MINUS ONE
Il-Grupp Malti li joffri Sapport lir-Romol
https://minusone.eu
info@minusone.eu

Volum 26
Ħarġa 07
Lulju 2023

Attivitajiet-Lulju 2023

Is- 7 ta' Lulju 2023– Picnic għall–frisk ġewwa Ħad Dingli ħdejn il-kappella. Ġibu mejda u siġġu u x'tieklu. Ġibu wkoll xi lampa. Ħin.20.00

L-14 ta' Lulju 2023- Comino Cruise-Infurmaw lil Maureen min ġej minħabba n-numru. Ħlas 16€ fuq il-post. Sliema– 13.00 Buġibba-13.30

IL-21 ta' Lulju 2023– Niltaqgħu l-għadira sabiex inqattgħu ftit ħin flimkien. Niltaqgħu ħdejn il-Kiosk La Sosta għal ħabta tal-17.00. Ġibu mejda u siġġu u x'tieklu. Ħibu wkoll xi lampa

It-28 ta' Lulju 2023– Birthdays Celebration ġewwa Ta' Klariċċ ir-Rabat. Ħin. 20.00

Booking Maureen Tarpey fuq 79895387– Niżżlu l-isem u għidulna x'se tieklu–

Prezz 26€. MENU–Starters-Penne pollo e funghi (gluten free) or Penne Bolognese or Veg Soup-Lasagna or Chicken salad

Main-Pork Loin orBaked Ċerna or Chicken Marsala

Għeżież membri. Minn dan ix-xahar nibdew niltaqgħu barra. Ġewwa Project House nerġgħu nirritornaw f'Ottubru li ġej. Bħala kumitat nifmu li fis-sajf xorta waħda għandna nibqgħu niltaqgħu kull nhar ta' Ġimgħa. Naf, konxju li ġieli nkunu ftit minħabba mpenji oħra li jkollkom bħala membri.

Se jibqa jkollna l-ikla tal-aħħar tax-xahar. Se mmorru Għawdex. Se mmorru Kemmuna wkoll. Kemmuna biex ngħumu biss. Se nagħmlu picnics għal-frisk. Se mmorru l-Għadira ngħumu. Se nsiefru wkoll. Il-membri huma misteiedna li jiġu magħna. Jiena moħħi mistrieħ li min ikun waħdu xorta waħda jkollu fejn imur, anke u speċjalment fis -sajf.

Nagħlaq dawn iż-żewġ kelmiet billi f'ismi u f'isem il-membri tal-kumitat nixtieqilkom safj mimli b'dak li tixtieq qalbkom. Kull nhar ta' Ġimgħħa, aħna tal-Minus One se nkunu preżenti sabiex ħadd a jkun waħdu, almenu nhar ta' Ġimgħa. Nirringrazzja b'mod speċjali lil dawk il-membri li ta' kull nhar ta' Ġimgħa jippreparaw xi ħaġa tajba kif ukoll lil dawk il-membri li jippreparaw it-te. Napprezza ħafna.

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

Ħbieb, issuġġerewli biex inkun aktar pożittiv fil-kitbiet tiegħi. Għalhekk illum iddeċidejt li nikteb fuq l-importanza li nkunu pożittivi anke u speċjalment issa li aħna romol**.** Jiena dejjem ngħid li l-karattru jilgħab parti mportanti kif aħna nirreaġixxu għal dak kollu li jiġrilna. Ejja nkunu onesti, ħafna jgħidu jew jirraġunaw li aħna r-romol ma tantx nistgħu nkunu pożittivi. Fuq l-istess linja tal-pożittivita hemm l-ottimiżmu. Bħala kuntrast hemm in-negattivita u l-pessimiżmu. Għalkemm jtatakkawni kontinwament, dawn, jien ma tantx nagħtihom importanza għax bħala karattru ma tantx jinteressani fihom. Xorta waħda nippreferi li nkun **realistiku**. Jekk ma tkunx realistiku, fil-ħajja tbati. L-isfidi f'ħajjitna ser jibqgħu ġejjin b'mod persistenti. Peress li aħna romol, dawn l-isfidi nistgħu nibżgħu minnhom għax aħna weħedna. Minn jirraġuna hekk ikun qiegħed jidħol f'dinja negattiva. Hija r-reazzjoni tagħna għal dawn l-isfidi li tiddetermina kemm nistgħu negħlbuhom malajr. Ir-reazzjoni mportanti dejjem u f'kollox.

Tipikament hemm żewġ tipi ta' fehmiet li n-nies għandhom lejn l-isfidi. **Ottimist** li jħoss u jaf li hu kapaċi jew **Pessimist** li jaħseb li hu mhux kapaċi. Filwaqt li kulħadd jista' jkollu tendenza naturali li jkollu fehma waħda jew l-oħra, il-kapaċità tiegħek li tkun ottimist meta jinqalgħu sfidi se jkollha impatt fuq is-suċċess u l-prospetti ġenerali tiegħek fuq il-ħajja.

Domanda komuni. **'Imma kif tista' tkun aktar ottimist issa li ormolt'?.** Xi kultant, ħafna nies jagħtu attenzjoni biss lejn id-dehra tagħhom. Is-saħħa fiżika, li nidru puliti. Li jkollna s-six pack u li nkunu sexy. Jiena family pack! Dan huwa tajjeb ukoll imma għandna l-vizzju li s-saħħa mentali tagħna ma tieħux l-istess importanza. Dan huwa ħażin għax filwaqt li s-saħħa fiżika tiegħek hija importanti ħafna għall-kwalità tal-ħajja tiegħek, is-saħħa mentali hija mportanti ħafna wkoll. Is-saħħa mentali tiegħek tħalli impatt fuq il-mod kif tagħmel kważi kollox f'ħajtek.

Studji juru li persuni li huma ottimisti huma inqas probabbli li jbatu minn mard kroniku. Anke fid-dinja tax-xogħol in-nies ottimisti għandhom sigurtà tax-xogħol aħjar. Huma aktar probabbli li jirnexxu fil-karrieri tagħhom, u għandhom sodisfazzjon akbar fix-xogħol. Huma kapaċi jibdlu d-diżappunti f'motivazzjoni li twassal għal żieda fil-produttività u kisbiet akbar. Nies ottimisti jimirdu inqas spiss u jirkupraw mill-mard aktar malajr. Il-kejl veru ta '"saħħa mentali" huwa kemm int ottimist dwarek innifsek u ħajtek.

Ikompli f'paġna 2

Hawn min jirraġuna li dawn huma biss teoriji. Jiena nemmen bis-sħiħ li jiġri x'jiġri f'ħajtek jekk ikollok karattru li tkun realistikament ottimist għandek aktar ċans li tħossok aħjar. **U meta tiġri xi ħaġa ħażina?** Hemm ftit differenzi bażiċi bejn ir-reazzjonijiet tal-ottimisti u l-pessimisti. Fejn tidħol il-mewt tal-għeżież tagħna, l-ottimist għalkemm imweġġa jifhem li jrid jagħmel il-kuraġġ biex jimxi l-quddiem, filwaqt li l-pessimist jaraha problema permanenti u li qatt ma tista terġa ssir ferħan jew li qatt ma tista terġa tħobb. L-ottimist jara avveniment sfortunat bħala xi ħaġa li hija limitata fiż-żmien, parti mill-proċess. Il-pessimist, min-naħa l-oħra, jara sitwazzjoniji negattiva bħala ħsara u prekursur għal dak li ġej fil-futur. Allura, meta ssib ruħek f'sitwazzjoni diffiċli jew diżappuntanti, ħu mument biex verament tirrifletti fuq l-isfida qabel ma tirreaġixxi. Ipprova vviżwalizza l-pass li jmiss lejn titjib aktar milli tirrispondi għall-intoppi li m'għandek l-ebda kontroll fuqhom.

Tħallix li avveniment negattiv ikollu impatt fuq l-aspetti l-oħra ta' ħajtek u l-opportunitajiet li tista tiffaċċja. Dawwar lilek innifsek b'nies pożittivi. Attitudnijiet pożittivi huma kontaġġjużi. Identifika n-nies f'ħajtek li tħares lejhom għall-ottimiżmu tagħhom u qatta' aktar ħin magħhom. Osserva l-affarijiet li jgħidu, x'jagħmlu, u dak li jagħżlu li ma jagħmlux jew jgħidu. Tinduna b'mudelli li tista' tadotta li jgħinuk tkun aktar pożittiv ukoll. Daqstant importanti huwa li tidentifika nies li għandhom influwenza negattiva fuqek. Evita nies negattivi dejjm u f'kollox. Jekk ma tistax, minħabba xogħol jew membri tal-familja, sib modi kif timminimizza l-influwenza tagħhom fuqek. Meta dawwwar lilek innifsek b'sistema ta'appoġġ pożittiv tagħmel dan il-proċess ferm aktar faċli milli kieku tkun waħdek.

Il-passatempi huma mportanti ħafna sabiex jgħinuk ma toqodtx thewden il-ħin kollu fuq il-mewt. Kull meta jkun possibbli, involvi l-ħbieb. Ħbieb li jifmhuk u li ma jiġġudikawkx. Filwaqt li nammettI u nemmen li meta tkun pożittiv se jgħin dejjem, jiena nippreferi li nkun realistiku wkoll.

Persuna realistika tagħraf x'inhu reali jew possibbli f'sitwazzjoni partikolari. Wieħed li jaċċetta u jittratta l-affarijiet kif verament huma. Ir-realisti huma leali lejn in-nies ta' madwarhom u jaħdmu qatigħ biex iżommu l-wegħdiet tagħhom. Huma onesti u sempliċi ma' oħrajn u jistennew l-istess mill-oħrajn. Trid tkun realistiku u tammetti li l-ħajja tagħna r-romol hija diffiċli, iżda trid tkun pożittiv li għada se jkun aħjar mil-llum.

Kuraġġ ħbieb.

Victor

L-Istorja ta' Santa Matilda

Fl-14 ta' Marzu li għadda kont tellajt post fuq il-paġna fb tagħna rigward il-protettriċi tar-romol Santa Matilde. Mid-dehra hija protettriċi ta' nies oħra wkoll.

Din fil-qosor hija l-istorja tagħha.

Matilde, bint Dietrich ta' Westphalia u Reinhild tad-Danimarka, kienet magħrufa wkoll bħala Mechtildis u Maud. Hija trabbiet minn nannitha, il-madre badessa tal-kunvent tal-Eufurt. Matilda żżewġet lil Henry the Fowler, iben Duka Otto ta' Sassonja, fis-sena 909. Huwa ħa post missieru bħala Duka fis-sena 912 u fl-919 ħa post ir-Re Conrad I għat-tron Ġermaniż. Hija ġiet innutata għax-xogħlijiet tagħha ta' ħniena u karità.

Romlot fis-sena 936 u appoġġjat it-talba ta' binha Henry għat-tron ta' missieru. Meta ġie elett binha Otto (il-Kbir), ikkonvinċietu biex jaħtar lil Henry bħala Duka tal-Bavarja wara li kien mexxa rewwixta li però ma kienetx irnexxietx. Hija kienet ikkritikata bil-kbir kemm minn Otto kif ukoll minn Henry għal dak li qiesu l-karitajiet stravaganti tagħha. Hija rriżenjat mill-wirt tagħha u irtirat fid-dar ta' pajjiżha iżda ġiet imsejħa quddiem il-qorti permezz tal-interċessjoni tal-mara ta' Otto, Edith. Meta Henry reġa' irribella, Otto poġġa l-insurrezzjoni fis-sena 941 bi krudeltà kbira. Matilda ċċensurat lil Henry meta beda rewwixta oħra kontra Otto fis-sena 953 u għan-nuqqas ta' ħniena tiegħu fit-trażżin tar-rewwixta. Dak iż-żmien hija pprofesizzat il-mewt imminenti tiegħu.

Meta miet fl-955, hija ddedikat ruħha għall-bini ta' tliet kunventi u monasteru. Hija tħalliet responsabbli mis-saltna meta Otto mar Ruma fl-962 biex jiġi inkurunat Imperatur (spiss meqjus bħala l-bidu tal-Imperu Ruman Imqaddes) Ħajjitha bdiet sejra lura. Hija qattet ħafna snin fil-kunvent f'Nordhausen li kienet bniet. Hija mietet fil-monasteru fi Quedlinburg fl-14 ta' Marzu u ndifnet hemm ma' Henry.

Il-knisja kolleġġjata ta' San Servatiushigh fuq il-Schlossberg li hija magħrufa wkoll bħala l-Katidral ta' Quedlinburg. Mill-1994, flimkien mal-belt il-qadima, kienet saret Wirt Dinji tal-UNESCO. Fil-Bażilika tal-Qalb ta' Ġesù insibu r-relikwi ta' Santa Matilde. Dawn jinsabu fil-kappella relikwarja u hija murija fi ħġieġ *stained*, fejn għandha xettru u muniti bħala sinjal tal-ġenerożità tagħha lejn il-foqra. It-tieni tieqa turiha fit-talb biż-żewġ uliedha jikkonfoffaw bl-għira warajha. Santa Matilda hija patruna tar-romol, u ta' dawk li għandhom kunflitti ma' wliedhom kbar. Il-ġurnata tal-festa tagħha hija l-14 ta' Marzu.