MS Bulletin

Leħen il-Multiple Sclerosis Society ta' Malta - Nru. 12

Ħarsa lejn il-Multiple Sclerosis International Federation

Kollox imur lura għas-sena 1946 meta Sylvia Lawry waqqfet is-Soċjetà Amerikana tal-MS wara li ħuha kien dijanjostikat li kellu din il-kundizzjoni newroloġika. Sentejn biss wara, Sylvia waqqfet is-soċjetà Kanadiża, u minn dak iż-żmien 'il quddiem bdew jitwaqqfu s-soċjetajiet Ewropej. Kien fl-1967 delegati minn sbatax-il soċjetà nazzjonali iltaqgħu fil-'House of Lords', f'Londra u waqqfu l-Federazzjoni Internazzjonali tal-MS. Illum, din il-Federazzjoni kibret sew u tħaddan fiha tnejn u erbgħin soċjetà nazzjonali, fosthom is-soċjetà tagħna. L-għanijiet ewlenin tal-Federazzjoni huma:

1. li tħeġġeġ ir-riċerka dinjija dwar il-MS,
2. tħeġġeġ il-bdil ta' tagħrif dwar din il-kundizzjoni, u
3. toffri għajnuna lis-soċjetajiet nazzjonali fi ħdanha u tħabrek biex twaqqaf oħrajn ġodda.

Ħafna mix-xogħol tal-Federazzjoni isir minn nies bl-MS.

WWW.MSIF.ORG

Inħeġġu lil kulmin għandu l-Internet iżur is-sit tal-Multiple Sclerosis International Federation (www.msif.org). Dan is-sit huwa bħal tieqa elettronika fuq id-dinja ta' l-MS u huwa ppreżentat bl-aktar mod ċar biex jagħmilha faċli li wieħed jikseb it-tagħrif meħtieġ. Hemm tagħrif siewi għal kulħadd, kemm għall-nies bl-MS, kif ukoll għall-professjonisti fil-qasam mediku. Ta' interess speċjali hija t-taqsima 'People with MS'. Hawn, nies bl-MS jistgħu jaqsmu l-esperjenzi tagħhom ma' nies oħra mid-dinja kollha. Wieħed jaqra wkoll stejjer personali ta' nies bl-MS fit-taqsima 'People Profiles'. Dan is-sit huwa b'erba' ilsna: bl-Ingliż, bil-Franċiż, bl-Ispanjol u bil-Ġermaniż. Fuq kollox, inħeġġukom tabbonaw b'xejn fil-magazin ġdid MS in Focus li se jibda joħroġ darbtejn fis-sena. L-ewwel għadd għadu kif ħareġ. Kull ħarġa se jibda jkollha tema partikulari. It-tema fl-ewwel ħarġa hija l-MS u l-għeja.

Iċ-Ċentru Sylvia Lawry ta' Riċerka dwar l-MS

Tajjeb ngħidu li din il-Federazzjoni dinjija tieħu ħsieb proġett internazzjonali ta' importanza mill-akbar: Iċ-Ċentru Sylvia Lawry ta' Riċerka dwar l-MS. Dan iċ-ċentru twaqqaf fi Frar ta' l-2001 fil-belt ta' Munich, fil-Ġermanja. Sa issa, dan iċ-ċentru ġabar tagħrif kliniku minn erbatax-il elf pazzjent. Inħeġġukom ukoll iżżuru s-sit ta' dan iċ-ċentu ewlieni ta' riċerka www.slcmsr.org biex tieħdu idea dwar il-ħidma sfiqa li għaddejja f'dan iċ-ċentru.

Malta fost il-membri l-oħra tal-Federazzjoni Internazzjonali tal-MS:

F'Settembru ta' l-2002, il-Federazzjoni Internazzjonali tal-MS ippubblikat

Kull korrispondenza għandha tintbagħat f'dan l-indirizz:

Multiple Sclerosis Society
P.O. Box 209
C.M.R. Valletta

direttorju b'tagħrif mill-aktar interessanti u siewi dwar it-tnejn u erbgħin soċjetà membru fi ħdanha. Bis-saħħa ta' dan id-direttorju nistgħu inqabblu s-sitwazzjoni f'Malta ma' pajjiżi oħra fil-qasam tal-Multiple Sclerosis. Fost il-fatti li joħorġu biċ-ċar mid-direttorju, insemmu:

- l-inqas numru ta' persuni bl-MS huma fiż-Żimbabwe: madwar 35 persuna minn popolazzjoni ta' 11,700,000 ruħ. Wara dan il-pajjiż tiġi Malta b'madwar 80 persuna minn popolazzjoni ta' 400,000 ruħ. Il-pajjiż bl-akbar għadd ta' persuni bl-MS huwa l-Amerika: 350,000 persuna minn popolazzjoni ta' 270,300,000 ruħ. Fost il-pajjiżi żgħar bħal Malta insibu dawn iċ-ċifri:

l-Islanda:	300 persuna (popolazzjoni ta' 300,000 ruħ)
il-Lussemburgu:	400 persuna (popolazzjoni ta' 400,000 ruħ)
Ċipru:	350 persuna (popolazzjoni ta' 600,000 ruħ)

- Fl-Amerka, fl-Awstralja, fil-Brażil, fid-Danimarka, fir-Repubblika Ċeka, fl-Ingilterra, fl-Irlanda, fl-Italja, fil-Kanada, fi New Zealand huma offruti dawn l-erba' servizzi lil persuna bl-MS: a. 'helpline' bit-telefon bla ħlas, b. kotba b'tagħrif dwar l-MS, ċ. materjal awdjo-viżiv, u d. il-bullettin tas-Soċjetà.
F'Malta huma offruti biss is-servizzi b. u d.

- Fl-Amerika, fl-Awstralja, fil-Belġju, fir-Repubblika Ċeka, fil-Ġermanja, fl-Irlanda, u fil-Kanada jingħataw dawn is-servizzi lil persuni bl-MS u l-familjari tagħhom: a. gruppi ta' 'support/self help', b. holiday / summer camps, ċ. attivitajiet sportivi, d. 'respite care', e. żjarat fid-djar, f. għajnuna finanzjarja, ġ. Servizzi ta' trasport. F'Malta huma offruti biss l-aħħar tlieta, jiġifieri e., f., ġ.

- Fl-Arġentina, fl-Awstralja, fil-Brażil, fir-Repubblika Ċeka, fid-Danimarka, fil-Fillandja, fil-Ġermanja, fl-Indja, fl-Ingilterra, fl-Islanda, fi Spanja, u fil-Polonja jingħataw dawn is-servizzi professjonali: a. 'counselling', b. fiżjoterapija, ċ. servizzi mediċi / dijanjostiċi, d. servizzi ta' psikoloġija, e. ħaddiema soċjali. Sas-sena 2002, Malta kienet qiegħda toffri biss servizz ta' fiżjoterapija.

- L-Afrika t'Isfel, l-Amerika, l-Arġentina, l-Awstralja, il-Belġju, id-Danimarka, il-Fillandja, il-Ġermanja, l-Ingilterra, l-Irlanda, l-Islanda, u Svizzra joffru dawn is-servizzi fil-qasam edukattiv u dak tat-taħriġ: a. korsijiet għal min ikun għadu kif sar jafu li għandu l-MS, b. taħriġ għall-ħaddiema soċjali, ċ. taħriġ għall-professjonisti fil-qasam tas-saħħa, d. edukazzjoni pubblika dwar l-MS, e. konferenzi, f. seminars. F'Malta kellna biss seminars.

- Fl-Amerika, fl-Awstralja, fil-Belġju, fil-Fillandja, fil-Ġermanja, fl-Ingilterra, fl-Italja, fil-Kanada, fi New Zealand, fil-Portugal, u fi Svizzra a. isiru kuntatti ma' l-awtoritajiet governattivi f'isem persuni bl-MS, b. tingħata għajnuna legali lil persuni bl-MS, ċ. jingħataw pariri lil persuni bl-MS li jridu x-xogħol, d. is-Soċjetà nazzjonali tagħmel riċerka medika u soċjali. F'Malta insibu biss l-ewwel servizz (a).

(Ikompli f'paġna 3)

Editorjal

B'ħeġġa aktar minn qatt qabel!

Iż-żmien ma jistenna lil ħadd, u ħallejna warajna s-sena 2002 bil-ferħ u n-niket li ġabet magħha. Fil-Laqgħa Ġenerali li saret fi Frar 2003, Ms Louise Gusman, is-Segretarja tas-Soċjetà, fakkritna f'dak li għaddiet minnu l-Għaqda tagħna matul l-aħħar sena. Ma' dan il-bullettin qegħdin nibagħtu kopja tar-Rapport ta' Ħidma li hija ppreżentat sabiex il-membri kollha, anki dawk li ma setgħux jattendu l-Laqgħa Ġenerali, ikunu nfurmati dwar x'inhu għaddej fl-għaqda tagħna.

Fl-Ewropa, din is-sena hija ddedikata għal nies b'diżabilità, u jidher li se tkunu waħda mimlija ħidma u sfidi ġodda għall-Għaqda tagħna b'riżq il-persuni bl-MS. Fl-ewwel ġimgħa ta' Mejju l-European Multiple Sclerosis Platform se torganizza l-konferenza annwali tagħha f'Malta. It-tema magħżula għal din il-konferenza hija: "X'tista' verament tagħmel ir-rijabilitazzjoni għall-persuni bl-MS." Huwa mistenni li matul din il-konferenza, is-Soċjetà tagħna tagħmel bosta kuntatti importanti ma' rappreżentanti ewlenin minn din l-organizzazzjoni Ewropea. Barra minn hekk, l-Għaqda tagħna se ssir aktar magħrufa fost għaqdiet oħra bħalha fl-Ewropa. Aħna se nagħmlu minn kollox biex fil-ġejjieni qrib inkunu nistgħu inwasslu lill-membri tagħna tagħrif dwar id-diskussjonijiet u r-riżultati li joħorġu minn din il-konferenza internazzjonali.

Matul dawn l-aħħar xhur ħadna gost ħafna naraw uċuh ġodda jsiru membri fis-Soċejtà tagħna. Dan lilna jimlilna l-qalb għaliex jurina li l-ħidma tagħna qiegħda tagħti l-frott. Barra minn hekk, ninsabu ċerti li għad fadal ħafna persuni bl-MS li għadhom ma resqux lejna. Nixtieq nappella lil kull wieħed u waħda mill-membri biex, jekk jafu b'nies li għandhom l-MS, iħeġġuhom jidħlu membri. Fl-għaqda hemm is-saħħa!

Fl-aħħarnett, intenni l-appell biex aktar membri joffru ftit minn ħinhom għas-Soċjetà tagħna. Dan jistgħu jagħmluh billi jidħlu f'xi wieħed mis-sottokumitati, jew billi jibagħtu kitbiex għal dan il-bullettin, jew inkella jissuġġerixxu xi inizjattiva ġdida li l-Għaqda tagħna tkun tista' tidħol għaliha. Għandna bżonn ħafna għajnuna biex inkunu nistgħu intejbu l-kontribut tagħna lis-Soċjetà, u biex mill-kliem ngħaddu għall-FATTI!

Nixtiqilkom kull ġid.
Dr Martin R. Zammit
Editur u membru tal-Kumitat.

Ħarsa lejn il-Multiple Sclerosis International Federation

- Barra minn hekk, f'għadd ta' pajjiżi membri fil-Federazzjoni Internazzjonali ta' l-MS insibu dawn il-faċilitajiet għal persuni bl-MS: ċentri speċjalizzati, ċentri ta' rijabilitazzjoni, 'nursing homes', 'day centres', 'respite centres' u djar għall-vaganzi. S'ssa f'Malta għad m'għandniex ix-xorti li ngawdu dawn iċ-ċentri wisq siewja għal persuni bl-MS.

Dawn il-fatti jagħtuna idea ta' l-isfidi kbar li għad għandna quddiemna, sew bħala Soċjetà kif ukoll bħala pajjiż in ġenerali, għas-snin li ġejjin bil-għan li dejjem intejbu l-qagħda tal-Maltin bl-MS.

Attivitajiet tas-Soċjetà

Il-Laqgħa Ġenerali tas-Soċjetà - 15 ta' Frar 2003

Din is-sena wkoll saret il-Laqgħa Ġenerali ta' kull sena u matulha ġie ppreżentat ir-Rapport ta' Ħidma għas-sena 2002. Ma' dan il-bullettin issibu kopja ta' dan ir-rapport għal benefiċċju ta' dawk il-membri li ma setgħux jattendu l-Laqgħa Ġenerali.

Kumitat ġdid għall-Federazzjoni Nazzjonali Persuni b'Diżabilità

Minn Jannar ta' din is-sena il-Federazzjoni Nazzjonali Persuni b'Diżabilità għandha kumitat ġdid magħmul mis-sinjuri: John Peel (Down Syndrome) - President, Martin Zammit - Viċi-president, Kenneth Cremona Caruana - Kaxxier, Irene Schembri - Segretarja, Marthese Mugliett - Viċi-segretarja, Epifanio Vella - P.R.O. Dan il-kumitat jiltaqa' regolarment u jaħdem fuq bażi volontarja. Nifirħu lil Dr Martin Zammit, membru tas-Soċjetà tagħna, ta' din il-kariga ġdida u nixtiqulu ħidma ta' fejda b'riżq il-persuni b'diżabilità.

Żjara lill-President tar-Repubblika.

Nhar it-Tlieta 4 ta' Marzu 2003, il-Kumitat tas-Soċjetà tagħna żar lill-President tar-Repubblika l-E.T. l-Onorevoli Guido De Marco fil-Palazz il-Belt. Il-laqgħa kienet kordjali ħafna u l-membri tal-Kumitat kellhom l-opportunità jinfurmaw lill-President bil-ħidma tas-Soċjetà. L-E.T. l-Onor. De Marco wera l-apprezzament tiegħu għal din iż-żjara, u saħaq li se jibqa' jagħti l-kontribut tiegħu, permezz tal-"Community Chest Fund", għal ġid ta' kulmin jinsab fil-bżonn. Huwa wiegħed ukoll li jikkunsidra favorevolment talbiet li jaslulu mis-Soċjetà tagħna b'riżq il-persuni bl-MS f'Malta u Għawdex. F'isem il-membri kollha tas-Soċjetà, inroddulu ħajr tal-ħidma bla heda tiegħu fil-qasam soċjali.

Il-Party tal-Milied

L-attivitajiet tas-Soċjetà fl-2002 intemmu b'party tal-Milied li sar f'waħda mill-isbaħ lukandi f'San Ġiljan. Għadd ġmielu ta' membri u l-familjari tagħhom attendew il-parti. Minbarra li setgħu igawdu l-kumpanija ta' xulxin, kif ukoll l-ikel ta' kwalità tajba ħafna, huma kellhom iċ-ċans jirbħu rigali sbieħ ġentilment mogħtija mill-benefattur tas-Soċjetà, is-sur Simon Soler.

Laqgħat tas-Soċjetà

Dr Norbert Vella jinforma lill-membri
dwar l-aħħar żviluppi dwar l-MS

WWW.MSMALTA.ORG.MT - il-"website" tagħna!

Għandna l-pjaċir inħabbru li s-Soċjetà tagħna dalwaqt se jkollha l-"website" tagħha. L-indirizz tagħha se jkun www.msmalta.org.mt. It-tħejjija ta' dan is-sit elettroniku tinsab f'idejn is-sur Stefan Zammit li qiegħed joffri l-ħidma tiegħu lis-Soċjetà tagħna bla ħlas. Stefan diġà qiegħed jieħu ħsieb it-"typesetting" u d-disinn tal-MS Bulletin. Huwa mistenni l-"website" tkun inawgurata sa l-aħħar t'April 2003.

Sadanittant, tajjeb li żżuru il-"websites" li ġejjin:

www.msif.org
www.biogen.com
www.tevapharm.com
www.charcot-ms.org
www.ms-gateway.de
www.pfizer.com
www.serono.com
www.mscare.com

Psikoterapija - Servizz ġdid lill-membri tagħna

Wara s-suċċess kbir li kellu, u għad għandu s-servizz ta' fiżjoterapija fid-djar tal-membri tagħna, is-Soċjetà issa żiedet servizz ieħor ta' fejda kbira għall-membri kollha, sew dawk fostna li għandhom l-MS kif ukoll għall-familjari tagħhom. Dan is-servizz ta' Psikoterapija beda jingħata mill-25 ta' Jannar mill-psikoterapista Caroline Mallia. Għal issa, il-laqgħat qegħdin isiru darba fix-xahar fil-Hospice Movement, iżda l-ħsieb huwa li kif il-membri jsiru familjari ma' din it-terapija, huma jkunu jistgħu jitolbu dan is-servizz fi djarhom. Bħal fis-servizz ta' fiżjoterapija, is-Soċjetà se tissussidja nofs il-prezz ta' seduti li jsiru fid-djar tal-membri tagħna. Il-membri diġà wrew li huma kuntenti ħafna b'dan is-servizz. Fil-fatt, ħadna pjaċir ħafna naraw xi membri li kienu ilhom xi żmien ma jattendu għal xi attività tas-Soċjetà. Barra minn hekk, attendew ukoll membri ġodda. Dan jimlina kuraġġ biex inkomplu bil-ħidma tagħna bil-għan li naraw is-Soċjetà tagħna dejjem tikber fl-attivitajiet tagħha.

Psychotherapy - A new service to our members

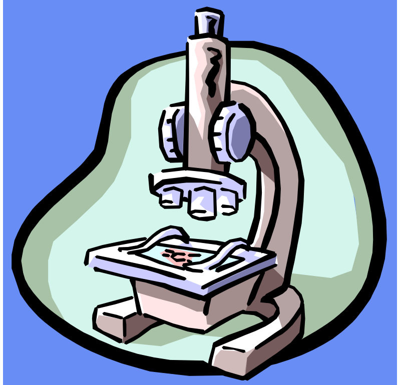
Following the successful introduction of the physiotherapy sessions, the Society is now offering yet another service of great benefit to its members with MS in particular and to their carers and families in general. Last January, Psychotherapist Caroline Mallia has given the first psychtherapy session at the Hospice Movement. The Society is planning to offer home-sessions on request. As with the physiotherapy service, the Society will be subsidizing this service, covering half the costs. The overall reactions from the members were very encouraging indeed! Moreover, we were very glad that, during these sessions, a number of persons approached the Society for the very first time. This increases our determination to intensify our efforts aimed at diversifying our Society's activities in favour of persons with MS and their families.

Il-"Pet Therapy"

Jekk bħala persuna bl-MS tixtieq xi forma ta' terapija li tagħtik sodisafazzjon kbir bi ftit flus, allura nħeġġuk trabbi xi annimal tad-dar, bħal m'hu l-kelb, il-qattus u l-għasfur! Aktar ma jgħaddi żmien, aktar qiegħda tissaħħaħ il-fehma fid-dinja tas-saħħa dwar il-fejda psikoloġika kbira li joffru dawn l-annimali lill-bniedem. Il-kuntatt ma' l-annimali tad-dar iġib il-kalma fost persuni li jbatu minn bosta problemi sew psikoloġiċi kif ukoll fiżiċi. M'hemmx dubju li l-bniedem ikun kuntent meta qrib tiegħu ikollu xi annimali tad-dar. Dan għaliex huwa jħoss li dawn huma ħbiebu tassew, u jafu juru li japprezzaw dak li sidhom qiegħed jagħmel magħhom. Fuq kollox, il-bniedem iħoss sodisfazzjoni kbira meta jara li huwa qiegħed jieħu ħsieb ħolqien innċenti bħal m'hu xi kelb dejjem ferrieħi, jew

qattus imfissed, jew inkella xi għasfur li jferraħ id-dar bl-għana sabiħ tiegħu. F'ħafna ċentri ta' riċerka barra minn Malta qegħdin isiru bosta studji biex jifhmu aħjar dan il-fenomenu.

Cleveland Clinic zeroes in on factors that block natural myelin repair



The human body is, generally, amazingly resilient. IIt has, eeven in old age, the capacity to heal a wide range of damage from injury or disease. With this in mind, Cleveland Clinic investigators, headed by Drs. Ansi Chang and Bruce Trapp, searched for evidence of repair of nerve-insulating myelin in 48 "chronic" MS brain lesions (long-standing patches of myelin damage that show little sign of active immune attack). The lesions were taken from tissue donations of 10 individuals. The findings, published in the January 17, 2002 issue of The New England Journal of Medicine, provide strong evidence that the brain makes major attempts to repair itself.

The Cleveland Clinic investigators found an abundance of myelinmaking cells, called oligodendrocytes, iin 334 of the 48 lesions examined-no mmatter hhow old the person was or what type of MS she or he had had. Even more interesting, the appearance and condition oof tthe oligodendrocytes ssuggested tthat tthe cells had tried but were unable to complete the final steps needed to replace myelin. The oligodendrocytes hhad ssent their characteristic ooctopus-like aarms down toward nerve fibers and showed signs of myelin production, but they failed to wrap new myelin around the fibers.

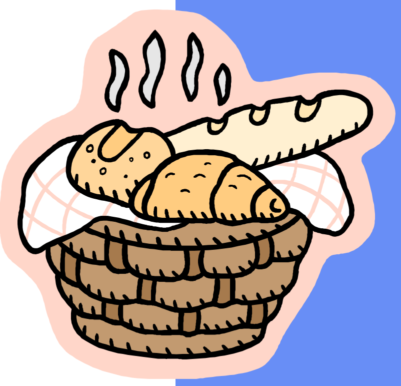
The investigators believe that nerve fibers within chronic lesions somehow create conditions unfavorable to myelin replacement. Additional research may lead to therapies that will push the myelin-making cells into the final stages of repair. These and many other approaches to repairing MS damage are under investigation. (Inside MS Summer 2002)

Fil-Qosor:

Aktar riċerka dwar it-tiswija tal-Myelin

Huwa fatt magħruf li l-ġisem għandu l-ħila jfejjaq bosta għamliet ta' ħsarat li jseħħu fih, sew jekk huma ġrieħi kif ukoll mard. Fi klinika fi Cleveland, l-Amerika, għaddejja riċerka fuq pazzjenti bl-MS li, mit-tagħrif li ħiereġ minnha, qiegħed ikun ikkonfermat li l-moħħ jagħmel minn kollox biex isewwi minn jeddu l-ħsarat li jkollu. Huma ċ-ċelluli msejħa oligodendrocytes li jieħdu ħsieb din it-tiswija fil-moħħ. Huma għandhom il-ħila jipproduċu l-myelin, hi x'inhi l-età tal-persuna bl-Ms, u hi x'inhi l-għamla ta' MS li għandha. Madankollu jidher li dawn iċ-ċelluli ppruvaw, iżda ma rnexxilhomx itemmu l-aħħar stadju fil-produzzjoni tal-myelin. Ir-riċerkaturi jaħsbu li n-nervituri difettużi b'xi mod joħolqu kundizzjonijiet li ma jħallux li ssir il-bidla tal-myelin bil-ħsara b'ieħor ġdid. Ir-riċerka għadha għaddejja bil-ħsieb li ċ-ċelluli li jipproduċu l-myelin ikunu jistgħu jagħmlu hekk sa l-aħħar stadju.

Tajbin għal Nies bl-MS



Soppa tad-tadam

Ingredjenti

900g tadam misjur	Basla kbira, mqattgħa
Patata kbira, mqattgħa	Sinna tewm (jekk trid)
426ml stokk	Qatra żejt tas-sunflower

Saħħan ftit iż-żejt f'taġen. Żid il-basla u l-patata u aqli għal ftit minuti, iżda tħallihomx jiħmaru.
Ferra' ftit ilma jagħli fuq it-tadam u ħallieh hekk għal madwar ftit minuti. B'hekk il-qoxra tat-tadam tinqala' malajr. Qatta' t-tadam u itfgħu fit-taġen flimkien mal-basla u mal-patata. Żid l-istokk u ħallih itektek għal madwar 25 minuta. Għaffeġ fil-blender jew poġġi f'food processor.

Chicken Marengo

Ingredjenti

4 sdieri tat-tiġieġa	Bott tadam kbir
Basla jew tnejn ta' daqs medju	Purée tat-tadam tal-bott
225g faqqiegħ (mushrooms)	Rignu jew ħwawar imħallta
Bżar u melħ	Tazza nbid abjad (jekk trid)

Cornflour biex jgħaqqad (jekk tara li hemm bżonn)

Sajjar it-tiġieġa u l-basla fi ftit żejt għal ftit minuti. Żid it-tadam tal-bott, il-bżar u l-melħ u ħallih itektek għal 30 minuta, mbagħad żid il-purée tat-tadam, il-mushrooms, il-ħwawar, l-inbid u qatra ilma. Ħallih itektek għal 5 minuti oħra, u ara li t-tiġieġa tkun saret sewwa. Żid il-cornflour jekk tara li għandha bżonn tagħqad iżjed.

Bread And Butter Pudding

Ingredjenti

6-8 biċċiet ħobż (bla qoxra)	50g margerina tas-sunflower
50g żbib	2 bajdiet
Qoxra maħkuka ta' lumija (jekk trid)	426ml ħalib tas-soya
3 kuċċarini zokkor ismar	Niskata noċemoskata maħkuka

Saħħan minn qabel il-forn sa 180ºC/350ºF/Gas mark 4

Dellek sew il-ħobż bil-margerina u qatta' f'forma ta' trijanglu. Poġġi nofshom f'dixx tal-forn. Roxx nofs iż-żbib u nofs il-qoxra tal-lumija u għatti kollox bil-ħobż li jibqa'; ara li n-naħa bil-margerina tkun fil-wiċċ. Ħabbat flimkien il-bajd, il-ħalib, iz-zokkor u n-noċemoskata u ferra' fuq il-ħobż. Roxx il-lumi u ż-żbib li jibqa'.
Ħallih joqgħod għal 15-il minuta, imbagħad aħmi f'forn imsaħħan minn qabel għal siegħa sakemm il-pudina tkun dehbiena u tqarmeċ.

Editur:
Dr Martin R. Zammit
Typesetting u Design:
Stefan Zammit
Mitbugħ:
P.E.G. Ltd.,
San Ġwann