L-UNIVERSITÀ TA' MALTA
IL-FAKULTÀ TAL-ARTI
ID-DIPARTIMENT TAL-MALTI
JANNAR 2011

MAL1031 IR-REGOLI TAL-KITBA MALTIJA FIL-PRATTIKA 2

It-Tnejn, 31 ta' Jannar 2011 (18:00–20:30)

IKKOREĠI S-SILTIET KOLLHA [100 marka]

Int u tikkoreġi, żomm f'moħħok dawn il-punti importanti:

- Dan huwa eżami tar-regoli ortografiċi. Mela xogħlok hu li tikkoreġi l-iżbalji tal-ortografija biss (mhux l-għażla tal-vokabolarju, is-sintassi, l-istil, eċċ.).
- Ikkoreġi billi tħożż sing aħmar taħt kull żball u tikteb il-verżjoni t-tajba fuqu.
- Tinsiex li l-korrezzjoni tiegħek għandha tkun aġġornata mal-aħħar bidliet fl-ortografija, jiġifieri tkun skont id-Deċiżjonijiet 1 (Kunsill tal-Malti, 2008).
- Dan l-eżami jiswa bħala 70% tal-marka finali ta' din it-taqsima-studju. It-30% l-oħra huma l-marki marbutin mas-siltiet li saru matul il-kors.

---

1. Rex

Ħadd ma kien baqgħalhom ħabib ħlief Rex, il-kelb li kellhom mir-razza tal-klieb ta' Terranova, għoli, bil-pil twil, lewn kannella ċar, widnejn twal, għajnejn suwed. Kienu rabbewh ċkejken b'għożża kbira, billi kienu sabuh taħt ħajt ta' għalqa jingħi, imterter bil-bard, meta Ġolinu kien darba ma' missieru ħareġ jiġbor l-għekierex, wara ħalba xita fil-bidu tax-xitwa. Ġolinu kien ġabru u għamlu f'ħobbu biex jisħon u baqa' jisqih il-ħalib u jitimgħu sa ma tfarfar u sar daqsxejn ta' ġeru ġmielu. Kull fejn imur erħilu l-kelb jiġri għal warajh. Ġolinu minn tifel ta' erba' snin kien kiber u laħaq id-disa' snin. Rex kien kiber ukoll u ġġissem ġmielu għax l-ewwel ma jiekol hu, imbagħad Ġolinu. Ġolinu xejn ma kien jinżillu mingħajr ma qabel idewqu lil Rex.

Missier Ġolinu, li għamel ħabta jaħdem bit-trakk fl-inħawi tal-kwartieri tas-suldati, dlonk kont tarah ġej lejn id-dar b'qartas oħxon ta' fdalijiet ta' laħam u patata għal Rex ta' Ġolinu u l-kelb ħallih jixxala fl-ikel u jferfer denbu u jifraħ b'sidu ċ-ċkejken. Imma mbagħad faqqgħet il-gwerra li magħha ġabet għaks kbir. Fid-dar naqas il-ħobż u mal-ħobż ħwejjeġ oħra tal-ikel, mil-laħam sas-sardin: in-nies ma kinetx issib x'tiekol ħlief fażola mgħollija u ħwejjeġ ippreservati: bulibif tiela' u aringi biz-zalza nieżla u minnu kien jeħtieġlu jiekol il-kelb. Il-għaks dlonk beda jidher fih; il-kelb beda jogħlob bis-sigħat u Ġolinu kollu ħosbien, iħares lejn il-ħabib tiegħu u kultant taqbiżlu xi demgħa meta jarah iħares lejh bil-ħniena filwaqt li jkun qed ilaqqat mill-platt il-frak tal-laħam jew ta' aringi ppreservati, u, wara li jitfagħlu xi loqma ħobż imċappsa bil-grass ta' dak il-laħam, jarah jixxabbat ma' saqajh sakemm, qalbu maqtugħa, jinxteħet fejn riġlejh u jongħos.

Ġolinu kien tassew iħobbu lill-kelb u l-kelb kien tassew iħobb liċ-ċkejken sidu, iktar u iktar, mindu sidu kien tilef lil missieru u ma kienx baqagħlu fid-dinja ħlief 'l ommu. Missier Ġolinu, malli bdiet il-gwerra, ma kienx baqa' bil-bhima u bil-karettun jagħmilha ta' burdnar. Ix-xogħol tal-ġarr bil-bhima kien naqas mindu għat-tagħbijiet tal-merkanzija kienu daħlu t-trakkijiet. Il-ġwież kien naqas u għola u minnufih biegħ il-bhima. Tgħallem isuq it-trakk u beda jaħdem ma' kuntrattur tas-servizz tal-ajru, li kellu f'idejh xi xogħlijiet ta' bini, ħatt u taħfir ta' xeltrijiet f'Ħal Far. Darba waħda, fil-bidu tal-attakki mill-ajruplani tal-Ġermaniżi, waqt attakk qawwi tal-għadu fuq l-ajrudromi ta' Ħal Luqa u Ħal Far, l-imsejken ta' missier safa mejjet bir-riħ ta' bomba mitfugħa ftit 'il bogħod mill-bokka ta' xelter filwaqt li kien tielaq jiġri biex jistkenn.

Ġolinu kien joqgħod m'ommu fl-inħawi tal-Marsa; l-iskola fejn kien imur jitgħallem kienet għalqet u ommu daħħlitu jitgħallem is-sengħa ma' wieħed li kellu maħżen tat-tiswijiet tal-karozzi f'qiegħ il-Marsa. Ommu, Mananni, ta' madwar erbgħin sena, kienet tmur taħsel fid-djar u hekk, b'dik ix-xi ħaġa ċkejkna li kien ħarġilha l-Uffiċċju tal-Gwerra fuq it-telfa ta' żewġha u b'dak li kienet taqla' bil-ħasil, kienet iġġannat biex tgħix ħażin ħażin hija u binha f'dawk iż-żminijiet ta' għaks u għoli tal-ħajja. Iżda binha Ġolinu ftit kien iħabbel moħħu meta kien ikollu jnaqqas minn żaqqu biex jitma' lil ħabibu tal-qalb, lil Rex. Il-kelb, mill-banda l-oħra, kont tarah madwar sidu dejjem, ħlief meta dan kien ikun il-maħżen.

Kull filgħodu, malli Ġolinu jitlob il-barka t'ommu u jitlaq għax-xogħol, Rex jibda jferfer denbu, jimxi għal warajh, iżda jibqa' jħares lejn sidu sakemm dan joħodlu s-sorra minn ħalqu. Hekk kif sidu jidħol ġol-maħżen, Rex jerġa' jitlaq jiġri lejn id-dar. Filwaqt li jkun qed iġorr is-sorra ta' sidu ma kontx turih biċċa laħam jew għadma u jitlaqha fl-art biex jaħtaf il-biċċa għadma jew laħam li tagħtih. Dik il-biċċa xogħol kien wisq għajjur għaliha u miskin int tmur tinbxu jew tfixklu fiha. Darba waħda tifel, biex jiċċajta, mar ħataflu għal għarrieda dik is-sorra minn ħalqu, ħebb għalih u, li kieku t-tifel ma telaqx fl-art is-sorra minnufih u Ġolinu ma marx jaqbad il-kelb mill-kullar, il-kelb kien iċarratlu ħwejġu u jdejh.

Il-gwerra tal-ajru kienet fl-aqwa tagħha fl-inħawi tax-xtut tal-Mediterran, bejn Sqallija, Malta u t-Tripolitanja. Ma kinetx tgħaddi ġurnata li l-ajruplani Ġermaniżi ma jattakkawx Ħal Far u Ħal Luqa u l-Port il-Kbir meta jilmħu bastiment dieħel Malta. Kienet il-ħabta li Malta kienet qiegħda tistenna minn waqt għal ieħor xi bastimenti bil-proviżjonijiet li dlonk kienu skarsaw, xħin fil-bogħod dehru ġejjin qajla qajla

jfiġġu minn ġewwa sħaba ta' dħaħen tliet bastimenti mdawrin b'żewġ bċejjeċ tal-gwerra għassa magħhom. F'daqqa waħda, bħal isqra dehru neżlin għal fuqhom tliet ajruplani tal-għadu. Fis-smewwiet ma kontx tara ħlief mewġ ta' sħab iswed u abjad minfud minn sriep ta' nirien u ma kontx tisma' ħlief it-tfaqqigħ ta' balal tal-kanuni. Minnufih bħal maħrubin minn ġewwa dak l-infern ta' nirien daħlu fil-Port għal ġewwa l-Marsa hekk kif l-ajru ssaffa, u bdew jixħtu xita ta' balal fuq bastimenti, braken u mħażen. Dakinhar l-attakki baqgħu sejrin għal sigħat sħaħ sa wara nofsinhar. Mananni, omm Ġolinu, kienet għodu għodu telqet lejn ir-Rabat biex taħsel għand nies li fi żmien il-gwerra kienu telgħu jistkennu hemmhekk mill-attakki tal-għadu u li qabel il-gwerra kienu joqogħdu Bormla fejn Mananni kienet soltu tmur taħslilhom. Hija u nieżla filgħaxija fuq il-karozza biex tinġabar lejn darha semgħet xi nies isemmu l-ħsarat li saru matul dak il-jum bil-bombi tal-għadu fuq il-Port u fl-inħawi tal-Marsa fejn il-vapuri li waslu mgħobbija bil-proviżjonijiet kienu daħlu biex iħottu. Hija kienet sajma minn kollox għax dawk l-attakki hekk ħorox qajla nħassu lejn ix-xaqliba tal-Punent ta' Malta, l-aktar fl-inħawi tal-Imdina, fejn hija kienet qiegħda taħdem. Għaddielha mitt ħsieb minn rasha u kellha mitt sena biex tfittex tasal id-dar. Lil Ġolinu kienet ħallietlu s-sorra bl-ikel. Ġolinu minn filgħaxija kien qafel il-kelb fil-bitħa ġewwa l-kamra tal-injam biex dan filgħodu ma jmurx warajh.

"Naħseb li Ġolinu telaq kmieni minn fuq ix-xogħol minħabba l-kelb, u min jaf kemm iddejjaq waħdu miskin," qabdet taħseb. Iżda dlonk għaddiet minn moħħha bħal sħaba sewda li tefgħetha f'baħar ta' swied il-qalb. "Min jaf, terġa' u tgħid, Ġolinu, x'għamel, fejn mar jistkenn f'dawk l-attakki? Min jaf laħaqx ħareġ? Min jaf il-balal tal-għadu laqtux il-maħżen?" B'dan it-taqlib ta' ħsibijiet koroh, waslet mingħajr nifs

lejn it-triq ta' darha u malli kienet għoddha laħqet biebha laħquha xi nies ġirien tagħha biex jistaqsuha fuq binha li kien għadu ma nġabarx.

Manannni nħasdet; demmha kesaħ u lsienha ma setax jitħarrek bit-tkexkixa li ħasset ma' ġisimha kollu. Riedet twieġeb u tistaqsi, iżda ma felħitx tiftaħ fommha; fl-aħħar telqithom bla kliem u resqet lejn il-bieb ta' darha mitlufa minn sensiha. Bir-rogħda f'idejha daħħlet il-muftieħ fit-toqba tas-serratura u fetħet. Kien għadu ma dalamx; kullimkien magħluq: it-tieqa, il-bieb tal-bitħa. Binha ma kienx jidher li daħal. Mal-passi tagħha, semgħet it-tħarbix ta' saqajn il-kelb li wara ftit semgħetu jnewwaħ ukoll. Dlonk fetħitlu u hu kollu ferħan beda jifraħ biha u jitla' magħha u jdur mal-kmamar biex ifittex lil sidu.

(Meħuda u adattata minn "Wara Sidu sal-Mewt" ta' Ninu Cremona)

---

2. Ir-Riforma Edukattiva: Il-Kisba tal-Kompetenzi l-Aktar Bażiċi

Winston għandu ħdax-il sena u qiegħed fl-ewwel sena tas-Sekondarja. Kemm hu kif ukoll il-ġenituri tiegħu u l-għalliema jafu li għandu problema serja. Winston bilkemm jaf jaqra, jaqla' fwiedu biex jgħidlek vers minn gazzetta. Għalhekk huwa jħossu ħuta barra mill-ilma, għax, ngħiduha kif inhi, x'tagħmel illum jekk ma tkunx taf taqra?

B'xorti ħażina r-realtà tal-illitteriżmu għadha magħna b'dannu kbir għall-individwu u għas-soċjetà inġenerali. Għalhekk, id-Direttorat għal Kwalità u Standards fl-Edukazzjoni għarbel din il-kwistjoni bir-reqqa biex jara x'jista' jsir aktar milli qed isir ħalli ma jkollniex stejjer bħal ta' Winston.

Edukazzjoni Sħiħa

L-iskop tal-edukazzjoni hu li t-tifel u t-tifla jiżviluppaw b'mod sħiħ. Għalhekk fid-dar u fl-iskola naraw li wliedna jikbru fiżikament b'saħħithom, ngħallmuhom kif iġibu ruħhom, inħeġġuhom biex jagħmlu l-ħbieb, nagħtuhom eżempju tajjeb biex huma jitilgħu b'valuri tajba u ma jonqosx li ngħallmuhom l-iskola. It-tfal bħal sponża, jixorbu kulma jaraw u jisimgħu, jikkupjaw, jitgħallmu u jikbru. Imma kultant l-intoppi ma jonqsux bħal fil-każ ta' Winston, li, għalkemm huwa tifel normali u f'kollox jidher bħal sħabu tamparu, ma jistax jegħleb id-diffikultà li għandu. Fid-dinja tal-lum ma jistax ikollok edukazzjoni sħiħa jekk ma jkollokx il-muftieħ tal-litteriżmu. Għalhekk inħossu li huwa l-bażi tal-kompetenzi kollha. Jekk ma jkollokx il-pedamenti sodi, kif tista' tibni fis-sod? Inħossu li l-qalba tal-kompetenzi hija magħmula mill-qari u l-kitba bil-Malti u bl-Ingliż, mill-għarfien tal-Matematika bażika u mil-litteriżmu diġitali, jiġifieri għarfien tal-kompjuter u ta' mezzi oħra ta' komunikazzjoni fid-dinja li qed ngħixu fiha.

Minn naħa waħda għandna miri ambizzjużi bħal pereżempju li 90 fil-mija jispiċċaw l-iskola Sekondarja b'ċertifikat li jkollu valur fis-suq tax-xogħol, li 85 fil-mija tal-istudenti jissoktaw jistudjaw wara s-sittax-il sena, u li Malta teċċella fl-edukazzjoni sal-2015. Min-naħa l-oħra għadna naraw il-wiċċ ikrah tal-inkompetenza f'dawk li huma s-sisien tal-għerf.

Tnidija

Kien minħabba f'hekk li ftit anqas minn sena ilu d-Direttorat iffoka fuq dan l-aspett tal-edukazzjoni ta' wliedna. Ħadem biex ifassal politika u strateġija nazzjonali għal

dan il-qasam. Għalhekk fis-27 ta' Jannar li għadda l-Ministru tal-Edukazzjoni, Kultura, Żgħażagħ u Sport nediet ktieb bl-isem *National Policy and Strategy for the Attainment of Core Competences in Primary Education*. Dan huwa dokument ta' siwi kbir għax l-għan ewlieni tiegħu huwa l-prevenzjoni kontra marda kiefra, jiġifieri l-illitteriżmu. Din hija biċċa oħra minn *jigsaw puzzle* li tifforma l-istampa sħiħa tal-edukazzjoni. F'*jigsaw puzzle* kull biċċa hija meħtieġa, imma żgur taqblu miegħi li hemm biċċiet li huma ta' sinjifikat akbar minn oħrajn. Dan id-dokument huwa importantissimu propju għax jitkellem fuq il-qalba tal-kompetenzi.

Mira Ewlenija

Il-mira ewlenija hi li, jekk jista' jkun, it-tfal kollha jkunu kisbu fil-livell jew grad sodisfaċenti l-kompetenzi msemmija hawn fuq, sar-raba' sena tal-Primarja. Wieħed jifhem li t-tfal mhumiex l-istess u mhux kulħadd jasal bl-istess pass u lanqas jilħaq l-istess livell. Għalhekk l-għan tagħna għandu jkun li nagħmlu minn kollox biex l-individwu jasal bil-pass tiegħu sa fejn huwa kapaċi jasal. Iżda hawn irridu noqogħdu attenti. Ara ma jmurx ikun hawn min jinħeba taħt l-iskuża li t-tifla mhix kapaċi u għalhekk ma tistax tasal! Ikun dnub kbir jekk ma nagħmlux ħilitna kollha biex lit-tifel u lit-tifla nwassluhom fejn għandhom jaslu.

Fost affarijiet oħra dan id-dokument jippreżenta *checklists* biex jintużaw ma' tfal tal-ewwel, tat-tieni u tat-tielet sena tal-Primarja fl-oqsma ta' kompetenzi li qed nitkellmu fuqhom. Dawn iċ-*checklists* huma gwida jew indikaturi biex jgħinu lill-għalliema u edukaturi oħra, fosthom il-ġenituri, ħalli jaraw jekk it-tfal humiex qed

jiżviluppaw b'mod u b'pass li ma jġegħlekx titħasseb. L-għalliema tkun mat-tfal u tinnota l-ħin kollu. Għalhekk issir tafhom bl-għeruq u x-xniexel. Tibda tinnota, ngħidu aħna, li Frida li qiegħda Year 2 għadha ma tafx tgħodd minn wieħed sa għaxra u ma għandha l-ebda idea kif iżżid jew tnaqqas; lanqas ma tagħraf ċirku minn forom oħra bħal triangolu. Dawn ikunu sinjali li Frida għandha bżonn min jiffoka fuqha aktar għax qed turi sinjali li tista' tibqa' lura. Għalhekk lil tfal bħal Frida nagħtuhom aktar ħin u attenzjoni, u magħhom nużaw b'qawwa dawk il-metodi ta' tagħlim li jidhru li qed iħallu l-frott mixtieq. Li qed ngħid hu li dawk iċ-*checklists* qegħdin hemm biex jgħinu lill-għalliema jagħmlu assessjar tajjeb tat-tfal fl-iżvilupp tal-kompetenzi li mingħajrhom ma tistax timxi 'l quddiem. Imma, kif qed ngħidu, l-assessjar irid iġib miegħu l-azzjoni, jiġifieri naraw kif b'kull mezz possibbli ngħinu lit-tifel u lit-tifla biex jikbru fil-ħiliet. Jekk it-tifel jew it-tifla jibqgħu lura sa tmiem it-tielet sena tal-Primarja, hemm tixgħel bozza ħamra. Ilkoll inpoġġu rasna flimkien ħalli noħolqu pjan serju ta' azzjoni. B'kull għajnuna miċ-Ċentru, isiru sforzi min-naħa tal-iskejjel u tal-kulleġġi favur dawn it-tfal ħalli l-għan ewlieni jintlaħaq qabel ikun tard wisq.

Taħriġ

L-għalliema fil-klassi se jkollhom l-għajnuna. Fost l-oħrajn se jkun hemm taħriġ minn nies professjonali. L-għalliema kollha tal-Year 1, 2 u 3 f'Malta u Għawdex se jkollhom 12-il siegħa ta' taħriġ fuq id-dokument u kif dan għandu jintuża fil-klassi. Dan it-taħriġ se jkun mhux għall-għalliema tal-iskejjel tal-Istat biss imma wkoll għal dawk tal-Knisja u indipendenti. Huma qed ikunu mistiedna jħaddmu d-dokument u jagħtu l-*feedback*

tagħhom. Dan ikunu jistgħu jagħmluh sa Ġunju li ġej, ħalli mbagħad isiru t-tibdiliet meħtieġa.

Il-Ġenituri

Jidħlu jew ma jidħlux il-ġenituri f'din ix-xena tal-qalba tal-kompetenzi? Dażgur li jidħlu! Kif jistgħu ma jidħlux jekk hemm l-ulied fin-nofs? Il-benniena tal-edukazzjoni hija l-familja li għandu jkollha appoġġ sħiħ mill-komunità anke qabel ma t-tfal jibdew imorru f'xi *play group* jew *nursery*. Imma l-ġenituri, nanniet jew nies oħra li jkunu qed jieħdu ħsieb tfal żgħar li għadhom id-dar, jeħtieġ jiftakru li hemm ħafna x'jistgħu jagħmlu huma stess. Sa minn twelid it-tarbija (u anke sa minn qabel it-twelid) huma għandhom fost l-oħrajn jaqrawlha, ikellmuha u fuq kollox juruha li jħobbuha. Wara ż-żmien li taqra lit-tarbija jiġi ż-żmien meta taqra mat-tarbija. Ikun ta' ġid kbir ukoll kieku t-tfal żgħar jaraw lilek taqra xi gazzetta jew ktieb. Tkun qed tagħtihom il-messaġġ li l-qari huwa sabiħ u mod kif tirrilassa. B'dan il-mod, kif ukoll b'logħob li tilgħab mat-tfal, tkun qed tifirxilhom is-sodda biex huma jibdew jakkwistaw il-kompetenzi bażiċi sa minn kmieni. L-iskola mbagħad tkompli tibni. Allura ta' min hi r-responsabbiltà ewlenija? Sakemm it-tfal huma żgħar u għadhom id-dar ir-responsabbiltà taqa' fuq il-familja u l-komunità; meta t-tfal imorru l-iskola r-responsabbiltà taqa' wkoll b'qawwa kbira ħafna fuq l-għalliema u l-mexxejja tal-iskejjel. Xi għalliema se jkollhom tfal ġejjin minn ambjenti ta' faqar kulturali kbir u għalhekk iridu jagħmlu sforz akbar biex lil dawn it-tfal jagħtuhom dak li tilfu fis-snin

bikrija. Dan huwa dmir li ħadd ma jista' jwarrab. Għalhekk aħna lkoll għandna nkunu grati għax-xogħol tant siewi li jsir fil-klassi minn għalliema ddedikati.

Konklużjoni

Il-ħajja tinbidel kuljum u dejjem jinħolqu sfidi ġodda. Allura l-edukazzjoni trid tiġġedded kontinwament. Idealment, is-sitwazzjoni għandha tkun mhux li l-edukazzjoni tinbidel skont il-bżonnijiet tas-soċjetà, imma li l-edukazzjoni tkun proattiva u tkun hi li tmexxi s-soċjetà. Mela m'għandniex nibżgħu nirranġaw u ntejbu. Dan huwa l-iskop wara r-riforma edukattiva li qed tolqot oqsma differenti. Żgur li nkunu mxejna pass kbir 'il quddiem jekk fil-qasam li qed nitkellmu fuqu jirnexxilna nilħqu lil dawk it-tfal f'riskju li jispiċċaw bla kompetenzi bażiċi. Għalhekk l-importanza ta' dan id-dokument u l-ħtieġa li kulħadd jagħti sehmu u jaqdi dmiru b'responsabbiltà u ħeġġa. Hemm fin-nofs il-futur ta' wliedna u tas-soċjetà.

(Kitba ta' Leonard Grech, adattata)

---

3. Il-Qawwa tal-Moħħ

Il-qawwa ta' moħħ il-bniedem tilħaq il-qofol tagħha madwar l-erbgħin sena. Snin ta' tagħlim u għerf miżjuda ma' intelliġenza naturali jibdluna f'ħassieba flessibbli u kreattivi. Din il-maturità tal-moħħ tista' tibqa' titkabbar matul età avvanzata. Iżda qabel ma niddeskrivi x'nistgħu nagħmlu biex kemm jista' jkun jirnexxilna nagħmlu dan, tajjeb li ngħidu xi ħaġa fuq il-moħħ.

Il-moħħ tal-bniedem huwa maqsum f'żewġ emisferi ndaqs, iżda mhux identiċi. Kull naħa tikkontrolla n-naħa opposta tal-ġisem. In-naħa tax-xellug ġeneralment tiddomina u għalhekk il-biċċa l-kbira tan-nies huma leminin. Din in-naħa tikkontrolla wkoll il-kliem u l-ħsieb loġiku u analitiku. In-naħa l-oħra, ġeneralment il-leminija, li mhix dominanti, hija aktar intuwittiva u tikkonċerna l-mod li bih nesperjenzaw id-dinja madwarna. L-emisferi ċerebrali huma massivi u jinsabu fuq il-kumplament tal-moħħ. Fuq in-naħa ta' taħt insibu l-partijiet speċjalizzati li kollha flimkien jikkontrollaw l-aptit, l-irqad, l-ormoni tal-ġisem u l-movimenti fini kkordinati. Il-lobuli frontali jikkontrollaw l-għarfien, il-ftehim, l-emozzjonijiet u l-ġudizzju. Dawn jonqsu b'madwar 50% maż-żmien, u b'hekk ikunu affettwati l-konċentrazzjoni u l-abbiltà li nagħmlu xogħol differenti. Il-lobuli temporali jfissru d-dinja tal-madwar billi jimmemorizzaw il-mużika, il-kliem, l-irwejjaħ u l-istampa. Bl-età dawn il-lobuli jonqsu b'20%. Dan jaffettwa kif ninterpretaw xi jkun qiegħed jiġri.

Kif urejna, il-moħħ tal-bniedem huwa ħaġa tal-għaġeb. Sa ma nsiru adulti l-moħħ huwa mimli b'madwar mitt biljun newronu – ċelloli tal-moħħ – magħqudin ma' xulxin permezz ta' konnessjonijiet forma ta' brimba, li bejniethom jifformaw xibka li l-internet jidher żgħir ħdejha.

B'kollox il-moħħ ta' adult jiżen madwar tliet libbri u 85% minnu huma ilma. Minn 30 sena 'l fuq nitilfu mat-2% tal-piż tal-moħħ kull għaxar snin. Din tiċkien minħabba nixfa tat-tessut nervuż, tnaqqis fiċ-ċirkolazzjoni, u mard ieħor bħal tumuri. Fortunatament, sakemm il-moħħ tagħna huwa fiżikament u mentalment

mitmugħ tajjeb, nistgħu nkomplu nifformaw konnessjonijiet u passaġġi sa età avvanzata.

Hemm bosta mard li jherri l-moħħ. Fost dan il-mard insibu l-marda tal-Alzheimer li taffettwa l-memorja. Il-marda tal-Parkinson li taffettwa l-kimiċi li jwasslu l-messaġġi elettriċi bir-riżultat li jkun hemm tnaqqis fil-kordinament ta' movimenti u fil-ħsieb. Il-puplesija tista' toqtol partijiet konsiderevoli mill-moħħ waqt li taffettwa l-funzjonijiet mentali u fiżiċi tal-moħħ u l-idejn u s-saqajn. Ċerti veleni, bħal xorb żejjed, droga u metalli bħall-merkurju, għandhom effetti kbar ukoll. Korrimenti tar-ras speċjalment dawk rikorrenti, bħal fil-*boxers* u nuqqas ta' ossiġnu, jistgħu jħassru l-funzjonijiet tal-moħħ. Ċirkolazzjoni fqira minħabba tipjip, dijabete, ikel ħażin, pressjoni għolja u kolesterol għoli wkoll jikkawżaw ħsara irreparabbli. U fl-aħħar nett insibu d-dipressjoni li tnaqqas aktar milli tkisser il-funzjoni tal-moħħ. Konċentrazzjoni fqira, ħsieb u reazzjonijiet bil-mod u wġigħ jirranġaw jekk id-dipressjoni tonqos. Għalhekk l-effett fuq il-funzjoni tal-moħħ jiddependi minn liema partijiet ikunu affettwati.

Wieħed irid joqgħod attent x'jiekol minħabba li dan ukoll jista' jkollu effett fuq il-moħħ. Il-ħut huwa verament tajjeb għall-moħħ. It-tessut nervuż għandu bżonn l-omega 3 li nsibuhom fil-ħut bħas-salamun. L-omega 3 huma tajbin ukoll għall-qalb u ċ-ċirkulazzjoni, u permezz tagħhom il-moħħ jakkwista aktar ossiġnu. Il-lewż u ż-żejt minnhom infushom ukoll huma mimlijin bl-omega 3. Il-vitamini B huma vitali għal moħħ b'saħħtu. Kul ċereali, żrieragħ, lewż u ħaxix aħdar għall-vitamini B. Il-proteini fihom is-sustanzi biex il-moħħ jipproduċi l-kimiċi li bihom

iwassal il-messaġġi li jikkontrollaw l-imġiba, l-ormoni u l-attività fiżika. Għalhekk agħżel il-laħam jew ħut u, jekk inti veġetarjan, ħu l-bajd, prodotti tal-ħalib, legumi, lewż u żrieragħ.

Frott frisk u ħxejjex, li idealment għandna nieħdu bejn ħamsa u seba' porzjonijiet minnhom kuljum, fihom il-vitamini Ċ u E li jnaqqsu r-rata tal-effetti tal-età fiċ-ċelloli tal-moħħ u l-kumplament tal-ġisem, speċjalment jekk il-frott jittiekel nej jew ftit imsajjar. Il-qamħa sħiħa wkoll fiha l-vitamina E. Suppliment ta' dawn il-vitamini f'forma ta' pilloli, għalkemm mhumiex tajbin daqs dawk ġejjin min-natura, huma biżżejjed għal min ma jistax, għal xi raġuni jew oħra, jixtrihom u jsajjarhom. Fl-aħħar nett importanti li nixorbu litru jew tnejn ilma kuljum biex innaqqsu n-nixfa fiċ-ċelloli nervużi.

Il-veleni hemm bżonn nevitawhom. It-tipjip jagħmel ħsara tripla lill-moħħ, billi jagħmel ħsara lill-arterji, inaqqas il-livelli tal-ossiġnu u jwassal madwar 4,000 velenu potenzjalment ta' ħsara kbira. Ammonti żejda ta' alkoħol joqtlu ċ-ċelloli tal-moħħ, bil-konsegwenza ta' ħsara permanenti fil-funzjoni tiegħu. Bejn żewġ u tliet grokkijiet kuljum, jew minn erbatax sa wieħed u għoxrin fil-ġimgħa, huma livelli aċċettabbli kemm għan-nisa kif ukoll għall-irġiel. Il-melħ li nieħdu kuljum irid ikun inqas minn kuċċarina mimlija, biex inżommu l-pressjoni baxxa. L-agħar velenu li l-bniedem jista' jieħu għad-dannu tal-moħħ huwa d-droga. Il-kannabis, jew ħaxixa, fiha mal-400 kimika velenuża aktar minn sigarett tat-tabakk normali, u tista' żżid ir-riskju tad-dipressjoni b'seba' darbiet aktar. L-amfitamina u l-*ecstasy* ukoll jikkawżaw ħsara temporanja jew permanenti fil-moħħ.

Anke l-mistrieħ tal-moħħ hemm bżonnu. Sib ħin biex tkun kreattiv, tilgħab, tisma' l-mużika, tpinġi, tħit, issajjar... insomma, dak li tieħu gost tagħmel. Kun eqreb lejn in-natura b'xi ħarġa fil-kampanja, tosserva l-ħajja, il-baħar, l-għasafar u l-ward. Tgħallem immedita u ħalli moħħok jimraħ. Xi daħka jew xi bluha kultant tagħmel tajjeb ukoll għax dan jista' jgħin lill-moħħ.

Is-sodisfazzjon filli titħallat ma' oħrajn u ssir parti mill-komunità huwa wieħed mill-aħjar mezzi biex iżżomm moħħok żagħżugħ u attiv. B'komunità nfissru l-familja, ħbieb, knisja, każini jew oħrajn. Ittra jew telefonata jistgħu jkunu tajbin biżżejjed daqs li tiltaqa' wiċċ imb wiċċ. Dawn il-kuntatti jipprovdu suġġetti u aħbarijiet lill-moħħ fuqiex jaħseb u għal xiex jirreaġixxi.

Fl-aħħar nett, għin lil moħħok kemm tista'. Dan billi tikteb lista ta' affarijiet li trid tagħmel, tixtri, eċċ., u poġġihom fejn tarahom. Meta xi ħadd jgħidlek xi ħaġa ibqa' rripetiha f'qalbek. Il-ġuħ u l-għeja jnaqqsu l-ħila tal-moħħ, għalhekk kul regolari u strieħ meta hemm bżonn. Uża *calculator*, djarju u pinna. Żomm l-istess oġġetti dejjem fl-istess post. Ħu l-ħin tiegħek biex taħseb. Il-paċi u l-kwiet jgħinu ħafna. Mill-banda l-oħra isma' u ara l-mezzi ta' komunikazzjoni u l-midja għax dawn iżommuna informati u jġeddulna l-interess fil-ħajja.

(Meħuda u adattata minn "Kitbiet, Artikli, Tagħrif" ta' R. Aloisio, http://lezzjonijiet.webs.com)