Flimkien

Newspaper Post

ĠUNJU 2021 • Numru 199

06 L-Ewkaristija tfejqilna l-memorja

08 L-aqwa rigal ta’ missier lil uliedu

12 Demm imċappas mal-koxxa tal-bieb

16 Fejn hu postok fix-xena?

20 Mid-Djarju ta’ Laura: il-lista tal-mistednin

22 Xhieda: Psikjatra fil-kamp

24 Tabib: Ħruq ta’ stonku

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

Nisimgħu aħjar

F'Ġunju ta' sena ilu, l-Arċisqof Mons. Charles J. Scicluna nieda proċess djoċesan ta' erba' snin bit-titlu **"Knisja waħda, vjaġġ wieħed"**.

Fost l-erba' temi prinċipali ta' dan il-proċess insibu dik li aħna l-Insara msejħin inkunu KNISJA LI TISMA'. Jeħtieġ nisimgħu kemm lil Alla kif ukoll lin-nies. Jeħtieġ naqraw kemm il-Kelma ta' Alla kif ukoll il-kelma tal-poplu – li nsibuha wkoll fil-gazzetti u fil-media. Jeħtieġ inkunu iktar viċin ta' Alla u eqreb tan-nies biex hekk nitgħallmu mingħand xulxin.

Matul din is-sena l-Knisja niedet inizjattivi ta' "smiegħ" mal-operaturi pastorali online. Organizzat live-in għall-Kappillani fejn kellmuna esperti lokali fil-qasam tal-media li ħeġġewna biex ma nikkundannawx il-media iżda nifhmuha u nużawha biex inwasslu l-messaġġ tagħna. Organizzat ukoll tlett ijiem ta' aġġornament għall-kleru kollu fuq x'tgħallimna mill-esperjenza tal-pandemija u kif se nħarsu 'l quddiem għal wara l-Covid-19.

Ma hemmx dubju li bħala Knisja għandna nisimgħu lill-bniedem u lis-soċjetà tal-lum, il-weġgħat u t-tamiet, il-ferħ u n-niket tagħhom. Fl-istess ħin aħna msejħin biex nidħlu fi djalogu sinċier mal-bniedem tal-lum u nħallu l-Vanġelu jdawwal is-sitwazzjonijiet kollha tiegħu.

Bid-dawl tal-Vanġelu aħna żgur li se nfittxu li fi djarna niżirgħu dejjem virtujiet u valuri sbieħ, mhux vizzji; li nħarsu l-ħajja sa mill-ewwel mumenti tat-tnissil tagħha, anke jekk għadha bla vuċi; li se nirrispettaw il-proċess naturali tat-tmiem tal-ħajja umana għax kull persuna għandha d-dinjità tagħha.

Huwa biss permezz ta' smiegħ veru u ġenwin ta' xulxin u permezz tal-Vanġelu li jista' jkollna soċjetà aktar umana u sabiħa.

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

VACCINATED & DONATED

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

Kurt Colleja – Kantant

Metodu kif tista' tagħti d-donazzjoni:

Tel: **5160 2062 – €10**

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

PayPal

missio
Jien. Int. Aħna. **Flimkien.**
VO/1178

Ħin Flimkien

Hekk kif riesaq is-sajf, tkun ħaġa sabiħa li l-familja jkollha ftit iżjed ħin għal xulxin u fl-istess ħin tkun ukoll ta' sapport għal dawk l-ulied li qed jippreparaw għall-eżamijiet.

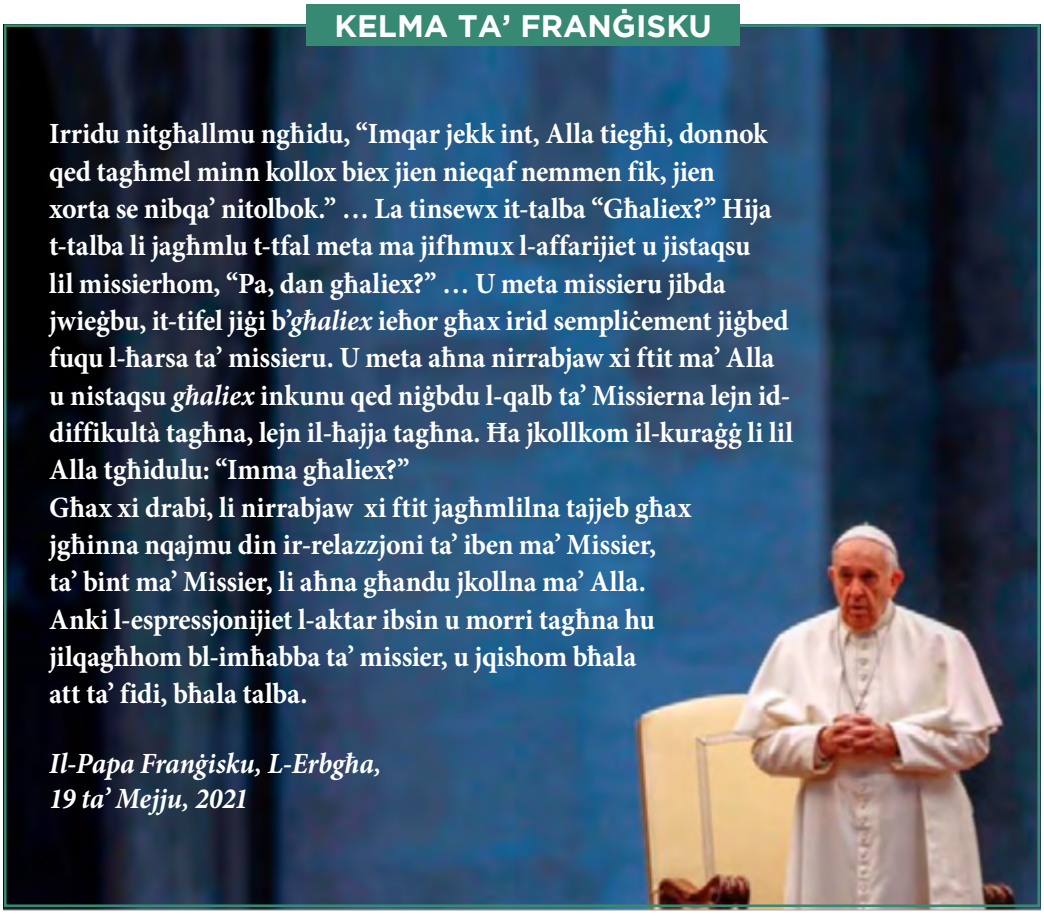
Ġunju jibda billi jfakkarna fil-mistrieħ u fil-vaganzi. F'sena ta' pandemija dan kollu jieħu togħma differenti. Ilkoll kemm aħna nixtiequ ħajja b'inqas restrizzjonijiet. Jiena nawgura lill-familji tagħna biex isibu metodi interessanti kif ikunu flimkien fir-rispett tar-regoli li jħarsu s-saħħa, imma fl-istess ħin jagħtu wkoll ħin ta' kwalità tajba lil xulxin.

Ma ninsewx ukoll li l-familja, hija u tistrieħ, tħossha iżjed magħquda jekk matul dawn is-sigħat flimkien tiddedika wkoll ftit ħin għat-talb.

Nawguralkom mill-qalb il-barka pastorali tiegħi.

✠ **Charles Jude Scicluna**
Arċisqof ta' Malta

KELMA TA' FRANĠISKU



Irridu nitgħallmu ngħidu, "Imqar jekk int, Alla tiegħi, donnok qed tagħmel minn kollox biex jien nieqaf nemmen fik, jien xorta se nibqa' nitolbok." … La tinsewx it-talba "Għaliex?" Hija t-talba li jagħmlu t-tfal meta ma jifhmux l-affarijiet u jistaqsu lil missierhom, "Pa, dan għaliex?" … U meta missieru jibda jwieġbu, it-tifel jiġi b'*għaliex* ieħor għax irid sempliċement jiġbed fuqu l-ħarsa ta' missieru. U meta aħna nirrabjaw xi ftit ma' Alla u nistaqsu *għaliex* inkunu qed niġbdu l-qalb ta' Missierna lejn id-diffikultà tagħna, lejn il-ħajja tagħna. Ħa jkollkom il-kuraġġ li lil Alla tgħidulu: "Imma għaliex?"
Għax xi drabi, li nirrabjaw xi ftit jagħmlilna tajjeb għax jgħinna nqajmu din ir-relazzjoni ta' iben ma' Missier, ta' bint ma' Missier, li aħna għandu jkollna ma' Alla. Anki l-espressjonijiet l-aktar ibsin u morri tagħna hu jilqagħhom bl-imħabba ta' missier, u jqishom bħala att ta' fidi, bħala talba.

Il-Papa Franġisku, L-Erbgħa, 19 ta' Mejju, 2021

Kif ifejqilna l-memorja

Siltiet mill-omelija tal-Papa Franġisku f'Corpus 2020

Alla jaf kemm huma importanti għalina t-tifkiriet, il-memorji; jaf ukoll li l-memorja tagħna hi dgħajfa. Għalhekk wettaq għalina xi ħaġa li qatt ma dehret bħalha qabel: ħallielna *memorjal*.

Ma ħallilniex biss kliem jew kitba jew sinjali imma ħallielna IKLA! Ħallielna Ħobż li fih hemm hu, ħaj u veru, bit-togħma kollha ta' mħabbtu. Aħna u nirċevuh nistgħu ngħidu: "Dan hu l-Mulej! Ftakar fija!" Għalhekk Ġesù talabna: "Agħmlu dan *b'tifkira tiegħi*." Dan il-memorjal, jiġifieri l-Ewkaristija, mhijiex sempliċi tifkira imma FATT: hija l-Għid tal-Mulej li jerġa' jgħixu għalina. Fil-Quddiesa l-mewt u l-qawmien ta' Ġesù qegħdin quddiem għajnejna. Ma nistgħux ma nagħmluhx dan għax dan il-memorjal ifejjaq il-memorja miġruħa tagħna.

Ifejjaq il-memorja ltima tagħna

Ħafna nies illum huma ltiema. Ħafna għandhom il-memorja tagħhom immarkata b'nuqqas ta' mħabba u b'delużjonijiet kbar li rċivewhom minn min messu wriehom imħabba u minflok għamlilhom qalbhom iltima. Ikunu jixtiequ jerġgħu lura u jibdlu l-passat, imma ma jistgħux. Imma Alla kapaċi jfejjaq dawn il-ġrieħi billi jqiegħed fil-memorja tagħna mħabba ikbar: dik tiegħu. L-Ewkaristija twasslilna l-imħabba fidila tal-Missier, li jfejjaq il-qagħda tagħna ta' ltiema. L-Ewkaristija tagħtina l-imħabba ta' Ġesù li bidel il-qabar minn post tal-wasla għal post tat-tluq. Ġesù kapaċi jaqleb anki ħajjitna ta' taħt fuq. L-Ewkaristija ssawwab fina l-imħabba tal-Ispirtu s-Santu, li jfarraġ, għax ma jitlaqna qatt waħidna, u jdewwi l-ġrieħi tagħna.

Ifejjaq il-memorja negattiva tagħna

Il-Mulej ifejjaq il-memorja negattiva, li dejjem tonfoħ l-affarjiet li mhumiex sejrin sew u tħallilna ġo rasna l-idea kerha li m'aħna tajbin għal xejn, li aħna żbalji biss nagħmlu, li aħna "żbaljati". Ġesù jiġi biex jgħidilna li mhux veru hekk. Hu kuntent li jidħol f'intimità magħna. Kull darba li nirċevuh, ifakkarna li aħna prezzjużi: aħna l-mistednin mistennija għall-ikla tiegħu, jixtieqna mal-mejda tiegħu. U mhux biss għax hu ġeneruż imma wkoll għax hu tassew innamra magħna: jara u jħobb is-sabiħ u t-tajjeb li aħna. Il-Mulej jaf li l-ħażen u d-dnubiet mhumiex l-identità tagħna imma huma biss mardiet, infezzjonijiet. U l-Mulej jiġi jikkurahom bl-Ewkaristija, li tfejqilna l-memorja marida bin-negattività.

Quddiem għajnejna jibqgħu jiġu l-waqgħat tagħna, it-taħbit, il-problemi tad-dar u fuq ix-xogħol, il-ħolm li ma rnexxilniex inwettqu. Imma l-piż tagħhom ma jibqax jgħaffiġna għax hemm taħt insibu lil Ġesù li qed jagħmlilna l-qalb bl-imħabba tiegħu. Din hi l-qawwa tal-Ewkaristija, li tibdilna f'persuni li *nwasslu lil Alla*: inwasslu l-ferħ, mhux in-negattività. Nistaqsu: aħna li mmorru l-quddiesa, x'qed inwasslulha lid-dinja? Id-dwejjaq u l-imrar tagħna – jew il-ferħ tal-Mulej? Nitqarbnu imma mbagħad nibqgħu ngergru, nikkritikaw u nitħassru lilna nfusna? Imma dan ma jtejjeb xejn, waqt li l-ferħ tal-Mulej jibdel il-ħajja.

> **Aħna li mmorru l-quddiesa, x'qed inwasslulha lid-dinja? Id-dwejjaq u l-imrar tagħna – jew il-ferħ tal-Mulej? Nitqarbnu u mbagħad nibqgħu ngergru, nikkritikaw u nitħassru lilna nfusna?**

Ifejjaq il-memorja magħluqa tagħna

Il-ġrieħi li nġorru fina ma joħolqux problemi għalina biss imma anki għall-oħrajn. Jagħmluna beżżiegħa u suspettużi. Għall-bidu nkunu magħluqin, imbagħad insiry ċiniċi u indifferenti. Iwassluna biex nirreaġixxu b'distakk u arroganza lejn l-oħrajn – mingħalina li hekk nistgħu nikkontrollaw is-sitwazzjonijiet. Imma mhux veru: l-imħabba biss tista' tfejjaq mill-għeruq il-biża' tagħna u teħlisna mill-għeluq li jżommna mjassra. Hekk jagħmel Ġesù meta jiġi jiltaqa' magħna fid-dgħufija tal-Ostja li żżarmana. Hekk jagħmel Ġesù: Ħobż maqsum biex iqaxxar l-iskorċa tal-egoiżmi tagħna. Hekk jagħmel Ġesù, li jingħata għalina biex jgħidilna li hu biss jekk niftħu qalbna li nistgħu ninħelsu minn dak li jimblukkana minn ġewwa, mill-paraliżi tal-qalb.

Meta l-Mulej joffri lilu nnifsu lilna b'mod sempliċi bħala ħobż, huwa jistedinna wkoll biex ma naħlux ħajjitna niġru wara elf ħaġa bla siwi li joħolqu dipendenzi imma ġewwa qalbna jħallu biss vojt. L-Ewkaristija xxejjen fina l-ġuħ għall-oġġetti u tkebbisna bix-xewqa li naqdu. Tqajjimna mit-telqa komda tagħna, tfakkarna li m'aħniex biss ħluq x'wieħed jitma' imma wkoll dirgħajH biex intaffu l-ġuħ tal-proxxmu. Huwa urġenti li nieħdu ħsieb ta' min hu bil-ġuħ għall-ikel u għad-dinjità, ta' min ma jaħdimx u qed isibha bi tqila biex jibqa' għaddej. U dan nagħmluh b'mod konkret, bħalma konkret huwa l-Ħobż li Ġesù jagħtina. Hemm bżonn ta' qrubija vera, *ktajjen veri ta' solidarjetà*. Ġesù fl-Ewkaristija jiġi qrib tagħna: ejjew ma nħallux waħdu lil min hu qrib tagħna!

Ejjew niċċelebraw il-Memorjal li jfejjaq il-memorja tagħna. Dan il-memorjal huwa l-Quddiesa – teżor li għandna nqiegħdu fl-ewwel post fil-Knisja u fil-ħajja tagħna. Fl-istess ħin niskopru mill-ġdid l-adorazzjoni, li tissokta fina l-opra tal-Quddiesa. Tagħmlilna l-ġid, tfejjaqna minn ġewwa. Fuq kollox issa tassew għandna bżonnha!

Qum minn fuq dak is-siġġu!

Hemm ċavetta waħda biss li biha tista' tiftaħ qalb bintek jew ibnek: urihom li tħobbhom. Dejjem. Jiġri x'jiġri. Xejn aktar mhu kapaċi joħloq relazzjoni b'saħħitha ma' wliedna.

Naturalment il-missier irid jagħmel l-almu tiegħu kollu biex jimmotiva lil uliedu u jgħinhom jagħmlu l-aħjar li jistgħu, imma wliedna għandhom bżonn ikunu jafu li l-imħabba ta' missierhom lejhom ma tiddependix fuq is-suċċessi miksuba imma fuq ir-relazzjoni li għandhom miegħu. L-imħabba tal-missier lejhom għandha tkun ibbażata biss fuq il-fatt li hu missierhom u li huma wliedu. Hemm diversi modi kif uliedna jistgħu jindunaw u jħossu l-imħabba tagħna lejhom:

1. B'dak li ngħidu

Missier li jaċċetta verament lil uliedu jipprova jsib it-tajjeb u s-sabiħ fihom. Jekk missier ma joqgħodx attent, ħafna mill-"komunikazzjoni" tiegħu ma' wliedu tkun tikkonsisti biss f'li jipprova jaqbadhom jagħmlu xi ħaġa ħażina jew jikkritikahom. Importanti ħafna li "naqbduhom" jagħmlu xi ħaġa tajba. Uliedna jagħmlilhom ġid kbir meta jisimgħuna nfaħħruhom għal xi ħaġa tajba li jkunu għamlu.

2. Bil-mod kif immissuhom

Ftit snin ilu, ċertu Robert kien iżur il-ħabsin. Xi wħud minnhom riedu lil xi ħadd jgħallimhom kif iġibu ruħhom ma' wliedhom meta jerġgħu lura d-dar mal-familja. Ħafna minnhom bdew jieħdu interess kbir, seba' mitt sena li jkunu ma' wliedhom u marthom. F'laqgħa minnhom Robert semmielhom negozjant li qatt ma rnexxielu jgħannaq lil uliedu. Dejjem qisha kien hemm xi ħaġa li żżommu lura; kien qisu jistħi, ma jafx kif, mhux imdorri.

Meta spiċċat dik il-laqgħa, wieħed mill-ħabsin ġie fuq Robert u qallu, "Fil-ħinijiet

Jagħmlilhom ġid kbir meta jisimgħuna nfaħħruhom għal xi ħaġa tajba li jkunu għamlu.

tal-viżti, il-familja tiegħi u jien ipoġġuna madwar mejda. Kemm il-mejda kif ukoll l-erba' siġġijiet huma invitati mal-art. Wieħed mis-siġġijiet huwa miżbugħ aħmar, u jien irrid bilfors inpoġġi fuqu. Fir-rokna jkun hemm xi ġugarelli biex it-tfal joqogħdu jilagħbu. Xi drabi t-tifla tgħidli biex nilgħab magħha, u drabi oħra taqa' u tħares lejja u b'għajnejha tgħidli mmur nerfagħha. Imma appena jien inqum biex nersaq lejha, il-gwardjan iqum ukoll u jgħajjat, "Hawn, int! Fejn sejjer? Erġa' poġġi fuq is-siġġu l-aħmar!"

Il-ħabsi mbagħad ħares dritt f'għajnejn Robert u qallu, "Xi darba mur sib lil dak in-negozjant li ma jsibx il-ħila jgħannaq lil uliedu. Meta ssibu, għidlu dwar raġel ieħor li ma jistax iqum minn fuq is-siġġu l-aħmar biex jgħannaq lil bintu!"

3. Bil-ħin tagħna

Raġel ieħor, avukat, kien partner f'ditta stabbilita ta' avukati. Dejjem kien ikollu x'jagħmel ħafna u spiss kien ikollu jagħti lectures dwar xi aspett ta' xi abbozz ta' liġi ġdida – imma l-familja tiegħu kienet qed tikber mingħajru. Kien jgħid lilu nnifsu li kulma kien qed jagħmel kien qed jagħmlu għall-familja – imma huma kienu jippreferu ħafna aktar aktar kieku kellhom inqas lussu imma kellhom lilu! Xi ħadd darba qal, "Tant moħħna biex nagħtu lil uliedna dak li ma kellniex aħna li ma għandniex ħin biex nagħtuhom dak li għandna."

Ibnek ta' 9 snin mhux se japprezza wisq it-television li tixtrilu għall-kamra tiegħu, imma se jibqa' jiftakar għal dejjem dak il-lejl li fettlilkom torqdu fil-bitħa taħt il-kamp li s-soltu tużaw fuq ir-ramel. Jibqa' jiftakar l-eċċitament li qabdu meta bdiet nieżla x-xita u kif ħassu meta t-torċ fil-batterija spiċċalha ċ-charge u spiċċajtu fi dlam ċappa. Anki meta jixjieħ se jibqa' jiftakar dik l-avventura.

L-akbar rigal

Niftakru li lil uliedna se nibagħtuhom f'dinja li se tkun il-ħin kollu tiġġudikahom. Se jkollok jistaqsu lilhom infushom: "Imma jien smart biżżejjed?" "Jien kapaċi nieħu dan il-job?" U naturalment, "Jien attraenti biżżejjed?"

Lil uliedna nkunu qed nagħmlulhom servizz kbir jekk nibagħtuhom fid-dinja konvinti bis-sħiħ li hemm mill-inqas persuna waħda li tħobbhom dejjem xorta waħda – u din l-imħabba ma tiddependix mill-marki li jġibu, il-figure li għandhom jew it-tazzi li rebħu. Dan hu verament l-aqwa rigal li nistgħu nagħtuhom. Forsi xi wħud minna stess l-adulti għadna qed infittxu lil xi ħadd li kapaċi jħobbna b'dan il-mod!

Tant moħħna biex nagħtu lil uliedna dak li aħna ma kellniex li ma għandniex ħin nagħtuhom dak li għandna.

L-ewwel nett, il-ġrajja ta' meta Ġwanni l-Battista (dak li Erodi qatagħlu rasu) qal dal-kliem insibuha fil-Vanġelu ta' San Ġwann l-Evanġelista (l-appostlu li kien taħt is-salib). Dan il-Vanġelu nkiteb qrib is-sena 100 WK. Tajjeb li ma nħalltuhomx.

Biex nifhmu tajjeb irridu nħarsu wkoll lejn l-Ewwel Ittra ta' San Pawl lill-Korintin (fejn jissemma' l-ħaruf). Din l-ittra nkitbet qabel, għall-bidu tas-sena 56 WK.

Imma hemm ukoll interpretazzjoni komunitarja tar-rakkont li hemm fil-ktieb tal-Eżodu (kapitlu 12) u ta' dak li kien hemm fi żmien Ġesù nnifsu.

Fir-rakkont tal-ewwel Għid (Eżodu 12:1-6), jiġifieri meta l-Lhud ħarbu mill-Eġittu, insibu hekk: "Tistgħu tieħdu min-nagħaġ (*ħaruf*) jew mill-mogħoż (ġidi)."

Demm imċappas mal-bieb

Ġwanni l-Battista darba qal hekk dwar Ġesù: "Hawn hu l-Ħaruf ta' Alla, dan hu li jneħħi d-dnub tad-dinja." Imma għaliex Ġwanni sejjaħlu "ħaruf"? X'ra fih dakinhar?

Għalkemm hawn jissemma' wkoll il-gidi, il-Lhud stess dejjem baqgħu jsemmu biss il-ħaruf, u qatt ma jsemmu gidi. Dan ifisser li diġà kienu bdew jiffukaw fuq il-ħaruf u fuq l-interpretazzjoni tal-ħaruf bħala simbolu – għalkemm propjament kien ID-DEMM tal-ħaruf tal-ewwel Għid li salva lil-Lhud mill-anġlu tal-qerda.

Issa kull meta xi ħadd jirreferi għal Ġesù bħala ĦARUF ikun qed jgħid li Ġesù huwa l-vittma li bid-demm tiegħu ħelisna mill-jasar tad-dnub u mill-firda minn Alla – bħalma d-demm tal-ħaruf tal-Għid ta' żmien Mosè kien ħeles lil-Lhud mill-jasar tal-Eġittu billi kien *sinjal* għall-anġlu tal-qerda biex jibqa' għaddej.

Imma Ġwanni l-Battista juri lil Ġesù u jgħid: "Araw il-Ħaruf ta' Alla, li jneħħi d-dnub tad-dinja." Id-demm ta' Ġesù, il-Ħaruf ta' Alla, ma jservix biss bħala SINJAL li bih aħna nsalvaw. Hu aktar minn hekk. Fil-verità b'dan id-demm JITNEĦĦEW dnubietna.

Tajjeb niftakru wkoll li meta l-anġlu deher lil Ġużeppi kien qallu biex isemmi lit-tarbija *Ġesù* "għax hu jsalva lill-poplu tiegħu minn dnubiethom".

Malli l-Insara bdew iqabblu lil Ġesù mal-Ħaruf tal-Għid malajr bdew jużaw kliem konnessi mas-sagrifiċċju. Pereżempju, fl-Ewwel Ittra lill-Korintin insibu: "Kristu, il-Ħaruf tagħna tal-Għid hu maqtul" (5:7). Aktar ma l-komunitajiet Insara rriflettew fil-fond dwar il-Ħaruf tal-Għid, il-funzjoni tal-Ħaruf LI JNEĦĦI D-DNUB TAD-DINJA (u mhux biss li demmu huwa SINJAL ta' salvazzjoni) setgħet tiġi ingastata faċilment f'din l-idea.

Naturalment Ġwanni l-Battista ma kienx jitkellem bil-Malti, għalhekk ma setax jgħid, "Dan hu l-ħaruf ta' Alla." Lanqas bil-Latin ("Ecce, Agnus Dei") jew bil-Grieg ("ἰde ho amnòs tou Ṭeou"). Ġwanni l-Battista kien jitkellem bil-Lhudi jew bl-Aramajk, il-lingwa li kien jitkellem Ġesù.

Issa l-kelma ħaruf bl-Aramajk hija *ṭaljà*, imma l-kelma *ṭaljà* bl-Aramajk tfisser ukoll *qaddej* u *iben*! Mela kull min dakinhar sema' lil Ġwanni l-Battista jgħid, "Hawn hu l-Ħaruf ta' Alla, dan hu li jneħħi d-dnub tad-dinja" kien qed jifhem dan il-kliem li jfisser: "Araw, il-Ħaruf, l-Iben u l-Qaddej ta' Alla!"

Dak li Ġwanni kien qiegħed jgħid fil-fatt kien: "Araw il-ĦARUF li hu L-QADDEJ TA' ALLA."

Il-profeziji kollha dwar il-"Qaddej ta' Jaħwè" insibuhom fit-Tieni Ktieb ta' Isaija ("Bħal ħaruf meħud għall-qatla, u bħal nagħġa mbikkma f'id min iġiżżha, ma fetaħx fommu" – 53:7).

Filwaqt li f'vers 29 Ġwanni l-Battista jgħid, "Araw il-Ħaruf ta' Alla li jneħħi d-dnub tad-dinja", f'vers 34 insibu stqarrija oħra b'differenza żgħira. Din it-tieni stqarrija tgħid: "Dan hu l-Iben ta' Alla" – u din tispjega l-ewwel waħda.

B'kelma waħda, meħuda fil-kuntest Lhudi/Aramajk, nistgħu nifhmu x'seta' fehem il-Battista:

"Araw il-ħaruf ta' Alla, għax hu l-qaddej ta' Alla li f'kollox jagħmel ir-rieda tiegħu, u għalhekk hu indikat minn Alla nnifsu bħala l-iben ta' Alla!"

Fil-fatt Ġwanni l-Evanġelista huwa ċar ħafna fuq hekk:

L-għada Ġwanni ra lil Ġesù riesaq lejh, u qal: "Araw il-Ħaruf ta' Alla, li jneħħi d-dnub tad-dinja. Dan hu li għalih għedtilkom, 'Warajja ġej bniedem li hu aqwa minni, għax kien qabli.' … Tabilħaqq, anqas jien ma kont nafu; imma dak li bagħatni ngħammed bl-ilma hu stess qalli, 'Fuq min tara l-Ispirtu jinżel u joqgħod, dak hu li jgħammed bl-Ispirtu s-Santu.' Dan rajtu b'għajnejja, u għalhekk xhedt, 'Dan hu l-Iben ta' Alla'."
(1:29.33-34)

Ġesù huwa l-Ħaruf bla tebgħa li JNEĦĦI d-dnub tad-dinja (mhux biss li demmu hu sinjal). Ġesù jneħħi d-dnub tagħna, għax hu l-Qaddej perfett u l-Iben il-Maħbub tal-Missier li jagħmel perfettament ir-rieda ta' Alla.

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

Postok fix-xena?

Fil-katidral ta' San Bavo, f'Ghent, il-Belġju, insibu *L-Adorazzjoni tal-Ħaruf*. Hija assolutament waħda mill-akbar kapolavuri fid-dinja. It-tema ewlenija hija l-fidwa tal-bniedem.

Il-pittura tlestiet fl-1432, u hi magħmula minn 24 panew: 6 minnhom minn Herbert van Eyck u 18 minn ħuh Jan. Il-polittiku jingħalaq b'żewġ "bibien", għalhekk il-pittura tibqa' sejra fuq in-naħa ta' wara, anki meta magħluqa.

L-aħwa van Eyck taw attenzjoni kbira għad-dettall, mhux biss fil-persuni u ħwejjiġhom iżda wkoll fil-ħxejjex (mill-inqas 42 pjanta differenti!). Biex verament tapprezza d-dettalji trid taraha mkabbra jew mill-viċin.

Meta tkun miftuħa, għajnejk mill-ewwel imorru fuq tliet figuri kbar: Kristu (muri bħala mħallef), il-Verġni Marija u Ġwanni l-Battista. Fuq iż-żewġ naħat jidhru żewġ gruppi ta' anġli kif ukoll Adam u Eva, u Abel u Kajjin (fuq nett, fit-tarf), kollha marbutin mat-tema tal-fidwa.

Iċ-ċentru jirrappreżenta l-Adorazzjoni tal-Ħaruf. Il-Ħaruf jidher fuq altar,

imdawwar b'14-il anġlu. Fin-naħa ta' fuq hemm l-Ispirtu s-Santu li jdawwal ix-xena kollha. Isfel tidher funtana bl-ilma tal-ħajja, li minnha ħierġa xmara b'ħaġar prezzjuż fil-qiegħ. Waqt ir-restawr li tlesta dan l-aħħar instab li għajnejn il-Ħaruf ma kinux baqgħu jidhru kif kien pittirhom Jan van Eyck oriġinarjament. Fil-fatt l-għajnejn van Eyck kien tahom fattizzi umani, bl-għajnejn fil-faċċata tal-wiċċ. Fis-seklu sittax xi ħadd deherlu li kellu jirtokkjahom u jġibhom fuq il-ġnub tar-ras. Illum l-għajnejn reġgħu kif saru fl-oriġinal.

Fuq kull naħa jidhru gruppi ta' nies jaduraw il-Ħaruf. Fuq ix-xellug isfel naraw il-profeti Lhud bl-Iskrittura f'idejhom, kif ukoll ħassieba kbar, anki pagani. Fuq il-lemin jidhru l-Appostli flimkien ma' xi papiet, isqfijiet u saċerdoti. Fiż-żewġ naħat ta' fuq jidhru l-martri, irġiel u nisa: is-simboli tal-martirju li qed iżommu jindikaw min huma.

Fil-panewijiet tax-xellug jidhru l-kavallieri u fit-tarf nett jidhru l-imħallfin ġusti. Fil-fatt din tal-aħħar mhix oriġinali għax fl-1934 insterqet u baqgħet ma nstabet qatt. Fuq il-lemin jidhru l-eremiti (fosthom il-Madalena) u l-pellegrini (immexxijin minn San Kristofru). Napuljun kien seraq xi panewijiet minnhom imma dawn kienu ġew lura, waqt li Hitler kien seraqha kollha kemm hi u poġġieha f'minjiera tal-melħ fl-Awstrija (tissemma' fil-film ta' George Clooney, *Monuments Men*).

Magħluqa

Meta tingħalaq, insibu 12-il panew ieħor. L-aktar prominenti juri t-tħabbira tal-anġlu lil Marija, li bl-iva tagħha l-fidwa saret possibbli. Taħt jidher Ġwanni l-Battista (il-katidral ta' Ghent hu ddedikat lilu) u Ġwanni l-Evanġelista (il-fraži "Ħaruf ta' Alla" insibuha fil-vanġelu tiegħu, filwaqt li l-liturġija kollha u s-simboliżmu tal-Ħaruf ġejjin mill-Apokalissi li kiteb hu wkoll).

Ir-raġel u l-mara fit-truf huma dawk li ħallsu għall-pittura: Jodocus Vyd u Elizabeth Borluut. Bis-saħħa tagħhom li llum, 600 sena wara, għadna nistgħu nammiraw dan il-kapolavur!

U int, f'din ix-xena fejn hu postok?

Minn fuq u minn isfel

Il-Liturġika għandha mil-lift. Għaliex? Alla l-Missier, f'kull azzjoni Liturġika, jieħu l-inizjattiva u "iniżżel" fuqna l-grazzja tiegħu. Aħna, imbagħad, min-naħa tagħna, "minn hawn isfel" intellgħu t-tifħir u r-radd il-ħajr tagħna lilu.

Minn fuq għal isfel

F'paragrafu 1 tad-dokument tas-Sinodu Djoċesan dwar il-Liturġija u s-Sagramenti naqraw hekk: "Fil-Liturġija nimtlew bil-barkiet spiritwali li Alla l-Missier jogħġbu jagħtina, għaliex il-Missier hu tassew l-għajn tal-barkiet kollha tal-ħolqien u tas-salvazzjoni. Hu Kristu, il-Verb tiegħu magħmul bniedem, li miet u rxoxta għalina, li jimliena bil-barkiet tiegħu, u bih ixerred fi qlubna d-Don li fih jinsabu d-doni kollha: l-Ispirtu s-Santu."

Imma fil-fatt inti tħoss il-preżenza tiegħu waqt il-Liturġija? Tħossok f'relazzjoni intima miegħu?

Il-Liturġija għandha mil-lift. Għaliex? Alla l-Missier, f'kull azzjoni Liturġika, jieħu l-inizjattiva u "iniżżel" fuqna l-grazzja tiegħu. Aħna, imbagħad, minnaħa tagħna, "minn hawn isfel" intellgħu t-tifħir u r-radd il-ħajr tagħna lilu.

Din hi mixja li fil-verità ma għandhiex tmiem. Nidħlu fiha ftit aktar kuljum. Hi relazzjoni delikata li tista' tinħakem minn bruda spiritwali, mill-kankru tad-dnub, mill-marda tal-indifferenza, mill-kurrent tad-dinja li jgħidlek li inti ma għandek bżonn ħadd għax waħdek xorta kapaċi tkampa. Din hi ħbiberija li tikber bis-smigħ u l-għajxien tal-Kelma, bil-konverżjoni kontinwa, u bl-Ewkaristija u s-Sagramenti l-oħra.

Minn isfel għal fuq

L-istess dokument jgħidilna: "Il-Knisja, f'għaqda ma' Kristu, ir-Ras tagħha, u mqanqla mill-Ispirtu s-Santu, fil-Liturġija tbierek lil Alla għad-doni tiegħu permezz ta' adorazzjoni, tifħir u radd il-ħajr."

F'din il-mixja delikata ħafna rridu noqogħdu attenti li ma nispiċċawx b'Liturġija li ma tirriflettix dak li hemm tassew f'qalbna. Hekk kien ġralhom il-Lhud tat-Testment il-Qadim u daqshekk qawwija kienet it-tbeżbiża li tahom Alla permezz tal-profeti:

"Il-festi tagħkom sirt nobgħodhom u nistmerrhom, ebda gost ma nsib fil-laqgħat tagħkom. Meta tressquli quddiemi l-offerti tal-ħruq u s-sagrifiċċju tagħkom ma jogħġbunix, u anqas biss inħares lejn l-offerti tas-sliem tal-bhejjem imsemmna tagħkom. Warrbu minni l-għajjat tal-għana tagħkom; ma rridx nisma' bid-daqq tal-arpi tagħkom. Ħallu l-ġustizzja tgelgel bħall-ilma, u s-sewwa bħal wied ta' dejjem."

Għalhekk il-Liturġija mhix "reċta" fuq l-altar. Il-Liturġija hija djalogu bejn Alla u l-bniedem. Alla jieħu l-inizjattiva, jidħol fil-ħajja tagħna biex jimliena bil-grazzji u l-qawwa tiegħu ... u fl-istess ħin jistenna t-tweġiba tagħna: it-tifħir u l-adorazzjoni tagħna.

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.

Il-lista tal-mistednin

Għażiż Daniel,
żgur li din ma ninsieha qatt.

Għadni niftakar, ftit ilu,
meta poġġejna bilqiegħda, int u jien,
madwar il-mejda t-tonda tad-dar ta' ommi,
u għamilna l-lista tal-mistednin għat-tieġ tagħna.

Il-lista kienet twila: ismijiet, kunjomijiet, indirizzi.
Xi ismijiet maqtugħin; oħrajn miżjudin wara,
bejn linja u oħra, jew fil-marġin.

Indunajna li xi mistednin lanqas biss konna nafuhom;
konna se nistednuhom biss għax "hekk imur",
għax b'xi mod jiġu minna.

Niftakar li meta lestejna niktbu l-aħħar indirizzi,
inti għedtli bi tbissima,
"L-ewwel miraklu Ġesù għamlu waqt it-tieġ f'Kana.
Għax ma nistednux lilu għat-tieġ tagħna,
qabel il-mistednin l-oħrajn kollha?"
Niftakar li dak il-ħin int qomt minn mal-mejda,
u għannaqtni miegħek.
Minn taħt l-ilsien int kont għedt xi ħaġa hekk:
"Mulej, agħtina l-ferħ li l-preżenza tiegħek taf iġġib.
Mhux biss fil-jum tat-tieġ tagħna, imma llum u kuljum."

Jalla l-lista ta' nies li għad isibu faraġ mingħandna
tkun itwal minn dik tat-tieġ.

Jalla jibqa' aktar importanti għalina ż-żwieġ,
milli t-tieġ.

Wara kollox, forsi mhux aħna konna li stedinnieh,
imma hu l-ewwel li stieden lilna!

ROBERT ALOISIO

Psikologu f'kamp ta' konċentrament

Viktor Frankl twieled Vjenna fl-1905, f'familja Lhudija tat-tajjeb. Ta' tliet snin Viktor diġà kien waħħalha f'rasu li jsir tabib. Mill-ewwel snin fil-Liċeo beda jieħu interess fl-istudju dwar moħħ il-bniedem. Ftit wara, Frankl intefa' fuq il-psikanaliżi u beda jaqra x-xogħlijiet ta' Sigmund Freud u Alfred Adler. Wara l-Liċeo, daħal fl-Università Popolari ta' Vjenna.

Fix-xogħlijiet tiegħu, Frankl dejjem interessa ruħu fis-sens tal-ħajja. Ikkonkluda li mhuwiex il-bniedem li jrid jistaqsi fuq is-sens tal-ħajja iżda hija l-ħajja nnifisha li tinterroga lill-bniedem, u dan irid ikun jaf iwieġeb biex jista' jgħix ħajja bis-sens u jassumi r-responsabbiltà tal-eżistenza tiegħu.

Skont Frankl, it-tifsira aħħarija tal-ħajja tmur lil hinn mir-raġuni tal-bniedem. Kulma jiġri fil-ħajja għandu tifsira. Il-bniedem irid jiffaċċja l-isfidi tal-ħajja u jiskopri valuri li jgħollulu l-ispirtu interjuri tiegħu.

Frankl iddedika ruħu għal-"Logoterapija". Dak li ġiegħel lil Frankl joħloq din it-terapija kienet il-ħniena li kien iħoss għal dawk li kienu waqgħu f'ċiniżmu wara li tilfu s-sens ta' ħajjithom wara l-Ewwel Gwerra Dinjija. Frankl waqqaf sitt ċentri ta' konsulenza għaż-żgħażagħ. Dak iż-żmien is-suwiċidju kien mifrux ħafna, imma fi żmien Frankl l-ebda żagħżugħ ieħor fi Vjenna ma neħħa ħajtu.

Frankl mexxa t-taqsima tas-suwiċidji fi sptar psikjatriku. Iżda meta t-truppi Nazisti fl-1938 daħlu fl-Awstrija ħajtu nbidlet għalkollox. Peress li kien Lhudi ma tħalliex jikkura iżjed pazjenti "Arjani" u lanqas seta' joħroġ mill-Awstrija. Frankl mar jaħdem fit-taqsima tan-newroloġija fl-Isptar Rothschild, l-uniku sptar fi Vjenna li kien għadu jdaħħal Lhud. Hemm fixkel kemm felaħ il-programm ta' ewtanasja li kellu Hitler għall-pazjenti b'mard mentali.

"Those who have a 'why' to live can bear with almost any 'how'."

Fl-1941 ġietu l-opportunità li jaħrab waħdu lejn l-Istati Uniti, iżda ddeċieda li jibqa' ma' ommu u ma' missieru fl-Awstrija. Iżżewweġ lill-infermiera Tilly Grosser, imma ftit wara Frankl kien deportat flimkien ma' qrabatu kollha l-ewwel f'lager fir-Repubblika Ċeka u wara f'Auschwitz, fil-Polonja. Minn hemm ittrasferewh għal Dachau u f'Turkheim, fil-Bavarja.

L-esperjenza tiegħu fil-kamp Nazista kienet terribbli: fost l-oħrajn qabditu t-tifojde li kważi qerditlu ħajtu. Iżda kien propju waqt din l-esperjenza li Frankl kellu l-aqwa intuwizzjoni ta' ħajtu, jiġifieri dik li l-eżistenza umana tagħmel sens biss meta tħares lil hinn minnha. Innota li l-priġunieri li kellhom l-ikbar possibbiltà li jibqgħu ħajjin kienu dawk li ħarsu 'l quddiem lejn xi ħaġa li fil-futur setgħu jirrealizzaw, li kellhom xi skop f'ħajjithom.

Frankl xtaq żewġ affarijiet: l-ewwel li jippubblika l-manuskritt bil-memorji tiegħu li kien tilef f'Auschwitz; it-tieni li jgħannaq mill-ġdid lill-għażiża martu Tilly, li kienet iddeċidiet li tmur miegħu f'dak li ħasbet li kien kamp tax-xogħol u talbet li tkun deportata miegħu.

L-esperjenza tat-tbatija fil-kampijiet ta' konċentrament għallmet lil Frankl li anki fl-iktar sitwazzjonijiet assurdi u ta' tbatija, il-ħajja potenzjalment tfisser xi ħaġa, u allura anki t-tbatija tagħmel sens.

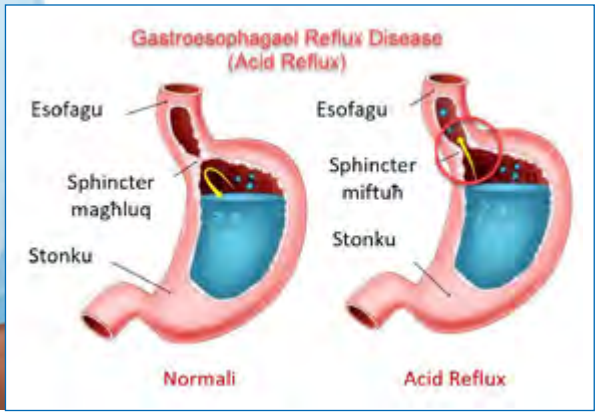
Frankl spiss kien jgħid li anke fil-konfini dojoq tal-kampijiet ta' konċentrament huwa sab li jeżistu biss żewġ razez ta' nies: nies diċenti u nies bla prinċipji. Dawn issibhom fil-klassijiet kollha, fir-razez kollha u l-gruppi kollha. "Taħt kundizzjonijiet bħal dawn, min jagħtihom tort li jiddrogaw ruħhom?... Dawn kienu l-persuni li ħadmu fil-kmamar tal-gass u l-krematorji, u kienu jafu sew li xi darba kienu se jinżgħu mir-rwol tagħhom ta' eżekuturi u jsiru huma stess il-vittmi."

"Everything can be taken from a man, but one thing: the last of the human freedoms – to choose one's attitude in any given set of circumstances, to choose one's own way."

Wara l-liberazzjoni, Frankl mar lura Vjenna, fejn sab li ommu u martu Tilly kienu mietu. F'April 1945 f'disa' ġranet biss kiteb il-ktieb famuż tiegħu "Man's Search for Meaning" li fih irrakkonta d-deportazzjoni u l-kefrijiet li ġarrab, iżda wkoll il-forza ta' volontà li wrew dawk li rnexxielhom isibu sens għall-eżistenza tagħhom.

Fl-1947, Frankl iżżewweġ lil Eleonore, Kattolika prattikanti. Viktor u Eleonore kienu jirrispettaw it-twemmin ta' xulxin, jattendu kemm fil-knisja kif ukoll fis-sinagoga, u jiċċelebraw kemm il-Milied kif ukoll il-festa Lhudija tal-Ħanukkà.
Frankl miet fit-2 ta' Settembru 1997 fl-età ta' 92 sena. Viktor Frankl kien jgħid: "Meta ma tistax tibdel is-sitwazzjoni li tkun fiha, allura pprova nbidel int!"

DOTT. GODFREY AGIUS



Ħruq ta’ stonku

Heartburn hija sensazzjoni skomda ta’ ħruq fis-sider, li jista’ jitla’ ’l fuq lejn l-għonq u l-gerżuma. Dan il-ħruq jista’ jkun sintomu ta’ diversi kundizzjonijiet, fosthom acid reflux (aċidu mill-istonku li jitla’ ’l fuq) u gastroesophageal reflux disease (GERD), li se nitkellmu dwarha isfel.

Dan il-ħruq jista’ jħallilek ukoll togħma morra jew qarsa fin-naħa ta’ wara tal-gerżuma. Xi drabi l-ħruq jgħaddi wara biss ftit minuti, imma jaf idum anki sigħat. Ġeneralment l-agħar tiegħu ikun wara li tiekol jew jekk timtedd malajr wisq wara li tiekol.

Ħruq ta’ darba kultant huwa komuni ħafna, imma jekk isir regolari jew sever jista’ jindika kundizzjoni kronika ta’ acid reflux (GERD). F’dan il-każ kellem tabib.

X’jikkaġuna l-ħruq ta’ stonku

Biex nifhmu eżatt għaliex iseħħ dal-ħruq, tajjeb nispjegaw kif jaħdmu l-esophagus u l-istonku. Meta nieklu, l-ikel jgħaddi minn tubu twil li jgħaqqad il-ħalq mal-istonku. Dan it-tubu jissejjaħ esophagus. Fit-tarf ta’ isfel hemm valve, l-esophageal sphincter, li jinfetaħ biex iħalli l-ikel jgħaddi fl-istonku, imbagħad jingħalaq biex il-kontenut tal-istonku jinżamm ġewwa. Fl-istonku jkollna taħlita aċiduża ħafna, li tibda l-proċess biex “tkisser” dan l-ikel. Din hija d-diġestjoni. L-istonku hu organu magħmul biex iżomm din it-taħlita ġo fih, imma l-esophagus mhux kapaċi jżomm din it-taħlita ġo fih mingħajr uġigħ.

Kultant il-valve li jissepara l-istonku u l-esophagus ma jagħlaqx tajjeb, u xi ftit minn din it-taħlita aċiduża mill-istonku terġa’ titla’ fl-esophagus. Dan jissejjaħ reflux, u huwa likwidu li jimxi minn

isfel għal fuq minflok bil-maqlub. Meta jkollok reflux, ġeneralment tħoss din is-sensazzjoni ta' ħruq, li hija heartburn.

Kundizzjonijiet li jistgħu jikkaġunaw ir-reflux li jwassal għal dan il-ħruq:

- Tqala
- Hiatus hernia (meta l-parti ta' fuq tal-istonku tgħaddi mid-dijaframma u l-aċidu tal-istonku jgħaddi għall-esophagus)
- Gastroesophageal reflux disease (GERD)
- Ċerti mediċini, speċjalment l-aspirina u dawk li jintużaw kontra l-infjammazzjoni
- L-ikel li tiekol, id-daqs tal-porzjonijiet, il-ħin bejn l-aħħar ikla u l-irqad
- Ċertu xorb
- Ċerti drawwiet fl-istil tal-ħajja wkoll jistgħu jwasslu għal dan il-ħruq. Pereżempju: piż żejjed, tipjip, livell għoli ta' stress, ħwejjeġ u ċintorini ssikkati ħafna.

Fil-maġġoranza tal-każi dan il-ħruq jista' jiġi kkurat id-dar b'mediċini li jinxtraw mingħajr riċetta tat-tabib u billi jinbidel l-istil tal-ħajja li jkun wassal għall-problema. Ħruq ta' kultant huwa komuni, u ġeneralment mhux xi ħaġa serja, imma jista' jagħti l-każ li t-tabib ikun irid jeżaminalek l-intern biex jivverifika hemmx xi kundizzjonijiet mediċi oħra. Dan isir permezz ta' endoscopy, li huwa eżami tal-passaġġ diġestiv permezz ta' strument flessibbli b'dawl fit-tarf tiegħu.

Mediċini għal kontra dan il-ħruq u li jistgħu jinxtaw mingħajr riċetta ġeneralment jinkludu antacids u acid blockers, it-tnejn għal kontra l-aċidità.

Antacids

L-antacids inaqqsu l-ammont ta' aċidu fl-istonku, u dan iwassal għal serħan mill-ħruq. Dawn il-mediċini jistgħu jintużaw ukoll għall-indiġestjoni, taqlib fl-istonku u uġigħat oħra fl-istonku. Uħud minn dawn l-antacids fihom prodott magħruf bħala simethicone, li jnaqqas il-gass. Tabbużax minn dawn l-antacids u teħodhomx ta' spiss, għax jistgħu jikkaġunawlek side-effects serji.

Acid blockers

Acid blockers inaqqsu l-produzzjoni tal-aċidu fl-istonku. Jgħinu biex itaffu l-ħruq, indiġestjoni mill-aċidu u qrusa fl-istonku. Segwi dejjem l-istruzzjonijiet fuq il-pakkett, jew kellem it-tabib dwar kif teħodhom. Dawn trid teħodhom regolarment għal tul ta' żmien skont kif jordnalek it-tabib, anki jekk ma jkollokx uġigħ jew is-sintomi jmorru għall-aħjar.

Acid blockers iktar qawwija jistgħu jinxtraw biss bir-riċetta. Dawn jistgħu jintużaw biex l-aċidu fl-istonku jiġi imblukkat jew biex tikkura ulċeri fl-istonku jew fid-duodenum (l-ewwel parti tal-musrana ż-żgħira eżatt wara l-istonku), kundizzjoni magħrufa bħala erosive esophagitis u wkoll GERD. Dawn jaħdmu billi jnaqqsu l-produzzjoni tal-aċidu mill-istonku.

Kellem tabib jekk:

- Il-ħruq jippersisti.
- Is-sintomi tal-ħruq isiru iktar severi u spissi.
- Tbati jew tweġġa' meta tibla'.
- Il-ħruq iġiegħlek tirremetti.
- Tinduna li nqast sostanzjalment fil-piż bla ebda raġuni.
- Tkun ħadt antacids ta' bla riċetta għal iktar minn ġimagħtejn (jew għal perijodu itwal milli rrakkomandat fuq il-pakkett), u xorta tkun għadek tbati bis-sintomi.
- Tibqa' bis-sintomi tal-ħruq anki wara li tkun ħadt mediċini bir-riċetta.
- Tibda tbati minn ħanqa jew tħarħir serji.
- Il-problema tħossha tfixkillek l-istil tal-ħajja jew l-attivitajiet ta' kuljum.

GVERN TA' MALTA
SEGRETARJAT PARLAMENTARI
GĦALL-FONDI EWROPEJ

jobsplus

The VASTE programme

Programm Operattiv II – Fondi Strutturali u ta' Investiment Ewropej 2014-2020
*"Ninvestu fir-riżorsi umani sabiex noħolqu aktar opportunitajiet
fiwqaf li nippromwovu t-tishih tas-soċjetà"*
Proġett parzjalment iffinanzjat mill-Fond Soċjali Ewropew
Rata ta' ko-finanzjament: 80% Fondi mill-Unjoni Ewropea; 20% Fondi Nazzjonali

Fondi tal-UE għal Malta 2014-2020

Il-**Programm VASTE** joffri **taħriġ** u **servizzi speċjalizzati** lill-persuni b'passat diffiċli biex jerġgħu lura fid-dinja tax-**xogħol.**

1711

Jobsplus jobsplus.gov.mt

ENABLING INCLUSION THROUGH EMPLOYMENT

Britannia

YOUR HOLIDAY STARTS HERE!

airmalta TOP SELLING AGENT 2018

Lourdes

5 t'ijiem - 16 - 21 Awwissu

5 t'ijiem - 21 - 26 Awwissu

4 t'ijiem - 26 - 30 Awwissu

5 t'ijiem - 30 Awwissu - 4 Settembru

5 t'ijiem - 4 - 9 Settembru

4 t'ijiem - 9 - 13 Settembru

5 - 9 Diċembru
(festa tal-Immakulata Kunċizzjoni)

MINN
€539

Flusek 100% GARANTITI

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

IATA