Flimkien

Newspaper Post

JANNAR 2021 • Numru 194

- Il-COVID ta' Franġisku
- Irena salvat 2,500 tfal
- L-Ikona tal-Ħbiberija
- Maria, tifla perfezzjonista
- L-emorrojdi

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 4850
Gozo Branch - Rabat Tel: 2156 5620 **bsl.com.mt**

IATA

Nies ta' tama

Għeżież ħbieb,

L-aħbar li waslet it-tilqima għall-COVID19 imliet lil kulħadd b'ħafna kuraġġ, tama u ottimiżmu. Ifisser li xi darba se naslu biex nikkontrollawha, nirbħuha u naqbdu ħajja differenti minn ta' issa.

Xi ftit jew wisq is-sena li għaddiet dħalna f'qoxritna u għexna ħajja kemxejn monotona: mid-dar għax-xogħol u mix-xogħol għad-dar – naturalment min minna seta' jagħmel hekk!

Bidu ta' sena ġdida jfisser li nkunu miftuħin għal ħajja ġdida. Għandu jkollna dik li jien insejħilha "passjoni għall-ħajja", jigifieri ferħ u entużjażmu għal ħajja isbaħ u aħjar. Din ma tiġix waħedha iżda bi sforz, impenn u anki xi sagrifiċċju minn kull wieħed u waħda minna.

Din il-"passjoni għall-ħajja" tfisser li nkunu miftuħa:

- għal ħajja ma' ALLA – għalhekk ma ninqatgħux minn miegħu għax fejn hemm Alla hemm il-ħajja;
- għal QRABATNA, l-aktar dawk li huma anzjani, morda u fil-bżonn tagħna, fejn ħadd ma jkun minsi u mwarrab;
- għal XULXIN, fuq il-postijiet tax-xogħol, rikreazzjoni, sport u kultura biex hekk noħolqu dinja isbaħ flimkien;
- għall-ĦOLQIEN, is-sbuħija tal-ambjent u kulma jgħix fih biex hekk ingawdu dak li ġie mogħti lilna.

B'din l-attitudni lejn il-ħajja nkunu tassew nies ta' tama u ta' kuraġġ fid-dinja tal-lum.

Kunu mberkin.

Il-Kulleġġ tal-Kappillani u l-Bord Editorjali jawguraw lill-qarrejja kollha s-Sena t-Tajba mimlija sliem u saħħa.

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

Before you assume,
learn the facts.
Before you judge,
understand why.
Before you hurt
someone, feel.
Before you speak,
think.

Qabel tassumi,
kun af il-fatti.
Qabel tiġġudika,
ifhem l-għaliex.
Qabel tweġġa'
lil xi ħadd, ħoss.
Qabel titkellem,
aħseb.

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

B'Qalb ta' Missier

Papa Franġisku, fit-8 ta' Diċembru li għadda, ħareġ Ittra Appostolika fuq San Ġużepp, bl-isem *B'qalb ta' Missier*, u għażel li jiddedika din is-sena lil San Ġużepp.

San Ġużepp ma tismax ħossu fl-Evanġelju. Kważi dejjem qisu minn wara l-kwinti. Preżenti, jaħdem, jaqdi r-responsabbiltajiet tiegħu, imma fil-kwiet. F'dinja ta' ħafna protagoniżmu, San Ġużepp jurina qabel xejn il-valur li l-protagonist jibqa' l-Mulej u aħna nkunu l-aktar f'postna meta niftħu qalbna għalih u nfittxu r-rieda tiegħu.

Fl-Evanġelju ma nsibux kelma li qal. Anzi, fil-ftit okkażjonijiet li niltaqgħu miegħu, insibuh jisma'. Insibuh jiftaħ widnejh u jipprova jifhem il-messaġġ ta' Alla. F'dinja ta' ħafna kliem, kultant kliem vojt, San Ġużepp jgħallimna x'jiġifieri tisma' u tagħti widen bis-serjetà.

Fl-Evanġelju nsibuh dejjem jipproteġi l-ħajja. L-ikbar tbatija ta' San Ġużepp kienet biex ikun protettur tal-ħajja ta' Marija u ta' Ġesù, sa minn meta kien għadu ma twilidx imma kien imnissel. Hemmhekk kellu jieħu azzjoni biex jiddefendi l-ħajja, u għamel dan bil-kuraġġ kollu. F'dinja fejn hemm min imexxi 'l quddiem il-kultura tal-mewt, San Ġużepp jurina kif irridu nkomplu nħarsu l-ħajja sa mill-ewwel mument tat-tnissil tagħha. Il-ħajja tahielna Alla bħala don tiegħu u minna jistenna li nipproteġuha.

San Ġużepp jgħallimna kif ngħixu l-ħajja ordinarja ta' kuljum b'ħafna sensittività u mħabba. Nitolbuh ikompli jkun ta' ispirazzjoni f'ħajjitna u jħarisna b'qalb ta' Missier.

✠ **Joseph Galea Curmi**
Isqof Awżiljarju

KELMA TA' FRANĠISKU

It-tielet COVID ta' Franġisku

Fil-ktieb ġdid "Let Us Dream" (Ejjew Noħolmu), il-Papa Franġisku jiddeskrivi mhux COVID waħda imma tlieta li għadda minnhom hu, żminijiet f'ħajtu meta ċ-ċirkustanzi ġegħluh jieqaf, jirrifletti u, xi drabi, jinbidel. B'inkuraġġiment mill-kollaboratur u bijografu tiegħu Austen Ivereigh, il-Papa jitkellem dwar l-ewwel COVID personali tiegħu: meta wara attakk qawwi ta' pulmonite kellha titneħħielu parti minn pulmun. Dakinhar fehem kemm jiddependi mill-oħrajn. It-tieni COVID wasal meta l-Ġiżwiti ttrasferewh għal Frankfurt, il-Ġermanja, fl-1986, biex ikompli jitgħallem il-Ġermaniż u jirriċerka. Hemmhekk il-Papa ħassu maqtugħ minn

għeruqu u mdejjaq għax bogħod minn artu, tant li xi drabi kien jimxi sa ċimiterju viċin biex jara l-ajruplani ġejjin u sejrin, imxennaq għall-Arġentina, pajjiżu.

Dan li ġej huwa l-parti tal-ktieb fejn jitkellem dwar it-tielet COVID tiegħu – jiġifieri ż-żmien li għamel eżiljat f'Córdoba wara l-mod kontroversjali kif kien mexxa l-Ġiżwiti fl-Arġentina (1973-79) fi żmien il-"Gwerra Maħmuġa" fl-Arġentina.

Li tinqala' mill-għeruq tiegħek jista' jservi ta' fejqan, jew tindifa radikali. Dan kien it-tielet COVID tiegħi, meta bagħtuni Córdoba bejn l-1990 u l-1992, minħabba t-tmexxija tiegħi bħala provinċjal tal-Ġiżwiti u mbagħad rettur. M'għandix dubju li xi ħaġa tajba bħala provinċjal u rettur kont għamilt ukoll, imma xi drabi kont aħrax ħafna. F'Córdoba ġegħluni nħallas ta' dan, u għamlu sew.

Qattajt sena, 10 xhur u 13-il jum fid-dar tal-Ġiżwiti ta' hemmhekk. Kont inqaddes, inqarar u nagħti direzzjoni spiritwali, imma rari kont noħroġ mid-dar ħlief biex immur sal-posta. Kont qisni qed ngħix f'lockdown, "self-isolating", kif ħafna minna kellna nagħmlu dan l-aħħar. U lili dan għamilli ġid kbir. Dan iż-żmien għenni niżviluppa l-ideat tiegħi: ktibt ħafna u tlabt ħafna wkoll.

Sa dakinhar kont għext ħajja ordnata fis-Soċjetà ta' Ġesù, ibbażata fuq l-esperjenza tiegħi bħala mexxej, l-ewwel bħala mastru tan-novizzi u mbagħad, mill-1973, bħala provinċjal, sal-1986, meta ma bqajtx rettur. Kont drajt f'dak l-istil ta' ħajja. Għalhekk qligħ mill-għeruq bħal dak, bħal meta jaqilgħuk mit-team waqt il-logħba u jibagħtuk mar-reserves, iqalliblek ħajtek. Id-drawwiet tiegħek, l-imġiba riflessiva tiegħek, il-punti ta' riferiment tal-eżistenza tiegħek, li jridu ż-żmien biex jiffurmaw – dawn kollha jinqalbu rashom 'l isfel, u jkollok titgħallem tgħix mill-ġdid, u tissielet mill-ġdid.

Illum, meta nħares lura, jolqtuni b'mod partikolari tliet affarijiet. L-ewwel, il-kapaċità għat-talb li f'dak iż-żmien ingħatajt. It-tieni, it-tentazzjonijiet li ġarrabt. U t-tielet (l-aktar waħda stramba minnhom) li fettilli naqra s-37 volum sħaħ tal-Istorja tal-Papiet, miktuba minn Ludwig Pastor, minflok xi rumanz jew xi ħaġa aktar interessanti. Imma meta nqis fejn ninsab illum, ikolli nistaqsi x'kienet ir-raġuni għala Alla ispirani li naqrahom kollha. Donnu l-Mulej kien qed jippreparani bil-"vaċċin". Wara li ssir taf l-istorja tal-papiet, ma tantx jibqgħu affarijiet li jiġru fil-Kurja tal-Vatikan u fil-Knisja llum li jista' jixxukkjak. Dawk il-volumi sibthom tassew utli.

Il-COVID ta' Córdoba servietni tassew ta' purifikazzjoni. Għamlitni aktar tolleranti, sirt nifhem aktar, tatni l-kapaċità li naħfer, u sensittività ġdida għal min hu bla poter. U paċenzja: ħafna paċenzja, li hija d-don li tifhem li l-affarijiet importanti jridu ż-żmien, li l-bidla hija xi ħaġa organika, li jeżistu limiti u li rridu naħdmu fil-qafas tagħhom filwaqt li nżommu ħarsitna fuq l-orizzont, kif għamel Ġesù. Tgħallimt l-importanza li nara l-kbir fl-affarijiet iż-żgħar, u nagħti kas tad-dettalji li hemm fl-affarijiet il-kbar. Kien żmien li fih kbirt f'ħafna affarijiet, dak it-tip ta' tkabbir ġdid wara l-uġigħ taż-żabra.

Imma rrid nibqa' attent, għax meta taqa' f'ċerti difetti u f'ċerti modi ta' mġiba, u inti tikkoreġi ruħek, se jiġi l-ispirtu mniġġes, kif jgħid Ġesù, u, meta d-dar "isibha miknusa u kollox f'postu" (Lq 11:25), imur iġib seba' spirti oħra agħar minnu. It-tmiem ta' dak il-bniedem, jgħid Ġesù, ikun agħar minn ta' qabel. Dak hu li rrid noqgħod attent għalih f'xogħli fit-tmexxija tal-Knisja, li ma nerġax naqa' fid-difetti li kelli meta kont superjur reliġjuż. Din it-"tieni tentazzjoni" hija l-ispeċjalità ta' ċerti xjaten puliti.

Meta Ġesù jgħid li l-ispirtu mniġġes jibgħat seba' oħra agħar minnu, huwa qed jifhem li huma "jidħlu joqogħdu hemm ġew". Fi kliem ieħor, aħna nħalluhom jidħlu għandna. Iċemplu l-qanpiena u bl-edukazzjoni kollha jgħidulek, "Skużani, ta!" u "Jimporta, jekk jogħġbok?" – imma xorta waħda jidħlu u jaħkmu d-dar kollha. Hija t-tentazzjoni tax-xitan liebes ta' anġlu tad-dawl, li Ġesù jurina f'dawn is-siltiet.

Din it-tieni miġja tax-xitan fil-forma ta' tentazzjoni għandha tradizzjoni antika fil-Knisja. Niftakru fit-tentazzjonijiet ta' Sant' Antin, pereżempju, jew ta' Santa Tereża ta' Lisieux, li talbet li jroxxu l-ilma mbierek fuqha għax kienet imdawra bix-xitan, ħerqan li xi darba tiżloq. Fl-età tiegħi, jiena għandi bżonn nuċċali speċjali biex nara lix-xitan meta jkun qed iħuf madwari, jittama li niżloq xi waħda fl-aħħar – għax hemm qiegħed jien bħalissa, lejn l-aħħar ta' ħajti.

Dawn kienu l-COVIDs personali tiegħi. Li tgħallimt minnhom kien li trid tbati ħafna. Jekk tħallihom jibdluk, issir aħjar; imma jekk tipprova twebbes rasek fejn tkun, inti tmur minn taħt.

Addattat minn Let Us Dream (Austen Ivereigh, Simon & Schuster, Inc., 2020).

Agħti donazzjoni lill-Knisja

Il-Knisja f'Malta tagħmel ħafna xogħol fejjiedi fis-soċjetà u tgħin ħafna individwi u familji mil-lat pastorali, spiritwali, edukattiv kif ukoll materjali. Tmexxi wkoll djar għall-anzjani u t-tfal, 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

Vaċċin għall-fejqan mill-firdiet fost l-Insara

Apparti n-numru kbir ta' mwiet, il-pandemija tal-COVID-19 ma ġabitx biss effetti fuq is-saħħa ta' miljuni kbar ta' nies, jew fuq l-ekonomija tal-pajjiżi kollha tad-dinja, imma wkoll fuq l-ivvjaġġar, l-edukazzjoni u l-mod kif inġibu ruħna bejnietna. Spiss ma tagħrafx lil dak li jkun minħabba l-maskra, u ma tifhimx xi tkun qed tgħidlek persuna oħra f'ħanut jew fit-triq, għax il-maskra ttellef il-komunikazzjoni. Iva, il-pandemija ġabet terremot kbir li mess lil kulħadd.

Xi ħaġa li aktarx ħadd ma kiteb fuqha, almenu lokalment, hu l-effett tal-pandemija fuq ir-relazzjonijiet u l-komunikazzjoni bejn l-Insara minn Knejjes u Tradizzjonijiet differenti. Qed nikteb dan fl-isfond tal-"Ġimgħa ta' Talb għall-Għaqda fost l-Insara" li tiġi ċċelebrata kull sena bejn it-18 u l-25 ta' Jannar.

Madankollu, għalkemm fl-aħħar xhur ma stajniex niltaqgħu kif konna niltaqgħu s-soltu, membri ta' Knejjes differenti (Kattoliċi, Ortodossi u Protestanti) xorta żammejna kuntatt bejnietna.

Fil-25 ta' Marzu 2020, fuq ix-xewqa tal-Papa, il-mexxejja ta' Knejjes differenti, anki f'Malta, talbu flimkien it-talba tal-Missierna, mhux fiżikament imma virtwalment. Kien mument qasir, imma qawwi, ta' talb flimkien fil-bidu ta' xhur twal ta' qtigħ il-qalb u biża'. Fl-istess żmien ukoll, saret inizjattiva ta' talb flimkien permezz tal-midja soċjali mnedija mill-Arċisqof ta' Canterbury, il-kap spiritwali tal-Anglikani. Kienu bosta dawk fostna li ħadu sehem billi xegħlu xemgħa f'tieqa u għamlu talba.

F'Ġunju li għadda, għall-ħabta ta' Pentekoste, kif ukoll ftit ġimgħat ilu waqt l-Avvent, numru sabiħ ta' Nsara minn Knejjes differenti f'Malta ngħaqdu għal talb flimkien. Ma konniex fiżikament preżenti fl-istess knisja, imma konna ħaġa waħda fl-Ispirtu tal-Mulej, u stajna naraw u nisimgħu lil xulxin, kulħadd minn daru, permezz tal-internet.

Il-vaċċin kontra l-firdiet fost l-Insara bdejna nużawh qabel il-vaċċin għall-COVID-19. Għalkemm mifrudin, stajna ninġabru virtwalment biex nitolbu għall-għaqda fost l-Insara.

Servizz Ekumeniku
Il-Ġimgħa 22 ta' Jannar fis-6.30pm. Is-Servizz mill-Kappella tal-Kurja, Floriana, se jitmexxa mill-Arċisqof Charles J. Scicluna bis-sehem ta' mexxejja ta' xi Knejjes Insara. Mhux miftuħ għall-pubbliku u se jkun trasmess fuq is-social media channels tal-Arċidjoċesi. Għal aktar dettalji ara l-websajt maltadiocese, l-avviżi tal-parroċċi u l-gazzetti. It-tema għal din is-sena hi "Ibqgħu fl-imħabba tiegħi u tagħmlu ħafna frott."

Mons. Hector Scerri huwa l-President tal-Kummissjoni Ekumenika Djoċesana

Alla jkellimna minn ktieb?

Serje ġdida dwar il-Bibbja miktuba minn Fr Paul Sciberras, Kap tad-Dipartiment tal-Iskrittura Mqaddsa, l-Ebrajk u l-Grieg fl-Università ta' Malta.

Il-Kelma ta' Alla
Il-kelma, minnha nnifisha, tesprimi dak li hemm fil-moħħ u fil-qalb ta' min jgħidha. F'dan il-każ tesprimi dak li jrid Alla għall-ħolqien tiegħu. U dak li hemm f'moħħ u f'qalb Alla huwa l-ġid u t-tajjeb tal-ħolqien kollu. Tant hu hekk li meta ħalaq, kull darba Alla "ra li kien tajjeb" – anzi fl-aħħar ra li "kien tajjeb ħafna" (Ġenesi 1:31).

Il-kelma ta' Alla hija "ħajja u qawwija" (Ittra lil-Lhud 4:12), jiġifieri ġġib fis-seħħ dak li tgħid. "Alla qal ... u hekk sar." Hekk insibu diversi drabi fl-ewwel kapitlu tal-Ġenesi. Il-Profeta Isaija kiteb: "Bħalma x-xita u s-silġ jinżlu mis-smewwiet u ma jerġgħux lura mnejn ġew bla ma jsaqqu l-art imma jġegħluha tnissel u tnibbet u tagħti ż-żerriegħa 'l min jiżra' u l-ħobż lil min jiekol, hekk jiġri minn kelmti: hija toħroġ minn fommi u ma terġax lura vojta, imma tagħmel dak li jogħġob lili, u ttemm dak li nkun bgħattha tagħmel" (Isaija 55:10-11).

Il-ħolqien
Alla juri min hu lill-ħolqien, li hu ħalaq billi ried joħolqu u lissen dak li ried, allura Alla jitkellem mal-ħolqien u bil-ħolqien. Il-ħolqien innifsu huwa mod kif Alla jitkellem u juri lilu nnifsu. Alla għandu f'qalbu u jrid l-ordni fil-ħolqien tiegħu stess. U f'dan l-ordni Alla ħalaq l-ekoloġija. Fl-ekosistema wera li ried dipendenza ta' ħolqien fuq ieħor, u kull ħolqien għandu bżonn il-bqija.

Is-sinjali u l-ġesti tal-profeti:
Anki fis-sinjali u l-ġesti tal-profeti nfushom Alla juri xi jrid. Ċerti sinjali tal-profeti, għalkemm huma sinjali konkreti u profani, pereżempju borma tagħli (Ġeremija 1:13-14), il-mewt ta' mart Eżekjel (Eżekjel 24:18), it-twelid tal-Għimmanu-El (Isaija 7:14), u l-wegħda (Mikea 5:2) kollha jsiru "orakli ta' Sidi l-Mulej" jew "Kelma tal-Mulej".

L-Istorja ta' Iżrael
L-istorja (history) ta' Iżrael stess issir "Storja tas-Salvazzjoni". Storja li ssalva. Storja tal-Kelma li biha Alla jkellem lill-Poplu tiegħu, lili u lilek. Ġesù japplika profezija li nkitbet minn Isaija għalih innifsu fis-Sinagoga ta' Nazaret. Hekk ukoll fit-triq lejn Għemmaws Ġesù japplika għalih innifsu dak li "kitbu Mosè u l-Profeti fuq il-Messija" u interpreta dak li kien hemm fl-Iskrittura Lhudija bħallikieku nkiteb dwaru. Fit-Tħabira tat-Twelid ta' Ġesù, Marija twieġeb, "Ħa jsir minni skont kelmtek." Il-Kelma ssir il-Kelma ta' Alla għalija llum, avolja nkitbet 2,000-3,000 sena ilu.

Il-Kelma tal-Mulej

"Il-Kelma tal-Mulej" li aħna nwieġbu għaliha, li aħna rroddu ħajr lil Alla għaliha, hija l-kelma mħabbra – u mhux dik stampata fuq il-ktieb jew fil-karta. Hija l-kelma ħajja ta' Alla għall-bnedmin, għalija u għalik!

Il-Bibbja

Il-kelma "Bibbja" ġejja mill-Grieg "bíblia" (plural: bíblion) li propjament tfisser "kotba żgħar", mill-kelma "bíblos", li ġejja mill-isem ta' pjanta tal-papiru li minnu kienu jagħmlu l-paġni fuqiex jiktbu. Issa saru jfissru kitba fuq 'karti', mhux ġesti jew kliem bil-fomm.

L-Iskrittura Mqaddsa

Anki l-kelma "Skrittura" titfa' l-enfasi fuq il-fatt li issa hemm il-kitba (skritta) fuq il-karta materjali. U għax dak li fihom dawn il-kotba tal-Bibbja hu meqjus bħala l-Kelma ta' Alla wkoll, allura jsiru "Kotba Mqaddsa", il-Kotba Qaddisa, "Skrittura Mqaddsa".

Il-kelma "Bibbja" tintuża fil-Bibbja stess b'riferenza għall-Kotba Mqaddsa jew għal xi kotba minnhom. Dan insibuh, pereżempju, meta Ġesù qara minn fuq l-iskroll ta' Isaija fis-sinagoga ta' Nazaret (Luqa 4:17). Insibuh ukoll fil-Vanġelu ta' San Ġwann fejn jintqal li mhux possibbli li jinkiteb kulma qal u għamel Ġesù (Ġw 20:30). Anki San Pawl talab lil Timotju jġiblu "il-kotba, l-aktar il-parċmini" li kien ħalla warajh (2 Timotju 4:13).

Minħabba li l-Bibbja hija l-Kelma ta' Alla għalija, fl-istejjer u fit-tagħlim li fiha nista' naqra l-istorja tiegħi stess. Nista' nifhem aħjar x'qed tgħid il-Bibbja għax fil-kitbiet li fiha nista' nara bl-iswed fuq l-abjad dak li ngħaddi minnu jiena stess.

Ħadd il-Kelma ta' Alla huwa ċċelebrat il-Ħadd 24 ta' Jannar.

Sensiela ġdida li fiha Robert Aloisio jlaqqagħna ma' persuni li bil-mod kif għexu ħajjithom kienu "xhieda tal-Irxoxt" – anki jekk xi wħud minnhom m'aħna se narawhom qatt fuq l-altari.

Ħajja ġo vażett

Il-ġrajja ta' Irena Sendler, il-mara li salvat 2,500 tfal Lhud minn taħt in-Nazi.

Irena Sendler twieldet fil-15 ta' Frar, 1910 f'Varsavja. Kienet bint Stanisław u Janina Krzyżanowski. Trabbiet f'komunità fejn kienu jgħixu wkoll ħafna Lhud. Missierha, tabib u Kattoliku prattikanti, kien jinviżta pazjenti fqar ħafna, fosthom Lhud, għalhekk ma kienx iżommilhom flus. Miet meta Irena kellha seba' snin, wara li ttieħed bit-tifojde mill-pazjenti stess. Qabel miet qal lil Irena, "Meta tara lil xi ħadd qed jegħreq, ipprova salvah, anki jekk ma tafx tgħum."

Irena trabbiet tirrispetta u tħobb lill-oħrajn, speċjalment nisa foqra u batuti bla ma tħares lejn ir-razza jew l-istatus soċjali tagħhom. Bdiet taħdem bħala assistenta legali fit-Taqsima tal-Għajnuna għall-Ommijiet u Wliedhom fi ħdan il-Kumitat ta' Għajnuna għal Persuni bla Xogħol.

Fi żmien il-Gwerra

Fl-1939 ħajjitha nqalbet ta' taħt fuq meta l-Ġermaniżi invadew il-Polonja. Tkeċċew il-ħaddiema Lhud kollha mid-Dipartiment tal-Għajnuna Soċjali, fejn kienet taħdem Irena, u ħarġet ordni biex id-Dipartiment ma jgħinx iktar lil-Lhud ta' Varsavja. Irena u sħabha raw kif għamlu u bdew jgħinu lis-suldati Pollakki morda u feruti, u ħolqu dokumenti mediċi foloz biex is-suldati u l-familji foqra setgħu jkomplu jiksbu l-għajnuna.

Flimkien ma' tlieta minn sħabha, Irena estendiet din l-għajnuna għal-Lhud ukoll billi ħolqot riferenzi foloz u vvintat modi inġenjużi kif tgħin familji u tfal Lhud esklużi mill-għajnuna soċjali tad-Dipartiment.

Il-Getto ta' Varsavja

Sadattant, f'Novembru 1940 madwar 400,000 Lhud ġew imġegħlin jidħlu jgħixu fil-Getto ta' Varsavja. Bħala impjegata tad-Dipartiment tal-Għajnuna Soċjali, Irena kisbet permess speċjali biex tidħol tagħmel spezzjonijiet minħabba t-tifojde, marda li l-Ġermaniżi kienu jibżgħu li tinfirex anki barra l-getto. F'dawn l-ispezzjonijiet sanitarji, Irena kienet iddaħħal magħha mediċini, ħwejjeġ, ikel u bżonnijiet oħra.

Fil-bidu, Irena għamlet dan għall-ħbieb u l-eks kollegi tagħha li spiċċaw fin-naħa Lhudija tal-ħajt, iżda ma damux ma bdew jgħinu wkoll lil-Lhud maħruba u jgħinuhom joħorġu trabi u tfal żgħar 'il barra mill-getto b'kull mezz possibbli. Dan kollu Irena u

sħabha għamluh b'riskju kbir għal ħajjithom għax minn Ottubru 1941 kull min jgħin lil-Lhud kien jingħata l-mewt, bil-familja b'kollox.

Irena bdiet tieħu sehem fil-ħajja sigrieta tal-getto. Sa kienet tilbes il-Kewkba ta' David b'solidarjetà mal-Lhud. Il-getto kien sar l-iktar post sigur għalihom u għal uliedhom, imma dan kollu ntilef f'Lulju 1942 meta l-Ġermaniżi llikwidaw il-getto ta' Varsavja, u sterminaw ir-residenti.

Salvaw 2,500 tfal

Irena u sħabha riedu jgħinu lill-iktar tfal fil-bżonn, bħall-orfni. Huma setgħu jieħdu biss numru żgħir ta' tfal għax ma kellhomx fondi biżżejjed. Għall-bidu, il-komunità Lhudija li kien fadal kienet tieħu ħsieb it-tfal tal-getto. Xi istituzzjonijiet Insara wkoll daħħlu xi tfal għandhom, imma anki dawn kellhom limitu kemm setgħu jieħdu. B'kollox, huwa stmat li Irena u sħabha salvaw madwar 2,500 tfal Lhud minn ħalq il-mewt. Kienet tgħid, "Kull tifel salvat bl-għajnuna tiegħi jiġġustifika l-eżistenza tiegħi f'did-dinja, u ma jintitolani għal ebda glorja."

Mill-katusi tad-drenaġġ

Irena kienet tħarrab it-tfal mill-getto b'diversi modi. Kienet taħbi t-tfal taħt streċer f'ambulanza, jew tuża l-qorti qadima fit-tarf tal-getto biex minn hemm jaqbżu 'l barra. Xi drabi kienet tgħaddi t-tfal minn katusi tad-drenaġġ jew passaġġi sigrieti oħra taħt l-art, u drabi oħra kienet tpoġġi t-tfal fi xkejjer jew bagalji li jinħarġu 'l barra fuq trolleys. Kien hemm drabi meta kienet tgħid lit-tfal jilagħbuha ta' morda u toħroġhom bl-ambulanza. Sa waslet biex torbot tarbija ma' dahar ta' kelb biex issalvaha!

Uħud mit-tfal Lhud li ħarbu ngħataw lil familji Pollakki, imma l-parti l-kbira marru f'orfanatrofji mmexxijin mis-sorijiet u f'kunventi, li kienu l-aktar post sigur. Irena kienet tagħtihom ismijiet Insara u tgħallimhom talb Nisrani biex jekk jaqbduhom ħadd ma jinduna li kienu Lhud. Iżda riedet ukoll tippreserva l-identità Lhudija tat-tfal, għalhekk żammet dettalji dwar it-tfal kollha, bl-ismijiet veri tagħhom, l-ismijiet li ngħataw u l-indirizz fejn joqogħdu. Hi u sħabha ħbew dawn il-listi f'vażetti, bit-tama li xi darba dawn it-tfal jirritornaw fil-familji oriġinali tagħhom jekk jibqgħu ħajjin wara l-gwerra.

Arrestata u interrogata

Fit-18 ta' Ottubru 1943, il-Gestapo arrestaw lil Irena. Waqt li kienu qed iqallbulha darha, ħabibitha ħbiet il-listi tat-tfal fi ħwejjiġha. Kieku fittxewlha fi ħwejjiġha żgur li t-tfal meħlusa kienu jerġgħu jinqabdu. Il-Gestapo sawtu lil Irena brutalment, imma hi ma kixfet lil ħadd minn sħabha jew mit-tfal li kienu salvaw.

"Meta tara lil xi ħadd qed jegħreq, ipprova salvah, anki jekk ma tafx tgħum."

F'Novembru ħaduha f'ħabs ieħor biex jixkubettjawha, imma hija u sejra għall-eżekuzzjoni nħelset għax il-gwardji Ġermaniżi kienu xxaħħmu minn xi ħbieb tagħha u għenuha taħrab. L-għada filgħodu Irena rat il-posters bir-ritratti tagħha mwaħħlin mal-ħitan tal-belt iħabbru li kienet inqatlet!

Irena reġgħet "instabet" fl-1999, meta kellha 90 sena, imma din id-darba mhux biex jinterrogawha. Kien grupp ta' studenti Amerikani minn Kansas, flimkien mal-għalliem tagħhom, li tellgħu dramm ibbażat fuq il-ħajja tagħha. Id-dramm semmewh "Life in a Jar", b'riferenza għal-listi bl-ismijiet tat-tfal li Irena kienet iżżomm fil-vażetti.

Fl-2003, il-Papa Ġwanni Pawlu II bagħtilha ittra personali li fiha faħħarha għall-ħidma tagħha favur it-tfal Lhud. Irena mietet fit-12 ta' Mejju 2008, fl-età ta' 98 sena.

Fis-27 ta' Jannar issir it-tifkira tal-vittmi tal-Olokawst.

B’idu fuq spalltek

L-Ikona tal-Ħbiberija

Biex titlob b'ikona m'hemmx għalfejn tagħmel xi kors kif titlob. Tista' tibqa' bilwieqfa, bilqiegħda jew għarkupptejk quddiemha. Tista' tagħmel inkin quddiemha, tbusha jew tixgħel xemgħa ... ġesti li jesprimu qima mhux lix-xbieha nnifisha imma venerazzjoni u mħabba lejn Kristu, li jidher fuqha. Ġesti bħal dawn jgħinuk tesprimi lil Alla dak li jkollok f'qalbek, speċjalment meta lanqas tkun tista' ssib kliem biex tesprimih.

Toqgħod għal ftit mumenti quddiem ikona fis-skiet jista' jkun mod kif tgħid lil Ġesù: "Hawn jien." Sempliċement toqgħod hemm u tħallih iħares lejk jgħinek tikber fil-komunikazzjoni tiegħek miegħu. Imma toqgħodx tipprova tiskopri s-simboli kollha li fiha, qisha xi puzzle, inkella tibqa' biss fuq il-wiċċ. Biex l-ikona tkellmek trid tagħtiha ż-żmien. Forsi jkollok bżonn tħares lejha diversi drabi. Dan jagħmilha possibbli, bir-ritmu tal-qalb u mhux tal-moħħ, biex l-ikona tkabbar il-ħbiberija tiegħek ma' Alla.

Din l-ikona unika, tas-seklu sebgħa, instabet fi knisja Koptika fl-Eġittu. L-oriġinal skoprewh arkeoloġi Franċiżi u llum jinsab fil-Louvre. L-ikona turi lil Kristu u qaddis Eġizzjan jismu Menas. Menas jirrappreżenta lil kull min jemmen, anki lilek. L-ikona toffri messaġġ dwar il-ħbiberija li Ġesù joffri lil kull min jaċċetta li jilqagħha.

Din l-ikona kienet togħġob ħafna lil Frere Roger, fundatur ta' Taizé, villaġġ żgħir u post ta' talb fi Franza. Għalhekk il-kopja tal-ikona li hemm f'Taizé tinżamm b'għożża kbira.

Ma hemmx dubju li l-aktar ħaġa importanti fl-ikona hija id Kristu fuq spallejn ħabibu. Hu dejjem Kristu li jieħu l-inizjattiva, kif jgħid San Ġwann: "Hawn qiegħda l-imħabba, mhux għax aħna ħabbejna lil Alla imma għax ħabbna Hu" (1 Ġw 4:10).

Wara li rċieva l-imħabba ta' Kristu, ħabibu Menas jidher b'idu l-leminija jbierek lill-oħrajn. Dan hu messaġġ ewlieni fil-vanġeli: li meta nħallu lilna nfusna niġu maħbuba minn Alla jwassal biex aħna wkoll, bl-aktar mod naturali, nittrasmettu din il-barka lill-oħrajn.

Tista' ssegwi nofs siegħa talb kuljum minn fuq il-Youtube channel ta' Taizé fit-7:45pm. Tkun tista' tisma' l-kant famuż ta' Taizé, bl-istil uniku tiegħu. Għandek imnejn tħoss l-id leminija ta' Ġesù fuq spalltek, iħaddnek bħala ħabibu ... u int fis-skiet tgħidlu, "Hawn jien."

Miktuba minn Brother Jean-Marc li jgħix f'Taizé

TĦALLILEK MARKA F'ĦAJTEK

Timmaġinak tmur il-quddies filgħodu u mbagħad tmur "għax-xogħol" li jikkonsisti f'li toqtol eluf ta' rġiel, nisa u tfal innoċenti? Bilkemm temminha, imma din ġrat veru.

Xi ħaddiema Kattoliċi, li fi żmien it-Tieni Gwerra kienu jaħdmu f'Auschwitz u Dachau (kampijiet ta' konċentrament), filgħodu kienu jattendu l-quddiesa fi knisja fil-qrib u wara kienu jmorru joqtlu eluf ta' Lhud. Id-dmirijiet bħala Kattoliċi jkunu għamluhom ... imma anki d-dmirijiet makabri tagħhom ikunu għamlu! Bla sens? Hekk hu, bla sens, imma ... ma ngħaġġlux ... għax xi drabi nistgħu nixbhuhom aħna wkoll!

M'aħniex ngħidu li xi wħud minna qed imorru jiggassjaw u jaħarqu bnedmin oħrajn bħalna. Imma nistgħu nkunu qed nixbhuhom jekk f'ħajjitna ma jkunx hemm rabta intima bejn il-quddiesa li nisimgħu u dak li nagħmlu fil-kumplament tal-ġurnata.

Dawn iż-żewġ affarijiet (qima u ħajja) mhumiex żewġ realtajiet mifrudin minn xulxin. Meta ninġabru nhar ta' Ħadd għall-quddiesa, aħna nġorru magħna dak li jkun seħħ matul il-ġimgħa, it-tajjeb u l-ħażin, li nkunu għamilna kif ukoll dak li kellna nagħmlu imma ma għamilniex. Fuq l-altar inpoġġu l-ferħ u t-tamiet tagħna, fejn irnexxielna u fejn fallejna. U dan nagħmluh kemm individwalment kif ukoll bħala komunità, bħala familja, parroċċa jew grupp li aħna membri fih.

Fi tmiem il-quddiesa s-saċerdot jgħidilna: "Morru fil-paċi ta' Kristu." U aħna, imsaħħin bil-Ġisem ta' Kristu, niġu mibgħuta biex inkunu l-ġisem ta' Kristu fid-dinja wkoll u mhux biss fil-knisja. Il-liturġija għandha tħalli l-marka tagħha fl-imġiba, il-valuri u l-ħajja tagħna.

Il-ħajja ta' kuljum tagħna u dak li jiġri fil-liturġija li nattendu għandhom ikunu dinja waħda. Ma jagħmilx sens li meta mmorru għal-liturġija tal-Ħadd nimblukkaw barra għal tliet kwarti l-ħajja ta' kuljum, qisha din ma għandhiex x'taqsam mal-quddiesa. Imma lanqas ma jagħmel sens li wara l-quddiesa, nirritornaw fid-dinja tagħna u nħallu fil-bieb tal-knisja r-relazzjoni tagħna ma' Alla.

> Jekk nagħmlu hekk inkunu qed nixbhu lil dawk il-ħaddiema li qabel jibdew jagħmlu x-xogħol makabru tagħhom f'Auschwitz kienu jmorru jisimgħu quddiesa.

L-arloġġ waqaf fl-10:30am

Poeżija ta' Dun Karm Psaila li dehret fil-ħarġa ta' Diċembru 1929 tal-perjodiku "IL-MALTI". Lejn l-aħħar tal-poeżija tista' tinduna liema ġrajja qed infakkru dan ix-xahar.

FIL-MUŻEW QUDDIEM L-ARLOĠĠ
(ċajta li tista' tkun bla ċajt)

Kien il-Ħadd, ma kellix x'nagħmel,
dħalt indur dawra l-Mużew…
Xi trid tagħmel?! Marda tiegħi;
għandi seħer għal hemm ġew.

Bħalma jgħaddi ħiemed ħiemed
fuq wiċċ l-ilma d-dell tas-sħab,
hekk għaddew minn ħarsti u marru
dehriet qodma daqs it-trab.

Xaqquf iswed, aħmar, isfar,
liema mħażżeż, liema mhux,
ġebel, għadam, żġieġ, muniti,
ħut, għasafar u bebbux.

Imbagħad statwi, ġarar, bwieqi,
sdieri, qliezet, xi ċeppun,
għodda u kejl, użin u mwieżen,
bokkli, msielet, xi splengun.

Iżda fost il-fdal li għandna
hemm għall-wirja fil-Mużew,
ta' Feniċi, ta' Rumani,
ta' kemm ġnus hawn Malta ġew,

ħaġa waħda biss laqtitni
dakinhar: arloġġ tal-ħajt,
li fi żmienu, naħseb jiena,
ma kien xejn arloġġ taċ-ċajt.

U taħsbux illi suritu
kienet dik illi laqtitni,
u quddiemu bħal imsaħħar
għal ma nafx kemm żmien sammritni:

kien ħaġ'oħra: fuq il-wirja
fejn bil-għadd jinqies iż-żmien,
meta s-saba' l-kbir u ċ-ċkejken
mingħajr rebħ, mingħajr telfien,

jimxu sewwa mat-tektika
bħallikieku miftehmin,
il-kbir dawra ma' kull siegħa,
ħuh, iż-żgħir, fi tnax bħal din.

Ma kienx hemm sinjal ta' ħajja,
il-werrejja wieqfa t-tnejn…
Arloġġ mejjet! Qalbu siekta!
Għall-ħajjin ma jiswa xejn!

Minn xi ħjiel ta' deħ'b u roqom
fuq il-għatu li kien fih,
jiena rajt li fi tfulitu
dak l-arloġġ kien wisq sabiħ.

Kien ta' żmien il-Kavallieri,
u f'xi sala tal-kbarat,
bit-tektik meqjus u ħelu
kien ikejjel is-sigħat.

Il-werrej iċ-ċkejken wieqaf
kien bejn l-għaxra u bejn il-ħdax,
il-kbir mejjet fuq is-sitta…
minn hemm isfel ma jitlax.

Hekk kif rajtu u xi ftit flejtu,
minn ġo ħsiebi għadda ħsieb,
u dan kien li żammni msammar,
u bħal seħer lili ġieb.

Għedt: min jista' jaf fis-sewwa
il-ġurnata, s-siegħa, il-ħin,
li fih waqfet din il-magna
u minn hemm kemm għaddew snin?

F'daqqa waħda ġewwa rasi
beda jgħanni bħal żanżin:
kienu l-ġrajja kbar ta' Malta,
bħal ferħ naħal, għaddejjin

minn ġo moħħi. Ġie xi jgħidli:
x'naf waqafx hekk kif inhu
meta wasal Bonaparti
bil-kukkarda ħamra u blu,

u 'l Hompesch, li kien jaħsibha,
l-ultimatum bagħ'tlu fis,
u l-imsejken ta' Granmastru
kellu jċedi lill-Franċiż.

Jista' jkun li dak il-ħali
ta' arloġġ kesaħ u miet
meta fuqu bħal sajjetta
ta' Dun Gejtu l-aħbar ġiet,

dik l-aħbar li Bonaparti
mexa miegħu ta' ħabib
u fetaħlu bwieb Sant Jiermu
biex xemx Alla jarġa' jsib.

Waħda aħjar żanżnet ġo moħħi,
jekk l-arloġġ waqafx kif kien
meta tfajjel tal-Imdina
daqq il-qniepen għall-qawmien

u bħal berqa fuq l-irħula
tar-rewwixta ġriet l-aħbar
u f'sagħtejn il-Maltin kollha
qamu donnhom vampa nar.

Iżda waħda żanżnet l-iżjed –
u wisq naħseb illi din
tal-arloġġ kienet is-siegħa
li neħħietu mill-ħajjin…

Meta l-kbir Dun Mikiel Xerri
wild u ġieħ tal-art Maltija,
b'qalb ta' sur u fehma mqaddsa,
b'kelma taqta', iżda bla ħtija,

lill-fizzjal li għamel minnu
tah l-arloġġ l'hu kien iġib,
u bla herra, mingħajr lewma,
"Ħa, dan lilek," qal, "ħabib,

biex tkun pront, xħin ngħidlek jiena,
l-amar tagħti jsir in-nar."
U ftit wara, "Viva Malta!"
għajjat f'siktu u … sar li sar.

Jiena naħseb illi jlumni
ħadd ma jista' minn dal-ħjiel:
sew mat-tir tal-azzarini
miet l-arloġġ u Dun Mikiel.

Dun Karm Psaila

Dun Mikiel Xerri kien involut f'rewwixta kontra l-Franċiżi f'Malta. Inqatel flimkien ma' sħabu fis-17 ta' Jannar 1799 fl-età ta' 61 sena.

Maria tri kollox

L-imġiba tat-tfal dejjem ikollha skop warajha. Jekk ma nifhmux l-iskop għala wliedna jagħmlu xi ħaġa jew iġibu ruħhom b'ċertu mod, mhux se nkunu nafu x'għandna nagħmlu. Din hija waħda mill-akbar diffikultajiet fit-trobbija tal-ulied.

Maria, ta' 9 snin, kienet tifla kwieta imma ansjuża. Fl-iskola kienet tmur mhux ħażin imma qatt ma kienet tkun kuntenta bil-marki li ġġib, avolja ġeneralment kienet iġġib 80 u aktar. Kienet tibki għax ma ġġibx 100 u għax kien hemm oħra li tgħaddiha. Il-homework kienet tieħu s-sigħat biex tlestih. Kienet tikteb u tħassar u terġa' tibda diversi drabi ... basta kollox jiġi "perfett".

Qatt ma kienet tkun kuntenta b'dak li tagħmel. Kellha oħtha, ta' sitt snin, li kienet differenti ħafna minnha – kif ħafna drabi jkunu l-aħwa. Il-ġenituri kienu jgħidu li f'xogħolha Marija kienet fitta u preċiża, u għall-ewwel huma kienu jieħdu pjaċir.

Imma aktar ma bdiet tikber Maria aktar bdiet tikber il-problema għax tant kienet iddum tagħmel il-homework li lanqas kienu jistgħu joħorġu x'ħin iridu.

d dejjem perfett

Kien ċar li t-tifla kienet riesqa mhux lejn il-perfezzjoni imma lejn il-perfezzjoniżmu. Inzerta wieħed mill-ġenituri kien perfezzjonist ukoll.

Mhijiex sitwazzjoni sabiħa għax il-perfezzjoniżmu jista' jkissrek! Il-perfezzjoni f'Alla biss qiegħda, u aħna qatt ma nistgħu nkunu bħalu!

Il-fatt hu li din it-tifla fl-ewwel ħames snin ta' ħajjitha paspret li biex il-ġenituri jkunu jħobbuha jrid ikollha kollox tajjeb, kollox perfett.

Dan hu żball. It-tfal ma għandhomx għalfejn jogħġbu lill-ġenituri biex dawn iħobbuhom. It-tfal ma għandhomx idea x'jiġifieri tkun ġenitur u għalhekk jinterpretaw l-affarijiet b'mod żbaljat. Dan jista' jwassal ukoll għal stima baxxa tagħhom infushom.

X'għandhom jagħmlu l-ġenituri?
L-ewwel ħaġa li jridu jagħmlu hi li "jaħdmu fuqhom infushom". Iridu jaċċettaw li mhumiex perfetti, u lanqas uliedhom ma huma perfetti. Uliedhom għadhom qed jitgħallmu, għadhom qed jaħdmu biex f'dak li jagħmlu dejjem jagħmlu ħilithom kollha, biex l-għada jkunu aħjar ... imma mhux biex ikunu "l-aħjar fil-klassi". Jitgħallmu jimxu bil-mod, pass pass, u hekk jiffrankaw ħafna stress.

Ħaġa oħra li għandhom jitgħallmu l-ġenituri hi li, kif jgħidu l-Ingliżi, "making mistakes OK". Anki bil-Malti ngħidu: "Bl-iżbalji titgħallem!" U hekk kull żball jinbidel f'lezzjoni ... u hekk ma jibqax żball.

L-emorrojdi

L-emorrojdi, jew kif nafuhom bil-Malti, il-murliti, huma vini minfuħa li nsibuhom fl-anus jew fil-parti ta' isfel tar-rectum, li hi l-aħħar parti tal-musrana l-kbira li tintemm fl-anus, u qishom vini varikużi. L-emorrojdi jistgħu jiżviluppaw kemm fir-rectum (interni) kif ukoll taħt il-ġilda madwar l-anus (esterni).

Kważi tlieta minn kull erba' adulti aktarx li jiżviluppawlhom l-emorrojdi minn żmien għal ieħor. L-emorrojdi jistgħu jkunu kaġunati minn diversi fatturi, imma ġeneralment il-kawża ma tkunx magħrufa. B'xorti tajba hawn diversi soluzzjonijiet effettivi bħala kura għall-emorrojdi. Ħafna jsibu serħan b'rimedji faċli u wkoll b'bidliet fl-istil tal-ħajja.

Emorrojdi esterni

Dawn ikunu taħt il-ġilda, madwar l-anus. Sinjali u sintomi jafu jinkludu ħakk u/jew irritazzjoni fl-inħawi tal-anus, uġigħ u skumdità, nefħa madwar l-anus, ħruġ ta' demm.

Emorrojdi interni

L-emorrojdi interni nsibuhom fuq il-parti ta' ġewwa tal-aħħar parti tal-musrana l-kbira. Ġeneralment wieħed ma jkunx jista' jarahom jew iħosshom, u rari jikkaġunaw skumdità. Iżda tqanżiħ jew irritazzjoni waqt l-ippurgar jistgħu jikkaġunaw ħruġ ta' demm meta wieħed jipporga. Wieħed jista' jinnota ammonti żgħar ta' demm aħmar qawwi fuq it-toilet paper jew fit-toilet, jew xi emorrojdi li tkun imbuttat u ħarġet mill-ftuħ tal-anus (emorrojdi li tkun ħarġet mill-post normali tagħha u tkun imqabbża 'l barra), u dan iwassal għal uġigħ u irritazzjoni.

Emorrojdi li jiffurmaw boċċa magħquda

Jekk id-demm joħroġ f'emorrojdi fuq barra u jifforma boċċa jew għoqda (thrombus), dan jista' jwassal għal uġigħ qawwi, nefħa, infjammazzjoni u boċċa iebsa ħdejn l-anus.

Meta għandek tkellem tabib

- Jekk tara d-demm waqt l-ippurgar, jew ikollok emorrojdi li ma jerġgħux għan-normal wara ġimgħa ta' kura, kellem lit-tabib.
- Tassumix li ħruġ ta' demm mill-warrani jkun ġej biss mill-emorrojdi, speċjalment jekk tinnota irregolarità fl-ippurgar jew jekk l-ippurgar ibiddel

il-kulur jew il-konsistenza. Ħruġ ta' demm mill-warrani jista' jkun sinjal ta' mard ieħor, bħall-colorectal cancer, jew kanċer fl-anus.

- Irrikorri għal trattament ta' emerġenza jekk ikollok ħruġ qawwi ta' demm mill-warrani, tħoss rasek ħafifa, jew sturdamenti.

Il-vini madwar l-anus

Il-vini ta' madwar l-anus għandhom tendenza li jiġġebbdu meta jkunu ppressati, u jafu jintefħu. Emorrojdi jistgħu jiżviluppaw meta jkun hemm pressjoni fuq il-parti ta' isfel tal-musrana l-kbira, u dan minħabba (a) tqanżiħ waqt l-ippurgar (b) tibqa' fit-tul fuq it-toilet (ċ) dijarea jew stitikezza kronika (d) ħxuna żejda (e) waqt it-tqala (f) tkun fuq dieta low fibre (ġ) fatturi li jitqiesu ta' riskju (h) terfa' piżijiet tqal fuq bażi regolari.

Iktar ma nikbru fl-età, iktar jiżdied ir-riskju li niżviluppaw l-emorrojdi. Dan minħabba li t-tissues li jistrieħu fuqhom il-vini fir-rectum u l-anus jafu jiddgħajfu u jiġġebbdu. Dan jista' jiġri wkoll waqt it-tqala, għax il-piż tat-tarbija jżid il-pressjoni fuq ir-reġjun tal-warrani.

Kumplikazzjonijiet (rari) bl-emorrojdi jistgħu jinkludu:

- **Anemija:** F'każi rari, meta wieħed jitlef id-demm mill-emorrojdi b'mod kroniku, dan jista' jwassal għal anemija, jiġifieri ma jkunx hemm biżżejjed ċelloli tad-demm ħomor b'saħħithom biex iwasslu l-ossiġnu saċ-ċelloli.
- **Emorrojdi "strangulata":** Jekk il-provvista tad-demm lill-emorrojdi interna tinqata', l-emorrojdi tista' tispiċċa "strangulata", u dan iwassal għal uġigħ qawwi.
- **Trombożi:** Xi kultant tifforma trombożi f'emorrojdi (thrombosed haemorrhoid). Għalkemm mhix perikoluża, din tista' twassal għal uġigħ qawwi u jista' jkun hemm bżonn ta' intervent biex tittaqqab u d-demm jissaffa.

Prevenzjoni

L-aħjar mod kif nipprevienu l-emorrojdi hu li nżommu l-ippurgar artab, biex dan jgħaddi faċilment. Biex nipprevienu l-emorrojdi u nnaqqsu s-sintomi tagħhom, tajjeb insegwu dawn il-pariri:

- **Kul ikel high fibre:** aktar frott, ħaxix u wholegrains. Dan jgħin biex irattab l-ippurgar u jżid il-volum, u b'hekk tevita t-tqanżiħ li jikkawża l-emorrojdi. Il-fibra mad-dieta nżiduha bil-mod biex tevitaw problemi ta' gass.
- **Ixrob ħafna likwidi.** Idealment, bejn 6 u 8 tazzi ilma u likwidi oħra (mhux alkoħol) kuljum biex l-ippurgar jirtab.
- **Supplimenti ta' fibre.** Doża rakkomandata kuljum hija 20-30 gramma. Supplimenti ta' fibre, li jinxtraw mingħajr riċetta, jgħinu biex itejbu s-sintomi u jevitaw il-ħruġ tad-demm mill-emorrojdi. Jekk se tuża dawn is-supplimenti, kun żgur li tixrob mill-inqas 8 tazzi ilma jew likwidi oħra kuljum, inkella s-supplimenti jistgħu jwasslu għal jew iżidu l-istitikezza.
- **Titqanżaħx.** Jekk titqanżaħ u żżomm in-nifs waqt li tipprova tipporga, iwassal għal iktar pressjoni fuq il-vini fil-parti ta' isfel tal-musrana l-kbira.
- **Mur ipporga malli tħoss il-bżonn.** Jekk tistenna qabel tmur tipporga u tmurlek il-ħtieġa, l-ippurgar jinxef u jkollok tbati aktar biex tgħaddih.
- **Agħmel eżerċizzju.** Ibqa' attiv biex tevita l-istitikezza u tnaqqas il-pressjoni fuq il-vini, xi ħaġa li tista' tiġri wara perijodi twal ta' waqfien jew bilqiegħda. L-eżerċizzju jgħinna wkoll innaqqsu l-piż żejjed li jista' jkun qed jikkontribwixxi għall-emorrojdi.
- **Tagħmilx perijodi twal bilqiegħda.** Jekk noqogħdu bilqiegħda fit-tul, speċjalment fuq it-toilet, tiżdied il-pressjoni fuq il-vini fl-anus.

Illum huwa llum!

L-ors Winnie the Pooh staqsa lil sieħbu Piglet,
"X'ġurnata hi llum?"
"Illum?" tbissem Piglet. "Illum huwa llum!"
"Ihi, x'gost!" qal Pooh kollu ferħan.
"Għaliex qed tifraħ daqshekk, Pooh?" staqsieh Piglet.
"Għax illum huwa l-ġurnata favorita tiegħi!" wieġbu Winnie.

Kull jum jista' jkun l-ewwel jum tas-sena. Kull jum huwa l-bidu ta' ħafna jiem oħra matul is-sena. Kellu raġun jifraħ Winnie: illum huwa l-ġurnata favorita tiegħi! Ilbieraħ storja tal-passat, għada misteru. Imma llum … illum hu bidu ġdid: paġna oħra, vojta, li ssejjaħli biex nibda mill-ġdid u nikteb ġrajja oħra minn ħajti.

Għalhekk f'kull jum li se tqegħidli quddiemi din is-sena l-ġdida, se nistaqsi lili nnifsi:

- Kif qomt dalgħodu?
- Qiegħed inħares lejn il-ġurnata quddiemi b'entużjażmu?
- Qed ngħix u napprezza kull mument tal-ġurnata?
- Insib sens għal ħajti f'dak kollu li nagħmel?
- Qiegħed verament ngħix il-ġurnata, jew sempliċement neżisti?
- Insib ħin biex nieqaf ftit u napprezza li kull jum huwa misluf lili?

Jekk ħafna mit-tweġibiet huma le, forsi m'iniex ngħix il-ġurnata ta' kull jum tas-sena fil-milja kollha tagħha. Irrid infakkar lili nnifsi li dak li nagħmel b'ħajti, f'kull mument tal-ġurnata, hu f'idejja. L-għażla tiegħi!

Ma rridx inħalli dak li ġara lbieraħ, ilbiraħtlula, il-ġimgħa li għaddiet, is-sena l-oħra jew għexieren ta' snin ilu jżommuni milli ngħix illum. Ma rridx noqgħod nistenna lil ħaddiehor biex forsi tiġri xi ħaġa f'ħajti. Irrid nieħu r-riedni f'idejja u nibda ngħix il-mument, l-issa. Il-ħajja qasira wisq.

Winnie the Pooh kellu raġun: illum għandu jkun il-ġurnata favorita tiegħi!

Helpline għal persuni b'diżabilità

Il-Helpline għall-persuni b'diżabilità hu servizz ġdid mill-Aġenzija Sapport. Dan hu l-ewwel Helpline nazzjonali tal-Aġenzija Sapport, li l-għan prinċipali tagħha huwa li persuni b'diżabilità u l-familjari tagħhom ikunu jistgħu jċemplu u jsaqsu direttament għal servizz mill-Aġenzija Sapport u jingħataw direzzjoni u jiġu riferuti b'mod dirett lejn is-servizzi meħtieġa.

Dan is-servizz hu b'kollaborazzjoni ma' servizz.gov, fejn ġiet estiża l-pjattaforma tal-Freephone 153 biex persuna taqbad mal-Helpline tal-Aġenzija Sapport billi tagħfas fuq in-numru 5.

It-telefonati jitwieġbu minn uffiċjali mħarrġa li, b'mod kunfidenzjali, jieħdu d-dettalji tal-persuna sabiex professjonisti jkunu jistgħu jevalwaw il-każ, jirreġistraw dawn it-telefonati u jipproċessaw it-talbiet għal servizzi. Jekk persuni jċemplu għal gwida dwar x'servizzi jistgħu jibbenefikaw minnhom, dawn jingħataw l-informazzjoni meħtieġa, anke f'każ li dawn ikunu servizzi mogħtija minn entitajiet u dipartimenti oħra.

Il-Helpline tipprovdi wkoll mezz fejn wieħed jista' jċempel biex iressaq ilment fuq is-servizz li jkun diġà qed jingħata mill-Aġenzija, kif ukoll biex jirrapporta abbuż fuq persuni b'diżabilità.

Din il-Helpline tikkumplimenta s-servizzi l-oħra tal-Aġenzija, u hu l-punt prinċipali fejn wieħed għandu jċempel biex jitlob informazzjoni u/jew servizz mill-Aġenzija. Il-Helpline hu miftuħ mit-Tnejn sal-Ġimgħa bejn it-08:00 u l-16:00.

Dan il-proġett juri l-impenn tal-Aġenzija li tkun aktar disponibbli, iżżid l-aċċessibilità tas-servizzi, filwaqt li tisma', taġixxi u tagħmel differenza fil-ħajja ta' persuni b'diżabilità u l-familjari tagħhom.

Aġenzija Sapport hi l-aġenzija nazzjonali li toffri numru ta' skemi u servizzi lil persuni b'diżabilità u l-familjari tagħhom, kemm f'Malta kif ukoll f'Għawdex.
Għal aktar informazzjoni dwar Aġenzija Sapport u s-servizzi li toffri, żur is-sit www.sapport.gov.mt jew segwi l-midja soċjali tal-Aġenzija.

HELPLINE għal persuni b'diżabilità

Ċemplilna fuq
Freephone 153 biex
tibbenefika mis-servizzi
tal-Aġenzija Sapport

www.sapport.gov.mt

servizz.gov

AĠENZIJA SAPPORT