

Il-Laqgħa Ġenerali Annwali tas-Socjetà

Sena ġdida ġgib magħha l-Laqgħa Ġenerali tas-Socjetà li matulha s-Segretarja tipprezenta r-Rapport ta' Hidma għas-sena ta' qabel, jiġifieri l-2003. Dawn li ġejjin huma l-punti ewlenin li johorġu mir-rapport.

- Ir-Rapport irrefera għat-**twaqqif ta' l-MS Society - Malta** fl-1997, u fakkar fl-għanijiet li għalih twaqqfet. Matul l-2003, **il-Kumitat** iltaqa' tmien darbiet u matul dawn il-laqgħat tfasslu l-attivitajiet tas-Socjetà. Minbarra l-Kumitat, is-Socjetà għandha għadd ta' sotto-kumitati. **Is-sotto-Kumitat għall-Ġbir ta' Fondi**, fost affarijiet oħra, jiehu hsieb it-tqassim u l-ġbir tal-bottijiet li, minn żmien għall-iehor ikunu jinsabu mxerrda f' bosta stabbilimenti bankarji u kummerċjali, u huma għajn ta' dhul għas-Socjetà. **Is-sotto-Kumitat għall-Edukazzjoni u Informazzjoni** għandu f'idejh il-pubblikazzjoni tal-Bulletin (maħruġ tliet darbiet fis-sena), il-website, l-attendenza f' seminars u konferenzi, eċċ. Min-naħa tiegħu, **is-sotto-Kumitat għall-Għajn** fost **il-membri** għamel zjarat fid-djar biex isir jaf aħjar lill-membri u l-htigijiet tagħhom, minbarra li żamm kuntatt magħhom bit-telefon u mezz oħra, speċjalment meta jinqalghu xi problemi li jkunu jehtieġu l-għajna ta' dan is-sotto-Kumitat. Dak għall-**Attivitajiet Soċjali** għandhu f'idejh l-organizzazzjoni, mill-aspetti kollha, ta' okkażjonijiet li fihom il-membri jiltaqgħu flimkien, filwaqt li **s-sotto-Kumitat għar-Relazzjonijiet Internazzjonali** iżomm kuntatt ma' organizzazzjonijiet dinjin ta' l-MS.

L-attivitajiet Soċjali u Edukattivi

- Is-Socjetà torganizza laqgħat regolari għall-membri tagħha. Dawn isiru regolarment fil-Hospice Centre, Hal Balzan, li huwa ġentilment offrut lilna bla hlas. Saru laqgħat ta' tagħrif dwar l-MS minn speċjalisti f'oqsma differenti. Ta' spiss, membri tas-Socjetà jiehdu sehem fi programmi tar-radju u dawk televiżivi. Is-sena ntemmet b'party tal-Milied għall-membri u l-familjari tagħhom. Hajr speċjali imur għal dawk li taw hampers u rigali oħrajn li tqassmu lill-membri.

Laqgħat importanti

- Rappreżentanti tas-Socjetà jattendu regolarment għal-laqgħat tal-Federazzjoni Maltija Organizzazzjonijiet Persuni b'Dizabilità. Barra minn hekk, il-Kumitat iltaqa' ma' l-E.T. il-President De Marco, kif ukoll saru laqgħat mad-direttur tal-Community Services fl-MCAST bi thejjija għall-Maratona tax-Xagħar.

Proġett tal-Fizjoterapija u tal-Psikoterapija

- Is-Socjetà toffri servizz issussidjat ta' sessjonijiet ta' fizjoterapija li jsiru fid-djar tal-membri. Matul l-2003, saru b'kollox 577 sessjoni. Is-sena 2003 rat ukoll il-bidu ta' servizz psikoterapewtiku li huwa ta' fejda kemm għall-persuni bl-MS kif ukoll għal dawk li jieħdu ħsiebhom. Dan isir permezz ta' laqgħat fi gruppi, u huwa ssussidjat kollu kemm hu mis-Socjetà.

Proġett tas-Cyber Café

- B'kollaborazzjoni mal-European Multiple Sclerosis Platform, il-European Voluntary Service, u Ir-Razzett tal-Ħbiberija is-Socjetà nediet servizz ġdid għall-membri tagħha. Dan jikkonsisti f'sessjonijiet ta' taġlim tal-kompjuter li qiegħed jitmexxa minn Ms Daria Urbanczyk, voluntiera zagħzuga mill-Polonja.

Hidma Internazzjonali

- Fl-2003 il-konferenza annwali tal-European Multiple Sclerosis Platform, bit-tema "Quality of Life for People with Multiple Sclerosis - What rehabilitation can do", iltaqgħet f'Malta. Din kienet opportunità għas-Socjetà tagħna biex tiġi f'kuntatt ma' personalitajiet ewlenin attivi fil-qasam tal-MS. Fi tmiem il-konferenza harget l-hekk imsejha "Id-Dikjarazzjoni ta' Malta" li ssejjaħ għal trattament u servizzi xierqa għall-persuni bl-MS. Kellna wkoll żewġ hatriet importanti hafna; dik tas-Sur Noel Gusman bhala rappreżentant tas-Socjetà fuq il-Kumitat Internazzjonali tal-Persuni bl-MS (PwMSIC), u dik ta' Dr Martin Zammit li nhatar direttur fil-Bord tad-Diretturi tal-Federazzjoni Internazzjonali tal-MS (MSIF). Is-sinjuri Noel u Louise Gusman attendew seminar f'Birmingham dwar is-Cyber Café.

Trasport

- L-MS Society - Malta toffri trasport għall-membri tagħha kull darba li jsiru attivitajiet.

Benefatturi u Sponsors

- Hajr misthoqq lil kulmin ghen, b'xi mod jew iehor, lill-MS Society - Malta, fosthom lil: APS Bank, Bank of Valletta Ltd., British Home Stores, Dr & Mrs Norbert Vella, Dr Geoffrey Dean, Expressions Stationary (Balluta), Hospice Movement, HSBC Ltd., Lombard Bank, Malta College of Arts, Science & Technology, Malta Community Chest fund, Melita Cable, Mr Simon Soler, PriceWaterhouseCoopers' Welfare Fund, Simonds Farsons Cisk, Spanish Foundation of Multiple Sclerosis (FEDEM), Terranet (sussidjarja tal-Maltacom), u Vodafone. **Fl-ahharnett, hajr speċjali** lill-membri tal-Kumitat, tas-sotto-kumiatati, u membri ohra li taw mill-hin tagħhom biex igibu 'l quddiem il-hidma tas-Socjetà tagħna.

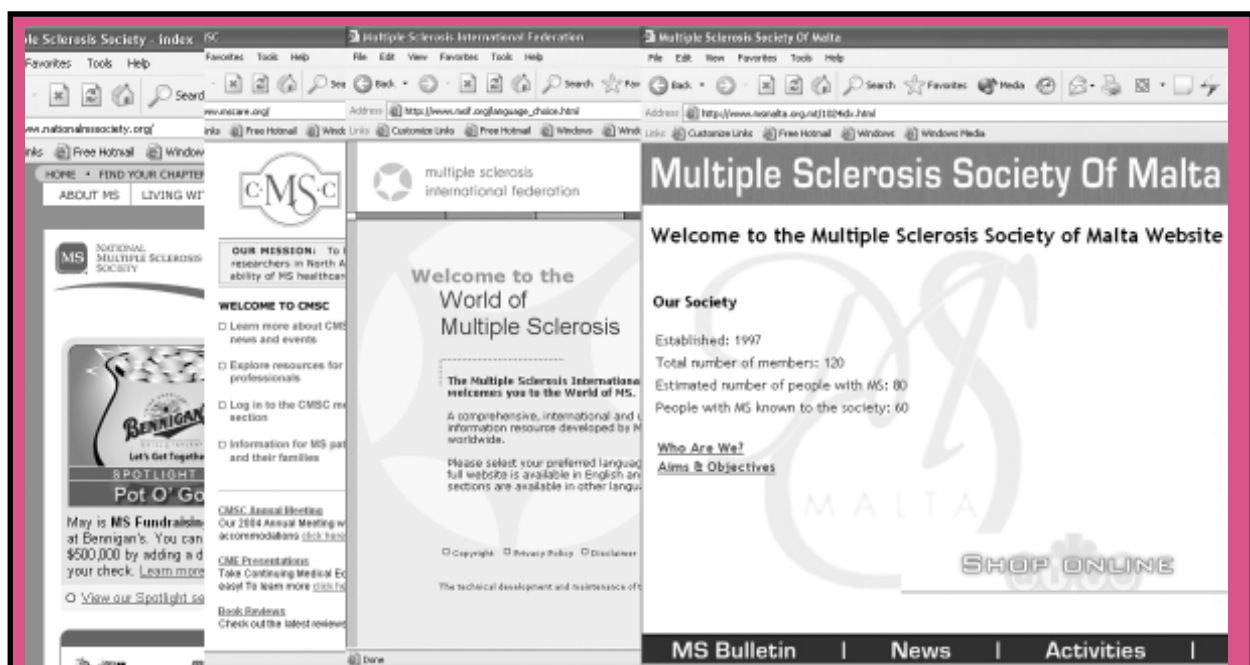
Editorjal

Qeghdin nergghu niltaqghu permezz ta' l-ewwel harga ghal din is-sena tal-bullettin tas-Socjeta Maltija tal-MS. Nittama li fih issibu taghrif interessanti u ta' fejda. Din hija l-ewwel harga wara l-Laqgha Generali Annwali tas-Socjeta li matulha l-membri prezenti setghu isiru jafu bil-hidma li ssir fi hdanha. Hawn nixtieq inqajjem biss punt wiehed in konnessjoni mal-Laqgha Generali - l-elezzjoni ta' kumitat gdid. Din is-sena kien imiss li jsiru elezzjonijiet ghall-hatra ta' kumitat gdid. Madankollu, elezzjonijiet ma sarux ghaliex ma kienx hemm nominazzjonijiet u ghalhekk il-kumitat ta' qabel rega' gie konfermat. Filwaqt li dan jista' jfisser fiducja fil-membri tal-kumitat ta' qabel, min-naha l-ohra, in-nuqqas ta' nominazzjonijiet ifisser ukoll li m'huwiex ikun hemm membri li jithajru jiehdu sehem attiv fit-tmexxija tas-Socjeta. Ix-xoghol qieghed dejjem jaqa' fuq l-istess nies. Dan iwassal biex is-Socjeta taghna ma tkunx f'qaghda li zzid u tifrex l-attivitajiet taghha minhabba li m'humieq jinstabu membri li lesti jiehdu sehem attiv fil-hidma taghha. Is-Socjeta hija tal-membri kollha u huma responsabbli ghall-gejjieni taghha. Immorrux 'il quddiem jew lura - dan jiddependi minn kull wiehed u wahda minnkum.

Sahhiet!

Dr Martin R. Zammit

Editur



Websites Importanti

www.msif.org

www.msmalta.org.mt (il-website tas-Socjeta taghna)

www.nationalmssociety.org

www.mssociety.org.uk

www.ms-gateway.de

www.ms-care.com



L-MS f'Malta

Ir-ricerka dwar l-MS f'Malta ta' Dr Geoffrey Dean u Dr Martha Elian, mibdija fl-2002, bil-kollaborazzjoni ta' erba' konsulenti Maltin, issa dahlet fit-tielet fazi taghha. Fil-bidu ta' din is-sena Dr Dean u Dr Elian gabru kampjuni ta' demm mill-Maltin bl-MS u l-familjari taghhom biex permezz taghhom jaghmlu testijiet tad-DNA f'Chicago. Nittamaw li johrog it-taghrif mehtieg minn dawn it-testijiet sabiex nifhmu aktar il-fenomeni ta' l-MS fil-gzejjer Maltin.

Possible link between Vitamin D intake and reduced risk of MS

Summary: A new study in nurses suggests that those with higher vitamin D intake may have a reduced risk of developing multiple sclerosis.

- The study included 187,563 women, including 173 with probable or definite MS, enrolled in the Nurses' Health Study, which regularly surveys female registered nurses.
- Women whose intake of vitamin D was greater than or equal to about 400 IU/day from supplements and food, or from supplements alone, had a 40% lower risk of developing MS than women who did not take vitamin D supplements.
- This study adds new information to ongoing research focused on a possible role of vitamin D in reducing the risk of developing MS. There is no information in this study to determine whether vitamin D affects the course of MS once it has begun. Further research is necessary to clarify these findings.
- The U.S. government-issued "Adequate Intake" level of daily vitamin D for adults is 5-15 micrograms or 200-600 International Units. Excessive intake of supplemental vitamin D can have serious, toxic effects on the body.

(Source: National MS Society - USA. Jan. 16, 2004)

Fil-qosor: Skond studju li sar fost 187,563 mara, hareg illi dawk li jiehd u l-vitamina D seta' kellhom inqas riskju li jizviluppaw l-MS. L-istudju li sar ma jaghtix taghrif dwar jekk it-tehid tal-vitamina D tistax taffettwa l-mixja ta' l-MS f'persuni milqutin biha. Il-gvern Amerikan stabilixxa li l-livell tad-doza ta' kuljum ta' din il-vitamina tkun bejn 5 u 15 mikrogramma f'persuni kbar (200-600 units internazzjonali). Konsum ecessiv ta' vitamina D jista' jkollu effetti tossici serji fuq il-gisem.

Smoking and MS



In a recent study of more than 20,000 Norwegians, smokers or former smokers were almost twice as likely as non-smokers to develop MS. Trond Riise, PhD (University of Bergen, Norway), and colleagues from Bergen University College and Harvard University administered questionnaires and clinical examinations to 22,312 people living in Hordaland, Norway. Questions covered current and previous smoking habits, including the age at which smoking started, as well as whether a person had MS - and if so, when symptoms first began. Their report was published in the October 28, 2003, issue of *Neurology*. This was the second large study to find an association between smoking and the development of MS.

(Source: InsideMS April-June 2004)

Fil-qosor: Dan huwa t-tieni studju li sab rabta bejn it-tipjip u l-izvilupp ta' MS f'persuni li jpejpu. Dan l-istudju, li sar fuq aktar minn 20,000 Norveġiż, wasal għall-konkluzjoni li ċ-ċans li nies li jpejpu jizviluppaw l-MS huwa d-doppju meta mqabbel ma' dak f'persuni li ma jpejpu. Madankollu, hemm b'zonn ta' aktar riċerka biex tispjega r-rabta bejn it-tipjip u l-MS.

Marijuana and MS

Results from a clinical trial of oral marijuana derivatives for the treatment of MS symptoms, involving 657 people across the United Kingdom, showed that these agents did not provide objectively measured improvement in spasticity experienced by persons with MS, but confirmed prior suggestions that patients using marijuana felt better in ways that could not be measured by their physicians.

(Source: National MS Society - USA. Dec. 12, 2003)

Fil-qosor: Studju fuq 657 persuna fl-Ingilterra wera li t-tehid permezz tal-halq ta' derivati tal-marijuana ma wasslux għal titjib li jista' jitkejjel b'mod oggettiv fl-ispasticità ta' persuni bl-MS. Dan l-istudju kkonferma li pazzjenti li jużaw il-marijuana iħossuhom aħjar, iżda b'mod li ma jistax jitkejjel mit-tobba.

Repair of nerve tissue damage

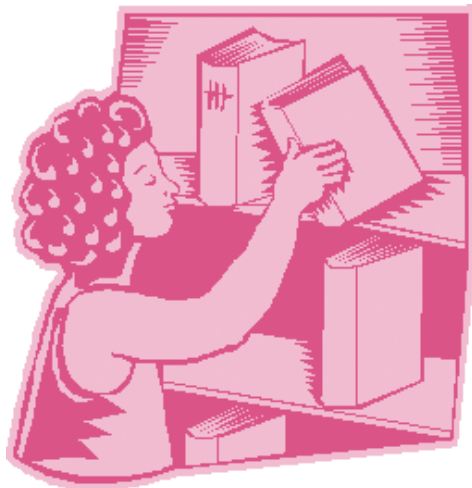
Italian researchers reported that immature nerve cells (adult mouse neural stem cells, or neurospheres) injected into the blood or brain cavities of mice with MS-like disease can move throughout the brain and spinal cord to sites of tissue damage, promote repair of nerve-insulating myelin, decrease damage to nerve fibers, and reverse clinical disease. If confirmed, this may help find a way to repair nerve tissue damage in people with MS.

(Source: National MS Society - USA. Dec. 12, 2003)

(Ikompli fl-aħħar paġna)

Kotba / Videos

Kotba Ġodda dwar l-MS:



Lance D. Blumhardt, Xia Lin (Eds.). 2004. *The Dictionary of Multiple Sclerosis*. Taylor and Francis.

Dan id-dizzjunarju ta' 272 paġna + CD-ROM huwa l-ewwel wiehed ta' l-ghamla tiegħu u huwa ideali għal kulmin jinsab f'kuntatt mad-dinja ta' l-MS, mill-ispeċjalisti sal-persuni bl-MS u min idur bihom. Id-dizzjunarju jagħti aktar minn 600 definizzjoni dwar aspetti differenti ta' l-MS u jagħmel 844 referenza għal suġġetti relatati bħal m'huma n-newroloġija klinika, il-ġenetika, il-bijoloġija nukleari, il-bijokimika, l-immunoloġija, il-patoloġija, eċċ. eċċ. (Is-Socjetà tagħna behsiebha tikseb kopja ta' dan id-dizzjunarju.)

Hill, Beth Ann. 2003. *Multiple Sclerosis Q&A: Reassuring Answers to Frequently Asked Questions*. Avery Penguin Putnam. 208 pp. \$14.95

Videos Ġodda:

“**But You Look So Well...**” (VHS - 60 minuta) ta' Audrey Geyer u Kevin Lindenmuth. Jiswa \$25 u jinkiseb minghand: Geyer/Lindenmuth Productions. E-mail: audreygeyer@aol.com.

“**Yogability and You**” (VHS - 60 minuta) ta' Shelly Sidelman. Jiswa \$19.95 + \$3.95 (shipping & handling) u jinkiseb minghand:- E-mail: shelley@yogabilityandyou.com u l-Website www.yogabilityandyou.com.

Konferenza: *Supported and Independent Living*

Organizzata mill-Federazzjoni Maltija Organizzazzjoniet Persuni b'Dizabilità
Is-Sibt 29 ta' Mejju fil-Corinthia Palace Hotel
9.00 - 13.00

Kelliem speċjali: Mr John Evans O.B.E. (persuna b'dizabilità)

Dhul bla hlas. - Kulhadd mistieden

M'għandkomx titilfu l-opportunità li tattendu għal din il-konferenza!



L-Ghanijiet u l-Missjoni tal-*Multiple Sclerosis International Federation* (MSIF)

Il-Federazzjoni twaqqfet fl-1967 u xogholha huwa li tikkoordina l-hidma tas-soċjetajiet nazzjonali mxerrda mad-dinja kollha. Il-Federazzjoni taħdem mill-qrib mal-komunità xjentifika li għandha f'idejha r-riċerka dwar l-MS bil-għan li fil-gejjieni, nittamaw dak qarib, l-MS jinqered għal kollox minn wiċċ id-dinja. L-MSIF thabrek ukoll biex ikun hemm bdil kontinwu ta' tagħrif dwar l-MS u tagħti l-appogg tagħha fl-izvilupp ta' soċjetajiet li diġà jeżistu, kif ukoll ta' ohrajn godda. Din il-hidma ssir dejjem bl-involviment ta' persuni li qegħdin jgħixu bl-MS jew huma f'kuntatt mill-qrib magħha.

Il-website tal-Federazzjoni Internazzjonali hija: www.msif.org. Fiha hemm tagħrif li jghodd għal kulhadd: riċerkaturi, professjonisti tal-Healthcare, persuni bl-MS u min jiehu hsiebhom, kif ukoll għal kulmin hu interessat fl-MS.

X'inhu l-MS?

Din hija marda li tolqot is-sistema nervuża ċentrali u ssehħ minhabba hsara li ssir fil-kisja msejha *myelin* li tinsula l-fibri tan-nervituri tas-sistema nervuża. Din il-hsara twassal biex l-impulsi mill-mohħ għall-bqija tal-ġisem ma jkunux jistgħu jghaddu kif suppost. S'issa għadu mhux magħruf x'inhu l-kawża li twassal għal din il-hsara. L-MS ma tintiritx direttament, iżda jidher li hemm involuti fatturi li jolqtu l-ambjent u anki xi predispożizzjoni ġenetika. Is-sintomi jistgħu ikunu hafna: viżta mċajpra, idejn u saqajn dgħajfa, sensazzjoni ta' tneħħim, inkontinenza, għeja, eċċ. Xi nies milquta bl-MS xorta waħda jhossuhom li jistgħu ikomplu għaddejjin b'hajjithom mingħajr problemi kbar, filwaqt li ohrajn imorru lura f'saħħithom f'qasir żmien. Ġeneralment, id-dijanjsi ta' l-MS issir bejn l-età ta' 20 u 40 sena, għalkemm dijanjsi qabel l-għoxrin sena hija possibbli. S'issa m'hawn l-ebda medicina li tfejjaq l-MS, iżda jeżistu trattamenti li jistgħu jibdlu r-rotta tal-marda. It-terapiji komplimentari, bħall-fizjoterapija, u l-idroterapija, huma ta' fejda kbira u jtejbu bil-bosta l-kwalità ta' hajja ta' nies bl-MS. Għal kull zewġt irġiel bl-MS hawn tliet nisa li jbatu minn din il-kundizzjoni, u huwa maħsub li fid-dinja hawn madwar tliet miljun ruħ bl-MS.

Iċ-Ċentru Sylvia Lawry għar-Riċerka dwar l-MS huwa proġett kbir tar-riċerka li qieghed jaħdem bla heda biex jinstabu kuri għall-MS, fl-iqsar żmien u bl-inqas spejjeż. Dan iċ-ċentru għandu l-akbar gabra ta' tagħrif (*database*) dwar l-MS fid-dinja, kwazi tliet kwarti tat-tagħrif kollu miġbur s'issa dwar din il-marda. Iċ-Ċentru Sylvia Lawry jinsab fi Munich, fil-Ġermanja u huwa l-proġett ta' riċerka ewlieni mwaqqaf u ffinanzjat mill-MSIF.

“Our latest count revealed we have already collected 62,000 patient years data. We are well on the way to predicting the course of MS more accurately.”

Martin Daumer
Agent Direttur taċ-Ċentru Sylvia
Lawry għar-Riċerka dwar l-MS

B'xejn mill-website tal-MSIF:
MS in Focus - bl-ahħar u l-ahjar tagħrif dwar l-MS.
Ideali għal persuni bl-MS!
It-Tema Ewlenija fil-ħarga n. 3: L-MS u l-Familja
MS Guide: Treatment and Management
xogħol miktub minn 4 newrologi ta' fama dinjija.
Adattat sew għall-ispeċjalisti kif ukoll għal persuni bl-MS!

Riċerka

Fil-qosor: Riċerkaturi Taljani rrapportaw li ċelluli msejha “neurospheres” injettati fid-demm u l-moħħ ta' ġrieden morda b'kundizzjoni li tixbah l-MS, għenu fit-tiswija tal-myelin u naqqsu l-ħsara fil-fibri tan-nervituri. Din is-sejba, jekk tiġi kkonfermata, tista' tghin biex jinstab metodu li jsewwi l-ħsara fin-nervituri ta' persuni bl-MS.

Solar protection against MS

Australian researchers reported that higher sun exposure during ages 6 to 15 and greater sun-related skin damage were associated with a lower risk of MS. It is proposed that sun exposure and the resulting increase of vitamin D production in the body could be protective for MS. This study, which examined 136 people with MS and 272 controls without MS who were residents of the island of Tasmania, is the basis for a Society-funded research project to examine this association throughout Australia.

(Source: National MS Society - USA. Dec. 12, 2003)

Fil-qosor: Riċerkaturi Awstraljani irrappurtaw li meta persuna tixxemmex, u għalhekk toghla ġewwa fiha il-produzzjoni tal-vitamina D, aktarx li tkun qieghda jipproteġi ruhha mill-MS. Dan l-istudju sar fil-gżira ta' Tasmania.

“L-ewwel sinjal li beda jiġri li xi haġa mhux tas-soltu kien bħal tnefnim f'xoffti. Fi żmien xahar kelli tnefnim u textix ma' rasi kollha u ma idi u riġli x-xellugin. Bdejt ukoll nara doppju, u meta nitkellem kont ninstama' qisni fis-sakra. Ma stajtx insuq il-karozza. Barra minn hekk, ma bdejtix inhoss l-ilma jolqotli rasi meta nkun taħt ix-shower.”

Pazzjent bl-MS

“F'nofs ikla, waqgħetli l-furketta, u għal hin twil ma stajtx niġborha. Ridt niġborha, iżda l-messaġġ minn moħhi għall-bqija ta' ġismi ma bediex għaddej!” Pazzjent bl-MS

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