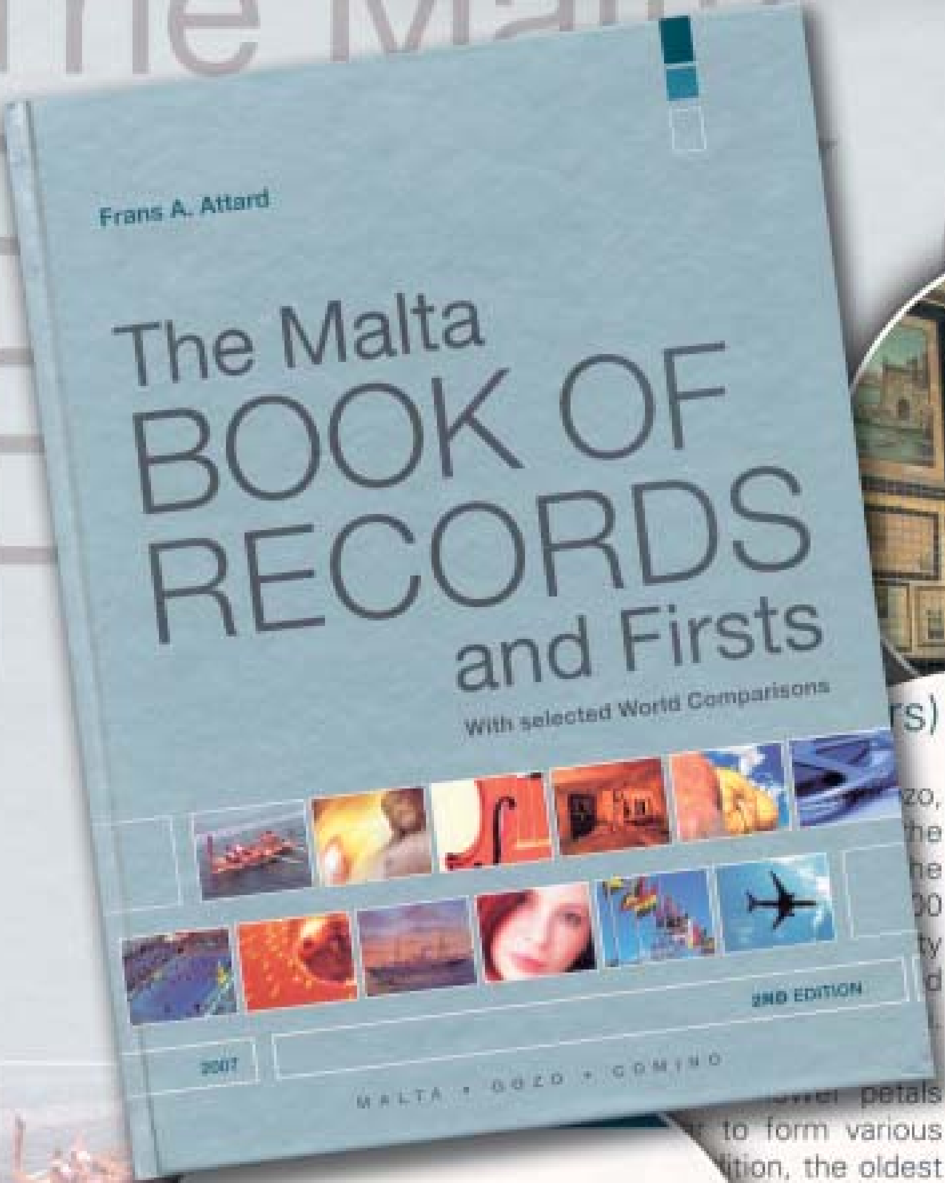
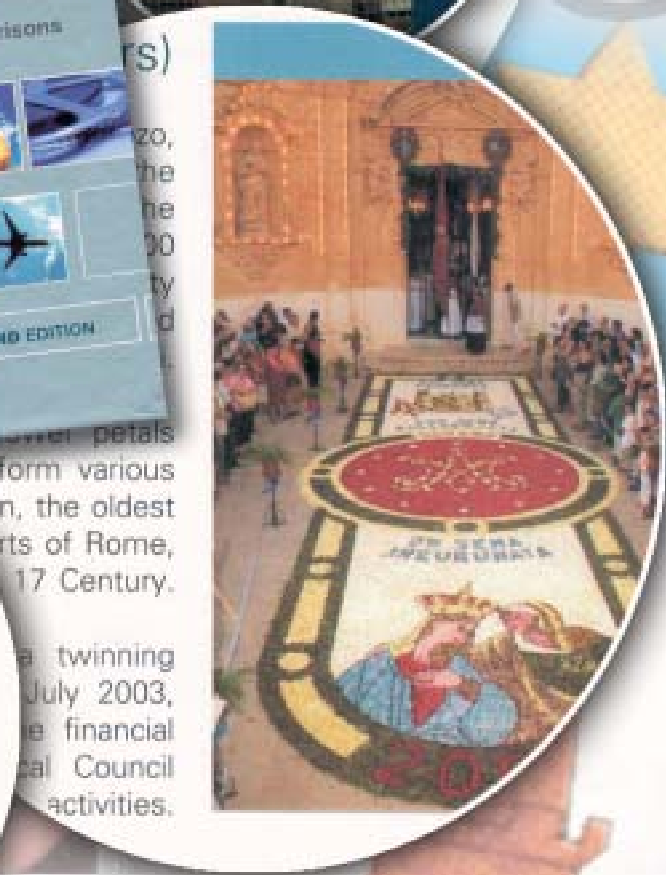
# Leħen il-Punent

Diċembru 2006 - Jannar 2007 • Nru. 18





**L-Infjorata fl-Għarb fuq il-Malta Book of Records and Firsts**

aktar dettalji f'paġna 13.

# l-euro:
## il-fatti u l-vantaġġi

**Jgħin il-kummerċ u n-negozju**
- 20 fil-mija tan-negozju tal-kambju jsir bl-ewro
- Igawdi minn reputazzjoni internazzjonali bħala munita tan-negozju
- Jippermetti ppjanar finanzjarju aħjar bit-tneħħija tar-riskji marbuta ma' kambju f'muniti barranin
- Jitneħħew l-ispejjeż marbuta mal-kambju fin-negozju
- Interessi aktar baxxi fuq rati ta' self u faċilitajiet ta' kreditu mill-banek.

**L-introduzzjoni ta' l-ewro tagħmel sens għall-ekonomija**
- Iwassal għal żieda fil-kummerċ
- Jħares l-istabbilità fil-prezzijiet
- Jinkoraġixxi finanzi tal-pajjiż b'saħħithom
- Jagħti għarfien akbar lil ekonomija żgħira
- Jaghmel sens għal ekonomija li hija integrata ma' l-ekonomija tal-UE
- Jelimina spejjeż u riskji relatati mal-kambju fiż-żona ewro

**L-ivjaġġar isir aktar faċli**
- Munita wżata diġa minn 'l fuq minn 320 milju ruħ fi 12 il-pajjiż Ewropew
- Munita aċċettata faċilment fil-qasam tat-turiżmu barra l-Ewropa
- Jitneħħew l-ispejjeż marbuta mal-kambju
- Il-prezzijiet f'pajjiżi differenti jkunu jistgħu jiġu mqabbla faċilment
- Jgħin it-turiżmu lejn Malta

**Jkabbar l-investimenti**
- Munita internazzjonali stabbli u b'saħħitha
- Jwassal għal Credit Rating aħjar għal pajjiżna
- Jitneħħew spejjeż marbuta mal-kambju għall-investituri barranin
- L-ebda telf fil-valur ta' flus għal Maltin li jinvestu barra minn xtutna
- Jiġi eliminat ir-riskju tal-kambju għall-Maltin li jridu jinvestu fiż-żona ewro

**Faċli tqabbel il-prezzijiet**
- Tista' mill-ewwel tqabbel il-prezzijiet fi ħwienet lokali ma' dawk f'pajjiżi Ewropej
- Tan-negozju faċli li jqabblu l-ispejjeż meta jkunu qed jgħamlu l-kummerċ
- Joħloq l-istess kundizzjonijiet għan-negozju fiż-żona ewro
- Isaħħaħ l-kunfidenza tal-konsumatur


LINJA EWRO 154
www.euro.gov.mt

Munita waħda Ħafna opportunitajiet

€URO
in our common interest!
L-ewro...fl-interess tagħna lkoll!

# Leħen il-Punent

Ħarġa Speċjali ta' Kull Sena

Diċembru 2006 - Jannar 2007 • Nru. 18



Rivista maħruġa mill-
**KUNSILL LOKALI GĦARB**
Triq il-Viżitazzjoni, Għarb GRB1044
Tel: 21 560556 • Fax: 21 562727
E-mail: gharb.lc@gov.mt



**~ KUNSILL LOKALI GĦARB ~**

| | |
|---|---|
| **Sindku:** | **David Apap Agius** |
| **Viċi-Sindku:** | **Raymond Cassar** |
| **Kunsilliera:** | **Dimitrius Agius** |
| | **Carmen Vella** |
| | **Sunta Camilleri** |
| **Segretarju Eżekuttiv:** | **Joanne Attard** |
| **Skrivana:** | **Emily Amatulli Depasquale** |


Kull Korrispondenza għandha tintbagħat
lill-"Leħen il-Punent" Kunsill Lokali Għarb

*Il-qoxra ta' dan il-fuljett ġiet meħuda mit-tieni edizzjoni tal-Malta Book of Records and Firsts fejn ġew inklużi l-'Infiorata' tal-Kunsill Lokali Għarb bħala l-ewwel waħda li qatt saret fil-gżejjer Maltin kif ukoll l-ex-voto u l-kampnar tas-Santwarju tal-Madonna ta' Pinu. Aktar dettalji jinsabu f'paġna 13.*

• Grazzi lil-isponsors tagħna ta' l-għajnuna tagħhom matul is-sena
• Grazzi wkoll imur għal-kontributuri ta' din il-Ħarġa

Issetjat u Stampat : A&M Printing Ltd. - Qala • Tel: 2155 32 17


# F'Din il-Ħarġa...


4 Messaġġ mis-Sindku

6 Mill-Pinna tal-Kunsilliera

8 Messaġġi mill-Għaqdiet tal-Lokalità

11 Djarju 2006

14 Servizzi offruti mill-Kunsill

16 Children's Corner

18 Titlesta l-ewwel fażi tal-Proġett ta' Wied il-Mielaħ

19 L-Estimi Finanzjarji

20 Saħħtek kollox

23 L-Għarb matul is-snin

25 Iljieli Sajfin ta' Tfuliti

26 Riċetti

# Messaġġ mis-Sindku

L-ewwel kelma li rrid ngħid hija "Grazzi". Huwa ta' sodisfazzjon kbir ħafna għalija għaliex Grazzi għal dawk kollha li taw il-fiduċja lili u lill-sħabi l-kunsilliera se mmexxu 'l lokalità għat-tlett snin li ġejjin. Grazzi għall-konferma ta' fiduċja, anzi fiduċja akbar, fija personalment; pero' l-ikbar grazzi rrid nagħtija lir-residenti għall-parteċipazzjoni tagħkom ilkoll fl-elezzjoni tal-Kunsill.

Il-Kunsill immexxi minni kompla fuq ix-xogħol li sar fis-snin li għaddew u ndirizza numru ta' sfidi li kellu quddiemu. Dak li l-Kunsill dejjem wettaq ma kienx b'kumbinazzjoni però warajh dejjem kien hemm il-ħsieb, ix-xogħol, insistenza u fuq kollox is-sagrifiċċju personali. Il-Kunsill qiegħed hemm biex jagħti kasek; biex nagħtu servizz u kas il-bżonnijiet tal-lokalità u l-bżonnijiet ta' dawk li għandhom bżonn. Dan ma kienx u mhux ser ikun faċli. Jonqosna aktar xogħol x'nagħmlu u aktar sfidi x'nirbħu aktar issa meta ser nibdew ġirja sfrenata sabiex nibbenifikaw aktar mill-fondi li il-gvern ċentrali ser ikollu disponibbli għal proġetti li jistgħu ikunu ta' benefiċċju għal lokalita' tagħna u għalikom ir-residenti.

Fix-xhur li għaddew assistejna għal diversi proġetti fosthom, ix-xogħol bit-tarmak fuq it-toroq tal-wilġa, xogħol fuq il-belveder ta' Wied Jodros u ground tat-turf fil-ground tal-iskola primarja. Ħadna inizjattivi oħra billi xtrajna tiżjin ġdid għal Triq il-Knisja għall-festi tal-Milied, organizzajna Jum l-Għarb b'differenza, b'livell għoli u bil-parteċipazzjoni ta' artisti prominenti bħal Ira Losco u l-Infiorata f'jum il-festa li ġibdet mhux biss lilkom ir-residenti pero' anke barranin u turisti li kienu għal vaganza fostna. Inizjattiva oħra ħadnija f'isem it-tfal li jattendu l-iskola primarja. Ħadna ħsieb sabiex sa mill-bidu tas-sena skolastika tissolva l-problema tat-teacher tal-year 2 u minn qalbi nixtieq nirringrazzja lis-surmast Marcel Xuereb tas-sehem kbir li ta' tul il-permanenza tiegħu fostna u nilqa' fostna lill-Headmistress 'il ġdida u nawguralha ħajja twila fostna u suċċess li żgur li tixtieq tagħmel. F'din is-sena ħadna inizjattiva oħra permezz ta' iffirmar ta' ftehim preliminari ma Torrent fi Spanja. Permezz ta' dawn il-kuntatti ma Spanja ġejna approvati 27,000 Euro oħra fi proġett Ewropew Equalabel. Dan il-proġett huwa mahsub sabiex titfassal policy u jiġu stabbiliti kriterji li awtoritajiet lokali għandhom jużaw biex jiżguraw l-ugwaljanza bejn l-irġiel u n-nisa fis-servizzi minnhom offruti. Il-proġett ser jiżvolġi ruħu permezz ta' 4 laqgħat li ser isiru ġewwa Verona, Italja f'Jannar 2007, Spanja, Malta u Greċja.

Ir-riżultati pożittivi li rnexxilna nakkwistaw mill-proġett ta' Wied il-Mielaħ bdew jinħassu u huma rikonoxxuti anke fuq il-livell ta' l-Unjoni Ewropea. Aħna lkoll konvinti li nkomplu fi żmien qasir nirreġistraw aktar is-suċċessi u dan sabiex jissarrfu f'titjib fil-kwalita' tal-ħajja ta' kull wieħed u waħda minna. Irridu nkomplu nsaħħu u nagħtu każ aktar oqsma – mhux biss dawk tat-toroq, imma wkoll dawk edukattivi, ambjentali, soċjali, industrijali u kummerċjali. Dawn għandhom ikunu il-proġetti tagħna lkoll.

Il-Kunsill diġa beda u ser ikompli bil-proċess ta' konsultazzjoni sabiex nisimgħu u nfasslu ħidma f'diversi oqsma. Tul l-aħħar ġimgħat waqqafna Sotto-kumitat għat-Turizmu fl-Għarb sabiex ifassal proġett relatat mat-turiżmu. L-iskop ta' dan il-proġett għandu jkun li jqajjem u jippromwovi snajja u tradizzjonijiet qodma, is-settur tal-akkomodazzjoni, kultura, arti, wirt storiku u dak

kollu li għandu x'jaqsam mat-turiżmu fl-Għarb.

L-appell tiegħi huwa wieħed ċar lil kull kategorija, irridu nkomplu nikkoperaw u nistinkaw sabiex il-komunità tiġġedded f'għaqda u fil-paċi. Dan għandu jwassal għal

- sistema ta' edukazzjoni ta' kwalità lil uliedna.
- Ħolqien ta' housing socjali alternattiv.
- ambjent nadif kif jixirqilna
- noħolqu oppurtunitajiet u nsaħħu l-ekonomija u ngħinu lill-operatur lokali.

Dawn kollha nistgħu nelenkawhom fuq il-karta però ma jagħmlux sens jekk kull wieħed u waħda minnha ma naqdux u nirrikonoxxux ir-responsabilitajiet tagħna. Ser inkunu mpenjati infittxu r-riżorsi sabiex ngħinu u nagħmlu kuraġġ sabiex jirnexxilna nilħqu il-miri tagħna flimkien.

Sa mit-twaqqif tal-Kunsilli Lokali kemm il-Kunsill li ma kienx immexxi minni kif ukoll dawk immexxija minni taw importanza partikolari lil diversi problemi u diffikultajiet li jolqtu lilkom ir-residenti direttament. Dan għamilnieh fi sfond ta' diskussjonijiet interni fil-Kunsill u mar-risidenti involuti, dan sar b'inizjattiva kollettiva u mhux personali jew individwali. B'dan għandna għaliex niftaħru għaliex li ksibna ksibniħ flimkien u mhux bir-riżultati tal-kumbinazzjonijiet.

J'Alla, bl-għajnuna t'Alla, ikollna suċċess fil-ħidma tagħna. Meta ngħid tagħna mhux tal-Kunsill biss, imma tagħna r-residenti tal-Għarb kollha. Jiena cert illi lkoll flimkien, kulħadd jaqdi l-parti tiegħu u nirnexxu, nibnu soċjetà u lokalità kif jixirqilna.

Nista' naċċertakom illi se inkompli nagħti l-enerġiji kollha personali tiegħi. Se nagħti l-entużjażmu kollu tiegħi biex il-lokalità immexxuha 'il quddiem.

Speċjalment lil min hu marid u muġugħ, lil min jinsab waħdu jew waħidha, lil min għaddej minn żminijiet diffiċli fil-ħajja personali tiegħu, inwassal messaġġ ta' tama u solidarjetà.

Nawgura lilkom ilkoll kif ukoll lill-familji tagħkom, lill-emigranti, liz-zgħazagħ u t-tfal il-futur tal-lokalità, lill-membri tal-għaqdiet in-nukliju tal-ħidma soċjali, l-Milied it-tajjeb u sena ġdida ta' ġid, għaqda u paċi.

*David Apap*
Sindku

NAKKWISTAW AKTAR FONDI

# Proġett ieħor Ewropew bl-isem: Equalabel

Sa mill-bidu, l-Kunsill kien dejjem impenjat sabiex jimmiljora l-lokalita'. Fil-fatt insibu li f'dawn is-snin li ilu jopera l-Kunsill saru diversi xogħolijiet fejn fosthom insibu irranġar ta' toroq fejn ġew mgħoddija servizzi ġodda u ingħata wiċċ ġdid, kostruzzjoni ta' bankini ġodda, belveders, twaħħil ta' mirja u sinjali tat-toroq u ħafna oħrajn.

Għal diversi snin barra minn dawn ix-xogħolijiet il-Kunsill impenja ruħu ukoll f'ġemellaġġi ma lokalitajiet barra minn xtutna. Permezz ta' dawn il-ġemellaġġi l-Kunsill ġie mogħti ukoll fondi mill-Unjoni Ewropeja. Ma nistgħux ninsew ukoll li l-Kunsill tagħna kien l-ewwel Kunsill mill-gżejjer Maltin li rnexxielu jikseb fondi strutturali mill-Unjoni Ewropeja fejn seta' jsir it-Tindif u Rijabilitazzjoni ta' Wied il-Mielaħ. Pero' għalkemm tlestiet l-ewwel fażi ta' dan il-Proġett il-Kunsill ma waqafx hawn u huwa dejjem impenjat sabiex jagħmel mill-aħjar sabiex jikseb fondi oħra għall-ġid tar-raħal tagħna.

L-aspett tax-xogħol u kostruzzjoni m'humiex l-unika attivita' li fiha huwa impenjat il-Kunsill tagħna. Wieħed mill-ghanijiet importanti li għandu l-Kunsill huwa l-aspett 'soċjali'. Ricentament il-Kunsill flimkien ma' lokalitajiet minn 3 pajjizi oħra li huma l-Italja, Spanja u l-Greċja reġa' kiseb proġett ieħor Ewropew. Dan il-proġett bl-isem Equalabel ser jikkonsisti fi tfassil ta' policy fejn jiġu stabbiliti kriterji li awtoritajiet lokali għandhom jużaw sabiex jippromwovi drittijiet indaqs bejn l-irġiel u n-nisa u jiżguraw l-ugwaljanza fis-servizzi minnhom offruti. F'dan il-proġett fost oħrajn ser jiġu diskussi mezzi ta' komunikazzjoni bejn is-servizz pubbliku u l-bqija tal-poplu, kif tista' tingħata għajnuna sabiex tinbidel il-mentalita' sabiex tgħin fil-kostruzzjoni ta' kulturi ġodda ta' ekwalita' kif ukoll mezzi ta' skambji ta' informazzjoni u komunikazzjoni. Għal dan il-proġett il-Kunsill ser ikun allokat 22,000 Euro f'fondi Ewropej.

# Mill-Pinna tal-Kunsilliera....

*Reġgħet għaddiet sena oħra. Iż-żmien għaddej u reġgħa għandna l-Milied magħna. Dan huwa r-raba' messaġġ tiegħi li se nwassal lilkom, residenti ta' l-Għarb, permezz tar-Rivista 'Leħen il-Punent'.*

F'dan il-messaġġ l-ewwel ħaġa rrid nirringrazzja lil elettorat tar-raħal li reġgħa wera fiduċja akbar fiha. Huwa ta' sodisfazzjon għaliha għax-xogħol li wettaqt matul il-leġizlatura li għaddiet u ta' dan ngħid grazzi.

Nagħtu ħarsa ftit lura u naraw x'kienet il-ħidma tagħna matul din is-sena li waslet biex tispiċċa. Bħala xogħlijiet li saru ma nistgħux ma nsemgħux it-tarmak li sar fiż-żona tal-Wilġa. Sar il-playing field ta' Birbuba u għadd ta' bankini madwar ir-raħal. Xogħol ieħor li sar kien fuq farm roads, fejn tnaddfu toroq, inbnew mill-ġdid ħitan tas-sejjiegħ u għoti tal-konkos. Dawn it-toroq saru wara laqgħat li kelli mal-Ministru għal Għawdex, li laqgħet it-talbiet tiegħi w il-Ministeru daħal għal dawn ix-xogħlijiet. Uħud mix-xogħol kienu fit-triq San Katald fuq in-naħa ta' isfel u s-sqaq ta' Gażan, fejn għal diversi snin kienu ilhom imwegħda li se jsiru. Ngħid grazzi lil Giovanna Debono li approvat li jsir dan ix-xogħol fejn tgħat il-ħaddiema u l-materjal kollu.

Ta' sodisfazzjoni kbir għaliha hu illi jiena w uħud mis-sidien tal-plots tal-Wilġa, kellna laqgħat mall-Prim Ministru Lawrence Gonzi, ġewwa dari kif ukoll f'okkażżjonijiet oħra fejn ħareġ il-frott.

Min-naħa l-oħra u ta' dispjaċir għaliha hu fejn ma reġgħetx ġie imneħħin il-'village core' u ma ġewx imdaħħla bnadi oħra fil-pjan ta' struttura. B'hekk biss iż-żgħażagħ kien jista' jkollhom fejn jibnu djarhom u ma joħorġux mir-raħal.

Ma naqsux attivitajiet oħra kulturali matul is-sena. Fosthom il-karnival li kien suċċess, ħarġiet għal anzjani li jkunu jistennewhom, il-party għat-tfal fil-Milied, il-kompetizzjoni tat-tiżjin tat-twieqi w l-isbaħ presepju. Inizzjattiva oħra kienet li għal l-ewwel darba sar it-tiżjin tat-triq il-knisja w il-pjazza.

Matul is-sena l-Kunsill jaħseb biex jorganizza diversi korsijiet. Jgħin ukoll lil għaqdiet tar-raħal mill-aħjar li jista'.

Għal okkażżjoni tal-festa titulari tal-raħal il-Kunsill reġa organizza l-'Infiorata'. Din tiġbed ħafna ammiraturi għax hi l-unika waħda li jsir f'pajjiżna.

Kienet sena ta' ħidma kontinwa u bla heda, biex nara r-raħal tweliedi li tant inħobb, jimxi l-quddiem u nwiegħed li nżomm kuntatt kontinwu mar-residenti kollha tar-raħal.

Nieħu din l-okkażjoni biex inwassal ix-xewqat tiegħi għal Milied hieni, u sena l-ġdida s-sena 2007, mimlija risq u hena.

*Raymond Cassar*
**Viċi - Sindku**

---

Wasalna biex ngħalqu s-sena 2006. J'Alla nispiċċawha b'wiċċ l-ġid u nawguraw sena ġdida ta' risq u hena. Aħna s-Sindku u l-Kunsilliera ltqajna kemm il-darba u ressaqna l-ilmenti li intom għoġobkom li tressqulna. Aħna bħal ma' dejjem ħdimna minn qalbna b'risq il-poplu u r-raħal tagħna l-Għarb xi drabi jkollna xi lmenti li aħna tal-Kunsill ma nkunux nistgħu ngħaqdukom direttament però nagħmlu mill-aħjar li nistgħu u nressqu l-ilmenti tagħkom fuq ras il-għajn, xi drabi l-anqas ma ninqdew.

Dwar triq l-Għarb aħna ressaqna lmenti li ħadet fit-tul wisq biex titranġa u għadha mhix lesta. Kull meta xi ħadd ikollu xi lmenti, dan għandu jressaqhom u jinqeda, huwa x'inhu l-kulur tiegħu. Aħna qegħdin hemm biex jinqeda kullħadd mingħajr ebda distinzjoni.

Filwaqt li nirringrazzja lill-poplu kollu tal-Għarb tal-għajnuna li dejjem sibt, nixtieq il-Milied it-tajjeb u sena ġdida ta' ġid, risq u hena lil għaqdiet kollha tal-Għarb u l-poplu kollu tal-Għarb u lil Maltin u barranin settlers.

*Dimitri Agius*
**Kunsillier**

Insellem lir-residenti kollha tal-lokalita' tagħna, u nirringrazzjahom tal-fiduċja li urew fiha meta ġejt elletta bħala kunsilliera.

Qed noqorbu għat-tmien tas-sena 2006, u j'Alla kienet tajba għall-familji kollha. Nieħdu ħafna pjaċir meta naraw li ħafna min-nies tagħna jattendu għall-attivitajiet li jorganizza l-Kunsill Lokali bħal; Jum l-Għarb, il-Karnival, fil-Jiem tal-Festa tal-Parroċċa, meta jkollna xi delegazzjoni minn barra bħal dik ta' Spanja.

Barra dawn il-Kunsill igħin biex l-anzjani jkunu jistgħu jattendu kull nhar ta' Tnejn id-Day Centre. Saret ħarġa għall-anzjani u dawk li jgħixu weħidhom biex jieklu f'xi restaurant f'Għawdex. Nipprovdu tilqim tal-Influwenza lil dawk li jixtiequ.

Ta' kull sena, l-Kunsill Lokali jorganizza korsijiet utli għall-familji tagħna, bħal lingwi, kompjuter u First Aid u joffri l-faċilita' tal-Internet bla ħlas għar-residenti ta' l-Għarb. Ta' min japprezza dawn il-korsijiet u nixtiequ li jkollna aktar konkorrenza.

Fl-vaganzi tal-Milied b'kollaborazzjoni mall-Parroċċa norganizzaw party għat-tfal kollha fejn il-Kunsill jagħti rigal lit-tfal kollha.

F'dawn il-ġranet li ġejjin, il-Kunsill bi ħsiebu li jixgħel parti mit-Triq il-Knisja għaż-żmien il-Milied.

Nixtieq il-festi t-tajba lir-residenti kollha u nawguralkom sena mimlija ħidma flimkien għall-paċi u prosperità ta' kulħadd.

*Carmen Vella*
**Kunsillier**

---

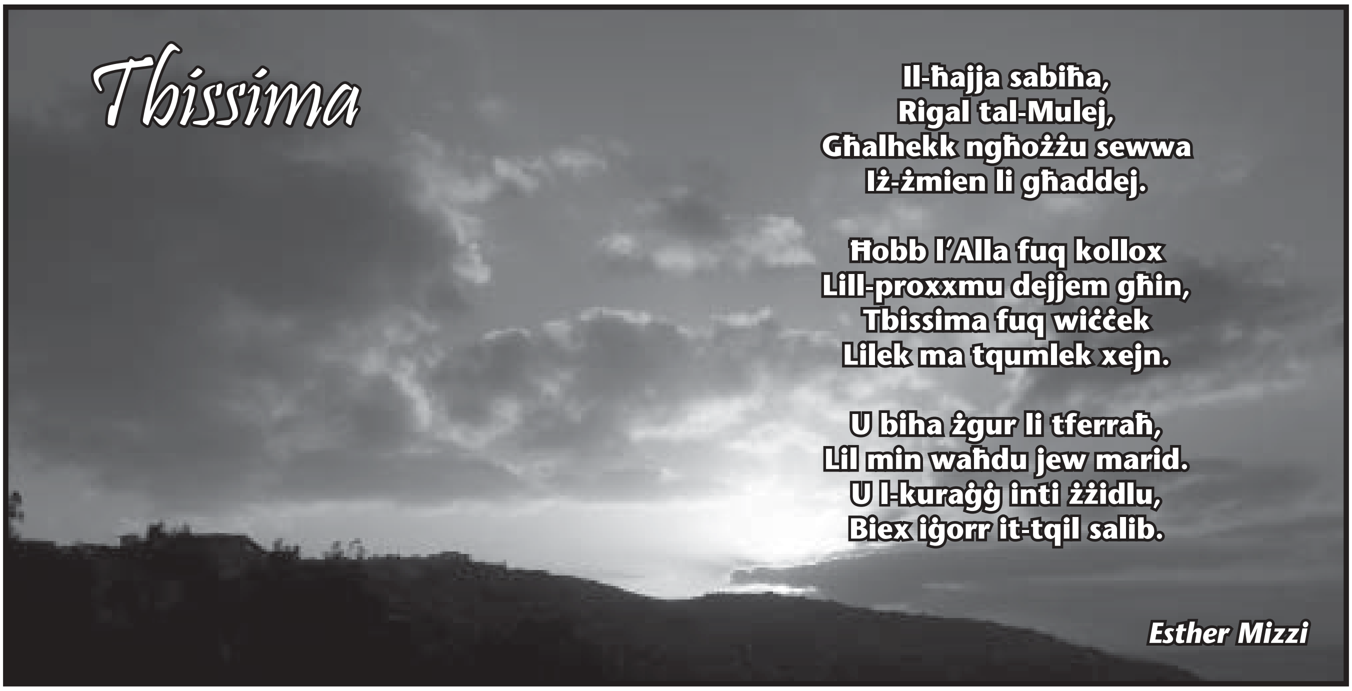
Din hija l-ewwel opportunità tiegħi li nwassal messaġġ lilkom ir-residenti fil-fuljett Leħen il-Punent. Nixtieq l-ewwel nett nirringrazzja lir-residenti kollha tal-fiduċja li urejtu fija u eleġġejtuni bħala Kunsilliera.

Regà wasal tmiem ta' sena oħra, sena impenjattiva u mimlija ħidma b'risq il-lokalità tagħna. Jien bħala Kunsilliera ġejt fdata diversi karigi li huma kultura u wirt storiku, saħħa u indafa pubblika. Il-Kunsill jiltaqa' regolarment biex niddiskutu il-proġetti, xogħolijiet, attivitajiet u oqsma li jolqtu lilkom ir-residenti b'mod dirett. Inheġġiġkom biex min ikollu xi problema jew ilment iressaqhom lill-Kunsill billi jgħid lil xi ħadd mill-Kunsilliera jew inkella direttament fl-uffiċju tal-Kunsill. Aħna qegħdin hemm biex nagħtukom servizz u nwegħdkom li nagħmlu minn kollox biex intejjbu l-ħajja tar-residenti tal-Għarb.

Nawgura li matul is-sena 'il ġdida tissokta il-ħidma li wettaq il-Kunsill 'il ġdid f'dawn l-aħħar xhur biex tissarraf f'ġid għal-lokalità kollha. Nixtiqilkom Milied Hieni u Sena Ġdida mimlija saħħa, paċi u sliem lill-familji kollha tagħna.

*Sunta Camilleri*
**Kunsillier**

---



# Messaġġi mill-Għaqdiet tal-lokalità

Il-Kunsill ta' kull sena jistieden lill-Għaqdiet Lokali sabiex permezz ta' 'Leħen il-Punent' jibgħatu l-messaġġ tagħhom lir-residenti tal-lokalità. Hawn taħt qed jiġu ippublikati il-messaġġi kollha li l-Kunsill irċieva mingħand l-Għaqdiet.

## Naqsam Ħsieb Magħkom

F'isem iċ-Ċentru Parrokkjali ta' l-Għarb, ningħaqad ma' Għaqdiet, Gruppi u ndividwi oħra, biex inwassal ix-Xewqat Tajba tiegħi lill-poplu kollu ta' l-Għarb.

Ħafna huma r-raġunijiet li jagħmlu dan iż-żmien tal-Milied l-isbaħ żmien tas-sena. Iżda r-raġuni ewlenija u fundamentali hija żgur il-Miġja ta' Ġesù fostna l-bnedmin - it-Twelid ta' Ġesù. Hija ħasra tisma' li llum m'humiex ftit dawk li jridu jwarrbu għal kollox lil Kristu anke mill-Milied. Saħansitra hemm attentati biex, filwaqt li jibqgħu jiġu ċċelebrati l-Festi, l-kelma 'Christmas' tinbidel b'mod li titneħħa kull referenza għal Kristu. Immaġinaw "Christ-mas" mingHajr "Christ"! Milied mingħajr Kristu!

Żgur li ħadd minna ma jimmaġina li jneħħi lil Kristu mill-Milied. Imma kultant, ftit jew wisq nagħmlu dan mingħajr ma rridu. Fil-ħafna attivitajiet u mpenji tal-Milied, tajbin fihom infushom, kultant ninsew lil Ġesù. J'alla l-Milied tagħna, bħala nsara, jkollu sens.

Nawgura Milied hieni, Milied tajjeb, Milied qaddis lil kulħadd.

**Dun Ġużepp Tabone**

## Ilna Għoxrin sena Għaddejjin

Dis-sena l-Għarb Rangers F.C. qegħdin niċċelebraw l-għoxrin sena mit-twaqqif tiegħu.

Oriġinarjament kien twaqqaf fl-1968 però wara żewġt staġuni kien ġie xolt għaliex fetħet l-emigrazzjoni għal Awstralja u bosta players emigraw. Kien fl-1986 li imbagħad reġgħa twaqqaf u kompla jikkompeti fil-kompetizzjonijiet tal-Gozo Football Association sena wara l-oħra bla ma jaqta' sal-lum.

Dan l-istaġun sħabi tal-kumitat u jien għamilna sforz biex nerġgħu nġibu lura xi players mill-Għarb li kienu telqu ma' timijiet oħra u nħeġġu oħrajn reġistrati mall-club tagħna li kienu tilfu l-interess biex jirritornaw għal-logħba tal-futbol. L-isforzi tagħna taw il-frott biex illum għandna team kompetitiv mhux ħażin grazzi wkoll lil xi erbgħa oħra barra mir-raħal li ngħaqdu magħna wkoll. Fil-fatt waqt li qed nikteb dan il-messaġġ ninsabu fit-tieni post fil-kampjonat tat-tieni diviżjoni. L-għan tagħna mhux li nitilgħu fl-ewwel diviżjoni imma li ninżlu nilgħabu u nkunu kompetituri cioè daqqa tirbaħ u oħra titlef għax li titlef kważi dejjem taqta' qalb il-players u anke min imexxi. Is-sodisfazzjoni li tara żgħażagħ mir-raħal jirrekrejaw ruħhom b'mod onest jinkoraġġixxi lilna li mmexxu biex inkomplu għaddejjin għax nafu li xi ftit jew wisq qed joħrog il-ġid. Grazzi mill-qalb lilkom poplu tal-Għarb li meta ħabbatnilkom il-bieb biex tgħinna finanzjament ma qgħadtux lura u kkontribwejtu għax l-ispejjeż biex iżomm club tal-futbol illum mhumhiex żgħar. Nagħlaq billi għan-nom ta' sħabi tal-kumitat players u tiegħi personalment nixtieqilkom il-Milied it-tajjeb u sena ġdida mimlija risq u barka.

**Louis Apap**

**Messaġġ mill-Għaqda Mużikali Viżitazzjoni** - Reġa wasal il-Milied u flimkien miegħu jġib ferħ kbir lill-poplu kollu tad-dinja. Festa li fiha nfakkru t-twelid ta' Ġesù. Għalhekk ta' kull sena ilkoll flimkien nifirħu u nagħtu awguri sbieħ lil xulxin fi żmien il-Milied.

Però propju f'dan iż-żmien li qaluli biex nikteb din il-paġna biex tiġi ppubblikata fil-magazine tal-Kunsill Lokali 'Lehen il-Punent' inzerta li kien għadna kif iċċelebrajna b'ferħ kbir it-tielet anniversarju tat-twaqqif tal-Banda Viżitazzjoni. Għalhekk jixraq li intom ukoll tifirħu magħna, mhux biss għax ġej il-Milied imma ukoll tat-twaqqif tal-Banda fir-raħal tagħna. Għax il-banda tferraħ lil poplu tal-Għarb fil-festi sbieħ li jsiru fir-raħal. Il-banda ukoll tkompli tkabbar il-festi li nagħmlu fir-raħal għażiż tagħna. Għandna biex inkunu kburin bil-banda Viżitazzjoni. Banda li mxiet b'passi ta' ġgant. Banda li għamlet unur kbir lir-raħal tal-Għarb. Din is-sena l-banda daqqet għall-ewwel darba fil-festa bl-Innu l-Kbir u fil-purċissjoni solenni bl-istatwa tal-Viżitazzjoni. Bħas-sena l-oħra ħadna wkoll sehem fit-tranżlazzjoni u bi programm fuq il-pjanċir, nhar is-Sibt lejliet il-festa tar-raħal. Ħadna sehem f'ħafna attivitajiet oħra però b'mod speċjali billi l-banda marret iddoqq barra minn xtutna. Kien unur kbir għalina li l-banda daqqet fi Pjazza San Pietru quddiem folla kbira, fl-udjenza mall-Papa Benedittu XVI. Il-Banda tagħna kienet l-ewwel banda Maltija li daqqet lil dan il-Papa. Kellna ukoll ix-xorti li l-banda Viżitazzjoni daqqet f'Ġerano quddiem il-monument tal-Papa Giovanni Pawlu II qabel ma inġab lejn Għawdex.

Dan kollu biex irnexxa kien hemm ħafna sagrifiċċji kbar kemm mis-Surmast Direttur George Debono, kemm mill-Kumitat kif ukoll mill-bandisti. M'iridx inħalli barra wkoll dawk il-benefatturi kbar u żgħar li dejjem jgħinuna finanzjarjament biex il-banda tkun tista' tkompli mixja il-quddiem. Irrid nirringrazzja wkoll lil dawk in-nies li dejjem jiġu għall-attivitajiet li tagħmel il-banda għax b'hekk ikunu qed jgħinu ukoll lil Banda tagħna.

F'kelma waħda l-banda trid ħafna xogħol u sagrifiċċji s-sena kollha. Dan ma jaqtalniex qalbna imma x-xewqa kbira li għandna hija li jkollna aktar bandisti. Għalhekk nappella biex inħajru aktar nies biex jiġu idoqqu magħna biex insaħħu l-banda tagħna. L-età ma tagħmilx differenza anzi nixtiequ aktar nies avanzati fiż-żmien, għax il-banda għandha bżonnhom. Il-kumitat b'ħerqa kbira lest biex f'Jannar tat-2007 jibda' l-lezzjonijiet tal-mużika għal dawk in-nies ġodda li jixtiequ li jibdew idoqqu mall-banda Viżitazzjoni. Għalhekk min hu interessat ikellem mill-aktar fis lil xi membru tal-kumitat sa l-aħħar ta' Dicembru 2006.

Filwaqt li f'isem il-kumitat nawgura il-Milied it-Tajjeb u sena ġdida 2007 mimlija ġid u hena, nixtieq nawgura wkoll lil Banda Viżitazzjoni biex tkompli mixja il-quddiem.

**Alfred Cauchi**

**Messaġġ mill-Għaqda Folkloristika tal-Qiegħa** - Reġgħet għaddiet sena oħra, sena li fiha l-Għaqda tagħna kienet dejjem impenjata b'għadd ta' attivitajiet. Maż-żmien l-Għaqda Folkloristika tal-Qiegħa qegħda dejjem tagħmel suċċess wara ieħor. Fost oħrajn din is-sena ħadna sehem fil-Karnival tar-raħal tagħna, f'festival folkloristiku li sar ġewwa l-Qala, f'Jum l-Għarb u ħafna ohrajn. Din is-sena kellna ukoll żewġ inviti ferm interessanti fejn ipparteċipajna b'daqq, żfin u drawwiet antiki fil-merħba li saret meta daħal l-ewwel Cruise liner ġewwa Għawdex u f'okkażjoni oħra ġejna mistiedna ukoll sabiex nitilgħu fuq Cruise Liner ieħor li daħal ftit il-barra mid-Dwejra. Esperjenzi bħal dawn jgħinu lill-grupp tagħna fil-għan ewlieni tiegħu li huwa dejjem dak li jippromwovi d-drawwiet folkloristiċi tar-raħal tagħna.

Għal dawn is-successi ma nistax ma nirringrazzjax lil membri kollha tal-Għaqda tal-Qiegħa li permezz tas-sagrifiċċju tagħhom dan kollu jkun jista' jseħħ. Nieħu din l-okkażjoni sabiex nagħmel appell lil dawk kollha interessati li jidħlu membri mall-grupp jew li huma lesti li jagħtu kull tip ta' għajnuna sabiex javviċinaw xi membri mill-Kumitat. Kull tip ta' għajnuna hija ferm apprezzata. Fl-aħħar, f'isem l-Għaqda Folkloristika tal-Qiegħa nixtieq nawgura l-Milied it-tajjeb u Sena ġdida mimlija risq u hena lil kulħadd.

**Joyce Camenzuli**

**Messaġġ mis-Sotto Kumitat tan-Nar** - Sikwit ngħidu "Ġej il-Milied". Bħall-festa tar-raħal, il-Milied dejjem wara l-bieb, forsi għax għat-tnejn inkunu ħerqanin biex jaslu. Għas-sotto kumitat tagħna meta jasal il-Milied jkun ifisser li għadda l-ewwel 'term' tas-sena u tax-xogħol bla heda biex isir in-nar tal-festa. Appuntu sal-Milied iridu, jkunu tista' tgħid, twieldu l-murtali kollha. Imma ħallina minn dan. Il-Milied jġib miegħu ferħ partikolari, suppost għal kulħadd, però l-Milied mhux biss festa ta' dundjani u whiskey, dak mhux Milied. Biex il-Milied ikun Milied ta' nisrani denju, irid bħal dejjem inkunu qrib t'Alla. Dan nagħmluh jekk nieħdu sehem fiċ-ċelebrazzjonijiet li jkun hawn fil-paroċċa tagħna u nersqu lejn is-sagramenti. Jekk ma nagħmlux hekk naħseb li l-Milied ikun ġie u aħna ma nkunux indunajna. Filwaqt li bħal dejjem nirringrazzja lill-benefatturi tagħna. Nagħlaq billi nawgura l-Milied u s-sena t-tajba lil kulħadd mimlija risq u ħidma favur ir-raħal. Infakkar li jekk nieħdu sehem fl-attivitajiet tal-parroċċa nħossu ħafna aktar l-ispirtu veru tal-Milied li jgħaqqadna. Awguri.

**Emanuel Galea**

**Messaġġ mill-Kumitat, Għaqda Koppji Miżżewġa** - Wasal dan iż-żmien li fih inħarsu lura u naraw kif sena oħra għaddiet minn fuqna u żgur li kulħadd jilmenta kemm għaddiet tiġri. Qisu il-bieraħ li Dun Eddie Vella beda ilaqqa Koppji miżżewġa mir-raħal tagħna għall-laqgħa darbtejn fix-xahar bl-intenzjoni li koppji jattendu laqgħa flimkien. Għaddew ħames snin u fl-assenza ta' Dun Eddie il-laqgħa xorta baqgħet ħajja u attiva fil-parroċċa tagħna. L-Arċipriet Dun Karm Gauci, Patri Chris Farrugia u Mons Salv Borg kienu fost dawk li taw sehemhom u mexxew din il-għaqda. Bla dubju l-kumitat jixtieq jara ħafna iktar koppji żgħażagħ jattendu, speċjalment dawk li ma jmorru l-ebda laqgħa oħra biex nissaħħu bħala koppji u bħala parroċċa. Il-għan ewlieni ta' dawn il-laqgħat hu li jressaq il-koppja għal għarfien aħjar tal-Kelma t'Alla. Għaldaqstant il-laqgħat illum huma immexxija fuq dik li tissejjaħ "**Lectio Divina**". Fihom tinqara s-silta tal-Evanġelju tal-Ħadd u din tiħi spjegata u mgħarbula tajjeb biex minnha l-koppja titgħallem tgħix iktar il-Kelma fil-ħajja ta' kuljum. Issir diskussjoni, qsim ta' ħsibijiet, kant u talb. Il-koppja jekk tattendi flimkien iktar ssibha faċli li tifhem lil xulxin u tgħix magħquda. Illum il-għaqda qed terġa tkun immexxija minn Dun Eddie Vella Il-laqgħat isiru kull tieni u raba' Sibt tax-xahar fil-'Conference Room' taċ-ċentru parrokkjali. Nieħdu din l-okkażjoni biex forsi inħajru koppji ġodda jgħamlu riżulozzjoni għas-sena li se tibda u jibdew jattendu dawn il-laqgħat biex jitgħallmu huma u jkunu jafu jmexxu lil uliedhom aħjar. Il-Kumitat u d-Direttur Spiritwali ta' din l-għaqda jixtiequ Milied ħieni u sena tajba mimlija risq u saħħa lill-membri tal-għaqda u lill- parroċċani kollha tal-Għarb.

**Messaġġ mill-Kumitat Festa tal-Viżitazzjoni** - Ġimgħa wara ġimgħa, xahar wara xahar u f'kemm ilni ngħid daqt għaddiet sena oħra. Sikwit ngħidu ġej il-Milied u l-ewwel tas-sena. Imbagħad daqt ġejja l-festa u malajr tgerbeb sena oħra. F'dan iż-żmien tal-festi wieħed iħobb iħares lura lejn is-sena li għadha kif għaddiet. Għall-Kumitat Festa tal-Viżitazzjoni s-sena li għaddiet kienet waħda tajba ħafna. Apparti li bħas-soltu rnexxielna norganizzaw festa sabiħa, irnexxielna ukoll inlestu l-proġett ta' l-għaxar bandalori ġodda għall-pjazza.

Li rnexxielna norganizzaw il-festa u nżommu l-livell tajjeb li lħaqqna dawn l-aħħar snin għalina jfisser ħafna xogħol. Iżda għal min ma jkunx involut fih jista' jaħseb li ma sar xejn ħlief dak li s-soltu jsir. Aħna tal-kumitat nixtiequ li dan ix-xogħol ikun ftit aktar apprezzat. Għax għandu jiġi żmien fejn forsi dak li dejjem isir kull sena jipiċċa biex wieħed jibda japprezza xi jfisser. Kif ngħidu, meta ħaġa titlifha tirrealizza kemm kienet sewwa, iżda meta tkun għandek, lanqas biss tagħti kasha. Nixtiequ li dan tapprezzawh billi min iħobb il-festa jagħti s-sehem tiegħu mill-aħjar li jista'. Wara kollox, l-għan tagħna hu wieħed li żgur għandu jgħaqqadna.

Bħal sħabi tal-kumitat niltaqgħu ma' ħafna li jistaqsu *"x'ħa nagħmlu ġdid għall-festa li jmiss?"* Għalkemm bħal kulħadd, aħna tal-kumitat nħobbu nżanżnu affarijiet ġodda minn sena għall-oħra, ilkoll nafu li l-ewwel għandna nieħdu ħsieb dak li għandna. X'jiswa li tagħmel u żżanżan il-ġdid u titlef dak li għandek. Naħseb li jekk naslu hawn, ma nkunux qegħdin nimxu bil-għaqal. Sfortunatament, l-armar li għandna, għandna bżonn nieħdu ħsiebu għax għandu ħafna żmien u jinsab fi stat ħażin ħafna u ilu ftit mhux ħażin ma jieħu dawra. Biex tkompli tgħaxxaq kif niġbruh ma tantx isirlu ġid minħabba l-ispazju limitat li għandna. Il-kumitat għandu bżonn li jkollu maħzen ieħor biex ikun jista' jibda jagħmel ix-xogħol ta' restawr ta' l-armar fih. U barra minnhekk ikollu wkoll aktar wisgħa fejn jiġbor aħjar l-armar li jirrestawra, biex ma ssirlux aktar ħsara. Li l-kumitat ikollu maħżen iehor nafu li mhix faċli speċjalment biex ikollna post fejn dan jista' jsir, iżda dan mhux ser jaqtalna qalbna. Nappella lil dawk li jistgħu jgħinu jagħmlu kuraġġ u jkellmu lil xi ħadd mill-kumitat.

Nieħu l-okkażjoni biex bħal dejjem nirringrazzja lill-benefatturi kollha li mingħajrhom żgur li b'xi mod jew ieħor jagħtu l-għajnuna tagħhom. Grazzi mill-qalb. F'isem sħabi tal-kumitat nawgura l-***Milied it-Tajjeb u s-sena l-Ġdida mimlija Risq u Barka*** lill-membri kollha tal-parroċċa tagħna.

**Ruben Camilleri**

**Messaġġ mill-Kumitat tar-Radju Viżitazzjoni** - Reġgħet għaddiet sena oħra, sena li bl-għajnuna t'Alla kienet sena ta' ħidma kontinwa. Jekk tikkunsidra l-ewwel sena li fiha fetaħ Radju Viżitazzjoni sal-ġurnata tal-lum tara li saru ħafna kambjamenti għal-aħjar biex inkomplu ntejbu dan is-servizz ta' Radju komunitarju. Forsi ħafna jgħidu li dan ix-xahar li jiftaħ Radju Viżitazzjoni ma jirrekjedix wisq xogħol iżda però l-preparamenti ilhom li bdew minn Settembru għal l-iskeda tal-Milied. Bħalissa Radju Viżitazzjoni qed jaħdem biex itejjeb it-trasmissjonijiet tiegħu, biex b'hekk Radju Viżitazzjoni jkun jista' jinqabad aktar ċar u aktar il-bogħod. Qed naħdmu wkoll biex intejbu l-ambjent li minnu qed inxandru biex inkunu nistgħu nxandru b'mod aktar professjonali. Dan kollu però jirrekjedi fondi kontinwi u jkun impossibli li jsir f'daqqa. Jekk ninvestu jrridu ninvestu fit-tajjeb. Infakkar li Radju Viżitazzjoni reġa' ipprepara skeda sħiħa ta' programmi għal dan il-Milied li bdiet fid-9 ta' Diċembru u sa tkompli sas-7 ta' Jannar. Nirringrazzja bħal dejjem lis-semmiegħa kollha ta' Radju Viżitazzjoni ta' l-appoġġ li dejjem jagħtu lil dan il-leħen familjari. Fl-aħħar nett nieħu l-okkażjoni li flimkien ma' l-istaff kollu ta' Radju Viżitazzjoni nawgura l-Milied it-Tajjeb u s-Sena l-ġdida mimlija Risq lil membri kollha tal-parroċċa tagħna. Grazzi.

**Jason Caruana**

**27 ta' Frar**
Il-Karnival 2006 ġie mfakkar ġewwa l-Għarb b'serata mimlija briju u divertiment organizzata mill-Kunsill Lokali. Fost diversi gruppi li ħadu sehem il-Kunsill kellu bħala mistiedna speċjali lill-illużjonista magħruf Noel D'Amato, Gawdenz Bilocca u l-banda Guggamusig mill-Isvizzera. Din is-sena b'inizjattiva tal-Kunsill minbarra d-danza tat-tfajliet mir-raħal li tigi mtella' ta' kull sena ġie iffurmat grupp ta' adulti li tellgħu danza tal-karnival. Dawn il-gruppi ipparteċipaw fil-karnival tal-Għarb kif ukoll fil-Karnival fir-Rabat u rħula oħra.

L-Istep by Step Foundation bil-kollaborazzjoni tal-Kunsill organizzat kors tal-Human Development taċ-Ċentru Nikolai Nappa fl-Għarb.

**24 ta' Marzu**
Waqt iż-żjara pastorali tiegħu fl-Għarb l-Isqof Ġdid tad-Djoċesi ta' Għawdex, Mons. Mario Grech ġie mistieden jawgura l-Żnien Papa Ġwanni Pawlu II fi Triq Birbuba. Fl-istess jum l-Isqof iltaqa' mal-Kunsill Lokali fejn ġew diskussi diversi materji. Fl-aħħar tal-laqgħa l-Kunsill ippreżenta lill-Isqof Grech tifkiriet ta' l-okkażjoni.

**April / Mejju**
Għall-ewwel darba ġie organizzat kors tal-lingwa Maltija lil barranin residenti ġewwa l-lokalita'.

**9 ta' April**
Fl-okkażjoni tal-Għid sar it-tqassim ta' figolli lit-tfal tal-lokalita'.

**24 ta' April**
Il-Kunsill Lokali Għarb kien onorat biż-żjara tal-Kummissarju Ewropew Danuta Hubner fuq il-proġett ta'rijabilitazzjoni ta' Wied il-Mielaħ iffinanzjat mill-Unjoni Ewropeja. Il-Kummissarju kienet akkumpanjata fuq il-post mill-Onorevoli Giovanna Debono Ministru għal Għawdex, is-Sindku David Apap Aġius u membri tal-Kunsill flimkien ma' delegazzjoni ta' uffiċjali oħra. Fi pjazza Gerano tħejjiet esebizzjoni ta' ritratti tal-Wied qabel saru x-xogħolijiet u wara. Meta niżlet fil-Wied il-Kummissarju ntlaqgħet minn daqq tradizzjonali mill-għaqda folkloristika tal-Qiegħa.

**7 ta' Mejju**
Il-Kunsill organizza l-harġa ta' żmien il-Għid għall-Anzjani tal-lokalità.

**3 ta' Lulju**
L'Infiorata f'Jum il-festa. Hekk kif spiċċa l-marċ ta' filgħodu għadd ta' persuni nġabru fuq iz-zuntier tal-Knisja u nbeda x-xogħol fuq il-kwadri magħmula mill-petali ta' fjuri friski, bit-temi magħżula għal din is-sena il-Proġett ta' Wied il-Mielaħ, is-Santwarju tal-Madonna ta' Pinu u l-Isqof Mario Grech. Għal darb'ohra l-'Infiorata' ġiet iddisinjata mill-artist zgħazugh lokali Ruben Camilleri Cauchi.

**Lulju**
Inbdew il-korsijiet organizzati mill-Kunsill Lokali matul is-Sajf li kienu Photography, Pyrography, Oil & Water Painting, Basic Art u Induratura.

**26 ta' Lulju**
B'inizjattiva ġdida tal-Kunsill fil-qasam edukattiv beda kors tal-Phonics għall-istudenti tal-primarja. Inżamm ukoll kors tal-kompjuter għat-tfal.

**27 ta' Awissu**
Bħala parti mill-attivitajiet marbuta ma' Jum l-Għarb 2006, ġie organizzat Għarb Fest fil-Pjazza Żjara tal-Madonna. Dan il-festival kulturali mimli kant u żfin minn artisti ġodda u oħrajn stabbiliti, ittella bil-għajnuna ta' Mrs. Grace Borġ Direttur tal-Malta Academy of Performing Arts li ħadet ħsieb l-organizazzjoni. Fl-aħħar tas-serata inżamm kuncert live mill-kantanta popolari Ira Losco u l-Band tagħha. Ira Losco ġiet sponsorjata mill-Coca-Cola. Grazzi għalhekk lil Grace Borġ u Maria Micallef tal-Coca Cola għaliex bl-għajnuna tagħhom kien possibbli li tittella din is-serata.

**29 ta' Awissu**
F'Jum il-lokalita' inżammet quddiesa ta' radd il-ħajr segwita minn serata li matulha ġewipprezentati diversi rikonoxximenti: Premju Għarb ġie mogħti lil Theresa Cauchi, Premju Qlub Ġenerużi lil Vitorja

Portelli u 'The Gharb Gozitan Cultural Award' ġie mogħti lil Għaqda Mużikali Viżitazzjoni. Is-serata kienet imżewqa b'kant u żfin u bibita għal dawk kollha preżenti.

**12 ta' Ottubru**
Il-lokalita' tagħna laqgħet grupp ta' tobba li ġew Għawdex biex itellgħu konferenza dwar is-saħħa fi gżejjer żgħar. Dawn attendew għall-quddiesa ta' filgħaxija segwita b'kunċert mill-MRO Colin Attard flimkien ma' tifel fuq il-vjolin. ġewwa l-Knisja parrokkjali. L-Għaqda Folkloristika tal-Qiegħa ħadet sehem b'daqq u żfin fuq iz-zuntier tal-Knisja.

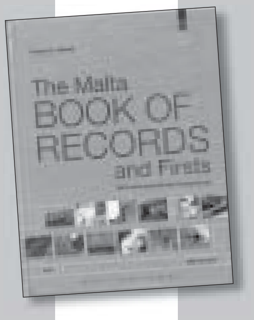
**15-18 ta' Ottubru**
Żjara minn delegazzjoni mill-Kunsill Lokali ta' Torrent, Spanja. Iż-żjara saret bl-iskop li tiġi diskussa

l-possibilita' ta' ġemellaġġ u skambji f'diversi oqsma bejn l-Għarb, Torrent u Zebbuġ Għawdex. Waqt din iż-żjara saru diversi laqgħat fosthom mal-President ta' Malta. Din il-laqgħa wasslet għall-iffirmar ta' ftehim ta' koperazzjoni fejn it-tlett Kunsilli li wegħdu lil xulxin li ser jimpenjaw ruħhom sabiex jiġi iffirmat ġemellaġġ fis-snin li ġejjin.

**26 ta' Ottubru**
Ħarġa għall-Anzjani tal-lokalita' ġewwa Malta fejn fost l-oħrajn ġie miżjur l-Isptar il-Ġdid Mater Dei.

**1 ta' Diċembru**
Inżammet attivita' ta' Clean Up the World bis-sehem tal-istudenti tar-4 u l-5 klassi tal-iskola primarja fiż-żona tal-ground tal-futbol.

**11-13 ta' Diċembru**
Is-Sindku attenda għal seminar ġewwa Enna bit-tema "Twaqqif ta' ġemellaġġi bejn komunitajiet lokali għal-kostruzzjoni ta' Europa taċ-Ċittadini". Ħadu sehem ukoll il-lokalitajiet ta' Kastoria (Greċja) u Mancomunidad de Municipios de La Costa del Sol, Occidental (Spanja).




**Estratt mit-tieni edizzjoni tal-Malta Book of Records and Firsts li ġie ippublikat f'Novembru 2006. Hawnhekk jidher artiklu dwar l-'Infiorata' tar-raħal tagħna. Insibu miktub li din kienet l-ewwel darba li ġiet imtella' l-'Infiorata' ġewwa l-gżejjer Maltin.**

## Infiorata (an artistic carpet of flowers)

The first 'infiorata' in the Maltese Islands was held in 2003 in Gozo, during Għarb's Parish 'festa' in honour of the Visitation of the Virgin Mary. The 'infiorata' was held again in 2004 and 2005. The latest one was held on the 3 July 2005. Approximately 72,000 carnations were used to make the 13.7 x 2.4 metre carpet. Forty volunteers painstakingly pulled out the petals of each carnation and placed them within the design prepared by Ruben Camilleri Cauchi.

The 'infiorata' consists of a carpet made of fresh flower petals and leaves cut in small pieces arranged together to form various thematic designs. The 'infiorata' is an old Italian tradition, the oldest one originating in Gerano which is found on the outskirts of Rome, Italy. This tradition in Gerano dates back to around the 17 Century.

In 2002, the Għarb Local Council in Gozo signed a twinning agreement with the Gerano Local Council. On the 6 July 2003, on an initiative of Mayor Mr David Apap and with the financial help of the Malta Tourism Authority, the Għarb Local Council decided to add the 'infiorata' as part of the village feast activities.

59

THE MALTA BOOK OF RECORDS AND FIRSTS 2007

# Servizzi offruti mill-Kunsill Lokali

Il-Kunsill jixtieq jinforma lill-pubbliku dwar is-servizz ta' l-internet li jiġi offrut fil-librerija. Dan is-servizz huwa offrut mingħajr ħlas u jkun miftuħ mit-8.30am sat-3.30pm mit-Tnejn sal-Ġimgħa. L-iskop ta' dan is-servizz huwa sabiex dawk kollha li m'għandhomx l-internet id-dar ikunu jistgħu jirrikorru l-uffiċju tal-Kunsill għal dan is-servizz għal skopijiet edukattivi u informattivi. Novita' ġdida hija li issa is-servizz ġie mtejjeb għal 'wireless internet' għhalhekk wieħed ikun jista' jiġi bil-laptop tiegħu fil-librerija tal-Kunsill u xorta waħda jkollu aċċess għall-internet.

*The Gharb Local Council would like to inform all residents about the Internet service being offered within the council's library. This service has been introduced to help all those who need the Internet for educational and information research and don't have this service at home. This year the service has been upgraded to wireless internet so one can come with own laptop and still connect to the internet from the Local Council Library. This service is being offered free of charge and is open from Monday to Friday from 8.30am to 3.30pm.*

Il-librerija tar-raħal li hija amministrata mill-Kunsill Lokali qegħda tiftaħ kull nhar ta' Erbgħa mit-8.30am sa 12.00pm u l-Ġimgħa mis-2.30pm sal-4.30pm. Il-Kunsill ħa ħsieb li jżid il-ħinijiet tal-ftuħ sabiex ikun hemm opportunita' oħra għal min ma ikunx jista' jiġi filgħodu. Fil-librerija jinxtraw kotba ġodda regolarment u wieħed isib kotba adattati kemm għat-tfal kif ukoll għall-adulti kemm bl-Ingliz u bil-Malti. Il-kotba żdiedu ġmielhom ukoll permezz ta' donazzjonijiet mir-residenti. Il-Kunsill għadu dejjem jaħdem sabiex itejjeb dan is-servizz. Tkun ħaġa sabiħa jekk iktar residenti mil-lokalita' jagħmlu uzu minn din il-librerija u jagħmlu donazzjonijiet ta' kotba.

*The Locality's library is administered by the Local Council. The opening hours of the library are Wednesdays from 8.30am till noon and Fridays from 2.30pm to 4.30pm. The Council extended the opening hours of the library in order to give more opportunity to those who are unable to use the library in the mornings. The library is furnished regularly with new books and one can find books suitable both for adults and children both in Maltese and English. The Council recieves regularly donations of books from the residents and appeals for the generosity of residents in this regard.*

Minn żmien għal żmien il-Kunsill jorganizza korsijiet f'diversi suġġetti bħal lingwi, kompjuter, first aid, interior design, fotografija u snajja oħra bħal ganutell, bizzilla, pittura u oħrajn. Inizjattiva ġdida din is-sena kienet kors tal-Malti għall-barranin. Il-Kunsill jixtieq iħeġġeġ iktar parteċipazzjoni min naħa tar-residenti f'dawn il-korsijiet u jħeġġeġ ukoll lir-residenti jissuġġerixxu korsijiet ġodda li jkunu jixtiequ.

*From time to time the Council organizes courses in different subjects for example languages, computer, first aid, interior design, photography u other crafts like, ganutell, lace making, oil & water painting, etc. A new initiative this year was a Maltese course for foreigners. The Council encourages residents to participate more in these courses and also to suggest other courses which may be organised.*

Il-Kunsill jixtieq jgħarraf lill-pubbliku li l-Iskart domestiku qiegħed jinġabar kull nhar ta' Tnejn, Erbgħa, Ġimgħa u Sibt. L-Iskart jinġabar ukoll f'festa pubblika li taħbat f'waħda minn dawn il-ġranet. Il-ħin tal-ħbir matul il-ġimgħa jibda' għal madwar it-2.00pm. Huma importanti li l-iskart ma jinħariġx aktar minn siegħa qabel mill-ħin tal-ġbir.

*The Council would like to inform its residents that Household Refuse is being collected on Mondays, Wednesdays, Fridays and Saturdays. Collection also occurs on a public holidays if it happens to be in one of these days. The collection starts at about 2.00pm. It is very important that the refuse is not taken out more than on hour before the collection time.*

Il-Bring-In-Site li jinsab fi Triq il-Viżitazzjoni qrib il-gate tal-iskola jikkonsisti f'4 bins li fihom jista' jintefa' materjal magħżul bħalma huwa l-plastik, karti, ħġieġ u metal. Fuq kull wieħed minn dawn il-bins hemm indikat il-materjal li jista' jintefa'. Barra minn hekk il-Kunsill għandu ukoll ġewwa l-uffiċju bin apposta sabiex jintremew il-batteriji użati. Il-Kunsill huwa sodisfatt bin-numru sabiħ ta' residenti li qed jagħmlu użu minn dan is-servizz u b'hekk qed juru l-koperazzjoni tagħhom favur din l-inizjattiva ambjentali. Il-Kunsill iħeġġeġ residenti oħrajn jagħmlu uzu minn dan is-servizz.

*One can deposit separated material:- plastic, glass, paper and metal at the bring-in-site found at Visitation Street next to the School gate. Apart from this in the Council's office one can find a bin for used batteries. The Council is satisfied with the number of residents who are using this service and encourages others to start making use of this service as well.*

Is-servizz ta' open-skip jiġi offrut kull nhar ta' Sibt fi Triq Tumas Cassar. Ġewwa l-open-skip wieħed jista' jitfa' kull tip ta' skart goff. Dan is-servizz jiġi offrut bejn id-9.00am u l-11.00am.

*The Open Skip service is being offered every Saturday from Thomas Cassar Street between 9am and 11am. One can use this service to deposit all types of bulky refuse.*

Is-servizz ta' Bulky Refuse jista' jintuża billi wieħed iċempel lil Kunsill Lokali. Permezz ta' dan is-servizz ħaddiema mid-Dipartiment tal-Indafa Pubblika jiġu jiġbru skart goff bħal mtieraħ, cookers ecc. mir-residenza tiegħek. Ma jiġix aċċettat materjal tal-gnien. Is-servizz huwa mħallas mill-Kunsill Lokali.

*The Bulky Refuse service is available by phoning the Gharb Local Council. Then workers from the Public Cleansing Section will come to pick up the bulky refuse directly from your home. They accept bulky items like for example mattresses, cookers, etc. Garden material is not accepted. The service is paid by the Local Council.*

## *Reġa wasal il-Milied*

Milied ieħor reġa magħna,
kif jitgerbu b'ħeffa s-snin!
hawn arana mdawrin miegħek
O Ġesù Ħelu Bambin.

Fid-dar bnejna l-Presepju
kollu nagħaġ, kollu pasturi
u bir-riħa tfuħ tas-sagħtar,
kewkba tiddi it-triq turi

Lil tant ragħajja li bil-merħla
ġew fil-għar biex jadurawk;
deheb, inċens, magħhom il-mirra,
tawk is-Slaten malli rawk.

Mis-Smewwiet qtajjiet ta' anġli
għalenija lkoll kantaw-
Glorja 'l Alla, paċi, hena,
lill-bnedmin ġabbrulhom, taw.

Kemm neħtieġu din il-paċi
li qed tonqos ma' kull jum!
Erġa twieled fil-qalb tagħna
O Bambin, kemm ser iddum!

X'jiswa illi djarna nżejnu,
nibnu s-Siġra tal-Milied,
jekk fostna sslatan il-firda,
lejl u nhar jaħkem il-ġlied!

Mhux il-'parties' u d-'discos'
jagħmlu dan veru Milied;
'ma l-imħabba, bla tarf, t'Alla,
li minn Betlem darba giet.

Bambin ċkejken ejja ninni
fil-benniena tal-qalb tagħna,
lilha saħħan w ibqa' hemm ġewwa
u la titlaq qatt minn magħna.

B'hekk tifsira l-Milied jikseb
Għaliex dan l-akbar tifkira
ta' kemm Alla ħabb lill-bniedem
meta fdieh b'tarbija fqira.

*Kav. Joe. M. Attard*

# Children's Corner

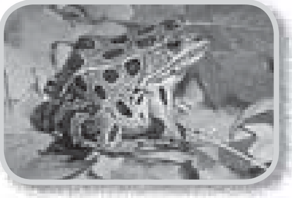
## Wild Species

### Cheetah

Acinonyx jubatus

This wildcat runs faster than the fleetest prey, with a top sprinting speed of 70 miles per hour! However, it can't keep that speed up for long, so it stalks its prey and gets as close as it can before making an all-out sprint. Unlike other wildcats, the Cheetah hunts almost entirely in daytime. It is a skilled hunter and successfully lands its preabout 40 percent of the time.

Length: Body 3'9"-5' long, tail 26-34" long; 77-143 lb.
Habitat: Open and partially open savannas.
Range: Africa, mainly south of the Sahara.



### Northern Leopard Frog

Rana pipiens

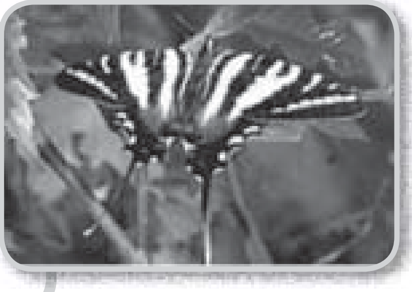
The Northern Leopard Frog is sometimes called the meadow frog because it is often found in clearings far from water. This species is primarily nocturnal (active at night). When pursued on land, it flees with zigzag leaps until it reaches the security of water. Leopard frogs were once collected by the thousands because they were used in biology labs as dissection subjects. Now they are becoming scarce in many places where they were once common.

Length: 2-5".
Habitat: Wet meadows and grasslands; pond and marsh edges.

### Zebra Swallowtail

Eurytides marcellus

This species has the longest tails of any North American swallowtail, although the first generation to emerge in early spring is smaller, with shorter tails. Zebra Swallowtails have shorter tongues than other large butterflies, so they prefer to drink nectar from flat-topped flowers like daisies. The caterpillars of this butterfly are known to eat other caterpillars, including their own kind.



Length: 2 1/2-4 1/2".
Habitat: Wooded streams, marshes, swamps.

### Pileated Woodpecker

Dryocopus pileatus

This large and elegant woodpecker is often shy and hard to observe. Although mainly a forest bird, it has recently become adapted to civilization and can even be seen on the outskirts of large cities. Its presence is most easily detected by its loud, ringing call (think Woody Woodpecker) and by the large (fist-sized), rectangular holes it digs in trees. It uses its enormously long, sticky tongue to reach into the holes and get at the burrows of carpenter ants, its chief food.

Length: 16-20". Habitat: Forests.

## Queen Parrotfish

Scarus vetula

As parrotfishes grow up, they don't just get bigger, they also change color and sometimes transform from females into males. They have deep, compressed bodies, and their teeth are fused into beaklike plates. The Queen Parrotfish has two distinct color patterns. Young adults are gray with a broad, white side stripe. Certain older males, known as supermales, are blue-green. Queen Parrotfish of all ages swim together in schools and feed on algae growing on coral and limestone rock.

Length: 20". Habitat: Coral reefs.

## Green Turtle

Chelonia mydas

Hatchling Green Turtles spend a "lost" year at sea; they drift with large floating mats of seaweed, feeding on small invertebrates and plants, carried by the currents to no one knows where. A year later they reappear in shallow waters, where they graze on turtle grass and other marine plants until reaching maturity. With pinpoint accuracy they then return to the beaches where they hatched, having traveled as far as 2,000 miles.

Length: 28-60".
Habitat: Open seas, sea-grass pastures.

---

# Il-Festi t-Tajba

Parhain terveisin

Féile shona dhíbh

I migliori auguri

Meilleurs vœux

Mit den besten Wünschen

Häid Pühi!

Con nuestros mejores deseos

Priecigus svëtkus

Vsechno nejlepsì!

Vesele praznike

Med de bedste ønsker

Kellemes ünnepeket!

Z najlepsymi życzeniami

Boas festas

Met onze beste wensen

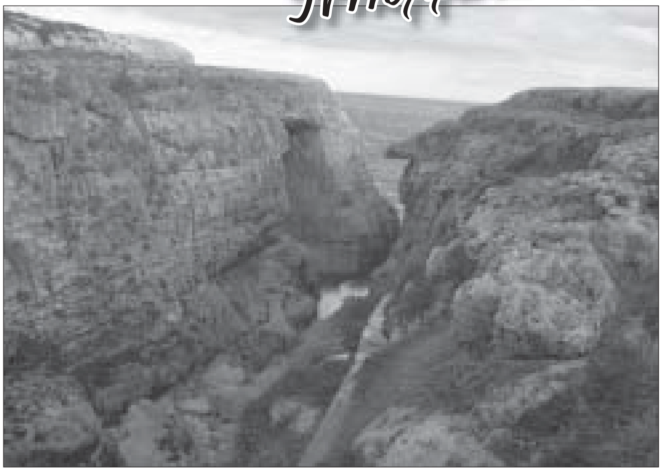
God helg

## Season's Greetings

# Titlesta l-ewwel fażi tal-Proġett ta' Wied il-Mielaħ

*Irnexxielna!!!*

Wara tant xogħol, wara tant sfidi, l-ewwel fażi ta' rijabilitazzjoni tal-proġett ta' Wied il-Mielaħ tlesta. Ħafna minnkom segwejtu magħna l-progress tax-xogħol u tifhmu li ma kinetx xi ħaġa faċli. Differenti mill-proġetti li l-Kunsill kien wettaq s' issa, dan il-proġett ma kellux biss li nilħqu il-miri tagħna u tar-residenti tagħna. Imma ridna ukoll nilħqu l-miri tal-Unjoni Ewropeja.



### Proġett suċċess anke għall-Kummissjoni Ewropeja

F'April li għadda, kellna fostna ż-żjara sabiħa tal-Kummissarju għall-Politika Reġjonali, Danuta Hubner. Matul din iż-żjara, il-Kummissarju Hubner, flimkien mal-Ministru għal Għawdex, Giovanna Debono, u mistednin distinti oħra mill-Kummissjoni Ewropeja żaru s-sit ta' Wied il-Mielaħ u segwew ix-xogħol li kien qed jitwettaq. Ilkoll kellhom kliem ta' tifħir lejn din l-inizjattiva tal-Kunsill tagħna tant li l-proġett ta' Wied il-Mielaħ ġie magħżul biex jiġi publiċizzat bħala wieħed mill-proġetti ta' suċċess li twettqu fl-Ewropa b'fondi Strutturali għal Malta 2004 - 2006 taħt l-għajnuna mid-Direttorat tal-Politika Reġjonali. B'hekk is-suċċess ta' dan il-proġett, u allura l-Kunsill u r-raħal tagħna, iktar 'il quddiem ser ikunu pubbliċizzati fuq il-web site tal-Kummissjoni li jarawha eluf u miljuni ta' nies. Żgur li din ħaġa li ħadd minna fl-Għarb ma kien qatt qed joħlom. Mhux ser inkunu nistgħu nikkalkulaw b'ċertezza, imma għandna fiduċja li permezz ta' dan il-proġett anke t-turiżmu lejn ir-raħal tagħna, u lejn Għawdex, ser igawdi minnu.

### X' irnexxielna nwettqu f'Wied il-Mielaħ

Permezz ta' din l-inizjattiva tagħna, f' Wied il-Mielaħ għamilna dan ix-xogħol:

a.. naddafna b' 9617 kubi metri ta' terrapien u ħama mill-wied

b.. erġajna rritornajna lura fl-egħlieqi b'madwar 1070 metri kubi ta' ħamrija agrikola

c.. bnejna b' 4102 metri kwadri ta' ħitan tas-sejjieħ

d.. ħloqna kuxjenza madwar Malta kollha favur ambjent aħjar għall-Wied il-Mielaħ

### X' inhuma l-isfidi ġodda li ġejjin fuq il-Kunsill

L-ikbar sfidi ser ikunu:

a. il-koperazzjoni tagħkom - ma nistgħux nittolleraw lil min ma japprezzax is-sagrifiċċji u x-xogħol li wettaqna u li jerġa' jipprova jagħmel miżbla fl-inħawi ta' Wied il-Mielaħ. Il-Kunsill waħħal cctv cameras biex inbegħdu l-abbużi. Il-post tnaddaf għat-tgawdija ta' kulħadd: poplu tal-Għarb, turisti Maltin u barranin li jiġu jżuruna.

b. l-elementi naturali - ilkoll kemm aħna konxji kemm igħaddi ilma tax-xita f'dan il-wied. L-elementi naturali ma jaħfruha lil ħadd. U mhux ser tkun eċċezzjoni f'Wied il-Mielaħ. Ix-xita qalila li għamlet ftit tax-xhur ilu hija diġa prova ta' dan fejn infetħu slieħi ġodda li l-Kunsill reġa bena mill-ġdid. Imma anke hawnhekk irridu l-koperazzjoni tagħkom u ma noqogħdux nistennew li ż-żamma tal-ħitan tas-sejjieħ issa saret responsabiltà tal-Kunsill biss.

Imma għandna ukoll sfidi oħra:

a. Li naraw li l-Korporazzjoni għall-Ilma tlesti l-proġett tagħha billi twaqqaf ir-rimi tad-dranaġġ fil-baħar ta' Wied il-Mielaħ billi tibni pompa fl-inħawi tal-wied u permezz ta' rising main tippompja d-dranaġġ 'l fuq lejn Ras il-Ħobż biex jiġi ttrattat qabel jintefa' fil-baħar.

b. Li t-tappieri tad-dranaġġ li hemm tul il-Wied jiġu miksija b'materjal li aktar jixraq mal-ambjent.

c. Li jsir wiċċ ġdid tat-triq li tieħu lejn l-inħawi tal-Wied

U finalment:

a. Li l-Kunsill jirnexxielu jerġa' jieħu fondi oħra mill-Unjoni Ewropeja biex ikompli l-proġett bil-bini ta' bridges fejn it-triq qed taqsam il-Wied

b. U li jirnexxielna ukoll nieħdu fondi oħra biex nibdew rijabilitazzjoni ta' widien oħra fil-lokalita' tagħna tal-Għarb.

## Extract from Audited Financial Statements for year ended 31st March 2006
## *Estratt mill-Audited Financial Statements għas-Sena li għalqet fil-31 ta' Marzu 2006*

**Statement of income and expenditure** - ***Rapport ta' dħul u nfiq***

| | |
|---|---|
| **Income / *Dħul*** | Lm |
| Funds received from government / *Allokazzjoni mill-Gvern* | 74,185.00 |
| Local enforcement system income / *Dħul mis-sistema tal-infurzar lokali* | 35.00 |
| Investment Income / *Dħul minn Investiment* | 512.00 |
| General Income / *Dħul Ġenerali* | 8,531.00 |
| | 83,263.00 |
| **Expenditure / *Infiq*** | |
| Personal Emoluments / *Emolumenti Personali* | 18,611.00 |
| Operations and Maintenance / schedule a / *Operazzjoni u Manutenzjoni skeda a* | 22,448.00 |
| Administration and other expenditure / schedule b / *Amministrazzjoni u nfiq ieħor skeda b* | 29,064.00 |
| | 70,123.00 |
| **Surplus for the year / *Bilanċ favorevoli għas-sena*** | **13,140.00** |

# Operations and maintenance / Operazzjoni u Manutenzjoni

**Skeda / Schedule A**

| | |
|---|---|
| **Repairs and upkeep / *Tiswijiet u żamma fi stat tajjeb*** | |
| Road and street pavements / *Toroq u bankini* | 5,337.00 |
| Repairs and upkeep / *Tiswijiet u żamma fi stat tajjeb* | 2,604.00 |
| Office furniture and equipment / Għamara u apparat tal-uffiċju | 31.00 |
| Signs & Road Markings / Sinjali u Marki tat-Toroq | 413.00 |
| Other / Oħrajn | 214.00 |
| | **8,599.00** |
| **Contractual services / *Servizzi Kuntrattwali*** | |
| Refuse collection / *Ġbir ta' skart domestiku* | 3,031.00 |
| Bulky refuse collection / *Servizz ta' bulky refuse* | 92.00 |
| Road and street cleaning / *Tindif ta' toroq* | 1,490.00 |
| Hire of Skips / *Kiri ta' skips* | 868.00 |
| Bring in sites / *Reċiklaġġ* | 620.00 |
| Cleaning and Maintenance - public conveniences / *Tindif u Manutenzjoni ta' latrini pubbliċi* | 2,812.00 |
| Cleaning and Maintenance - soft areas / *Tindif u Manutenzjoni ta' areas bil-ħamrija* | 2,234.00 |
| Cleaning and Maintenance – non urban / *Tindif u Manutenzjoni ta' toroq non-urban* | 160.00 |
| Cleaning & maintenance – council premises / *Tindif u manutenzjoni ta' bini tal-Kunsill* | 384.00 |
| Local Enforcement system expenses / *Spejjeż marbuta mas-sistema ta' LES* | 105.00 |
| Street Lighting / *Dawl tat-toroq* | 467.00 |
| Others / *Oħrajn* | 1,586.00 |
| | **13,849.00** |
| | **22,448.00** |

**Skeda / Schedule B**

| | |
|---|---|
| **Administration and other expenses / *Amminisitrazzjoni u nfieq ieħor*** | |
| Utilities / *Servizzi tal-bżonn* | 2,391.00 |
| Materials & Supplies / *Materjal u provvisti* | 537.00 |
| National & International memberships / *Sħubija* | 18.00 |
| Office Services / *Servizzi tal-Uffiċju* | 2,244.00 |
| Transport / *Trasport* | 1,211.00 |
| Lease of equipment / *Kera ta' apparat* | 83.00 |
| Information services / *Servizzi informattivi* | 1,364.00 |
| Professional services / *Servizzi professjonali* | 2,841.00 |
| Community services & events / *Servizzi lill-komunità u attivitajiet* | 5,181.00 |
| Sundry espenses / *Spejjeż żgħar* | 187.00 |
| Depreciation / *Deprezzament* | 13,393.00 |
| Sponsorships & donations / *Donazzjonijiet* | 388.00 |
| Profit on disposal of tangible assets / *Qligħ mit-tneħħija ta' assi tanġibbli* | (774.00) |
| | **29,064.00** |

# Saħħtek kollox…

# Hu Ħsieb Saqajk

*Taghrif ghal min ghandu d-Dijabete*
tikteb **Francelle Cremona**, B.Sc.(Hons.) Nurs.

**Id-Dijabete tista' taffetwalek saqajk serjament!** Livelli għolja ta' zokkor fid-demm jikkaġunaw ħsara fin-nervituri u fl-arterji, speċjalment f'dawk tas-saqajn. Ħsara fin-nervituri tista' twassal biex inti ma tibqax kapaċi tħoss uġigħ f'saqajk, u għalhekk, tista' tweġġa' saqajk bla ma tinduna. Ħsara fl-arterji twassal għal nuqqas ta' ċirkulazzjoni fis-saqajn u minħabba f'hekk, feriti li jista' jkollok f'saqajk idumu biex ifiequ. Jekk feriti li jkollok f'saqajk ma jigux ikkurati kmieni biżżejjed, dan jista' jwassal biex ikollha titneħħa xi parti mis-sieq. Pero', jekk inti tinduna b'xi problemi f'saqajk kmieni u tintervjeni mill-ewwel, dan jista' jigi evitat. Għalhekk, huwa mportanti ħafna li min għandu id-Dijabete jieħu ħsieb saqajh sew.

**Kif Tieħu Ħsieb Saqajk**

1. **Ħu ħsieb il-marda taz-zokkor.**
Iċċekkja l-livell taz-zokkor fid-demm regolarment, u segwi l-pariri tat-tabib tiegħek rigward dieta, eżerċizzju u mediċina.

2. **Iċċekkja saqajk kuljum.**
Iċċekkja il-pali ta' saqajk biex tara għandekx xi nuffata, ġilda maqsuma, ħmura, u nefħa; tinsiex tiċċekkja bejn subgħajk. Tista' tuza' mera biex tgħinek tara il-qiegħ ta' saqajk, jew itlob l-għajnuna ta' xi ħadd jekk ma tkunx tista' tara sew. Irrikorri għand it-tabib tiegħhek minnufih: jekk issib xi nuffata jew qatgħa li ma tibdiex tfieq fi ftit ġranet; jekk sieqek tibda tiħmar, tinħass tahraq, tintefaħ, jew tuggħak; jekk tinnota xi tnixxija; u jekk jibda jxoqq l-għaraq għalik u jkollok sintomi bħal ta' l-influwenza, għax dawn jistgħu jindikaw infezzjoni.

3. **Aħsel saqajk kuljum.**
Uża ilma fietel u sapun ħafif. Ixxotta saqajk sew, speċjalment bejn is-swaba.

4. **Żomm il-ġilda ratba.**
Ġilda xotta tista' tinqasam faċilment. Għalhekk, applika krema tal-ġilda xotta mall-wiċċ u mall-qiegħ ta' saqajk, imma mhux bejn is-swaba.

5. **Tbagħbasx ma' saqajk.**
Qatt tuża xi prodotti li tixtri mingħand l-ispiżjar jew oġġetti li jaqtgħu biex tnehhi kallijiet jew ġilda iebsa, imma irrikorri għand Podologu.

6. **Aqta duffrejk ta' saqajk regolarment.**
   * Taqtax dufrejk inti stess jekk ghandek viżzta batuta, saqajk imtarrxin, nuqqas ta' ċirkulazzjoni, jew dwiefer ħoxnin, imma mur għand Podologu.
   * Jekk taqta' dufrejk inti stess, qabel taqtahom, xarrabhom f'ilma fietel biex jirtabu; aqtahom bi clipper wara li tixxuttahom sewwa; aqtahom bi dritt pero ftit għat-tond fil-ġnub, u illimhom b'lima tal-kartun; taqtax dufrejk qosra żżejjed.

7. **Dejjem ilbes żraben u kalzetti adattati.**
   * Qatt timxi ħafi, lanqas ġewwa, għax tista' tirfes xi pin, ħġieġ, jew oġġetti oħra li jkunu ma' l-art, bla ma tinduna.
   * Ilbes żraben komdi li jiġuk sew u li jipproteġulek saqajk: ilbes żraben bil-wiċċ tal-ġilda ratba, jew papoċċ; tilbisx żraben bil-ponta fuq quddiem jew b'takkuna għolja, għax dawn jagħmlu ħsara lis-swaba'; evita żraben miftuħa minn quddiem.
   * Oqgħod attent meta tmur tixtri żarbun ġdid: ara li jkun komdu; ixtri ż-żarbun filgħaxija x'hin saqajk aktarx ikunu minfuħin. Meta tilbes żarbun ġdid, ilbsu biss għal siegħa u oqgħod bih fid-dar biss; x'hin tinzgħu, ħares lejn saqajk biex tara għamillekx xi nuffata jew ħmura; bil-mod ibda ilbes iż-żarbun ghal ħinijiet itwal.
   * Qabel ma tilbes żarbun, daħħal idejk fih, biex tkun ċert li m'hemmx xi oġġetti (bħal zrar) go fih, xi xifer aħrax, jew xi ħaga tnigges.
   * Qatt tilbes żarbun bla kalzetti. Ilbes kalzetti tat-tajjar jew tas-suf; evita kalzetti bil-lastiku għax dawn jistgħu jwaqqfulek iċ-ċirkulazzjoni. Evita li tilbes kalzetti mtaqqba jew imsewwija għax dawn jistgħu jisolħulek saqajk. Kalzetti bla ħjatat huma l-aħjar. Biddel il-kalzetti kuljum.

8. **Ipprotegi saqajk mis-sħana.**
Timxix ħafi fuq art taħraq, tuzax 'hot water bottles' biex issahhan saqajk, u tressaqx saqajk viċin 'heaters'. Qatt tittestja l-ilma tal-banju b'saqajk: dejjem ippruvah b'idejk jew b'termometru.

9. **Ħu ħsieb iċ-ċirkulazzjoni tad-demm f'saqajk.**
Meta toqgħod bilqegħda: għolli saqajk, evita li tpoġġi saqajk fuq xulxin, u ċaqlaq is-swaba ta' saqajk u l-egħkiesi. Importanti wkoll li ma tpejjipx!

10. **Kun iktar attiv.**
Eżerċizzju regolari (bħal mixi u għawm) jgħin kemm fiċ-ċirkulazzjoni tas-saqajn, kif ukoll fil-kontroll tal-livell taz-zokkor fid-demm. Kellem lit-tabib tiegħek qabel tibda' xi programm ta' eżerċizzju, biex tizgura li dan huwa adattat għalik.

11. **Mur għand it-tabib tiegħek regolarment.**

*Saqajk huma prezzjużi; ibza' għalihom permezz ta' dawn il-modi semplici!*

# **Foot Care...** *for people with Diabetes*

## *(English version)*

by **Francelle Cremona**, B.Sc.(Hons.) Nurs.

Diabetes can affect your feet quite seriously! High blood sugar levels cause damage to the nerves and blood-vessels, especially those of the feet. Nerve damage can lead to a loss of sensation in the feet: this means that you will be unable to feel pain in your feet, and therefore, you may be at risk of injuring your feet without realising it – this is a very common cause of foot ulcers. Additionally, damaged blood-vessels lead to poor blood circulation in the feet, resulting in poor healing of any foot ulcers. If such foot ulcers are not treated early enough, they may lead to amputations. However, early identification of foot problems and early intervention to prevent problems from worsening can prevent many amputations. Therefore, good foot care is particularly essential for people with diabetes.

**Basic Foot Care Tips**

1. **Take care of your diabetes.**
Check your blood glucose regularly, and follow your doctor's advice on diet, exercise and medicine.

2. **Inspect your feet daily.**
You may have serious foot problems, but feel no pain. Therefore, look at your bare feet everyday to check for cuts, scratches, sores, blisters, cracks in the skin, redness, swelling, and infected toenails. Remember to check between your toes. You can use a mirror to help you see the bottom of your feet, or ask a family member or friend for help if you have trouble seeing. Be sure to check your feet especially if you have flu-like symptoms or increased blood glucose levels, as these may be the only warning signals that a foot infection is developing.

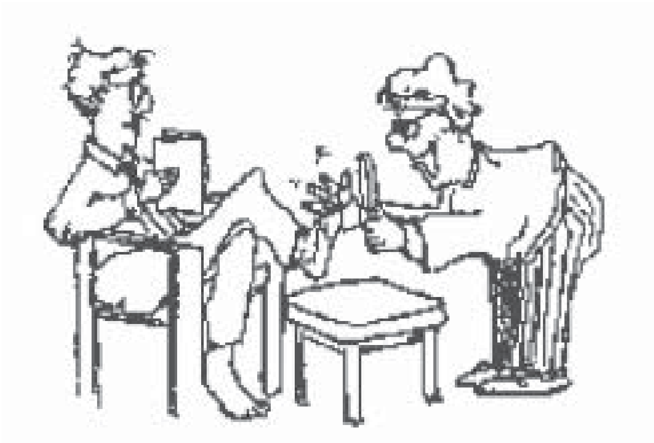
3. **Wash your feet daily.**
   - Use warm (not hot) water, and mild soap.
   - Do not soak your feet in water for long periods.
   - Dry your feet well, especially between the toes, by patting rather than rubbing.

4. **Keep the skin soft and smooth.**
Dry skin may easily crack. Therefore, apply moisturising-cream over the tops and bottoms of your feet. Do not use moisturising-cream between your toes as too much moisture between toes will encourage the growth of bacteria or other micro-organisms that can cause infection.

5. **Avoid all types of "bathroom surgery", such as trimming corns and calluses.**
Never use over-the-counter products or sharp objects to trim calluses or corns yourself, as there is a real danger that infection will develop and the results can be disastrous. Instead, have calluses and corns treated by a podologist.

6. **Make sure your toenails are trimmed regularly.**
   - Do not cut your own toenails if your vision is poor, your feet are numb, your blood circulation is poor, or your toenails are too thick, but contact the podologist to trim them for you.
   - If you cut your own toenails, soak them in warm water to soften them before you cut them; trim them with clippers after drying your feet; trim them straight across with a slightly rounded edge, and smooth them with an emery board or nail file; avoid cutting your nails too short.

7. **Wear proper shoes and socks at all times.**
   - Never walk barefoot, not even indoors, because you might step on pins, needles, glass, or other items on the floor, and you may not realise until you run into trouble!
   - Wear comfortable shoes that fit well and protect your feet: wear shoes with soft-leather upper, or trainer-type shoes; do not wear sandals with thongs between the toes because they can rub and cause deep cuts or blisters; do not wear shoes with pointed



toes or high heels, as these put too much pressure on your toes; avoid open-toed shoes.

- Be very careful when buying new shoes, as new poorly fitting shoes commonly cause injury: make sure they are comfortable from the start; buy your shoes at the end of the day when your feet tend to be more swollen than in the morning - if shoes are comfortable when your feet are swollen, they will probably be comfortable all day. The first time you wear your shoes, wear them only for one hour and only around the house; when you take them off, look at your feet for blisters or red areas; slowly increase the wearing time, giving yourself about a week before you wear a new pair all day.
- Feel inside your shoes with your hand before putting them on, to make sure that the lining is smooth, that no objects (eg. pebbles) has slipped inside, and that no nails or drawing pins have come through the sole. Because the nerves in your feet do not work so well, you might be unaware of these objects, and these can rub against your feet leading to blisters, cuts, or ulcers.
- Never wear shoes without socks. Wear cotton or wool socks; avoid elastic socks as these may impair circulation. Avoid wearing socks with holes or mends as these may rub and lead to blisters. Socks that have no seams are best. Socks should be changed daily.

8. **Protect your feet from heat and cold.**
    - If nerves that detect heat are damaged, you cannot always tell when something is too hot, making a burn injury more likely. Therefore, to avoid serious burns from occurring, do not walk barefoot on hot pavement or at the beach in summer, do not use hot water bottles or heating pads to warm your feet, and do not put your feet too close to heating devices, in winter. Moreover, do not test bath water with your feet: always check bath-water with your hands, or use a thermometer.
    - Wear socks at night if your feet get cold.

9. **Keep the blood flowing to your feet.**
    - Put your feet up when sitting.
    - Wiggle your toes and move your ankles up and down and in and out.
    - Don't cross your legs for long periods of time.
    - Don't wear tight socks.
    - Don't smoke, as this worsens blood circulation in the lower legs.

10. **Be more active.**
    Regular exercise will improve circulation to your legs, and will help in the control of your blood glucose levels. Walking and swimming are good forms of exercise that are easy on the feet; avoid activities that are hard of the feet, such as running. Consult your doctor prior to beginning any exercise programme to ensure that it is right for you.

11. **Visit your doctor regularly.**
    - Have your doctor check your bare feet and find out whether you are likely to have serious foot problems.
    - Contact your doctor straight away if you find a cut, sore, blister, or bruise on your foot that does not begin to heal within a few days, if your foot or leg becomes red, hot, swollen or painful, if you discover oozing, and if you get hot and cold sweats and flu-like symptoms that suggest infection.
    - Follow your doctor's advice about foot care.

Your feet are precious! Establishing simple but effective foot care practices will help you keep your feet healthy.

*Is-Sindku, Viċi-Sindku, Kunsilliera, Segretarju Eżekuttiv u Staff tal-Kunsill Lokali Għarb jixtiequ jawguraw il-Festi t-Tajba lil Kulħadd.*

# *L-Għarb Matul is-Snin...*

**1910** Gew ivvotati £175 biex issir ghajn ta' l-ilma fi Triq Birbuba. Din l-ghajn twaqqfet xi 1000 pied boghod mill-aktar wahda qrib, li kienet hdejn il-knisja parrokkjali. Peress li twassal l-ilma sa Birbuba, diversi djar tul din it-triq dahhlu l-ilma.

**1919** Abbozz ta' Ordinanza li tezenta lill-Isqof t'Ghawdex mill-obbligu li jbiegh proprjeta' f'Ta' Pinu", sabiex tista' tinbena knisja madwar is-Santwarju tal-Madonna "Ta' Pinu". Din l-art li tinsab mas-Santwarju, inkisbet b'4 kuntratti fl-Atti tan-Nutar Francesco Gauci tal-24 ta' Settembru 1918, 26 ta' Dicembru 1918, 15 ta' April 1919 u 16 ta' April 1919.

L-Ordinanza ta' hawn fuq, maghrufa bhala Ordinanza XVII tal-1919, irciviet l-approvazzjoni tal-Gvernatur fil-25 ta' Lulju 1919.

Avviz mahrug mill-Palazz fit-12 ta' Settembru 1919 jghid li s-Segretarju ta' l-Istat ghall-Kolonji gharraf li l-Majesta' Tieghu r-Re mhux sejjer jigi moghti l-parir li ma jippermettix li ssehh l-Ordinanza XVII tal-1919.

Ix-xoghol fuq il-pedamenti tas-Santwarju "Ta' Pinu" beda fis-sena 1919. Il-bennej huwa Vitor Vella. Il-pjanta saret mill-Perit Andre' Vassallo.

**1920** Fit-30 ta' Mejju 1920 l-Isqof Giovanni M. Camilleri pogga l-ewwel gebla tas-Santwarju "Ta' Pinu".

**1928** Gew ivvotati £397-10-0 biex isiru tiswijiet u jigi ppjanat Wied il-Mielah.

**1929** Fis-sena 1929 fl-Gharb infethet Librerija Cirkolanti.

**1931** It-Triq li tghaqqad Sqaq Nru. 1, Strada Blata u l-Ewwel Moghdija fi Strada Trux bdiet tissejjah "Strada Molina".

Bdiet titwessa' t-Triq Ta' Pinu. Ghall-ewwel kien hemm xi dewmien biex isiru l-Atti mal-proprjetarji ta' l-art.

Gew ivvotati £397 biex tinfetah triq bejn Strada Blata u Strada Trux. Dan ix-xoghol baqa' sejjer ghal diversi snin.

Fit-13 ta' Dicembru 1931 l-Isqof Mikiel Gonzi kkonsagra s-Santwarju "Ta' Pinu".

**1932** Fil-31 ta' Awwissu 1932 is-Santwarju "Ta' Pinu" gie mgholli ghad-dinjita' ta' Bazilika Minuri.

Fit-23 ta' Novembru 1932 il-fdal ta' Karmni Grima gie trasportat mill-Knisja Parrokkjali ta' l-Gharb ghas-Santwarju "Ta' Pinu" u midfun

Karmni Grima

fil-kappella tal-Kuncizzjoni. Karmni Grima kienet mietet fil-25 ta' Mejju 1922.

**1935** Fl-20 ta' Gunju 1935 il-Kard. Alessio M. Lepicier inkuruna l-Madonna "Ta' Pinu".

**1939** Inbnew zewg latrini quddiem is-Santwarju "Ta' Pinu", wahda ghall-irgiel u l-ohra ghan-nisa.

**1941** Fil-11 ta' Awissu 1941 l-Iskola Primarja tas-subien ittiehdet mill-Militar. Tpoggew fiha suldati tal-Manchester Regiment. Fil-31 ta' Mejju 1942 il-premises inghataw lura mill-Militar, izda l-iskola nghatat formalment lura mill-istess Militar fl-24 ta' Awissu 1943.

**1942** Fil-25 ta' Marzu u fid-29 ta' Lulju 1942 ajruplani Germanizi xehtu l-balal fl-inhawi tac-cimiterju tal-Knisja "Taz-Zejt". Ic-cimiterju garrab il-hsara. Bil-balal tal-25 ta' Marzu saret hsara anki fl-injam ta' l-iskola u tkissru 27 hgiega tat-twieqi.

Fil-11 ta' Awissu 1942 il-Kappillan ta' San Lawrenz applika biex tinfetah skola fir-rahal tieghu.

**1944** "Triq il-Mithna" tissemma "Triq l-Isqof Molina".

**1946** Fit-3 ta' Frar 1946 l-Isqof Guzeppi Pace bierek u fetah id-Dar tas-Sorijiet Dumnikani fl-Gharb.
Fl-20 ta' Ottubru 1946 saret l-inawgurazzjoni tac-Cirklu l-gdid ta' l-Azzjoni Kattolika "N.S. Ta' Pinu".

**1949** Gew asfaltati Church Street, St. Lawrence Street u Gharb Road. Ix-xoghol kien beda fis-sena 1948.

**1951** Giet asfaltata l-Pjazza "Ta' Pinu".

**1953** Peress li l-mains ta' l-ilma li jfornu l-majjistral t'Ghawdex m'ghadhomx kapaci jlahhqu mat-talba li dejjem tizdied, certi rhula bdew isofru min-nuqqas ta' ilma. Ghaldaqstant gie deciz li jintuza t-Tank taz-Zebbug biex iforni bl-ilma l-Gharb, San Lawrenz u l-Ghasri, barra miz-Zebbug stess. Ghal dan kien mehtieg li jitpoggew 15,460 pied ta' mains tas-6 pulzieri mill-Marsalforn Pumping Station sar-reservoir taz-Zebbug u 5,200 pied ta' mains tal-4 pulzieri mill-Gharb/Ghasri crossroads sa' l-Istazzjon ta' l-ilma ta' l-Ghasri. Ix-xoghol inbeda fis-sena 1952.

**1955** L-Isqof Guzeppi Pace bierek il-Pjazza "ta' Pinu". F'din l-okkazjoni kien sar anki t-tberik u l-inawgurazzjoni ta' l-orgni tal-Knisja.

**1959** Fit-13 ta' Mejju 1959 gie estiz id-dawl elettriku ghall-Gharb.

**1961** Fit-23 ta' Marzu 1961 il-Gvernatur Sir Guy Grantham fetah ufficjalment l-Iskola Primarja l-gdida. Berikha l-Isqof Guzeppi Pace.

**1962** Fit-18 ta' Novembru 1962 il-Ministru Carmelo Caruana inawgura l-installazzjoni tad-dawl elettriku fil-Bazilika "ta' Pinu". It-tberik sar mill-Isqof Pace.

**1963** Proklama I tal-Gvernatur Sir Maurice Dorman tat-18 ta' Jannar 1963 tawtorizza lir-Rettur tal-Bazilika "ta' Pinu" li jzomm il-Proprjeta' tad-dar Nru. 2 Triq l-Gharb flimkien ma' mandra tal-kejl ta' 3 sighan u mandra ohra tal-kejl ta' 9 sighan, akkwistati b'donazzjoni, biex jinbena Muzew ghall-istorja tas-Santwarju "Ta' Pinu".

**1965** Fit-2 ta' Mejju 1965 l-Isqof Guzeppi Pace fetah u bierek il-muzew "Karmni Grima".
F'Settembru 1965 issemmew dawn it-toroq: "Triq Carmela Grima, "Triq il-Kanonku F. Mangion", "Triq il-Kappillan Gio Maria Camilleri" u "Triq il-Vizitazzjoni.

**1968** Beda x-xoghol fuq ir-ristorant u l-flora li hemm fil-Pjazza "ta' Pinu".

**1969** L-Gharb ghandu l-football team tieghu: Gharb Rangers. Dan it-team gie moghti permess li jittrenja fil-ground ta' l-Iskola Primarja.
Fis-7 ta' Dicembru 1969 gie mbierek sett ta' 19-il qanpiena ghas-Santwarju "Ta' Pinu".

**1970** Fis-6 ta' Awissu 1970 bdiet tinkesa bil-bitmac it-triq mis-Santwarju "Ta' Pinu" sa l-Imgarr.
Fit-22 ta' Settembru 1970 parti mill-Iskola Primarja nghatat lill-madam ta' l-Iskola Sekondarja tal-Bniet li nfethet.

**1972** Tpogga arlogg gdid fil-faccata tal-knisja Parrokkjali ta' l-Gharb.
Fil-21 ta' Mejju 1972 gie inawgurat il-monument ta' Karmni Grima li hemm fil-Pjazza "Ta' Pinu". Kixfu u bierku l-Isqof Nikol Cauchi.

**1974** Fit-18 ta' Mejju 1974 l-Isqof Nikol Cauchi kkonsagra l-Knisja "Taz-Zejt".

**1976** Fis-sena finanzjarja 1975-76 tlesta r-reservoir ta' 900,000 gallun li jinsab fi Triq l-Gharb.

**1978** Tlesta x-xoghol fuq il-football ground, li mbghad gie miftuh ufficjalment mid-Dep. Prim Ministru Karmenu Mifsud Bonnici fil-25 ta' Settembru 1983 u msemmi ghall-Perit Wigi Portelli li miet fl-20 ta' April 1969.
Fis-sena 1978, faccata tas-Santwarju "Ta' Pinu", infetah Centru Kulturali Marjan.

# Iljieli Sajfin ta' Tfuliti

Milux, qrajt kitba li fakkritni fi żmien ilu ħafna, meta jien kont daqxejn ta' tifla niġġerra ħafja, ferħana u bla ħsieb fit-toroq ta' raħal twelidi – jiġifieri l-Għarb.

Ħsibt għalhekk li naqsam ftit tifkiriet magħkom. Għal min hu anzjan bħali, żgur iġibu sens ta' nostalġija, waqt li dawk iktar żgħar, jifhmu iżjed xi tfisser il-kelma "Progress".

Qabel xejn, irridu niftakru li madwar is-70 u l-50 sena ilu, la kien hawn 'fans', la 'air conditioners' u l-anqas radjijiet jew televizjoni. Il-ġurnata kienet tgħaddi bix-xogħol u t-taħbit tagħha. Imma filgħaxija x'toqgħod tagħmel ġewwa fis-sħana meta ma jkun għaddej l-ebda nifs? Mhux aħjar toħroġ barra għall-frisk u tgħid xi kelma mal-ġirien? Tista' toqgħod fejn trid, fuq xi siġġu, bil-qiegħda fl-art, jew fuq l-għatba u l-bankina. Kulħadd kellu xi ħaġa x'jgħid, u t-tfal erħilhom jiġru u jilgħabu flimkien fit-toroq battala.

Boys and girls come out to play,
The moon doth shine as bright as day,
Leave your supper and leave your sleep
And join your play-fellows in the street.

Niftakar li konna nagħmlu l-fanali tad-dulliegħ. Insibu dulliegħa żgħira, naqtgħulha għatu minn fuq, nieklu l-qalba friska u bnina u nħallu l-qoxra sħiħa. Nagħmlu disinn ta' toqob żgħar madwar id-dulliegħa kollha, norbtu spaga twila min-naħa għall-oħra fejn l-għatu, u nwaħħlu xemgħa żgħira mal-qiegħ. Imbagħad, filgħaxija noħoroġu nduru mat-toroq qtajja', qtajja'.

Niftakar ukoll, dak il-grupp ta' rġiel – żgħażagħ u anki maturi, li fid-dawl fiddieni tal-qamar kwinta, kienu joħorġu jduru mar-raħal, jgħannu spirtu pront mad-daqq tal-kitarra, jew l-argunett. Il-biċċa kien ikun għana ferrieħ, imma kien hemm ukoll min jinqeda b'xi għanja biex iwassal messaġġ lil maħbuba tiegħu, jew il-kontra. Niftakar għanja li ommi kienet tgħid li l-għannej qabbel lilha, x'ħin għaddej minn fejn id-dar tagħha fil-pjazza.

Miżżewġa, żewġek imsiefer,
Tista' tgħid mintix miżżewġa
Għandek x'tiekol, għanek x'tixrob
Frattant dejjem qalbek sewda.

Tqabbila oħra kienet din:-
Dawl ta' qamar, tara ħabba,
Xaqqufa ħsibtha xelin.

Ix-xebbiet, tan-naħa tagħna
Bdew jużaw iċ-ċintorin.

Forsi l-irġiel ma kinux ħadu gost meta daħlet il-moda li l-ilbiesi tan-nisa jkunu biċ-ċinturin! It-tfajliet daħluhom fl-għalqa - tarax!!!

Ma nżul ix-xemx, kien jidher il-kebbies tal-fanali, biex almenu jkun hemm ftit tad-dawl fit-toroq imdallma. Imma kemm kien jidher sabiħ is-sema miżgħud bi kwiekeb sbieħ ileqqu!!! Bil-fors, ikollok tgħolli ħsibijietek il-fuq lejn Alla il-Ħallieq ta' tant ġmiel. Kos, illum kollox għadu l-istess il-qamar u il-kwiekeb għadhom hemm fuq, imma qajla nagħtu kashom, għax issa bil-bozoz kbar tal-elettriku, ma nafux x'inhu dlam.

Xi drabi, meta s-sħana kienet tkun tassew qalila, ġie li rqadna fuq il-bejt għall-frisk. Imbagħad, ommi u oħti l-kbira jnizzluna nofsna reqdin. Billi konna ngħixu fi sqaq weħidna, min jaf kemm irqadna fuq kutra fl-intrata, bil-bieb miftuħ beraħ għall-frisk, imma fid-dlam, imħabba n-nemus.

Semmejt ftit biss, imma biżżejjed biex taraw id-differenza kbira bejn il-ħajja ta' dari u dik tal-lum. Kemm għandna lussu u kumdità' li dari lanqas biss konna noħolmuh!!! Fl-opinjoni fqira tiegħi, inħoss li l-ħajja tagħna f'dak iż-żmien kienet iżjed kalma, kwieta u ferħana.

Xi tgħidu intom? Bil-progress enormi li sar, il-ħajja saret eħfef jew forsi iżjed diffiċli? Ma nkunux pessimisti u l-passat qatt ma jerġa jiġi lura. Minn qalbi nixtieq is-Sena t-Tajba mimlija Risq u Barka fil-Mulej lin-nies kollha tal-Għarb.

**Ester Mizzi**

# Ricetti

Liza Frendo

## Torta tal-lewż u ta' l-irkotta

**Jkollok bżonn:-**
Għaġina sfiljorata ħelwa
100g zokkor essenza tal-vanilla
Bajda mħabta
200g lewż mitħun
200g rkotta
Qoxra ta' lumija maħkuka
100g ċirasa u konfettura

**Kif tagħmel:-**
Għamel l-għaġina, ħallija toqgħod għal siegħa. Idlek dixx tal-forn baxx u iksi bl-għaġina. Ħallat flimkien l-irkotta, lewż u zokkor. Ħaddem sewwa din it-taħlita sa ma tiġi ratba u mingħajr boċoċ, issa żid il-qoxra tal-lumija, essenza, bajd, konfettura u ċirasa. Ħawwad sewwa.

Poġġi din it-taħlita ġo dixx. Iksi l-wiċċ bl-istrixxi ta' l-għagina. Idlek l-istrixxi b'bajda imħabta. Aħmi f'forn moderat. Servha kiesħa.

## Quiche Lorraine

**Għall-għaġina jkollok bżonn:**
1 ¾ ta' kikra dqiq
155g butir
Isfar ta' Bajda
Żewġ kuċċarini meraq tal-lumi

**Għal mili jkollok bżonn:**
Basla mqatta rqieqa
3 biċċiet bacon mqatta' irqieq
300ml krema friska
Nofs kikra ħalib
3 bajdied
¾ ta' kikra ġobon maħkuk

**Kif tagħmel l-għaġina:-**
Għarbel id-dqiq ġo skutella kbira. Ħallat il-butir b'subgħajk. Żid l-isfar tal-bajd u l-meraq tal-lumi. Issa ifforma l-għaġina. Daħħal fil-friġġ għal nofs siegħa. Iftaħ l-għaġina u poġġi ġo dish baxx li jkun ta' 23ċm li tkun dlikt. Poġġi karta strazza fuq l-għaġina, fuq il-karta poġġi ftit ful jew fażola, aħmi ġo forn moderat għal 10 minuti. Neħħi l-karta u l-fażola. Erġa aħmi għal 10 minuti oħra.

**Kif tagħmel il-mili:-**
Sajjar il-basla u l-baċon ġo taġen, niżżel min fuq in-nar ħallieħ jibred. Ħabbat il-bajd, żid il-krema, ħalib u ġobon. Issa fuq l-għaħina itfa', il-bacon u l-basal, itfa it-taħlita tal-bajd, aħmi ġo forn moderat għal madwar 35 minuta jew sa ma tara li sar.

## Coq-au-Vin

**Jkollok bzonn:-**
Tigiega
4 biċċiet baċon mqatta
375g basal żgħir
Ftit tewm
1 ½ kikra u nofs imbid aħmar
Kikra ilma
Cube tat-tiġieġa
Żewġ mgħaref brandy
Mgħarfa kunserva
250g mushrooms żgħar
Mgħarfa dqiq
2 mgħaref ilma

**Kif tagħmel:-**
Qatta' t-tiġieġa f'biċċiet. Aqli t-tiġieġa ġo taġen bil-butir. Wara t-tiġieġa aqli l-bacon, basal u tewm. X'ħin jinqlew żid l-imbid, ilma, il-cube, brandy u l-kunserva. X'ħin jiftaħ jagħli żid il-biċċiet tat-tiġieġa, għatti *il-pagna* u sajjar għal madwar 30 minuta, żid il-mushrooms, sajjar għal madwar 10 minuti oħra. Erfa' l-biċċiet tat-tiġieġa ġo dish li tkun ser isservi fih. Issa ħallat id-dqiq ma' l-ilma ħawwad sewwa u żiedu mat-taħlita ħawwad sewwa u sajjar għal minuta. Itfa' din iż-żalża fuq il-biċċiet tat-tiġieġa u servi minnu fih.

# Bdil mil-Liri Maltin għall-€wro

| Lm | € | Lm | € | Lm | € | Lm | € |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Lm 0.01 | € 0.02 | Lm 6.00 | € 13.98 | Lm 16.50 | € 38.43 | Lm 32.00 | € 74.54 |
| Lm 0.02 | € 0.05 | Lm 6.25 | € 14.56 | Lm 17.00 | € 39.60 | Lm 33.00 | € 76.87 |
| Lm 0.05 | € 0.12 | Lm 6.50 | € 15.14 | Lm 17.50 | € 40.76 | Lm 34.00 | € 79.20 |
| Lm 0.10 | € 0.23 | Lm 6.75 | € 15.72 | Lm 18.00 | € 41.93 | Lm 35.00 | € 81.53 |
| Lm 0.15 | € 0.35 | Lm 7.00 | € 16.31 | Lm 18.50 | € 43.09 | Lm 36.00 | € 83.86 |
| Lm 0.20 | € 0.47 | Lm 7.25 | € 16.89 | Lm 19.00 | € 44.26 | Lm 37.00 | € 86.19 |
| Lm 0.25 | € 0.58 | Lm 7.50 | € 17.47 | Lm 19.50 | € 45.42 | Lm 38.00 | € 88.52 |
| Lm 0.50 | € 1.16 | Lm 7.75 | € 18.05 | Lm 20.00 | € 46.59 | Lm 39.00 | € 90.85 |
| Lm 0.75 | € 1.75 | Lm 8.00 | € 18.63 | Lm 20.50 | € 47.75 | Lm 40.00 | € 93.17 |
| Lm 1.00 | € 2.33 | Lm 8.25 | € 19.22 | Lm 21.00 | € 48.92 | Lm 41.00 | € 95.50 |
| Lm 1.25 | € 2.91 | Lm 8.50 | € 19.80 | Lm 21.50 | € 50.08 | Lm 42.00 | € 97.83 |
| Lm 1.50 | € 3.49 | Lm 8.75 | € 20.38 | Lm 22.00 | € 51.25 | Lm 43.00 | € 100.16 |
| Lm 1.75 | € 4.08 | Lm 9.00 | € 20.96 | Lm 22.50 | € 52.41 | Lm 44.00 | € 102.49 |
| Lm 2.00 | € 4.66 | Lm 9.25 | € 21.55 | Lm 23.00 | € 53.58 | Lm 45.00 | € 104.82 |
| Lm 2.25 | € 5.24 | Lm 9.50 | € 22.13 | Lm 23.50 | € 54.74 | Lm 46.00 | € 107.15 |
| Lm 2.50 | € 5.82 | Lm 9.75 | € 22.71 | Lm 24.00 | € 55.90 | Lm 47.00 | € 109.48 |
| Lm 2.75 | € 6.41 | Lm 10.00 | € 23.29 | Lm 24.50 | € 57.07 | Lm 48.00 | € 111.81 |
| Lm 3.00 | € 6.99 | Lm 10.50 | € 24.46 | Lm 25.00 | € 58.23 | Lm 49.00 | € 114.14 |
| Lm 3.25 | € 7.57 | Lm 11.00 | € 25.62 | Lm 25.50 | € 59.40 | Lm 50.00 | € 116.47 |
| Lm 3.50 | € 8.15 | Lm 11.50 | € 26.79 | Lm 26.00 | € 60.56 | Lm 55.00 | € 128.12 |
| Lm 3.75 | € 8.74 | Lm 12.00 | € 27.95 | Lm 26.50 | € 61.73 | Lm 60.00 | € 139.76 |
| Lm 4.00 | € 9.32 | Lm 12.50 | € 29.12 | Lm 27.00 | € 62.89 | Lm 65.00 | € 151.41 |
| Lm 4.25 | € 9.90 | Lm 13.00 | € 30.28 | Lm 27.50 | € 64.06 | Lm 70.00 | € 163.06 |
| Lm 4.50 | € 10.48 | Lm 13.50 | € 31.45 | Lm 28.00 | € 65.22 | Lm 75.00 | € 174.70 |
| Lm 4.75 | € 11.06 | Lm 14.00 | € 32.61 | Lm 28.50 | € 66.39 | Lm 80.00 | € 186.35 |
| Lm 5.00 | € 11.65 | Lm 14.50 | € 33.78 | Lm 29.00 | € 67.55 | Lm 85.00 | € 198.00 |
| Lm 5.25 | € 12.23 | Lm 15.00 | € 34.94 | Lm 29.50 | € 68.72 | Lm 90.00 | € 209.64 |
| Lm 5.50 | € 12.81 | Lm 15.50 | € 36.11 | Lm 30.00 | € 69.88 | Lm 95.00 | € 221.29 |
| Lm 5.75 | € 13.39 | Lm 16.00 | € 37.27 | Lm 31.00 | € 72.21 | Lm 100.00 | € 232.94 |

Per eżempju, biex taqleb Lm154.50 għall-ewro, għandek tiddividi l-ammont bil-Liri Maltin bir-rata ta' konverżjoni li hija Lm0.4293 għal kull ewro.

154

# Bdil mill-€wro għall-Liri Maltin

| € | Lm | € | Lm | € | Lm | € | Lm |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| €0.01 | Lm0.004 | €8.00 | Lm3.43 | €20.50 | Lm8.80 | €65.00 | Lm 27.90 |
| €0.02 | Lm0.008 | €8.25 | Lm3.54 | €21.00 | Lm9.02 | €70.00 | Lm 30.05 |
| €0.05 | Lm0.02 | €8.50 | Lm3.65 | €21.50 | Lm9.23 | €75.00 | Lm 32.20 |
| €0.10 | Lm0.04 | €8.75 | Lm3.76 | €22.00 | Lm9.44 | €80.00 | Lm 34.34 |
| €0.15 | Lm0.06 | €9.00 | Lm3.86 | €22.50 | Lm9.66 | €85.00 | Lm 36.49 |
| €0.20 | Lm0.09 | €9.25 | Lm3.97 | €23.00 | Lm9.87 | €90.00 | Lm 38.64 |
| €0.25 | Lm0.11 | €9.50 | Lm4.08 | €23.50 | Lm10.09 | €95.00 | Lm 40.78 |
| €0.50 | Lm0.21 | €9.75 | Lm4.19 | €24.00 | Lm10.30 | €100.00 | Lm 42.93 |
| €0.75 | Lm0.32 | €10.00 | Lm4.29 | €24.50 | Lm10.52 | €105.00 | Lm 45.08 |
| €1.00 | Lm0.43 | €10.50 | Lm4.51 | €25.00 | Lm10.73 | €110.00 | Lm 47.22 |
| €1.25 | Lm0.54 | €11.00 | Lm4.72 | €26.00 | Lm11.16 | €115.00 | Lm 49.37 |
| €2.00 | Lm0.86 | €11.50 | Lm4.94 | €27.00 | Lm11.59 | €120.00 | Lm 51.52 |
| €2.50 | Lm1.07 | €12.00 | Lm5.15 | €28.00 | Lm12.02 | €125.00 | Lm 53.66 |
| €3.00 | Lm1.29 | €12.50 | Lm5.37 | €29.00 | Lm12.45 | €130.00 | Lm 55.81 |
| €3.75 | Lm1.61 | €13.00 | Lm5.58 | €30.00 | Lm12.88 | €135.00 | Lm 57.96 |
| €4.00 | Lm1.72 | €13.50 | Lm5.80 | €31.00 | Lm13.31 | €140.00 | Lm 60.10 |
| €4.25 | Lm1.82 | €14.00 | Lm6.01 | €32.00 | Lm13.74 | €145.00 | Lm 62.25 |
| €5.00 | Lm2.15 | €14.50 | Lm6.22 | €33.00 | Lm14.17 | €150.00 | Lm 64.40 |
| €5.25 | Lm2.25 | €15.00 | Lm6.44 | €34.00 | Lm14.60 | €155.00 | Lm 66.54 |
| €5.50 | Lm2.36 | €15.50 | Lm6.65 | €35.00 | Lm15.03 | €160.00 | Lm 68.69 |
| €5.75 | Lm2.47 | €16.00 | Lm6.87 | €36.00 | Lm15.45 | €165.00 | Lm 70.83 |
| €6.00 | Lm2.58 | €16.50 | Lm7.08 | €37.00 | Lm15.88 | €170.00 | Lm 72.98 |
| €6.25 | Lm2.68 | €17.00 | Lm7.30 | €38.00 | Lm16.31 | €175.00 | Lm 75.13 |
| €6.50 | Lm2.79 | €17.50 | Lm7.51 | €39.00 | Lm16.74 | €180.00 | Lm 77.27 |
| €6.75 | Lm2.90 | €18.00 | Lm7.73 | €40.00 | Lm17.17 | €185.00 | Lm 79.42 |
| €7.00 | Lm3.01 | €18.50 | Lm7.94 | €45.00 | Lm19.32 | €190.00 | Lm 81.57 |
| €7.25 | Lm3.11 | €19.00 | Lm8.16 | €50.00 | Lm21.47 | €195.00 | Lm 83.71 |
| €7.50 | Lm3.22 | €19.50 | Lm8.37 | €55.00 | Lm23.61 | €200.00 | Lm 85.86 |
| €7.75 | Lm3.33 | €20.00 | Lm8.59 | €60.00 | Lm25.76 | €500.00 | Lm214.65 |

Per eżempju, biex taqleb Lm154.50 għall-ewro, għandek tiddividi l-ammont bil-Liri Maltin bir-rata ta' konverżjoni li hija Lm0.4293 għal kull ewro.

Għal iktar informazzjoni ċempel fuq Linja Ewro 154

BOV
Bank of Valletta

For all your Insurance needs...
Wherever
Whoever
Whatever

MERCIECA
Financial Investment
Services Limited

JOHN F. KENNEDY SQUARE, VICTORIA, GOZO.
TEL / FAX: 21 553892 • MOBILE: 9945 0477
E-MAIL: alexmerc@maltanet.net

MERCIECA FINANCIAL INVESTMENT SERVICES LTD ARE REGISTERED SUB-AGENTS FOR MIDDLESEA INSURANCE PLC
THROUGH LAFERLA INSURANCE AGENCY LTD AND MIDDLESEAVALLETTA LIFE ASSURANCE CO LTD WHICH ARE
COMPANIES AUTHORISED UNDER THE INSURANCE BUSINESS ACT 1998 TO CARRY ON INSURANCE BUSINESS IN MALTA.

COM6151