

Attivitajiet Jannar 2022

It-28 ta' Jannar 2022-20.00. Hunters Tower, Marsaxlokk.

Menu.

STARTERS-Fish Soup or Mushroom Soup or Penne Napoletana or Linguine Vongole or Smoked Salmon or Parma Ham Melon,

MAIN COURSES-Oven Baked Cernia or Chicken Breast Mushroom Sauce or Oven Baked Silver Bream or Pork Peppered or Salmon Grilled or Beef Cuberoll Diane,

DESSERT-Of your own choice

BEVERAGES-Soft Drink or Half Mineral Water or Glass of Wine

COFFEE-Instant Coffee

PRICE-25.00 euros. **BOOKING**-Rita Attard on 79385677 (messenger jew sms)

Importanti li mal-booking, tniżżlu wkoll x'se tieklu. Minn se jazgħel Cuberoll jgħi-dilna wkoll kif iridha msajjra.

Ħbieb, peress li l-każi tal-varjant Omicron żdiedu b'mod allarmanti mad-dinja kollha, il-kumitat kontra qalbna ħassejna li għalissa ikun aħjar jekk ma niltaqgħux f'postijiet żgħar magħluqa. Se nippruvaw biss inżommu l-ikla tal-aħħar tax-xahar. Naf li hawn minnkomm min hu waħdu u li l-grupp tagħna huwa ta' għajnuna kbira. Għalkemm għalissa fl-ewwel 3 gimgħat tas-sena mhux se niltaqgħu, diġa qed nippjanaw xi attivitajiet għal Frar, dejjem jekk is-sitwazzjoni u l-post ikunu jippermettu. Naf li jista' jkun hawn gruppi oħra li jiltaqgħu, jiena mhu se nindaħal lil hadd x'jagħmel. Aħna bħala kumitat inħossu r-reponsabbilita li nipproteġu kemm jista' jkun lil membri tagħna. Bħal dejjem, min ikun jixtieq jittellem miegħi personali jew ma xi membru ieħor tal-kumitat, jikkuntatjana.

Sadanittant ħudu ħsieb tagħkom infuskom u ta' xulxin.

Chairperson: Victor Galea – 99899072- Secretary: Charlotte Camilleri 99899751 -Email-info@minusone.eu



Volum 25
Ħarġa 01
Jannar 2022

Ħbieb, Qatt smajtu bil-frazi "Bkejta għax ma kelli l-ebda żarbun sakemm rajt raġel li ma kellux saqajn" Din tfisser li filwaqt li wieħed jista' jiddispjaċih għas-sitwazzjoni li jkun fiha, dejjem se jkun hemm xi hadd aghar minnu u għalhekk għandu jkun grat għal kwalunkwe sitwazzjoni li jinsab fiha, anke jekk iħossu miżerabbli, għax xi hadd, x'imkien, jinsab f'sitwazzjoni aghar u m'għandux dak li għandu hu.

Eżempju ħafif, ingergru meta jkollna munzell ħwejjeg x'naħslu, dan ikun ifisser li aħna għandna ħafna ħwejjeg meta hawn nies li m'għandhomx ħwejjeg x'jilbsu. Ingergru għax inħossuna goffi meta nieklu ikla kbira mingħajr ma nirrealizzaw li hawn min m'għandux x'jiekol. Nista nibqa sejjer bl-eżempji. Bħall dejjem, huwa kważi mpossibbli li tgħid kwotazzjoni minn fejn tkun originat. Xi wħud jikkwotawha bħala Ćiniża, Indjana, Lhudija, Irlandiża eċċ. Madre Tereza, Helen Keller u William Shakespear jissemew ukoll.

Madankollu, l-aktar origini komuni tindikalna l-poeta Persjan Sa'di. Imwieled f'Shiraz, l-Iran, madwar is-sena 1210, kien wieħed mill-poeti u kittieba tal-proza Persjani ewlenin tal-perjodu medjevali.

Hemm bosta verżjonijiet b'xi tibdil zghir ta' din il-frazi, tibdil bħal; "*Ħsibt li kont abbużat għax ma kelli l-ebda żarbun sakemm iltqajt ma' raġel li ma kellux saqajn,*" "*Bkejta għax ma kelli l-ebda żarbun sakemm iltqajt ma' raġel li ma kellux saqajn,*" "*Ħassejtni jiddispjaċini għax ma kelli l-ebda żarbun, imbagħad iltqajt ma' raġel li ma kellux saqajn.*"

Sa hawn kollox sew, imma bħall dejjem se ssib dawki li jieħdu gost jiddiskutu kull frazi li jisimgħu. Żmien ilu kont qrajt artiklu nteressanti ferm li kien jgħid li din il-frazi tista tiftiehem ħażin u jiena sa ċertu punt naqbel. Dan għax min jaqragħha jista jaħseb li għandu jikkuntenta b'dak li għandu u jieqaf hemm għax dejjem hawn min hu aghar minnu. Jiena ngħid li dejjem għandna nkunu kuntenti b'dak li għandna imma m'għandniex nikkuntentaw u nieqfu hemm. Fejn jidhlu drittijiet, il-bniedem kiseb ħafna imma ħafna għadhom jiggieldu għal aktar drittijiet u ma jikkuntentawx għax haddiehor m'għandu drittijiet ta' xejn. .

kompli f'paġna 2

Fejn tidhol edukazzjoni, hemm pajjiżi li mxew hafna u jaraw kif jagħmlu biex ikomplu jimxu. Żgur ma jikkumentawx għax hawn pajjiżi li ma mxew xejn fejn tidhol edukazzjoni. Id-dritt li nighallmu. Fejn jidhlu r-romol saru hafna żviluppi fejn jidhlu drittijiet, l-aktar fejn jidhlu pajjiżi żviluppati. Imma jiena naħseb li fadal xi jsir u m'għandniex nikkumentaw għax f'pajjiżi tat-tielet dinja, ir-romol għadom lura hafna fejn jidhlu drittijiet. Din opinjoni tiegħi. Tista tibqa sejjer hekk fuq kollox, fuq bosta sugġetti. Hija verita li persuna m'għandniex tieqaf tiżviluppa l-ħiliet għax hawn min hu aghar. Huwa minnu wkoll li din il-frazi fiha hafna tagħlim u verita. Aħna nħobbu ngergru fuq kollox, qatt m'aħna kuntenti b'xejn. Sirna nigru flok nimxu. Dejjem irridu aktar u qatt ma nirrealizzaw li dak li għandna aħna propabbli ħaddieħor m'għandux. Minn naħa l-oħra, naħseb li meta tkun trid aktar fil-ħajja, ma tkunx qiegħed tagħmel ħażin imma tkun qiegħed timmira għal aktar avvanz. Ma tridtx thalli x-xewqa li tavvanza fil-ħajja ssir ossessjoni.

Pero, biex inzomm ma' din il-frazi, nemmen li ma jfissirx li jekk m'għandix żarbun għandi nikkuntenta għax ħaddieħor mingħajr saqajn. L-anqas għandi nikkuntenta li għandi żarbun. Irrid naħdem u nistinka sabiex iż-żarbun li jkolli jkun komdu.

Victor.

Kif tafu, f'Ġunju ta' din is-sena, il-grupp tagħna se jagħlaq 25 sena. 25 sena ta' sapport lir-romol. Mal-milja tas-snin il-grupp għadda minn bosta tibdiliet sew f'dawk li huma nies li mexxew u sew f'dawk li huma regolamenti. Fejn kien hemm bżonn bidla, ta' qabilna biddlu.

Ċertament li kulħadd għamel dak li seta u riżultat ta' dan huwa l-grupp illum. Illum nista' nifhem minn xiex għaddew dawk li kienu jmexxu qabli għal snin sħaħ. Mhux faċli li tkun dejjem hemm għall ħaddieħor meta inti wkoll ikollok bżonna l-għajnuna. Wieħed irid iżomm quddiem għajnejh li minn imexxi mhux speċjali, xorta bħall kulħadd ikollu l-ġranet koroh tiegħu. Aħna kollha tad-demmu u l-laħam, kollha nħossu, kollha nibku, kullha nirrabjaw, kollha niddubitaw, insomma aħna kollha l-istess. Kif nirreagixxu għat-telfa li jagħmilna ftit differenti għax wara kollox bħala karattru aħna differenti. Nemmen li min imexxi għandu jifhem li mhux kulħadd se jaqbel miegħu. Nemmen li kull min imexxi m'għandu qatt jaħseb li hu aħjar minn ħaddieħor għas-sempliċi fatt li qed imexxi. Nemmen li minn imexxi għandu jkollu pjan ċar fuq meta għandu jwarrab sabiex jidhol ħaddieħor b'ideat aktar friski. Nemmen li kull min imexxi għandu jmexxi għall ftit snin biss. Nemmen li l-grupp tagħna għandu jibqa' għaddej għax jagħmel hafna ġid.

Grief (Niket)

Grief jew Niket joħolqu emozzjonijiet stressanti hafna u jista' jkollom impatt kbir fuq il-funzjonament ta' kuljum ta' persuna partikulari.

In-niket huwa fenomenu universali li jitqies bħala forma ta' diffikultà b' reazzjoni għat-telf. In-niket huwa kumpless peress li jinvolvi manifestazzjonijiet emozzjonali, fiżjoloġiċi u tal-imġiba. Dan in-niket huwa universali iżda s-sintomi tiegħu mhumiex. In-nies ikollom bżonn tul ta' żmien differenti u modi differenti peress li n-niket jinkludi hafna emozzjonijiet u l-espressjoni tiegħu hija unika għall-individwu. Dak li ngħaddi minnu jien mhux bilfors se tagħddi minnu int. In-niket jaffettwa lin-nies tal-kulturi kollha u nstab li jaffettwa b'mod konsistenti lin-nies matul l-istorja.

Ħafna drabi l-kliem niket, mewt u luttu jintużaw b'mod interkambjabbli iżda għandhom tifsiriet differenti. Jiena nemmen li l-kelma luttu tirreferi aktar għal wirjiet publiċi ta' niket bħall meta nilbsu l-iswed u jarana kulħadd jew meta nwaħħlu faxxa sewda mal-bieb tal-każin meta jmut xi membru. Il-luttu huwa differenti kulturalment peress li huwa relatat ma' Prattiki kulturali li permezz tagħhom huma espressi n-niket u l-mewt. Il-luttu huwa relatat mad-drawwiet ta' soċjetà peress li huwa influwenzat mill-kuntest soċjali. Id-differenzi fid-drawwiet fejn jidhol luttu bejn il-kulturi jistgħu jidhru fis-servizzi tal-funerali religjużi.

Hawn Malta għandna d-drawwiet tagħna wkoll. Aħna l-Maltin ukoll insofru minn dan in-niket. M'aħniex differenti minn popli oħra. Aħna wkoll għandna t-tradizzjonijiet tagħna. Jiena dejjem ngħid li peress li l-familja Maltija għada daqshekk maqgħuda u peress li Pajjiżna huwa żgħir, ifisser li se nsibu aktar għajnuna u sapport. Barra minn Malta il-familji huma aktar mifruxa u għalhekk jista' jagħti l-każ li l-individwi diġa jkunu draw jgħixu mingħajr jew il-bogħod minn xulxin.

Huwa mportanti li dan in-niket ngħaddu minnu. Jien mhux se noqod insemmi teoriji għax qatt ma qbilt mija fil-mija mal-ebda teorija li qrajt. Li hu żgur hu li aħna differenti.

Għalhekk int li qed taqra, toqodtx tara x' għamel ħaddieħor għax int differenti minni u jien differenti minnek anke fejn tidhol ir-reazzjoni għal-mewt tal-għeżiż tagħna.

Pero għamel kuragg, fittex is-sapport, agħti is-sapport. Għax dan is-sapport huwa t-triq li rridu naqblu biex nidraw din il-ħajja li ma xtaqniex u nimxu l-quddiem.