



Harsa lejn il-Multiple Sclerosis International Federation

Kollox imur lura ghas-sena 1946 meta Sylvia Lawry waqqfet is-Socjeta Americana tal-MS wara li huha kien dijanjostikat li kellu din il-kundizzjoni newrologika. Sentejn biss wara, Sylvia waqqfet is-socjeta Kanadiza, u minn dak iz-żmien 'il quddiem bdew jitwaqqfu s-socjetajiet Ewropej. Kien fl-1967 delegati minn sbatax-il socjeta nazzjonali iltaqghu fil-'House of Lords', f'Londra u waqqfu l-Federazzjoni Internazzjonali tal-MS. Illum, din il-Federazzjoni kibret sew u thaddan fiha tnejn u erbghin socjeta nazzjonali, fosthom is-socjeta taghna. L-ghanijiet ewlenin tal-Federazzjoni huma:

1. li theggeg ir-ricerka dinjija dwar il-MS,
2. theggeg il-bdil ta' taghrif dwar din il-kundizzjoni, u
3. toffri ghajnuna lis-socjetajiet nazzjonali fi hdanha u thabrek biex twaqqaf ohrajn godda.

Hafna mix-xoghol tal-Federazzjoni isir minn nies bl-MS.

WWW.MSIF.ORG

Inheggu lil kulmin ghandu l-Internet izur is-sit tal-Multiple Sclerosis International Federation (www.msif.org). Dan is-sit huwa bhal tieqa elettronika fuq id-dinja ta' l-MS u huwa pprezentat bl-aktar mod car biex jaghmilha facli li wiehed jikseb it-taghrif mehtieg. Hemm taghrif siewi ghal kulhadd, kemm ghall-nies bl-MS, kif ukoll ghall-professjonisti fil-qasam mediku. Ta' interess speċjali hija t-taqsima 'People with MS'. Hawn, nies bl-MS jistghu jaqsmu l-esperjenzi taghhom ma' nies ohra mid-dinja kollha. Wiehed jaqra wkoll stejjer personali ta' nies bl-MS fit-taqsima 'People Profiles'. Dan is-sit huwa b'erba' ilsna: bl-Ingliż, bil-Franciz, bl-Ispanjol u bil-Germaniz. Fuq kollox, inheggukom tabbonaw b'xejn fil-magazin gdid MS in Focus li se jibda johrog darbtejn fis-sena. L-ewwel ghad ghadu kif hareg. Kull harga se jibda jkollha tema partikulari. It-tema fl-ewwel harga hija l-MS u l-gheja.

Ic-Centru Sylvia Lawry ta' Ricerka dwar l-MS

Tajjeb nghidu li din il-Federazzjoni dinjija tiehu hsieb progett internazzjonali ta' importanza mill-akbar: Ic-Centru Sylvia Lawry ta' Ricerka dwar l-MS. Dan ic-centru twaqqaf fi Frar ta' l-2001 fil-belt ta' Munich, fil-Germanja. Sa issa, dan ic-centru gabar taghrif kliniku minn erbatax-il elf pazzjent. Inheggukom ukoll izzuru s-sit ta' dan ic-centru ewlieni ta' ricerka www.slcmss.org biex tiehdu idea dwar il-hidma sfiqa li ghaddeja f'dan ic-centru.

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

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

Kull korrisondenza ghandha tintbaghat f'dan l-indirizz:

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

Harsa lejn il-Multiple Sclerosis International Federation

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

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

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

- Fl-Amerka, fl-Awstralja, fil-Brazil, 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 hlas, 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. għajjuna finanzjarja, g. Servizzi ta' trasport. F'Malta huma offruti biss l-aħħar tlieta, jiġifieri e., f., g.

- Fl-Argentina, fl-Awstralja, fil-Brazil, 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. haddiema soċjali. Sas-sena 2002, Malta kienet qiegħda toffri biss servizz ta' fiżjoterapija.

- L-Afrika t'Isfel, l-Amerika, l-Argentina, 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-haddiema soċjali, ċ. taħriġ għall-professjonisti fil-qasam tas-sahha, 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 fisem persuni bl-MS, b. tingħata għajjuna 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).

(Ikompri f'paġna 3)

Editorjal

B'hegga aktar minn qatt qabel!

Iż-żmien ma jistenna lil hadd, u hallejna warajna s-sena 2002 bil-ferh u n-niket li gabet magħha. Fil-Laqqha Ġenerali li saret fi Frar 2003, Ms Louise Gusman, is-Segretarja tas-Socjeta', fakkritna f'dak li għaddiet minnu l-Għaqda tagħna matul l-aħhar sena. Ma' dan il-bullettin qeghdin nibagħtu kopja tar-Rapport ta' Hidma li hija pprezentat sabiex il-membri kollha, anki dawk li ma setghux jattendu l-Laqqha Ġenerali, ikunu nfurmati dwar x'inhu għaddej fl-għaqda tagħna.

Fl-Ewropa, din is-sena hija ddedikata għal nies b'dizabilità, u jidher li se tkunu wahda mimlija hidma u sfidi godda għall-Għaqda tagħna b'riżq il-persuni bl-MS. Fl-ewwel gimgħa ta' Mejju l-European Multiple Sclerosis Platform se torganizza l-konferenza annwali tagħha f'Malta. It-tema magħzula għal din il-konferenza hija: "X'tista' verament tagħmel ir-rijabilitazzjoni għall-persuni bl-MS." Huwa mistenni li matul din il-konferenza, is-Socjeta' 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 bhalha fl-Ewropa. Ahna se naghmlu minn kollox biex fil-gejjieni qrib inkunu nistghu inwasslu lill-membri tagħna tagħrif dwar id-diskussjonijiet u r-riżultati li johorgu minn din il-konferenza internazzjonali.

Matul dawn l-aħhar xhur hadna gost hafna naraw ucuħ godda jsiru membri fis-Socjeta' tagħna. Dan lilna jimilna l-qalb għaliex jurina li l-hidma tagħna qieghda tagħti l-frott. Barra minn hekk, ninsabu ċerti li għad fadal hafna persuni bl-MS li għadhom ma resqux lejna. Nixtieq nappella lil kull wiehed u wahda mill-membri biex, jekk jafu b'nies li għandhom l-MS, ihegguhom jidhlu membri. Fl-għaqda hemm is-sahha!

Fl-aħharnett, intenni l-appell biex aktar membri joffru ftit minn hinhom għas-Socjeta' tagħna. Dan jistghu jagħmlu billi jidhlu f'xi wiehed mis-sottokumitati, jew billi jibagħtu kitbiex għal dan il-bullettin, jew inkella jissuġġerixxu xi inizjattiva ġdida li l-Għaqda tagħna tkun tista' tidhol għaliha. Għandna bżonn hafna għajnuna biex inkunu nistghu intejbu l-kontribut tagħna lis-Socjeta', u biex mill-kliem nghaddu għall-FATTI!

Nixtiqilkom kull ġid.

Dr Martin R. Zammit

Editur u membru tal-Kumitat.

Harsa lejn il-Multiple Sclerosis International Federation

● Barra minn hekk, f'għadd ta' pajjizi 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 bhala Socjeta' kif ukoll bhala pajjiz in generali, għas-snin li gejjin bil-għan li dejjem intejbu l-qagħda tal-Maltin bl-MS.

Attivitajiet tas-Socjeta

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

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

Kumitat ġdid għall-Federazzjoni Nazzjonali Persuni b'Dizabilita

Minn Jannar ta' din is-sena il-Federazzjoni Nazzjonali Persuni b'Dizabilita 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 jahdem fuq bażi volontarja. Nifirhu lil Dr Martin Zammit, membru tas-Socjeta tagħna, ta' din il-kariga ġdida u nixtiqulu hidma ta' fejda b'riżq il-persuni b'dizabilita.

Żjara lill-President tar-Repubblika.

Nhar it-Tlieta 4 ta' Marzu 2003, il-Kumitat tas-Socjeta tagħna żar lill-President tar-Repubblika l-E.T. l-Onorevoli Guido De Marco fil-Palazz il-Belt. Il-laqgħa kienet kordjali hafna u l-membri tal-Kumitat kellhom l-opportunita jinfurmaw lill-President bil-hidma tas-Socjeta. L-E.T. l-Onor. De Marco wera l-apprezzament tiegħu għal din iż-żjara, u sahaq 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-Socjeta tagħna b'riżq il-persuni bl-MS f'Malta u Ghawdex. F'isem il-membri kollha tas-Socjeta, inroddulu hajr tal-hidma bla heda tiegħu fil-qasam soċjali.

Il-Party tal-Milied

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



Laqgħat tas-Socjetà



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-Socjetà tagħna dalwaqt se jkollha l-"website" tagħha. L-indirizz tagħha se jkun www.msmalta.org.mt. It-tnejn ta' dan is-sit elettroniku tinsab f'idejn is-sur Stefan Zammit li qiegħed joffri l-ħidma tiegħu lis-Socjetà 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.ms-gateway.de
www.biogen.com	www.pfizer.com
www.tevapharm.com	www.serono.com
www.charcot-ms.org	www.ms-care.com



Psikoterapija - Servizz ġdid lill-membri taghna

Wara s-suċċess kbir li kellu, u għad għandu s-servizz ta' fiżjoterapija fid-djar tal-membri taghna, is-Socjetà issa ziedet 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-Socjetà se tissussidja nofs il-prezz ta' seduti li jsiru fid-djar tal-membri taghna. Il-membri diġà wrew li huma kuntenti hafna b'dan is-servizz. Fil-fatt, hadna pjaċir hafna naraw xi membri li kienu ilhom xi żmien ma jattendu għal xi attività tas-Socjetà. Barra minn hekk, attendew ukoll membri ġodda. Dan jimlina kuragg biex inkomplu bil-hidma taghna bil-għan li naraw is-Socjetà taghna 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 psychotherapy 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 bhala persuna bl-MS tixtieq xi forma ta' terapija li tagħtik sodisfazzjon kbir bi ffit flus, allura nhegġuk trabbi xi animal tad-dar, bħal m'hu l-kelb, il-qattus u l-ghasfur! Aktar ma jghaddi żmien, aktar qieghda tissahhah il-fehma fid-dinja tas-sahha dwar il-fejda psikologika kbira li joffru dawn l-animali lill-bniedem. Il-kuntatt ma' l-animali tad-dar igib il-kalma fost persuni li jbatu minn bosta problemi sew psikologici kif ukoll fizici. M'hemmx dubju li l-bniedem ikun kuntent meta qrib tieghu ikollu xi animal tad-dar. Dan ghaliex huwa jhoss li dawn huma hbiebu tassew, u jafu juru li japprezzaw dak li sidhom qieghed jagħmel magħhom. Fuq kollox, il-bniedem ihoss sodisfazzjoni kbira meta jara li huwa qieghed jiehu hsieb holqien inncenti bħal m'hu xi kelb dejjem ferriehi, jew



qattus imfissed, jew inkella xi ghasfur li jferrah id-dar bl-ghana sabih tieghu. F'hafna ċentri ta' riċerka barra minn Malta qeghdin isiru bosta studji biex jifhmu ahjar dan il-fenomenu.

Cleveland Clinic zeroes in on factors that block natural myelin repair

The human body is, generally, amazingly resilient. It has, even 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.

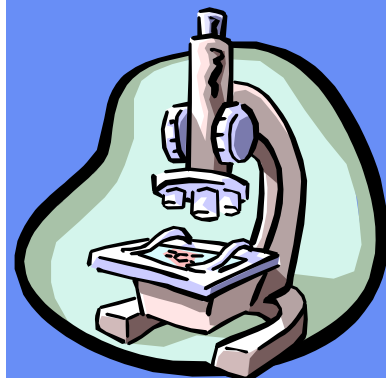
The Cleveland Clinic investigators found an abundance of myelinmaking cells, called oligodendrocytes, in 334 of the 48 lesions examined-no matter how old the person was or what type of MS she or he had had. Even more interesting, the appearance and condition of the oligodendrocytes suggested that the cells had tried but were unable to complete the final steps needed to replace myelin. The oligodendrocytes had sent their characteristic octopus-like arms 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 maghruf li l-ġisem ghandu l-hila jfejjaq bosta ghamliet ta' hserat li jsehhu fih, sew jekk huma ġrieħi kif ukoll mard. Fi klinika fi Cleveland, l-Amerika, ghaddejja riċerka fuq pazzjenti bl-MS li, mit-tagħrif li hiereg minnha, qieghed ikun ikkonfermat li l-mohħ jagħmel minn kollox biex isewwi minn jeddu l-hserat li jkollu. Huma ċ-ċelluli msejha oligodendrocytes li jiehdu hsieb din it-tiswija fil-mohħ. Huma ghandhom il-hila jipproduċu l-myelin, hi x'inhi l-età tal-persuna bl-MS, u hi x'inhi l-ghamla ta' MS li ghandha. Madankollu jidher li dawn iċ-ċelluli ppruvaw, iżda ma rnexxilhomx itemmu l-ahħar stadju fil-produzzjoni tal-myelin. Ir-riċerkaturi jaħsbu li n-nervituri difettużi b'xi mod joholqu kundizzjonijiet li ma jhallux li ssir il-bidla tal-myelin bil-hsara b'iehor ġdid. Ir-riċerka ghadha ghaddejja bil-hsieb li ċ-ċelluli li jipproduċu l-myelin ikunu jistghu jagħmlu hekk sa l-ahħar stadju.



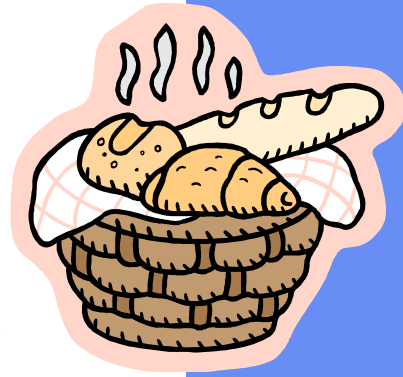
Tajbin għal Nies bl-MS

Soppa tad-tadam

Ingredjenti

900g tadam misjur
Patata kbira, mqattgħa
426ml stokk

Basla kbira, mqattgħa
Sinna tewm (jekk trid)
Qatra żejt tas-sunflower



Sahħan ffit iż-żejt f'taġen. Żid il-basla u l-patata u aqli għal ffit minuti, iżda thallihomx jihmaru.

Ferra' ffit ilma jagħli fuq it-tadam u hallieh hekk għal madwar ffit minuti. B'hekk il-qoxra tat-tadam tinqala' malajr. Qatta' t-tadam u itfghu fit-taġen flimkien mal-basla u mal-patata. Żid l-istokk u hallih itektek għal madwar 25 minuta. Ghaffeg fil-blender jew poġgi f'food processor.

Chicken Marengo

Ingredjenti

4 sdieri tat-tigieġa
Basla jew tnejn ta' daqs medju
225g faqqiegh (mushrooms)
Bżar u melh
Cornflour biex jgħaqqad (jekk tara li hemm bżonn)

Bott tadam kbir
Purée tat-tadam tal-bott
Rignu jew hwawar imhallta
Tazza nbid abjad (jekk trid)

Sajjar it-tigieġa u l-basla fi ffit żejt għal ffit minuti. Żid it-tadam tal-bott, il-bżar u l-melh u hallih itektek għal 30 minuta, mbagħad żid il-purée tat-tadam, il-mushrooms, il-hwawar, l-inbid u qatra ilma. Hallih itektek għal 5 minuti ohra, u ara li t-tigieġa tkun saret sewwa. Żid il-cornflour jekk tara li għandha bżonn tagħqad iżjed.

Bread And Butter Pudding

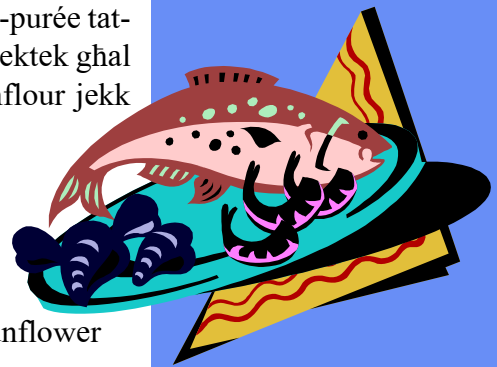
Ingredjenti

6-8 biċċiet hobz (bla qoxra)
50g żbib
Qoxra maħkuka ta' lumija (jekk trid)
3 kuċċarini zokkor ismar
Sahħan minn qabel il-forn sa 180°C/350°F/Gas mark 4

50g margerina tas-sunflower
2 bajdiet
426ml halib tas-soya
Niskata noċemoskata maħkuka

Dellek sew il-hobz bil-margerina u qatta' f'forma ta' trijanglu. Poġgi nofshom fdixx tal-forn. Roxx nofs iż-żbib u nofs il-qoxra tal-lumija u għatti kollox bil-hobz li jibqa'; ara li n-naħa bil-margerina tkun fil-wieċ. Habbat flimkien il-bajd, il-halib, iż-zokkor u n-noċemoskata u ferra' fuq il-hobz. Roxx il-lumi u ż-żbib li jibqa'.

Hallih joqghod għal 15-il minuta, imbagħad aħmi f'forn imsahħan minn qabel għal siegħa sakemm il-pudina tkun dehbiena u tqarmeċ.



Editor:

Dr Martin R. Zammit

Typesetting u Design:

Stefan Zammit

Mitbugħ:

P.E.G. Ltd.,
San Ġwann