CTIEB STAMPAT U MXERRED MILL CUMITAT

"PRO INFANTIA"

IT-TROBBIJA TAT-TFAL
JEU
TUISSIJET GHALL OMMIJET

migbura mit-*Tabib L. Manche'*

u migiuba bil malti mill'*Avv. E. L. Vella*

MALTA

Stamperia tad-Dar ta San Ġusepp—Hamrun

1907

LIL MIN JAKRA

In-numru cbir ta trabi u tfal illi imutu f'Malta (il 50 fil 100) ħajjar il çerti tobba u sinjuri ~~oħra li jaccettau~~ l'istedina tas-Sur Albertu Cesareo sabiex jiltakghu bħal Cumitat, u flimchien ificciu liema huma l'aħiar mezzi, biex inaksu il mard u'l meut ta daun l'innucenti, illi, malli jidħlu fid-dinia, icollom iħalluha, floc ma jicbru, u icunu ta ghainuna u ta gid lilhom infushom, lil famigli taħhom u lil Pajjis fein tuieldu.

Dan il Cumitat haseb illi dac li kigħed isir f'pajjisi oħra, actar minna il kuddiem fil gherf, illi barra mil fukar, il causa tal meut tat-trabi hia illi l'ommijet ma jafux chif ghandom irabbuhom, u ghal dakshecc floc ma ificciu illi icollom ulied bis-saħħa, floc ma jeħdu ħsiebhom chif jinħtieg, floc ma ibeghduhom min cullma jstagh imarradhom, floc ma jimxu ma dac li trid in-Natura u ix-Xienza, mħabba l'ignuranza taħhom u il massimi tal poplu, jaghmlu bil maklub, u hecc it trabi jimirdu u imutu b'numru cbir.

Ghaldakstant, daun tal Cumitat ħasbu li icun ta gid lil pajjishom, illi jictbu dan il ctieb u ixerrduh chemm jistghu f'Malta u f'Ghaudex, sabiex l'ommijet jiftħu ghaineihom, u icunu jafu x'jinħtieg, biex isalvau mill meut it-tfal taħhom.

Jirnexxi dal Cumitat "Pro Infantia" *fil ghamil tighu sabiex tonkos il meut f'it-tfal? Iva — leuuel, bil grazia t'Alla u imbaghat bil ghainuna tal Cleru u tan-nies it-tajjba, illi juissu chemm jistghu lil ommijet, biex jitgħallmu chif ghandom irabbu l'uliedhom.*

Il Cumitat jispera illi cull mara mizzeugia, meta tcun sejira icolla it-tfal, ma tibkghax ma takrax dan il ctieb, maghmul ghall gîd taħħa, ta uliedha u tal pajjis collu.

Il Cumitat "Pro Infantia"

Il Belt............1907.

ZUIEG

" Il matrimonio ideale è quello che si fà
" tra due persone di costituzione robusta "
Dr. Rossi Doria.

META il Hanîn Alla halak id-dinia, stabilixxa certi ligijet naturali li ghandom imexxiu dac collu li halak, u li ma jidbiddlu katt u li ighaddu min nisel ghal ihor, u hecc jinzammu il hxejjex, l'animali chif ucoll ir-Re tan-Natura, li hua il Bniedem, li bakagh jitnissel u jicber fin-numru.

B'dan it-tnissîl bakghu il famigli tant fil hxeijex chemm fl'animali; izda taht certi circustanzi li jistghu jntaghtau, u is-sura u in-natura tistagh b'xi mod tidbiddel fil pianti u fl'animali. Dan narauh, meta xi pianta jeu sigra tcun mehuda min pajjis ghal ihor — meta xi animal jigi mil' istat salvagg ghall istat mans.

Dan it-tibdil jistagh icun ghal ahjiar tal' ispeci jeu ghall aghar.

Ghalhecc il bniedem, imzejjenn bil ghakal, ghandu ifittex sabiex ibiddel cullma jistagh ghal ahiar l'ispeci tal pianti u tall animali, u b'dan il mod igighelhom jisueulu actar.

Ghalhecc ahna narau sicuit is-scienza u l' esperienza jissiehbu, sabiex icolna hxejjex sbieh u tajjba, chemm ucoll sabiex icolna animali izied f'sahhithom, isbah u li actar

għammiela: seuua jecc huma għandom iservuna b' ichel, chemın ucoll jecc għandom iservuna b' mogħdija taz-zmien.

U xjaħtieġ biex dan jistagħ jirnexxi seuua?

Għal ħxejjex u il pianti jinħtieġu zrieragħ tajjbä: għall animali jinħtieġu li icunu bin it tajjeb.

Hi ħaġa ciara uisk li ir-razza it-tajjba tigi min nisel tajjeb. Ghalhecc billi—il bniedem hu mzejjen bir-ragiuni għandu ifittex li ir-razza tiegħu ma tmurx lura, imma tgħaddi il kuddiem. U għal dan jinħtieġ li iz-zuieġ ma isirx addoċċ, imma bejn nies li huma tajjbin għaz-zuieġ; ghax inchella l'ulied li icollom icunu actarx bla saħħa, marradin u bla ġmiel: actarx jagħmlu ghaib lil familja u lil pajjishom.

'Gghalhecc il pagani u in-nies salvaggi ta żmien ilu, u xi drabi issa ucoll, joktlu l' uliedhom, meta jaraùhom ta sura hazina, sturpiati, li ma icunux utili lil pajishom, ghax igheidu, jecc daun iz-zeuugiu jistghu igibu fid-dinia hafna bhalhom u hecc jgharrku ir-razza min floc li iseuuha.

Dan sgur ma isirx fostna: u huma huejeg li bhal poplu civilizzat ma ghandniex u ma nistghux ingerrghuhom.

Ghalhecc hia hagia uisk meħtieġa li il bniedem, meta jigi biex jaghzēl is-siehba, jaghmel hiltu collha biex uliedu ma icunux bla sahha u marradin, li ma jissueux ghall hedma tal moħħ jeu tad-derghain, ulied, li meta jicbru, icunu incapaci biex jakilghu hobzhom, u hecc icunu ta tokol għall nieshom u għall pajjis.

Ghaldakstant, ma hux barra mil loc ingheidu chelmtein fuk iz-zuieg.

Infissru:

1° Meta imissu isir.
2° Meta hua hagia ħazina, ghal xi mard li jinissel fl'ulied.
3° Meta icun bein il kraba.

I. Inquantu għaz-zmien. — Hemm zuiegijet li isiru ehmieni uisk bein zeug persuni, li ma icunux għad bizzejjed chibru; oħrain bein ix-xiuħ, meta icunu ghaddeu l'età tajjba, u meta il forzi tahhom icunu marru u spicciau; u l'laħħarnett dauc li isiru bein zeug persuni mux ta impar.

Ma hemmx bzonn nitilfu zmien biex nuru, li meta il genituri ghadom keghdin jicbru, ma icunux abbli li icollom ulied b'sahhitom u kauujia. Din hia hagia maghrufa mil'istess nies li irabbu l'animali.

L'antichi Rumani u Grieghi chellom ligijet li chienu jaktughuha meta ghandu isir iz-zuieg.Daun il-ligijet insibuhom illum ucoll fin-nazionijet collha.

L'ahiar età ghall mara hia, meta icolla 20 sena u ghall ragel 30.

Iz-ziuegijet li isiru bein nies il kuddiem fl'età huma aghar min ta kabel, ghax in-natura fil chir (l'erbghein sena fin-nisa u hamsin f'irgiel) mahiex izied abbli, biex tnissel ulied b'sahhitom, u jecc katt icollu, daun icunu actarx minghair sahha u ma icunux jistghu jirresistu ghal ebda mard,u ghalhecc, jeu imutu, meta ghadom zaghzagh, jeu jibkghu ikarkru haja marradija u bit-tbatija.

Chif hini li il ligi tgheid l'iccheu età, meta uihed jstagh jizzeuueg, u ma tistabilixxix meta ma ghandux jiz-zeuueg ?

Forsi min ghamel il-ligiet jafda fil ghakal tan-nies avanzati illi imissom icollom actar mid-dinja.

Imma ghakal ma hemmx, li iservi, meta hemm fin-nofs l'interess !

F'iz zuiegijet, meta icun hemm !kabza f'iz-zmien bein il mara u ir-ragel. il periculi huma char nisk ; ghax, barra milli icollom ulied deboli u marradin, icun hemm, jeu jistagh icun hemm, guaj fid dar, li hua l'akua hasra tal famigli.

II. Inquantu ghall mard li gej mill famiglia.—Haun ghandna nifmhu li f'tit huma il mardijet li nirtu mil-leuuel, imma actarx nirtu min-niesna it-theija ghall marda li huma icollom.

Ghandna izda ucoll nifmhu li bosta mard jakbes generazion, jigifieri, meta narau certi persuni li jidrhu tant b' sahhitom, u frattant daun jittrasmettu certu mard li bieh chienu morda nanniethom lil uliedhom, u mehux rari il cas, li tara trabi jittuieldu gia b'xi mard, jeu izied tard tidher fihom xi marda li

chellom nanniethom, jeu zijethom. U dan ghaliex tasseu icunu uirtu it-thejja ghall marda bla ma lekughlha, ghaliex rau il missierhom ieu l'ommhom mehlusin minnha. Min icollu xi thejja ghandu icun imrobbi b'hafna cura, u jahrab dac collu li jistagh jisviluppa il vera marda, u hecç jistagh jgheix dejjem f' sahtu. Min dan narau ciar, li kabel uihed jidhol fl'istat taz-zuieg, ghandu jahseb tajjeb jecc ghandux xi mard hu inchella dic li mahha ghandu ighaddi hajjtu collha, u ghandu jara ucoll jecc hemmx xi mard f' dic il famiglia, li mahha sejjer jthallat.

Dan il hsieb ma ghandux jittiehed mill gharaijes, ghax daun icunu actarx miblughein mil passioni tal imhabba, jeu tal' interess jeu ta hagia ohra : ma icunux fil cas li jarau il huejjeg ciari, anzi uisk drabi jarau chif ifissru collox chif jdrhilhom. Imma dan hua dmir sacrusant tal genituri illi ma jhallux l'uliedhom jittajiru chmieni u bla hsieb, u jecc icunu jistghu bill ghakal, meta iasal izzmien, jatu il cunsens tahhom ghaz-zuieg ta uliedhom, u jarau u jitkixfu jecc hemmx xi mard fil famiglia tal uihed u l'ihor li jistahg icun iservi ta deni cbir, min floc ta gid.

Dan id-discors sgur ma joghgiobx lil giuvintur, chemm ucoll lil xi ommijet u missierijet, ghax fiz-zmien li ninsabu fieh, ma natux cas tant ta daun il huejjeg, inharsu, izied lein il capacità tal giuvni, l'educazioni tat-tfaila, lein il mezzi tal gharus, lein id-dota tal gharusa, u ucoll, jecc hemmx xi titlu tan-nobiltà. Illum il giurnata, daun huma mizmumin bi hueieg serii li fukhom isir il ghadt collu. Ghalhecc immela, halli ngheidu ma Dr. Rossi Doria—" Jecc ma irridux " li ir-razza tal bniedem ma tmurx lura, hemm bzonn li narau " x'naghmlu u inficciu izied il huejjeg tal ghakal min floc il " huejjeg tac-cait."

Issa liema huma it-thejjet ghal mard li l'jzied jitnisslu mill genituri f' uliedhom ?

Ma nistghux nidhlu fl'irkakat fuk dan is-suggett f'dan il ctieb li ghandu iservi ghall poplu, u ghalhecc inuissu li f'cull cas tad-dubiu li jistagh icun hemm xi mard f'xi famiglia, uihed ghandu jitchellem ma xi tabib tar-ruh, actarx it-tabib tad-dar li icun jistagh jati parir tajjeb. Izda ftit chelmiet ma icunux barra mil-loc, sabiex nuru l'impurtanza tal hagia, u ingiaghalu

l'ommijet u il missirijet jifthu ghajneihom fiz-zuegijet ta uliedhom.

Id-difetti li uisk spiss jinzlu mill gerituri f'uliedom huma :

Il *Polidattilia*, jigifieri, numru icbar ta suaba fl'idein u fir-riġlein.

Il *Labbro leporino* — *Xuffiet il fenech* — dic il kasma tax-xoffa ta fuk.

La *Ipospadia* u l'*Epespadia* hia deformità fil partijet.

La *Miopia* u l'*Astegmatismo* ghamla hazina tal ghainein li uara iggib it-tuerrič.

L'*Albinismo* nukkas ta certu grass li fir-ras igib li ix-xghar icun abiad u il ghainein homor.

La *Macrocefalia* cobor zejjed tar-ras, u flaħħar la *Balbuzie* it-temtîm, il *Sordo mutismo* it-turxien u it-tbicchîm.

L'iema hu l'akua mard li jirtu l'ulied mid-demm ?

L' *Emofillia* jigifieri *emorragija*, meta icolloc tħejja inkas, fa ġra (ħrug tad-demm) per esempiu, meta taklagh sinna, meta icolloc ferita zgheira, dakka fuk l'imnieħer u huejjeġ ohra bhal daun. F'bniedem li ghandu din id-disposizioni, dan il ħruġ ta ħafna demm jstagh jisuielu il meut.

La *Clarosi* ghamla ħazina tac-circolazioni tad-demm li tigi mil genituri, u tibda turi ruħha b'leun hazîn tal gilda li iseiħula *Anemia*.

Min genituri linfatici, temperament *linfaticu*, jigifieri, b'ghadam irkiek, gilda fina u baida, ghainein zorok u xaghar safrani jittuieldu tfal *linfatici* li imilu ghall *rachitide* li hia deformità fis-sakain, fil polsi u fil custigli, u ghall mard bhal *Eczema* u bhal l'is-*Scrofola* (ħniezer) fil ghonk u taħt il abtejn, u fl'aħħar il coċċi fil gisem collu.

Min genituri b'temperament *Sanguigno* (ruxxan), jigifieri b'ghadam sħiħ, musculi cbar, gilda ħamranija, xaghar seudieni, ghainejn ileħħu, imimlijn bil ħajja, polz kaui etc., jtuieldu tfal li icunu suggetti ghall *pullagra* u ar-*reumatismu*, mardijet li juru ruħħom scont il ħajja li jaghmlu: ghall mard tal *kalb*;

ghall mard acut bhall ma hia il *Pulmonite* etc.: ghall mard tal *fuied*, tal *klieui*, u tal *mohh* li igib il *puplesia*.

F'lahhar, min genituri b'temperament *nervus*, jigifieri li ibatu bl'ghexiui, b'tal kamar, imgienen, ma jistghux jituieldu hlief tfal li icunu suggetti ghal dan il mard, li min xi drabi juri ruhu b'semplici nevralgia, paralisi hfief, u b'certa ghamla ta inquiet fin-natural; imma jecc dan il bniedem isib ruhu f'tigrib xi ftit cbir, bhalma spiss jigri, sabiex uihed jaklagh biex igheix, allura tidher il vera marda bil carattri tahha collha chemm huma, cioè il *genn* u il gibda ghall *meut*.

Hemm mardijet ohra li hemm bzon insemmuhom, ghax uisk drabi huma imnislin mill genituri, u daun huma it-*Tubercolosi* (mard irkiek) is-*Sifilide* (mardied disonesti), u il *Cancro* (cancru).

" *It-tubercolosi* hia marda li tittiehed per mezz ta dudu
" daks punta li sabu Koch fis-sena 1882, li jidhol fil gisem min
" tliet bnadi principali, u scont min fein jidhol u jibkagh,
" inissel certu guai li iherri certi partijet tal gisem."

Dan il punta ta dudu jidhol fil gisem mill pulmun (*Etticia*), mill imsaren (*mard tal-biccia*) u mill gilda (*hniezer*). Jidhol ucoll min bnadi ohra, u inissel mard ihor bhal *pleurite*, *peritonite*, *meningite tubercolare*, u mard tal ghadam.

Dan il mard jmiss l'istess in-nies ta cull età. Fit-trabi u fit-tfal, dan id-dudu jidhol mill gilda u mill imsaren; mentri fil giuventur u fil cbar jidhol mill pulmuni. Nerghgu ngheidu li ma hix il marda li uihed jiret, imma dic id-disposizioni biex tistagh tiehu il marda. Tifel li tuiled min missier u omm tuberculari jistagh, bill curi li jaghmlulu, u billi igheix f'loc tajjeb ijcber u ma jimrad katt, imma jecc jigi imkighed fein jistagh jiehu il bacillu, u meta sahtu tcun dghaifa jmhabba fil giuh jeu tbatijet ohra, dan, jecc l'istat tighu ma jrrangiax ruhu, li icun jstagh jirresisti contra din il marda, u li jekred chemm jistagh id-disposizioni li uiret, hua jakagh vittima tal marda *Tubercolosi*.

La *Sifilide* (mard hazin). Din il marda hia uahda mil'izied li tintiret. Hia hagia maghrufa, li it-tfal ta bniedem sifiliticu icunu dejjem morda b'dina il marda li jehdu min missierhom u min ommom. Din il marda tistagh tidher

mit-tuelid sachem uiħed isir ragel, u xi drabi tcompli tidher ucoll fix-xiuħija, b'sinjali li accumpagnau mard iehor. Din il marda tistagħ tattacca l-ishma colla tal gisem. Minghair ma nokoghdu ngheidu uisk, meta hemm xi dubbiu ta xi mard tas-sifilide f'uaħda mil persuni li sejjrin izzeuugiu, icun uisk necessariu li icun hemm l'opinioni tat-tabib.

Il *Cancru* li jidher taht ħafna ghamljet u jattacca il partijet collha tal gisem, hia marda li tigi fl-ulied mill genituri u tcompli ghal ħafna generazionijet. Hia marda li tiffaccia, meta insiru irgiel, u spiss it-tfal jibkghu minghairha sa chem jaslu fl'età ta meta iffacciat fil genituri taħħom, cioè mil erbghein sena il fuk.

III. Zuieg bein il kraba.—Iz-zuieg bein il kraba chien min dejjem immuarrab fil Ligijet Civili u tal Cnisia. Il Cnisia infatti, tipproibixxi, jeu ma tħallix li isir addoċċ iz-zuieg bein il kraba; difatti, jecc dac li ghedna sissa hua tasseu li it-thejja ghal xi marda tghaddi fit-tfal min generazioni ghal' oħra, jidher ciar li jecc l'gharaijes jigiu min razza uaħda marradija, id-disposizioni ghall marda tcun izied kauuija u chiefra. u ghaldakstant uliedhom icollom doza doppia tal velenu, jigifieri ħeffa akua li icollom il marda milli chiecu il genituri ma chenux ta demm uiħet.

Izda mux dejjem jiġri dan li ghedna. Hi ħagia maghrufa, li jecc bniedem, ghall chem tuieled mixħud ghal xi marda, jstagħ jecc jigi mrobbi tajjeb u bil ligiet collha tas-saħħa, ma isofri katt dic il marda, anzi icun il mudell tas-saħħa. Jecc dan jeħu b'martu il cugina tighu, li tcun tmil ucoll f'grad żgheir, u li it-tnein igheixu fil campagna, bil conforti collha, minghair inquiet, daun jistghu icollom ulied b'saħħithom, ghaliex icunu gharfu iaherbu cullma satagh igibhom fil marda ta demmhom.

Dan il kies hua tajjeb ghall mardijet collha, jeu ghax-xeħta ghal dac il mard li hua imnissel mill genituri fl'ulied.

Ghaldakstant, ghandna nispicciau biex nghidu li l'isbaħ zuieg li jistagħ jintaghmel hua dac ta zeug gharajjesb'saħħithom u barranin, minghair l'ebda xetħa ghall mard. Meta jiġri illi

uieħed mit-tnein icun b'saħtu, u l'ieħor b'gibda ħafifa li tcun tistagħ tisseuua bis-saħħa u il kauua ta l'ieħor, u bil cura li uieħed jistagħ jagħmel għat-tfal li jttuieldu min dan iz-zuieg, iz-zuieg ma icunx ħazin sa barra.

Katt u għal ebda ragiuni ma għandu isir zuieg bein zeug persuni li għandom it-tnein gibda ciara għall istess marda, u dac li hua agħar, jecc il marda hia già fukhom it-tnein. Dan hua delitt.

IT-TKALA

La gravidanza è uno stato fisiologico accompagnato da incomodi che bisogna sopportare con pazienza e rassegnazione.

L'AKUA fini taz-zuieg hua li uieħed icollu it-tfal kauuija u b'saħħithom; għaldakstant uieħed għandu jibda mil l'euuel jeħu cura tat-tarbija kabel ma tigi fid-dinja. Għandu uieħed għalhecc joghkod għall ligiet li is-scienza u il pratica għamlulu sabiex it-tkala timxi seuua sa laħħar, u sabiex il frott iasal kauui u sħiħ. Ngħidu darba għall dejjem li il mara tkila, jecc inhi f-saħħitha seuua għanda tissocta tgħeix bħalma dari.

Il mara tkila għanda tħttex l'istat taħħa tal gisem u tar ruħ.

(1) Għal gisem: għanda tiecol seuua, għax trid taħseb għal tnein (il ligijet tal Cnisia jippermettulha li ma issumx), izda għanda tagħzel ichel ħafif għad-digistioni, għax jecc icolla attacc ta indigistioni, jeu xi diarrea, dan jstagħ jagħmel deni l' it-tarbija. Ma għandiex għal ebda ragiuni icolla id-drauua capricciusa li tiecol huejjeg indigesti, għax b'hecc tcun għamlet contra nukkas cbir.

(2) Ma għandiex tixrob xorb spiritus; tistagħ biss mal ichel

tieħu dakxejn imbit comuni jeu birra. Hecc ucoll il cafè u it-tè zejjed jagħmlilha id-deni.

(3.) Għanda colljum tħaddem xi coċċ gisimha: bħallichiecu tagħmel xi nakra ta mixia għall aria u actarx fil campania; għax il kaghad zejjed jifligha u iħassrilha saħħitha, u hecc ma tcunx tiflaħ għall ħlâs Izda ghanda taħrab l'ugħkiħ, l'isforzi, ir-rfigħ tkil, il kbiz, is-sfin, it-tlahlih kauui: bħallichiecu ta-rchib t-xi torok ħziena, jeu tal ferrovia għat-tûl.

(4.) Ghanda izzomm gisimha nadif billi tinħasel bl' ilma fietel fix-xitua u bl' ilma chiesaħ fis-saif. Jecc izda tinħasel fil baħar u la ghanda iddum fih bosta u lankas titħabat uisk.

(5.) Ghanda tilbes scond iz-zmien li icun. Jecc fix-xitua ixxed il ħuejjeġ tal flanella tagħmel tajjeb ferm. Ma ghandiex tilbes ħuejjeġ dojjok, izda ueseghin. Jecc ixxed il criepet għandom icunu uiesghin, baxxi, u rotob, u jecc ma ixxiddhom xejn aħjar uisk.

It-taccalji ma ghanda xi tridhom xejn, ghax igibu marda msejiha *varice*, jigifieri jituessghou il vini. Ghanda ucoll taħrab ir-rieħ, ghax is-soghla tamghlila hsara cbira.

Meta xi mara fl' istat ġufha icber zejjet, jakbel uisk li iggib bħal fiskija, biex tuizinha u izzommha f'sicchitha.

(6) Ghanda izzomm l'istoncu nadif chemm tistagh' li Alla iħares, ma tcorrix. U meta ghanda l'istoncu maħmug tistagh timrad bil morliti. Izda actar izzomm l'istoncu nadif billi toghkod attenta fl'ichel u billi timxi xi ftit, jeu bid-dua. Il porog ma jisueux ghan-nisa fl'istat, izda hemm xi duua li tghod ghalihom, jaħtieg imma li fuk hecc jitchelmu mat-tabib. Tafx x'hemm tajjeb ghalihom ucoll, il levativi bl'ilma fietel u is-sapun jeu bil glicerina.

(7) Ghanda taħrab, l'actar fl'euuel xhur tat-tkala, xi ħuej-jeg li ghalchemm ma humiex contra l'istat taz-zuieg, ma dan collu jistghu igaghluha tcorri.

(8) Ghandha l'actar jecc ghada tal euuel'darba, toghkod attenta għall ħobba, li ma jaħbatċ jegrilha' dac li ma tridx. Taghmel tajjeb uisk jecc titchellem ma xi tabib jeu mal majistra.

Dac li ghidna s'issa imiss il gisem, dac li seirin nghidu imiss ir-ruħ, jeu dic li igheidula *morali.*

(1) Ghanda, il mara mghobbija taħrab chemm tiflaħ il ghali, u jecc katt tigrilha xi ħsara fil famiglia, tieħu collox bissabar u min idejn Alla.

(2) Ghanda taħrab ucoll l'ispettaculi li jistghu ikanklugha zejjed' : bħallichiecu xi commidia, xi circli, xi xeni ta dinja u huejeg bhal daun.

(3) Il ghadab, il corla, it-tmasħin u cullma jistagh ikankal in-nervi xejn mahu tajjeb ghan-nisa fi'istat. Ghalhecc ghandhom ħuejjeg hecc jaħarbuhom chemm jistghu.

Cullma semmejna s' issa jaghmel ħsara cbira uisk : l'actar meta il mara tcun fir-rabagh jeu fil ħames xahar. U f'xi granet actar jaghmel ħsara min granet oħra. Tistagħ tcorri malajar uisk izied, jecc tcun corriet drabi oħra.

Il mara ghanda, bil kalb it-tajjba, tidra iggiarrab bissabar cullma igib mighu l'istat taħħa. Bħalma ighid il lsien malti : " Mîn jicriha jaħtiegh joghkod ghaliha."

Meta jibda jokrob iz-zmien tal ħlâs ghanda il mara tagħzel kabla chif imiss u titchellem magħħa fuk cullma jaħtieg.

In-nisa bil ghakal ma iħallux collox ghall aħħar hin tal ħlâs, imma jehdu ħsieb li ihejju cullma jinħtieġ min kabel.

Xi drabi jiġri li isejjħu bil ghaġla l'euuel kabla li jinzertau, chienet min chienet u chif chienet. U mux darba jeu tnejn lankas jirnexxilhom isibuha.

In-nisa kabel il ħlâs ghandhom icunu hejjeu collox, bħallichiecu friscaturi, fsieki, flanelli, sapun, ħuejjeg nodfa u cul ma inħtieg.

IL HLAS

Il parto normale si lascia alla Natura, nell' abnorme si ricorra subito alla persona dell'arte.

IL ħlâs jibda b' ugigh mid-dahar li idur għal kuddiem u jinzel l'isfel.

L'in-nisa tal euuel ħlas ùisk drabi jigrilhom li iħossu l'ugigh: huma jaħsbuh tal ħlas, iżda ma icun tal ħlas xejn; idum ftit fukhom u jigħaddilhom. Xejn iżda ma jaghmlu ħazin jecc jsejjħu il majjistra fil uakt, ħalli taghmlilhom li jaħtieġu.

Haun xejn ma noghkodu nidħlu fir-rkakat, biss inuissu ferm l'in-nisa li icunu sejjrin jeħilsu li joghkodu għall cullma tghidilhom il kabla, jeu it-tabib, għax inchella jibdielhom u imbagħad xejn ma jisuielhom. Jagħmlu ħazin ferm dauc in-nisa li jatu uiden għat tpaċpiċċ ta xi nisa oħra bħalhom li ma icunu jafu xejn u iridu jindaħlu.

Inuissu ucoll ferm li fil camra f' uakt il ħlas ma għandiex tidħol ħlief biss il majjistra u xi mara tal familja mġarrba. U jecc katt imbagħad icun hemm bzonn, jidħol it-tabib u zeug il mara.

Il camra għandha tcun ndifa fuk li nadifa, chif ucoll cullma icun hemm fiha. Culmin jassisti fil ħlas għandu icun nadif ferm ucoll. Għax bosta milli imutu bil ħlas, ma imutux għax jiħdu xi riħ, chif ma jaħsbu in-nies, imma imutu għax jitnizzhu b' xi ħaġa u l'akua ħtija tcun tal ħmieġ.

Dauc colla li iduru bin-nisa f' uakt il ħlas għandhom joghkodu għal cullma għanda toghkod il majjistra.

Cunu afu li l'ingiesa tistagh tigi min bosta ħuejjeġ: bħallichiecu mill idejn, mill ħuejjeġ li idaħħlu fil camra u min cul ħagia li tmis mal mara.

Ioun aħiar tinkeda bit-tajjar bl'acidu fenicu, jeu bis-sublimat; inchella bil bcejjeċċ taċ-ċraret, jeu sponoz għal chemicunu giodda.

Min irid jaf seuua x'għandu isir tant għall omm chif ucoll għat-tarbija, jakra il *Ctieb tal kabla* maħruġ bil malti: uiħed mil Prof. Pisani u l'ieħor mill Prof. Schembri.

UARA IL HLAS

Nulla è più necessario in questo periodo della scrupolosa nettezza e l' impedire ogni causa di infezione.

LIN-NISA, uara il ħlas, takbadhom ħedla cbira u mux għal xejn, tafux, għax sachemm jarau f'idejhom l'uliedhom iġarrbu tbatijet cbar u bizagħ xejn ankas. Għalhecc malli il kabla tcun compliet maħħom dmirha, għanda tħallihom ueħedom, biex jistriħu u jorkdu satgħein.

It tarbija, xhin isirilha cullma taħtieg, għanda titkigħed fin-nika għall gembha u mux uiċċha il fuk; u hecc jaħasra tieħu nakra tan-nifs u tistrieħ ġmielha.

L'ommijet ma għandomx ireddugħhom it-trabi taħħom nara li jitueldu, kabel 6 jeu 8 sigħat. Jecc jidrillhom xi ħaga jiskuhom nitfa ilma fietel biz-zoccor maħħa, u kat ma iatuhom jerdgħu min mara oħra.

Omm it-tarbija għall euuel tliet jiem għanda tieħu ħuejjeġ maħlula, bħallichiecu brodu, ħalib u baid, u dan sachem il ħalib jisfa u jigi f'sictu. Jecc katt takbada il ħajjta tad-deni tal ħalib, tieħu ftit zejt ir-riċnu. Uara it-tliet jiem tista' tibda tiecol xi ħaga sachemm kajla kajla tigi għalli dari.

Uara il ħlas in-nisa għandhom jokogħdu uiċċhom il fuk; xhin saħansitra jieħdu xi ħaga u ireddgħou it-tarbija. Għandhom ucoll fi'euuel ġranet jibkgħu fis-sodda. Jecc katt jakbaghdom xi ugieħ, uara il ħlâs, xejn ma jaktgħou kalbhom, dac m'hu

xejn, anzi sinjal tajjeb. Xi drabi jatuhom il bughauuiecijet u idumu iħossuhom tliet jiem jeu erbagħ.Mîn idur man-nisa,uara il ħlas, ghandu icun imdorri seuua: ikis li izommilhom fil camra l'indafa u aria tajjba. Ikis ucoll li ma icollomx taħbît ta xejn, nies feinhom mill ankas, l'ebda ħbar ħazina li tistagħ tghallihom.

Haun jakbel li nghidu nofs chelma fuk il festa li xi uħud jaghmlu fil magħmudija.

Tarahom jistidnulec kraba u ħbieb addoċċ: iħejju l'ichel u ix-xorb, id-dakk, iż-żfin xi drabi ma jonkos. Uisk drabi iħarbtulec fix-xəlar sa nofs il lejl: għajjat, taħbît, għageb,min collox. Ghandhom jiftacru li daua il ħuejjeg jaghmlu ħsara cbira lil imsejcna omm li ghada chif ħelset: it-taħbît xein ma igħod għaliha u dina taħtieg aria tajjba u mux l'infus ta ħafna nies. Għalhecc il festi tal maghmudija huma ta min jaħrabħom. Jecc uieħed irid imbagħad jagħmel xi nakra ta trattament b'sinjal ta ferħ u jistieden xi erbagħ kraba u xi zeuġ ti ħbieb, l'aħjar li jaghmlu ma jokoghdux fil camra ta l'omm, imma f'camra oħra.

In-nisa, uara il ħlass, ikisu li jokoghdu fis-sodda min 10 sa 15 il ġurnata. Imbaghad jibkghu bil cura għal xi zmien, bħallichiecu għadhom chif kamu min xi marda. Kabel 5 tigmiegh jeu erbghin ġurnata ma ghandhomx jatu ruħhom ghax-xoghol.

IR-RDIEGH

L'allattamento non è questione d'eroismo o di passione.

P. Mantegazza.

L'allattamento è il massimo dei problemi della prima infanzia.

Dr. Laura.

L'JULIED ghanda treddahhom l'omm; jecc dan ma jistaghx icun,ghandhom isibuhlom l'imreddgha,u jecc imbaghad la tirnexxi il uaħda l'ankas l'oħra

ghandhom irabbuhom bil ħalîb tal bakra, jeu tal moghza. Chemm il darba izda it-trabi icunu morda jiskuhom il ħalib tal ħmara. Hi chif inhi, il ghaxien tat-trabi sa chemm johorgiu is-snien, nghidu aħna sat-sitta jeu it-tmien xhur ghandu icun il ħalib biss.

Għalhecc bħalma jidher biċċiar ir-rdigħ jistagħ icun ta zeuġ xorta: il uieħed chif Alla ħalak (naturali), l'ieħor bissengħa (artificiali).

Ir-rdigh mill omm.—Hua dmir mill-akua li l'ommijet ireddugh l'uliedhom. Xi drabi, gharucaza, ħafna scusi. Tismagħhom ighidulec: "Jena ma irraddaghx it-tarbija tighi, "għax nibzagħ għall saħti, għax nitlef ġmieli, għax sebaħ, "għax dalam."

Ommijet min dix-xorti li jistghu u ma iridux ireddugh l'uliedhom, ghandom iħarsu lejn l'animali u jitghallmu minnhom. L'animali stess donnhom iċanfruhom u ighidulhom: "Uiċċcom ma jistħix!"

Cullma ħalak Alla seuua. Ghalhecc li l'omm traddagħ it-tarbija taħħa hua ta gid għall istess omm u ghat-tarbija ucoll. L'omm tissaħħaħ actar, tħoss ħleuua cbira geuua kalbha, xħin tmelles lit-tarbija. u it-tarbija titbissem titħchilha: tizdied l imħabba bejnha u bejn zeugha u tistagħ tghid fost il ferħ ta kalbha: Jena omm ibni ghal darbtejn.

It-tarbija iggib ruħha actar, titkauua izied, tcun actar lventa, fuk ruħha u sabiħa: tibchi ankas, torkot aħjar, u sa chem it-tallagħ is snien tbati ftit li xejn.

B'dan ma irridx ngheid li l'ommijet collha jistghu ireddu l'uliedhom.

Biex ireddughhom jaħtieġ icollhom ħalib tajjeb u bizzejjet.

Uisk drabi jigri li jeu mħabba fin-nukkas tas-saħħa jeu f'xi mard, l'actar tas-sider, il ħalib icun niekes fl'ommijet u il ftit li icollom icun ħazin.

Meta jinzerta hecc aħjar mill euuel ma ireddughhom xejn, għax taf chemm jaghmlulhom ħsara cbira: ħsara li jibkghu iħossughha ghomorhom collu.

Izda f'huejjeġ min dix-xorta ahjar uiehed jitchellem ma xi tabib seuua u jara xi ighidlu, inchella joghkod ghaċ-ċekċik tal kraba, tal ħbieb u ta xi kabla li trid tindaħal fejn ma ghandiex.

Chif ghandha iggib ruħha l'omm fi zmien li traddagh l'uliedha?

L'euuelnett ghanda toghkod b'ghajnejjha miftuħa x'tiecol u chif tiecol: tkis li ma tiecolx huejjeġ li jaghmluhla id-deni. Min jecol ftit u li stoncu tighu ma isajjarx ma jistghax icollu ħalib tajjeb u bizzejjed biex iraddagh l'uliedu. L'omm li traddagh jahtegilha tiecol min tliet darbjet sa erbagh culjum u tiecol dejjem bil ħin.

It-tieni ghanda tistrieħ bizejjed: torkod bħallichiecu sitt sighat bil-lejl u sigha bin-nhar. Il ħruġ ta barra fil ghaxija u id-divertimenti ma ghanda xi tridhom xejn.

It-tielet ghanda toghkod fl'aria tajjba chemm tistagħ, l'actar fil campanja, bħallichiecu fir-rebbigha, u fil ħarifa: jecc taghmel nakra ta daura taħijjha ucoll.

Ir-rabagh ghanda izzomm ferm l'indafa seuua f'gisemha chemm fi ħuejjgha. Il ħmieġ fuk il gilda igib it-telka, u il mard ucoll. Ghanda ucoll kabel u uara li traddagh it-tarbija taħsel ħobbha min fejn traddagh; ghax inchella taghmel ħsara f sidirha u f-ħalk it-tarbija.

Il ħames ma ghandiex hi u traddagh it-tarbija toghkod b'ħobbha fir-riħ, ghax jistagħ jintefħilha u il ħalib jeħzienilha.

Is-sitta ghandha izzomm li stoncu regulat u chemm tistagħ duua mil ankas.

Is-sebgha ghanda taħrab chemm tiflaħ il ferħ, il ghali, it-tbakbik u cullma jistagħ jgibilha ħsara fiħa infisha u fil ħalib. Anzi jecc jigrilha huejjeġ min daun, ghanda ma trad-daghx ittarbija, kabel ighaddilha. U taghmel uisk tajjeb jecc kabel traddagh it-tarbija isserraħ sidirha mill ħalib imbakbak.

It-tmienja xejn ma taghmel hazin, jecc f'xi zmien (mestruazione), ma traddaghx hi stess it-tarbija.

Id-disagh fl'ahharnett ghanda tibkagh miexija chif chienet imdorrija. Jecc imbaghad tara xi haġa li ma hix seuua tmur ghand it-tabib.

Chif ghanda l'omm traddagh it-tarbija?

Leuuelnett ma ghandiex traddaghha sicujt u cull xhin tismaghha tibchi, ghax il uisk ma jaghmelx gîd. It-tieni ghandha tmur maz-zmien li icolla it-tarbija: fl' euuel xahrejn ghanda treddaghha mal giurnata cull saghtejn. Fil ghaxija xhin jidhol il-lejl traddaghha darba ohra u hecc thalliha torkod dauc l'4 sighat jeu hamsa. Imbaghad tarġa treddaghha fil ghodu cmieni. Meta it-tarbija icolla 3 xhur tistagh id-dum ma treddaghha min darba ghal ohra tliet sighat.

Tafu ghala? Ghax meta icolla tliet xhur targhda hafna u hecc icolla xi zommha.

Xi ommijet col xhin tibchi jeu tneuuah it-tarbija tarahom ireddugha. Daun jaghmlu hazin u hazin ferm: idarruha mill euuel chif trid. Taf chemm jaghmlilhom gid lit-trabi jreddughhom bil hin. Ghandhom jafu l'ommijet li it-trabi mindakkiet ma jibcux u ma iuerskux, ghàx icunu bil ġuh, jeu bil ghaċċ, imma jeu ghax icollom xi nakra tal ugih, jeu ghax icunu mxarrba, jeu ghax ihossu il ghomma inchellà il bart, jeu ghax tigdinhom xi nemusa, jeu dubbiena, jeu ghal xi imma ihor.

Irdiegh barrani—Ma hemmx bzonn ngheidu li ir-rdiegħ minn l'omm hua aħiar mir-rdiegħ barrani. Tasseu iddifferenza ma hix uiks cbira, izda cull ħadd ghandu jippreferixxi l'omm ghall imreddgha. Imma, chif ghedna banda oħra, meta l'omm ma tcunx tistagh traddagh, uiħed ghandu bil fors jirricorri ghall imreddgha. Inkas ma ghandna bzonn ngheidu li l' imreddgha ghanda tcun mizmuma fid-dar taħt is-sorveglianza ta l'omm, u it-tarbja ma ghandiex tintaghta barra, sabiex titrabba fid-dar tal imreddgha.

Hia ħagia difficili, biex uiħed isib imreddgha tajjba ghaldakstant ma ghandux uiħed jistenna il mument tal ħlas, jeu uara, sabiex icollu l'imreddgha; ghax hecc chif

it-tarbja tituïeled jcolla il bzonn tas-sider. U meta dina ma tcunx pronta u missiuba kabel, allura uiħed icollu jeħel b' leuuel uaħda li isib ma uicciu. Dic l' omm li tcun taf i ma tistaghx traddagh it-tarbja, ghanda tara min kabel li icolla lesta l' imreddgha kabel il ħlas. Fil ghazla tal imreddgha uiħed ghandu jara jecc hix b' saħħitha, u jecc hix tasseu tal galbu. It-tabib icun jstagh igheid ghall saħħitha, u il Cappillan fuk l' onestà taħħa. Leuuel condizioni li ghandu icun hemm, hia li il ħalib icun ta l' istess zmien tat-tarbja ; ghaliex il ħalib jidbiddel kaila kaila mal moghdja taz-zmien—u ghalhecc ħalib ta ftit zmien ma icunx tajjeb ghall tarbja ta xi zmien — u hecc ucoll bil cuntrariu. Jrricmandau li l'imreddgha icolla min 20 sa 30 sena, li ico lha condotta tajjba, li tcun ferrieħa, actarx cuntenta u daħkana, b' ħafna pacenzia, u li ma tcunx zorra, ma jmpurtha minn xein u kalbha ħazina, Ghanda tcun jecc mux sbejħa, almenu f-leuuha, sniena tajjba, nifisha bla rieħa, bl' ebda mard tal ġilda, u li icolla sidirha magħmul seuua, bil ponta radba, u il barra, u mux cbira izżejjed.

Ghanda tcun imdorrija fl' indafa, tant fil ħuejeġ, chemm ucoll f' gisemha, u fil bies taħħa.

Hua uisk aħjar meta tcun reddghet darb'oħra seuua l'uliedha chemm ucoll il barranin, ghax hecc tcun taf tieħu ħsieb aħjar u icolla izied esperienza tat-trabi. L'istat tas-saħħa ta binha jeu bintha hua l' aħiar prova li ghanda ħalib tajjeb. Meta l'imreddgha ma icolliex ħalib bizzejed, it-tarbja tgholob, u issir safranija bħal koxra tal laringia.

Il quistioni tal ghazla bejn imreddgha li ghanda il zeuġha, jeu uaħda, uara ħlas illegittimu, hia ħagia uisk difficili sabiex tiddecidigha — ghax, seuua f' cas chemm f-iħor, hemm vantaggi u svantaggi. L' imreddgha li ghanda il famiglia boghod minnha, tcun dejjem issiccata minn żeuġha, u minn uliedha u katt ma jistagh icolla dac il quiet li inħtieg, biex tieħu ħieb tat-tarbja u ittiha ħalib tajjeb. Dica li ma ghanda il ħadd, inkas l' it-tarbja taħħa (ghax tcun ħelset minnha), jecc ma hix ta condotta ħazina, u ma ghandiex xi mard, tcun forsi l' aħiar uaħda, u uisk izied, jecc leuuel sbal jaghmilha actar attenta u ghaklija.

Maghzula l' imreddgha, uara li tcun esaminata mit-tabib, ghanda tcun trattata bil ħleuua u tjubia; izda katt cunfidenza zejda u fsied zejjed, ghax inchella tieħu certu jiett geuua id-dar, u issir li ħadd ma jstagh isoffriha.

Ma ghandux uiħed igighelha tbiddel il ghada taħħa, seuua fl'ichel chemm ucoll fis-sighat, meta ghanda tiecol—specialment meta hia mil campagnia. "Lebda ichel jeu xorb ma ghandu il virtù li izid jeu iseuui il ħalib—u inkas li inaksu u iħassru." Ghaldakstant uiħed ghandu jtmaħħa ichel tajjeb u li hia imdorrija bieħ, u tant chemm għanda aptit. Imbit u xorb spiritus quasi katt, jecc hi imdorrija bi ftit imbit, dana ghandu jntaghta bl' ilma. Ghanda taghmel passiggiati fl'aria, u dan icun gid ghaliha u għat-tarbija.

Jecc katt jiġri, li icun hemm bzonn li titbiddel l'imreddgha, (specialment ghal xi mard) dan ghandu isir bla telf ta zmien, ghax jisbalja ħafna min jaħseb li ittibdil tal imreddgha jaghmel deni l' it-tarbija; izda ma ghandux uiħed jibaghtha, kabel ma icollu uaħda f' ideih lesta bil moħbi tal'oħra, sabiex f' dan iz-zmien ma tnakkas l' attenzioni versu it-tarbija, jeu inchella tinquieta ruħha u hecç tatiha ħalib ħazin.

Irdiegh Artificiali.—Bosta ommijet biex jeħilsu mil incomodu tar-rdiegħ, ghal modi, jeu ghax-xeħħa, jusau ir-rdiegħ artificiali, jigifieri jatu l'ittarbija ħalib tal animali (tal bakra u tal moghza) jeu mis-sider direttament, jeu mil *flixcun* (*biberone*). Il Professur Bouchut igheid: " Taghmel x'taghmel " ir-rdiegħ artificiali icun dejjem ghar mir-rdiegħ tal' omm, " jeu ta xi imreddgha tajjba " — " Dr. Chavasse jiccundanna " dac l' usu li jatu mal ħalib tal' omm, ħalib ihor fil flixcun, u " jirriccmanda li ghandu jntaghta sas-sitt xhur il ħalib tal' omm " biss. " Ghaldakstant, ir-rdiegħ artificiali ma ghandux icun usat hlief ghal necessità cbira, u meta jintagħta ma ghandux icun mitluk f' idein is-sefturi, imma ghandu icun maghmul mil' omm stess; ghax "*l'ebda imħabba ma tisua daks tal omm.*"

Il ħalib tal bakra hua izied tkil ghal l' istoncu u fieħ inkas zoccor mil ħalib ta l' omm, u ghaldakstant ghandom izidulu ftit ilma tax-xgheir, bi ftit zoccor isinar, li iservi biex imexxi l'imsaren.

Ghal leuuel granet ghanda tintaghta parti ħalib tal bakra u tliet parti ilma tax-xgheir, jeu mishun, u min din it-taħlita jintaghta nofs flixcun (*biberone*) cul saghtein, jeu tliet sighat; imbaghad bil ftit il ftit taghmel izied ħalib u inkas ilma tax-xgheir jeu mishun, u tibkagh tcompli hecc, sachemm it tarbija icolla erbgha xhur. Uara tcun tistagh tieħu ħalib uaħdu imsaħħan, imma mux imngholli.

Il ħalib tal moghza, li f'Malta jinsab uisk, hua aħjar ghar-rdiegħ artificiali, ghax hua inkas tkil u fieh izied zoccor mill ħalib tal bakra.

Il ħalib tal ħmara, li hua l'izjed ħafif, jusauh actarx meta it-tarbija ghanda l'istoncu ħazin, imħabba f'xi mard. Ma hemmx rimediu aħiar ghat-trabi, ta qualunque zmien, meta huma deboli, b'xi diarrea, vomitu, jeu ħagia oħra, dask il ħalib tal ħmara moghti sħun hecc chif juħaleb.

Il ħalib tal moghza miziud bl'ilma, jeu ilma tax-xgheir, chif ghedna, u l'actar tajjeb, uara il ħalib tal omm.

Hua uisk aħiar jecc tinzamm moghza fid-dar, ghax hecc tcun sgur li m'hix marida u maghlufa bi gmies tajjeb, u jintaghta ħalib lit-tarbija dejjem min moghza uaħda. Dan hua irriemandat min culhadd — jigifieri "li tieħu il ħalib dejjem mil l'istess moghza."

F'xi casi rari, uiħed jstagħ igighel it-tarbija tarda min sider ta moghza. Meta uiħed ghandu moghza mansa fid-dar, j stagh idarriha taghmelha ta imreddgha. Ghandom jinħaslu tajjeb il ponot ta siderha. B'dan il mod it-tarbija tcun tieħu ħalib tajjeb, mux kares, u inkas imnigges b'xi ħagia ħazina, u f'dic is-sħana li imissu icun il ħalib. Omm li tħobb il binha, u li trid tarah jigi il kuddiem, ma taraha xein li titlef ftit tazzmien f'din il bicca.

Issa, fir-rdiegħ artificiali, l'icbar periculu hua li jistagh jintaghta ħalib mghoddi, jeu imnigges b'xi sustanzi ħziena — ghaldakstant uiħed ghandu jiftaħ ghaineih:

1. Li il ħalib icun maħlub mil' istess animal bl' indafa collha.

2. Li jnħaleb u jinżamm geuua fliexchen tal ħgieg, li icunu maħsulin tajjeb bil misħun u *carbonato di soda.*

3. Li jintaghta l'i-ttarbija dejjem frisc; il ħalib fis-saif, uara saghtein, jekras.

4. L'ilma tax-xgheir li tħallat bieħ ghandu icun maghmul frisc, u jecc taghmel ilma sħun, ghandu icun ilma tal vit, u mux ilma tal bir.

5. Li ghandu jntaghta fietel, jigifieri li jakbel mas-sħana tal gisem tat-tarbija—mux jahrak bosta u inkas chiesaħ uisk, u ma ghandux jithallha jghali, ghax jtlef ħafna min saħtu.

6. Li ghandu (intaghta fi flixcun maghmul donnu fregatina bil bezzula cbira u imtakba oħxon, u mux min dauc bittubu tal lasticu—u dan ghax min ta leuuel, it-tarbija tiġbed b'izied facilta u b'inkas sforzi, li igibu tgħauuiġ fil fomm u mard fis-sider—u dan ucoll jistagh jitnaddaf izied tajjeb u facilment mit-tieni li ghandu it tubu tal lasticu.

7. Li ghandhom jnżammu tnein jeu tliet fliexchen, sabiex icunu dejjem indaf u lesti fil partijet taħhom collha, kabel ma jintleu bil ħalib ghat-tarbija.

8. Li, uara li jinħaslu tajjeb ghandom, jinżammu f'zingla jeu plat bl' ilma safi sachem jigi il uakt li tusahom.

TAHLIT FL'ICHEL TAT-TFAL.

DAZ-ZMIEN fil cummerċ jinsabu elf qualità ta bottijet ta halib u tkiek biex jatu l'it-trabi. Daun il ħuejjeġ ħuma irricmandati fil giurnali u imxerrdin ma culinchien per mezz ta fama cbira.

Bosta nies jaghmlu usu minnhom, ghax irħas, malajr tlestihom, u huma ftit jeu uisk sterilizzati.

Izda daun ma ghandomx iintatau, kabel ma it-tarbija icolla *sitt xhur*; ghax kabel ma jispuntau is-snien f' ħalk it-tarbija ma icunx hemm riek bizzejjed, li ighein anzi li hua l' unicu

mezz biex hia issajjar. Issa, hia ħagia maghrufa li daun il bottijet huma maghmulin biz-zoccor, lamtu u ftit melħ, u jonksu mis-sustanzi grassi; ghalhecc ma ighoddux ghat-tarbija kabel icollha sitt xhur.

Uara sitt xhur huma ta min jirricmandahom li jintaghtau maħlulin fl'ilma, jeu fil ħalib, imsaħħnin u moghtijn fil flixcun (*biberone*); dejjem imma ghandom icunu osservati ir-reguli collha tal' indafa fil fajenza li tusa, u fil quantitá, bhal ma ghidna kabel.

Mîn ma iridx jaghmel usu min daun il ħuejjeg li semmeina jstagh jaghmel ichel addattat ghat-trabi bil koxra tal ħobs, bil galletti, bis-smit, bl' arraroot, u ħuejjeg oħra bħal daun....

Daun is-sustanzi li ghandom it-tkiek, ghandom jitghalleu almenu ghal sigha fi ftit ilma, u ma ghandomx jinħarku fil cazzola. Uara tħauuadhom tajjeb u taghmilhom bħal ghasida, izzidilhom ftit zoccor u ftit melħ tal chcina, u uara izzid il ħalib frisc. Hecc intghamel ichel li jistagh jntghata l'it-tarbija fil flixcun jeu b' l' ilmgharfa.

Meta it-tarbija hia icbar (min disgha xhur, ghal sena) tistagh tatiha ħobs bla misiur bil butir, jeu bil ghasel abiad.

Is-sustanzi grassi u iz-zoccor icabbru u inaddfu it-tarbija, imma ma ghandux icun hemm abbus, ghax dan l' ichel igib fit-tarbija ghal ir-*rachitide* (taħsir fil għadam). Xiħud jirricmandau il patata jmghollia tajjeb u maghmula ghasida, izda mux it-trabi collha jistghu igerrugha. Meta it-tarbija tasal fit-tieni sena, tistagh tibda tatiha ftit laħam, imma mux kabel. Sachem it-tarbija ma icolliex snienha collha, il laħam mahux addattat ghall istoncu taħħa, u hecc min floc li jaghmliha gid, jaghmliha deni.

Baid frisc imgholli chem chem, jistagh jintaghta kabel il laħam.

Inquantu ghall frott dana jistagh jintaghta f'din l'etá, imma jinħtieg li icun frisc u misiur — icun aħiar chiecu imsajjar fil glepp, jeu mgholli bħal cunserva, jeu "marmalade."

Ma ghandniex katt ninseu dac li l'akua ghorrief isostnu, li ma nekghtux il ħalib sachem it-tarbija issir ta ħames snin.

4

Il gharef tabib Chavasse igheid : " Tfaijel jistagh igheix,
" jicber u icun kauui bil ħalib biss, ghax dan in-nutriment fieħ
' is-sustanzi collha, li irabbu il gisem tal bniedem. Il ħalib
" ghandu sustanzi vegetali u animali—hua laħam u ħobs—hua
" xorb u ichel flimchien—hua, f' chelma uaħda, l' akua haga
" tal ichel li uiħed jstagh isib ghat-tfaijel. "

Meta il ħalib jaghmel ftit tal fétħa ghanda tinzied mighu ftit *Acqua di Calce;* jecc imbaghad igib ix-xadda, jizdiedlu ftit ilma fietel bi ftit zoccor ismar.

Biex nicconcludu ingheidu :

Li it-tarbija jecc tcun imrobbija bil ħalib tal omm ahiar mil halib tal animali sachem tasal fis-sitt xhur.

Min sitt xhur sa sena tistagh tieħu il *farinacei* u ghasida oħra bil ħalib : uara li icun hemm is-snien collha, tistagh tieħu ftit laħam, baid, frott u ichel iħor ħafif.

Ghat-trabi ghandu jinzamm dejjem l' istess ichel—u jecc jistagh icun, ħalib; mentri ghat-tfajjel l' ichel ghandu icun variat u ta qualità tajjba u li icun ħafif biex jddigerih.

Il quantità u il qualità tal ichel ghanda tcun regulata scont il bzonn u il gost tat-tfajjel — *l' ahiar guida hua l' aptit!*

Ma ghandcomx katt tisfurzau l' itfal li jehdu dac li ma ghandomx aptit bl' idea li taghmlullhom il gid.

Din hia drauua falsa tal ommijet, u il conseguenza tcun seuua seuua collha contraria ghal dac li jaħsbu.

Hafna isaksu jecc l' imbit, il birra jeu ix-xorb spiritus hux necessariu ghat-tfal ?

Hemm missirijet li jiftaħru li it-tfal taħħom jehdu l' imbit fil meida.

Ir-risposta hia li qualunque xorb li ghandu li spiritu (alcool) jaghmel deni f'leuuel snin; ghaldakstant it-trabi ma ghandomx ieħdu katt xorb spiritus—u it-tfal ghandom jehduh biss, meta hua ordnat mit-tabib f' cas tal mard.

IL FTIM

Xi uhud mill ommijet ghall imhabba zeida, jeu ghal xi ragiunijet ohra icomplu ireghddghu it-tarbija sachem jistghu, u anche izied min sentein. Dana hua sbal cbir hafna. Meta tghaddi is-sena, il halib ma jibkax ituk, u ghalhecc min icompli jati sidru lit-tarbija icun ta hsara u pregiudiziu; ghax hia icolla bzonn ta ichel izied nutritif sabiex ticher, u li hia ma tcunx trid tiehu, ghax tcun dratt is sider tall'omm mit-tuelid.

It-tul fl' irdiegh izied min sena igib sfurija tal gilda, irtubja tal laham, difficultà f' it-tlugh tas-snien, nukkas fis-sodezza tal ghadam, u ghalhecc *ir-rachitide*.

Ragiuni ohra l'it-tarbija ghanda tinfatam, uara li tghaddi is-sena, hia, sabiex uihed ma icollux joftomha, meta tcun kegheda itallahg id-dras u in-neibiet.

Scont l' istat tas-sahha tal l' omm u tat-tarbija, mil ghaxar xhur ghas-sena, uihed ghandu jahseb, sabiex joftom l'it-tarbija; u il ftim isir, billi jibda ibighed ir reddghat uahda mill' ohra, u izid ichel ihor—u ireddagha bil-leil biss, u kaila kaila izommha bgheid mis sider bi nhar, u uara, bil-leil ucoll.

Meta, xi darba, il fatma tir-rendi ruhha difficili, l'ahiar u l' izied mezz facili hua, li tidlec il ponta tas-sider b' xi sustanza morra, li izda ma taghmilx deni, per esempiu, bi ftit *china*, *aloe etc.*

F'din ic-circustanza l' omm ghanda tusa resistenza; jigifieri, tiddecidi li ma ghandiex tati sidirha ghal lebda ragiuni u tusa lein it-tarbija dauc il mezzi collha li l'imhabba tall'omm taf issib, sabiex hecc jernexxilha tiftomha. Izda il Professur Laura igheid— "Dauc l'ommijet li iccastigau, isautu u ighaitu ma uliedhom sabiex joftmuhom, huma persuni crudili, m'humiex degni li il hajja tahhom tcun imdaura bit-tbissima u il carezzi tal' innocenza."

Sabiex ighinu il hrug tas snien xi uhud jatu l' it-trabi, sabiex ikieghdu f'halkhom criechi tal ghadam, avoriu, jeu com-

posizionijet oħrain—daun iuebsu izied il ħniec u ghalhecc ghaħdom icunu scartati.

Aħna nirricmandau min flochom, oggetti tal gomma lastica u ii koxra tal ħobs; u inkas huma ħziena iz-zeiza tal lasticu, u l' irdiegħ tas-sabagh. ghax daun igheinu id-digestioni, igibu il bziek fil ħalk, irattbu il ħniec u fl' istess zmien izommu it-tarbija quieta.

IL-LBIES

L'igiene del vestimento per quello che si riferisce ai bambini e fanciulli ha una grandissima importanza forse maggiore che nell'etá adulta.

DR. LAURA.

IL bniedem ma ghandux ghata naturali bhal l' annimali, li jddefendiħ mill bard u mis-sħana. Il gilda tighu mahix bizzejjed sabiex izomm is-sħana li tinħtiec ghal gisem scond l' istagiun u il climi diversi. Ghalldakstant hua necesssariu il lbies. Il lbies ghandu icollu, specialment ghat-tfal, tliet qualitajet, li huma: *proprietà, semplicitá,* u *libertà;* jigifieri, ghandu icun ta drapp adattat, u dejjem nadif — ma ghandux icun maghmul b' ħafna irbit, u faxxi, u f' laħħarnett ghandu icun imfassal ghal gisem b' maniera tali li il gisem tat-tarbija icun jstagh jitħarrec bla tbatija xein.

L' usu li ifisku it-trabi geuua fsieki cbar u ebsin, fortunatament, inkatagh ħafna; narauħ rarament bis fil campagna.

Din it-tfiskija bħala trajbu, taghmel deni cbir uisk, ghax timpedixxi il ic-cacliek tal gisem, u tghacsu,— tnakkas in-nifs li hua tant meħtieġ ghal ħajja, u tgharrak id-digestioni billi taghfas l'istoncu.

Hua sbal cbir ta mîn igheid, li meta it-trabi huma imfiskija hecc jeħdu kagħda tajjba, jtualu izied, jicbru dritti, u jinzammu izied sħan.

Giè pruvat li in-nies antichi, bhal populi tal Grecia u ta Ruma, li katt ma usau daun il fsieki, chibru imsaħħin, kauuija u imsaurin mil isbaħ.

Daz-zmien fil pajjsi collha civilizzati,ghal chemm ghandom izied bard min taghna (l'Inghilterra, il Germania, u l'America) it-trabi ma ifiskuhomx bhal ma ifiskuhom in-nies baxxi taghna.

Dan l' usu hua salvagg u ghandu assolutament jnkatagh, ghax hua cundannat mil' igienisti collha, ghar-ragiuni li il gisem tat-tarbija ghandu icollu il-libertá u il facilta li jitħarrec chif irid, u barra min dana, meta hua imfiski b' dan il mod, culma jaghmel jbkagh mighu ghal ħafna sighat,u icun causa li iħassarlu il gilda u igiblu ħafna guai, barra milli icun isofri tbatija cbira.

Mela it-tarbija ghanda icolla kmis zgheira tat-tajjar artab (u mux tal ghazel ghax dan hua dejjem chiesaħ u ma jiġborx il gharak). Fix-xitua icun tajjeb li fuk il kmis tat-tajjar, icolla uaħda tal flanella fina u ratba. Sabiex jinzamm dritt il gisem tat-tarbjia jistghu jintaghtau xi zeug dauriet b'fascia tal flanella izied ħoxna, li isservi ucoll sabiex izzomm sħun is-sider, l'istoncu u iz-zakk.

Ghall partijet tisfel *is-saruan* hua ħagia tajjba. *Is-saruan* hua biccia tat-tajjar imfassla bhal nofs mactur: zeug truf jiddauru mal gisem, u it-tielet tarf jingieb min uara bein il coxxox u jnteghmes fuk iz-zakk. B'din il maniera it-tarbija tcun tistagh ticcaklak chif trid—u tistagh titnaddaf b' facilta cbira cul meta icun hemm bzonn.

Bħala il-lbies, l'aħiar huma blusi tual tat-tajjar u aħiar tas-suf, li ighattu is sakain: ma ghandomx icunu deikin fil ghonk u taħt it-tabtein: il chmiem uesghein u tual li ighattu l' idein. Ma ghandomx icollom kfieli irkak, li meta jintrabtu, jidħlu u jaghfsu iz-zakk—ghandom icunu curdicelli ueseghein li jintrabtu fid-dahar.

Ir-ras titghatta bi scufi ħfief li ma icunux jintrabtu dejjak mal' ghonk — daun ma ghandomx icunu tas-suf, jecc m'humiex maħdumin bit-tokob, sabiex ir-ras ma tisħonx uisk.

L' iscufi tas-suf ghandom icunu usati biss fix-xitua, meta

it-tarbija toħrog mid-dar. Fis-saif huma ħagia tajjba il cpiepel tat-tiben,jeu tad-drapp abiad illamtat,ghax izommu ir-ras frisca u iħarsu ir-ras u l' ghainein mir-raggi tax-xemx.

Ir-riglein ghandom jinzammu dejjem sħan, immoghttija b' calzetti tual, tat-tajjar fis-saif, u tas-suf fix-xitua.

Iz-zraben tal camox ghat-trabi ghandom icunu rotob u uesegħein,specialment in-naħħa tas-suabagħ,sabiex daun icunu imbeghdin uiħed mil' iħor u ma jitricbux, ghax dan icun guaj li jibkagħ ghal ghomorhom u jmpedixxi il mixi seuua.

L'usu li ilibsu lit-trabi ħafna capotti, sciallijet, etc., jigifieri, huejjeg tkal u dejkin mal gisem hua assolutament cundannabili, ghax jaghmel id-deni: billi ma iħallix il gisem jitħarrec seuua, ifixchel in-nifs, igib il gharak u hecc il gilda issir taria u uisk izied tħos it-tibdil tat-temp, u it-tarbija actar malajr tieħu rieħ.

Hua bosta aħjar tlibbes lit-tarbija kmis ħoxna jeu tnein u blusa min fuk milli taghbbiha b'capotti tkal u ħoxnin u pellicci, jecc trid toħrogha ghal' aria fix-xitua.

Il-lbies tat-tarbija ghas-sodda ghandu icun bħal dac li iggib bin-nhar, imma izied uiesagħ, scullat, u eħfef. Il cutri tkal ma isaħħnux, izda jimpedixxu il movimenti tat-tarbija.

ARIA, DAUL U ILMA

Children should breath a pure atmosphere, both by day and night.
Dr. Madden.

Dove il sole non entra il medico viene.
Proverbio.

UARA li tchellimna fuk l' ichel u il ilbies, ghandna niftacru li l'aria figha il gas li jinħtieg ghal ħajja. Minghair aria ħadd ma jstagħ igheix, ghalhecc ghandu uiħed jara x' aria tieħu it-tarbija.

Mil leuuel zmien tat-trobbija hemm bzonn li uihed jara il camra li fiha titrabba hiex imreuha tajjeb u xemxija, imbeghedu min qualunque ir-ruejjah li jaghmlu deni: lochijet, zibel demel u huejeġ hecc. Bin-nhar ghanda tcun imreuha tajjeb, sabiex ir-ruejah hziena ta bil-leil imorru — ghanda tcun uic-nusa tajjeb cul jum, izda mahsula mux spiss.

It-tarbija ghanda torkod f' sodda ghaligha, maghzula mil l'omm, imma hdejha; u dan ghax l' aria li tohrog mil pulmuni tal'omm u il gharak tahha jaghmlulha uisk hazin, u imbaghad hemm il periculu li tistagh tifga sia bil cutri u ucoll b' gisem l' omm, f' uakt li tcun riekda. It-tarbija ghanda tittiehed ghal hafna sighat fl' aria cul jum, barra mil granet tax-xitua meta hua rieh kauui u bard.

Fis-saif it-tarbija ma ghandiex tcun esposta direttament ghax-xemx, imma ghanda tinzamm f' loc delli, u jecc hu possibili taht is-sigiar — ghax hecc tirrespira aria mimlija bl' *ossigenu,* li hua il gas lizied mehtieg ghall hajja.

Id-daul kauui jaghmel id-deni lil ghainein, u specialment lit-trabi — u ghaldakstant ma ghandomx icunu minsubä ghal ghain ix-xemx, imma ghandom icunu imharsin mid-daul kauui permezz ta cappel bil faldi cbar, jeu bl'umbrellina.

Meta it-tfajjel jitfarfar, u icun jimxi uahdu ghandu ighaddi l' icbar parti tal giurnata fl' aria, minghair ma jesponi ruhu ghal xi periculu, jeu disgraziä. Il mixi u l' eserciziu fl' aria hua l' akua hagia li jssahhah it-tfal. Hafna nies jaghmlu hazin uisk, li bl' iscusa li ma jatux rieh l' itfal izommuhom maghlukä f' cmamar mudlamin, umidi u colla dhahen.

Mezz ihor, sabiex it-tfal icunu f'sahhithom, hi l'indafa.

F' Malta dan id-difett hua cbir hafna. Ma tarax hlief trabi mahmugin. f' dirghain ommijet izied mahmugia, u tfal lebsin hazin u imgherdmin min rasom sa riggleihom, b' ghaineihom imberfla bil hmieġ, nifseihom misduda, u xufteihom b'saff fuk ihor hmieg ta ichel u xorb, bhal chiecu l'ilma ma inhalacx biex jnhaslu!

Liema sahha jstagh icollom daun it-tfal, meta gisimhom hua hecc ivverniciat bil hmieg u imghermed?

Mit-tuelid sachem jibkghu jerdghu,il bagnu ta cul jum hua uisk irricmandat ghat-trabi mil igienisti collha. Malli tit-tuieled it-tarbija tcun maħsula (chif già ghedna) mil kabla, u tibkagh taħsilha hia sa chem l'omm tcun capaci tatiha il bagnu hi stess.

Il bagnu ghandu icun cbir bizzeijed, biex jasagh seuua it-tarbija—ghandu icun mimli sa nofsu bl' ilma, fietel fix-xitua, u chiesaħ fis-saif, u b' biccia fianella u sapun pur bla rieħa toghrokha,biex tnaddafha tajjeb; tibda mir-ras u taħsel il gisem collhu. Din il biccia xoghol ghandha tcun maghmula malair, sabiex it-tarbija ma iddumx uisk fl' ilma. Imbaghad ghanda tcun ix-xuttata tajjeb cullimchien b'xugaman niexef seuua, u mux artab zejjed li bieħ toghrokha bil grazzia.

Jecc it-tarbija jeu it-tifel huma dakxejn delicati, nirric-mandaulcom li titfghu fil bagnu ftit melħ tal chcina, sabiex iggibuħ bħal l'ilma baħar, li hua l'aħiar ħagia biex tati il forza il gisem u tuettak il gilda.

Il bagnu ghandu jintaghta kabel ir-redgha, jeu l'icla— Hua aħiar jecc il bagnu jintaghta fil ghaxija u uara li it-tarbija tcun pulita u ħadel ir-redgha taħha : hia torkod bħal anglu.

Ghandu jintaghta l'itfal ucoll bagnu f'gisimhom collhu cul jum.ghax daun jitħamgiu facilment u jecc ic-circustanzi ma jppermettux. almenu darba. jeu darbtein fil gimgha. Il partijet mikxufa li huma l' idein. ir-riglein u il uicc ghandom jinħaslu spiss fil giurnata, jigifieri. cul darba li jitħamgiu. Il ghainein ghandom jinħaslu ħafna drabi fil giurnata ; u l'aħiar maniera, sabiex tistagħ tgheid li ħsiltħom seuua, hia li tmid it-tifel, u b' sponza nadifa titfaghlu ħafna ilma fuk ghai-neiħ, sachem l' ilma jidħol seuua geuua fiħom. u hecc l' ilma jidħol fix-xkuk collha, taht il ghatu tal ghain fein jitrabbeu il *microbi* li igibu il mard tal ghainein.

Il uidnein ucoll ghandom icunu imnadfin tajjeb, sabiex ma jittrabbiex il ghacar, li hua cagiun tat-tnixxija mil uidna u jistagħ icun causa tat-turxien, u xi drabi ta meut li tigi mil mard tal moħħ.

Id-dufrein tal idein u ir-riglein ghandom icunu ic-curati mil'omm, mizmumin indaf u maktugha almenu darbtein fix-

xahar. Il ktigħ taħħom jeħtieg li icun magħmul bil grazzia u il pacenzia. Għanda tcun osservata ir-regula li jinketgħu dritti u mux tondi u lankas għolja jeu baxxi izied mis-suabagħ. Din it-tuissija hia għal etaijet collha, u hecc tigi scansata ħafna ħsara cbira, ħsara li xi drabi titlob li jitneħħa id-difer, l'actar meta jidħol fil-laħam.

Uara il bagnu fuk il gilda delicata tat-tarbija, specialment fil għachiesi, għanda tcun mogħtija *it-terra* pura u fina ħafna. Tistagħ tintagħmel *terra* birħis u tajjba, billi tieħu trab tal lamtu misħuk fin u immgħoddi mil għarbiel tax-xgħar.

Ras it-trabi titlob l'akua attenzioni. Chif għedna il bagnu għandu icun sħiħ, tant għat trabi chemm ucol għat-tfal għanda tinħasel ir-ras ucoll. B'din il maniera jigiu imbegħda l'isbroffi, il cocci, il kxur fir-ras, li huma l'effett tat-trab u il ħmieg li jeħel mal gilda tar-ras.

Jecc dan il guai jesisti già, l'aħiar ħaga, sabiex tnaddaf ir-ras, hia li tidlec biz-zejt tal leuz, jeu taz-zebbug, u uara tnaddaf ir-ras collha bil misħun fietel u sapun per mezz ta biccia flanella; imbagħd tlaħlaħ tajjeb b'ħafna ilma safi u tgħaddi ix-xagħar b'xcupilja.

Ma għandec katt traggia lura bil medicamenti daun l'isbroffi, għax jistgħu igibu mard ikbor.

Ma hemmx bzonn infaccru li uisk facilment u spiss it-tfal icolllom xi dud f'rashom — Dan jitneħħa, mux biss bil ħasil ta cul jum, imma bl' imxit spiss bil moxt il fin. F' casi seri, hu uisk tajjeb l' usu ta certi unguenti, jeu mantichilj, specialment dauc li fihom il Canfra.

Sabiex tcabbar il gisem, ticcorregi xi tgħauig fit-tfal u iddarrihom ma jibzgħux mil' ilma, u mit-tibdil tat-temp, hua ħagia tajjba uisk, l' usu tal bagnu u tal għarik b'sponza miblula, u ix-xħit tal'ilma chiesaħ fukhom, meta huma bil uiekfa; izda dan it-trattament għandu icun ordnat mit-tabib, u mux magħmul b'capricc.

Biex nicconchiudu ngħeidu li l'aria, id-daul u l'ilma huma huejjeg meħtiega għall l' isvilupp tat-trabi u tat-tfal — huma jicbru b'saħħithom u fuk ruħhom, u iservi,sabiex icunu jistgħu jirresistu tajjeb fil mard collu.

Oh! li l'ommijet chienu jokoghdu ghal dan it-taghlim chem chien iconna inkas mard fit-trabi!

Nisperau li cullhatt jirsisti li it-trabi u it-tfal icollom il bagnu taħħom cul jum, u icunu ma tul il giurnata imnadfin, cul meta icun hemm bzonn.

Jecc isir cul ma ghedna ma narau*x* izied sbroffi u ħmura fuk il gilda, kxur fuk il uicc u ir-ras, cocci, tberfil u ħmura fil ghainein, tnixxija miħ uidnein—Ma naraux izied tant mard u meut ta ħafna innocenti, u dana collhu ghat-trascuragini tal' ommijet.

" L' usu tal' ilma chiesaħ hua uaħda mil akua ħuejjeg tazzmenijet taghna ".

IRKAD U ESERCIZIU

Exercise should be chiefly regulated by the impulse of Nature, exercise being play and play being exercise.

DR. MADDEN.

I fanciulli fino ai sette anni, si lascino dormire finchè vogliono.

C. HARTMANN

IT-TKASSIM tar-rkad u tal eserciziu hua l'aħiar mezz, sabiex izomm dejjem fis-saħħa, tcabbar u tisviluppa il partijet collha tal gisem.

1. It-tarbija ghanda torkod chemm trid, irpos tal moħ iuettak gisemha u iccabbru. Meta torkod, tajjeb hia tkum ferħana, daħcana, u buli tajjba. Ghaldakstant, jecc it-tarbija ma hix marida, torkod bil gheia, hua sinjal li hia f'sicta, ħalliha torkods achem tistembaħ ueħida, biex tarda.

Hua sbal cbir li tkajjem it-tarbija, biex titmaħħa, ghax taħseb li hia tindebolixxi ruħha — Il bzonn li tiecol, jeu tarda ikajmha sgur.

Meta it-tarbija tibda tieħu interess fil huejeġ ta ma duarha, allura tibda torkod inkas. Ghalhecc ghandcom iddarruha torkod xi sigha fil ghodu, u uara nofs in-nahr. Imma, chif ghandu uiħed igibillha in-naghas? Ir-risposta hia uisk facili: "Darriha."

Mux izda chif jaghmlu uħud, li ibandluha fuk ircubteihom. Ghalhecc hia cundannata ħafna il *benniena*, li fiha it-tarbija torkod malair, ghax tistordi. B'dac idbandil il vixri jigiu imħaudin, u iħassru id-digestioni, ikanklulha moħħa, u facili uisk li icolla il convulsionijet; u f'laħħar idarru it-tarbija li torkod biss b'dan id-bandil u ciaklik u bil ghana monotonu: u dina hi siccatura cbira ghal min icun mahha.

Immela ir-regula ghanda tcun li uiħed idarri lit-tarbija mil leuuel granet, li uara li tieħu ir-redgha, imiddha f'sodditha u irakkadha min ghair dan ic-ciaklik u cantileni. Meta it-tarbija tidra hecc, anche meta ticber tcompli tmur torkod minghair hafna ciait.

Is-sodda ma ghandiex icolla mitrah u imħaddiet uisk rotob, u ghalhecc l'usu tar-rix ma hux irricmandat, u xuhud huma cuntrarj ghall usu tal incirata taħt il lozor, ghax il gisem jibkagh imgharar f'dac li taghmel it-tarbija.

Dakxein ta cutra tas-suf mitnija ghall erbgha tcun ħagia uisk aħiar, basta dejjem nadifa. Is-sodda inkas ghandu icolla curtinaggi tkal li jimpedixxu ic-circulazioni tal'aria, bl'iscusa li izommu it-tarbija sħuna — jecc ghandom icunu usati, sabiex in-nemus ma imiss it-tarbija, allura ghandom isiru ta xi drapp ħafif, bhal "*filoxx*".

Xi ommijet blà kalb, u xi imradgha bla ruh, sabiex it-tarbija ma tkaijmhomx ma tul il-leil, specialment, meta tcun marradija, irakduha per mezz ta medicini li irakkdu.

Isir usu cbir uisk min daun is-sustanzi f'pajjisi ohra— haun f'Malta, jusau ix-xahxieħa. Dan hua att ta crudeltà, ghax daun is-sustanzi ghandom l'*Oppiu*, li hua l'akua ghadu tat-trabi — u tant hua veru dana, li it tobba stess, ghad li f'certu mard tal cbar jatu l'oppiu, meta l'istess mard hua fuk it-trabi, l'oppiu ma jatuħ katt. Difatti l'oppiu jaghmel deni lil moħħ, u billi it-trabi huma uisk facilment suggetti ghal

mard tal moħħ, ma jistghux isofru l'Oppiu taħt lebda forma, u inkas fl' icchen quantità.

L'usu ta daun is-sustanzi u il beigħ taħħom, chien imissu icun impedut mil Pulizia, ghax hia sustanza uisk periculusa u cuntraria ghal Ligi.

Periculu iħor cbir hua, meta l'ommijet u l'imradgha, biex ma ikumux min sodditħom bil leil,igibu it-tarbija, meta tkum, fis-sodda maħħom.Jecc l'omm hia sigura li tibkagh imkaima, u uara li tred-daghħħa, tkieghdha fin-nieka, ma ghandna x'ingheidu xein; imma jecc hia toghnos u torkod,hemm il periculu li tifgaha. Grau bosta drabi min daun il casi, u lizied, meta is-sodda hia ccheicna, l'omm naghsa tkil, jeu icolla id-drauua li titkalleb ħafna. Issa, cul ħatt ghandu jaghmel id-dmir tighu, sabiex igharraf li in cuxienza ma hux perrness, ghal lebda ragiuni, li trakkad tarbija fl' istess sodda mal cbar.

Il periculu hua cbir uisk, u ghaldakstant ghandu jinħarab.

Xein ma iservi li igheidu li jittieħdu il precuzionijet collha, ghax dac li ma giarax sissa, jistagh jigri,meta uiħed ma icunx jaħseb.

It-tfal ghandom bzonn ta ħafna irkad, uisk izied mil cbar, u ghalhecc hua uisk seuua li ghandom imorru jorkdu chmieni, (u mux chif jaghmlu ħafna genituri li jzommu l'uliedhom ma jorkdu sa jidħol il lejl seuua.

Huma ghandom jorkdu min tmienia sa ghaxar sighat, ikumu chmieni biex jeħdu il calazion, u sabiex jeħdu l'aria pura ta fil ghodu.

F'uakt ir-rkad tat-tfal, ghandu icun hemm quiet perfett fil camra, ghax jecc tkaimuhom f'salt b'xi ħoss, tistghu tatnhom xi dehxa u jakbduhom cunvulsionijet.

Hatt ma ghandu jppermetti li ighaijulhom moħħom b'ħafna ħrejjef, specialment tal uaħx, li jeccitalhom moħħom.

It-tfal ghandom moħħom sensibli ħafna u daun il ħrejjef jreaduhom nervusi u eccitabli, u allura ir-rkad taħħom ma icunx quiet u bil mistrieħ, imma icollom ħafna ħolm icraħ u ikumu imbeghzzghin.

It tarbija jeu it-tfaijel ghandu imur jorkod biz-zghil

tal' omm, u allura jorkod bil paci u il calma collha, u ikum ferhan u cuntent.

Hi drauua tajjba ħafna li iggighal it-tfal jakbsu u jilgħabu kabel u uara ma jeħdu ic-cena, sabiex ighaijeu, u isaħnu sakaihom u gisimhom, u ihaddmu id-demm. Uara ghandom jitkieghdu *imkaima* fis sodda taħħom dejjemfl' istess sigha.— "*Ir-regula iggib is-saħħa*" Huma jidrau jorkdu uehidom, malli jinxeħtu, minghair jebda fastidiu tal' omm, jeu tal imreddgha.

Ghandu uiħed joghkod attent li icunu imghottija tajjeb, b' deraihom taħt il cutra, specialment fix-xitua — Il cutra innaħħa tar-rigglein ghanda tcun maghmula b' maniera li it-tarbija bit-tkallib ma tinchixefx.

Tajjeb chien icun jecc iddarriha torkod dakka fuk gemb, u dakka fuk l' iħor, milli torkod uiccha il fuk. Il camra ma ghandiex icolla daul, uisk, u tant bin-nhar chemm bil leil, id-daul ma ghandux jakagh fuk uicc it-tarbija, ghalech ras is-sodda ghanda tcun minnaħħa, mnein hua gei id-daul.

Malli tistembah, kajjemha malair mis-sodda, u uara li tinħasel, libbisha, u tħallhiex imnazzagh barra mis-sodda, ghax tieħu sigurament xi rieħ.

Is-sodda ghanda tcun imreuha seuua, cul fil ghodu, u il camra ventilata billi jnfetħu it-tuieki biex tidħol l' aria tajjba.

L'aria ta billeil hia collha gas li jaghmel deni uisk, u ghalhecc hua necessariu li titbiddel.

Uiħed mil icbar guai hua min jixrob aria ħazina f'cmamar maghluka — Hafna igheidu u jaħsbu li izommu maghluk, sabiex it-tfal ma jeħdux rieħ. Min jisponi gismu ghar-rieħ, meta hua gharkan, jagħmel ħazin, imma li jokoghd maghluk f'camra bit-tuieki maghluka, jaghmel aghar.

II. *L' esercizium* hua necessariu ghal gisem daks ir-rkad: dan hua applicabli ghal cul ħadd particulament ghaz-zghar.

It-tarbija li tarda taghmel eserciziu billi titkalleb f'sodditha, fil bagnu. Bit-tħarrich ta derrghajjha u sakajjha tati forza lil gheruk, bil ghajjat u it-tuerziek tirrinforza il musculi ta siderha u ta zakkha. Meta ticber dakxein, it-tarbija ghanda titħalla fuk xi tapit jeu xi cutra fl'art, sabiex tokoghd titkalleb,

Xi uħud jccondannau il *Perambulator* (carozza tat-tfal); għax igħeidu li it-tfal ma jgħamlu xejn eserciziu, jeħdu posizionijet ħziena f'gisimhom, u l'iscossi u is-salti li isofru b'dan il mod tal mixi, jamlulhom ħazin uisk u igibilhom mard tannervi u tar-ras.

Meta izda it-tarbija tintrafagħ fuk id-deragħain, issa min banda u issa mil oħra, tcun tagħmel eserciziu lil gisimha u igħamlilha il ġid.

Meta tibda tittenta biex timxi, hemm bzonn li uiħed igħeinha b' ideiħ, jeu b' xi maniera oħra, imma dejjem attenti fukha biex tilliberuha mil periculi, li huma ħafna.

Barra min Malta jusau, sabiex jddifendulha rasa, speci ta *turbant*, jeu *tumbarellu*, ħalli jecc takagħ ma tagħmilx ħsara cbira.

Meta it-tarbija titfarfar, għandom jeħduha tilgħab u takbes għal' aria, jeu fil gionna, u ituha giugarelli li bihom tisviluppa il musculi u li icunu giugarelli, li bihom ma tcunx tistagħ tagħmel deni lilha inifisa u lil sħabha. Il għazla tal giugarelli għanda tcun magħmula bil għakal, mux cullma narau fil ħuienet hua tajjeb għat-tfal. Dauc li għandom li culuri velenusi u li fihom xi ponot, huma ħziena ħafna.

Is-sigħat tal eserciziu għandom icunu regulati, seuua għattul chemm ucol għal ħin, cioè, l' eserciziu għandu icun f' sigħa fissa tant kabel chemm uara l' ichel.

It-tfal ma għandomx igħajjeu ħafna bl' eserciziu, inkas jesponu ruħhom għar-rieħ, meta huma għarkanin, jeu jixorbu chiesaħ, uara il logħob u l'eserciziu.

Meta l' eserciziu hua regulat, chif għedna, jagħmel gid cbir lil gisem, għax iuettak il għeruk, icabbar il gisem, jirregula id-digestioni, igħein ic-circulazioni tat-demm, u b'dakstant igiagħal l' imsaren jaħdmu chif imissom, u dan igib is-saħħa u jevita ħafna mard.

L' eserciziu immela għandu isir cul jum u jecc jstagħ icun għal aria; it-tfal għandom icunu lebsin seuua scont l' istagiun. Ma hemmx bzonn ingħeidu, li dan l' eserciziu ma għandux isir fil granet tax-xitua, meta hua rieħ kauui, ix-xita u bard, u ittriekat icunu miblula.

Meta it-temp hua hecc, l'eserciziu isir gio id-dar, geuua xi loc immghotti u mistuh. Izda ma ghaudux uihed jnquieta ruhu ghar-rieh, jeu jecc jigi id-dar imxarrab ghax kabditu ix-xita, ghax, jecc chif jasal ibiddel hueigiu u iz-zraben, u jixxiotta seuua, ma icunx hemm lebda bizagh ta mard.

It-tfal ghandom l'ahiar mezz sabiex jehelsu mil bard, u dan mahux in-nar, imma il mot, ghax l'eserciziu tal muscoli jpproduci is-shana.

Meta it tfal jilghabu, jakbsu, u jithabtu, ghandom icunu sorvigliati b'certa grazia u mux b'severità, li jibzghu li seirin iuegghu.

Il fittagni zeida taghmel it-tfal timidi u imbezzghein — u din hia hagia, li ma ghandiex tcun, ghax jibkghu ghal ghomorhom bhal boloh jibzghu min collox. It-tfal ghandom icunu jafu jaffruntau il periculi, u il kuddiem icunu irgiel curaggiusi u kalbenin.

Ma ghandcomx tiehdu cura zeida ghal lbieshom, ibaghtuhom ghall passigiati u ghal loghob bi hueijeg kodma, sabiex jistghu jidbarhadu chemm iridu, minghair il bizagh li ommhom tincorla mahhom, jecc ihamgiu il libsa il gdida.

Meta it-tfal huma geuua id-dar, tghaitux mahhom, jecc jghamlu hseijes, ighaitu, jeu jakbsu. Daun huma bzonnijet tahhom; jecc tobbligahom jokoghdu bil kieghda u quieti, ixxebbahhom u isiru bil buli u kalbhom seuda.

" *Aria, Daul* u *Mot*, huma tliet hueijeg necessari ghal' esistenza — tliet benedizionijet tal hajja."

Ghaldakstant passigiati fil campagna, loghob fil gionna, tigrijjet, sfin, loghob tal ballun, u loghob ihor, li bieh iciakilku il partijet collha tal gisem u jesercitau il muscolatura. Il ginnastica, hia uisk irricmandata, biex issehheh it-tfal deboli u delicati.

Nispicciau bil cliem tad-Duttur Laura u ingheidu. " Il " mot musculari u l'eserciziu jati il forza, jirraddoppia ir-resi- " stenza tan-nervi, u isehheh il hdim collhu tal gisem, iheffef u " jipperfeziona il bzonnijet colha tal hajja; jirrendi hafifa il " ghazla u il hrug mil gisem ta dauc il hueijeg, li uara li icunu " serveu ghal hajja, jecc jbkghu fil gisem isiru l'akua ghedeuua;

" igiaghal l'id-disgestioni issir bizied ħeffa u bla tbatjia; u
" fl'aħħarnett, jisviluppa seuua il ħidma tal moħ."

EDUCAZIONI

Children cry from pain; they cry also from passion. The one should be promptly quieted by removing the cause of pain; the other is less speedily corrigible, requiring both time and a system of kindly, sound moral discipline.

Dr. Madden.

All'idea del dovere l' uomo non può sottrarsi.

Silvio Pellico.

FUK dan is-suggett nitchelmu fuk fuk, u naksmuh f'tnein: Igiene tal *Moh*, u tal *Kalb*.

I. *Igiene tal Moh*. Dr. Laura igheid: " Xoghol zeijed tal moħ jgħejji u ibellaħ. U xoghol xein jaghmel aghar ". Aħna inzommu dan il precett u ingheidu, *meta*, *chif*, u *fein* ghandom jeducau ruħhom it-tfal.

It-tfal malli jistghu jitchelmu, ghandom l' istint li iridu icunu jafu collox, il cursitá taħħom hia bla tarf. Hua dover ta l'omm li takteghlhom xeukithom, b'maniera semplici u facili u tghidilhom dejjem il verità. Hemm bosta huejeġ li huma ghola mil fehma taħħom! u oħrain li it-tfal ma ghandomx icunu jafuhom; imma, fl' ebda circustanza ma ghandu uiħed ighedilhom ħagia b' oħra, jeu iuakkaghhom fl' isbal. F' daun il casi, uiħed ghandu ibiddel id-discors, sabiex ma icollux jirrispondi gha certi mistoksijet strambi li jaghmlulu.

F' leuuel snin il memoria tat-tfal ghanda tcun imħaddma, ghax tcun dejjem lesta sabiex takbad u izzomm; izda ma ghandiex tghaija; ghaldakstant, hia drauua uisk ħazina, min igaghal it-tfal jitghalmu orazioniijet u poesii tual, jeu jrraccun-

talmuhom ħreijef tual. Moħħom, li ma icunx imdorri, igheija malair.

Leuuel taghlim, fil persuni sinjuri, ghandu isir fid-dar, u ghandu jicconsisti f'ħagia zgheira; u jisua actar mil cotba, icunu usàti stampi, giugarelli, li bihom jistghu jitghallmu xi ħagia, u ghandom jintaghtau spiegazionijet u tilsir fuk l'oggetti ta ma duarhom, fuk il ħleijak tan-natura, u fuk soggetti simili. Daun il-lezionijet ghandom jintaghtau bein loghba u oħra.

Ghan-nies fokra, u li ma ghandomx zmien x'jitilfu, sabiex it-tfal taħħom jeħdu leuuel taghlim, ghandna l'ischeijel tal Gvern u scheijel privati.

F' daun l' ischeijel ma ghandomx ighabbu moħ it-tfal b' ħafna xoghol; imma it-taghlim ghandu icun facili u m' hux tuil izied min sigha Uara sigha loghob, u ginnastica. Jecc dan isir fl' ischeijel tal Gvern, izda fil privati dan ma isir katt u ghalhecc narau spiss tfal sofor u maghdura, ħafijjin u imtertrin bil bard,bil keghda geuua xi camra mudlama u maħmugia, ghal ħafna sighat uara xulxin, u in-Nuna tokghod fin-nofs taħdem il calzetta, jeu takdi il facendi taħħa.

Dan l' istat hua ħazin uisk ghat-tfal fl' euuel snin ta ħajjtom. meta seuua seuua icunu iridu *Aria, Daul* u *Mot*, sabiex jisviluppau gisemhom.

Ic-celebri Chavasse b'uisk ragiuni isostni, li it-taghlim ma ghandux jimbeda kabel it-tmien snin, cioè, il moħ ghandu sa dic l'età, icollu ftit xoghol, ghax f'leuuel snin ghandu uiħed joghkod izied attent ghal l' igiene tal gisem per mezz ta ichel tajieb, aria pura, ħafna esercizziu u xoghol xein. Sat-tmien snin mela ghandu uiħed jiccura izied il Kalb mill Moħ ta uliedu.

Meta it-tfajjel jibda imur l' iscola ghandu joghkod ghal dac li igheidlu is-surmastru, li ghandu uiħed jissoponi li icollu ghakal bizzejjed, sabiex icun jaf jirregula ix-xoghol tal moħ scont l'età u l' intellegenza tall'iscular; ghax hecc clif cul bniedem ghandu li stoncu tighu, li jirregula id-digestioni sa certu pont, hecc ucoll ghandu moħ li jistagħ jarfagh sa certu pont dic il quantità ta gherf.

Meta isir, dakka ix-xoghol tal moħ u dakka ir-ricreazioni,

allura icun hemm dac li inseiħulu equilibriu bein il forza tal gisem u dic tal moħ, u b'din il maniera it-tfajjel, minghair ma jitlef xein mil uaħda, jeu mil'oħra icollu il "*Mens sana in corpore sano,*" jigifieri moħ kauui f-gisem kauui.

It-taghlim tal moħ ghandu jimxi uara issaħħa tal gisem.

Daz-zmien meta il ħajja hia difficili, hemm xi missierijet, li jdrilhom li ghandom jibdeu l'educazioni ta uliedhom, bniet u subien, fl'euuel snin ta ħajjthom, u jehdu gost jiftaħru, li uliedhom ghaddeu fl'iscola lil sħabhom. Dan hua sbal cbir ħafna u giurnata ghad jindmu, ghax xoghol kauui tal moħ, moghti kabel iz-zmien, jaghmel sgur deni cbir; il ghaliex ighacches il partijet collha tal gisem. It-tfajjel jibda ftit ftit jisfar, joghlob, u jeħu bixla ta xieħ.

Meta jispiccia mil'iscola ma ghandux jistudia id-dar, u inkas jargia jeħu lezionijet privati, uara giurnata xoghol tal moħ—icollu bzonn ta ricreazioni, passiggiati, u loghob.

"Ħafna studiu irid ħafna aria, ħafna daul, u ichel tajjeb. Dac li jacquista b'moħħu it-tifel hua imdakkas mal isvilupp ta moħħu, u mal'istat ta saħtu; ghaldakstant, ghandcom timxu b'mod li l'istudiu jicber u jisdied gradatament scont l'isvilupp tal gisem u tal'età."

"Cun af, o missier, li dauc collha li iridu ighaddu l'uliedhom, meta ghadom tfal, bhala *ghorrief cbar*, icunu uara ftit taz-zmin, (jecc igheixu) jeu ħmir ghal laħħar, jeu nies ta gherf zghir."

It-tifel ma ghandux ikieghed ruħu ghall istudiu hecc chif iecol — hemm bzonn li tghaddi sigha, jeu saghtein, kabel ma jibda iħaddem moħħu.

Issa ngheidu xi ħagia, *fein*, it-tfaiel ghandu jeħu l'educazioni tighu.

Ħafna nies jippreferixxu li jittaghllem id-dar b'sur-mastri privati — Dan l'usu verament hua praticat izied ghall bniet, sabiex icunu scansati mil periculi collha.

Oħrain, jeu ghal economia, jeu ghax jicconsiderau it-taghlim fl'iscola, fil colleggi u fis-seminarî aħiar, jatu il preferenza lil daun l'istabilimenti. Din hia quistioni uisk difficili, ghax

fl' euuel cas, it-tifel hua sorvegliat izied u ahiar mil genituri, sia fl' ichel, fl' eserciziu, fis-sighat tal' istudiu, u fil condotta tighu, ghax jarau ma min jaghmilha, u fil mard icun uisk izied iccurat, etc etc.

Fit-tieni cas izda it-tifel fil ħajja tal cullegg, barra milli jeħu taghlim izied seriu u sod, isir curaggius u indipendent, — jeħu l' abitudini li jaħseb b' rasu fit-taħbit tad-dinja, u ma icunx bhal ħafna, li ma jafux jeħdu decisioni, jecc ma isaksux lil mamma.

Dan li ghedna fuk is-subien iservi ucoll ghal bniet. Difatti, tfaila li tcun imdorrija dejjem taħt diul ommha, issir timida, capricciusa, marradija, ma tcunx taf issofri lebda guai li giurnata ghad tara, meta ticber, tiz-zeueg, u issir omm

Is-subien u il bniet tal fkar, imħabba fin-nukkas tal mezzi, ghandom igheixu f' dar ommhom, u imorru l'iscola cul jum ; u ghalhecc, l' igiene tal gisem jitghalmuha mil missier u l' omm, u dic tal moħ min ghand is-surmastru, jeu il majistra. L' isvilupp tal moħ ghandu jimxi mal' isvilupp tal gisem ; jigifieri it-taghlim ma ghandux jaghleb il forzi tal gisem ; ghax jecc it-taghlim jisbok il forzi tal gisem, is-saħħa tat-tfal taħbat ħazin.

Xi missierijet bla kalb, u surmastrijet crudili iħobbu isautu, biex jiccorregiu l' itfal — specialment, meta it-tfal ma jaghmlux attenzioni fl' istudiu; jeu ma igibux ruħhom tajjeb bhal ma imissom. Din hia maniera ta correzioni l'izied crudili u tas-salvaggi, li ankas hia xierka mal animali.

Bil maniera u il chelma it-tajjba uiħed jasal fein irid, u il castighi, jecc icun hemm bzonn li jintaghtau, ghandom icunu ta generu iħor; bhalichiecu ma tatihomx dac li lizied iħobbu, ma ticcuntentahomx f'dac li jixtieku.

Il ħatar u is-saut jaghmlu it-tfal bezzieghin u bla curagg, anzi igiaghalhom iuebbsu rashom fil viziu, u il ħziena jostinau ruħhom fil ħazen.

"Il castighi bis-suat javvilixxu l' itfal u jiddisonorau is-surmastrijet."— (Dr. Chavasse).

Igiene tal kalb.—Din il arti tal' igiene tat-tifel ghanda tcun maneggiata mil'omm. Hia ghanda teducalhom kalbhom.

"Ragel gharef, jecc ma hux tajjeb, jistagh igib fid-dinja
" ħsara mill akua. Hua dmir ta l'omm u tal missier li inisslu
" u icattru f' kalb it-tfajjel l'imħabba u irrispett lein Alla.
" Difatti, l'imħabba t' Alla hia in-nexxiegha ta l'imħabba tal
" proxxmu — Min iħobb verament l'Alla, katt ma jonkos
" mid-doveri li ghandu, sia bhala bniedem, chemm bhala
" cittadin." Dan hua cliem uisk ragiunat ta Dr. Laura.

Ghaldakstant l'omm ghanda mil leuuel iddaħħal f' moħ it-tifel taghlim tajjeb; ghanda izzommlu discors fuk min ħalak collox, fuk il giustizia t' Alla, fuk li il ħazen icun iccastigat, u it-tieba tcun ippremiata, mux biss f' din id-dinia, imma fl' oħra ucoll.

Ghanda tirrendieħ ubbidient u bil ghakal mil leuuel snin bil manieri tajjba, ticcorreggieħ u tippremiaħ b' xi ħagia li toghgbu, meta igib ruħu seuua, u tiggastigaħ bil maniera meta igib ruħu ħazin. Mux chif jaghmlu ħafna ommijet u misserijet, li sabiex jiccorregiu l' uliedhom, isautuhom jigru uraihom, ighaitu maħħom u jusau certu cliem faħxi u dagha ucoll.

Dan il mod igib li it-tifel iuebbes rasu, jibda jiscarta middar, jitghallem il cliem ħazin, u jibda ucoll jidghei, meta jdhirlu, bhalma jismagh il missieru u l'ommu.

Il correzioni ghanda tcun maghmula bil chelma it-tajjba, bil moderazioni u f' uaktha; u mux bil ghajjat, suat u dagha.

Hia ħagia uisk ħazina li ticcontenta it-tfal f' culma iridu u culma jxtieku. Dan iuaħħlilhom f' moħħom il ħsieb li icunu dejjem iccuntentati, meta iridu xi ħagia — u dana igib li il capricci u ix-xeukat boloħ taħħom jicbru mal'etá, u imbaghad icun uisk difficili, li tistagh ticcorregihom, u li igiaghalhom jaghmlu id-dover taħħom, meta jicbru.

L'educazioni tal leuuel snin hia dica li tifforma il ħajja tal bniedem.

Educazioni tajjba moghtija, meta incunu zghar, tizragh fil kalb tal bniedem principî ta moralitá, li uara icunu osservati fil ħaija collha; u jecc xi darba, ghal xi circustanza, il bniedem johrog mit-triek it-tajjba, inti taraħ, uara li jintebaħ, jargia jidħol fil ħdan tal famiglia, tal patria u jersak lein Alla, u dan

ghax meta chien ghadu tarbija tghallem min ommu u missieru principî seuua u tajjba.

Barra mil educazioni ta l'omm, hemm bzonn li icun hemm it-taghlim religius li jintaghta fl' iscola, jeu fil paroccia, ghax ir-religion hia l'aħiar, anzi l'unicu mezz li il bniedem ghandu, sabiex jaghmel id-doveri tighu versu lejħ nnifsu, il famiglia, il patria u versu Alla.

Xein ma iservi li uihed icun b' saħtu, li icun gharef, jecc ma icunx fl' istess mentri ta carattru virtus. Hemm bzonn li it-tfal jitghallmu igheidu dejjem il verità, u hecc jibkghu ghal ghomorhom—jitghalmu iħobbu il ħuthom u il sħabhom—jaħfru malair lil min jaghmlilhom xi mancanza—jirrispettau l' ommhom u il missierhom, — icunu fabbli u tajjbin ma cull-hadd, iħobbu l' istudiu u ix-xoghol ; ghax "ix-xoghol onorat hua l' akua gloria, risk u virtù tal bniedem" — u icunu curaggiusi, sabiex ma jaktghux kalbhom fit-taħbit tal ħajja, u it-tbatija tad-dinia.

Ma hemmx bzonn ngheidu li l'educazioni morali tmiss ucoll lil missier; bhal ma ghedna li hia dmir ta l' omm.

Hua ghandu jissorvelià it-tifel f'dac collu li jaghmel u li igheid, particularment fl'istudiu, religion, u ma min jaghmilha fl'iscola u barra.

F'chelma uaħda l'educazioni morali ma tintaghtax bil cliem biss, imma actarx bl'esempiu. Il genituri ghandhom icunu mudelli ghal uliedhom, u dauna ghandhom jimitau il condotta tajjba taħhom.

L'esempiu tajjeb iservi uisk izied minn qualunque prietca tuila li issir lit-tfal. It-tfal jarau collox, jaghmlu cull ma jarau, u il cursità taħhom iggiaghalhom iridu icunu jafu ir-ragiuni ta collox, u ghaldakstant il genituri ghandhom icunu uisk attenti kuddiem uliedhom, fuk il cliem, l'azionijet u fuk collma jaghmlu, sabiex ma jatuhomx esempiu ħazin.

Biex nispicciau ngheidu: "Tifel li icun educat u "imrobbi chif ghedna, icun, giurnata, l'icbar consolazioni "ghal famiglia, u ghal pajjisu unur u salvazioni."

Chelmtein lil ommijet fuk il cura tall mard ghall gharrieda

A stich in time saves nine.
Proverbiu inglis.

Madre colta ed intelligente sarà, se non sempre, acconcia a medicare suo figlio ammalato, senza fallo, il miglior ajuto dell'uomo dell'arte.
DR. LAURA.

F' DAN il ftit cliem, il fehma taghna ma hix li natu lil ommijet il mezzi, biex iccurau it-tfal taħhom, ghax chif ghandu jiccura ruħu il mard, hia ħagia li tirriguarda lit-tabib biss, u mux lil ommijet, u uisk inkas lil ħafna nisa oħra li jindaħlu u jatu pariri, li huma generalment barra minn lochom—u ghal dakshecc actarx jaghmlu deni inchella gid.

Il fehma taghna hia semplicement li nghallmu l'ommijet dac collu li ghandhom jaghmlu fil cas ta xi mard, sachemm jasal it-tabib, jeu x'rimediu ghandu jittieħed f'xi cas ta xi disgrazia. Ghaldakstant insemmu fi ftit cliem xi rimedj għal xi mard ħafif, jeu xi disgrazia.

Haun l' usu li ma jseihux it-tabib f'xi mard tat-trabi, bħalma uisk drabi jaghmlu in-nisa taghna tal poplu, il ghaliex jaħsbu li cull ħass ħazin hua iccagiunat mis-snien. Dana hua sball cbir uisk, u ghandu jiccorriegi ruħu. Izda, dauc l'ommijet ghandom icollhom scruplu tal cuscienza, li jittrascurau l'uliedhom imħabba f'din l'iscusa; il ghaliex disghein fil mija, il meut tat-trabi hia iccagiunata minn dina it-trascuragini u ignoranza; u meta fl'aħħarnett jigi it-tabib, il mard icun daħal il geuua u sar gravi, u il povru tabib, li uara collox, ma jaghmilx miraculi, ma icunx jistagh jaghmel xein bil gherf tighu collhu.

Il cleru u is-sacerdoti collha ghandom jirsistu, biex malli

l' omm tara xi ħagia li hia ma ħix seuua fis saħħa tat-tarbja, ghanda bla telf taż-żmien tibghat ghat-tabib. Il cliem tas-sacerdoti hua mismugħ uisk izied minn taghna—u il gid li jistgħu jaghmlu huma hua ucoll bil bosta icbar.

Hass-ħazin — Fit-trobbja it-tfal uisk drabi jeu jppurgau izzejjed, jeu in-niekes. Sabiex tir-regula l'imsaren, l'aħjar ħagia hia, li tirregula l'ichel u ix-xorb tat-tfal. L'usu ta bosta medicini min floc li isaħħeħ, jindebolixxi u iħassar l' istoncu tat-trabi.

Fil cas ta xi fetħa (*diarrea*), naksu il quantità tal ichel, tant jecc hua ħalib, chemm xi ichel iħor; u jecc it-tarbja ghada tieħu il ħalib tal omm, dana ucoll ma ghandux jintaghta spiss. Jecc il fetħa tcompli, allura cucciarina zeit-ir-ricnu taghmel tajjeb uisk.

Jecc mal fetħa icun hemm ugiegħ,allura icun hemm bzonn li jitkiedu fuk iz-zakk cataplasmi tat-tkiek tal chittien u fiuri tal camumilla.

Meta it-tarbja ma'tippurgax chemm imissha, allura l'omm ghanda izzid ftit ilma fietel mal ħalib li ittieħa fil flixcun, u izzid ftit zoccor ismar,jeu ftit ghasel isued mal ichel tat-tarbija — u sabiex tkankal ftit l' imsaren ghandom jintaghmlu serviziali zghar bi ftit misħun uaħdu, jeu bi ftit sapun, jeu zeit, jeu glicerina.

Meta it-tfal huma imfarfrin, ichel li iuettak, giri fl' aria, id-drauua li jippurgau dejjem fl' istess sigha, ħafna xorb tal ilma, u fl'aħħar Scirop ta Rebarbru uaħdu, jeu bi ftit Magnesia Fluida, huma il huejjeġ li ghandom jusau ruħhom, sabiex ticcombatti in-nukkas tal purgar.

Hemm marda oħra uisk comuni fit-tfal—Din hia *Is-soghla* — igifieri Bronchité ħafifa.—Tigi min xi rieħ, jeu min xi bruda, u hia cagiunata milli uiħed ma izommx it-tarbja, jeu it-tifel imsaħħan tajjeb bil flanella, specialment fix-xitua, meta jonfoħ rieħ chiesaħ, jeu, meta l'art tcun imxarrba u umida. L' omm ghanda mil leuuel tiftaħ ghainejja, meta tara it-tfal jisoghlu; ghax bosta drabi dan icun il bidu ta xi marda seria. Dan icun sinjal ta infiammazioni tal pulmuni,li uisk drabi jecc ma icunx

mil leuuel iccurata tajjeb, tuassal għal meut. Infatti, uara il mard tal' imsaren, it-tieni causa li tcabbar in-numru tal meut tat-trabi hia l' infiammazioni tal pulmuni.

Il *mard tal Griezem* (l' angina) fit-tfal għandu verament tbazzaħg l' ommijet, għalchem xi drabi ighaddi uaħdu, jstagh icun xi darba il bidu tad-*Difterite*, marda dina li jecc tcun iccurata mil bidu per mezz tal iniezionijet, titfejjak; imma jecc tcun trascurata anche għal ftit sighat iggib il meut.

Ma chien icun xein barra mill loc, jecc aħna navsau il famigli li ma għandomx katt jaħbu il mard li jittieħed, u ħafna jaħbuħ, għax jibzgħu mill precauzionijet li jittieħdu, scond is-sanità.

Issa jecc daun il precauzionijet, li tirrichiedi ix-xienza ma jitteħdux, jigri li il marda tixxerred u toktol ħafna nies. Min jaħbi, għaldakstant, icun responsabbli għal dac collu li jigri mħabba fiħ. Narau uisk drabi li nies ta l'istess famiglia, jeu ħbieb li imorru fein hemm xi mard li jittieħed, jittaccau b'dic il marda. Għalhecc, hua meħtieg li hecc chif naħsbu li fid-dar għandna xi mard, li jittieħed, għandna inseiħu it-tabib, u inħalluħ jgħamel li icun hemm bzonn.

Fiz-zmien li fil pajjis icolna xi epidemia, sia il gidri, il ħosba, lis-scarlatina, u l' influenza, it-tfal ma għandomx jinbagħtu l'iscola, u inkas għand il ħbieb u kraba, u inkas għandom jilagħbu ma tfal oħra — u dan sabiex uiħed jaħrab li jttieħdu uiħed mil' iħor.

Mal euuel sinjal ta xi ugiegħ ta ras, deni, sogħla, etc. etc. kigħed it-tarbja, jeu it-tifel geuua is-sodda, zommu fis-sħana sachem jasal it-tabib.

Dan il mard tad-deni, u ngħeidulu tal'isbrof irid ħafna cauteli u sħana cbira. Jecc tesponi il marid fl'aria frisca hua bizzejjed, biex il marda tieħu piega ħazina u tcun tal meut.

Chiecu l'ommijet collha chienu jeħdu il cura li izommu l' uliedhom fis-sodda malli iħossu xi ħassħazin, u iseiħu it-tabib, dan in-numru hecc cbir ta meut fit-tfal chien

jonkos bil bosta, u nistghu ngheidu ucoll li il mard ma jidherx.

Billi semmeina il gidri, jidrhilna li ghandna haun nippersuadu l' ommijet li l' akua maniera sabiex uliedhom ma jaltaccaux bil gidrijha it-tlakkim. Difatti, jecc tifel imlakkam, jattacca bil gidri il marda tighu timxi ħafifa minghair conseguenzi serî. Dauc li icunu mlakkmin u imutu, hua sinial li it-tilkima tcun maghmula ħazin — u il cbar imutu, il ghaliex it-tilkima tcun tilfet il forza taħħa. Ghaldakstant, it-tfal, meta jaslu mis-sebgha ghal ghaxar snin, ghandom icunu mlakmin darba oħra.

Dana chien ippruvat tant tajjeb, li f' bosta pajjisi hua ordnat b' ligi, li ghandu icun hemm it-tieni tilkima.

Aħna nixtieku u nisperau li ligi bhal dina tigi maghmula f' Malta.

Hemm ħafna mard iħor li ghalchem ma igibx il meut, jistagh icollu conseguenzi serî. Fost dan il mard hemm il *Mard tal Ghainein*, li jecc jigi trascurat jistagh igib il *ghama*, jeu nukkas tali tal vista li jirrendi it-tfajjel, u mbaghd il giuvni incapaci, biex jistagh jaklagh x' iechol.

Mil leuuel il ghainein tat-tarbija ghandom icunu maħsulin tajjeb, u dejjem mizmumin indaf; u leuuel ħasla, malli tittuieled it-tarbija, ghanda tcun maghmula bl' icbar attenzioni mil kabla, sabiex tevita l'akua marda tal ghainein, li ticconsisti f'infiammazioni bil marcia, u bnefħa li l' ghainein ma jistghux jinfetħu. Hafna ommijet jissopponu, jeu inchella huma infurmati minn nies ignoranti, li dan ma ħu xein ħlief dakxein ta rieħ li ighaddi uaħdu, mentri uara xi jumein, meta tiftaħ ghainein it-tarbja, issib li icunu gia mitlufa.

L'esperienza tat-tobba collha tad-digna li ma jiccuraux ħlief il mard tal ghainein turi li din il marda taghmi il maggiur parti tat-trabi, jecc tcun trascurata, mentri, meta tcun curata fil uakt, il feikien hua sgur.

Ghaldakstant navsau l' ommijet u il kuibel collha li ghandhom iseiħu bla telf ta zmien it-tabib hecc chif jarau ghajnein it-tarbija jatu xi siniali ta xi marcia, jeu ta xi nefħa.

Hemm marda oħra fost it-tfal, li hia uisk comuni daz-zmien u li tigi min-nukkas ta l'indafa u li tittieħed minn tifel ghal iħor. Din il marda hia, il " *Cangiuntivite Gramulosa* " li aħna bil Malti inseiħula " *Laħam ħazin.* "

Din il marda titlob attenzioni cbira u cura tuila, sabiex titfejjak, ghax inchella thalli conseguenzi cbar u serî hafna ghal dejjem—jigifieri ix-xifer tal ghainein jinkaleb il geuua u ix-xghar jibda imiss il ghain. Ghaldaksecc l'ghainein jibdeu idemmghu continuament, icun impossibili thares lein id-daul : il habba tal ghain tittabbagh u tinselah : uara dan collu icun hemm nukkas tal vista tali, li it-tfajjel, jeu il giuvni icun incapaci ghal hajjtu colla ghal qualunque studiu, jeu xoghol.— Ghaldakstant tit-trascurauihex.

Meta geuua xi ghain tidhol xi hagia, uihed ihoss ugiegh cbir. l'ghain tihmar, u tibda iddammagh.

L'ahiar rimediu hua li titfagh bil forza hafna ilma geuua il ghain — jecc, dac li dahal ma johrog bl'ilma, allura ghandu jtnehha bit-tarf ta mactur, jeu inchella b'dakxein carta mibruma.

Jecc fil ghain jidhol xi cocc tain, jeu gir mal'ilma ghamel ftit hal u ahsel bieh. Il hal iservi sabiex joktol l'azioni tal gir.

Hagia uisk comuni fit-tfal, hia dic li inseihula *Xgheira*.

Dina uisk drabi tiddependi mil mard ta l'istoncu u l'imsaren, u fil bniet, meta m'humiex regulari f'certi affarijet tahhom. Tigi ucoll min nukkas tal indafa tal ghainein.

Jecc uihed mil leuuel iccorriegi l' istat tad-digestioni b'xi porga, u izomm ghainejh nodfa bi ftit ilma fietel u acidu boricu, dan *ix-Xgheir* ma jigi katt — u uihed jffranca hafna ugiegh u periculu.

Fl'ahharnett il ghainejn huma bhal tromba: meta it-tromba ma issibilhiex il mira seuua ma tistaghx tara seuua, ciar, u mil bghid. Hecc jigri fit-tfal li ma ghandomx ghaineihom maghmulin kif imisshom : biex jistghou jarauh ciar jahtieg li jispurgauh ghaineihom. Daun l'isforzi igibu fit-tfal dac li ighidulu tuerric.

Meta tifel, li ma ghandux vista tajjba, sabiex jara il huejeġ mil vicin u mil boghod, li jibda imeijel rasu lein banda uahda biex iakra, li jibda jittuerrec ghandu malair icun invistat min xi tabib tal ghainein, sabiex bla telf ta zmien jatih ir-rimediu li icun mehtieg. Uisk probabli it-tabib jatih in-nucciali, biex izijdlu dac li jonksu fil vista biex jara seuua. Anche lit-tfal zghar jistgha jintaghta in-nucciali, u b'din il maniera jevitau hafna guaj seriu li jigi mil l'isforzi tal vista li jaghmlu, sabiex

jarau seuua. Bl' usu tan-nucciali, it-tfal jistghu jistudiau minghair tbatja, u ommhom u missierhom icollom consolazioni cbira, meta jarau il binhom jistudia u jimxi il kuddiem, mentri kabel ma'chien tajjeb ghal xein.

Il uidnein ghandom icollom ucoll l'attenzioni cbira tal' ommijet. L'inkas ugiegħ fil uidnein u specialment meta icun accumpagnat b' xi tisfiha, ghandu ibazzagh l' ommijet.

In-nies baxxi, marcia mil uidna chemm ucoll mil ghainein, jaħsbuha effet tas snien, u ma jatu lebda impurtanza sia ghal uiħed chemm ghal' ieħor; u ma jafux, jaħasra, li dana jstagh igib it-turxien u l' ghama. Anzi, meta dana l' iscol, jeu tnixxija, icompli ghal zmien tuil, jigri li il ghadmiet zghar tal uidnein jittieclu, u il marda tidħol fil moħ, iggib il convulsioniet u il povru tifel imut bl' infiammazioni tal moħ: marda li ma titfejjakx.

Il ħalk tat-tarbija jeu tat-tifel ghandu icun spiss esaminat mil'omm.Hmura fil ħniek u fil lsien juru li hemm irritazioni, li tigi min stoncu ħazin,u ghaldakstant icun hemm bzonn li uiħed iccorriegi id-digestioni bil porog. Meta il lsien icun abiad, dan hu sinjal li it-tarbija hi debli — Din il biuda tigi prodotta minn (*parassita*) dud zgheir ħafna, li it-tobba iseiħulu bit-talian "*Mughetto,*" li jsviluppa ruħu fil mard gravi, u hua sinjal ikraħ ħafna.

Jecc it-tarbija tcun seira *tifga* ghax tiblagħ xi ħagia, uiħed ghandu jara seuua xin hu li belghet. Jecc hua xi buccun ta ichel, li ma chienx mimghud tajjeb, allura uiħed ghandu jmbuttaħ l' isfel b' sebghu, u jatiha ftit ilma.

Jecc tcun belghet xi oggetti bil ponta bħal labar, bcejjecc tal ħgieg, jeu xi ħagia oħra simili, uiħed ghandu ifittex jaklaghhom b'subghaiħ, jecc dan ma jistaghx icun, iħalliha bi quietha u ma ghandux itiha purgant; ghandu jatiha tiecol ħafna ħobs u sustanzi farinacei, bħalma hia il patata, biex il hagia li tcun belghet titgherbeb magħhom u tibkagħ ghaddeja.

Jecc tiblagħ oggetti lixxi bħal flus, bocci u ħuejecc oħra li jxxiebħu, allura atiha porga taz-zeit ir-ricnu u daun ighaddu mal ħuejjeg l' oħra.

Fil uakt li it-tarbija tcun ittallagħ *is-snien* hemm bzonn li ħalkha jinzamm pulit — u tara jecc icunx hemm xi parti minfuħa jeu ħamra,

Ghandu uiħed josserva jecc is-snien humiex ielghein tajjeb u fid-direzioni li imisshom.

Meta jicciakalku,ghandom jinkelghu,sabiex, meta jiffacciau it-tieni snien, ma jitelghux mghaugin.—Izied tard, osservau jecc it-tfal ghandomx xi snien imħassrin,sabiex jecc icun hemm bzonn, tieħduhom ghand id-dentista, biex jaghmel xi rimediu.

Il ħniec ghandom icunu ucoll spiss osservati—meta tarauhom minfuħa u minnhom joħroġ id-demm, seiħu it-tabib.

Ix-xghar, id-dufrein u il gilda ghandom icollhom il cura taħħom. L'indafa f'dauna hia ħagia uisk tal impurtanza.

L'akua attenzioni ghanda tcun ghar-ras tat-trabi u tat-tfal. Ghanda tcun maħsula spiss.

Id-dufrein tant tal'idein chemm ucoll tas-sakain ghandom jinketghu u katt tondi f'innaħħiet biex ma jidħlux ġol laħam.

Il gilda tal gisem ghanda tcun mizmuma dejjem nadifa—ix-xiuttata tajjeb uara il ħasil u hecc tevita il mard icraħ tal gilda. L'ommijet ghandom jiflu gisem it-tfal cul meta jaħsluhom.

X'differenza cbira hemm minn tarbija b'gilda liscia,hamranija, donna bellus, u tarbija li gisemha icun collu ponot, kxur, u marcia tinten, tant frasha u f'uiccha chem ucoll f'certi bnadi oħra.

X'consolazioni u confort cbir hua ghal dic l'omm u ghal cul min jafa li tara tarbija nadifa, u b'saħħitha!

Omm li tħobb l'uliedha, omm, ngheidu aħna, chif imiss, ghanda t'osserva dac li *jppurgau it-tfal* — Min dana hia tara jecc id-digestioni tahhom is-sirx regulari jeu lè. Mil culur, mir-rieħa, mil forma hia tara jecc l'ichel chienx digerit seuua. Tara ucoll jecc hemmx xi ħniex zghar, tual, jeu ciatti—u malli tosserva xi ħagia li ma hix seuua, ghanda tchellem it-tabib.

Bosta tfal u specialment bniet li ghandom gilda fina, huma suggetti *ghas-seki* u jdeihom u xuftejhom jinkasmu. L'ommijet ghandom icunu jafu dan m'nein jigi, u chif jistghu ievitau ħafna tbatija lil uliedhom.Dauc it-tfal li jigru ghal aria u li jisħnu bl'eserciziu, u mux bin-nar, ma icollom katt seki; u ghaldakstant meta it-tfal jigiu id-dar imtertrin ma ghandomx jisħnu fein in-nar; imma ghandom jintaghrcu b'biccia flanella xiotta, specialment f'ideihom u sakaihom u mbaghad jibdeu jakbzu u jilghabu biex jisħnu.

Meta is-seki icun giá fukhom, l'aħiar rimediu hua, dan li

sejjrin ngheidu: "Hu basla, aksamha min-nofs, roxxilha ftit melħ tal chcina, u biha ħocc il parti li ghanda is-seki."

Jecc is-seki hua maksum u mdenni, allura aghmel cataplasmi tal bieħa tal ħobs u ħalib—dana iserraħ ħafna. Meta ix-xuftein icunu maksumа l'izied rimediu ħafif hua ftit *Vasselina* jeu *Cold cream*, jeu ftit xama virgni maħlul fiz-zeit illeus.

Generalment it-tfal icollom il *ħniex*, u daun jigiu mil'ichel ħazin, specialment mil ħxejjex nejja, u laħam nej—u jigiu ucoll min-nukkas tal melħ fit-tissjir. Daun il ħniex huma ta tliet qualitaijet: dauc donnom curdicella irkieka (*Tenia o Verme solitario*), tondi, ħomor u tual (*Lombrici*), u ccheicnin u bojjod (*Ascaridi*). Ghal leuuel qualità, jusau iz-zerigha tal kara aħmar, ghat-tieni, il mustardini tas-Santonina, u ghat-tielet qualità, hua tajjeb servizial bl' ilma u'l ħal. Izda, icun uisk aħiar li uiħed jicconsulta ruħu mat-tabib, uara li jara, li bir-rimedj li ghedna, ma irnexxilux jekred daun il hniex, ghax daun jistghu igibu ħsara cbira fit-tfal, li barra milli isiru sofor u maghlubin, bosta drabi jistghu icollom il convulsionijet.

Fil cas ta *convulsionijet* u *accessionijet* ghandcom tmiddu it-tarbija, troxxulha l' ilma fuk uicciha, tatuha l'aria, tħollulha ħuejjigha, u tħallux ħafna nies ma duarha sachem jigi it-tabib, li hua biss jaf x'rimediu ghandu jagħmel scont il causa tal marda.

It-tfal huma suggetti ucoll li *jinfargiu* (Epistassi). Jecc il quantità tad-demm ma hix cbira u il fgir m'hux spiss, l'ommijet ma ghandomx jinquietau ruħhom, anzi ghandom iħallu dan il ftit tad-demm joħroġ, ghax in-natura stess trid li iz-zejjed ghandu joħroġ.

Imma, f' dauc il casi meta id-demm joħrog ħafna u spiss, uiħed ghandu malair isejjaħ it-tabib — u sa chemm jigi, it-tfajjel ghandom imidduħ u ikieghdulu fuk moħħu u fuk ghonku, craret bl' ilma frisc, u uisk aħiar bis-silg, u izommulu dergħaiħ il fuk min rasu. Tistagh ucoll sabiex izzomm id-demm, taghfaslu b'subghaic mnieħru; imma f'dan il cas, id-demm jistagh imur f' ħalku min nifseiħ—ħagia li tbazzagh uisk lil' ommijet.

Id-demm li joħroġ minn xi *ferita frisca*, li tcun maghmula minn xi sikkina, biccia ħgiega, etc. etc. jinzamm malli taħsel il ferita bl' ilma frisc, imma li icun nadif tasseu, u uara tkighed biccia tajjara pulita u tghafas tajjeb b'subghaic, jeu b'xi fascia,

Hmerja cbira hia li tkighed zoccor, ghankbut, rixx tat-tair u ħafna ciait iħor li generalment hua usat mil poplu baxx, u specialment minn nies tal campagna.

Daun ir-rimedj boloħ tas-seu li xi darba izommu id-demm; imma jaghmlu deni cbir, ghax jistghu inicshu il ferita billi generalment huma sostanzi maħmugia, u jimpedixxu li il ferita taghalak seuua, ghax ma tigix xifer mal' iħor — u mbaghad il ferita tibda tnixxi, jigifieri taghmel il marcia, u trid zmien tuil sabiex tfiek, u tħalli uara sinjali coroħ.

It-tfal spiss *jinstamtu* u *jinħarku*, specialment meta huma ftit trascurati minn nieshom. It-tfal iħobbu jersku lein in-nar u, billi ma jafux il periculu, uisk drabi icorru.

Meta il ħruk, jeu is-samta huma ħfief, ir-rimediu hua li tkighed p'cejjecc tac-craret bl' ilma frisc li fieh tcun deuuibt ftit tas-soda, jeu ftit lissja. Zeit taz-zebbug bi ftit *Acqua di Calce* (dan jinxtara mil ispizerija) jaghmel tajjeb ħafna. Jecc, izda il ħarka, jeu is-samta hia cbira, allura l'affari hia cbira, u icun hemm bzonn li jissejjaħ it-tabib.

Hemm incommodu cbir li uisk drabi hua viziu fit-tfal — u dana hu li jaghmlu *l' aurina fis-sodda*. Spiss dan, li sejjaħnielu incommodu, icun ftit tal' irritazioni fil buzzieka tal' aurina, li ma icunux jistghu izommuha. Drabi oħra icun viziu, sabiex ma ikumux mis-sodda.

Fil cas il uiħed u l' iħor, ma hemmx bzonn ta medicini, imma uiħed ghandu ikajjem it-tifel tlieta jeu erbgha darbiet mal leil, biex jaghmel l'aurina. Tasseu, li dan il parir icun incommodu ghal' omm, izda icolla il vantaġġ li ma tarax il friex cull fil ghodu mxarrab bl' aurina u jinten — li iħalli il binha jorkod fl' umdità, u li tneħħilu din id-drauua.

Bosta drabi narau ħafna *tfal immancati* specialment fost dauc li igħeixu fid-diar u cmamar b' aria ħazina — Dauna tarahom b'sakajjhom imnghaugin u sidirhom sporgiut il barra.

Dan il mard iseiħulu "*Rachitide*" u jirrendi il bniedem immancat ghal'omru, u ma icunx jistagh jidħol ghal certi xoghlijet, u jiddobba certi impieghi.

Dan it-tghauiġ jigi mir-rdiegh ghal zmien tuil, minn ichel ħazin u nukkas ta sustanzi, u particularment minn nukkas tal ħalib; ghax ghandcom tcunu tafu li it-itfal sa ħames snin ghandhom bzonn li icunu mitmughuin b' ħafna ħalib u baid, barra

minn ichel ihor tajjeb. Icollom bzonn eserciziu ghal aria u fixxemx; u lebda omm ma ghanda iggiaghalhom jimxu kabel ma icollom il forza biex jistghu jekfugh, ghax ghadamhom ma icunx ghadu jebes bizzejjet.

Jecc dan li ghedna, icun osservat, u jecc jintaghta lit-tfal melh u "*Acqua di Calce*" mal halib, u meta it-tfajjel icun uisk debli, jatuh ftit zeit tal Hut, uihed jistagh jevita dan il guai tant icrah li jirrendi l'uliedna immaucati ghal ghomorhom.

L' ahhar chelma. — Billi haun taina daun il ftit pariri u taghlim, ahna ma nistghux ma nuissux l' ommijet collha, li ahna ma nippertendux li b'dan li ghedna huma jistghu jiccurau l'uliedhom minghair ma iseihu it-tabib; ghal cuntrariu, dauc collha li jittrascurau li ma jseihux it-tabib fil bidu ta qualunque mard, icunu jaghmlu mancanza cbira hafna, u icolna ngheidu, l' akua delitt li tistagh ticcommetti omm, il ghaliex hua dover tal cuscienza li taghmel ghal uliedha dac collu li tgheid is-sengha tat-tabib, u ma ghandiex tati uiden ghal hmerijet li tismagh minn certi nisa ignuranti u ciaccaruni li jippretendu li jafu jiccurau qualsivoglia mard u hass hazin.

Jecc xi omm belha tokoghd ghalli igheidulha, hia titlef il uakt tajjeb biex li izzomm il marda: meta tcun fil bidu tahha.

Illum il giurnata hia hagia maghrufa, li il meut tat-trabi tigi, leuuelnett, mil' ignoranza tal' ommijet ghax ma jafux irabbu l' uliedhom, billi jittrascurau daun il ftit reguli li ahna ctibna — u it-tieni ghax ma iseihux it-tabib fil uakt, voldiri fil bidu tal mard, tant meta hua hafif chemm ucoll meta jidher gravi.

Dac li igheid u jordna it-tabib ghandu icun misimugh bl'attenzioni collha, u icun maghmul chif igheid hua. Lit-tabib ma ghandna nahbulu xein min dac collu li jigri, meta ma icunx presenti.

Lit-tabib ghandna ngheidulu il verità collha ghas-sahha tal gisem, bhalma ngheidu collox lil confessur ghas-sahha u is-salvazioni tar-ruh.

TMIEM

UERREI

	Pag.
Chelmtein ghal min jakra	3
Zuieg u reguli li ghandom icunu osservati	5
It-tkala	12
Il Ħlas	15
Uara il Ħlas	16
Irdieħ naturali jeu tal omm u tal imreddgha	17
Irdieħ artificiali jeu mil flixcun mil' animal	22
Ichel imħallat	24
Ftama	26
Ilbies tat-tarbija u tat-tfal	28
Aria, Daul u Ilma.	30
Irkad u Eserciziu	34
Educazioni tal Moħ u tal Kalb	40
Chelmtein fuk il cura fid-dar	46