Attivitajiet f'Awwissu 2025

L-1 ta' Awwissu 2025-20.00 - Dingli Cliffs Picnic (Ħdejn il-Kappella) Ġibu kollox magħkom (dawl, ikel, xorb, siġġu, mejda etċ)

It-8 ta' Awwissu 2025—Gozo by night – L-ewwel 50 biss — Booking permezz ta' Revolut għand Maureen Tarpey fuq 79895387. Nitilqu mal-vapur tal-17.15 u niġu lura mal-vapur tal-23.15. Prezz ta 10€. Dawra bil-Gozo Train fejn min irid, nagħmlu waqfa mis-19.30 sad-21.30 ghal ikel, importanti li tib-bukjaw min qabel biex ma jkollnix dewmien. Se jkollna transport mill-Furjana fejn id-Dipartiment tal-Edukazzjoni fl-15.45pm saċ-Ċirkewwa u lura (Prezz skond kemm inkunu) Din l-attività hija fully booked.

Il-15 ta' Awwissu 2025 — Il-Grupp mhux ser jiltaqa`.

It-22 ta' Awwissu 2025 — Illum se mmorru ngħumu B'Buġia.

Id-29 ta' Awwissu 2025 — Buffet all inclusive ġewwa l-Qawra Palace-20.00. Min irid wara jista jattendi għax-show li jkun hemm. Booking permezz ta' Revolut għand Maureen Tarpey fuq 79895387-Prezz 28€-Il-kumitat se jis-susidja 50c għall kull minn jiġi.

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

Fuljett ta' kull xahar

Volum 27
Ħarġa 07
Awwissu 2025

Ħbieb, ninsab ċert li meta ormoltu, uħud minnkom fittxew online sabiex taraw minn xiex se tgħaddu. Ninsab ċert ukoll li waħda mit-teoriji l-aktar komuni hija dik tal-psikjatra Svizzera Elisabeth Kübler-Ross. Dejjem ngħid jien li dawn huma biss teoriji u li kull wieħed u waħda minna jibni t-teorija tiegħu skond kif ngħixu din il-ħajja mposta fuqna. Imma ejja bil-kwiet naraw x'inhi din it-teorija

Min żviluppa l-5 stadji tan-niket? Il-mudell tal-ħames stadji tan-niket ġie żviluppat minn Elisabeth Kübler-Ross, u sar famuż wara li ppubblikat il-ktieb tagħha On Death and Dying fl-1969. Kübler-Ross żviluppat il-mudell tagħha biex tiddeskrivi nies b'mard terminali li qed jiffaċċjaw il-mewt tagħhom stess. Iżda malajr ġie adattat bħala mod ta' ħsieb dwar in-niket b'mod ġenerali.

Il-5 stadji jiġru fl-ordni? Il-ħames stadji – iċ-ċaħda, ir-rabja, in-negozjar, id-dipressjoni u l-aċċettazzjoni – spiss jitkellmu dwarhom bħalikieku jiġru fl-ordni, u jiċċaqalqu minn stadju għall-ieħor. Tista' tisma' nies jgħidu affarijiet bħal 'Jien imxejt 'l quddiem miċ-ċaħda u issa naħseb li qed nidħol fl-istadju rrabjat'. Iżda dan ma jkunx spiss il-każ. Fil-fatt Kübler-Ross, fil-kitba tagħha, tagħmilha ċara li l-istadji mhumiex lineari – in-nies jistgħu jesperjenzaw dawn l-aspetti tan-niket fi żminijiet differenti u ma jiġrux f'ordni partikolari. Tista 'ma tesperjenzax l-istadji kollha, u tista' ssib sentimenti li huma pjuttost differenti b'niket differenti.

X'inhuma l-ħames stadji tan-niket?

Ċaħda. Fl-ewwel jiem tan-niket tħossok bħal stordut. Xi nies għall-ewwel ikomplu bħallikieku ma ġara xejn. Anke jekk konxji li xi ħadd miet jista' jkun diffiċli li nemmnu li xi ħadd importanti mhux ser jerġa' lura. Huwa wkoll komuni ħafna li tħoss il-preżenza ta' xi ħadd li miet, tisma' leħinhom jew saħansitra tarahom.

Rabja. Ir-rabja hija emozzjoni kompletament naturali, u naturali ħafna wara li xi ħadd imut. Il-mewt tista' tidher krudili u nġusta, speċjalment meta tħoss li xi ħadd miet qabel iż-żmien jew issa tlift dak li kellek pjanijiet għall-futur. Huwa wkoll komuni li tħossok irrabjat lejn il-persuna li mietet, jew irrabjati fuqna nfusna għal affarijiet li għamilna jew ma għamilniex qabel il-mewt tagħhom.

Ikompli f'paġna 2

Negozjar. Meta nkunu fl-uġigħ tan-niket, kultant huwa diffiċli li naċċettaw li m'hemm xejn li nistgħu nagħmlu biex inbiddlu l-affarijiet. In-negozjar huwa meta nibdew nagħmlu ftehim magħna nfusna, jew forsi ma' Alla jekk aħna reliġjużi. Irridu nemmnu li jekk naġixxu b'modi partikolari se nħossuna aħjar. Huwa wkoll komuni li nsibu ruħna mmorru aktar u fuq affarijiet li ġraw fil-passat u nistaqsu ħafna mistoqsijiet 'x'jiġri jekk', nixtiequ li nistgħu mmorru lura u nbiddlu l-affarijiet bit-tama li l-affarijiet setgħu rriżultaw b'mod differenti.

Dipressjoni. Id-dwejjaq u x-xewqa huma dak li naħsbu l-aktar spiss meta naħsbu dwar in-niket. Dan l-uġigħ jista' jkun intens ħafna u jiġi f'mewġ fuq ħafna xhur jew snin. Il-ħajja tista' tħoss li m'għadx għandha tifsira u li tista' tkun tal-biża' ħafna.

Aċċettazzjoni. In-niket jiġi bħal-mewġ, fejn tħoss li xejn mhu se jkun tajjeb. Iżda gradwalment ħafna nies isibu li l-uġigħ jittaffa, u huwa possibbli li taċċetta dak li ġara. Nistgħu qatt ma' negħlbu' l-mewt ta' xi ħadd għażiż, imma nistgħu nitgħallmu ngħixu mill-ġdid, filwaqt li nżommu l-memorji ta' dawk li tlifna qrib tagħna.

Kif stajtu taqraw din it-teorija nkitbet għal dawk li kellhom mard terminali. Issa, aħna nafu li min ikollu mard terminali u min jormol x'aktarx ikunu persuni differenti, anzi wieħed jormol għax il-mara jew ir-raġel kellhom marda terminali. Din it-teorija biż-żmien daħlet ukoll għar-romol.

Ħaġa oħra differenti hija l-jum tat-23 ta'Ġunju, il-jum Internazzjonali tar-romol (International Widows Day). Il-kelma li tintuża bl-Ingliz hija widows. Jien għalija widows huma romol nisa. Allura dan jista jfisser li r-romol irġiel tħallew barra? Sibt xi ħadd li qalli li anke romol irġiel qed ifakkru dan il-jum bħala jum ir-romol. Jiena naf li dan il-jum ġie stabbilit sabiex nisa li jormlu fit-3 dinja jkollom id-dinjita` li għandhom romol nisa f'pajjiżi hekk imsejħa ċivilizzati.

Tort tal-liġijiet u użanzi f'ċerti pjjiżi kien inħass il-bżonn li jiġi mwaqqaf dan il-jum. Naraha ftit stramba li meta għandna jiem għal kollox ma sabux jum li fih jiġu mfakkra r-romol kollha nisa u rġiel. Insomma din opinjoni tiegħi u x'naħseb jien.

Ħallikhom mit-teoriji għax aħna kollha differenti.

Victor.

Il-Bank fuq l-irdum. Tikteb Maureen Tarpey

Bla dubju kull min imur xi mixja lejn l-Irdum ta Ħad Dingli fejn nagħmlu l-Picnic biswit il kappella tal-Maddalena żgur li lemaħ il-bankijiet li hemm fl-inħawi.

Wieħed minn dawn il-bankijiet qiegħed eżatt fit-tarf fil-ġenb tal-kappella. Ġurnata minnhom kif kien temp sabiħ, erħejtilha hemm fuq għal ftit arja pura u għal ftit kwiet maqtuha mir-realtà tal-ħajja. Minn trakk biswit, xtrajt tazza kafe` tat-tisjir. Dan it-trakk uniku huwa ferm popolari speċjalment mat-turisti li jkun hemm jitpaxxew bil-veduta. Mort u sorġejt fuq dan il-bank. Jiena wkoll qgħadt nitpaxxa nħares lejn il-baħar, l-aktar fejn il-baħar jiltaqa' u jitħallat mas-sema.

Bejni u bejn ruħi bdejt ngħid min jaf kieku dan il-bank jitkellem, kemm jirrakkonta stejjer ta' nies li waqfu u poġġew fuq dan il-bank. Nies li forsi ħassewhom imtaqlin mill-għawġ tal-ħajja. Nies oħra maħkuma mis-solitudni, mwarrba mis-soċjeta f'din il-ħajja magħġġla li qed ngħixu fiha.

Oħrajn kemm ifittxu ftit kwiet filwaqt li jitgħaxxqu bil-ġmiel tan-natura u elf ħsieb ieħor. Dilettanti li jħobbu jaraw il-ġurnata titwieled u tmut. Ix-xemx titla' u tinżel.

Imma ma tantx domt għal-kwiet għax bdew ġejjin it-turisti u bdejt nisma' l-ilħna ġejjin lejja. Biex inkun onesta, ġie kowċ mimli nies li niżlu jieħdu r-ritratti lir-raħħal li kien miexi bil-merħla tiegħu.