

Attivitajiet-Ġunju 2023

It-2 ta' Ġunju 2023-Alice Peplow tkellimna fuq il-Parkinsons-Project House fit-20.00.

Is-7 ta' Ġunju 2023-Karaoke Party ġewwa Il-Karettun Marsascale-**Ħin 19.30**. Booking permezz ta' Revolut għand **Rita Attard fuq 79385677**. Prezz 18€. Xorb mhux Inkluz. **Menu Starters**-Bruschetta and cheesy garlic bread. **Main**-Salmon Steak or Chichken Breast in mushroom sauce or Roast Pork. **Dessert**-Ice Cream or cake.

Id-9 ta' Ġunju 2023—Diskussjoni bejn il-grupp ġewwa project House fit-20.00.

Is-16 ta' Ġunju 2023—Quddiesa ta' Jum il-Missier ġewwa Project House fit-20.00.

1t-23 ta' Ġunju 2023—Taħdita fuq forensika mis-Supretendent Charlo Casha.

It-30 ta' Ġunju 2023—Birthday Celebrations ġewwa ta' Gagin restaurant il-Baħrija. **Prezz 26€**. Ħin 20.00. Booking permezz ta' Revolut għand **Maureen Tarpey fuq 79895387**. Dejjem niżżlu l-isem mal-booking. Niżżlu wkoll x'ser tieklu.

Drinks mhux inkluzi. **Menu-Apitzers** to share-Ħobż biż-żejt u Galletti/Bigilla. **Starters**-Spaghetti with rabbit sauce or pennee a la creme or veg soup. **Main**-Chicken breast or Cuberoll steak or Rabbit or Ċerna. **Dessert-Cake**.

Ix-xettiċi jistgħu ma jemmnux iżda r-riċerkaturi sabu li l-biċċa l-kbira ta' dawk li jkollom esperjenzi qrib il-mewt għandhom it-tendenza li jirrakuntaw affarijiet komuni. Jgħidu li meta jtilqu jew jirritornaw lejn ġisimhom, iħossu sens ta' paċi, jaraw dwal qawwija, u laqgħat ma' spirti jew nies. Fil-fatt, it-trattament mediku illum huwa tajjeb biżżejjed li juri differenza bejn il-mewt klinika (l-ebda nifs jew polz, iżda xorta waħda persuna tkun tista' tiġi risuxxitata) u mewt bijoloġika (fil-fatt mejta).

Dawn l-istejjer igerfxuni ftit. Ma nafx x'naqbad nemmen. Ma nafx humiex sitwazzjonijiet li johloq jew jimmagina l-bniedem jew ikunux seħħew verament. Ironikament it-tnejn li huma huma stejjer Amerikani. Forsi hija kumbinazzjoni. Naf li meta normlu nibdew infittxu u naqraw minn kollox. Naqraw anke dak li ma nifmhu fih jew dak li ma nkunux f'kundizzjoni li nifmhu. U hawn jidhol ħafna biża u dubji. Ma nafx. **Naqraw iva, biża' għalhejn u nemmnu kollox, kull ma naqraw, le.** X'taħsbu intom?

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



Volum 26
Ħarġa 056
Ġunju 2023

Ħbieb, nistqarr magħkom, il-fuljett ta' Ġunju kien ilu lest. Ħassejt li wara l-workshop li kellna fil-grupp dwar l-importanza li nisimgħu lil xulxin ħareġ li l-biża' li nixjieħu jew l-effetti tax-xjuħija jinkwetaw lil ħafna membri. Iddeċidejt li nibdel il-kitba tiegħi għal dan ix-xahar. Indunajt ukoll kemm huma importanti dawn it-tip ta' laqgħat. Li titkellem u ssib min jisimgħak huwa importanti ferm. Diffiċli li toqgħod tisma' biss, naf! Diffiċli wkoll li meta tkun imxejt ħafna f'din il-ħajja tiftakar li int ukoll xi darba kont għadek fil-bidu. Kollox hu diffiċli. Ahna xogħolna hu li nisimgħu, nisimgħu u nerġgħu nisimgħu mingħajr ma ngħaddu kummenti jew niġgudikaw.

Mill-gruppi li konna ħareġ ċar li waħda mill-biżgħat kbar li għandna hija dik tax-xjuħija. Jien ukoll nibża' minn dan. Ħafna nies jibzġħu mix-xjuħija anke jekk ma jkunux romol. Fl-opinjoni tiegħi ahna r-romol jew min hu waħdu nibzġħu aktar. Nibzġħu li ma nkunux nistgħu nagħmlu kollox weħedna. Nibzġħu li jkollna bzonn lil ħaddieħor meta ħaddieħor ma jkunx hemm jew min ikun hemm ikollu l-problemi tiegħu u l-ħajja tiegħu. Ma rridu nkunu piż fuq ħadd, speċjalment fuq uliedna stess. Nibzġħu li nkunu qed neżistu u mhux ngħixu. Biża', biża' u aktar biża'. **Aktar milli nibzġħu mix-xjuħija, nibzġħu aktar mill-effetti tax-xjuħija.** Is-sabiha hija li ħadd ma jixtieq jitle 'l hemm. Aktar ma nibqgħu hawn ifisser li se nikbru aktar.

Hawn min jgħidlek 'ħallih iħabbat' jew 'jigri li jrid'. Però mhux kulħadd kapaci jħallih iħabbat. Hawn jidhol ukoll il-karattru ta' dak li jkun. Imsomma, il-karattru jidhol dejjem u f'kollox. Bħal ħafna problemi oħra, naħseb li soluzzjoni m'għandu ħadd. Madwar id-dinja tant hawn biża' mix-xjuħija li l-esperti jsejħulha phobia. Gerascophobia. Din hija l-biża' li tikber jew tixjieħ. Il-biża' hija emozzjoni spjaċevoli li sseħħ b'reazzjoni għal sors ta' periklu, kemm jekk reali jew immaginarju. Sfortunatament, ħafna nies, speċjalment adulti anzjani, iħossuhom beżgħana u anzjużi dwar ix-xjuħija u l-mewt.

Il-kelma Gerascophobia ġejja mill-Grieg 'tha geraso' li hija frazi li tfisser 'qed nixjieħ' u *phobos* li tfisser biża' profonda. Sa ċertu punt, ħafna minna nibzġħu li nikbru. Ħadd ma jrid jitlef iż-żgħozija tiegħu, jizviluppa t-tikmix u jiffaċċja problemi oħra tas-saħħa li huma kważi inevitabli bl-età.

Ikompli paġna 2

F'każijiet estremi ta' Gerascophobia min ibati jesperjenza biża' persistenti, irrazzjonali u kostanti li jixjieh. Din il-biża' tista' twassal għal diversi konsegwenzi fosthom fil-ħajja soċjali u fil-ħajja personali, opportunitajiet u kull aspett ieħor relatati mal-ħajja ta' kuljum. Ħafna drabi, il-fobiku jirrealizza li l-biża' mhix ġustifikata iżda huwa kompletament bla saħħa fuqha u ma jhossu kapaċi jagħmel l-ebda reazzjoni ta' xejn. Sabiex nipprepara din il-kitba qrajt ħafna artikli interessanti. Jidher li din tax-xjuħija hija problema reali. Mhux faċli li taċċetta li m'għadekx aktar kapaċi tagħmel dak li qabel kont tagħmel b'faċilità. Issa li qiegħed waħdek, kolloxx jitqal. Issa li meta tagħlaq il-bieb taf li se tkun waħdek. Dan meta li tkun waħdek ma tkunx għażla tiegħek. Uliedna jfittxu li jibnu l-futur tagħhom kif wara kolloxx għamilna aħna. Aħna fuq din ukoll ma nistgħu nagħmlu xejn għax uliedna għandhom id-dritt li jfasslu l-futur tagħhom. Dan il-futur jista' wkoll ikun barra minn xtutna.

Bħala kumitat ta' dan il-grupp, fuq din il-problema ftit li xejn jista' jagħmel. Individwalment nistgħu nagħmlu ħafna aktar. Dan billi nitkellmu u nisimgħu lil-kulhadd. Importanti li nwessgħu kemm nistgħu iċ-ċirku ta' ħbieb tagħna. Personalment, jien inqis lil kull membru bħala ħabib tiegħi. Ħbieb, għandna membri fil-grupp li minkejja li ilhom is-snin li romlu, xorta waħda għad għandom bżonn ħafna għajjnuna. Jiena beħsiebni inibda nagħmel laqagħat sabiex insiru nafu aktar lil xulxin. Wara kolloxx, aħna grupp ta' s'apport. Aħna kollha garrabna u kollha xi darba jew oħra kellna bżonn lil min jismagħna. Jiena ngħid li għad għandna bżonn insibu minn jismagħna. B'hekk diġà naf li dawn il-laqgħat se jkunu utli ħafna. Se nkun qiegħed nitlob li nirrispettaw lil xulxin billi mhux il-ħin kollu rridu nitkellmu aħna jew li bilfors irridu ngħaddu xi kumment. Ma rrid lil hadd jibza' jitellem għax jaħseb li hu njurant. Aħna kollha romol membri ta' Minus One u jien għalija kulhadd l-istess. Ma nqis lil hadd bravu jew injurant. Aħna kollha romol. Toqodux tistgħu titkellmu. Minn xhiex tridu tistgħu? Minn min tridu tistgħu? Dan huwa s-sapport li nemmen fih jien. Dan huwa dak li rrid jien għal-grupp tagħna. Għal dan il-għan ukoll, qiegħed infittex nies jew għaqdiet oħra li jistgħu jatgħuna daqqa t'id. Nixtieq li aħna nibqgħu niffukaw fuq għajjnuna soċjali bbażata fuq l-esperjenzi tagħna. L-għajjnuna psikoloġika nħalluha f'idejn l-esperti. L-għerf tal-ħajja ma jintlaħaqx mil-lum għal għada. Li tibza' huwa uman, huwa naturali. Il-biża' rridu naċċetwaha, nifmuha u niġgildulha sakemm nirbħulha. Irridu nkunu deċiżi li se nsibu bilanċ bejn li naċċettaw il-passat u l-projezzjoni lejn futur fejn dejjem nistgħu nergħu nibnu b'konvinzjoni ħajja soċjali u ħajja personali godda biex b'hekk inkunu deċiżi li neħilsu mill-biża' li timblokkana u żzommna lura, darba għal dejjem. **Kuraġġ ħbieb.**

Zack Clements u Tina Hines-Nistħajjilkom tistaqsu "Dawn it-tnejn, min huma"? "Dan biex ħolom illum"?

Dan l-aħħar għal fuljett tagħna kont qiegħed nikteb fuq nies xi ftit jew wisq magħrufa għall-invenzjonijiet tagħhom jew b'dak li għamlu hallew impatt fuq id-dinja. Jien inħobb naqra fuq sugġetti differenti. Dan l-aħħar sibt dan it-tagħrif. Illum kitba ftit differenti.

Ħa nibda b'Zack. Zack huwa żgħażuġ Amerika li qalbu waqfet għal madwar 20 minuta. Huwa qam f'daqqa waħda u beda u jirrakonta li kien quddiem Ġesù. Ġara x'gara, it-tobba ma jistgħux jispjegawha. Zack Clements, minn Brownwood ġewwa Texas, l-Istati Uniti, ħassu marid waqt klassi tal-ginnastika fl-iskola u sofra arrest kardijaku u stabat mal-art. Din il-biċċa ssorprendiet lil kulhadd, minħabba li ż-żagħżuġ ta' 17-il sena kien sportiv u kellu drawwiet u ħajja b'saħħitha. Huwa ittiehed l-isptar, fejn baqa' għal 3 ijiem f'tip ta' koma, li minnha mbagħad qam f'daqqa bħallikieku ma ġara xejn. Iżda l-iktar haġa sorprendenti kienet għadha ġejja.

Meta qam, Zack qal lill-ġenituri tiegħu, Billy u Theresa, dak li kien ġara fl-20 minuta li kien klinikament mejjet. Qal li ra raġel b'xagħar twil u daqna u għarf u bħala Ġesù. Ir-raġel allegatament poġġa idu fuq spalltu u qallu li kolloxx se jkun sewwa. Ġara x'gara minn Zack, il-fatt huwa li l-20 minuta twal ta' arrest kardijaku u l-irkupru f'daqqa tat-taħbit tal-qalb taż-żagħżuġ affettwaw lit-tobba li assistewh, li ma jistgħux jispjegaw x'gara minnu u fuq kolloxx kif seta' baqa' ħaj min-nuqqas ta' taħbit tal-qalb. "Qomt u għidt dak li esperjenzajt, dak li ħassejt ma jistax jiġi spjegat. Mhux umanament possibbli li nispjegaw," qal Zack.

Storja oħra hija ta' **Tina Hines** minn Arizona li mietet għal 27 minuta iżda wara reġgħet ħadet il-ħajja. Tina talbet għal karta u pinna għax lanqas setgħet titkellem. Hija kitbet li hija realta. Meta l-familjari tagħha staqsewha għal xiex qiegħda tirreferi hija sostnit li rat il-Ġenna wara li qalbha waqfet taħdem. Brian, ir-raġel ta' Tina wara li spjega kif ġara l-każ fejn qalb Tina waqfet tħabbat qal li t-tabib qallu li rnexielhom iħaddmulha qalbha permezz ta' defibrillatur. Qallu wkoll li propabbilment kien hemm madwar 27/28 minuta b'ossigenu limitat jew mingġajr ossigenu. Ma nafux x'gara kompli t-tabib. Se ninduċu koma sabiex ġisimha jirrilassa waqt li nkomplu nagħmlu t-testijiet kollha sabiex nippruvaw naraw x'gara. It-tabib zied jgħid li ħafna nies ma jgħixux aktar minn 5/10 minuti mingħajr ossigenu għall-moħħ. Jekk Tina tibqa ħajja, x'aktarx ikollha ġrieħi fil-moħħ li jistgħu iħalluha b'mankament maġġuri. Minkejja kolloxx u l-magni li kellha mqabbdin magħha, l-għada Tina bdiet terġa' tieħu n-nifs weħdedha. Hija kienet ukoll f'sensiha. Kien f'dan il-mument li hija talbet għal karta u pinna.