħed

Nhar il-Ħadd 7 ta' Ġunju, l-Arcisqof Charles J. Scicluna nieda d-dokument 'Knisja Waħda, Vjaġġ Wieħed'. Dan huwa dokument li jagħti l-viżjoni tal-Knisja f'Malta u l-proċess ta' tiġdid tal-Knisja li hu ispirat minn din il-viżjoni. Dan id-dokument jindika wkoll impenji partikulari fl-Arcidjoċesi ta' Malta għall-erba' snin li ġejjin fid-dawl ta' dan il-proċess ta' tiġdid.

It-tnedija ta' dan id-dokument saret waqt quddiesa li l-Arcisqof iċċelebra fil-Grotta ta' San Pawl, ir-Rabat. Id-dokument huwa aċċessibbli minn vjagg.knisja.mt.

L-Arcisqof, filwaqt li rringrazzja lil dawk kollha fil-Knisja u fis-soċjetà li taw is-sehem tagħhom fit-tfassil ta' dan id-dokument, qal li dan ġie wkoll rivedut f'dawn l-aħħar xhur fid-dawl tal-esperjenza li għexna waqt il-pandemija COVID-19.

'Knisja Waħda, Vjaġġ Wieħed' jagħti viżjoni li għandha rabta partikulari mal-viżjoni tal-Papa Franġisku, b'mod partikulari mal-Eżortazzjoni Appostolika tiegħu *Evangelii Gaudium* (Il-Ferħ

tal-Evangelju), u mal-mod kif il-Papa fit-tagħlim tiegħu jfisser dan il-proċess ta' tiġdid fil-kuntest ta' Knisja lokali. Id-dokument, li huwa ispirat mir-rakkont tad-dixxipli ta' Emmaws (mill-Evangelju ta' San Luqa) jelenka erba' prijoritajiet ewlenin għall-Knisja. Dawn huma: li tisma', li tilqa', li takkumpanja u li toħroġ bla biża' biex ixxandar l-Bxara t-Tajba.

L-Arcisqof Scicluna sejjaħ lill-entitajiet kollha tal-Knisja f'Malta – parroċċi, kongregazzjonijiet reliġjużi, skejjel, movimenti tal-lajċi, familji u oħrajn – biex ikunu parti minn dan it-tiġdid tal-Knisja. Huwa qal li t-tiġdid li qed ikun propost mhux xi haġa li se tkun "imposta" minn fuq għal isfel. Dan se jkun tassew proċess ħaj li jikber b'mod organiku fl-aspetti kollha tal-Knisja f'Malta.

Fl-aħħar nett, l-Arcisqof qal: "B'dan il-mod, imdawlin u mmexxijin mill-Ispirtu ta' Alla, bhala poplu pellegrin inkomplu niktbu l-istorja tal-Knisja f'pajjiżna li bdiet bil-miġja fostna ta' Missierna San Pawl, li lejha nibqgħu dejjem grati. Nitolbuh jidhol għalina, għall-Knisja f'Malta u għal pajjiżna."

Qed tieġu vitamini?

Tlettax-il vitamina biex ġismek jibqa' f'saħħtu

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

L-erba' vitamini hekk imsejha fat-soluble, jiġifieri li jinħallu fix-xaħam (A, D, E u K), jinħażnu fil-partijiet xaħmija tal-ġisem, dawk li ngħidulhom fatty tissues. Id-disa' vitamini l-oħra huma water-soluble, jiġifieri jinħallu fl-ilma, u għalhekk irridu neħduhom regolarment għax nitilfuhom mill-ġisem fl-urina. Il-vitamina B12 hi l-unika vitamina li tinħall fl-ilma u tispicċa tinħażen fil-fwied.



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



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



Vitamina D: tgħin biex il-ġisem jassorbi l-kalcju; tifforma u żżomm l-għadam u s-sniien b'saħħithom.



Fiex insibu l-Vitamina

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



Vitamina E: tgħin biex tissalvagwardja aċidi xaħmin, issostni l-muskoli u ċ-ċelloli homor tad-demmu, u sservi bhala antioxidant importanti.



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



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

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



Vitamina Ċ: vitamina essenzjali u importantissima għall-ġisem; issaħħaħ il-ħitan tal-vini tad-demm, tippromovi l-fejqaq ta' feriti u l-assorbiment tal-ħadid, tghin kontra l-atherosclerosis, u tghin ukoll l-immunità.

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



Vitamina B1: importanti għal metabolizmu b'saħħtu u tghin għal diġestjoni normali, fl-aptit u biex in-nervituri jiffunzjonaw tajjeb.

Fiex insibu l-Vitamina B1: laham tal-majjal, ħxejjex bi żrieragħ fl-imżiewet (legumes) bħal piżelli, lewż, żrieragħ, fortified cereals, qmuħ.

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

Fiex insibu l-Vitamina B2: fortified cereals, qmuħ, laham dejf, tiġieġ, prodotti mill-halib, fortified drinks mis-soya jew mir-ross, faqqieġh nej.

Vitamina B3:

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



Fiex insibu l-Vitamina B3: laham dejf, tiġieġ, ikel u frott tal-baħar, ħalib, bajd, legumi, fortified bread, ċereali.

Vitamina B5: faċli ħafna biex issibha; tghin biex timmetabolizza l-enerġija u tinnormalizza l-livelli taz-zokkor fid-demm.

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

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

Fiex insibu l-Vitamina B6: laham, ħut, qmuħ, ċereali, banana, ħxejjex ħodor bil-weraq, patata, fażola tas-soya.

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

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

Vitamina B9: importanti biex tiffurma d-DNA, l-RNA, iċ-ċelloli ħomor tad-demm, u tissintetizza ċerti aminoacidi. Importanti ħafna għal nisa tqal, għax tghin biex tipprevieni difetti fit-twelid.

Fiex insibu l-Vitamina B9: fwied, ħmira, ħxejjex ħodor bil-weraq, sprag, meraq tal-laring, fortified flour, avocados, legumi.

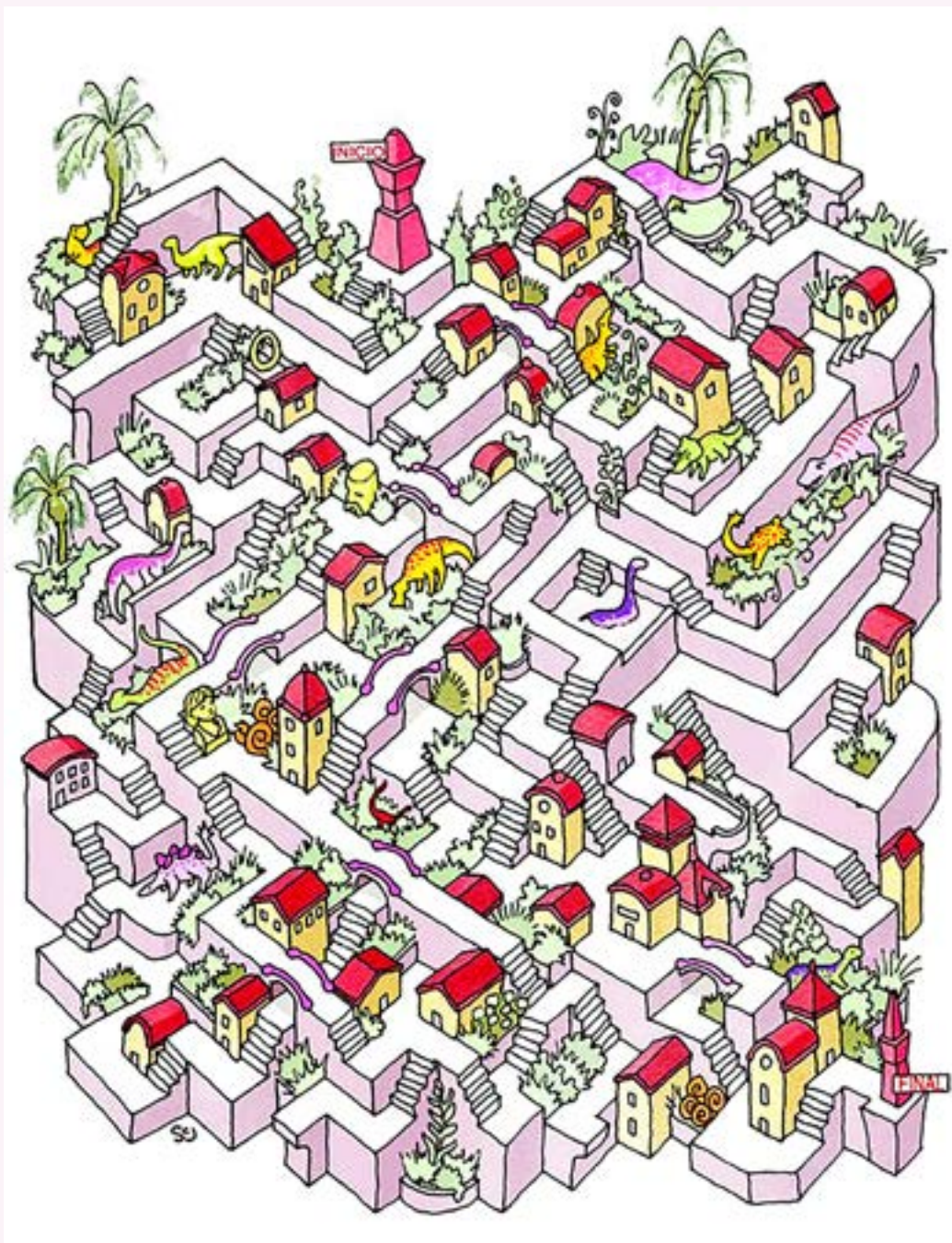
Vitamina B12: essenzjali għaċ-ċelloli ħomor tad-demm, DNA, RNA u myelin għall-fibri tan-nervituri.

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

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

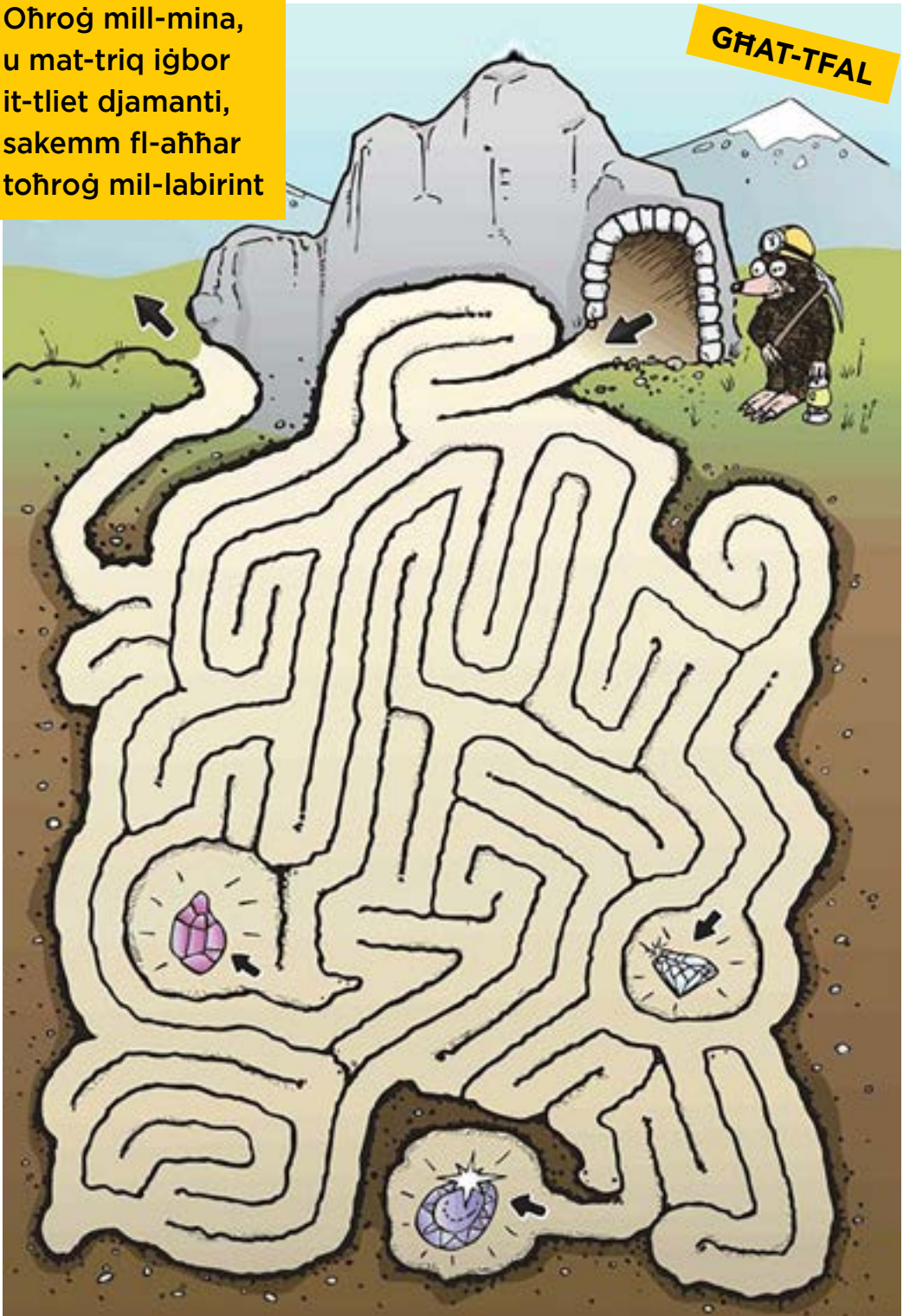
Ibda mit-torri aħmar fil-parti ta' fuq
u asal sat-torri l-ieħor li hemm isfel.
Tħallix id-dinożawri jaqbdok!

GĦALL-KBAR



Oħroġ mill-mina,
u mat-triq iġbor
it-tliet djamanti,
sakemm fl-aħħar
toħroġ mil-labirint

GHAT-TFAL



X'SE NAGHMLU DAS-SAJF?

Suggerimenti biex uliedna jqattgħu s-sajf b'mod attiv, kreattiv u ... b'toghma hafifa ta' fidi.

Mixja fuq ir-ramel

Jekk thobbu tghumu fejn hemm ir-ramel, għinhom jinnutaw il-mewg, ir-ramel, ic-çagħaq, l-alka, il-hut, il-bebbux, eċċ. F'xi hin, imma mhux b'hafna prietki jew b'hafna kliem, għinhom jistagħbu ftit bis-sbuhija. Għidilhom

jaġhlu għajnejhom għal tletin sekonda u jippruvaw jinnutaw x'qed jisimghu: ghasafar, mewg, tfal jgħajtu, ziffa, eċċ. Qabel tieklu xi biċċa hobz tajba biż-żejt għidu talba żgħira. Inkludi grazzi lil Alla għal dak li esperjenzaw.

Bookmark

Ħudu biċċa kartonċina żgħira (pereżempju 5cm x 15cm). Hawn qed nagħtukom eżempju biex jikkupjawh, imma jistgħu jpingu li jridu. Meta jlestu, iqasqsuha u jkollhom bookmark.

Ktieb tajjeb

La qed insemmu l-bookmark, allura nsemmu wkoll il-kotba! X'hemm isbah milli toqgħod ftit hdejhom u taqralhom storja sabiħa! Importanti li tibdel it-ton tal-vuċi skont il-bżonn u tagħmel espressjonijiet b'wiċċek. Jistgħu jaqraw huma wkoll. Tistgħu tissellfu kotba mil-libreriji pubbliċi. Anki tfittxija għal ktieb tista' sservi ta' nofstanhar sabiħ! U tinsix li stejjer mill-Bibbja huma eċċitanti hafna wkoll!



Kwiekeb

Itilgħu fuq il-bejt, jew oħorġu flimkien xi mkien bogħod mid-dwal (Ħad-Dingli). Wara biċċa ħobż tajba, hallu d-dlam jaqa' u ibqgħu hemm ħarsu lejn il-kwiekeb. Qabel tmorru hemm, fittxu fuq l-internet jew fuq xi ktieb dwar il-kostellazzjonijiet. Kemm-il waħda jirnexxikom taraw fis-sema? Għaliex jismha hekk? Igbed l-attenzjoni għall-immensità u s-sbuħija tal-univers. Kantaw l-Innu ta' Filgħaxija minn taht l-ilsien jew it-tielet strofa ta' Lilek, Omm Alla.

Insalati

Il-holqien mhux magħmul biss mill-baħar, ix-xemx u l-qawsalla, imma jinkludi wkoll it-tadam, il-ħass, il-ħabaq, il-bajd, ir-ross, il-fazola, iż-żebbuġ, eċċ. Għid lit-tfal jgħinuk thejji insalata tajba, friska u appetituża. U la qed insemmu l-insalata, qatt ippruvajtu tibded vegetable garden fil-gallarija?

Arblu tar-razza

Għin lit-tfal jibnu arblu tar-razza tal-familja, u tmorrux lura biss san-nanniet imma aktar lura. Jekk għandkom, użaw ukoll xi ritratti. Indikaw min iżżewweġ lil min, kemm kellhom ulied, id-dati tat-twelid, id-dati tal-mewt, eċċ. Din taf tkun ħafna aktar eċċitanti għat-tfal milli taħseb, u tgħinkom ukoll tirrakkontaw stejjer dwar il-familji tagħkom. Fil-każ ta' wliedkom tistgħu ddaħħlu wkoll id-data tal-magħmudija u tal-Ewwel Tqarbina.

Xi dwejjaq!

Tagħmel x'tagħmel, din se tismagħha żgur xi darba jew oħra fis-sajf. Ma jimpurtax li t-tfal ikollhom xi mument tedjanti, għax dawn ukoll huma parti mill-hajja. Kif nafu, il-hajja mhijiex vjaġġ mimli biss fjuri u eċċitament. Mument

'tedjanti' bħal dawn nistgħu nibdluhom f' mument meta niftakru f'oħrajn sbieħ u eċċitanti, inkella f'xi haġa li nixtiequ naghmlu jew vaganza li nixtiequ naghmlu. Ħajjarhom jibded djarju jew scrap book żgħir. Ikollok bżonn ktejjeb vojta, kuluri, stampi, kolla ... u ħafna immaġinazzjoni.

Jalla dan is-sajf ikunilkom żmien sabiħ fil-familja, żmien ta' memorji u esperjenzi. Żmien li ma jergax jigi: ma nħalluhx jaħrabilna bħar-ramel minn idejna imma nużawh b'mod kreattiv.





Bħal ħuta fl-ilma safi

Sinjur Alla – Inti hawn u jiena fik, bħal ħuta fl-ilma safi. Fik nghix, fik niċċaqlaq, fik nistrieħ, u mill-ħarsa tiegħek b'ebda mod ma nista' ninheba.

Sinjur Alla – Kemm ħabbejtna meta ħlaqtna fuq ix-xbieha tiegħek u kemm unurajtna! U xi skola tajtna biex nagħrfuk!

Sinjur Alla – Inti ħlaqtna għalik; kwiet u paċi ma nsibux ħlief fik.

Sinjur Alla – Inti Alla qawwi li tissaporti l-azzjonijiet ħżiena li nagħmlulek aħna l-bnedmin!

Sinjur Alla – Meta naħseb fuq il-ġustizzja tiegħek, nitriegħed; iżda meta naħseb fuq il-ħniena tiegħek, nithenna.

Sinjur Alla – Tiegħek hija l-art u kulma fiha; f'idejk il-ħajja u l-mewt, int Sid ta' kulhadd u ta' kollox.

Sinjur Alla – F'kollox u għal kollox għandi bżonnok, u mingħajrek xejn ma niswa, xejn ma niflaħ, u xejn ma nista'. Int il-ħajja ta' ruhna u ta' ġisimna.

Sinjur Alla – Jiena ibnek u inti Missieri. B'dan il-ħsieb jiena ntaffi l-biża' tal-qalb tiegħi, għax f'kollox nilmaħ is-serjetà tal-manifiċenza tremendissima tiegħek.

Sinjur Alla – Kemm jiena obligat lej! Nixtieq niringrazzjak kif jisthoqqlok.

Sinjur Alla – Nitolbok tberikni, li tindukrani u li ssalvani.

Grazzi, Sinjur Alla.

Aħfirli, Sinjur Alla.

Siltiet mid-Domine Deus (Sinjur Alla) miktuba minn San Ġorġ Preca



Tella' l-ispirtu
minghajr spirti



Fondazzjoni għal Serożzi ta' Malti
Ikkonġunt

Ftit ċajt jagħmel tajjeb

HOLMA

Mara: Għażiż tiegħi, dal-lejl hlomt holma sabiha. Hlomt li rajtek f'hanut tad-deheb u inti kont qed tixtrili ċurkett bid-djamanti. Żewġha: Taf li anki jien! Hlomt li fil-hanut kien hemm ukoll missierek u hallas kollox hu!

KMIENI MILL-ISKOLA

Jimmy wasal kmieni mill-iskola.
Omm: Ghaliex wasalt kmieni llum?
Jimmy: Ghax kont l-uniku wiehed li wegibt tajjeb il-mistoqsija tal-għalliema.
Omm: Bravu! U xi staqsietkom?
Jimmy: Qaltilna biex jgħolli idu min waddab il-landa taż-żibel f'wiċċ is-surmast.



X'UĠIGH GĦANDI!

Susan (6 snin): Ma, x'ugigh għandi fl-istonku!
Omm: Dak ghax voj. Thossok hafna ahjar jekk ikollok xi haga go fih.
Filghaxija jasal il-missier mix-xoghol.
Missier: X'ugigh ta' ras għandi!
Susan: Dak ghax hu voj. Il-mummy qalet li thossok ahjar jekk iddahhal xi haga go fih.

FIL-BYPASS

Herman, raġel anzjan, qed isuq fil-bypass ta' Birkirkara. F'hin minnhom iċċempillu martu bil-mobile.
Martu: Herman, attent ghax fuq ir-radju smajthom jghidu li hemm xi hadd nofs ras qed isuq wrong way fil-bypass ta' Birkirkara.
Herman: Naf, naf, u mhux wiehed hawn imma mijiet! Arahom gejjin sparati kollha mill-faċċata!

Qeghdin niżviluppaw
Karozza Elettrika Rivoluzzjonarja

creditreform.de

NINTRODUĊU **ESTREAMER ONE**Int tara batterija.
JIEN NARA OPPORTUNITÀ**INVESTI FL-IKTAR HAĠA LI QIEGHDA
FUQ FOMM KULHADD BĦALISSA!****Investi b'ammont minimu ta' €3,000**
Bond marbut mal-harsien tal-ambjent b'rendiment ta' 4.5%*

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



E-Stream Energy GmbH & Co KG (inkorporata fl-Germanja bl-uffiċċju registat fl-Wilhelmshofallee 83,47800 Krefeld, il-Germanja) hija l-emittent ta' bond mhux subordinat mahruġ skont il-termini ta' Prospett Baziku datat 19 Novembru 2019, u approvat mir-regulator finanzjarju ta' Ueichtenstein skont il-termini tad-Direttiva dwar il-Prospett u l-Termini Finali rilevanti (minn isa msejja, "Prospett"). Il-Garanti huwa Timberland Securities Investment plc, inkorporat f'Malta bl-uffiċċju registat f'171, Old Bakery Street, Valletta. Il-jpprovdi garanzija inkondizzjonata, li-evokabbli u mhux garantit lil-Bond, li-distributor 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). Il-hija entità regolata awtorizzata mill-MFSA, dejjem skont l-Att ta'Investment Services, 1994. Investituri prospettivi għandhom jinnutaw li l-Bond ma jistax jissarf qabel id-data tal-maturità. Kif ukoll, jekk se jinvesti f'dan il-bond, mhux se jkollok aċċess għal fuqek qabel id-data tal-maturità. Madankollu, inti tista' tittrasferixxi, jew tbigħ, il-bond tiegħek, dejjem skont il-termini tal-Prospett datat 19 Novembru 2019. Il-valur tal-investimenti tiegħek jista' jista' kif ukoll jinbel, u tista' titlef xi parti jew l-ammont kollu li inti tkun investejt. Il-prestazzjoni tal-imghoddi mhix neċessarjament indikattiva tal-prestazzjoni tal-futur. Investituri prospettivi huma mhegħja b'lekk jkibbu parir xieraq u addattat qabel ma jinvestu, kif ukoll b'lekk jagraw il-Prospett, partikularment il-Risk Factors li jinsabu fih. Kopja tal-prospett lista l-inkejs b'xejn, dejjem matul il-hin normal tan-negozju, mill-uffiċċju ta' Timberland Invest Limited, jew inkella billi lilloggia fuq www.estream-bonds.com. Dan ir-riklam huwa awtorizzat minn Timberland Invest Ltd. L-evalwazzjoni tas-solvibilità mahruġa minn Creditreform ("CR") hija opinjoni indipendenti tas-solvibilità ta' entità jew debitur, jew b'mod ġenerali jew fir-rigward ta' obbligu finanzjarju speċifiku. L-istimi ta' CR huma dikjarazzjonijiet ta' opinjoni rigward ir-riskju tal-kreditu (jew is-solvibilità) u mhux dikjarazzjonijiet tal-fatti. CR mhix jgħerzja regolata tal-klassifikazzjoni tal-kreditu kif definita mir-Regolazzjoni (EU) 462/2013 tal-Parlament Ewropaw.

