20

GIUSÈ BONNICI, B.Sc., M.D.

IT-TROBBIJA TAT-TFAL

BI PREFAZIONI TAL
PROF. GIUSE' ELLUL, B.Sc., M.D.

- MALTA -
1932

355827

Lil Prof. Giusè Ellul B.Sc., M.D.

b'kima

- PREFAZIONI -

Ilu żmien tuil jinħass il bżonn minn min hua interessat li icun jaf xi ħagia seuua fuk it-tkala u il ħlas, chemm ucoll fuk it-trobbija tat-tfal u il mard tagħhom.

Sa ftit żmien ilu dana chien icun jista jakrah biss min jaf jakra bit-taljan u bl'inglis jeu b'ilsna oħra ; u dauc il ħafna nies li jafu biss bil malti ma setgħux jipprofittau iruieħħom minn dan it-tagħlim li bosta drabi jista iservi ta gid cbir u anchi is-salvazioni tal ħajja ta l'ommijet u tat-tfal tagħhom.

Ghal dana il bżonn ħaseb iż-żghażuħ tabib Bonnici, uieħed mill chittieba tal Malti, studius ħafna tax-Xienza li hua bil kalb ħaddan, u ħabib tal fkar.

Dana il ctieb bħala bidu għalina il Maltin hua interessanti u meħtieġ ħafna u ghalhecc jena nirraccomandaħ lil dauc l'ommijet collha li għandhom cura ta saħħithom u ta uliedhom u nittama illi dana l'esempiu tat-Tabib Bonnici jigi imitat minn tobba oħra.

Fli stess ħin nirringrazia lil għażiż tabib Giusè Bonnici mid-dedica li għoġbu jagħmilli meta jena ma inħossnix li ghandi l'ebda meritu ħlief li chelli taħt it-tagħlim tiegħi, geuua l'Università, dana id-dixxiplu għażiż u veru malti.

PROF. GIUSE' ELLUL.

Valletta-Marzu 1932.

I. Il Cura ta l'Omm

Nistghu niehdu bhala principiu generali li minn genituri b'sahhithom jigiu tfal kauuija, minn genituri marrada jigiu tfal morda. Kabel ma ragel u mara jizzeugiu ghandhom jahsbu ftit fl'ulied li ghad iridu jigiu minnhom, ulied li ghad igaudu jeu ibatu scond dac li jirtu minnhom, scond il cura li jatu tahhom. Biex tizzeuueg m'hux bizzeijed li tcun mara jeu ragel, m'hux bizzeijed li tcun takla lokma hobs u icolloc kebuba fein titrecchen fl'ghaxija, imma trid tcun b'sahtec, trid tcun takla bizzeijed biex trabbi l'uliedec chif irid Alla, trid tcun taf chif ghandec iddur bihom, chif ghandec tcabbarhom kauuija u tghamilhom irgiel biex izidu il gieh tan-Nazion Maltija.

L'euuelnett kabel ma zghazugh u xebba jinghakdu flimchien ghal haijithom hemm bzonn li icunu jakblu; jakblu f'sahhithom, jakblu f'kalbhom, f'ruhhom, f'imhabbithom, ghax fein m'hemmx imhabba u ftehim bein il missier u l'omm ma jistax icun li l'ulied jitrabbeu seuua. It-tieni hett m'ghandhomx jizzeugiu la zghar u l'ankas cbar izzeijed, ghax barra li l'ulied li icolllhom ma icunux b'sahhithom ghal collox u l'omm tcun keghda tippericola ruhha meta tasal biex tehles, ma jistax icun hemm dic l'imhabba u dac il ftehim li icun hemm bein tnein li izzeugiu fl'ahiar ta haijithom. L'ahiar zmien ghal mara biex tizzeuueg hua minn 20 sa 25 sena, ghar-ragel minn 25 sa 30 sena. Hua xierak ucoll li ġuvni u xebba ma jaraux lil xulxin, jitgharsu u jizzeugiu f'chemm tiehu nifs, imma li idumu gharaijes ghal ftit taz-zmien biex jidrau lil xulxin u jarau jecc jakblux fil carattru tahhom. Dan ma ifissirx li tnein ghandhom jixiehu gharaijes ghax icunu tilfu l'ahiar zmien ta haijithom li ma jergax jigi lura.

Ix-xebba, fuk collox, uara li tizzeuueg u issir mara, ghandha tiehu cura cbira tahha infisha biex tcun tiflah ghal dac collu li iggib fukha ix-xorti tant mixtieka min-nisa li issir omm. U m'hux hecc biss, izda ghandha tcun taf ucoll chif ghandha izzomm ruhha fl'ahhar zminijet tat-tkala tahha u chif ghandha titma, tlibbes u trabbi l'uliedha kauuija u shieha.

Il mara tista issir omm minn 15 sa 45-48 sena, izda, bhal ma ghidna kabel, ahiar ma tizzeuuiġx kabel ma tghalak l'20 sena. Actar ma il mara ticber, actar jicber il periclu ghal sahhitha meta icollha l'euuel tarbija ghax ġisimha ma jibkax elasticu u cedevoli bhal ma chien meta chienet ghadha zghazugha. Mara tista tinduna li saret omm (l'actar meta icun seijer icollha l'euuel tarbija) minn tlet hue-jeg: 1. Ma tibkax tara izied l'affarijet tahha; 2. tibda thoss ruhha imdardra fil ghodu u xi minn dakkiet tirrigetta ucoll; 3. tibda tghamel urina izied ta spiss u tibda thoss xi hruk uakt li tghamilha.

Ghal daun it-tlet sintomi, il mara m'hemmx bzonn li tfittex ittabib ghax huma normali u issibhom, fein ftit u fein uisk, fin-nisa collha. Izda xi minn dakkiet, id-dardir icun izied kauui mis-soltu u, f'daun il casi, il mara ghandha tiehu il colazioni tahha (te' bil halib u biccia hobs mixuija bil butir) fis-sodda u tibka minduda ghal xi

sigha oħra. Jecc kabel dan tieħu xi ftit Seidlitz powder tant aħiar. Jecc il-dardir tħossu ma tul il ġurnata ucoll ghandha tieħu ftit Bicarbonat tas-Soda. Fil cas li id-dardir u ir-rigettar icun kauui ħafna u bla ma jakta xein, il mara ghandna tfittex li tchellem it-tabib malair ghax tista tigi fukha marda seria ħafna. Il biċċa il cbira dan id-dardir jibda fis-sitt gimgha minn mindu iisir omm u jispiċċa firraba xahar. Il ħruk meta tghamel l'urina li jigi fit-tieni jeu fit-tielet xahar jispiċċa ghal collox jeu jonkos ħafna malli jghaddi it-tielet xahar.

Malli mara tinduna li hija omm ghal l'euuel darba ghandha tmur ghand tabib li, barra li jizguraha jecc hiex omm jeu le, jara jecc il pelvi taħħa huiex normali u jecc hemmx xi biza li actar tard il ħlas ma icunx jista isir seuua jeu jecc ghandiex xi marda oħra li tista tgharrak il ħaija ġdida li ghandha ġo fiha; fil cas li hemm, jibda jiccuraha mill-l'euuel u jista isalva 90 fil mija minn dauc li chiecu ma marrux ghand it-tabib u iccurau ruħħom setghu imutu.

Fl'euuel ħames xhur tat-tkala taħħa, il mara ghandha tibghat l'urina ghand it-tabib biex jezaminaha ghall'ankas cull xahar, fl'aħħar erbgha xhur cull ħmistax, ghax mill'esami ta l'urina it-tabib jista jinduna bil bidu ta elf marda u jiccuraha chif jixrak, mard li jecc ma tilkalghux mill'euuel icun difficili uisk biex tisbħu meta icun daħal il geuua. L'urina ghandha tigi mghamulha l'euuel ħaġa filghodu u ghandha tigi imkeghda fi flixcun nadif n mghaluk seuua.

Meta tghalak is-sebgha xahar, il mara ghandha terġa tmur ghand it-tabib biex jara jecc hux collox miexi seuua. L'istess ghandha taghmel tlet gimghat kabel ma teħlex biex it-tabib jara jecc it-tarbija hiex keghdha seuua u jecc hemmx biza ta xi difficoltà uakt il ħlas. Barra dan, il mara, f'cull zmien, ghandha tfittex it-tabib jecc :— 1. tħoss ugieħ ta ras ghal zmien tuil u bla ma jakta xein; 2. jecc tonksilha il vista jeu inchella tara ċpar jeu bħal tichec suued kuddiem ghaineiha; 3. jecc icollha indigestioni bla ma takta xein u tħoss xi ħruk fuk li stoncu taħħa; 4. jecc tinduna li il quantità ta l'urina li tghamel nakset. Daun jistghu ifissru il bidu ta complicazionijiet serji li jecc ticcurahom mill'euuel tista teħles minnhom fi ftit taz-zmien.

Esercizziu.

Dan ma ifissirx li meta mara issir omm m'ghandiex tcompli tghamel il facendi tad-dar taħħa jeu li tinxteħet fuk pultruna u ma tkumx izied minn fukha. Anzi l'esercizziu jghamlilha taijeb ħafna, basta ma icunx izied milli hi tcun tiflaħ tissaporti, ghax bieħ kalbha u il pulmuni taħħa jaħdmu aħiar u icunu jistghu inaddfulha demmha. L'aħiar esercizziu li tista tieħu hua il mixi, jecc jista icun fil uita. Sigha jeu saghtein mixi culljum jghamel taijeb ħafna, izda jecc tara li b'dakshecc tgheija tista tnakkas sa chemm tħoss ruħħa taijeb uara il mixia. Ghall'euuel erbgha jeu ħames xhur tista tghum basta ma titħabatx iz-zeijed. Ma tistax takbes, tilghab it-tennis, tisfen, tircheb iz-ziemel u ir-rota. Meta tmur minn post ghall'ieħor evita chemm tista il motors u il carrozzini li bil kbiz taħħom ighamlu ħażin ħafna; ircheb il ferroviji u it-trams li billi jimxu fuk illinia ma tantx jgholeu. Tmurx fi viaggi tual. Okghod chemm tista

fil beraħ ghall'aria pura. Evita li scossi collha. Aħrab lir-ragel l'actar fl'euuel xahrein u fl'aħħar xahar. Meta ma tcunx tiste toħroġ mid-dar, massaggi fuk id-dahar u fuk l'idein u ir-riġlein huma meħtieġa ħafna. Fl'euuel xahrein jeu tlet xhur, meta jasal iz-zmien li soltu tara l'affarijet taħħa, icun ta ġid ħafna jecc tghamel xi jumein jeu tlieta fis-sodda ghax f'dan iz-zmien il periclu li tarmi jiżdied. Li stess ghandha tghamel jecc ma tul id-disgha xhur tat-tkala taħħa tħoss xi ugieħ cbir f'zakkha jeu tnixxi xi demm.

Ichel.

L'ichel hua importanti ħafna. L'aptit jiżdied iżda l'ommijet ma ghandhomx jieclu iż-żeijed bil ħsieb li jghamlu il ġid lit-tarbija li ghandhom ġo fihom, ghax l'ichel zeijed actarx ighamel ħażin milli taijeb. Ghandhom jeclu bħas-soltu iżda inakksu ftit il-laħam, iż-żoccor u il ħueijeg tal ħelu. Alcohol (whisky, brandy, ecc.) u te kauui xein, ftit birra jeu imbit uakt l'ichel ighamel taijeb ħafna ghax iżid l'aptit. Il ħalib hu taijeb ħafna u l'omm ghandha tfittex li tieħu chemm tista minnhu. Uakt l'ichel aħiar ma tixrobx ilma, iżda uara u fl'intervalli tista tieħu chemm trid, actar ma tixrob actar aħiar ghax l'ilma iżid l'urina u inaddaf id-demm. L'ilmijet alcalini naturali, bħal xi ilma ta Vichy jeu ta Contrexville, huma meħtieġa. Billi il fosfati u il cloruri ta l'omm jinħleu ħafna, icun taijeb chiecu uaħda tieħu xi glicerofosfati tal calce u fil cas ta anemia xi melħ tal ħadid, iżda daun ghandha toħodhom jecc jghidilha it-tabib taħħa. Ichel li fieħ ħafna vitamini bħal ħaxix (ħass, spinaci, ecc.) frott frisc u misiur, butir, crema, bajd, ecc. hua ta ġid cbir ghal l'omm. Fl'aħħar gimghat, uara li tiecol, il mara li tcun tistenna li issir omm, ghandha tokghod fuk pultruna comda u terfa riġleiha fuk xi banchetta m'hux gholia iż-żeijed biex ma icolliex varici, morliti jeu nefħa fl'ghaksa ta riġleiha. Meta tgheija ucoll ghandha tfittex li tokghod hecc. L'ichel ghandu jittieħed f'ħinijet regolari u ghandu icun misiur seuua. Cull xeuka li icollha, jecc ma tcunx ta deni ghaliha, ghandha tigi maktuha.

Il Purgar.

Ta sicuit l'omm tibda tbati bix-xedda (costipazioni). Din ghandha tigi iccurata seuua ghax hija uaħda mill causi principali li iggib l'impurità tad-demm u ħafna mard uaraiha. Ghall'ankas l'omm ghandha tħammeġ darba culljum. Dan jista isir billi timxi xi sigha jeu saghtein culljum jeu tghamel xi esercizzji ħlief oħra jeu tbiddel l'ichel li tcun tieħu. Cull meta tħoss il bzonn, ghandha tmur mill'euuel fid-W.C. u ghandha tidra tmur darba culljum, fl'istess ħin, avolja xi minn dakkiet ma icolliex bzonn. Chemm tista evita il porog. Marfa paraffina liquida dabtein culljum jeu nofs cuċċarina estratt liquidu tal cascara sagrada ighamel taijeb ħafna. Porog jeu pilloli li jidħol l'Aloes fihom huma ħżiena ħafna ghax jistghu igighaluha tarmi.

Ilbies.

L'omm m'ghandu icollha l'ebda biċċa ħueijeġ mghafusa ma kaddha jeu ma zakkha. L'ilbiesi collha ghandhom icunu imdendla minn ma spalleiha u il calzetti miżmumin b'suspenders. Il garters għal calzetti m'ghandhom jiġu usati katt ghax iżommu ic-circolazioni taddemm u igibu in-nefħa tal ghaksa jeu il vini varicusi. Ic-cinturini m'ghandhomx icunu mghafusa. Il ħueijeġ m'ghandhomx icunu tkal. Il curpett m'ghandux jintuza iżied, iżda meta iz-zakk ticber, l'actar f'dauc li chellhom ħafna tfal, hua xierak ħafna li l'omm tuza panciera ħafifa li ma tcunx mghafusa iż-żeijed maħħa u li tcun imdendla minn spalleiha biex terfa ftit it-tokol tat-tarbija u biex, uara il ħlas, zakk l'omm ma tibkax cbira u imdendla. L'ilbies m'ghandux jafsilha sidirha b'mod li ma tcunx tista tieħu nifs seuua. It-taccuna tazzarbun ghandha tcun baxxa u uiesa.

Indafa.

Banju jaħrak ħafna jghamel ħażin ghax jista igib l'abort, iżda banju sħun (100 grad F.) filghaxija ighamel taijeb. Filghodu, jecc jista icun, ħasla bi sponza bl'ilma chiesaħ jeu fietel u uara timsaħ b'xugaman iebes ighamel taijeb ħafna tant fuk ic-circolazioni taddemm chemm ucoll fuk il muscoli. Fl'aħħar gimghat, darbtein jeu tlet darbiet massaggi fil gimgha fuk iz-zakk bi ftit zeit taż-żebbugia pur jippreveni il ksim tal gilda li, jecc isiru, iħalli marca baida fil gilda li tibka ghal deijem. Fl'istess żmien l'omm (li icun seijer icollha l'euuel tarbija) ghandha tfittex li tlesti iż-żejżiet taħħa biex tredda it-tarbija billi l'euuel taħsilhom fil misħun u imbghad iċċappashom malair bi sponza bl'ilma chiesaħ. Il ponot ghandha toħroġhom il barra u bi xcupilja radba tas-snien tobroxhom ftit u bil mod culljum u uara tghamel fukhom ftit ilma tal colonja (Eau-de-Cologne) biex tuebbishom u tippreveni il barxiet li jista icollha meta tibda treddha. L'omm ucoll ghandha taħrab l'emozionijiet cbar (ġlied, biża, ktaija, inquiet, dispiaciri u uakghat). Jecc tista aħiar ma tantx tokghod gharcobteiha.

Iż-żmien tat-tkala idum 40 gimgha jeu 280 ġurnata li tibda tghoddhom mill'euuel ġurnata ta meta rat l'affarijet taħħa l'aħħar darba. Iżda dan iż-żmien jista ibiddel minn 260 sa 320 ġurnata.

Sitt gimghat kabel ma jeħilsu, l'ommijet li jaħdmu f'xi fabbrichi jeu f'xi xoghlijet oħra (raba, ecc.) ghandhom iħallu cull xoghol. Ghal dauc in-nisa li ghandhom xoghol mentali, xahar hua biż-żeijed.

Tlestija ghal Ħlas.

L'omm ghandha tfittex li tlesti il ħueijeg tat-tarbija u dauc il ħueijeg collha li jista icollha bzonn uakt il ħlas. Daun il ħueijeġ huma: ħrieki tal flanella u tax-xokka, fiskijet taż-żocra u oħrajn cbar, xugamani cbar u żghar, cappuni, vavalori, pacchetti taijar, caxxa fullezert, sapun, safety pins, żeuġ flixchen tas-sħana, flixcun bil lysol, ieħor bil jodiu u ieħor bil methylated spirit, vasellina, acidu boricu, imkass nadif u termometru biex tara is-sħana tal banju ghattarbija.

Il camra fein l'omm teħles u fein tghaddi il convalescenza taħħa ghandha tcun cbira chemm jista icun u mill'actar ariusa u nadifa u bi ftit mobbli. Is-sodda ghandha tcun tal uieħed biex il maijistra jeu it-tabib jilħak lill'omm minn cull naħa, u il mitraħ iebes biex ma ighamilx ħofor fin-nofs. Ghanda tcun imkeghda b'mod li ma jaħbtux currenti tar-rieħ fukha u li tcun tista tigi milħukgha miż-żeuġ naħ-ħiet u fl'actar daul possibbli. Fuk il mitraħ ghandu icun hemm l'euuel lizar, imbghad incirata u fukha lizar ieħor.

Il Ħlas.

Il ħlas hua maksum fi tlet stadi:— 1. L'euuel uieħed u l'itual jibda bl'ugighat u jispiċċa bil kasma tat-tiskija meta l'ghonk tal ġuf icun tuessa biż-żeijed biex iħalli lit-tarbija tghaddi. Fl'euuel tarbija dan li stadiu idum ma duar 14 il sigha, iżda jista icun itual jeu aksar ħafna. 2. It-tieni stadiu jicconsisti fil mghodija tat-tarbija mill ġuf ghal barra. Dan li stadiu fl'euuel tarbija idum mas-sagh-tein; fil ħlas ta uara xi ghaxar minuti. 3. It-tielet stadiu, li jista idum minn ftit minuti sa sigha, jicconsisti fil ħruġ tas-seconda. B'dan il mod, il ħlas ta l'euuel tarbija idum, normalment, minn 16-24 il sigha; fl'oħrajn minn 8-12 il sigha.

L'euuel Stadiu.

Il ħlas jibda bl'ugighat. Fl'euuel stadiu daun huma ħfief, jin-ħassu l'iżied fid-dahar, jigiu cull nofs sigha u idumu ma duar mi-nuta. Iżied ma il ħlas idum, iżied l'ugighat isiru kauuija u spissi. Fl'euuel stadiu m'hux meħtieg li l'omm tokghod fis-sodda iżda ghan-dha tokghod fil camra fein tcun bi ħsieba teħles, camra li ghandha tcun imlesta minn collox. Hija ghandha tinħasel ftit bl'ilma fietel u uara il maijistra tnaddafa bis-sapun u bl'ilma li icun fieħ cuċċarina lysol ma cull pinta ilma. Icun taijeb ħafna jecc tisboħ l'organi genitali bil jodiu. L'omm tista tieħu f'dan li stadiu xi ftit tè ħafif jeu xi ħaġa oħra jecc tcun tixtiek. L'ugighat, li issa icunu saru iżied kauuija u żdiedu, mid-dahar jersku ghall'organi genitali fein isiru quasi insoffribbili u it-tiskija tinkasam u joħroġ ħafna ilma ċar jeu imċappas bid-demm.

It-tieni Stadiu: It-Tuelid tat-Tarbija.

Malli joħroġ dan l'ilma, jibda it-tieni stadiu i.e. tal ħruġ tat-tarbija minn ġuf ommha jeu f'chelma uaħda tat-tuelid. L'omm ghan-dha tidħol fis-sodda (li tcun mghamulha chif ghedna kabel) u tokghod b'uiċċha il fuk u b'ircopteiha miluija. Malli tħoss il ueghġa, ghandha takbad b'idejha ma dar is-sodda biex tcun tista tisforza, iżżomm in-nifs u tafas l'isfel (titkanzaħ); fl'intervalli ta l'ugighat m'hemmx ghalfein titkanzaħ ghax tgheija u ma iservi ghal xein. Jecc titchel-lem jeu tibchi uakt l'ugighat titlef collox. Chif tituieled it-tarbija u x'ghainuna ghandha tinghata lill'omm uakt il ħlas hua xoghol il maijistra li malli tinduna li m'hux collox seijer chif ghandu icun, ghandha mill'euuel tneħħi ir-responsabilità minn fukha u tibghat ghal tabib li jinkala ghal dan ix-xoghol; it-telf ta sigha jista ifisser it-telf ta ħaija ta bniedma.

Malli it-tarbija tituieled, il maijistra ghandha tnaddfilha ghaineiha b'bičča taijara imxarrba bl'acidu boricu min-naħa ta l'imnieħer ghal barra u ghandha id-daħħal subghaiha micsi b'bičča čarruta baida u nadifa f'ħalk it-tarbija biex tneħħilha il muco li icollha ħalli tcun tista tieħu in-nifs seuua. Jecc icun hemm xi biza li omm jeu missier it-tarbija xi darba sofreu bil mard tan-nisa, il maijistra ghandha taħsel ghainein it-tarbija mill'actar fis, b'lozioni antisettica tal perchloride of mercury (1 fl'4,000) u tkattrilha f'ghaineiha taktira jeu tnein tas-soluzioni tan-nitrat tal fidda tal kauua tal 1 fil mija. Jecc dan ma isirx, it-tarbija tista tieħu xi infezioni f'ghaineiha u jecc ma tigix iccurata seuua u mill'euuel tista tghama ghal collox. Jaħsbu li quart ta dauc li jituieldu ghomja (25 fil mija) jigrilhom hecc imħabba din l'infezioni. Malli tituieled it-tarbija tibda tibchi; jecc ma tibchix ghandec tħokkilha bil palma t'idec in-naħa t'isfel ta darha jeu tuaddab ftit ilma chiesaħ fukha. Jecc dan m'hux biż-żeijed, uara li takta il curdun, jeu kabel, ghandec takbadha minn sakaiha u iddendilha rasha l'isfel u ittiha xi daktein ħafif ħafif. Jecc l'ankas dan ma iservi u it-tarbija tcun ghadha ma ħaditx nifs, ghamlilha ir-respirazioni artificiali jeu xi iniezioni ghal ta l'apposta.

It-tarbija tcun ghadha ma bdietx tghix ghaliha infisha kabel ma il maijistra takta il curdun li ighakkad l'omm mal uild taħħa. Ghal-l'euuel dan il curdun jinħass itectec. Malli jiekaf jeu jonkos ħafna, il maijistra ghandha torbtu minn żeuġ naħħiet b'ħaita baida tal ghażel (li ghanda tcun mghollija kabel biex ma tcunx infettata); rabta minn daun ghandha tcun il boghod mit-tarbija xi żeuġ purzieri u ir-rabta l'oħra in-naħa ta l'omm. Il curdun ghandu jinkata bein daun iż-żeuġ rabtiet b'imkass nadif u imgholli. Uara, it-tarbija ghandha tigi maħsula f'baniu bl'ilma fietel, iz-żoc a imfaxxiata u hi imlibbsa. X'ħin isir dan collu mat-tarbija, ghandha titkighed fil ġemb u incomplu nghinu lill'omm.

It-tielet Stadiu.

X'ħin it-tarbija tituieled, l'omm tidħol fit-tielet stadiu, i.e. teħles mis-seconda. Il maijistra ghanda tghoroc bil mod zakk l'omm biex iggib il contrazionijiet tal guf. Malli is-seconda toħroġ, il maijistra ghandha taħsel l'omm seuua b'xi soluzioni antisettica bħal biniodide of mercury (1 bl'4,000) jeu lysol, u il lozor u il ħueijeg l'oħra maħmuġa ghandhom jigiu mibdula b'oħrain nodfa u xotti u bičča taijara cbira u sterilizzata ghandha titkighed fuk l'organi genitali taħħa biex iżżomm ruħħa nadifa. Jecc l'omm jakbadha xi shock jeu xi ghaija cbira ghandha tigi imnaddfa malair u fl'ankas żmien possibbli, flixchen tas-sħana ghandhom jitkeghdu ħdeiha biex isaħħnuha u xorb sħun (bħal ħalib jeu tè ħafif) ghandu jinghata lilha u ghandha titkighed minduda uičča il fuk bla imħaded. Fiskija uiesa, miz-zocra sa nofs il cuxtein, tghamel taijeb ħafna ghax biha l'omm ma tħossx ruħħa maħlulha u ghandha tigi imlibbsa mill'actar fis. Jecc ma icollocx din il fiskija uiesa tista tuza xugaman cbir marbut ma l'omm bil labar tas-saruan. Kabel ma torbotha, ghandec tergia torkilha zakkha. Uara ghandec tghamel id-dlam fil camra, u tħalli l'omm torkod u tistrieħ. It-tarbija ghandha tittieħed f'camra oħra biex ma tkajjimx l'ommha bil bichi.

Uara il Hlas.

Min icollu f'ideiħ mara li tcun ghadha chemm ħelset, ghandu iżomm kuddiem ghaineiħ u ifittex li jimxi fukhom b'ħiltu collha, daun it-tlet ħueijeg: 1. li ghandu ighamel collox biex l'organi genitali ma jinfettaux ruħħom; 2. li igighal lil marida torkod biż-żeijed biex tieħu il forzi li tilfet; 3, li tieħu cura cbira tas-sider uakt li tredda.

1. Jecc l'organi genitali tal marida jinfettau ruħħom jeu le jiddependi mill cura li ħadna taħħa uakt il ħlas u mid-disinfezioni li ghamilna, u l'akua dmir tal maijistra hua dac li tara li din l'infezioni ma issirx. Fuk l'organi genitali taħħa ghandna inkeghdu .bicciet cbar ta taijar jeu garza sterilizzati biex jilkghu cull ma tn¹xxi (il-l›chia) ghall'euuel żminijiet ta uara il ħlas u malli jitħammġ.u ghandna imbiddluhom u naħarkuhom (m'hux narmuhom barra Jeu fiżżibel). Ghall'euuel tlieta jeu erbgha tijem naħsluha spiss b'soluzioni ta lysol u ghandna nokghodu attenti li tant idejna chemm ucoll cull ma nuzau ghandhom icunu nodfa u disinfettati. Jecc uakt il ħlas collox mar chif ghandu icun, m'hemmx ghalfein nghamlu doccia vaginali, ghax barra li din ma tcunx meħtieġa tista tcun ta deni jecc mghamula minn nies incapaci jeu incuranti billi il microbi li jista icun hemm in-naħa ta barra idaħħluhom geuua u ingibu infezioni cbira. Daun id-docci vagin li jistghu isiru tant bil lysol (f'cull pinta ilma tghamel cuċċarina lysol) jeu b'soluzioni tal jodiu (f'cull pinta ilma tghamel cuċċarina tintura tal jodiu. M'hux cull soluzioni tal jodiu hija taiba). Ghalchemm daun huma antisettici mill'akua ghal geuua, ghal barra l'aħiar li nuzau huma is-soluzionijet tal mercuriu. Izda ghandna niftacru li jecc nokghodu niddisinfettau ta spiss lil marida b'daun is-soluzionijet tal mercuriu nistghu ingibulha xi avvelenament kauui tal mercuriu li jingharuf mir-rigettar, diarrea, bżiek zejjed u infiammazioni kauuija tal ħniek. L'aħiar hu li, jecc ma jordnalhomx it-tabib, daun id-docci vaginali m'ghandhomx isiru.

Il posizioni li ghandha tokghod fiha il marida hija ta importanza cbira. Uara ħlas normali ghandha tokghod quasi bil keghda b'xi tlet imħadet uara darha u b'oħra taħt ircopteiha biex cull ma inixxi minnha jista joħroġ liberament u ma jinġabarx ġo fiha. Barra dan il lozor, l'investi u il ħueijeg tal marida ghandhom jitbiddlu ta spiss u il camra ghandha tcun ivventilata seuua.

2. Il marida ghandha tibka fis-sodda sa chemm il guf jergia jiċchien u ma jibkax jinħass meta tmissilha zakkha u sachemm dac li tnixxi minnhu jiċċara. Dauc in-nisa li ikumu mis-sodda uara xi jumein u li minn ghalihom ghamlu xi bravura, ma icunux ighamlu ħaġ'oħra ħlief jiġbdu fukhom, ghal meta jicbru, ħafna mard li trid pacenzia cbira biex teħles minnhu. Uara ġurnata mill ħlas, il marida ghandha titkighed nofsa bil keghda fis-sodda b'xi imħaded uaraiha biex dac li inixxi minnha icun jista joħroġ seuua. Ma tul l'euuel jumein tista tieħu ichel ħafif u sustanzius chemm trid. Filghaxija tat-tieni jum ghandha tieħu porga ħafifa u uara din tista tiecol collox. Billi il kaghad fis-sodda actarx igib costipazioni, icun դa gid chiecu il marida tieħu porga ħafifa cull filghodu. Fil cas li ma tghamilx urina daks is-soltu u tħoss ruħħa imdeika, ghandha

tibghat ghat-tabib biex ighamlilha cull m'ghandha bzonn, bħal ma ghandha tibghat ghalieħ ucoll biex itiha xi i tonici jecc chemm il darba. ma tcunx ista torkod jeu torkod ftit uisk, ghax in-nukkas tar-rkad jista icun li bidu ta mard tal moħħ. Hua ta gid cbir ghal min jista li tkabbad lil xi ħatt li jinkala ighamlilha massaggi fuk zakkha ghax barra li daun il massaggi igheinu id-digestioni u ineħħu il costipazioni, izidu ic-circolazioni tad-demm u ikauuu il muscoli taz-zakk li tiċchien u ma tibkax imdendla. Dan, barra li isebbaħ il gisem tal mara, hua ta gid ucoll ghax zakk imdendla tista iġġib mard ieħor. Jecc jista icun, il marida aħiar ma tarax nies uisk ghax l'inkas emozioni jeu eccitament jista igibilha id-deni.

3. Jecc ma icunx hemm xi raġuni speciali, l'omm ghandha tredda l'it-tarbija taħħa ghall'euuel sitta jeu disgha xhur. Dan m'hux ta gid biss ghat-tarbija ghax l'aħiar ichel ghaliha hua il ħalib t'ommha, imma anchi ghall'omm stess ghax meta iħaddmu sidi hom u ireddghu icunu iċeccnu gufhom u zakkhom u jieħdu xeħta iżied ta żghażaħ. Actar il kuddiem, nitchellmu iżied fit-tul fuk il ħtieġa ghat-tarbija li tieħu il ħalib t'ommha.

Ghandna niftacru li uara il ħlas, l'omm actarx tghamel xi ġurnata jeu tnein bid-deni u fir-raba ġurnata ucoll meta sidirha jintela bil ħalib u jibda juġaħħa actarx jerġa jitlalha xi ftit iżda dan id-deni katt ma jilhak 100° F. Id-deni jista jitla ucoll imhabba xi indigestioni jeu xi emozioni. L'iżied li issib dan id-deni hua f'dauc li icollhom l'euuel tarbija. It-temperatura ghandha tit-tieħed darb'tein jeu tlet darbiet culljum ; fil cas li tliet darbiet, fit-8 ta filghodu u fis-2 u fil-5 ta filghaxija. Jecc id-deni idum iżied minn 24 sigha jeu icun ghola minn 101°-102.F, ghandu jisseijah it-tabib ghax ifisser li hemm xi infezioni. Jecc il polz isir imghaġġel hafna ifisser ucoll li hemm, xi infezioni. L'urina tista iżżomm, jeu iggib xi ugieħ. Cull mita l urina izzomm ghandu jisseijah it-tabib. Jista icun hemm xi anemia li tmur uehidha. Ghall'euuel l'aptit jonkos imma uara xi jumein jeu tlieta jerġa jigi.

Dauc li chellhom hafna tfal, xi minn dakkiet jakbduhom l'ugighat uara il hlas. Fil cas li icunu hfief ma icunu ta l'ebda importanza u imorru uehidom ; imma fil cas li daun l'ugighat icunu kauuija ifisser li il guf ghadu ma svoitax ghal collox u li ghad baka fieh xi demm mghakud jeu xi biċċa mis-seconda u ghalhecc il marida ghandha isseijah it-tabib biex ighamlilha l'icollha bzonn.

L'omm m'ghandiex tkum mis-sodda kabel xi 10 tijiem u ghandha tghamel xi 6 tijem ohra mistrieha. Iżda ma ghandiex tohroġ minn darha kabel ma ighaddu tlet gimghat fis-saif u fix-xitua xahar jeu actar. Biex il mara ma timxix fuk dan li krat m'hux biżżeijed li tghid li fit-trabi li chellha kamet u harġet kabel dan iż-żmien u ma ġralha xein, ghax dac li ghandu jiġrilha ghall'imprudenza tahha jiġri uara żmien tuil jeu kasir, scond ic-circostanzi. L'omm ghandha tokghod attenta li tahrab ir-raġel tahha sa tlet gimghat jeu xahar uara il hlas u m'ghandiex tmur ghax-xoghol (jecc tcun haddiema) kabel sitt gimghat fil cas li ix-xoghol tahha icun ta l'id jeu erba jecc ix-xoghol taħħa icun tal mohh.

II. It-Tarbija

Il meut tat-tfal ta ankas minn sena hija hecc cbira haun Malta li tixhetna lura ma dauc in-nies li katt ma chienu jafu xi tfisser civiltà u educazioni. Meta uiehed jahseb ftit li f'cull 1000 li jituildu haun Malta sa ma ighalku sena imutu 250 minnhom ħil uakt li fl'Inghilterra imutu 70 biss, ma jistax ma jisthix ghal dac li il barranin jahsbu fukna u ma iħittix li juri chif dan il ghadd jista jitnakkas. Dan il meut hua miġub mill'ghadd cbir ta nies li haun igheixu haun Malta (overcrowding) iżda l'akua causa ta dan hua in-nukkas ta tghalim kalb l'ommijet duar it-trobbija ta uliedhom.

Jecc daun l'ommijet jakrau cull ma ħieħ dan id-dakxein ta ctieb, u jobduh, uiehed jista jittama li it-trabi maltin ma jibkghux imutu bhal ma huma illum.

It-Tuelid tat-Tarbija.

It-tarbija tituieled fit-tieni stadiu tal hlas. Il maijistra ghandha tnaddaf seuu subghaiha iż-żghir u id-dahhlu f'halk it-tarbija biex tneħhilha il muco li jista icollha f'halkha halli tcun tista tieħu in-nifs seuua. B'bicċa taijara imxarrba bl'acidu boricu ghandha tnaddaf bil ħleuua collha ghajnejn it-tarbija u jecc taħseb li ommha jeu missierha seta chellhom xi darba jeu ghandhom xi mard tan-nisa ghandha tbaħbaħomlha b'soluzioni antisettica tal perchloride of mercury (1 fl'4000) u tibghat ghat-tabib biex ikattrilha f'ghajnejha katra jeu tnejn ta soluzioni tan-nitrat tal ħidda (1 fil 100) (*). Jecc ma isirx dan, it-tarbija tista tieħu infezioni f'ghajnejha u tghama. Jecc sa dattant, it-tarbija tcun ghada ma bdietċ tibchi, ghandec tuaddbilha ftit ilma chiesaħ fukha ħalli ittiha dexgha u tibda tieħu in-nifs jeu tarxilha darha. Jecc l'ankas b'dan ma tibda tieħu in-nifs u tibchi, ghandec takbadha minn sakajha u iddendilha rasha l'isfel u ittiha xi daktejn jeu tonfħilha ritmicament minn ħalkec ghal ħalkha jeu inchella taghmlilha ir-respirazioni artificiali, jeu ittiha xi iniezioni speciali.

Uara li it-tarbija tibda tieħu in-nifs, ghandna naktghu il curdun li icun ghadu jorbotha m'ommha. Ghall'euuel dan il curdun jinħass iħabbat; malli it-taħbit tieghu jiekaf jeu jonkos seuua, il majjistra ghandha takbad ħajta tal ghazel nadifa u disinfettata (ghandha tcun mghollija seuua) u torbot il curdun xi zeug pulzieri il boghod mit-tarbija u taghmel rabta oħra bħala xi tlet pulzieri il boghod minnha. Imbghad b'imkas nadif u imgholli ghandha takta il curdun bejn daun iz-zeuġ rabtiet. Izda, jecc uicc it-tarbija icun minfuħ u viola, il curdun ma icunx iħabbat u it-tarbija ma tcunx tieħu in-nifs, il curdun ghandu jinkata kabel ma jintrabat, ħalli it-tarbija titlef ftit demm u tcun tista tieħu in-nifs seuua (ghax f'dan il cas icollha congestioni ta moħħa u tal pulmuni, u jecc ma teħlisx ftit mid-demm li icollha, tmut).

Malli il majjistra takta il curdun, ghandha iddaħħal it-tarbija f'banju bl'ilma ħietel u bis-sapun biex tnaddafha, u tneħħilha it-tidlic li icollha magħħa b'bicċa garza biz-zejt, l'izied taħt spallejha u bejn sakajha ghax inchella tixxauuat. Uara ghandha tixxotta seuua it-

(*) Scond il-Ligi Sanitaria ta Malta, il majjistra ma tistax tkattar in-nitrat tal ħidda f'ghajnejn it-tarbija minghajr ma tcun imkabbda mit-tabib. Hecc ghandu jinftihem meta ghedna f'pag. 10 li il majjistra ghandha tkattar f'ghajnejn it-tarbija in-nitrat tal ħidda.

tarbija b'xugamani jeu ħrieki tal ghazel. Tant ix-xugamani chemm ucoll il ħrieki m'ghandhomx icunu giodda ghax inchella joborxu gisem it-tarbija li icun tari ħafna. Din il precauzioni ghandha tintużha ghal cull bicca ħuejjeg li titlibbes it-tarbija. Meta tixxotta ras it-tarbija ghandec tuza attenzioni cbira ghax tcun ghadha m'hiex mghakuda u tista taghmlilha ħsara cbira ; uara ghandec tlibbisa scufja jeu tnejn scond jecc icunx is-sajf jeu ix-xitua. Jecc ras it-tarbija tcun xi ftit tauualija jeu xi ftit imghauga, ħadd m'ghandu imissielha biex igibielha seuua, ghax uara ftit taz-zmien tigi seuu ueħidha u bl'ghafis ta l'idejn tista taghmlilha xi ħsara f'moħħa li il kuddiem iggennina ghal ghomorha. Imbghad il majjistra ghandha tara jecc ir-rabta tal curdun hiex seuua u fil cas li tcun inħallet ghandha taghmlilha oħra; ghandha tisbħilha bil iodiu it-tarf tal curdun, tghattihula b'bicca garza u tajjara u tinfaxxaha b'faxxa taz-zocra bla ma tghafas ħafna u tista ucoll tuaddab fuk il curdun trab ta l'acidu boricu. Uara dan ghandha tlibbes it-tarbija u tkeghda fil benniena tagħħa tistrieħ. Kabel ma tlibbisha, jecc jista icun, ghandha tizen it-tarbija biex izied tard tcun tista tara, mill pis, jecc it-tarbija hiex sejra il kuddiem jeu lura.

Il Benniena.

Il benniena ghandha tcun tal ħadid imdendla fuk zeug colonni, bil colonna ta ħdejn ir-ras fil gholi izied mill benniena biex uieħed icun jista idendel minnha bħal purtiera irkieka li tghatti il benniena collha biex teħles lit-tarbija min-nemus u mid-dubbien. Il benniena tal ħadid hi aħjar minn dic ta l'injam ghax barra li tcun tista tinħasel actar, ma taghmilx insetti daksha. Meta tarbija b'saħħitha taghmel lejl tibchi bla causa, l'omm ghandha tiflilha il benniena, ghax il kris ta l'insetti ma jatix sabar lil bintha. Fuk collox, l'omm m'ghandha katt, biex teħles mill bichi ta uliedha, dbandalhom, ghax id-dbandil ma jaghmilx ħaga oħra ħlief jistordi lit-tarbija u imaradha. Mhux tasseu li it-tarbija trid min ibandalha biex torkod, ghax hi tidra chif idarrhua u jecc ma tcunx imdorrija titbandal ma tcunx trid min ibandalha. Il mitraħ ghandu icun tal ħaxixa biex ma isaħħanx izzejjed u ghandu icun tad-drab oħxon biex il ħaxixa ma tinfidx minnhu u tniggez lit-tarbija. Fuk il mitraħ ghandu icun hemm bicca incirata biex ma jixxarrabx bl'urina u jintenn. Fuk l'incirata, lizar milui ghal tnejn jeu ghal erbgha darbiet scond id-daks tighu. Il ghata tal benniena ghandha tcun ħafifa u li issaħħan; m'ghandha katt tcun culurita ghax billi x'uħud mill culuri huma velenusi u it-trabi jerdu cull ma isibu, jistghu javvelenau ruħom.

L'ichel tat-Tarbija.

Bħal ma jaf cullħadd, l'aħjar ichel ghat-tarbija hua il ħalib ta ommha; jecc m'hemmx xi ragiuni serja, l'omm ghandha treddha l'uliedha ghall'euuel sitt xhur jeu disha xhur ta ħajjithom. Dan m'hux talli jaghmel gid biss lit-tarbija imma lill'omm ucoll billi, taħt li stimolu tat-treddieħ, l'organi genitali tagħħa jergghu jigu ghal li chienu f'inkas zmien u izied aħjar. Dauc l'ommijiet li ma ireddux lill'uliedhom biex sidirhom jibka zghir u ma iħassrux persunithom, m'ghandhom ebda jedd li isejħu lilhom infushom ommijiet u li jistenneu minn uliedhom ghajnuna u kima la jicbru.

Ghall'euuel jumejn jeu tlieta, l'omm maicolliex halib izda liquidu iehor safrani li jissejjah colostrum. Dan ma ifissirx li l'omm m'ghandiex treddha lit-tarbija fl'euuel jumejn ta hajjitha ghax dan il colostrum barra li jista iservi ta ichel (ghalchemm inkas hafna mill halib) iservi ucoll ta porga ħafifa li tnaddaf imsaren it-tarbija mill hmiġgli icollha gio fiha. Iservi ucoll ta stimolu biex biex is-sider jibda jaghmel halib izied. L'omm ghandha tcun lestiet sidirha ghat-treddieh uakt l'ahhar xhur tat-tkala taghha bhal ma urejna kabel. L'omm ghandha treddha it-tarbija l'euuel giurnata cull sitt sighat u it-tieni cull erbgha sighat, izda f'daun il jumejn m'ghandha katt iddum treddahha izjed minn ghaxar minuti ghax sidirha ma icunx mimli u ir-rdieh iz-zejjed jgharkilha il bezzula. L'ebda ichel iehor m'ghandu jinghata lit-tarbija hlief xi ftit mishun biz-zoccor. Fit-tielet u fir-raba giurnata sider l'omm jintela seuua, tant li jibda jugaħħa u titlalha ħajtadeni. F'dan il cas l'omm ghandha taghmel fumenti sħan fuk sidirha u taghmel xi massaggi minn kieħ is-sider lejn il bezzula. Bli rdieħ tat-tarbija, l'ugiegħ jonkos u jispiċċa fix-xejn.

L'akua mod biex it-tarbija ma takbadiex xi indigestioni hu li tigi imreddha regolarment cull tlieta jeu erbgha sighat ħalli li stoncu icollu zmien bizzejjed biex jiddigerixxi il ħalib li icun fieħ. L'omm m'ghandiex treddha lit-tarbija mill'ghaxra ta fil ghaxija sas-sitta ta fil ghodu ghax inchella it-tarbija tidra tkum bil-lejl u ma tħallijiex tistrieħ. L'ankas ghandha treddaħħa cull meta tibda tibchi, ghax 90 fil 100 it-tarbija tibki ghax icollha xi ugieħ fuk l'istoncu u jecc treddaħħa dan l'ugieħ izied jizdidilha. Ilma fietel biz-zoccor jista jinghata f'cull ħin u izied ma tixrob minnhu iżied aħjar izda katt m'ghandec tisforzaha biex tieħu meta ma tcunx trid.

Meta treddha, l'omm ghandha tkieghed it-tarbija seuu b'mod li din tcun tista tilħak il bezzula comodament ghax inchella ma tcunx trid terdha. Ghaxra jeu ħmistax il minuta ta rdieħ huma bizzejjed. Hua meħtieg ħafna li it-tarbija, f'cull redgha tieħu il ħalib collhu ghax l'aħħar ftit ħalib hua l'aħjar u l'izied sustanzius. Jecc l'omm icollha ħalib izzejjed ghandha treddha it-tarbija minn sider uieħed u f'redha oħra tuza is-sider l'ieħor. Jecc icollha ħalib ftit, ghandha tuza sidirha it-tnejn cull darba. Uara li treddha, l'omm ghandha taħsel il bezzula bi ftit acidu boricu, u tghattiha b'biċċa garza jeu ċarruta sterilizzata biex ma tinfettax ruħħa. Sidirha ghandha tkeghdu f'reggipetto.

Jecc il ħalib ta l'omm m'hux bizzejjed biex ixabba lit-tarbija, uara li treddaħħa, ghandha ittiha xi ichel ieħor bħal ħalib tal ħmara, tal bakra jeu glaxo. Il ħalib tal bakra hua l'aħjar ghax l'izied li jixbaħ lil ħalib tal bniedem, u l'izied irħis izda ghandu proteini izied u zoccor ankas mill ħalib tal mara (il grassi huma xorta) (1). Ghalhecc l'omm ghandha izzid il ħalib tal bakra bl'ilma mgħolli scond iz-zmien tat-tarbija u bi ftit zoccor. Billi il ħalib jigi miziud l'ilma, il grassi jonksu, ghalhecc inziduħ ftit crema jeu zejt tal ħuta (xi

(1)

	HALIB TAL			
	OMM	MOGHOZA	BAKRA	HMARA
Proteini	1.52	4.06	4.48	1.82
Grassijet	3.55	5.14	3.13	0.11
Zoccor	6.50	5.28	4.77	6.08
Melħijet	0.45	0.58	0.60	0.34
Solidi totali	12.02	15.06	12.98	8.35
Ilma	87.98	84.94	87.02	91.65

ħames katriet). Għal tarbija li għadha tituieled għandec izzid darbtejn ilma dakschemm hemm ħalib; għal tarbija ta xahrejn, ħalib u ilma indaks; u scond l'età il quantità tal ħalib dejjem tizdied sa chemm ta għaxar xhur it-tarbija tieħu ħalib uaħdu. Dan il ħalib għandu jigi dejjem mgħolli kabel ma jingħata lit-tarbija. Fis-sajf aħjar ma tatix ħalib tal bakra għax malajr jikras; l'aħjar hua il glaxo. Tant il ħalib tal bakra chemm ucoll il glaxo m'għandux jingħata lit-tarbija fil flixcun imma f'cuccarina, għax inchelli it-tarbija tidrha bieħ u ma tcunx trid terdha izied. Il flixcun għandu jintuza cmieni fil cas li l'omm ma tistax treddha lit-tarbija u ma sabitx reddieha seuua.

Il flixcun għandu jinzamm nadif mill'izied. L'aħjar flixcun għat-trabi hua dac li għandu għamla ta dgħajsa għax jista jitnaddaf malajr u jinzamm seuua. Naħa uaħda icollu gazaza u in-naħa l'oħra valve tal-lastcu biex jirregola il ħrug tal ħalib mill flixcun. Uara li jintuzau, il flixcun, il gazaza tiegħu u il valve għandhom jitlaħalħu seuua u jigiu imkegħdin f'ilma mgħolli chiesaħ u mgħottija. Darba cull jum, il flixcun għandu jitnaddaf seuua bi xcupilja u bil misħun u ftit soder; il gazaza u il valve għandhom jitgħalleu għal minuta. It-tokba tal gazaza għandha tcun ta daks hecc cbir li it-tarbija tixrob il flixcun f'ma duar għoxrin minuta. Jecc it-tarbija tbati biex tixrob, għandna inneħħu il valve u b'hecc il ħalib jgħaddi mit-tokba tal gazaza izied malajr; jecc min-naħa l'oħra, il ħalib joħrog malair uisk għandna nafsu subgħajna fuk il valve. Dauc it-trabi li jgħixu fuk il flixcun biss mingħajr ma jieħdu il ħalib t'ommhom ucoll, għandhom jieħdu (fi ftit misħun xi sigħa kabel il ħalib) ftit ilma tal-laring jeu tal għeneb uara li jgħalku xahar biex jieħdu il vitamini li għandhom bzonn ħalli jicbru kauuija u b'saħħithom.

Fl'euuel sebgħa xhur, it-tarbija m'għandiex tieħu ħlief zejza jeu flixcun. Fis-sebgħa xahar jista uieħed itiha xi gallettina jeu xi biscuttel zgħir u fin biex tħocc ħniecha miegħu. Ta disha xhur it-tarbija għandha tibda tinfatam u tingħatha ichel ftit iebes. Fis-sagħtejn ta fil għaxija ftit groats, ħobs u ħalib jeu ħobs bil gravy; u xi xahar uara, jista jingħatha li stess għall'għaxra ta fil għodu. Tista ittieha ucoll f'din il ħabta xi safra ta bajda imħabbta fil ħalib għal ħabta tas-sitta ta fil għaxija. Izda l'euuel u l'aħħar icla tal giurnata għandhom icunu il flixcun. Jecc meta tibda tinfatam it-tarbija ma tcunx trid il flixcun, għandna nuzau gazaza radba (tal flixcun) bi ftit zoccor. Ta għaxar xhur nistgħu intuha xi bicca ħobs bil ħalib jecc tcun tellgħat xi erbgħa sinniet u xi pudini ucoll izda għandna niftacru li f'dan iz-zmien it-tarbija għandha tieħu daks pinta u nofs ħalib cull-jum. It-tarbija, jecc jista icun, m'għandiex tinfatam fis-sajf jeu meta tcun ittella is-snien. Kabel ħmistax il xahar, it-tarbija għandha tibka tieħu il flixcun għax jecc timrad ma tixrobx ħlief minnhu.

L'omm li treddha għandha tgħaddi ħajja calma u regolari. Għandha taħrab l'emozionijiet specialment il ktajja, l'incuiet u is-sħanat għax jarkulha ħalibha u tista tmarrad lit-tarbija. Fil cas li icollha xi emozioni kauuija, l'omm m'għandiex treddha lit-tarbija, imma għandha tisvojta sidirha u tarmi il ħalib li icollha; il ħalib li jitrabba uara tista treddha bieħ. Għandha tixrob ħafna ħalib u bajd, u ilma tal barley, izda m'għandiex tieħu alcohol (whisky, brandy, ħafna imbit, ecc.) u tè kauui. L'icla principali tagħha għandha tcun f'nofsinhar u fiha m'għandiex tiecol patata gdida, kxur u zerrieha tal frott u ħaxix ieħor iebes għax daun jagħmlu ħafna gas. Fil

ghaʼiia ghandha tiecol ħafif biex ma ittakkalx li stoncu tagħha. Ghandha tokghod ghall'aria u ghax-xemx, (basta ma tcunx kauuija izzejjed), taghmel ftit esercizzju cullium (l'aħjar esercizzju ghaliha hua il mixi), u izzomm sidi ha sħun u gisimha nadif.

Jecc l'omm, uakt li tcun treddha, tergia toħroġ tkila, m'ghandiex ghalfejn toftom it-tarbija jecc hi tcun thoss ruħħa seuua u it-tarbija tcun sejra il kuddiem; iżda jecc hi jakbadha il ħass ħażin u it-tarbija tcun imċajpra u tħammeġ icraħ, icun seuua jecc toftomha mill'euuel. Iżda m'ghandha tcompli katt treddaħħa uara is-sitt xahar tal ħbiela. L'istess nghidu lil dauc l'ommijet li uakt li ireddu, jerġghu jarau l'affarijet taghħom: jecc it-tarbija tcun tħossha seuua u tcun sejra il kuddiem, jistghu icomplu iredduha,

Kabel ghidna li cull omm ghandha id-dmir li treddha it-tarbija tagħħa. Izda, hemm ommijiet oħrajn li id-dmir tagħhom hu li ma ireddux lill uliedhom tant ghax jistghu imarduhom bħalhom chemm ucoll ghax icunu jistghu joktlu lilhom infushom. Dauc l'ommijiet li icollhom mard tas-sider, mard tal kalb m'hux compensat, mard cronicu tal clieui jeu xi infezioni kauuija generali bħal pulmonite jeu influenza jeu xi infiammazioni tas-sider, m'ghandhomx ireddu lill uliedhom, anzi icun ta gid cbir ghalihom u ghal uliedhom jecc fl'euuel tlet casi ma icollhomx tfal izied. F'daun il casi, lit-tarbija ghandu jinghata ichel artificiali (ara paġ. 15) jeu il ħalib ta mara oħra.

L'ghazla ta mara oħra biex treddha l'uliedec ghandha tcun maghmulha b'cura cbira u bl'ghajnuna tat-tabib. Il ħalib tagħha m'ghandux icun ta ankas minn sitt gimghat u ta actar minn sebgha jeu tmien xhur (jigifieri m'ghandiex tcun ilha li ħelset ankas minn sitt gimghat jeu actar minn sebgha sa tmien xhur) ghax biz-zmien il ħalib jidbiddel u jitkauua n ma icunx tajjeb izied ghal tarbija zghira. M'ghandiex tcun izghar minn 20, l'ankas acbar minn 35 sena. Ghandha tcun mizzeuġa, nadifa, f'saħħitha u tuajba u jecc jista icun m'hux ta l'euuel tarbija ghax tcun ghadha ma dratx trabbi it-tfal bizzejjed. Ghandha izzomm ruħħa bhal ma kabel ghidna li ghandha izzomm ruħħa l'omm li treddha (ara paġ.16). Katt taghzel reddieha kabel ma tcun invistata mit-tabib, chif ucoll l'ebda reddieha m'ghandha treddha tarbija kabel ma it-tabib jizguraha li it-tarbija m'ghandiex certu mard li jittieħed.

Il gazaza ueħeda m'ghandha katt tinghata lit-tarbija ghax tista taghmlilha deni cbir. Tista timlilha il pulmuni bl'aria, tħassrilha li svilupp tax-xedak ta ħalkha, iġġibilha ħafna infezionijiet li jistghu imarduha ghal ghomorha.

Ilbies.

L'izied ħagia importanti ghat-tarbija, uara l'ichel, hua l'ilbies. L'ilbies m'ghandux icun tkil jeu dejjak u mghafus mat-tarbija jeu tuil izzejjed ghax minflóc ta gid iservi izied ta deni billi jgharrak li svilupp ta gisimha. L'ilbies ghandu icun ħafif u fli stess ħin isaħħan seuua. Scond Mrs. Ada S. Ballin l'ilbies ghandu : 1 jghatti cull naħa tal gisem xorta; 2 icun imdendel mil li spallejn biex idejn it-tarbija icunu liberi (u biex il ħuejjeg ma icunux mghafusa ma gisem it-tarbija u jgharku l'isvilupp tagħha); 3 icun kasir u ħafif biex it-tarbija tcun tista iċċaklak sakajha chemm trid; 4 icun

tas-suf li hu l'izied ħafif u l'izied sħun u jixrob l'gharak; 5 icun ftit fil ghadd u semplici fil ghamla; 6 ma icunx mghafus ma kadd it-tarbija imma imdendel minn spallejha.

Il faxxia taz-zokra ghandha tcun tal flanella ghax issaħħan it-tarbija u tixrob l'gharak; izda mita il zokra takha, il faxxia taz-zokra tista tinghamel tal maglia. L'ilbies tat-tarbija f'dan iz-zmien ghandu icun maghmul minn kmis tas-suf sa sakajn it-tarbija (27 pulzier) u bil chmiem tual, sidrija tal flanella, ħarka ratba u libsa u zarbun tas-suf uiesa. L'ilbies jista jitkassar mita it-tarbija tghalak tlet xhur. Bil-lejl it-tarbija ghandu icollha ħarka, libsa ta bil-lejl tal flanella u libsa tas-suf u fil chsieħ libsa tal maglia fuk collox billi it-tarbija ma tafx izzomm il gvieret fukha. Mita it-tarbija ticber u bid-dakkiet tas-sakajn tibda ittajjar il gvieret minn fukha, aħjar minfloc libsa ta bil-lejl uieħed juza combination ghax l'irieħ u il bronchiti jittieħdu ħafna mit-trabi li jorkdu b'zakkhom u b'sakajhom micxufa. Il ħrieki ghandhom jitbiddlu spiss, mill'ankas darbtejn cull jum jecc it-tarbija ma tħammiġx fihom; fil cas li tħammiġhom ghandhom jidbiddlu cull darba. Ghandhom jinħaslu seu bl'ilma bis-sapun u jinghasru tajjeb; m'ghandux jintuza soder fil ħasil tagħhom. L'aħjar ħuejjeg ghat-trabi huma dauc tas-suf, tant fis-sajf chemm ucoll fix-xitua, izda fix-xitua ghandhom icunu izied ħoxna. M'ghandhom katt jintuzau giodda ghax joborxu gisem it-tarbija. Hua xierak li mita jitkassru il ħuejjeg tat-tarbija, l'omm tlibbisha zarbun tas-suf acbar minn sakajha biex ma iħ ssarx l'isvilupp tagħhom; zraben tal ġild m'ghandhomx jintuzau kabel ma it-tarbija titlak timxi. Ras it-tarbija ghandha tcun imlibbsa cappun kabel ma toħroġ mid-dar u ghall'euuel xahrejn jeu tlieta anchi mita tcun id-dar, tant is-subien u chemm il bniet. Fiz-zghar, il cpiepel m'ghandhomx jintuzau ghax jgharkulhom uidnejhom.

Fuk collox, il fiskija li juzau il maltin mghafusa ma gisem it-tarbija hija l'ghar ħagia li jistghu jaghmlu, ghax gisem it-tarbija hua tari u delicat ħafna u irid il-libertà biex jicber; bil fiskija ma jistax jisviluppa ruħu seuua u is-sakajn actarx jitghauġu. L'aria ta gio'l ħrieki tiħzien bl'gharak, bl'urina u bil ħmieġ u barra li iggibilha irritazioni tal gilda iggighel lit-tarbija tibchi u tghajjat b'ħilitha collha, bichi u ghajjat li igib il ftuk, itella id-demm ghar-ras, iħassar id-digestioni, jimpedixxi in-nifs seuua u jista igib il convulsionijiet. Ghalhecc il ħuejjeg tat-tarbija ghandhom icunu uiesa, maħlulha u bla ebda rabta. Il-labar tar-ras m'ghandhom jintuzau katt, l'ankas m'ghandhom jitħazzmu f'sider omm jeu f'min izomm it-tarbija ghax jistghu jigirfuha u jaghmlulha xi deni ieħor.

Irkaghad.

L'irkaghad ghat-tarbija hua ta ħtieġa cbira. Malli terdha jeu tiecol, it-tarbija ghandha titkighed fil benniena tagħha, fuk in-naħa tal-lemin, u titħallha hemm bi cuieta sachemm jerġgha jasal il ħin biex terdha jeu tiecol. Bil-lejl ghandha torkod ghal sitta jeu tmien sighat u jecc tcun b'saħħitha, daun is-sighat torkodhom seuua bla ma tistembah darba uaħda biss. Jecc it-tarbija tcun imdorrija hecc minn ċchunitha, tibka torkod dejjem hecc bla ma tħabbat lill'ommha. Jecc tistembaħ bil-lejl, uieħed jista itiha ftit misħun biz-zoccor u jaklibha

fuk in-naħa l'oħra u jara jecc ħuejjiġha humiex imxarrba jeu ghan diex ħmieġ taħtha biex ibiddlilha. X'ħin it-tarbija tħoss ruħħa comda mil ġdid terġġha torkod.

L'omm ghandha tokghod attenta li ma idderrix ħażin lit-tarbija. M'ghandha katt trakkadha gos-sodda magħha ghax jecc it-tarbija tidra hecc ma tcunx trid torkod mod ieħor u l'irkaghad mal cbar hua ħażin ħafna ghax in-nifs tal cbar jaghmlilha id-deni u ommha bil-lejl tista titkalleb fukha u tifgaha. L'ankas ghandha dbenninha biex torkod ghax l'irkaghad li jigi uara it-tbennin hua inquiet ħafna, mhux calm u seuua bħal meta jigi uaħdu. M'ghandiex ucoll taghmlilha imcatar jeu ħrieki fuk uiċċha biex ghal taparsi tara id-dlam u torkod jeu biex ma imissiex id-dubbien u in-nemus, ghax b'daun il ħuejjeġ ma tcunx tista tieħu in-nifs seuua; ghad-dlam l'aħiar ħaġa tbexxak it-tuieki u il bibien; ghad-dubbien u in-nemus tghatti il benniena b'velu ħafif biex l'aria tcun tista tghaddi minnhu.

Il camra fejn jorkdu l'omm u it-tarbija la ghandha tcun chiesħa u ankas sħuna iżżejjed, imma ghandu icollha dic is-sħana li tħossha thennic. Ghandha tcun ivventilata seuua u ghal xi saghtein cull jum, uara li l'omm u it-tarbija icunu kaghdu attenti minn xi rieħ, tinfetaħ beraħ biex tidħol ftit ix-xemx u ftit aria safja. Ghandha ucoll tinżamm mill'iżied nadifa u m'ghandhomx isiru ħsejjes fiha ghax it-tarbija malajr tinkatha.

Jecc it-tarbija ma tcunx trid torkghod, ma ghandniex natuha ixxaħxieħa bħal ma jaghmlu x'uħud fil campanja ghax din, minfloc trakkadhom, issaccarhom u bil mod il mod taghmilhom boloħ. Izda l'omm ghandha tfittex li issib il causa tat-telf tar-rkad tat-tarbija; ghandha tara jecc ghandiex xi ħmieġ taħta jeu hiex imxarrba u dbiddlilha. Ghandha tiflilha il benniena biex tara hemmx xi ħaġa tokros it-tarbija. Ghandha tara jecc taħt ghonk it-tarbija jeu bejn sakajha hux imxauuat u fil cas li hu taħsilha bi sponza bi ftit ilma u taghmlilha ftit 123 powder jeu fullezert.

Ir-rkad tat-tarbija ħua calm u fond; jecc icun inquiet ifisser li ghandha xi ħaġa fl'organi tan-nifs jeu tad-digestioni. Meta tarbija torkod kiesa ghar-rcobtejha, ifisser li ghanda ħafna gas jeu xi mard ieħor f'zakkha u hemm bzonn li uieħed ichelmilha tabib. Jecc ittarbija tonħor jeu taghmel xi ħoss ieħor minn imnifsejha x'ħin tieħu in-nifs jeu torkod b'ħalkha miftuħ, ifisser li ghandha it-tonsilli cbar jeu l'adenoidi u ghandha bzonn ta operazioni.

Indafa.

It-tarbija ghandha tinħasel darba cull jum bl'ilma fietel (maduar 98° F.) ghax il gilda tarmi ħafna gharak u secrezionijet oħra li hemm bzonn li jitneħħeu minn ma gisem it-tarbija, Zeug ħasliet cull jum actarx jaghmlu ħazin milli tajjeb u jistghu jatu eczema tal gilda. Il banju jista jinghata fil ghodu jeu fil ghaxija. Jecc jinghata fil ghodu, uieħed ghandu jaħsel ucoll uiċċ, idejn u il patata tat-tarbija bi sponza kabel ma torkghod, ghal uicc it-tarbija ma ghandux jintuza sapun, ghal gisimha ftit. It-temperatura tal ilma ghandha tcun ta 98° F. ghat-tuelid u ta 95° F. meta taghlak sitt xhur. L'euuel ghandha taghmel l'ilma chiesaħ fil banju u imbghad izzid fuku il misħun u tħaudu sachemm iġġib it-temperatura li trid. Biex tara seuuua x'temperatura fieħ il banju, jeħtieġ tuza it-termometru,

izda fil cas li uieħed m'ghandux jista idaħħal mincbu fl'ilma biex jara jistax jissaportieħ. Ghidna mincbu u m'hux idu, ghax billi l'id hija imdorrija fis-sħana, m'hix sensibbli ghas-sħana daks chemm hu il mincheb. Il ħalk, l'ghajnejn u l'imnieħer ghandhom jinħaslu bi ftit ilma nadif u jecc it-tarbija icollha is-snien, daun ghandhom jinħaslu bi xcupilja tas-snin ratba cull fil ghodu u fil ghaxija, min-naħa ta geuua u min-naħa ta barra, il fuk u l'isfel. Dan il ħasil tas-snien ghandu isir b'delicatezza cbira ghax ħniek it-tarbija huma tarjin ħafna u malajr tista tobroxomlha u toħorgilha id-demm.

Uara il ħasil, ghandec tixxotta seuua it-tarbija l'actar f'dauc in-naħiet li fihom tista tixxauuat (bejn sakajħa, taħt spallejha, taħt ghonkha) u ixxappapa bil 1 2 3 Powder jeu taħlita tat-trabijet ta l'ossidu taż-żincu, ta l'ghamtu u ta l'acidu boricu. Ghalchemm hu tajjeb li uieħed iħalli ftit lit-tarbija maħlula uara il banju biex titkalleb ftit u tħaddem idejha u sakajha, hemm bżonn li uieħed jokghod attent li ma tieħux xi bruda ghax jista jakbada xi indigestioni u ugieħ ta żakk kauui.

It-tlugh tas-snien.

Hadd ma jista jghid seuua meta jitilghu is-snien, ghax gie li tfacciau meta it-tarbija chellha tlet xhur u gie li ma tfacciaux kabel ghalket sena. Iżda il biccia il cbira tat-trabi jibdeu itellghu snienhom meta jaslu krib is-sebgha xahar ta ħajjithom. L'euuel snien li jidru huma it-tnejn ta kuddiem t'isfel. Ma duar xahar uara jidru it-tnejn ta kuddiem ta fuk u sa l'ghaxar xahar jitfacciau is-snien ta kuddiem collha. Gheluk is-sena jeu it-tlettax il xahar, jitfacciau l'euuel darsiet. Dan iż-żmien li semmejna hua il media fil biccia il cbira tat-trabi b'saħħithom. Jecc is-snien jidru cmieni (kabel tlet xhur) jeu tard uisk (uara sena) actarx it-tarbija tcun marida (actarx bir-*rickets*) u hemm bżonn uieħed juriha lit-tabib.

It-tarbija, meta tasal biex ittella snienha. gie li ma icollha xejn ħlief ħafna bżiek ħiereġ minn ħalkha u ghalhecc il vavalori tagħha hemm bżonn li jitbiddlu ta spiss. Iżda ħafna drabi icollha ħajta deni. Il ħniek jintefħu, jiħmaru, jaħarku u juġghu meta jitmessu. Icollha xi ghokod taħt ix-xedak u fil ghonk u xi soghla u xerkat. Tcun mitluka ħafna. Icollha id-diarrea jeu ix-xedda. Hafna drabi ucoll gie li jatuha xi convulsionijet.

Jecc is-snien icunu jinħassu iżda ma iridux joħorgiu (ghax il ħanek jinzerta iebes) icun seuua li uieħed jieħu it-tarbija ghand it-tabib biex jaksmilgha ħniekha b'lanzetta u iserraħa. Jecc ħalk it-tarbija icun jaħrak u migiuħ ħafna, jaghmlilha gid ħafua jecc uieħed idaħħlilha f'ħalka tarf ta maktur nadif imxarrab bl'ilma jeu biccia silġ żghira f'biċċa mussolina irkieka (tarf il mussolina ghandu jinżamm f'id min icollhu it-tarbija).

Jecc icolla ix-xedda, daksxejn magnesia liquida jeu ftit paraffina jaghmel tajjeb ħafna. Jecc icollha id-diarrea, il ħalib ghandu jitħallat bl'ilma tax-xgheir jeu tar-ross jeu tal arrowroot u bi ftit katriet brandy. Jecc id-diarrea tcun kauuija ħafna, il ħalib ghandu jinżamm u scond Miss A. S. Ballin, it-tarbija ma ghandiex tieħu ħlief darba abjad tal bajd u ilma fietel u darba essenza tal-laħam taċ-ċanga u tatieha ilma tax-xghejr jeu tar-ross jeu tal arrowroot. Daun l'ilmiet

jintaghmlu billi tkieghed żeuġ cuc iarini ross ta Patna jeu xgheir jeu arrowroot (scond l'ilma li trid taghmel) f'xi ħagia u tuaddab fuku ilma chiesaħ sachemm tattieħ u tħallieħ ghal nofs sigha. Imbghad armi l'ilma li jibka u żid pinta ilma chiesaħ. Ghalli dan sa chemm jibka nofsu.

Jecc it-tarbija jakbduha xi convulsionijet ghokod attenta li ma taghmilx deni lilha infisha, xarbilha uiċċha bl'ilma chiesaħ u ibghat ghat-tabib.

Jaghmlu ħażin hafna dauc in-nisa li f'cull ħagia li icollhom uliedhom iuaħħlu fis-snien u ma joħduhomx ghand it-tabib biex ideuuihom chif jixrak. Il biccia il cbira tat-trabi imutu imħabba l'injoranza u il prusunzioni t'ommhom.

Meta it-tarbija tasal biex ittella is-snien, uieħed ghandu idendlila m'ghonkha rota tal-lasticu biex tħocc ħniecha maghħa. L'omm katt m'ghandha tħocc ħniec it-tarbija. L'aria u ix-xemx jaghmlu tajjeb ħafna. Il ħalib ghandu jintaghta iżied miżiud bl'ilma mis-soltu u jaghmlu ħażin hafna dauc l'ommijet li joftmu l'uliedhom meta icunu keghdin itellghu snienhom.

Tlakkim.

Cull tarbija ghandha titlakkam kabel ma taghlak is-sitt xhur u kabel ma timrad bit-tlugħ tas-snien. L'aħiar żmien hua ta xahrein jeu tlieta. Iżda jecc it-tarbija tcun marida b'xi ħaġa, b'certificat tat-tabib, it-tlakkim jista jitħallha ghal żmien ieħor. Aħiar uieħed ilakkam fuk in-naħa ta barra tal coxxa milli tad-drieh ghax meta it-trabi jicbru u xi tfailiet icunu iħobbu juru ruħħom ma tantċ jeħdu piacir li isibu cull gidra daksiex fuk dirghaiħom. Fil uakt li it-tarbija icollha id-deni tat-tlakkim, l'ichel tagħħa ghandu icun biss ta ilma tax-xgheir jeu ħalib bl'ilma barley bi ftit magnesia biex iżżomm it-tarbija maħlula. L'ebda omm ghal dakxein ħniena tac-ciajt ma ghandha tonkos li tlakkam lit-tarbija tagħħa ghax tcun ta deni cbir ghat-tarbija stess u ghal paijis collhu.

Mard ta l'imsaren.

L'omm ghandha tara chemm il darba culljum tħammeġ it-tarbija tagħħa u chif tħammeġ (leun tal ħmieġ, ghamla). Tarbija b'saħħita tħammeġ darbtein jeu tlieta culljum sachemm icollha dauc ix-xahrein jeu tlieta ; uara dan iż-żmien actarx darba jeu darbtein culljum. Iżda m'hemmx ghalfein uieħed jincuieta ruħu jecc it-tarbija tħammeġ darba jeu erba darbiet ghax variazioni żgheira tista tiddependi mill-l'ichel, mill'esercizìu, ecc; iżda meta it-tarbija ma tħammeġ xein ma tul 24 sigha jeu tħammeġ actar minn 4 darbiet cull jum ifisser li ghandha jeu xedda jeu diarrea. Barra il quantità tal ħmieġ ghandna inħarsu ucoll lein il qualità tieghu. F'tarbija ghadha tituieled il ħmieġ actarx icun seudieni u collu bicciet ghal ftit tal ġranet, iżda iżied il kuddiem isir artab u safrani ; hua collu xorta u ma fieħx bċejjeċ tal ħalib maghkuda. Jecc jista icun uieħed ghandu idarri lill-l'uliedu minn mindu icollom ftit xhur iħamgiu darba cull jum, cull fil ghodu, u dan jista jaghmlu billi iżomm it-tarbija ghal ftit taż-żmien nofsha bil keghda fuk recipient bi ftit ilma fietel.

2. Ghandec tħzlli biss ma duaru aria safja u frisca.

3. Ghandec tnakkas cull ħoss fil camra tighu.

4. Ghandec iddauru bil franella u iżżommu fis-sħana.

5. Ghandec iżżomm huejjġu maħlula.

6. Ghandec taħslu ghaxar darbiet cull jum biex jidra nadif.

7. Ghahdec issaħħnu jecc jieħu rieħ.

8. Ghandec taghmillu levattiv tal ghamtu jecc icollhu id-diarrea.

9. Ghandec tuża ħafna it-trab tar-ross—jeu dac tal licopodio—biex tfejjaklu il gilda infiammata.

10. Ghandec dejjem iżżomm li sponża lesta ghal cull mita iħammeġ taħtu.

III. Tfulija.

It-tfulija tibda uara l'euuel sena u tispiccia uara it-tnax. It-tfulija hi maksuma mill ghorrief f'żeug żmienijet: fl'euuel erba snin (mit-tieni sal ħames sena) mita it-tifel icun id-dar taħt il cura t'ommu biss u icun kighed jisviluppa gismu seuua; u fl'aħħar sebgha snin (mis-sitta sat-tnax) mita it-tifel jintbghat l'iscola biex ma gismu jisviluppa moħħu ucoll u jaka taħt ghajn it-tabib tal gvern li ghandu icun hemm uieħed f'cull scola.

A.—L'euuel żmien.

L'euuel żmien tat-tfulija jibda mat-tieni u jispiccia mal ħames sena. Dan iż-żmien hua ta importanza cbira ghal bini ta gisem u moħħ it-tarbija u li zbalji fit-trobbija li isiru f'dan iż-żmien ma icunux jistghu dejjem jirriparau ruħħom iżied tard.

Mita it-tarbija taghlak l'euuel sena icollha rasha relativament acbar milli tcun mita tilhak iż-żghożija, żakkha tcun actar imkabbża ghax il fuied icun acbar u il pelvi iżghar minn mita tcun żghażuha, spallejha mitluka u sakajha kosra u bla saħħa (ghax il muscoli u l'ghadam icunu ghadhom ma tkauueux biżżejjed). Bil mod il mod gisem it-tarbija jibda jidbiddel u jitkauua u isir jixbaħ lil dac tal cbar l'iżied mita tcun bdiet timxi seuua bejn it-tieni u it-tielet sena. Dan it-tibdil l'actar li jinsab fis-sakajn li jitualu u jissaħħu u isiru jifilħu gisem it-tarbija.

Il bidu ta dan l'euuel żmien isib it-tarbija kghedha ittella snienha u ghadha chemm telket timxi. Generalment gheluk l'euuel sena it-tarbija icollha tmien sinniet, l'erba ta kuddiem ta fuk u ta isfel. Mita tghalak it-tlettax il xahar jitilulha l'euuel dras ta kuddiem u mita tghalak sena u nofs jitlulha in-nejbiet; gheluk it-tieni sena tcun tellghet snienha collha (ghoxrin b'collox) u tibka bihom sa ma icollha 6 jeu 7 snin mita jakulgha u ittellha snin oħra flochom (din id-darba 32 uaħda) li ghandhom jibkghu iservuha ghal ħajjitha collha. Jecc meta taghlak l'euuel sena tcun ghadha ma tellghet l'ebda sinna jeu mita taghlak sentejn tcun ghadha ma tellghathomx collha ifisser li it-tarbija tcun marida ħafna (actarx bir-rickets) u hemm bżonn li uieħed ichelmilha it-tabib mill'actar fis. Is-snien ghandhom jinżammu nodfa u ghandhom jiġu maħsula spiss u mita jomordu ghandna inchelmu tabib. Mita tcun it-tellgha is-snien, it-tarbija spiss timrad. Billi diġà tchellimna fuk dan iżied il kuddiem, m'hemmx ghalfejn nirripetu. Irridu infaccru biss li uakt it-tuħ tas-snien m'hux seu li uieħed jofthom lit-tarbija ghax billi tcun mitluka ħafna ma tcunx tista tixrob minn chiccri jeu tiecol.

Riguard il mixi, gheluk l'euuel sena it-trabi icunu diġa bdeu jiekfu ma xi ħagia u imiddu xi pass. L'ebda tarbija m'ghandha tigi imuakkfa jeu immexxija kabel ma tiekaf jeu turi li trid timxi ueħedha ghax inchella sakaiha icedu taħt il pis ta gisimha u jitghauġulha. Aħjar timxi sitt xhur tard u mita ticber icollha sakajha dritti u sabieħa milli timxi cmieni u tibka b'sakajha mghauġa ghal ghomorha collu. Li tarbija timxi tard ma ifissirx li hi marida, anzi l'iżied trabi li jimxu tard huma dauc l'imbaċċa u mimlijin

saħħa li ma icunux jifilħu lilhom infushom. Iżda jecc uieħed jinduna li it-tarbija ma titlakx timxi għax beżżiha, jista jgħina ftit billi iħajjarha timxi. Il cannizzi m'għandhom jintużau katt, għax barra li iħajru lill ommijet bla għakal li idaħħlu l'uliedhom fieħ biex idarruhom jimxu cmieni (u ħafna drabi ucoll biex jeħilsu minnhom) u jgħarku sakajn it-tarbija, huma ħżiena ucoll għax xħin it-tarbija tgħajja ma tcunx tista tinżel bil kegħda.

It-tarbija ma tcomplix ticber bħal ma chienet ticber fl'euuel sena ta ħajjitha (1) u il pis, it-tul u żmien it-tarbija għandu icollhom certa relazioni bejniethom bħal ma uieħed jista jara minn din it-tabella li gejja. Daun in-numri huma il media u variazionijet ċchejcna minnhom ma huma ta ebda importanza.

Zmien	Pis	Tul
1 sena	21 libbra	29 pulzieri
2 „	27 „	33 „
3 „	31 „	36 „
4 „	35 „	38 1/2 „
5 „	41 „	41 „

Din hi ir-relazioni bejn iż-żmien, il pis u it-tul tat-tarbija fl'euuel ħames snin ta ħajjitha, iżda daun ivariau ma l'ichel li tiecol it-tarbija u ma l'aria safja li tieħu. L'ilbies ucoll (jecc ħafna jeu ftit iżżejjed) jista icollhu effett fuk li svilupp ta gisem it-tarbija, għalchemm m'hux daks dac ta l'euuel tnejn.

L'ichel.

Il gisem tal bniedem hua il ħin collhu jinħela bit-tħakkik tal gilda u bix-xogħol ta l'organi interni u bit-telf ta sħana u energija li iuaddab minnhu. Biex uieħed ipatti u jagħmel tajjeb għal dan it-telf hemm bżonn li jiecol, jiecol seuua, jiecol bil għakal, jiecol scond ma titlob ix-xienza. Jecc bniedem ma jiecolx jibka sejjer lura sa ma imut. Għalhecc uieħed jista jifhem x'importanza cbira għandu l'ichel fil ħajja tal bniedem, l'iżied mita dan il bniedem icun għadu chemm tuieled u icun jinħtieġlu li bl'ichel li jieħu m'hux biss li iżomm gismu kauui u jaħżen fieħ dic is-sħana u energija li icollu bżonn għal xogħolu imma icun jinħtieġlu ucoll li icabbar gismu.

---

(1) It-Tarbija normali malli tituieled tcun tizen ma duar 7 libbri. Ma tul l'euuel 2 jeu 3 tijem il pis jonkos xi ftit, ma duar 5 jeu 6 ukijiet. Mita tibda tarda, it-tarbija tiżdied fil pis sas-7 giurnata mita tilħak il pis li chellha mita tuieldet. Mit-tieni sar-raba gimgħa uara it-tuelid (scond ma jgħid Camerer), it-tarbija għandha tiżdied ukija cull jum jeu minn 1½ sa 2 libbri fix-xahar; mir- aba sas-sitt xahar minn ½ sa ⅔ ta ukija cull jum jeu libbra fix-xahar; mis-sitt sat-tnax il xahar ½ ukija cull jum jeu inkas minn libbra fix-xahar. Tarbija ta sitt xhur għandha icollha pis doppiu ta chemm chellha mita tuieldet. Jecc mita tuieldet chienet tizen 7 libbri, ta sitt xhur għandha tizen 14 il-libbra. Il pis, bejn uieħed u ieħor, ta tarbija ta 12 il xahar hua ta 20-21 libbra. Iz-zieda fil pis tat-trabi li jerdgħu hua izied regolari minn dac tat-trabi li jgħixu bil flixcun.

Minn dan li ghidna, uieħed jista jifhem li l'ichel iservi jeu 1. biex jibni il ġisem u jaghmel tajjeb ghal ħela tighu, 2. jeu inchella biex jipproduci is-sħana u l'energija meħtieġa biex il bniedem icun jista jgħix seuua. Cull ħagia li nieclu hi uaħda minn daun is-sitt ħuejjeg: 1. proteini (laħam, ħut, bajd, ecc.); 2 carboidrati (ħalib, ħobż, zoccor, patata, ross, ħaxix, frott, ecc.); 3. grassi(bacon, ġobon, butir, żejt, xaħam, ecc.); 4. sali (melħ u oħrajn, tal ħadid, tal ġir, ecc., li jinsabu ma l'ichel fuk imsemmi); 5. vitamini (jinsabu fil ħaxix, fil frott, fil bajd, ecc.); u 6. ilma. L'ichel m'hux maghmul biss minn uaħda jeu oħra minn daun li semmejna ghal chemm icollu ħafna minn uaħda minnhom iżda minn tlieta jeu erba u xi minn dakkiet minn collha. Bħala esempiu nieħdu 496.12 g ammi ħalib. Dan fieħ 17.5 g. proteini, 17.5 g. grassi u 26.25 g. carboidrati barra is-sali, il vitamini u l'ilma.

Hemm ucoll dauc li jissejħu Accessory Food Products li iservu biex jeccitau li stoncu u iżidu is-secrezionijiet li isajru l'ichel (bħal bżar, teum, mustarda, basal, caffè, tè. alcohol, ecc.)

Il proteini, is-sali, il vitamini u l'ilma iservu biex jibnu il ġisem tal bniedem u biex jaghmlu tajjeb ghal ħela tieghu. Il carboidrati u il grassi biex jipproducu is-sħana u l'energija meħtieġa ghalieh. Biex l'ichel isostni u ikauui il bniedem hemm bżonn li icun maghmul minn daun is-sitt ħuejjeg. Ta min ifaccar ucoll li ġisem il bniedem hu maghmul minn daun is-sitta.

Issa li ghidna dan collu fuk l'ichel in generali biex uieħed jifhem collox, nitchellmu ftit fuk l'ichel tat-tfal fl'euuel żmien (mittieni sal ħames sena) tat-tfulija tagħhom.

Chif uieħed jitma lill'uliedu fit-trobbija tagħhom hua ta importanza cbira ghax il funzionijiet digestivi tagħhom icunu ghadhom ma sviluppaux ruħhom biżżejjed u ma icunux jistghu jieclu collox chif ġieb u laħak.

Bħal ma ghidna ħafna drabi il ħalib hua l'ichel ideali ghattarbija u sa gheluk it-tieni sena ghandu icun l'ichel ghaliha billi natuha pinta u nofs cull jum. Iżied il kuddiem din il quantità ta ħalib nistghu innakksuha gradatament maż-żieda ta ichel ieħor. Sa chemm it-tarbija tinfatam, il ħalib ghandu icun ta l'omm ghax ma hemmx aħjar minnhu. Jecc il ħalib ta l'omm m'hux biżżejjed jeu jecc l'omm ma tcunx tista tredda jeu uara il ftim, l'aħjar ħalib hua dac tal bakra (irranġat chif ghidna f'paġ. 15) fi flixcun. Il ħalib kabel ma jinghata lit-tarbija ghandu dejjem jinghalla, ghax jecc il bakra tcun marida b'sidirha tati il marda lit-tarbija. Iżda billi il ħalib ghandu certi sostanzi imsejħa vitamini li jghinu li svilupp tal ġisem u jeħilsuħ mir-rachitismu u minn mard ieħor, fil ħalib ghandna inżidu ftit ilma tal laring li fieħ ħafna minn daun il vitamini. Jista jintuża ucoll minn floc il ħalib tal bakra, xi trab tal ħalib (bħal glaxo, Ovaltine, ecc.) maħlula fil misħun u b'certa quantità li uieħed jista isib mictuba fuk il bot ta dan il ħalib.

Kabel sitt xhur m'ghandu jinghata xejn lit-tarbija ħlief ħalib u misħun biz-zoccor. Uara sitt xhur nistghu nibdeu intuha xi ħagia oħra, iżda ftit u bl'attenzioni collha biex jecc narau li tghamlilha ħażin inżommuhilha. Issa ingibu bħal tabella biex nuru x'tista tiecol tarbija bla biża li taghmlilha id-deni.

Sa sitt xhur: Halib biss u ilma mgholli biz-zoccor.

Minn 6 sa 7 xhur: Halib, xi gallettina, ftit butir, brodu u gravy.

Minn 7 sa 8 xhur: Li ghidna kabel u xi safra ta bajda, xi brodu tal ħaxix u xi taħlita tal ħalib u tkiek.

Minn 8 sa 10 xhur: Li ghidna kabel u xi biccia ħobż mixuija bil butir, grass tal bacon, patata maxx, xi ħaxix bħal cabocci, pudina tal ħut, tuffieħa mghollija u xi ftit jam jeu ghasel.

Minn 10 sa 18 il xahar: Hut misiur fil ħalib jeu bajda jeu ftit chirxa misiura fil ħalib, pudina tal ħalib, ħobż, frott mgholli.

Minn 18 il xaħar il kuddiem:—Laħam tari u misiur seu. L'ichel collu li m'hux indigest. Il frott u il ħaxix ghandu icun mgholli. Il banana hija ħazina ghat-tfal ta inkas minn 4 snin ghax indigesta ħafna.

Ilma tal-larinġ u ilma biz-zoccor jista jinghata cull xħin uieħed irid u f'cull zmien. Lit-tarbija ghandna intuha tixrob cull xħin trid ghax billi titħabat ħafna taħli ħafna ilma izda uakt l'ichel m'ghandniex intuha uisk ghax tgharrak id-digestioni.

L'ichel ghandu dejjem jinghata fl'istess ħin u regolarment. Hames ichliet cull jum huma meħtieġa ghal tarbija li ghalket l'euuel sena: Fis-6 u fl-10 ta fil ghodu u fis-2, fis-6 u fl-10 ta fil ghaxija. Ghall'euuel, l'euuel icla (6 a.m.) u l'aħħar icla (10 p.m.) ghandhom icunu ħalib minn flixcun jecc it-tarbija ma tcunx terda. Uara 15 il xaħar, it-tarbija ma tibkax tieħu il flixcun ta l'10 ta fil ghaxija, u il flixcun ta fil ghodu jibka jittieħed sa 18 il xaħar jeu izied jecc it-tarbija tcun tridu. Hadd m'ghandu jofthom lit-tarbija ghal xejn mill flixcun ghax il quantita' tal ħalib li tixrob minnhu ma tixrobiex minn ħaġa oħra u fil cas li timrad ma tcunx tista tixrob seu minn chiccra. L'ankas ma icun hemm tama li uieħed jerġgha itiha il flixcun ghax jecc it-tarbija tidra minghajru tibda tidkazzu u ma tieħdux izied. Mita il flixcun jinkata, it-tarbija icollha tlet ichliet: fit-8 jeu fid-9 ta fil ghodu il colazion, fis-1 il pranzu u fil-5 p.m. ic-cena. L'ichel ghandu jittieħed dejjem fli stess ħin u xejn m'ghandu jittieħed fl'intervalli ta bejn icla u oħra ħlief ilma jeu xi ftit ilma ta laringa. Hafna ħelu hua ħazin ferm ghax: 1 jarrak is-snien; 2 igib indigestioni; 3 ineħħi l'aptit ghal ichel ieħor. Ftit ħelu tajjeb ma jaghmilx ħsara.

Aria u Xemx.

Bl'ichel biss gisem il bniedem u la jghix u l'ankas jisviluppa ruħħu seuua; jenħtieġ li icollu ma duaru aria safja biex man-nifs li jieħu ma idaħħalx gio fieħ ħlief l'Ossigenu li ghandu bzonn. Minghajr Ossigenu il bniedem ma jistax jghix actar minn xi minuta, minghajr ichel jista jghix xi xahar.

Minn daun uieħed jista jinduna ta liema importanza ghal bniedem hua l'Ossigenu u chemm hu xierak li uieħed ikieghed jeu jibghat lill'uliedu fejn l'izied jistghu isibuħ safi. Barra l'ossigenu ta l'aria, ir-raggi ultravioletti tax-xemx huma ta gid cbir ghal gisem il bniedem ghax ikauuulu saħtu contra l'infezionijet, jippreservau minn certu mard bħar-rachitismu u izidu it-tisjir ta l'ichel li isir fieħ (metabolismu).

Ghalhecc, mita it-temp jippermetti, it-tarbija ghandha tokghod dejjem barra ghall'aria safja u ghax-xemx f'xi ġnien (Barracca ta Fuk u t'Isfel, Hastings, Il Mall, il Biscuttin, il Gotti, ir-Rundle Garden,

ecc.) jeu f'xi post sabieħ krib il baħar (Għar Id-Dud, San Gilian, il Fossa, ecc.) Ras u għonk it-tarbija għandhom icunu mgħottija mix-xemx. It-tarbija m'għandiex titkiegħed fix-xemx għal ħafna zmien mill'euuel, imma ftit cull jum u dejjem izzid il ħin sachemm il gilda tat-tarbija tidra ix-xemx u ma tinħarakx.

Nukkas ta aria u ta xemx igib fit-tarbija telka cbira u telf ta l'aptit, issir sfajra u irkieka u tista tittieħed b'xi mard malajr.

Ilbies.

L'ilbies iservi biex fix-xitua il gisem ma jitlifx sħana u fis-sajf biex il gisem ma jisħonx izzejjed. Iservi ucoll biex jixrob l'għarak u biex, billi izomm it-temperatura uniformi, gisimna ma jieħux irieħ. L'aħjar ilbies hua dac li isaħħan u li ma hux tkil.

L'aħjar ilbies li għandhom daun il ħuejjeg li semmejna huma l'ilbies tas-suf li għandhom jitlibsu fuk il-laħam ma tul is-sena collha izda fis-sajf għandhom icunu irkak u maħlula. Gie li jati il cas li gisem it-tarbija jigi irritat b'dan is-suf ; f'daun il casi l'ilbiesi ta taħt jistgħu icunu magħmula b'taħlita ta suf u ħarir. Daun il ħuejjeġ tas-suf jistgħu jinzammu nodfa ħafna, ma ixicclux it-tarbija u ma itakkluhiex.

Il ħrieki għandhom jibkgħu jintusau għal bidu ta l'euuel zmien tat-tfulija sachemm it-tarbija tidrħa titlob biex tħammeġ jeu biex tagħmel l'urina. Għandhom icunu magħmula bi drap artab u m'hux cbar uisk għax inchella jgħauuġu sakajn it-tarbija. Malli jitħamġu jeu jixxarbu għandhom jitbiddlu mill'euuel u jinħaslu mingħajr soder u imlaħalħa tajjeb mis-sapun għax inchella jibkgħu iebsin u joborxu gisem it-tarbija.

Il cmiem tal-lbiesi għandhom icunu tual fix-xitua u kosra fis-sajf. Fix-xitua, idejn u sakajn it-tifla għandhom icunu mgħottijin seuua għax jicsħu malajr billi gisem iz-zgħar icun għadu ma darax ji regola is-sħana tiegħu seuua. Izda l'ankas m'għandna nattuhom izzejjed għax inchella il gilda ma tidrax tirregola is-sħana tal gisem u issir sensibbli uisk għal chesħa. Fil csieħ għandna nattulhom rashom b'xi berritta jeu b'xi ħaġa oħra.

Irkad.

Mita norkdu, il veleni li jitrabbeu ġo fina bix-xogħol ta ma tul il giurnata jiġu neutralizzati u mormija il barra u naħznu ġo fina energija ġdida għal ġurnata ta uara. Actar ma uieħed jaħdem u jitħabat, actar irid mistrieħ biex jerġgħa jigi f'sictu. Għalhecc it-tfal, li il ħin collhu iħaddmu gisimhom u il ħin collhu iħabblu moħħom biex jifmu dac li jarau kuddiemhom u jgħarfu lil dauc collha li jokgħodu isejħulhom, iridu mistrieħ u irkad actar mill cbar. Tarbija ta sena għandha torkod 15 il sigħa culljum, 12 il sigħa bil-lejl u tlet sigħat b'inhar. It-tlet sigħat ta b'inhar għandhom jitkassmu sigħa fil għodu u sagħtejn fil għaxija. Anchi jecc it-tarbija ma tcunx bi ngħas u ma tcunx trid torkod, għandna inkegħduha fil benniena u ngħalku il camra fid-dlam jeu inkegħduha fil carrozza tagħha u noħduha f'xi rocna u in-nakksu il ħsejjes chemm nistgħu. Hecc, għalchemm it-tarbija ma tcunx riekda, tcun tistrieħ xorta għax

incunu nakkasnielha ħafna mill li stimoli li is-soltu jeccitaulha u iħaddmulha moħħa.

Mita it-tarbija tokrob għas-sentejn, nistghu inneħħulha ir-rakda ta fil ghodu, izda ir-rakda ta fil ghaxija ghandha tibka sachemm tibda it-tieni zmiem tat-tfulija (sa ħames jeu sitt snin). Ir-rakda ta bil-lejl, jecc jista icun, ghandha tcun mis-6 jeu is-7 ta fil ghaxija sas-6 jeu sas-7 ta fil ghodu scond li stagiun ; mita ma torkodx ma tul il giurnata, ghandha titkieghed fis-sodda sigha kabel is-soltu.

Eserciziu.

Il-loghob u il giri jaghmel tajjeb ħafna lit-tfal, iżda uieħed ghandu jokghod attent li ma jitħabtux actar milli imisshom u jghaijeu ħafna, ghax inchella icun iżied ta deni milli ta gid. Jecc icunu f'saħħitom u jorkdu seu, bil-leil u b'inhar, uiehed jista iħallihom jitħabtu chemm iridu, iżda meta icunu anemici jeu eachitici jeu ma icunux sviluppau ruħħom seuua aħjar ma jitħabtux uisk ghax jaghmillhom ħażin billi jghajjeu malajr.

Indafa.

Banju cull jum, kabel ma torkod, isaħħaħ it-tarbija u jghejna tieħu rakda tuila u fonda. Is-sħana ta l'ilma ghanda tcun minn 96° sa 100° F. Gisimna il hin collu jarmi mil gilda ħafna secrezionijet li ma bakghalux bżonn u it-trab li jigi fukna jghakad magħħom. Jecc aħna ma inneħħux dan bil ħasil, il pori jinghalku u il gilda tirrita ruħħa.

Ghalchemm fil ghodu ma hemmx ghalfejn uieħed jatiha banju (il ħasil iżżeijed actar jaghmel deni milli gid), l'omm ghandha taħslila uiċċha, idejha u il patata bi sponża u uara li tixxuttaha taijeb ixxappapha bil 1,2,3 powder jeu b'taħlita tat-trabijet ta l'ossidu tażżincu, tal-lamtu u tal acidu boricu. L'ghajnejn u l'imnifsejn ghandhom jinħaslu b'biccia tajjara bl'acidu boricu ; ghal cull ghajn ghandha tintuża biccia tajjara ġdida.

Cura speciali iridu id-dufrejn u is-snien. Id-dufrejn ghandhom jinżammu kosra, tal idejn ghax inchella it-tarbija tigref moħħa u ta sakajha ghax inchella jidħlu f'laħamha. Is-snien ghandhom jinħaslu darbtejn cull jum, fil ghodu u fil ghaxija, bi xcupilja tas-snien jeu b'biccia tajjara. Dana isir biex jipprevieni il mard tas-snien, ghax ħafna drabi dan il mard jigi billi jibka ħafna bicciet ta l'ichel bejn is-snien li jiffermentau u jaghmlu xi acidi li jattaccau u imardu is-snien.

Il Purgar.

Meta tarbija tidħol fl'euuel żmien tat-tfulija (taghlak sena) ghandha tcun drat tħammeġ meta trid hi bla ma jiscappalha. Din iddrauua tista tieħoda billi ommha tkeghda fuk il vas, darba cull jum fli stess ħin, uara l'icla ta fil ghodu, icollha jeu ma icolliex bżonn tħammeġ u tħajjarha taghmel. Tista tgheina billi tkieghed ftit ilma sħun fil vas jeu iżżomm sponża sħuna mal patata tat-tarbija. Iżda, min-naħa l'oħra, m'ghandniex inħalluha ghal żmien tuil titkanżaħ, ghax jista jaghmlilha deni ħafna.

Il ħmieġ ta tarbija ta sena ghandu icun maghmul tajjeb, isfar scur u bla rieħa kauuija ; meta tibda iżżid u tbiddel fl'ichel isir iżied cannella. Ghandha tħammeġ darba cull jum. Jecc ma tħammeġ xejn jeu tħammeġ tliet darbiet cull jum ifisser li ghandha ix-xedda (costipazioni) jeu id-diarrea. Il causi u il curi ta daun semmejnihom kabel u ma hemmx ghalfejn nerġghu nirripetuhom. Infaccru biss li meta tarbija icollha diarrea kauuija jeu persistenti ahiar neħduha ghand it-tabib.

Li tarbija ma taghmilx l'urina taħtha hu actar difficili milli ma tħammigx, ghax il gisem actar jidra malair jiccontrolla il ħruġ tal ħmieġ milli il ħruġ ta l'urina. Ta 18 il xahar, it-tarbija ghandha tcun drat ticcontrolla il ħruġ ta l'urina bi-nhar ; il ħruġ ta l'urina bil-leil ma tidrax ticcontrollaħ kabel ma taghlak sentein u nofs. Jecc, ta tlet snin, tcun ghadha taghmel l'urina taħtha hemm bżonn li uieħed ichelmilha it-tabib.

Hagia uaħda nistghu ngheidu haunhecc u niġbdu l'attenzioni fukha : li 99 fil mija, jecc mhux 100 fil mija, ta dauc li jaghmlu taħtom m'hux ħtija tagħhom iżda ħtija tan-nukkas ta svilupp tan-nervi li jiccontrollau il bużżieka, jeu ta xi marda li ghandhom (acidità ta l'urina, ħniex, gebla fil bużżieka, ecc.) u ghalhecc hua ingiust u crudil li uieħed isauuathom u jghajjat maħħom ghal ħagia li ma tiddependix mil volontà tagħhom.

L'omm iżied tista tfejjakhom bil kalb it-tajba milli bl'ghajjat. Ghandha tieħu lit-tifla jeu tifel ghand it-tabib u taghmel dac collhu li jgheidilha. Barra dan ghandha tħares li it-tifel jeu tifla ma tixrobx ħafna ilma fil ghaxija u li taghmel l'urina kabel ma torkod. Icun seuua li ghal xi nofs il-lejl tkaijimha biex terġgha taghmel.

Hafna drabi la il cura tat-tabib u l'ankas l'attenzioni ta l'omm ma ifejku lit-tifla. F'dan il cas uieħed ghandu jieħu pacenzia u jistenna : quasi collha ifieku ueħedhom meta icollhom tnax il sena.

Huejjeg oħra.

It-tfal katt m'ghandom jinbaghtu li scola kabel ma jaghlku dauc il ħames jeu sitt snin ghax barra li ma jitghalmu xejn u jiddejku, jistghu jieħdu xi marda li tittieħed (scarlatina, ħosba, ecc.) actar mil cbar u li fukhom hi actar seria.

Fil cas li jaghmlu xi ħagia ħażina bħal jigdbu, jeħdu xi ħagia, ecc., m'hemmx ghalfejn niccastigauhom ghax icun ghar billi minfloc ma jiekfu mil ħażen ifittxu li jaħbuħ. Icun iżied ta gid chiecu nokghodulhom iżied attenti u inueghduhom u intuhom xi ħagia li jixtieku jeu ħobbu fil cas li ma jerġghux jaghmlu li stess. Izda katt la tueghduhom u ma tatuhomx ghax inchella ma jemmnux iżied.

Fittxu ucoll li iddarruhom icollhom fiducia fihom infushom u ma jibżghux minn dellhom.

It-Tieni Żmien.

It-tieni żmien tat-tfulija jibda mis-sitta u jispiccia f'gheluk tnax il sena u hua ta importanza cbira tant ghal li svilupp tal gisem chemm ucoll ghal li svilupp tal carattru tal bniedem.

Il gisem jibda jitbiddel u isir jixbaħ lil dac tal cbar. L'ghadam jitkauua, il-laħam jibbies, il uiċċ jirkak u jisfar u isir iżied espressiv, iż-żakk tiċchien, ir-ras issir izied proporzionata ghal gisem, il gisem jitual u isir ankas imlaħħam.

B'dan collhu, it-tifel icompli jiżdied fit-tul u fil pis bħal ma jidher minn din it-tabella li tcompli ma dic li giebna kabel.

Zmien	Pis	Tul
6 sena	48 libbra	42½ pulzieri
7 „	54 „	45 „
8 „	58 „	47½ „
9 „	65 „	50 „
10 „	70 „	52½ „
11 „	82½ „	55 „
12 „	95 „	58 „

Daun in-numri juru il media tal pis u tat-tul tat-tfal f'certu żmien, iżda variazioni żghira minnhom ma hi ta ebda importanza.

Fis-sitt sena jibdeu jitbiddlu is-snien u jitilhu dauc li jibkghu ghal deijem. L'euuel ma jitilghu huma l'euuel dras. Gheluk it-tnax jeu il ħmistax il sena is-snien icunu dbiddlu collha. F'dan iż-żmien tat-tbiddil tas-snien, il mard ta l'imsaren hua comuni ħafna. Is-snien ghandhom jinħaslu ta spiss u jinżammu indaf ghax in-nukkas ta indafa igib tħassir fihom, infiammazioni fil ħniek u fit-tonsilli u fix-xedak. Barra dan is-snien imħassra iżommu fihom ħafna microbi li imorru mad-demm, iduru mal gisem collhu u fejn isibu debboli jiekfu hemm, jicbru u jiżdiedu u igibu xi marda. Is-snien morda ucoll ma iħallucx tomghod seuua u igiebulec indigestioni u b'hecc hafna drabi jitgharrak li stoncu. Ghalhecc ghandna indarru it-tfal jaħslu snienhom seuua.

Ichel.

Dac li ghedna fuk l'ichel ghall'euuel żmien tat-tfulija jisua haunhecc ucoll. It-tfal m'ghandhomx jeclu cull x'ħin iridu, imma bil ħin biex li stoncu icollu żmien isajjar l'ichel li jieħdu. Uakt l'ichel ilma ftit, ghax inchella ihassar id-digestioni iżda fl'intervalli jistghu jeħdu chemm iridu, anżi actar ma jieħdu actar aħjar ghax iżid fl'urina u inaddaf id-demm. It-tfal m'ghandhomx jieclu fuk il mejda mal cbar ghax icunu iridu u bil bichi jakilghu cull ma jarau. It-tfal katt m'ghandhom jieclu pickles, preserves, ġobon u ichel kares. Helu bil kies. Il frott jaghmel tajjeb ħafna ghax barra li fleħ ħafna vitamini, inaddaf il ħalk u is-snien u billi fieħ xi sustanzi indigestibili jghein ix-xoghol tal imsaren u igighel lit-tfal iħammgiu darba cull jum. Iżda katt m'ghandu jinghata kabel l'ichel ghax ineħħi l'aptit u katt iżżejjed ghax igib ix-xedda. Lit-tfal katt m'ghandna ingighaluhom jeclu meta ma icollhomx aptit, ankas m'ghandna ingighaluhom jeclu bil ghaġla.

Irkad.

It-tfal fit-tieni żmien tat-tfulija taghhom, ghandhom jorkdu ankas

mill'euuel żmien u actar mil cbar. Minn 10 sa 12 il sigha cull jum huma biżżejjed, actar ma icunu żaghar actar ghandhom jorkdu. It-tfal m'ghandhomx jorkdu ma tul il giurnata iżda ghandhom jigiu im-keghdin fis-sodda.

Nukkas ta irkad fit-tfal jista icun gej minn loghob jeu stejjer eccitanti kabel l'irkad, minn nukkas ta aria fil camra, minn gvieret żejda, minn xoghol iebes fli scola, minn ichel tard fil ghaxija, indigestioni, xedda, tonsilli u adenoidi. It-tfal nervusi ucoll jorkdu ħażin u ftit ; u meta jorkdu jibdeu joħolmu icraħ.

Ilbies.

Dac li ghedna kabel fuk l'ilbies jisua ghal haun ucoll. Niftakru dejjem li l'ilbies ghandu icun isaħħan bla ma icun tkil u bla ma ifixchel il movimenti tas-sider u ta l'idejn u tas-sakajn. Actar jistghu jieħdu rieħ bl'ilbies żejjed milli chiecu jilbsu chif inhu xierak.

Indafa.

Banju cull jum bl'ilma fietel kabel ma jorkdu jaghmel tajjeb ħafna ghal gisem u idarrihom iżommu ruħħom indaf.

Eserciziu.

L'eserciziu hua meħtieġ ħafna biex it-tfal jisviluppau gisimhom seuua, iżda dan m'ghandu katt icun tant esagerat li jghajjihom ħafna ghax inchella minnfloc ta gid iservihom ta deni. Fit-tfal iż-żaghar l'eserciziu ghandu isir taħt forma ta mixi, sfin, drill ħafif u taghlim ta chif uieħed ghandu jieħu in-nifs seuua. Fil cbar cull ghamla ta sports jaghmlilhom tajjeb ghax ikauuilhom gisimhom, isaħħilhom il muscoli u iżidilhom il ħila ta kalbhom u tal pulmuni u jghallimhom id-dixxiplina u il ħbiberija. Dauc in-nisa li iżommu l'uliedhom ma diulhom bil biża li iueġghu xi ftit, la jicbru, ma icollomx ħlief ulied bla ħila.

Scola.

It-tfal m'ghandhomx jinbaghtu li scola kabel ma icollhom minn ħamsa sa sitt snin u għall'euuel l'ankas m'ghandhom jinżammu ghal żmien tuil bil keghda jeu jitghabbeu iżżejjed bil-lezionijet. Sa 7 snin saghtejn fil ghodu huma biżżejjed u meta jaghlku is-sebgha snin, jistghu jiżdiedulhom saghtejn oħra fil ghaxija. Jecc it-tfal icunu imħaddmin iżżejjed juru ghajja cbira, nukkas ta l'aptit, nukkas ta irkad u nervosità. F'daun il casi aħiar uieħed inakksilhom xi ftit mix-xoghol li icollhom.

Il camra ta li scola ghandha tcun ariusa u imdaula seuua, biddaul gej min-naħa tax-xellug biex meta jictbu idhom il-leminija ma titfax id-dell fuk il pitazz u icollhom jitghaugiu biex jarau seuua. Il ħajt tal camra ghandu icun ħadrani ciar ghax, barra li jirrifletti id-daul u ma jixorbux, ichecci id-dubbien. Iżda m'ghandux icun ilekk ghax nchella jgharrak ghajnejn it-tfal. Il black-board ghandu icun isued

u imtappan. Il banchijet ghandhom icunu uesghin biżżejjed biex it-tfal jokghodu bil keghda seuua u m'ghandhomx icunu gholjin tant li it-tfal icollhom sakajhom imdendla ghax inchella in-nervi u il vini tas-sakain jigiu mghafusin u jiġrilhom il ħsara. Cull banc ghandu icollu id-dahar u m'ghandux icun baxx iżżejjed ghax inchella it-tfal jokghodu imghaugia u ma icunux jistghu jieħdu in-nifs seuua. Il camra ghandha tcun imsaħħna.

Fli scola ghandu icun hemm W. Cs. biżżejjed biex it-tfal icunu jistghu jisserveu bil cumdità tagħhom collha. Ghandu icun hemm ucoll fejn jinħaslu u ħafna xugamani tal carta, biex cull min irid jieħu uieħed u uara li jisserva jarmieħ u mhux icun hemm xugaman tac-ciarruta u cullħadd jisserva bieħ. Ghax-xorb ghandu icun hemm ghain tarmi l'ilma il fuk u imkeghda b'mod li ħadd ma jista ikiegħed ħalku magħha. Tazza uaħda m'ghandiex tintuża iżied ghax tista igerri minn tifel ghall'ieħor ħafna mard. Jecc jista icun li scola aħiar tinżamm ghal beraħ.

Educazioni.

Iżda il genituri ghandhom jiftacru illi li scola m'hiex biżżejjed biex trabbi tifel seuua ghax trid teducalu ucoll il carattru tieghu u din l'educazioni imchien ieħor ma tista issir aħjar mid-dar. It-tifel ghandu jigi mghallem icun ubbidienti, icun kalbu ħanina, jghid is-seuua, ma jibżax, ma icunx egoista u jirbaħ lilu in-nifsu. Actar jakbel li uieħed jicconvinci lit-tifel bil cliem jeu bil ueghdi ta xi ħagia milli billi isautu jeu jatieħ xi castig ieħor. Iżda meta jaghmel xi uaħda ħoxna u icun ħakkhu xi castig, dan ghandu jinghata lilhu u ghandu jigi mghanaf ghaliex, biex darba oħra ma jerġghax. Meta niccastigau it-tfal m'ghandna katt nuru li keghdin nieħdu xi sodisfazion, li keghdin nieħdu piacir insautuħ, ghax inchella isir jobodna, iżda nuruħ li keghdin niccastigauħ biex jitghallem. Icun tajjeb li culltant uieħed jaghlak ghain uaħda.

Katt m'ghandna inbeżżghu lit-tfal bil babau, jeu bit-torc, jeu nghalkuhom f'xi camra mudlama ghax ichella jicbru bla ħila u icunu jibżghu minn dellhom. L'ankas m'ghandna nitchellmu kuddiemhom fuk l'eruieħ jeu il fatati ghax inchella icunu jibżgħu jokghodu ueħedhom u ma tantx jitilghu ta rgiel.

Katt m'ghandna nitchellmu kuddiem it-tfal fuk xi mard tagħhom ghax inchella daun, biex icomplu jigbdu importanża fukhom infushom, icomplu jaghmluha ta morda u ma ifieku katt.

Fl'aħħar hua xierak li l'ommijet jeu il missierijet, meta uliedhom jilħku it-tnax il sena, jibdeu itarfulhom xi ħagia fuk certi funżionijet ta gisimhom biex ma jitalmuhomx minn sħabhom u icun ta deni ghal gisimhom u ghal ruħħom.

Xoghol tat-tfal.

Haun Malta, cull fejn tħares, ma tarax ħlief tfal minn 8 sa 15 il sena ibighu xi ħagia fit-triekat (e.g., gazzetti, cicculata, ecc.) jeu inchella fuk il buses jeħdu il flus minn sbieħ Alla sa ma jidlam. Dan m'ghandux icun jibka permess mill Gvern taghna ghax daun it-tfal barra li ibatu ħafna u jitilghu bla saħħa, jicbru bla taghlim, ghax dauc li jissejħu ommhom u missierhom jippreferixxu jakghilghu xi

ħagia minn fukhom milli icabbruhom seuua u chif inhu xierak.

Iżda il Gvern ghandu jakbes ghal daun it-tfal u m'ghandux iħallihom jigiu maħkura la mil genituri tagħhom (li ta genituri ma ghandhomx ħlief l'isem) u ankas minn ħaddieħor ; u meta il Gvern jaghmel dan ma icunx kieghed jaghmel ħagia ġdida, iżda icun jiccopia dac li Gvernijet oħra, iżied ħanina u evoluti minnhu, ghamlu ħafna snin ilhu.

Fl'Inghilterra u fil Wales tfal ta ankas minn 12 il sena ma jistghux jaħdmu u ankas ibighu xi ħagia; u minn 12 sa 14 il sena ittfal ma jistghux jahdmu kabel is 6 ta fil ghodu u uara it-8 ta fil ghaxija u ankas jistghu jaħdmu uakt il ħinijet ta li scola (avolja ma icunux imorru li scola) u dan jaghmluħ biex ma iħairux lil xi nies rgheiba joħorgiu l'uliedom mill'iscola biex jibghatuhom jaħdmu. Fli Scozia ma jistghux jaħdmu kabel it-8 ta fil ghodu u uara is-6 ta fil ghaxija. Fl'Irish Free State fis-6 ta fil ghodu u fid-9 ta fil ghaxija. Fin-Northern Ireland fis-7 ta fil ghodu u fit-8 ta fil ghaxija.

Nhar ta Hadd, fl'Inghilterra u fil Wales, it-tfal ta 12 sa 14 il sena ma jistghux jaħdmu iżied minn tliet sighat ma tul il giurnata bejn il ħinijet li semmejna fuk. Jecc it-tabib jghid li ma jifilħux jeu inchella jecc ma ilaħħkux max-xoghol ta li scola, ħadd ma jista jibghat lill'uliedu jaħdmu.

Causi tal meut tat-tfal.

Il causi principali tal meut tat-tfal huma : bini żejjed u nukkas ta baraħ fil bliet, nukkas ta ndafa, nies żeida f'dar uaħda, xorb żejjed, ichel artificiali, xoghol ta l'ommijet, immoralità u illegittimità. Il causi principali tan-numru ta muiet tat-tfal maltin huma l'euuel tlieta.

X'ghandu isir biex titnakkas din il meut.

Ghandna nghallmu l'ommijet u il missierijet chif ghandhom igibu ruħhom u chif ghandhom jiccurau l'uliedhom u chif l'ommijet ghandhom jeħdu ħsieb tagħhom infushom kabel, uakt u uara il ħlas. Il Gvern ghandu iuakkaf schejjel speciali fejn l'ommijet jitghalmu irabbu l'uliedhom u jiccurau lilhom infushom u jecc icun hemm bżonn ghandu jinforza li kabel ma xebba icollha permess tiżżeuueġ trid iggib certificat biex hi tipprova li marret f'uaħda minn daun li schejjel ghal sigha cull jum ghal ħmistax il giurnata. Ma ghandniex xi nghidu, f'dan il cas, li schejjel ghal dan it-taghlim jinżammu b'mod li il cors ta dan it-taghlim idum 15 il giurnata ghal sigha cull jum. Jistghu isiru tliet sighat cull jum, cull sigha tirripeti ruħħa ghal cumdità ta min imur. Min ma icunx mar ghal 90 fil mija ta dan il cors m'ghandux icollu il permess jiżżeuueġ. Daun icunu ghax-xebbiet biss. Dauc li biex imorru icollhom jitilfu xi xoghol jeu jaghmlu xi spejjes cbar ghandhom icunu imħallsa tagħhom. Ghandu jaghmel ucoll li darba fis-sena, cull tifel ta li scola ghandu jigi invistat seu minn tabib tal Gvern kuddiem ommu jeu missieru, biex jghidulhom jecc ghandux xi hagia u fil cas li ghandu jgharrafhom x'ghandhom jaghmlulu biex ifiek. Ghal dauc it-tfal li ma imorrux li scola ghandu jaghmel mod li cull tant żmien imorru ghand tabib biex jara ghandhomx xi ħagia.

Meta jibda isir xi ħagia minn dan, il meut tat-tfal tonkos u imbaghad incunu nistghu nghidu li aħna civilizzati.