



Letken

iż-żgħażagi

Novembru 1996

Hargħa Nru. 5



**NAGHMLU
-KEEP FIT, RAS!**

Editorjal

No Man is an Island

Il-Papa kien ilu żmien ifittem kappillan biex jieħu tħsieb parroċċa żgħira fl-Alaska. Kull kappillan li mar hemmhekk m'ghamilx iktar minn ffit xhur għax ma ssaportiex. Fl-ahħar irnexxielu jsib wieħed li "saddad". Kienu ghaddew erba' snin u ma talabx li jirreżenja.

Meta l-Papa mar iżżuru fl-Alaska qallu: <<Tghidli r-raġuni għalfejn ma tlaqtx?>> Il-Kappillan wieġbu: <<I love Rosary and Martini.>> Il-Papa ssorprenda ruħu kif bi ħwejjeg sempliċi, dan il-kappillan irnexxielu joqghod hemm.

Wara ffit il-kappillan qal lil Papa: <<Ma tridx tieħu grakk Martini hux?>> Il-Papa aċċetta.

Wara ffit il-kappillan instema' jghid: <<Rosary, this time make them two>>.

Nghiduha kif inhi; hu diffiċli għal bniedem li jghix waħdu. Ahna lkoll għandna bżonn xulxin. Mela għalfejn flok infittxu dak li jghaqqadna, moħħna biss fil-pika u f'dak li jifridna?

Insellmallok



SEZZJONI ŻGHAŻAGH
SANTA MARIJA
41, Pjazza tal-Knisja,
Mqabba ŻRQ 08
Tel: 683020
INTERNET:
<http://www.keyworld.net/kgvbc>
E-MAIL:
marmifs@keyworld.net

F'din il-Harga...

Editorjal.....	2
Mill-Enciklopedija.....	3
Nagħtu każ saħħitna.....	4-5
Stramberiji.....	6
Rokna għaċ-Ċajt.....	7

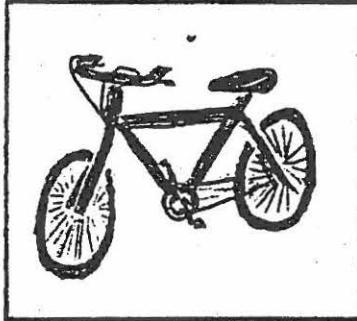
Mill-Enciklopedija...

Kuržitajiet fuq xi invenzionijiet

♦ Il-telefon ġie wintat minn Alexander Graham Bell, Skoċċiż li kien joqghod l-Amerika fl-1876. Il-telefon jikkonsisti fbiċċa metall irqiqa, msejha diaframma, li meta tiċċaqlaq n-dejn kalamita tbiddel il-hoss f-kurrent elettriku. In-naha l-oħra jiġi l-kontra, id-diaframma tbiddel il-kurrent elettriku f-hoss. L-ewwel telefon ma tantx kien tajjeb wisq u kellu jkun l-inventur Thomas Edison li rrangah.

♦ L-ewwel rota kienet xogħol il-Franciż De Sivrac li fi tniem is-seklu 18 għamel żiemel bir-roti, biss la kien hemm *handles* u lanqas pedali. Ir-Russi jghidu li fl-1801 Artamanov għamel l-ewwel rota tal-metall. Ftit snin wara, fl-Ingilterra dehru roti bil-*handles* u li kellhom fejn tqoqħod bil-qiegħda iżda bla pedali. Min jirkeb kien jeħtieg jimbotta l-art b'saqajh. Dawn kienu jisseqħu *dandy horses*. Fnoxs is-seklu 19 Kirkpatrick Macmillan għamel l-ewwel rota bil-pedali iżda l-ewwel darba li saqha weħel čitazzjoni minħabba sewqan perikoluz!

♦ L-ewwel bniedem li għamel karozza kien il-Franciż Gugnot fl-1769, li kienet taħdem bl-*steam engine* iżda nqalbet waqt il-provi u malajr intesiet. Ma kienx qabel l-1883 meta Gottlieb Daimler twinta l-magna tal-karozza li na fu illum u bdew jinħadmu l-karozzi. Fi Franza l-ewwel inventuri kienu Penhard, Renault u Levassor. Fl-Ingilterra ma tantx sar progress minħabba li ġi li hadd ma seta' jsuq b'aktar minn 4 mili fis-siegħha, u ried ikollu raġel miexi quddiemu b'bandiera hamra fidu!



Qatt kont taf li...?

□ Il-kpiepel tawwalin suwed li jilbsu f'rashom il-Gwardji Rjali f'Londra, huma magħmulin mill-pil ta' l-ors Kanadiz.



□ Napulju Bonaparte kien dilettant kbir taż-żwiemel. Fl-istalel personali tiegħu kellu mhux anqas minn 6,000 żiemel, hafna minnhom ta' razez differenti.



□ Kull sena fl-Istati Uniti n-numru tal-psikologi li joqtlu lillhom infuħom hu bejn wieħed u ieħor id-doppju tan-numru tal-pazjenti fl-isptarijiet mentali li jagħmlu dan il-ġest fatali.

□ Fil-biċċa l-kbira tal-lingwi tad-dinja, il-kelma li tħisser "omm" tibda bl-ittra "M". Naturalment il-lingwa Maltija hi fost l-eċċeżzjoni ta' din ir-regola.

Fil-hajja mgħaggla tal-lum insibuha diffiċli li noholqu programm għal saħħitna u nżommuh għal żmien twil. Dan ghaliex l-24 siegha tal-ġurnata

ma jippermettulniex li nagħmlu dan. F'din il-paġna għandkom issibu soluzzjoni għal dan kollu. U żgur li ma jibqagh komx skuži għalfejn ma tagħmlux eżerċizzji!

L-ebda skuża m'hija valida

Filwaqt li xi nieq iqisu l-eżerċizzju bħala part essenzjali mill-hajja tagħhom, hafna iqisuh bħala xi haġa žejda. L-eżerċizzju huwa tajjeb għal saħħitna, kemm fizik, kif ukoll mentali. Meta tkun dipressat jew thossok imkisser, m'għandek tagħmel xejn ħlief xi forma ta' eżerċizzju.

Li tibda programm ta' eżerċizzju huwa xi flit faċċi iż-żda li żżomm miegħu għal perjodu

twil jista' jkun diffiċli anke għall-aqwa atleta.

Skond statistika, 50% ta' dawk kolha li jibdew xi forma ta' eżerċizzju jieqfu jew jaċċabunaw kolloks f'temp ta' fit-tid xhur. Li ġejjin huma xi punti li għandhom jgħinuk tibqa' barra minn din l-istatistika.



1 Kun dixxiplinat. Aghmel patt miegħek innifsek. Meta thossok bla apit ahseb kontinwament fir-rizultat. Itakar dejjem li "bil-qatra I-qatra timtela l-ġarra."

2 Dan il-ħin hu

Il-hin ta' I-eżerċizzju hu importanti daqs il-hin tax- xogħol u d-divertiment

importanti daqs il-hin tax-xogħol u d-divertiment. Thallix lil-hadd it-tellifulek jekk mhux xi haġa urġenti!

3 Tagħmilx
hajtek diffidi inti stess. Thallix il-hin ta' I-eżerċizzju għal wara l-ikel jew ghall-hin li s-soltu tmur torqod.

4 Aghmel dak
kollu li tiehu pjacir tagħmel. Jekk ir-rota ddejqlik tirkibhiex. Jeżistu mijiet ta' eżerċizzji, għalhekk żgur li għandek issib xi haġa li toħġibok.

5 Ohrog barra
mid-dar. Toqghodx
ghal hafna hin id-dar
biex issegwi I-

programm ta'
eżerċizzji.
B'hekk tvarja I-ambjent.

6 Hadd
m'hux perfett
għalhekk
m'għandekx
tkun iebes
miegħek
innifsek. Jiġu
gronet meta
żgur ma tkunx
tiflaħ jew tried
tagħmel I-
eżerċizzji. Tisfurzax.
Jekk int ghajjen,
strieh.

7 Tittrenjax
wahdek. B'hekk
tistgħu tinkoraġġixxu
lil xulxin.

8 Fl-ahħarnett



Thallix il-hin ta' I-eżerċizzju għal
wara l-ikel jew ghall-hin li s-softu tmur torqod

kun realisitiku.
Tippretendix li se tara
riżultati immedjati.
Eżerċizzji intensivi
jaħarqu. Itakar
dejjem li l-ahjar tkun
konsistenti u mhux
eċċessiv. L-importanti
mhux il-kwantita' imma l-kwalita' ta' dak
li tagħmel.

Stramberiji

Ivjaġġaw 90 siegħa għal partita ta' 90 minuta

Il-players ta' Zalgiris Vilnius tal-Litwanja ha jibqgħu jiftakru l-ewwel round tat-Tazza UEFA ta' din is-sena għal għomorhom. Dan għaliex biex jilaghbu t-tieni leg kontra Aberdeen kellhom ivjaġġaw 90 siegħa. Dan il-vjaġġ inkluda 1,320 mil bil-coach iż-żiegħi minn Viinius ġħall-port ta' Ostend, il-Belgiu; 5 sifha vapur għal Ramsgate, u 12-il siegħa oħra coach minn Ramsgate għal Aberdeen. L-istess vjaġġ għamlu lura lejn darhom. F'dan il-vjaġġ interminabbli dan it-tim Litwan qasam 7 pajjizi li jiġi issru 4,000 mil. Il-coach tat-tim, Eujeni Riabovac, qal li <>ma kellna ebda għażla. Li kieku morna b'ajruplan chartered konna n-niżi 25,000 dollaru.>>

Čelebrazzjonijiet strambi

Meta qaleb is-seklu 18, grupp ta' ufficjali navali Inglizi ddecidew li jiċċelebraw dan l-aweniment. Huma battlu funtana li kien hemm fraħal fi Spanja fejn kienu jinsabu u minflok imlewha bix-xorb. Qiegħdu tifel ƒdghajsa biex iservihom. Kien biss meta dd-dghajsa messet il-qiegħ li l-party intemm. Dan sejjh tlett ijiem wara li kien beda.



Rahal imdallam

Fl-Itali jaġi jinsab rahal li għal 90 ġurnata stah in-nies li jgħammru fih ma jarawx xemx u jgħixu fi dlam kontinwu. Dan minhabba li r-rahal jinsab taħbi muntanja li tgħalli x-xemx kompletament minn Novembru sal-bidu ta' Frar. Propju fit-3 ta' Frar ix-xemx terġa' tidher mill-ġdid fost il-ferħ tar-rahala. U propju ƒdak il-jum, in-nies tar-rahal jiċċelebraw jum il-Patrun tagħiġhom - San Bjaġju. Għalhekk ir-riżom tax-xemx f'jum il-qaddis isibuh bħala "I-Miraklu ta' San Bjaġju".

Ma Jitwemmnux...

- Jingħad li l-aktar bniedem li dam ma jipporga, kien wara 102 granet.
- Ottieni tipi ta' hukkot tropikalji jistgħu jibqgħu hajjin fakkwarju li jkun mimli b'demm uman.

RONNIE CHICQUET



DAQSXEJN

QAMMIEL!

SINJUR: Waiter,
ġibli platt għażiñ
jekk jogħġibok?

WAITER: Bil-*currie*
jew bla *currie*?

SINJUR: Bil-*currie*
jew bla *currie*, xorha
l-prezz?

WAITER: Iva Sinjur,
il-*currie* b'xejn.

SINJUR: Mela
newwilli platt *currie*
biss.



TGHALLEM

JITKELLEM

MARA: Joe, illum it-
tifel tagħna
tghallem ġħid l-

ewwel kelma.

JOE: Iva, iva,

x'kienet?

MARA: Kien qed
jara l-annimali fiz-
zoo u malli lemaħ
lix-xadina beda
iġħajjat "da da".



F'RISTORANT

SINJURA: Dan kif
jien ordnajt soppa
tat-tiġieg u l-ebda
parti mit-tiġiega
ma tidher fil-platt?

KOK: Għalfejn qed
tistaghħeb
sinjura? Kieku

ordnajt *cottage-
pie*, ma kontx
tippretendi li ssib

xi biċċa fil-platt,
hux?



BEJN TNEJN

KARMNU: Ĝuż,
għadni kif qaxxart
il-leħja.

ĜUŻI: Aqħtini felli
minnha.



MA JAFX INGLUŻ

Raġel Matti li ftit kien
jaf bl-Ingliz, Itaqqa'
ma' raġel Ingliz. Il-
Matti kellu riħ u l-
Ingliz qallu:

<<You have a
running nose.>>

<<Fejn?! Igri
aqbaduli, thallihx
jaħrabli!!!>>

*Niltaqgħu flimkien
ikun il-bidu.*

*Li nibqgħu flimkien
ikun il-Progress.*

*Li naħdmu flimkien
ikun success.*

Henry Ford

(Mexxej ta' l-Imperu tal-Karozzi)