IN-NAĦLA

TA'

AGOSTINO LEVANZIN.

GAZZETTA BIEX TGHALLEM U TIDDEFENDI IL POPLU.

Omne tulit punctum qui miscuit utile dulci.

Giebha żeŭġ dac li għaraf ħallat il ħelu ma'l meħtieġ.

145. **24 ta' G'UNJU 1911.** **IT-TIELET SENA**

FTEHIM.

Ħadd ma jista jissieħeb għal anqas minn sena; u jecc ma jgħarrafx lili, b'il mictub, għallanqas ħmistax kabel, li ma fi ħsiebux ijgedded, ingħoddu bħala 'msieħeb għa's-sena ta' ŭara. Il ħlas, b'il kuddiem, hu: għal ta'l Belt, ta'l Furjana u ta' Ta's-Sliema ħames xelini f'is-sena u jista jsir b'is-sitt xhur jeŭ b'it-tliet xhur; l-oħrajn ijħallsu, barra minn dan, il posta ucoll. Cull min jissieħeb issa jieħu l-eŭŭel sena li ħarget b'xejn; min ijsieħbu jieħu "Maħbub ta' Gesù" b'xejn. In-"Naħla" u il "Maħbub ta' Gesù" jinbigħu għand is-Sur ĠANNI CRITIEN, ta' Strada Rjali ta'l Belt, fejn jista jsir il ħlas ta'lgazzetta ucoll. L-ittri għandhom jinbagħtu collha f'Ta's-Sliema, 12, Str: S. Vincenzo.

IL CALIFORNJA

Fit ġmiegħi ilu għidtilcom f'in-«Naħla» li jecc ir-rapport ta'l Gvern fuk l-Emigrazjoni għalak il bŭieb collha f'ŭiċċ il Maltin dac ta'l Istati Uniti u l-actar ta'l Californja ħallih miftuħ beraħ.

Daŭna iż-żeŭġ ittri li sejjer ingibilcom il-lum ijsaħħu dac collu li għedtilcom kabel għaliex minnhom taraŭ li il Maltin collha li marru hemm sabu ix-xogħol minnufih u li għad li il-lum ijlaħħku il 240 ŭieħed ma hemm ħadd minnhom kiegħed u collha kiegħdin jakilgħu pagħi tajjba b'mod li m'hux biss jistgħu jgħixu bla ma jbatu iżda jistgħu jgħinu seŭŭa lill familji tagħhom ucoll għaliex il ħajja f'il Californja ma hix għalja żejjed. Hi ħaġa ta' min jifraħ biha ħafna li f'dina il Californja inħolkot ŭieħidha bħal colonja zgħira maltija li chif għidna ġa tgħodd ma'l 240 ruħ, u li nitma b'il mod il mod tcompli ticber sa tissaħħaħ u hemm ijcunu jistgħu jmorru daŭc il Maltin collha li jixtieku jsibu ħobż aħjar barra minn pajjishom. Għal dana ħakku ta' min ijfaħħru ħafna il ħabriechi Tabib Mattei li kiegħed jitħabat ħafna biex isseħħ dina l-emigrazjoni ta'l Maltin f'il Californja għaliex hu li ivvjaġġa ħafna jaf li ma hemmx pajjis aħjar fejn jistgħu jmorru il Maltin biex ijsibu xogħol u kliegħ il flus actar minn hemm.

Għejtu Vella li chiteb ŭaħda minn daŭna l-ittri hu minn Bormla u ilu f'San Francisco xi għoxrin sena fejn għaraf ŭakkaf negozju cbir b'it-tiġieġ u il caċċa li jakla minnu il flus is-sbiħ. Dana jħobb ŭisk lil Maltin u jati dakka ta' id li cull min jasal hemm. L-ieħor, is-Sur Fenech, hu minn Ħal Lija u jgħidulu ta'l *Perċjus* u ilu hemm xi seba snin u kiegħed tajjeb ħafna ucoll. Dana jixtiek ħafna ucoll li jara il Colonja Maltija ta' hemm tocor u tisseddak u għaħecc jati cull għajnuna li cull min ijmur biex jakla x'jiecol hemm.

Min ijrid xi informazjoni aħjar jista jictiblu fl-indirizz li tajtcom u jiena sgur li is-Sur Fenech ijŭieġibcom malajr biex jaticom dac id-daŭl li tcunu tinħtieġu għaliex dana hu kiegħed jagħmlu biss għaliex jixtiek ħafna li jara lil ħutu il Maltin għaddejja il kuddiem.

Mela daŭc li jitħajjru jemigraŭ ma għandhomx għax ijfittxu pajjis ieħor ħlief il Californja.

541, Sansome Street; San Francisco
California

Dear Dr. Mattei, *May 5th 1911.*

All the Maltese reached here from that big lot,—which left Malta on April 6th—altogether amount to 33, all secured work—some left yesterday and some are leaving to day and to-morrow for the country and some found work in the city—so that leaves our small colony practically all occupied and the number increased to 239 including the ones that reached here Sunday. Those two that you specially recommended to me one from San Gilian, and one from Casal Balzan, Vincenzo Attard and Valente Falzon are included—They reached New Orleans in the evening and some of them worked the same evening all night, and the ones that were coming here were indeed also to stay there to work, but they refused and kept coming here.

In haste yours truly,

JOSEPH FENECH.

Santa Rosa Poultry and Game Depot
539 Sansome Street, San Francisco
California

Dear Dr: Mattei, *May 17th, 1911.*

Will drop you few lines to let you know that I have received your welcome letter, thanking you for sending the photos. I am in the same business. I am well and all my family too—I am glad to hear from you—We are going to have the Exhibition of 1915—and hope to see you here—You are doing one of the best things for Malta, sending the Maltese to this country, this is the only country to go to, all the Maltese that you send here are working; and making good money from D *1. 75 to* D *2. 75 (from 7 shillings to 11 shillings)per day—I am asking you again to tell all the Maltese in Malta that San Francisco is the best country in the world—Every body can make from* D *1. 75 to* D. *6—(from 7 shilling to £ 1. 4. 0) a day, according to their trades and capacity. This is for workirg men, and women—Mr. Domenick Roberts (Fenech) left here for Malta this month, also Mr. Lapira is going to Malta in June, but both are coming back. I like to see more Maltese coming here. Hoping this letter will find you in good health.*

Yours truly

G. F. VELLA.

FRAC.

Krajt illi is-Sur Carlu Fiamingo, il famus vjolinista malti, ġie maħtur f'loc is-Sur Genova bħal prim-vjolin ghal l-istaġjun li ġejja ta't-Teatru Rjal taghna. Il Cav: Lancellotti ma satax jaghmel ħaġa aħjar u kala it-tifħir ta' cullħadd ghaliex meta ghandna maltin ta' ħila li jistghu jħabbtuha f'il ŭisa ma'l frustieri il ħobż ta' pajjisna ghandna l-eŭŭel niecluh aħna u imbaghad il barranin Ta's-Sur Fiamingo sejjra ŭsir ucoll l-opra f'żeŭġ atti li chiteb «REDENTA» fuk librett ta' Sbragia u li il musica taghha ġiet imfaħħra minn bosta musicisti famus ta' Barra. Il ħila ta's-Sur Fiamingo bħala compositur ta'l musica u bħala vjolinista hi maghrufa ŭisk actar fost l-istranġieri milli fostna; iżda issa nitma li tant bl-opra li sejjer jati chemm ucoll bħala prim-vjolinista il ħila tieghu titla f'il ŭiċċ fostna ucoll u b'hecc il Maltin jatuh dac it-tifħir li jistħokklu ghall ħila cbira tieghu.

★

Il Fiera li il «PRO INFANTIA» ghamlet il Ħadd li ghadda fl-Argotti irnexxiet tasseŭ u ingabret somma sabiħa ta' flus ghal din l-opra tant ħanina. Is-Sur Cesareo ħadem u tħabat chemm felaħ biex tirnexxi u ix-xoghol tieghu seŭa m'il aħjar. Il Gvernatur li mar jara il Fiera ma's-Sinjura dħulija tieghu ħa gost ħafna u faħħar ŭisk lil Banda « Prince of Wales » ta'l Birgu li chienet kieghda idċokk. L-Iskof Portelli li mar ucoll faħħar ħafna il dina is-Società ghal ġid li kieghda taghmel; u l-Istudenti ta'l Università ħabircu ħafna biex ingabru il flus f'il fiera. Chien ħsieb milkun ħafna dac ta's-Sur Cesareo li jaghmel lotterija ħafna annimali ħajjin u ħŭejjeġ ta'l ichel ghaliex ghall żakku cullħadd jitħajjar jilghab dac is-sold. Il Banda »King's Own» dakket programm famus b'mod li kalghet l-applaŭsi ta' cull min chien hemm. Prosit.

Il Professur Dr: Temi Zammit sar C.M.G. bħala onur ta'l Festi ta'l Incoronazjoni ta'r-Re. Nifirħulu b'il kalb.

★

Il Cav: Napuljun Tagliaferro li jinsab f'Londra ghamel hemm Conferenza kuddiem il *London Antropological Society* fuk il Ghar ta' Burmeħeż li fih sabu ħafna ghadam ta'l eŭlenija nies Maltin li chienu jgħammru f'daŭna il Gżejjer; u kala ħafna tifħir chif chien ijmissu Aħna nifirħulu ucoll b'kalbna collha.

TLAKKIT.

—Id-demm hu mimli celluli żghar li ma jidhrux b'il ghajnejn iżda b'il microscopju biss u li daŭna jatuh il-leŭn aħmar li ghandu ghaliex jecc issaffiħom jibka biss bħal xorrox safrani. Minn daŭna hemm eluf ta'l eluf, tant li f'ukija demm hemm actar minnhom milli haŭn nies f'id-dinja collha. Actar ma jcolloc minn daŭn f'demmec actar toctor saħħtec; meta jonksu timrad bl-anemija. L-arja safja u ta's-siġar hi ŭaħda m'il aħjar ħŭejjeġ biex iżżidhomloc; l-gheluk u l-ispirti huma żeŭġ ghedeŭŭa cbar ta' daŭna il *corpuscoli* ħomor ta'd-demm. Daŭna jfakksu bl-eluf u cull seconda jitħisslu actar milli hemm nies f'Londra u f'New York f'dakka (xi disa miljuni). F'ġisem ta' bniedem hemm xi tlietin miljun ta'l miljuni ! Daŭna jġorru l-ossiġenu, li jżomm il ħajja, m'il pulmuni gha'ċ-celluli li minnhom hu mibni il ġisem u jġibu l-acidu carbonicu u il ħmieġijiet u il veleni li jsiru biex jitcheċċeŭ barra m'il pulmuni. Daŭna ghandcom tisthajjluhom bħal nies li jokoghdu jistenneŭ f'il pulmuni li jasal l-ossiġenu ma'n-nifs li niġbdu. Malli jħossuh, cull corpuscolu jaħtaf ftit, jiġri bih ma'd-demm minn ġo'l l-arterji sa jasal fl-aħħar ircheijjen u jmur jerħih lil daŭc iċ-celluli li jcollhom bżonnu biex ijghixu. Biex ma jargax l-ura vojt jiġbor l-acidu carbonicu u il ħmieġijiet li tcun ghamlet iċ-cellula, jghaddi bihom minn ġo'l vini (u ghalhecc id-demm ta' daŭna hu dejjem seŭdieni) u jħassalhom sa'l pulmuni biex jintrmeŭ barra ma'n-nifs li ncheċċu. Kejsuhom ijdaħħlu dejjem l-ilma nadif, jaħslu l'iċ-celluli u jargghu jġibu l-ilma maħmuġ biex jarmuh barra. Mela meta tifhmu ta' liema ħtieġa cbira huma daŭna il corpuscoli ħomor f'id-demm tifhmu malajr ucoll ghala actar ma jcolloc ħafna minnhom actar tcun b'saħħtec, ghaliex ijcolloc actar minn ijdaħħal f'il ġisem ossiġenu li jcattar il ħajja u min jisbarazza veleni u ħmieġijiet li jnakksuha. Tifhmu ucoll ghala actar jaghmlilcom ġid cbir ghall saħħitcom li tmorru tkattghu siegha kalb is-siġar ta' Sant'Anton billi is-siġar ma' tulec in-ġurnata collha ma jarmux ħlief ossiġenu u ghalhecc ma'n-nifs li tiġbed jidħol iżjed milli tmur tinghalak ghall siegha f'cinematografu fejn l-arja tcun mimlija bl-acidu carbonicu u b'il ħmieġijiet u il veleni li jcunu kieghdin ijcheċċu minn ġo'l pulmuni taghhom daŭc il ħafna nies li forsi ħafna minnhom ijcunu kieghdin ijghabbu l-istess arja b'ħafna microbi ta'l mard ta's-sider, ta'l bronchite u ta' xi mardijiet oħrajn. Mela żidu chemm tistghu il corpuscoli homor ta'd-demm u daħħlulhom f'il pulmuni dejjem chemm tifilħu ossiġenu ħalli jcollhom x'ijŭassslu l'iċ-celluli ta'l ġisem ħalli daŭna mitmugħa tajjeb b'dana l-ossiġenu li jcattrilhom il ħajja u miżmuma indaf m'il acidu carbonicu u m'il veleni l-oħra collha li jaghmlulhom ħsara, jicbru f'saħħithom u b'hecc tcattru is-saħħa ta'l ġisem collu.

Barra m'il corpuscoli *ħomor* hemm ucoll f'id-demm oħrajn *bojod* iżda daūna huma kieghdin hemm biex jaghmlu xoghol ieħor li hu dana iġifieri li jaghmluha ta' suldati biex ijħarsu l'iċ-celluli m'il microbi li bl-eluf jidħlu f'il ġisem ħalli jekirduhom. Daūna malli jersak microbu f'id-demm ijduru mieghu u bħal jaħirkuh u jatu ġismu lill corpusculi ħomor ħalli jġorruh lejn il pulmuni biex jitcheċċa il barra bħala ħmieġ jecc ma jissaffiex ma'l aūrina jeū ma'l ħmieġ.

Mela id-demm fih żeuġ xorta ta' corpuscoli: *ħomor* u *bojod.* Il «ħomor» huma il cumissarjat li jġorr l-ichel u jnaddaf il ħmieġijiet; il «bojod» huma is-suldati li jħarsu l'iċ-celluli u lil corpuscoli ħomor m'il ghedeūūa li huma il microbi. Ghalhecc meta ūieħed ijcollu demmu tajjeb ijfisser li ghandu ħafna suldati biex jiccumbattu contra il mardijiet u li ghancu ħafna nies biex ijżokku u jnaddfu iċ-celluli ħalli daūn jiflħu jilkghu b'is-saħħa l-attacc ta'l ghedeūūa li huma il microbi. Iżda dac li jcattar is-saħħa ta'd-demm hu l-ossiġenu ta'l arja u ghalhecc meta tridu tkattghu siegha żmien passatemp ma'l familja f'loc li tieħduha iċ-cinematografu jeū f'lochijiet oħra maghluka fejn ijcun hemm ħafna nifsijiet ħuduha ghal l-arja u fejn hemm ħafna siġar ūisk aħjar. Għixu dejjem chemm tistghu fl-arja ta's-siġar, orkdu dejjem b'it-tieka miftuħa beraħ, ħallu dejjem it-tfal jakbżu f'il beraħ ghaliex tcunu kieghdin bla ma tafu tiffrancaū ħafna contijiet ta't-tobba u ta'l medicini.

* * *

Il corpuscoli ta'd-demm ijduru daūra sħiħa ma'l ġisem collu cull *tmienja u ghoxrin seconda* iġifieri xi mija u ħamsin darba f'is-siegha u minn dana naraū li huma bieżlin tasseū u li jaghmlu ghassa cbira biex il ġisem ma jinżoghodx b'il microbi. Barra minn dana ir-riek, id-dmugh, is-succu gastricu u ta'l imsaren u bosta m'il-liqūidi l oħra li jaghmel il ġisem collha joktlu il microbi meta jcunu dieħlin. Ghalhecc min jomghod l-ichel seūūa u jħalltu tajjeb ma'r-riek kabel jibilghu ftit li xejn ghandu periclu li il microbi jidħlu ħajja, u jecc jiscappaū minn hemm ghaxja jmutu fl-istoncu fl-idrocloricu li jcun fih. Hecc ijghallmuna il Prof. Ayers u Sadler. Omoghdu mela tajjeb dejjem l-ichel u ħalluh jinħadem seūūa fl-istoncu u mardjiet ftit ijcollcom.

* * *

Ix-xjenzjati Wright u Douglas ta' Londra, fl-1903, sabu li f'id-demm hemm l-*opsonina*, bħal za za li teħel ma'l microbi biex tkaūūi actar l-aptit lil corpuscoli bojod ħalli jieclu actar minnhom u b'hecc ma jħalluhomx ijmarrdu il ġisem. Mela actar ma id-demm ta' bniedem fih *opsonina* actar ma jistax il mard ghalih. Dina kieghdin jaghmluha u jinjettaūha f'id-demm bħal ma ġa beda jsir f'il Mc Gill University ta' Montreal u f'il Battle Creek Sanatorium.

* * *

F'id-demm hemm ucoll il «*lisina*» li tħoll il microbi bħal lessija u hemm ħaġ'oħra li tūaħħal bħal gomma u ghalhecc tghakkad il microbi gozz gozz biex ma jcunux jistghu jiġru u jaghmlu ħsara cbira. Minn dana collu naraū chemm hi gharfa u sabiħa u chemm tasseū tħobbna in-Natura biex tħarisna m'il mard.

* * *

—Li tieclu ħafna zoccor ma jaghmel l-ebda ġid f'is-saħħa meta ma jaghmelx ħsara. Dana iz-zoccor li haūn jiġri ma'r-riġlejn hu maħdum bi ħūejjeġ ta' chimica li jistghu jgharrku u m'hux ijcattru is-saħħa. Imbaghad dana iz-zoccor ħażin x'irriduh meta in-Natura f'ir-risk u it-tieba taghha tatna dac il veru zoccor li ninħtieġu f'il ghasel u f'il frottijiet? It-tamar, it-tin, il gheneb jeū żbib fihom ħafna glucosju li hu iz-zoccor li jsir collu sustanza f'il ġisem u il ghasel imħallat ma'l ħalib li fih tcunu ħallejtuh imghotti ghal xi saghtejn ma hemmx ħaġa itjeb u aħjar minnha gha's-saħħa. Idraū mela tużaū il ghasel f'loc iz-zoccor; meta ma tistghux tixtruh ghax ghali ghallu it-tamar u iż-żbib u ħalltu il ġulebb taghhom f'loc iż-żoccor mokżież li jbighu xi ħūienet u jecc dana ma joghġobcomx jeū ma tridux taghmluh ixtru dejjem zoccor m'il ifjen—Demerara l-aħjar—u użaū minnu m'il ankas li tistghu. Meta iżżommu idejcom f'iz-zoccor tcunu kieghdin issalvaū butcom u saħħitcom flimchien.

* * *

—«*Man will be happy when he confines himself to understand the laws of his Creator, and to find out the means of putting them into execution*» J. Gaspar Spurzheim, M.D.

—Ratal laħam dghif collu ta'ċ-ċanga imsoffi m'ix-xaħam, gheruk u ghadam ijkum m'il ankas ħmistax il sold, u minnu ma tieħux ħlief QŪART sustanza ghall ġisem barra m'il pericoli ta'l inġiesa ta ħafna mardijiet li tista tircheb. Bl-istess flus tista tixtri tliet rtal piselli niexfa li jatuc ma'r-RATLEJN sustanza bħal dic l-istess li jcun tac il laħam. Mela meta tiecol b'żeuġ soldi piselli tcun sostnejt ruħec l-istess daks li chiecu tcun chilt ratal laħam m'il l-aħjar ta'ċ-ċanga! Jecc f'loc il piselli tixtri il ghatz toħroġ b'irħas ghaliex fih sustanza actar u ghalhecc meta tiecol b'sold u nofs ghatz tcun saħħaħt ġismec daks li chiecu tcun chilt ratal laħam prim ta'ċ-ċanga. Libbra ġeūż imkaxxra tati tlittax l-ukija (minn sittax) sustanza; libbra tiġieġ imsoffija m'il ghadam li tkum m'il ankas żeuġ xelini ma tatix ħlief ħames t-eūūiek. Mela meta taghmel ftit misħun fuk in-nar u tghalli chemm jirtab fih ftit ghatz imkaxxar u iżżidlu chif tniżżlu bla ma issaffih xejn ftit ghasel malti u kabda leūż jeū ġeūż tcun kieghed tieħu sustanza ta' ħafna rtal ta' laħam u bi rħis.

* * *

«*That multitudes eat flesh-meat is no proof that Nature intended the carcases of animals for human sustenance, rather, it is one of the most artificial and pernicious of many degenerative habits acquired by about one-fifth of the human race*» Williams-Regenerative Food and Cookery.

Minn dana narau li tmienin f'il mija ta'n-nies ta'd-dinja jghixu bla ma jieclu laħam u ghalhecc ma hux ħaġa li b'il forz trid tiecolha ghax inchella ma tghixx.

* * *

—«*Abstinence will not injure you; on the contrary an occasional fast will much benefit you*» Williams.

—Il melħ ta'l ccina aħjar ma tużaūhx ma'l ichel ghaliex ħsara jaghmel u m'hux ġid f'is-saħħa. L-eūūel nett dana ma jżid l-ebda sustanza f'il ġisem anzi jnakkax billi jġieghel il clieūi jbatu ħafna biex ijcheċċuh il barra ħalli ma jaghmelx ħsara f'id.demm; il ghajnejn l-istess u ghalhecc id-dmugh hu mielaħ; u hemm xi ghorrief li jridu jghidu li ħafna mard ta'l ghajnejn u il biċċa il cbira ta'n-nefħa taghhom huma ġejjin m'il ħafna melħ li nieclu. Cullħadd jaf li l-imluħa taghmel ħsara cbira f'il ghajnejn. L-annimali ma jiecluh katt u ghad li il ġisem ghandu bżonnu dac li jidħol ma'l ħaxix u il frott hu b'iż-żejjed u ma jaghmel l-ebda ħsara ghaliex *organicu*. M'hux in-nies ta'd-dinja collha jieclu il melħ.

L-ILBIES.

The first wealth is health.
EMERSON.

Chi ha la sanità, è ricco e non lo sa.

Il biċċa il cbira ta'n-nies jilbsu biss biex jiżżejjnu bla ma katt ijghaddi ħsieb ūieħed biss ġa mohhhom jecc dac li jilbsu jcattrilhomx jeū ijnakksilhomx minn saħħithom. Nisthajjilcom tghiduli: «ma intix ħlief treddnilna dejjem fuk din l-imbierca saħħa, ghoddoc xabbajtna.» Min ghandu saħħtu ghandu collox ghaliex ma hemm l-ebda ħaġa oħra f'id-dinja li tisūa daksha u ghalhecc min jitlifha ma jixtriha bl-ebda flus u jcun jaf chemm tisūa u chemm tkum. Mela meta nghallimcom chif tibżghu ghall saħħitcom incun kieghed nghallimcom chif tistghallu l-actar ħaġa ghażiża ta'l ħajja u jnisscom tieħdu pjacir ħafna ghaliex ghada l-ebda gazzetta b'il malti ma ħabblet katt rasha biex tghallimcom ħūejjeġ meħtieġa bħal daūn.

Fuk l-ichel tchellimna maghcom ġa ħafna ghad li baka ūisk actar ħūejjeġ ta' ħtieġa x'inghidulcom; il-lum sejjer nitħaddet maghcom ftit fuk l-ilbies biex infehimcom chif m'hux *il moda* iżda *l-iġieni* ghandha tmixxicom f'il ghażla taghhom.

F'cull ma taghmlu biex tintebħu jecc intomx taghmlu ħaġa tajjba jeū ħażina gha's-saħħa ħarsu dejjem lejn l-annimali. Jecc dac li taghmel int jakbel ma dac li jaghmlu huma basta ma jcunux imħassra m'il bniedem a lura int tcun miexi seūūa ghall saħħtec; iżda jecc dac li taghmel int ma jakbelx ma dac li jaghmlu huma okghod sgur li actarx ghandec tort inti u m'hux huma ghaliex huma ghandhom in-Natura biex tmixxihom li hi b'il ūisk actar gharfa m'il capricċ ta'l bniedem.

L-annimali jokoghdu f'ix-xemx, f'ix-xita jixxarrbu, jorkdu fl-art, jaħdmu b'il-lejl u ftit li xejn jieħdu irjieħ, ftit li xejn jimirdu. Dan x'ijfisser? Xejn actar milli huma liebsin aħjar minn'na. U ġa la darba l-annimali u la huma liebsin ghażel u lankas tajjar dana jfisser li dauna ma humiex tajjbin gha's-saħħa bħal lbies ghal bniedem u li aħna bħal l-annimali ghandna naghżlu biex nilbsu is-suf biss.

* * *

Is-suf barra milli jżommna b'saħħitna ghaliex ijżommilna ġisimna dejjem sħun hu coll franchizza cbira f'butna. Ifhmuni ftit ghala. L-ichel li nieclu niecluh biex incattru is-sħana ta'l ġisem li ma jistax jaħdem minn ghajrha. Mela actar ma nżommu dina is-sħana f'il ġisem ankas ma jcollna bżonn nieclu u ġa la darba is-suf ijżommna sħan ijfisser li jcollna bżonn li nieclu ankas ghaliex ijcollna bżonn ta' ankas sħana. Mela min ijrid jiecol ftit u b'hecc jiffranca il flus hemm bżonn li jżomm dejjem ruħu chemm jista imlebbef f'is-suf; ghaliex anche meta tinżghu ġlecc tcunu kieghdin titilfu is-sħana u ghalhecc tonfku il flus ghaliex dic is-sħana mitlufa tridu terġghu iġġibuha bl-ichel li jkum il flus. Dina hi ūaħda m'ir-raġunijiet ghala l-annimali jaħdmu ħafna u jieclu ftit, ghaliex dic is-sħana li joħlok l-ichel li jieclu tinżamm f'il ġisem billi huma micsijin b'is-suf jeū b'ir-rix u ghalhecc ma tinħeliex malajr.

Jecc l-annimali ma jimirdu tista tghid katt b'il pullagra, b'ir-reūmatismu u b'mard ieħor bħal dan hu ghaliex jafu jieclu; ftit li xejn huma l-annimali li jimirdu bl-irjieħ f'sidirhom ghaliex huma liebsin tajjeb b'mod li jibkghu dejjem sħan.

* * *

Li is-suf ijsaħħan u il ghażel jiffrisca il ġisem cullħadd jafu iżda m'hux cullħadd jaf il ghaliex. Is-suf ma jħallix tghaddi is-sħana m'il ġisem ghall arja ta' ma dūaru li trid tisrakha; f'il ħin li il ghażel ijħalliha tghaddi malajr bla ma jżommha xejn u ghalhecc inħossu il friec ghaliex ma jħallix sħana tinġabar ma' dūar il ġisem bħal ma jaghmel is-suf. Mela jecc tridu li is-sħana ma tghaddix malajr m'il ġisem biex tinħela fl-arja u intom tcunu tridu bl-ichel toħolku sħana ġdida ilbsu is-suf u la tilbsux ghażel jeū tajjar U li dan li kieghed inghidilcom hu minnu tarauh ūieħidcom f'is-sajf u f'ix-xitūa. Ghala f'il bard tieclu actar u f'is-sħana jmurilcom l-aptit? Ghaliex f'il bard titilfu is-sħana u hemm bżonn li terġghu tieclu biex toħolkuha m'il ġdid, f'il ħin li f'is-sajf l-arja fit sħana tisrak m'il ġisem u ghalhecc ftit ichel hemm bżonn billi majcunx hemm bżonn li issir sħana ġdida ghaliex dina ma tcunx inħliet.

* * *

Barra minn dana is-suf jaghmel ġid ieħor f'il ġisem billi jghaddi il gharak li joħroġ m'il pori u li mieghu jcunu ħarġu ħafna veleni u ħmieġijiet ta'd-demm. Il ghażel u it-tajjar jissapp'pu bih u jaghilku il pori ta'l ġilda u b'hecc ma jħallux il ġisem jissaffa m'il veleni u il ħmieġijiet tieghu chif ijcollu bżonn. Cullħadd jaf chemm tisūa flanella biex tixrob il gharak ghaliex dina hi ta's-suf bħal ma cullħadd jaf chif tiddellec mieghec kmis ta'l ghażel malli tixxarrab b'il gharak u b'hecc chemm il rieħ iġġieghlec timbocca.

(Jissocta.)

IL CURA TA'S-SAŪM

(Tissocta minn numru ta' kabel.)

Robertu De Molina iffonda l-Ordni ta'l Patrijiet Cistercensi b'dana il mod. Habb mara b'kalbu collha li mietitlu. F'loc li tajjar rasu b'revolver bħal ma ghamel snin ilu il Ġeneral franciż Boulanger, mar intghalak fi cmajra fuk muntanja b'il fehma kaūūija li jmut irkiek irkiek b'il ġuħ. Iżda tistghu taħsbu chif baka mibluħ fih in-nifsu meta ūara SEBGHIN JUM chien ghadu ħajj ghad li ma chien trejjak fihom b'xejn. Haseb li chien miraclu, biddel il fehma tieghu, ta ruħu l-Alla, iffonda l-Ordni li semmejna u ghamel ħafna ġid lil l-erūieħ fl-erbatax il sena li dam ħajj ūara. Dr: Tanner, snin ilu, sam fl-America, darba erbghin u darb'oħra ghal tnejn u erbghin ġurnata. Succi chien ijūassal erbghin jum, u Fousel, chif ghidna, laħħak dan l-aħħar disghin ġurnata bħal ma jisgurana il Prof: Chittenden. U dana jista jaghmlu cull min ijrid iġifieri cull min ghandu il curaġġ li jghacches żakku ghal dana iż-żmien. Biss ghadhom ma jaghmlux dina il cura ħafna nies actar ghaliex ghada ma tantx hi maghrufa u issa bdiet tixxerred Barra billi xi ghorrief li ġarrbuha kieghdin jictbu fukha. U Carrington jisgurana li ġid taghmel bla ma tista taghmel l-ebda ħsara f'is-saħħa. Il biċċa il cbira ta't-tobba ftit ijħobbu jistudjau u ghad haūn min il fisjoloġija li jaf studjaha fuk il Hufeland. Dr: Oswald ijgharrafna li fi żmien il gūerra franciża fl-Egittu iccuraū fl-Isptar gharbi, b'is-saūm, sa mardijiet l-actar mokżieża, u ghal daūna il mardijiet jirraccmandah saħansitra Bartholow, f'il *«Materia Medica and Therapeutics»* tieghu u Dr: Shew, Dr: Jackson-Davis chien jirracmandaha ħafna ucoll u Dr: Deway dam ghal ħamsa u ghoxrin sena sħaħ jiccura l-eluf ta'l morda tieghu b'is-saūm biss. Dr: Keith u Dr: Rabagliati jiccurau biha fl-Ingilterra u naħseb li f'bosta pajjisi oħra ucoll bdiet dieħla ġmielha il cura li taghmel tant ġid gha's-saħħa.

(Tissocta.)

IS-SAHHAR FALZUN.

(*Jissocta minn numru ta' kabel.*)

«Ix-xoghol ghoġbu u beda jbaħħar lejn il Lvant biex jagh-mel xi prejjeż minn fuk spallejn l-Insara. «Ġanni Abela ma hux cursar nisrani ? » kal bejnu u bejn ruħu «Ma jghixx minn fuk demmna il Misilmin? Jiena incun cursar mislem u nghix ucoll minn fuk spallejhom u b'hecc incunu nistgħu nokoghdu f'cheffa ūaħda.» U compla jimraħ f'daūc l-inħaūi jgharrex dejjem biex jara jecc ijfeġġx ma'x-xefak xi kala nisrani biex jaħtfu taħt difrejh.

Biss meta chien ijsib ruħu ūaħdu jeū chien ijmur biex jor-kod ħaġa ūaħda chienet bħal susa, bla ħeda ta' xejn, tgerrimlu kalbu. Chien ijħoss chiesħa ma' sidru dic id-domna ghażiża li chienet dendlitlu Colina u ma riedx chiecu jberrdilha kalbha lejh b'dina l-imġiba tieghu ħarxa contra l-Insara, u ghalhecc chellu mitt sena sa ħa l-eūūel ittra taghha, li setghet tictiblu biss ūara xhur, biex ra x'chienet il feħma taghha.

Colina ferħet bla tarf meta krat li hu fi ftit żmien sar sid u rajjes ta' bergantin hecc gūapp u xejn ma ratha bi cbira billi dac is-serk ta'l baħar chienet imrobbija bih minn tfulitha; biss ūeġġhet kalbha m'hux ftit meta ratu kieghed jisbel hecc bl-icreħ contra l-Insara ghad li chienet taf chemm imxeū mieghu ħażin u li chiecu chien minn ghalihom kerduh ucoll. L-imħabba imba-ghad ghamja li chellha lejh ġieghlitha actar tħares lejn il ħila u id-deħen cbar tieghu u ghalhecc ghamilu chienet kuddiem ghajnejha bdiet tarah actarx sabiħ. Ma' dana żiedet it-tama kaūūija li bħal ma chienet hi li daūūritu biex ijsir nisrani u jitghammed hecc ucoll b'imħabbitha, la tcun mieghu, tarġa trattablu kalbu u tarġa tiġbdu f'il ħdan ta't twemmin taghna.

Inħallu mela il Colina ittieħem seūūa billi takra u tarġa takra, daūc l-ittri ta' mħabba cbira, u il Hasan jimraħ biex jak-bad xi priża u jcompli jistaghna biex ġurnata jcollu x'ijkieghed f'riġlejn Colina u incomplu nisimghu il Ġanni Abela jħarref ftit ma' Nardu fuk il Cursari kabel ma telak lejn il Lvant biex hu ucoll bħal Hasan jaħtaf il prejjeż.

XXV.

IL CURSAR KEJR-ID-DIN.

«Nard, Uruġ Barbarossa» beda jghidlu Ġanni «ūaka minfud minn Garzia de Tineo fl-1518. L-Ispanjoli ħadulu Tlemcen li chien ūaka taħt il gharkub ta'l killa tieghu iżda ma ħacmux fuku ūisk ghaliex is-Sultan ta' Fez baghat sarbut nies minn tieghu contra taghhom u xeūlaħhom il barra katta bla ħabel.

Kejr-id-Din Barbarossa sar Sultan ta'l Alġier iżda billi moħ-ħu chien jilħaklu ħafna u chien jaf li l-Insara collha, u l-actar il Ġeneral ġinūis Doria, chienu joboghduh ghall meūt, biex jissaħħaħ ftit f'is-setgha tieghu baghat lil Haġġi Hossejn, ūie-ħed m'il aħjar captani li chellu, biex ghakkad ħbieberija sħiħa ma' Selim, is-Sultan ta't-Toroc, li dic il ħabta chien kieghed fl-Eġittu fejn mar ta xebgha ġmielha lill Mammalocchi.

«L-Imperatur Carlu Hamsa ūaħħalha f'rasu li ghandu jekred lilu u lill cursari l-oħra collha ħalli ma jokoghdux ta' cull ūaħda jinbxu lil Insara u ghalhecc ghakkad ħimchien ġgajta nies seūūa biex ijmorru jaħbtu ghalihom. Il Papa biercu u il Cavalieri ghinuh lakxa seūūa ucoll. Ġabar ħames mija u sittax il mir-cheb bejn xūieni u trasporti, bi tnax il elf baħri u tlieta u gho-xrin elf suldat gha't-takbida li chellu jmixxi hu in-nifsu. Iżda burraxca li ma bħalha ħarbtitu ghall darba. In-nies li laħku ni-żlu l-art ġeū imkattghin bcejjeċ m'il cursari u il baħar kalil ħa ħsieb il bkija billi chissirlu sitta u ghoxrin xini u keridlu ma'l erba t-elef ruħ, u ghalhecc daūūar denbu lejn pajjisu b'il ghalla mniżżla u ħalla lil cursari jghassdu u jisserdku m'il aħjar li setghu. Kejr-id-Din mimli b'il killa baghat lill Hasan, ūieħed m'il aħjar ġenerali li chellu, biex jħarbat Valenzja u l-irħula ta' ma' dūarha u dan hecc ghamel u carcar ūarajh ħafna ġid u irsiera li Barbarossa collha ghadcihom minn taħt is-sejf aħrax tieghu; u billi Hasan hu u ġejj l-ura iltaka ma xini spanjola u f'loc li carcara ūarajh kala taptipa minn ghandha Barbarossa sibel hecc bl-icreħ contra tieghu li tah is-saūt u tefghu f'kiegh ta' ħabs.

—«U katlu ucoll ? » staksih Nardu.

—« Le » ūieġbu Ġanni «ghad li chiecu ghamel hecc chien ijcun ħafna aħjar ghalih. Isma ghala Barbarossa ghamel ucoll ghal cursar l-ieħor Venalcadi u ried jekirdu, iżda dana żelaklu minn ġo idejh u ġabar ma' dūaru ġgajta ta' nies seūūa biex jaħbat hu ghal chiefer Sultan Kejr-id-Din. Dan tħaūūad u bla ma hasibha b'iż-żejjed ħareġ il Hasan m'il ħabs u baghtu jaħ-bat ghal Venalcadi b'tajfa nies ġmielha. Iżda Hasan ma nesiex is-sūat li chien kala u ghalhecc f'loc li dar contra Venalcadi in-ghakad mieghu, ħabtu ħimchien ghal Barbarossa u ġieghluh jaħrab, katta bla ħabel m'il Alġier biex ijħares rasu m'ill killa taghhom. Meta korob fuk Biżerta iltaka ma'l cursari El Judeo, Cachidiablo u oħrajn li chienu ħbieb tieghu u daūna ūieghduh li ghandhom ijghinuh biex jarġa jieħu taħt idejh is-saltna ta'l Alġier. B'collox inghakdu xi ghoxrin biċċa u ħabtu ghall belt bi ħruxija li ma bħalha. Iżda Venalcadi żamm jebes u damu jitkatlu ġranet bla ma sata ħadd jaghleb il sieħbu. Fl-aħħar Barbarossa u in-nies tieghu chienu sejjrin minn taħt x'ħin dana ġih id-deħen li jeħles m'il arbit u s-sittin spanjol li chellu irsiera fuk ix-xini tieghu u ūieghidhom li jerħihom ħielsa chemm il darba jatuh dakka t'id seūūa. Daūn lakghu b'il ferħa dac li kallhom Barbarossa u tkatlu b'tant ħeġġa u ħila li ħarbtu l'in-nies ta' Venalcadi u ġieghluhom jerħu il belt f'idejn Kejr-id-Din f'il ūakt li ġiet maktugha ras Venalcadi u miġjuba fuk tarf ta' lanza b'biża cbir ta'l ghedeūūa li collha daru ma' Bar-barossa u reġghu bdeū ijkimuh bħalha sid felħan taghhom u li ismu biss ijbażża id-dinja.

—«U l-Ispanjoli chif ħelsuna ? » staksa Nardu «żamm chelmtu maghhom ? »

—«Iva» ūieġbu Abela «ghaliex Barbarossa chien jaf li chiecu ma chienux huma f'loc ras Venalcadi chienet sgur ittir rasu. U mexa maghhom tant b'it-tajjeb li actar minn nofshom kalbu mieghu u bakghu jitkatlu taħt il bandiera ta'n-Nofs Ka-mar bħala *rinnegati*, u x'uħud marru ma' Cachildiablo biex m'il ġdid ijħarbtu ix-xtut ta' Spanja u jaghmluhom gozz irmied u jghaūūmuhom f'id-dmija ghad li ma chellhom ħtija ta' xejn ghal dac li ġara.

—«Mur ar'chemm feraħ ! » kallu Nardu.

—«Iva» tenna Ġanni «iżda f'kalbu chien ghad bakaghlu xeūca li chienet kieghda tniggżu bla tarf. Il Penon ta'l Alġier chien ghadu f'idejn l-Ispanjoli u dana it-torri chellu il ħila jżomm ghal ghoxrin sena sħaħ bla ma jaka taħt id-dūiefer ħar-xa ta'l Musulmani. Dic il ħabta chien taħt it-trieġija ta'l kal-bieni Cavalier Martin De Vargas li ma riedx jati ūiden u la gha'ż-żeghil u lankas gha't-theddid ta' Barbarossa biex jerħi-hulu f'idejh. Kejr-id-Din sibel u ħabat ghalih f'is-16 ta' mejju 1530 u ūara taktigha ħarxa ħadu taħt il ħacma chietra tieghu. Barbarossa ried li De Vargas jakleb u jaghmlu l-akūa fost ir-rajjiesa tieghu iżda dana il kalbieni Spanjol ūieġbu bl-jebes u ħażin u ghalhecc rasu taret minn fuk ghonku bla telf ta' żmien.

xejn. B'hecc Barbarossa chien ūakka l-Africa ta' Fuk collha taħt is-setgħa ta'l biża tiegħu u ūara li saħħaħha chemm sata beda minnha jbażża u jchidd l-Insara collha. Billi il kalbieni Ġeneral Andrea Doria chien kieghed jinbex seūūa l'it-Toroc u baka dieħel tista tghid sa'd-Dardanelli jħarbtilhom ix-xūieni taghhom, Soliman il Cbir xtak ħafna li jsib bniedem ghal baħar li sata jħabbatha ma' dana Doria. Fl-aħħar għaddielu minn għala ūidnejh l-isem ta' Barbarossa u fehem li ghal dac li ried hu ħadd ma sata jakdih bħalu. Baghat ghalhecc stiednu biex jaghmlu l-akūa fost il mexxejja ta'x-xūieni tieghu ħalli jcun jista jrażżan il killa ta'l Ammirallissimo Doria. Tista taħseb, Nard, b'liema terħa laka dina il bxara hecc ħelūa Kejr-id-Din billi dana chien ghalih ġieħ ta' cobor bla tarf; u ghalhecc beūūeġ b'ix-xūieni tieghu lejn Costantinopli mgħobbi b'ħafna rigali m'il isbaħ biex jatihom lill Gran Sinjur talli ħatar lilu ghal dic il ħacma hecc ta' setgħa u ta' unur cbir. Soliman lakghu b'ferħa cbira u tah fejn jokghod palazz m'il isbaħ li chellu. Barbarossa mar ijżur lil Gran Viżir Ibraħim f'Aleppo u malli raġa daūūar denbu beda jħejji ruħu biex ijmur jaħbat gha's-Sultan ta' Tunes u jieħodlu is saltna tieghu minn taħt idejh biex jerħiha f'idejn il cbir Soliman. Iżda kabel ma mar hemm telak f-Lulju ta'l 1534 lejn l-Italja, niżel u ħarbat Reggio; ħarak chemm sab xūieni f'il Port ta' Messina u baka tiela sa Napli jaħrak u jħarbat chemm bliet sab ma' tul ix-xtajta sa chemm ġabar b'collox ma'l ħdax il elf irsir Nisrani barra m'isseba t-elef li chellu fl-Alġier. Tir ūieħed biss fallielu. Ħdejn Napli, f'Fundi, chienet tokghod id-Duchessa Ġulja Gonzaga li chienet l-isbaħ mara li chien haūn fl-Eūropa collha f'dac iżżmien. Barbarossa ried jisrakha biex jieħduha b'rigal ghall ħarem lill Gran Sinjur. Ta is-salt lill Castell taghha b'elfejn m'il aħjar nies li chellu iżda id-duchessa kabżet minn tieka b'il kmis ghaliex chienet ġa riekda u ħarbet fuk żiemel bla ma ūakghet fl-idejn ħarxa ta' Barbarossa. L-oħrajn collha ġeū maktula u il belt ta' Fundi ghamilha gozz irmied. Mitluf f'demmu ghaliex dana il ghasfur tant sabiħ ħarablu minn taħt idejh dar fuk Sardinja u ghamilha gozz ħrieb u rmied. Minn hemm ġibed ghal fuk Tunes u Mulej Ħasan meta ra dic il cotra ta' xūieni u ta' ġannizzari collha rieska contra tieghu ġabar l-aħjar ta' ġidu u parpar jiġri katta bla ħabel biex ijdabbar rasu m'il aħjar li jista. Il poplu laka il Barbarossa li daħal f'il belt fost l'ghajjat ta' ferħ u l-actar billi chien ūieghidhom li ghandu jtellghilhom fuk it-tron lil Raxid, hu Mulej Ħasan, li chien bniedem ta' kalb tajjba u ħanin ūisk. Barbarossa daħak bihom ghaliex Raxid baka Costantinopli u ma deher katt lejn Tunes. Ghalhecc x'uħud minn ta'l belt tħajjru jonfru iżda Barbarossa minnufih rażżanhom billi kata ras xi tliet t-elef minnhom bi ħruxija li ma bħalha.

«Carlu Ħamsa meta sama b'dana collu sibel ghal l-aħħar u ħalef li ghandu jekred minn ūiċċ l-art lil dana il chiefer Barbarossa. Stieden l-is-Slaten l-oħra insara biex jatuh dakka t'id seūūa u daūna collha ūiegħduh li ghandhom ijghinuh m'il aħjar li jistghu. Ūara li ġabar flotta ġmielha b'actar minn ħamsa u ghoxrin elf ruħ fukha telak lejn Tunes u ħabat ghall Goletta li chienet imħarsa minn Sinam Rejs. Billi is-Sultan ta' Franza chien b'il geddum seūūa ma' Carlu Ħamsa gharraf lil Barbarossa b'dac collu li chien hemm imħejji ghalih u ghalhecc dana laka m'il aħjar li sata billi ġabar ma dūaru chemm cursari u nies ta' ħila sata jsib. Ghaldakstant it-takbida chienet ħarxa tasseū u l-Insara tħabtu m'hux ftit sa chemm ġieghlu lil Sinam jitlak f'idejhom il fortizza u jaħrab jistchenn ġo'l belt. Barbarossa meta ra li kala l-eūūel dakka ta' ħarta ħarxa u li issa ftit tama chien bakaghlu li jista jżomm jebes b'il belt contra il kalbienija ġgajta ta' l-Imperatur, intilef f'demmu u f'il killa chiefra tiegħu ried ijghaddi minn taħt is-sejf lill ghoxrin elf irsir nisrani li chellu imxiccla ġo Tunes. Sinam ħassarlu ghaliex kallu li chienu jaħlu ħafna żmien li f'dac il ūakt chien ijkum ħafna flus u Barbarossa d'id-darba mejjel rasu ghall fehma ta' ħaddieħor. Ūara taktigha ħarxa m'iżżeūġ bnadi Barbarossa kata nifsu u ħarab lejn Bona fejn chellu jistenneūh ħmistax il xini. Doria mar biex jilħku iżda dana ix-xitan ta'l baħar laħak ghasfar. Ftit ġranet ūara sab ruħu fl-Alġier fejn chien rafa xi xūieni oħra u b'hecc dana il ghafrid raġa bla telf ta' żmien xejn ghakkad flotta oħra li tchexchex. Stchenn f'Minorca ūara li ħarbatha u beda jaħtaf ix-xūieni spanjoli. Iżda billi tkanklet il gūerra bejn il Gran Sinjur u il Venezjani ġie imsejjaħ f'Costantinopli ūara li ħabibu il Viżir Ibraħim, ġie maktul m'il chiefra Roxalana. Dar daūra ma'l Adriaticu u carcar ħafna irsiera ūarajh; dar l-Arcipelagu grieg u ġabar ħafna flus u kaddiefa. L-Insara collha chienu jibkghu b'ħalkhom miftuħ b'il ghaġeb meta jaraū li dana is-sensafidi ūara dic it-taptipa cherha ta' Tunes raġa sibel fuk il baħar bi ħruxija m'hux ankas cbira minn ta' kabel. Soliman sar ijħobbu daks id-daūl ta' ghajnejh meta fehem seūūa chemm chien jisūielu, u li, ghad li chien laħħak it-tmenin sena, hu biss sata jħabbatha ūiċċ imb'ūiċċ ma'l kalbieni ghadu ta'n-Nofs Kamar Indri Doria. L-Insara meta raū li raġa farfar rixu seūūa reġghu tūebblu li ghandhom jekirduh darba ghal dejjem minn ūiċċ il baħar u ghalhecc l-Imperatur Carlu Ħamsa baghat lil l-Ammirall Doria, il Papa lil Grimani u ir-Repubblica Venezjana li Vincenzo Capello biex b'mitejn mircheb u b'xi sittin elf ruħ jaħbtu ghal Barbarossa li chien kieghed ijħejji ruħu biex jilkaghhom f'il port ta'l Prevesa b'mija u ghoxrin biċċa. Ūara ħafna tnicchir l-Ammiralli insara iltakghu f'Corfù u ġibdu ghal fuk Prevesa. Barbarossa daħal stchenn f'il port u kaghad jistenna biex jara x'jakbad jaghmel Doria. Dan kaghad ijtalla u ijnizżel biex jara chif sejjer jakbad ijġib ruħu Barbarossa *«is-Sid ta'l baħar»* f'daūc iż-żmienijiet. Dana it-tniechir u dana it-takrigh-ta'-kalb ta' zeūġ Ammiralli gūappi bħal daūc tħossu jħaūūadlec rasec, u l-actar ta' Doria li chellu nies u xūieni ūisk actar milli chellu Barbarossa. Fl-aħħar Sinam u ir-rajjesa l-oħra chescsu lil Barbarossa biex jibda ittakbida hu u dana ħareġ m'il port u ħabat ghall « *Galjun ta' Venezja* » li chien taħt it-trieġija ta'l kalbieni Condalmiero.

«Dana il galjun, ghad li bla ebda ghajnuna minn Doria li baka ghaxar mili boghod minnu, żamm contra dic il cotra ta' xūieni toroc ġurnata sħiħa takbid aħrax sa chemm ūara li ħarbat chemm felaħ ghedeūūa ma nżul ix-xemx ħareġ rebbieħ billi Barbarossa tūarrab minnu u kata kalbu li jaħbat ghalih ghad li dana chien sar gozz akx u il cotra ta'l aħjar suldati tieghu chienu ġa nkerdu.

«Doria f'loc li kaūūa kalbu b'dic l-eūūel rebħa u daħal jaħbat hu ghal Barbarossa baka jitniccher b'il flotta tieghu l-haūn u l-hinn sa dalam meta tefa sa'd-daūl u b'inchejja cbira ta' Grimani u ta' Capello u b'ghajb bla tarf tieghu żelak baxx baxx u ūarrab rasu.

« Tista taħseb, Nard, x'ferħ bla tarf ġarrbu il misħuta Misilmin meta raū li l-akūa ammirall nisrani, —Andrea Doria,— ħarab minnhom u chemm feraħ actar il Gran Sultan meta ūasslulu dina il bxara tant tajjba ta' rebħa hecc cbira.

(*Jissocta*).

DIFFIDA.

Billi sirt naf illi persuna ftit onesta fil uakt li kieghda tabbusa mil fiducia illi bid-dritt collu kieghda tgaŭdi id-ditta tieghi, kieghda tghid illi dar ohra hija li stess dar tieghi, ghandi ghalhecc niddichiara illi jiena m'hiniex responsabbli tal consenja regolari tat-titoli, tal pagamenti tal premji bollettini u ta cull contestazioni illi tista tinkala hlief ghal contratti u ricevuti illi igibu il firma tieghi C. BORNACCINI.

Navza barra minn dan illi il prezzijiet ghat-titoli b'pagamenti ta hames xelini huma:—

HUNGARIAN FONCIER	£ 8	10	0	cull titolu
PANAMA	8	0	0	,,
CONGO	6	0	0	,,

Ghalhecc daŭc il clienti illi jixtieku jacqŭistaŭ xi titolu tad-ditta tieghi huma mitlubin li jirrifiŭtaŭ cull cuntratt o hŭejjeġ ohra illi ma jġibux il firma tieghi.

Kabel tiffirmaŭ kiesu li tcunu tafu tajjeb ma min tcunu sejjrin tittrattaŭ, chif ucoll informaŭ ruhcom fuk dac li ghandcom thallsu, biex imbaghad ma tiġu fl-ebda imbarazz. Cull informazioni o hŭejjeġ ohra ma ghandcomx tohdduhom hlief minn ghand

C. BORNACCINI, 87, Strada Forni, Valletta.

SNIEN! SNIEN! SNIEN!

Il Chirurgu-Dentista Alfonso Urso javża lill clientela tieghu li biex ijcun jista jakdiha ahjar minn Rahal Ġdid niżel jokghod il Belt, fil Strada Stretta Nu. 156, cantuniera ma' Strada San Giovanni u fejn hu armat b'cull xorta ta' ghodda moderni u m'il ahjar biex ijcun jista jaghmel bridge u crown work, u xoghol fuk il metal chif ijmiss u bi prezzijiet moderati tasseŭ.

Min ijrid jicri forn il Belt, f'it-Tombata ta'l Mandraġġ, Nri. 142 u 143, ijmur ghand Censu Muscat b'il hanut f'id-numri 144 u 145 fejn hemm l'imfietah u iehed jista jitliehem ucoll fuk il chera.

Sejjer johroġ' ma jdumx!

AGOSTINO LEVANZIN

IL CURA TA'S-SAUM

Ctieb interessanti tasseu li minnu titghallmu chif taghmlu dina il cura, chif ticsruha, chif tfejjku biha hafna mardijiet u liema g'id tista taghmel u liema huma il pericoli ghal min ma jaghmilhiex seuua; x'hassejna ahna g'urnata b'g'urnata u hafna huejjeg' ohra li meta uiehed jakrahom jistghu jisueulu uisk ghal g'id ta' sahhtu. Il ctieb ijcun stampat fuk carta m'il ahjar u ijcun fih bosta stampi fosthom dauc ta's-Sur Levanzin chif chien sar fl-40 jum ta's-sauma tieghu. **Ijkum tmien soldi biss.** Ghall bejgh **xelin.** Tistghu tissiehbu b'ittra.

TÈ TA CEYLON 'MARAVILLA'

IPPREMJAT B'GHAXAR MIDALJI TAD-DEHEB

GHAL

KAUUA IT-TOGHMA U IS-SAFA TIEGHU

JINBIEGH 1s. 8d. & 1s. 10d. IR-RATAL

GHAND L'AGENTI F'MALTA

C. CAMILLERI & SONS

50 u 51 Strada Mercanti il Belt

CAMPJUNI TA DAN IT-TE' JINTGHATAU B'XEJN.

BRITANNIA

STABILIMENT G'DID

Ta' Ferramenti, Għodod, Huejjeg ta' Chimica u Fotografija, Zebgħa, &cc.

BRITANNIA

BRITANNIA

INJAM

ta'l aħmar, ta'l abjat, u ta'l caŭba. Collox m'il irħas u m'il aħjar.

BRITANNIA

Biex tinzammu b'saħħitcom

IPPURIFICAU

BIDDLU

u SAHH'HU

DEMMCOM

BID

DEPURATIV

RICHELET

Daŭc collha li jridu jiccuraŭ rŭieħhom u jinżammu dejjem b'saħħitom minngħajr ma jinħakru b'cull xorta ta' mardijiet għandhom jieħdu DARBTEJN jeŭ TLIETA fis-sena minn din ij medicina DEPURATIV RICHELET li jista jingieb minn għand dan is-sinjur:—

Monsieur L. RICHELET, 13, rue Gambetta, SEDAN (Franza).

Haŭn Malta jinxtara minn għand **L-Ispizzjar Alfredu Cumbo** ta' Strada Rjali, 26. Il Belt.

Min hu marid bl-ANEMIJA (fakar ta'd-demm) u jrid ijfiek F'GHOXRIN ġurnata jieħu

L'ELIXIR

TA' S. VINCENS DE PAOLI

Is-Sur G. Muscat ŭara għaxar snin ugiegħ ta' ras kaŭŭi bla ma sata jfejku b'xejn ma't-tielet flixcun għaddielu colox Is-Sur Rinaldu Perini ucoll fejjak l-ibnu, ma't-tieni flixcun, minn anemija kaŭŭija. Daŭna is-sinjuri ucoll li serrin insemmu ippruvaŭh fukhom stess jeŭ fuk xi ħadd ieħor u ħarġu jiftaħru: Dr: Edward L. Vella; Dr. Paolo Sammut (Sliema); Prof: Dr: C. Sammut; Prof: Dr: G. O. Galea; Farm: C. Arpa; Farm: G. Gili; Prof: Dr: S. Grech; Onor: Dr: A. Pullicino; Dr: L. Albanese; Negte: G. Tagliaferro; G. Sultana; Ant: Diacono; Avv: Francesco Cardona u ħafna oħrajn.

Jinbigħ fl-ispiżżerija ta't-Tabib

FABRIZ BORG.—Il Belt.

267, STRADA REALE.

Is-Sur Raff: Bonello

TA' STRADA LEVANTE, 131, IL BELT

(Ħdejn il Cnisja ta' Sta. Lucija)

għandu għal bejħ cull xorta ta' ħġieġ, żebgħa, żjut, imsiemer, għodod, ħŭejjeġ ta's-Santà, ta' gass, fornimenti ta't-tŭiebet, lampi ta'l pitrolju li jixilgħu b'il matel b'daŭl kaŭŭi u sabiħ ŭisk u ħafna ħŭejjeġ oħra bħal daŭn ta'l aħjar qŭalità u bi prezzijiet m'il orħos. Ippruvaŭ biex taraŭ chif toħorġu cuntenti sgur.

L-Ispizzjar A. CUMBO,

BILLI IL CLIENTELA TIEGHU KIEGHDA TIGBER CULL MA TMUR GHALIEX M'HUX BISS IJBIEGH MEDICINI U ĦŬEJJEĠ OĦRA M'IL AĦJAR U B'REKKA CBIRA IŻDA UCOLL BI PREZZIJIET IRĦAS TASSEŬ, CABBAR L-ISPIŻŻERIJA TIEGHU U ĦADHA **F'IL HANUT TA' HDEJH SEUUA** LI HU ŬISK ACBAR U ISBAĦ U B'HECC IJCUN JISTA JAKDI AĦJAR U B'ACTAR ĦEFFA LIL BOSTA NIES LI DEJJEM IJCOLLU FL-ISPIŻŻERIJA TIEGHU. META TGHADDU MINN HEMM MORRU ATU DAKKA TA' GHAJN, **Strada Rjali, il Belt, kuddiem il Club seuua.**

IS-SECLU TA'N-NERVI.

Hecc sejjaħ is-seclu tagħna il għaref Prof: u Senatur Mantegazza, u b'ir-raġun collu għaliex il-lum ma haŭn ħadd li ma hux maħsns b'in-nervi u l-actar b'il misħuta

NEVRASTENIJA

li kiegħda iġġorr nies il Manicomju gozz, gozz. Għalhecc l-aħjar tobba kiegħdin jitħabtu biex ijsibu cura seŭŭa għal dina il marda għaliex tcun ta' gid bla tarf. Ħafna ippruvaŭ iżda ħadd ma irnexxa daks il għaref u imfaħħar

Prof: DE GIOVANNI ta' PADOVA.

li ŭara studju cbir sab il famus

ANTINEVROTICU

li kiegħed ijfejjak jeŭ jagħmel il gid lil cull min jużaħ.

F'Malta dan ijbigħu

l-Ispizzjar ALFREDU CUMBO

TA' STRADA RJALI, TA'L BELT

¡IPPRUVAŬH GHALIEX MA JIBDIELCOMX !

In-"Nahla" tistampa ruhha fl-Istamperija "EMPIRE PRESS" ta's-Sur Critien, il Furjana.