IN-NAHLA

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.

154. **26 ta' AUUISSU 1911.** **IT-TIELET SENA**

FTEHIM.

Hadd ma jista jissieħeb għal anqas minn sena; u jecc ma jgħarrafx lili, b'il mictub, għallanqas ħmistax kabel, li ma fi ħsiebux ijġedded, 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

Billi chemm il darba semmejt dana il pajjis u ghidtil-com li hu l-aħjar ŭieħed fejn jakblilhom ijmorru il Maltin biex ijsibu ix-xogħol, jixrak ħafna li ŭieħed jitchellem ftit fuku biex min jitħajjar ijmur hemm ijcollu xi ħiel ta' chif inhu mfassal u x'fih dana il pajjis u min ma jcollu l-ebda ħsieb li jmur hemm għax haŭn kiegħed tajjeb b'iż-żejjed ijcun jaf għallanqas meta jsemmu dina l-imbierca ta' Californja x'inhi u b'hecc ijcun tgħallem biċċa ġeografija sabiħa.

Nibdeŭ mela minn ftit storja ta' dina l-art ħalli naraŭ chif insabet. Fortum Jimenez x'ħin fl-1533, chien għaddej b'il caravelli tiegħu bejn il Messicu u il Gżejjer Filippini lemaħ ix-xakliba t'isfel ta'l Californja. Cortez sama xi ħaġa fuk dac li chien ra m'il bogħod Fortum u għalhecc fl-1535 mar b'il caravelli tiegħu biex jitchixxef aħjar u niżel l-art. Billi chienet tixbaħ lil dac il pajjis Californja li hemm im-semmi f'romanz antic spanjol «*Sergius de Esplandian*» semmiha Californja ucoll u ŭakkaf l-eŭŭel colonja fiha. Mela l-eŭŭel nies eŭropej li għammru f'il Californja u li nafu bihom chienu l-Ispa-njoli ta' Cortez. Fl-1542 Cabrillo baka tiela ma'x-xatt ix-xatt sa fuk u Viscaino, xi mitt sena ŭara, darha collha u ġibed l-eŭŭel mappa tagħha. Fl-1579 Sir Francis Drake, li chien mibgħut m'ir-Reġina Elisabetta biex jaħtaf chemm ijsib bastimenti spanjoli, baka tiela sa hemm u daħal f'bajja li għadha sa'l-lum iġġib ismu «*Drake's Bay*» u li hi ftit mili il fuk minn S. Francisco. Dana hu fatt importanti ħafna għaliex minnu sirna nafu li l-eŭŭel darba li l-ilsien ingliż instama fuk l-art ta'l America chien fuk daŭna ix xtut ta'l Californja u m'hux fl-Istati Uniti ta'x-xakliba ta'l Atlanticu billi hemm il Pilgrim Fathers, li bdeŭ il colonja ta'l Istati Uniti, ŭaslu ŭara fuk Plymouth Rock. Minn chelmu jgħidlu lil Cursar Drake li erba mitt sena ŭara l-America ta' Fuk collha għandha tit-chellem l-ilsien ingliż?! Drake lill Californja chien taha l-isem ta' «*New Albion.*» Xi mitejn sena ŭara Spanja xtaket timraħ actar il fuk, u għalhecc, fl-1769, Gaspar de Portola li chien ġie maħtur m'is Sultan ta' Spanja bħala Gvernatur ta'l Californja daħal f'iż-żeŭġ portijiet ta' San Diego u ta' Montery u bena fihom l-eŭŭel torrijiet, u Patri Junipero Serra, sacerdot frangiscan, mar miegħu biex ŭakkaf hemm l-eŭŭel cnejjes. Mela dac li daħħal it-tŭemmin nisrani f'il Californja chien dana l-iben kalbieni ta' S. Frangisc. San Diego ġie magħdud bħala colonja spanjola u mkaŭŭi b'is-sŭar nhar ta'l Carmnu ta'l 1769. Minn hemm Portola baka dieħel għal Monterey Bay, iżda tilef it-triek u sab ruħu fejn hi il bajja ta' S. Francisco il-lum, f'it-2 ta' Novembru 1769, nhar il Għid ta'l Imŭiet. F'Monterey Bay bagħat in-nies f'is-sena ta' ŭara minn S. Diego. F'San Francisco ħalla is-suldati fl-1776, f'Settembru, u il pa-trijiet ŭaslu f'ix-xahar ta' ŭara. L-aħħar missjoni ta' patrijiet li tŭakkfet f'il Californja chien f'Sonoma fl-1823.

Fl-1822 il Messicu inferak minn Spanja u talab għal mie-għu l-artijiet il fuk minnu. Ir-Russja bdiet nieżla ucoll minn naħħa ta' fuk u għalhecc dic li il-lum hi il Californja chie-net taħt il ħacma ta' daŭna it-tnejn. Il Gvern ta'l Messicu xegħel contra il patrijiet franciscani li sab hemm, checċihom, ħadilhom l-artijiet cbar li chellhom u ferrakhom bejn in-nies ta'l pajjis stess u l-Indjani ta' hemm. Meta tgerrxu il patri-jiet u ŭara gerrxu lill Indjani il ġeŭŭa ucoll, (għaliex daŭna l-Indjani chienu l-eŭŭel nies li għammru l-America ta' Fuk kabel meddeŭ riġilhom fiha l-Eŭropej) u l-art collha ta'l Cali-fornja tkassmet f'ħafna meddiet li il Gvern ta'l Messicu tahom lill benjamini tiegħu.

L-Istati Uniti meta ũaslu biex jaghmlu gũerra ma'l Messicu baghtu f'il California lil General John C. Fremont ũ dana ħajjarhom ħafna li jakbduha taħt idejhom. Ħafna Americani bdeũ ijmorru jghammru hemm u nibet ħafna taħũid u ġlied bejnhom u il Messicani li chien hemm. Fl-1846 Fremont ħadha taħt idejh ghal l-Istati Uniti u l-eũũel belt fejn tellghu il bandiera chienet Sonoma, fejn ghamlu gvernatur taghha lil Fremont stess u bdeũ il gũerra ma'l Messicu. Commodore Sloat ħa Monterey u Captain Montgomery ħa S. Francisco taħt idejhom u żammeũ bi priġunieri l'is-suldati messicani li chien hemm. Fl-1848, sar fteħim bejn il Messicu u l-Istati Uniti u minn dic inhar il California bdiet tghodd ruħha bħala ũieħed m'il istati ta'l Ghakda.

John W. Marshall, fl-1848, sab id-deheb f'Sutter's Mill u b'hecc fi żmien kasir ħafna ġreũ l-hemm ma'l mitt elf ruħ u bdiet titghammar seũũa il California tant li ghadna sa'l-lum li meta irridu insemmu xi art intaũũra b'il ġid ghadna inghidu «Ħasibha xi California» imħabba f'il ħafna deheb li sabu hemm. Il poplu ta'l California, fl-1849, ũakkaf liġijiet tieghu u kal li hemm ma chellhomx jinżammu irsiera. Fl-1850 il Congress ghadda ma'l «Ghakda ta'l Istati Uniti.»

Meta nakset it-telfa ta't-tiftix ta'd-deħeb daũc li chienu hemm bakghu jaħdmu ir-raba u fl-1870 daħħlu il-aring li il-lum il California hi miżghuda bih u li hu m'il aħjar. Dan ucoll ġabar l-eluf ta'n-nies l-hemm billi dana il-aring beda jġib il flus it-tajjba u b'hecc in-nies f'il California bdiet toctor ġmielha. Il-lum chibret f'il gherf, fl-industrija u hi fl-eũũel ringiela f'iċ-civiltà. Fost collox kieghda timla id-dinja b'il frottijiet billi hemm tant li tista tghid huma mormija. Lill Franza tghabbiha b'il ghanbakar, lill Spanja u l-Italja b'iż-żbib, bl-imbit l-Eũropa collha, bl-aring l'id-dinja collha u ma iddumx ma tũakka lil Smirni f'il cummerċ ta't-tin imkadded taghha, u il pitravi gha'z-zoccor li kieghda tati huma ħũejjeġ cbar. Fi'l ctieb fuk il California li minnu kieghdin nieħdu dana li ctibna nakraũ «*It produces more wine-raisins, prunes and citrus fruits than all the rest of the United States put together.*» Minn dana naraũ li hi art ta' risk cbir u li ma'ż-żmienijiet ghad tcun ũieħed m'il oghna pajjisi ta'd-dinja imħabba f'il ħafna risk li ghoġbu ferraħ fiha b'idejh miftuħa il Ħanin Alla. James Bryce, Ambaxxatur Ingliż kal ma ilux fl-Università ta' Stanford:—«*California to-day occupies a unique position. Because of its advantages and resources it is destined to be the future chosen home of a great people.*»

Darb'oħra nitchellmu xi ħaġa fuk il pajjis.

FRAC.

MIN IJRID IJNADDAF IR-RAM JEŨ METALLI OĦRA BI RĦIS ĦAFNA, B'LUSTRU M'IL ISBAĦ U MINN GHAJR EBDA PERICOLU TA' ĦRUK GHALIEX MA FIHX NAFTA BĦAL L-OĦRAJN NIRRACCOMANDALU IL

METAL POLISH "PHONIX"

LI JINBIGH GHAND L-ISPIŻŻJAR ALFREDU CUMBO TA' STRADA REALE, KUDDIEM IL CLUB, IL BELT, GHALIEX META IPPRUVAJTU SIBTU TAJJEB TASSEŨ, IRĦIS U BLA PERICOLU LI TISTGHU TINĦARKU BIH.

★

Da'l ġranet chelli ghax immur ghand is-Sur ALFONSO URSO, fl-Istabiliment ta's-snien li fetaħ ġdid fi Strada Stretta, cantuniera ma' Strada S. Giovanni, u bkajt tasseũ b'ħalki miftugħ ghaliex ghandu Cabinett Dentisticu li jista jħabbatha ma' l-akũa li rajt Barra. Cull biċċa ghodda ġdida, cull macna tant ghal cura ta's-snien chemm ucoll ta'l mardijiet ta'l ħalk, ghall kliegh u ghall mili, ghax-xoghol barrani fuk il cauxu u fuk il metalli, ghax xoghlijiet il ġodda li huma tant miexjin f'pajjisi oħra ta'l *crown* u ta'l *bridge-work* issibhomlu, bħal ma ghandu ucoll apparecc ta'l gas biex jista jakla id-dras bla ebda uġiegh. L-aħjar cotba ta'l aħjar aũturi issibhomlu f'idejh ghaliex jaf bl-ingliż ucoll, u il materjali li jġib huma m'il aħjar billi jordna collox ghand Ash ta' Londra. Barra milli ghandu il cobor u il cumdità jecc ũieħed ijrid jidħol u joħroġ bla ma jati f'il ghajn jista ucoll u f'is-sur Urso cullħadd ijsib m'hux biss żaghżugh minn taghna ħafna u lkughi, ta' costumi tajjba u galantom, iżda CHIRURGU-DENTISTA li barra milli ħa id-diploma fl-Università ta' Napli ħa ucoll il *warrant* bl-esami haũn Malta u ilu jaħdem haũn ghal tnax il sena sħaħ b'mod li ġabar bħala clienti il fjur ta'l aħjar nies ta'l Belt u ta' Ta's-Sliema li b'il forz rieduh jarma f'il Belt biex ijcun milħuk aħjar. Ma'l ħila cbira tieghu u ma'l cumdità ta'l ghodda inżidu li il prezzijiet tieghu huma *moderati* tasseũ u cullmin jaħdem ghandu joħroġ soddisfatt ghaliex hu bniedem li jħobb jimxi il kuddiem b'il ħila u bl-onestà u m'hux b'it-tberbix.

Dana li ctibt ma hu xejn reclame ghaliex is-Sur Urso lankas jaf bih iżda kieghed inghidu minn kiegh kalbi ghaliex ili nafu ghal tnax il sena u ħadem mieghi ghal xi snin u rajt bosta xoghol tieghu u ghalhecc nafu seũũa u naf x'jisũa u dana biss ġieghilni li nirraccomandah b'kalbi collha. Mela ghal cull xoghol jeũ kliegh ta' snien bħal ma ucoll ghal cull marda ta'l ħalk morru ghandu u taraũ chif toħorġu tiftaħru.

★

Krajt f'il «*Corriere Livornese*» illi ftit ilu is-Sur Ugo Abela Hyzler ta'l Cajr u l-intelligenti pjanista is-Sinjura Teresa martu, taũ b'il ghajnuna ta's-Sinjuri Laure, Corridies u Vincent, cuncert m'il isbaħ li ħareġ bih jiftaħar cull min mar. Dina il gazzetta sejjħitlu «*un concerto come raramente se ne dà in Egitto.*» Nifirħilhom b'kalbi collha.

TLAKKIT.

—Il famusa attrici franciża Cecilia Sorel ta'l «Comedie Francaise» dan l-aħħar chienet tinsab f'San Pietroburgu fejn marret biex tirrecita. Dina hi ũaħda m'il actar attrici stmati li haũn f'id-dinja m'hux biss ghall ħila cbira ħafna taghha fl-arti iżda ucoll ghal ġmielha u ghaliex chif ijghidu l-ebda mara oħra ma taf tilbes tajjeb daksha u ghalhecc fukha kieghdin joħolku il moda. Dina chienet mistiedna lejla ũaħda ghand Granduca russu f'il palazz tieghu u dina marret b'il kalb collha ghaliex ghaliha chien unur cbir li tcun milkugha f'dar ta' bniedem reali bħal dac. Iżda malli daħlet resak seftur fukha u kallha żeũġ chelmiet li b'il franciż ijfissru tnejn m'il acbar insulti li ũieħed jista jaghmel mara. Sorel roghxot u dakkitlu sħan sħan daktejn ta' ħarta seũũa. Sħabu kabżu ghalih u riedu jakbdu fiha. Il Granduca meta sama dic il frattarija collha ħareġ jara x'ġara u meta fehem il biċċa kabad jidħak ghaliex dauc iż-żeũġ chelmiet b'ir-russu ma jfissrux ħlief «*Tini il mantell tieghec*» billi chellha fukha mantell t'al bellus. Chiecu tchellmu bl-Esperanto jeũ bl-Ido ma chienx jiġri dan sgur!

—Il gharef Professur Elie Metchnikoff, li hu id-Direttur ta'l Istitut Pasteur ta' Pariġi ghamel ftit żmien ilu studji cbar fuk l-ichel u ix-xjuħija ta'l bniedem u ũasal biex kal li jecc bniedem jiecol b'il ghakal chif trid ix-xjenza jista jtaũũal ħajjtu ħafna. Isimghu x'kal:— «*The decay of age is due to changing organic processes that may be* CHECKED *and* DELAYED *by suitable food and regimen. There is the possibility of a new phase in the cycle of human life—a pause of clear and calm intellectual activity; in short old age with all its experience and none of its infirmities.*»

—Il Prof. Lyon u Bizzell ta'l America sabu li il-leguminusi (ful, piselli, ghatz) m'hux biss jiġbru l-azotu m'il arja b'il microbi li jcollhom fuk iz-zcuc taghhom iżda jaghnu ucoll l-art u ghalhecc dac li tiżra ũarajhom joctor actar u jcun actar bnin billi m'il azotu issir dic il proteina, li tant hi meħtieġa biex iżżomm il ħajja. Ghalhecc meta ghalka patata tiżirghu fiha stess il ful u il piżelli il patata toctor u tcun ũisk isbaħ. Ippruvaũ biex taraũ chif tmorru aħjar.

IL CURA TA'S-SAŬM

(*Tissocta minn numru ta' kabel.*)

Ma irridx nokghod niccritica ŭaħda b'ŭaħda il ħafna ħmierijiet goffi li kal Dr: Shrady ghaliex irrid żmien tŭil ŭisk u ŭisa bosta, iżda bħala raddiena ta'l flus irrid inżidilcom din biex tidħku daħka u biex taraŭ li dac li jghidu it-tobba ma ħux dejjem minnu. « *Many persons would be injured for life, physically wrecked, and perhaps actually killed if they conscientiously did the fifth part of what he is said to have done*» iġifieri dan collu, saħansitra il meŭt jecc bniedem ijsum ghal **seba** t-ijiem biss. *E se non piangi di che pianger suoli?* Povra Medicina! Chiecu Dr: Shrady iccura xi darba cas ta'd-deni li fih il marid ma chielx ghal erbghin jeŭ ħamsin ġurnata barra milli xi dakkiet ijcun imŭaġġa ucoll ma chienx ijghid daŭc il bluħat li kal li il bniedem jista jmut jecc ma jecolx ghal seba t-ijem!

* * *

F'id- « *The No-Breakfast-Plan and the Fasting Cure*, » faċċata 135, Dr: Dewey ijsemmi saŭma ta' ŭieħed li ma riedx juri ismu u li ghamel ghal **erbghin jum** imħabba f'**ulcera** li chellu fl-istoncu tieghu, u li chien ilu jbati bl-**indigestioni** ghal **erbghin sena** kabel. Meta inxteħet f'is-sodda u beda is-saŭma chien sar miserja sħiħa. Fiek ghal collox u m'is-saŭma l-haŭn ghaddeŭ **ghaxar snin sħaħ** u dana, ghad li ghandu sebgha-u-sebghin sena, m'ħux talli ma mietx iżda «*he is the youngest-looking man for his age I have ever seen. He walks the streets with the gait of a youth of twenty.*» Mela dac li kal Dr: Shrady u bosta tobba maltin oħra li is-saŭm ijgharrak is-saħħa ma hu xejn minnu anzi chif jisgurana Dr: Dewey f'il ħafna saŭm li ghadda minn taħt idejh ma rax ħlief «*improved general health*» u jisgurana li is-saŭm «*does not tax any vital power*»

* * *

MISS ESTELLA KUENZEL minn Filadelfja, fl-America ta' Fuk, ta' tnejn u ghoxrin sena (iġifieri meta il ġisem chien ghadu jicber) ghamlet saŭma ta'l ghaġeb li biha fieket m'il **ġenn** u m'il **idropisija** (nefħa bl-ilma). Meta chienet f'il Manicomju chienu jitimghuha ħames darbiet cull jum! li ghal l-eŭŭel bdiet tivvomitahom billi f'il ġenn in-Natura biex tcheċċi il veleni ta'l ġisem li jcunu kieghdin jirritaŭ il moħħ titbok l-istoncu u ma tridx ichel. Jiena naħseb li chiecu f'loc li lill imġienen ijżokkuhom chemm jifilhu chif kieghdin jaghmlu bl-actar iclijiet sustanzjusi, ijsaŭŭmuhom sa jiġi il ġuħ ŭaħdu f'Ŭied Incita ma jibkax m'il ghaxra ŭaħda ta'l imġienen li hemm. Iżda lil Miss Kuenzel bdeŭ ijżokkuha b'il forz sa chemm fl-aħħar infexxet f'idropisija bi sbatax il-libbra ilma fiha, u actarx b'il ħafna ħalib li chienu jferrghulha ġo l-istoncu gha'd-debbus taghha. B'dana l-ichel sustanzjus collu ma fieketx u ghalhecc ŭara sena titbib ghal xejn il familja taghha ħarġitha. Ħabib ta' dina l-imsejcna xbejba li chien certu Henry Ritter, chimicu u fotografu f'id-«Drexel Institute» ta' Filadelfja u li chien ġa ipprova f'xi ħbieb tieghu oħrajn chemm tasseŭ ta'l ghaġeb chienet dina il cura ta's-saŭm talab lill familja taghha biex ijħalluh jipprova jfejjakx il Miss Kuenzel u daŭna billi m'it-tobba u m'il medicini ma chien ghad baka tama ta' xejn ma kalulux le. Dana katt ma feħem li dina sejjra ittaŭŭal is-saŭma iżda meta raha sejjra dejjem ghal l-aħjar complielha is-saŭma sa **ħamsa-u-erbghin ġurnata** li minnha ħarġet imfejjka ghal collox m'il ġenn u m'il idropisija.

Is-saŭma bdiet f'it-3 ta' Ottubru 1899 u bakghet sejjra sa's-16 ta' Novembru. L-eŭŭel ħdax il ġurnata ghaddiethom jeŭ f'is-sodda jeŭ fuk pultruna mistrieħa. Ŭara dana iż-żmien bdiet timxi u taghmel il facendi f'id-dar u toħroġ passiġġata. Bdiet b' 140 libbra pis. It-tobba ta'l Manicomju meta marret tarahom f'il ħamsa-u-tlietin jum ta's-saŭma bakghu mistaghġba ghax raŭha fieket u actar meta fehmithom b'hix fieket u ghalhecc ŭieghduha li ghandhom jippruvaŭ l-istess cura fuk imġienen oħra. Ŭara ħamsa-u-erbghin jum ħasset il ġuħ u ghalhecc chielet bajda mgholl ja u biċċtejn ħobż. B'collox tilfet **ghoxrin libbra**. Dic inhar li chisret is-saŭma marret ma' Mr: Ritter taghmel żjara lil dac it-tabib li chien kieghed ijżokkha b'ħames icliet cull jum b'il forz u dana, billi ħaseb li bakghet miexja fuk il cura tieghu, feraħ ħafna meta raha fieket ghal collox. Meta kallha u sguraha ŭara li eżaminaha ħafna li chienet imfejjka tasseŭ fehmitu b'hix fieket u tistghu taħsbu dana il povru tabib chif baka b'kalbu miftuħ. Meta chellha erbgha-u-erbghin jum m'is-saŭma ħadmet u ġriet il ġurnata chemm hi tŭila u f'il ghaxija meta telghet ma' oħtha fi *tram* cieditilha il post ghaliex oħtha chienet ghejiet u hi le.

M'iċ-«*Chester County Times*» ta't-12 ta' Frar 1899 nieħdu li l-Editur stess ipprova il cura ta's-saŭm «*the editor of this paper knows some what the value of the discovery by an experience of several years.*» F'ittra li Miss Kuenzel chitbet lil Mr: C. C. Haskell u li deħret f'l-istess gazzetta nsibu li ghal ħabta ta'l Milied ta'l 1898 iċċonga nofs ġisimha b'ilsienha b'collox b'mod li chemm chemm chienet titchellem. Iżda fieket u marret taħdem ta' modista meta f'il Ghid ta'l 1899 taha sturdament li chellhom ijŭassluha id-dar. It-tabib li marret ghandu kallha biex isserraħ moħħha m'ix-xoghol iżda li tghabbi chemm tiflaħ l-istoncu taghha bl-actar ichel sustanzjus biex issaħħaħ in-nervi. B'dan ghaddiet ghal l-aghar. Billi riedet tneħħi ħajjitha ghalkuha ġo'l Manicomju fejn bdeŭ ijżokkuha ħames darbiet cull jum chif ghidna u b'hecc compleŭ gharrkuha. Ħarġet minn hemm bla mfejjka f'it-28 ta' Ġunju 1899 anzi aghar minn kabel. Ŭara li ġriet ħafna tobba oħra ghal xejn bdiet dic li hi issejjħilha «*the most natural, sensible, and cheapest of all cures.*» M'il 45 jum ta's-saŭma imxiet fi 23 u b'collox imxiet ghal 112 il mil! u b'dana collu ma ghejietx. «*I did not in the least feel tired or weak, but happier and brighter each day of the fast, as I could feel the effects of a new life throughout my whole body. My mind also became clearer and dizziness became a thing of the post. This was indeed joy supreme to me, and life became once more a joy instead of a burden. I am now well, strong and happy. I have been saved, no doubt, from a gloomy future.*»

M'il «*Public Ledger*» ta' Filadelfja ta'l 25 ta' Dicembru 1899 niġbru xi ħaġa oħra fuk dina il cura ta'l ghaġeb li saret fuk miġnuna li it-tobba chienu katghu jieshom minnha. Dina il gazzetta hi ŭaħda m'il actar serji u «*its columns are guarded with unsurpassed care.*» Beda biex kal li Dr: Dewey chien ilu (sa'l 1899) ghal tnejn-u-ghoxrin sena jiccura in-nies b'is-saŭm u li lill morda tieghu katt ma tahom jieclu kabel ma ġihom il ġuħ ŭaħdu allavolja damu ghal żmien tŭil sajjmin u li dejjem minn dana ra ġid bla ħarf. Mela dina il cura ta's-saŭm m'ħux talli ma hix ġdida iżda hi ġa ippruvata b'iż-żejjed.

Ġie li imxiet disa mili cull jum u dana fl-4 ta' Novembru fit-33 jum ta's-saŭma—«*She walked from two or three to six and eight and as high as nine miles a day during the period of forty five days that she abstained from food, with a general increase of strenght and cheer and no sign of fatigue.*» Sa'l 15 ta' Dicembru li ġie ŭara chienet ġa tellghet disa libbri pis. Dr: Dewey ijghidilna li ŭara bakghet f'sensiha u kaŭŭija sħiħa. It-«*Times*» ta' Filadelfja tchellem ucoll fuk dina il cura u kal li Miss Kuenzel ġiet tasseŭ imfejjka biha. Mela chiecu jippruvaŭ li jfejjku l-imġienen b'dil cura ma jidhirli li jaghmlu xejn ħażin. (*Tissocta.*)

IS-SAĦĦA.

Salus suprema lex esto iġifieri li is-saħħa ghanda tcun il-liġi fuk il-liġijiet l-oħra collha. Mela l-eŭŭel nibżghu ghall saħħitna u il gherf, il ġid, il ġmiel u il glorja ghandna infittxuhom ŭarajha ghaliex x'jistghu katt jisŭeŭlna daŭna jecc jonkosna il pedament ta's-saħħa? Ir-Rumani chienu jghidu ucoll **Mens sana in corpore sano** iġifieri li il bniedem biex ijcun perfett ghandu jfittex li meta jħaddem moħħu biex jitghallem ma ghandux jinsa is-saħħa ta' ġismu li hu il pedament ta' cull ġid li jista katt ijcollna minn dac li ncunu tghallimna. Dina hi ir-raġuni li jiena f'in-«Naħla» inħambkilcom fuk is-saħħa, ghaliex naħseb jiena, hi ħaġa sabiħa li tcunu tafu u titghallmu collox iżda jecc titghallmu il gherf ta'd-dinja collu x'jisŭielcom jecc tgharrku saħħitcom, timirdu u tmutu? Mela l-eŭŭel nisthku chemm nifilħu fuk is-saħħa biex ŭarajha collox ijsib pedament sod u tajjeb u ghalhecc ma jcunx jista jaghmlilcom ħlief ġid.

Ghandi f'idejja il ctieb famus ta'l gharef tabib american Dr: Edward Hooker Dewey, imsejjaħ: «THE NO-BREAKFAST PLAN AND THE FASTING-CURE» u li bih kieghed jiftaħ triek ġdida m'hux biss f'il fejkan ta'l mardijiet iżda ucoll fuk dac li ŭieħed ghandu jaghmel biex jibka dejjem kaŭŭi sħiħ. Ghaldakstant il pinna kieghda tiecolni biex inġibilcom xi ħaġa minnu ħalli tcunu tafu bħali chif jaħsibha dana it-tabib gharef li meta il bniedmin ghad jifthu ghajnejhom seŭŭa ghad jibdghu jkimuh bħala is-San Paŭl ta'l Medicina Vera.

Mela,

— « *Nature is the all in all in the cure of disease.* » — Cull fejkan taghmlu in-Natura u ma jaghmluhx la it-tobba u lankas il medicini. It-tabib jista ijghin l'in-Natura biex tasal actar cmieni.

—«*Enforced food in sickness and the drug that corrodes are professional barbarisms unworthy of the times in which we live*»—Mela meta il marid ma jitlobx ŭaħdu l-ichel ma ghandecx tisfurzah katt ghaliex taghmillu ħsara cbira u ittaŭŭallu il marda li jcollu, u medicini ma ghandec tatih katt u katt ghaliex daŭna ġid ma jistghux jaghmlulu sgur u il biċċa il cbira ma jaghmlux lill marid ħlief deni bla tarf.

—«*The universal conception of disease as a foe to life, and not as a rational process of cure; the boundless faith in remedies as means to resist the attack, revealed by symptoms, makes the professional care of the sick the gravest of all human occupations;*» ghaliex hu sball cbir li il marda nifmuha bħala ghadu taghna f'il ħin li ma hix ħlief ħaġa li tiġi iżżurna biss biex taghmlilna, b'il forz, dac il ġid ghall saħħitna li aħna ma ncunux ridna naghmluh minn jeddna. Jecc il veleni li jinġabru f'ġisimna ma' l-ichel incheċċuhom b'saŭma il mard ma ghandux ghal fejn ijżurna, iżda jecc ma innaddfuhx aħna tiġi il marda u tnaddafulna hi. Il marda kisuha is-Sanità, jecc ŭieħed ijħammel iż-żibel li jcollu f'daru minn jeddu u jżomm in-nadif dina ma tchellmu xejn u ftit ticsirlu rasu, iżda jecc ma jneħħihx ŭaħdu taghmillu citazjoni biex iġġeghlu anche contra kalbu jneħħih sa taralu daru nadifa. Mela bħal ma is-Sanità hi kieghda biex tħares is-saħħa ta'l pajjis hecc ucoll il mard kieghed biex ijħares is-saħħa ta'l bniedmin; f'ghajnejna it-tnejn naraŭhom bħal żeŭġ ghedeŭŭa ghaliex it-tnejn ma jħalluniex inghaddu capriċċina chif ijfittlilna iżda f'il fond meta naħsbuha seŭŭa ma humiex ħlief żeŭġ ħbieb cbar taghna ghaliex ijridu biss, b'is-seŭŭa jeŭ b'id-dneŭŭa, jŭarrbu minn'na dac li hu ta' ħsara cbira ghall saħħitna. Il marda hi l-omm li tħobbna ħafna iżda li ghal ġid taghna biex ma nibkghux mixjin f'torok ħżiena issaŭŭatna b'il ghuda. Il veri ghedeŭŭa taghna huma il medicini ghaliex daŭna f'loc li jghinu il marda biex tfittex tfejjakna actar ijfixcluha billi jħeddlulha idejha, billi jnakksulha m'is-setgha taghha ħalli tcun tista m'il actar fis tisbarazzalna minn ġo fina dac il ħafna veleni u ħmieġijiet li fukhom ijcunu kieghdin jixxalaŭ il microbi. Mela it-tabib ghandu biss ijghin il marda biex tfittex tfejjak b'mezzi naturali u ma ghandu katt jordna medicini biex ijfixchilha.

—«*There can be no death from starvation until the body was reduced to the skeleton condition; that therefore for structural integrity, for functional clearness, the brain has no need of food when disease has abolished the desire for it. To die of starvation is a matter not of days, but of weeks and months; certainly a period far beyond the average time of recovery from acute disease.*» Mela il moħħ ijghix f'il mard fuk ix-xaħam li jsib maħżun f'il ġisem u dana biex jinħela u billi ŭarajh ijrid jinħela ucoll actar minn nofs il fŭied u il milza, u sa terz m'il muscoli, dana jista jdum ħajj ghal ħafna xhur ŭisk actar milli hemm bżonn biex tfiek il marda. Mela f'il mard la tħabblu rascom xejn chif sejjer jibka ħajj il ġisem ghax ghal dana jieħu ħsieb li jħaddmu il moħħ u il moħħ jibda biex jaħseb ghall rasu fuk dac li jcun hemm żejjed maħżun f'il ġisem. Meta dana il maħżun żejjed jispiċċa u il moħħ ijcun sejjer ijdur ghal dic li hi sustanza biex ma jekredx m'il ġisem it-tajjeb tieghu jaghmillec sinjal kaŭŭi billi jġieghlec tħoss it-tleflifa ta'l ġuħ li tibka tiżdied sa chemm iġġieghlec taghmel imkar delitt basta tiecol.

Mela f'il mard ħallu l'in-Natura timxi b'gherfha. Jecc il marid ma jcollux ġuħ kaŭŭi la tisforzaŭhx biex jiecol. Meta jasal il ŭakt ta'l ichel il ġuħ jiffaċċa ŭaħdu u allura li ŭieħed jobdi jaghmel ġid. Billi il moħħ jiecol m'il ġisem jibka ċar sa chemm ma jcunx marid hu u meta ŭieħed ijmut il moħħ dejjem ijsibuh bla ma tilef pis. F'il mard b'id-deni il morda jdumu ix-xhur bla ma jieclu u ma jmutux; jecc il ġisem jiflaħ ijżomm meta jcun marid chemm actar ghandu jzomm meta hu kaŭŭi u sħiħ?

—«*The head is the power-house of the human plant, with the brain the dinamo as the source of every possible human energy. We think, love, hate, admire, labor with our hands, taste, hear, smell, see and feel through the brain. Broken bones and wounds heal, diseases are cured through energy evolved in the brain or the brain system as a whole. The other so-called vital organs and the muscles are only as so many machines that are run by the brain power, with the stomach an exceedingly important machine.*» Aħna inghidu tħobb jeŭ tobghod b'kalbec; m'hux tasseŭ il kalb ma taghmelx ħaġ'oħra ħlief tippompja id-demm. Cull xoghol li jsir hu collu ġejj m'il moħħ li kejsu il caldarun u il kalb, il fŭied, il clieŭi u l-organi l-oħra ma humiex ħlief bħal roti li jaħdmu biss meta u chif ijrid il moħħ. Iċ-cingi ta'r-roti huma in-nervi u jecc takta nerv ta' driegh dana ma jaħdemx ghaliex il moħħ ma jcunx jista jibghatlu is-setgha biex jiċċaklak. Meta tħoss ŭeġgha f'idec ijcun ijħossha il moħħ u m'hux idec ghaliex idec tħoss biss ghaliex hi iccumunicata ma'l moħħ b'in-nervi. Mela cull xoghol li jaghmel il ġisem collu jaghmlu il moħħ u ghalhecc lil dana inghejjuh b'cull xoghol li naghmlu. Haŭn min jaħseb li ŭara l-istudju jserraħ il moħħ b'passiġġata, sball cbir ghaliex il mixi hu xoghol li jrid jaghmlu il moħħ ucoll. Il veru mis-

trieħ ta'l moħħ hu l-irkad biss u għalhecc jagħmel ħażin ħafna min jakra f'il ħin li jcun kiegħed jiecol għaliex ijcun jati lill moħħ xogħol doppju. Anche meta nieclu incunu kiegħdin inħaddmu il moħħ u min jiecol ħafna jcun kiegħed ijgħejji ħafna lil moħħu. Mela ftacru li b'cull xogħol li nagħmlu inħaddmu moħħna u li lil dana inserrħuh biss bl-irkad.

— « *The brain is not only a self-feeding organ where necessary but it is also a self-charging dinamo, regaining its exhausted evergies entirely through rest and sleep.»* Haŭn min jaħseb li billi jsostni ruħu jista jħaddem moħħu chemm ijrid. Sball cbir ħafna għaliex li chiecu il forza ta' moħħ chienet tiġi m'il ichel il bniedem chien jibda jaħdem chemm ijrid ġa la darba jibka jiecol. Iżda ma hux hecc għaliex tiecol chemm tiecol fl-aħħar il ġisem jegħja, għajnejc jitkalu u f'loc li tħttex il mejda tħttex is-sodda. Mela il veru mistriħ ta'l moħħ hu ġejj m'irkad u m'hux m'il ichel anzi l-ichel ijgħajjih actar. Fuk dana l-isball bosta jibnu il cura mkarrka tagħhom li biex ijsaħħu moħħ l-imġienen ijbellgħuhom sustanzi chemm jifilħu. Actar ma jatuhom jieclu actar ijħaddmulhòm moħħhom u jgħejjuhulhom u b'hecc actar ma jfekux. Mela il forza li għandu il moħħ biex ijħaddem il ġisem ma tiġix m'il ichel u m'hux tasseŭ li ŭieħed actar ma jiecol actar jiflaħ jaħdem anzi b'il maklub għaliex actar ma nieclu actar ingħejju il moħħ. L-ichel ma hux il taħam li jmixxi il macna ta'l moħħ l-ichel hu biss meħtieġ billi ijġedded dac li jittiechel f'ir-roti meta daŭna jcunu jaħdmu. Mela min ijchidd ftit il macna u ftit jittiechel m'ir-roti tagħha ftit għandu bżonn ta'l ichel għaliex l-*istim* ta'l macna ma jiġix m'il ichel iżda m'il irkad u m'il mistrih biss. *Our actual need of food, the best reason for taking it, is to make up for the wastes from the general activities.* Mela jecc il macna ma jcollhiex bżonn ta' tisŭija cbira u tieclu ħafna dana m'hux biss ijmur mor mi iżda tagħmlu ħsara cbira f'il ġisem biex tcheccuh il barra.

Milk, as a food, was mainly destined for the calf and not for man-certainly not after the coming of the molars.» Mela li lill morda jatuhom il ħalib ta'l mogħża jeŭ ta'l bakra hu sball cbir għaliex dana hu maħluk għall friegħ tagħhom u m'hux għal l-istoncu ta'l bniedem u jecc dana għandu bżonn ucoll ta' ichel maħlul (liqŭidu) sa chemm ma jcunx talla id-dras meta jitilgħu daŭna jfisser li in-Natura tridu jomgħod xi ħaġa actar jebsa.

—« *Alcoholics contain not an atom that can be converted into living atoms; they congest and irritate the stomach, and hence lessen digestive powers, and benumb all the brain powers and faculties.»* Dina il cundanna oħra ta' tabib hecc għaref bħal ma hu Dr: Deway inżiduha ma' daŭc il ħafna l-oħra li ġibna contra il misħut alcohol li ma jżid l-ebda sustanza f'il ġisem m'hux biss iżda jgħarrak l-istoncu biex dana ma jcunx jista jħaddem l-ichel chif ijmissu.

«*As a means to better health the utility of the morning fast is beyond estimate.* Dr: Deway xandar ħafna il «No-Breakfast Plan» iġifieri li sa nofs inhar ma għandec tiecol xejn għaliex taħdem u taħseb aħjar billi tcun mistriħ m'il irkad ta' b'il-lejl. Dana ippruvah fuku u fuk ħafna oħra u jiena minn xi żmien ippruvajtu fuki ucoll u sibt ruħi ħafna aħjar. B'hecc l-istoncu jilħak jistriħ seŭŭa u meta f'nofs inhar tatih l-ichel ijmixxih b'il ferħa u ħafna aħjar.

«*To eat when one is tired is to add a burden of labor to all the energies of life, and with the certainty that no wastes will be restored thereby.»* iġifieri li ma hemmx ħaġa agħar mill-li ŭieħed jiecol meta jcun għajjien għaliex l-ichel ma jinħademx u għalhecc ma jsostnix il ġisem.

«*There must be rest before eating to restore the energy of digestion.»* Mela kabel ma tibdgħu tieclu strieħu ftit ħalli l-istoncu jcun jiflaħ jakdi dmiru.

«*Can children while growing rapidly do without breakfasts? They certainly can without a hint of discomfort, and be all the better for it in every away.»* Mela scond Dr: Deway jecc ŭieħed l'it-tfal huma u jicbru ma jħallihom ijdaħħlu xejn ta'l ichel sa jasal nofs inhar ma jagħmlilhomx ħlief ġid cbir għaliex ijcun kiegħed ijserrħilhom l-istoncu biex jiflaħ ijħaddem l-ichel aħjar.

«*Thirst is a morbid condition to be avoided as much as possible.»* Il bniedem meta jcun b'saħħtu seŭŭa ma għandux jixrob ilma actar min dac li jcun hemm fl-ichel stess billi sa l-ankas ħaġa ta'l ichel imkar l-actar li tidher niexfa jcun fih għad xi ftit ilma ġo fiha. Cull ratal taħam fih tliet qŭarti ilma! Mela meta ŭieħed jiecol chemm u chif ijmissu ma għandux ijħoss għatx barrani u jiena ġarrabt fuki chemm il darba saħansitra f'dal ġranet sħan ta's-sajf li ma nħossx bżonn ta' ilma barrani barra minn dac li indaħħal fl-istoncu ma ħafna frott. Min jixrob ħafna ilma bla bżonn m'hux talli jgħarrak l-istoncu iżda jgħejji ħafna il clieŭi u b'xejn jista jġib il marda ta' Bright li biha iġarrab ħafna uġiegħ l-actar ċbir. U ftacru li ma l-ichel ma għandcom tixorbu katt.

« *The daily bathings of nursing children are cruel and life-depressing* » għaliex it-trabi ma jħammġux ġisimhom collu cull jum u għalhecc ma għandhomx bżonn ta'l banju cull jum għaliex jagħmlilhom ħsara f'saħħithom. Il banju sħiħ meta tatuhulhom darba f'ġimgħa hu b'iż-żejjed u cull jum tnaddfulhom bi sponża ratba u nadifa fejn ijħammġu biss.

Anche għal cbar il banji chiesħin li jatuc deħxa jeŭ b'sapun li jneħħi il grass ta'l ġilda ma jagħmlux ġid għa's-saħħa. Ġismec meta tnaddfu hu b'iż-żejjed u ma hemmx bżonn li toborxu għaliex b'hecc tiftaħ il bieb għal ħafna microbi.

«*Not to eat in time of health until there are a normal need and desire for food, that are only developed after several hours of morning labor, and not to eat at all during acute sickness, is the easiest of all means to mantain health, and to regain it when lost.»* Mela ħ ftit cliem il Cmandament ta's-saħħa biex ŭieħed ma jimradx jeŭ biex jecc ijcun marid ijfiek malajr hu dan: — KATT MA GĦANDEC TIECOL JEŬ TIXROB ĦLIEF META TĦOSS IL ĠUĦ U IL GĦATX TASSEŬ JAĦCMUC; U JECC TINXTEĦET MARID ŻOMM MINNUFIEĦ CULL ICHEL SA JARĠA JIFFAĊĊA IL BŻONN TA'L ICHEL ŬAĦDU. Jecc timxu fuk dana il ftit li għallimna f'il ctieb sabiħ tiegħu Dr: Dewey jiena sgur li ftit ijcun haŭn mard u m'il mard li jcun haŭn ftit minnu jġorr nies iċ-Cimiterju.

Min ijrid jixtri macna ta't-tħin u ta'l għaġin moderna *uso Napoli* jmur fejn hi kiegħda, Strada Reale, No. 10, f'Ħa'ż-Żebbuġ.

IS-SAHHAR FALZUN.

(Jissocta minn numru ta' kabel.)

Malli, ŭara xi jumejn, Colina reġghet marret f'dar il Hachem Patri Damjan fittixha u hi chit chienet ŭieghditu, reġghet daħlet f'il ħdan ta'l Cnisja taghna b'indiema cbira ta' dac li chienet ghamlet. Fatma talbet ucoll li taghmel bħalha u, ftit ġranet ŭara, Patri Damjan kala is-sensja minn ghand l-Arcipriet ta'l Cattidral biex sata jghammed lil Hamid u jatih l-isem ta' Cola, ghal missieru u ommu, ghad li dan l-isem katt ma sata jidrah ħadd u baka dejjem maghruf bl-isem ta' Hamid; bħal ma ommu bakghet, ghall ghajnejn in-nies. tghaddi dejjem bħala irsira imghamrda biex ma jxandrux chemm jistghu dac li ġara u b'hecc ijtebbghu il ġieħ ta'l familja Fulzun.

Il ġranet bdeŭ ghaddejjin iżda Colina ghad li ma chien jonkosha xejn ghamlet f'kalbha, ma bdietx titrejjak, u ghalhecc bdiet saħħitha sejjra l-ura b'is-sieghat. It-Tabib Ghaxak intebaħ li chienet nibnet fiha, b'il ghali, marda kalila ħafna u ghalhecc raħħmilhom ŭisk biex ijfarrġulha m'il aħjar li jistghu l-erba t-ijem li chien ghad bakghilha ħajja. Barra katt ma uriet ŭiċċha u ħadd minn daŭc li chienu jiġu f'iddar ma chien katt jaraha ħlief Patri Damjan u it-Tabib Ghaxak u, xi darba f'il boghod, il Balliju Blacas li katt ma nesa il ġid cbir li chienet ghamlitlu. Chienet tkatta il ġranet sħaħ titbecca f'camritha b'id-domna li ħadet minn ghonk Hasan ma xofftejha, u Allaħares ma chienetx cull tant issib ftit ta'd-deħŭa f'binha u f'it-tfarriġ ta' Fatma ghaliex chiecu min jaf chemm il ŭakt icreħ chien ijghaddi minn ghaliha li tneħħi ħajjitha.

Xi xaħrejn ŭara tatha, b il-lejl, taklibha cherħa tant li il kaddejja marru jiġru ghal Patri Damjan u gha't-Tabib Ghaxak. Dan ŭasal l-eŭŭel ŭieħed iżda collu mnicchet kallhom li hu ma sata jaghmel xejn u li jħaffu chemm jifilħu biex jasal Patri Damjan ħalli jara jecc istax ghallankas ijsalvalha ruħha f'ŭakt icreħ bħal dac. Il Patri ŭasal jilħeġ, imleffef f'il cabozza, u beda jkaŭŭilha kalbha m'il aħjar li sata. Colina reġghet kerret b'indiema kaŭŭija u talbitu bi ħrara cbira li jieħdilha ħsieb binha biex ma jmurx jakbad xi triek ħażina. Il Hachem u it-Tabib kalulha li ma chellha ghax tħabbel rasha xejn ghalih ghaliex chien jibka jitrabba bħal ŭieħed minn ta'd-dar u chienu jżommulu il Fatma mieghu biex tarfa ħsiebu hi billi chienet saret tħobbu u tghożżu daks li chiecu chien binha il ghażiż, u Hamid ucoll chien draha ħafna. Meta intebħet li kalbha chienet ghejet ghal collox u ftit setgha chien ghad fadlilha biex iżżommha tħabbat sejjħet ħdejha lil Patri Damjan, kalghet minn ghonkha id-domna ta'l Madonna ta'l Ghar li chienet tat lil Hasan u li chienet ġabret f'meŭtu u ŭara li biesitha ghal chemm il darba u xarrbitha b'id-dmugh, kaltlu:— «Ghożżha tajjeb ghandec sa jicber ibni.... ma ghandix tifchira oħra actar ghażiża minnha x'inħallilu.... ghidlu li jilbisha sa'l meŭt biex jiftacar fina..... u fehmu li jiena ma contx mara... ħażina.... iżda... li l-imħabba..... cbira... bizs.... ŭasslitni.... f'dana collu.....» u f'il ħin li ŭakghet fuk l-imħadda, kalbet ghajnejha, ghażż'żet snienha, cħalet, cheshet u bdiet ftit ta'l ħurħara tkila tkila. Raŭ li ma setghux ijkarbnuha; inxteħtu gha'r-rcopptejhom ma' dŭarha u talbu, b'chemm sabu ħrara, ghall ruħha sa chemm il ħanin Alla ghoġbu lakaghhielha niedma fi ħdanu. Il meŭt taghha nicctet lil cullħadd ghaliex Colina chienet mara tajjba u ħelŭa ŭisk fl-imġieba taghha; u l-actar li gheliet ghaliha u ma setghetx issib faraġ chienet Fatma billi chienet dratha u tħabb'bet maghha daks li chiecu chienet oħtha.

Hamid chien ghadu żghir ħafna u minn dana collu ma feħem xejn; u billi chien dejjem f'idejn Fatma compla actar issa inġibed lejha billi nesa li chien hemm xi darba mara oħra li mietet b'moħħha ma jħeŭdenx ħlief fih.

Il Hachem chien jaf li Hamid ma chellu ħtija ta xejn ta' cull ma ġara m'hux biss iżda li baka jħallas il-laħam ta' collox hu, u ghalecc żammlu il Fatma iddur bih, riedu dejjem taħt ghajnejh f'daru u dejjem ghaddu bħala ŭieħed mn'uliedu li maghhom chien dejjem ijħallih jitliegħeb u l-actar ma'ż-żghira, il ħelŭa Carmena, dic li snin ŭara chellu, mħabba fiha, jnicchet kalbu u jxerred dmughu bhal ma chien ġara lil missieru ghal Colina—il ħelŭa maħbuba ta'l Cursar Hasan.

XXXI.

AMBROĠ U HAMID.

Ŭara il festi ta'l Ghed Hamid resak reska lejn il Cunvent biex jaghmel ta' b'ir-ruħu li mar ijŭassal xi aħbarijiet lil Patri Damjan fuk is-saħħa ta's-Sur Kalamias li ma chien xejn ijħossu fiha; iżda f'kalbu chellu xeŭka oħra tberren kaŭŭi, kaŭŭi, dic li jcompli jisma il ġrajja t'ommu u ta' missieru li il Majjistru chien kataghlu ħesrem u ħallieh bħal l-erbgha fost il ġimgha biha.

Patri Damjan, li il ftit trofof xaghar li chien bakaghlu chienu saru bojod kotna, feħem minnufih x'chien ghaddejj minn ġo moħħ u kalb Hamid u ghalhecc kallu li ried ijtemmlu il ġrajja li chien bdielu biex ijfiehmu seŭŭa minn chien u liema damma ta' nichet chien hemm minsuġa ma' dic iddomna ghażiża. Patri Damjan tennielu, chelma b'chelma, dac collu li ghidtilcom jiena fuk il praspura ta' Ghaŭdex, fuk il miġja ta' Hasan biex serak lil Colina, fuk it-tieġ taghhom, fuk il meŭt ta' missieru midrub m'il Cavalieri u fuk it-temma t'ommu f'dar zijuha il Hachem Falzun.

Hamid xerred dmugh bla tarf ghal dac li ghaddeŭ minnu l-imsejcna missieru u ommu, feħem ghala dic id-domna chienet hecc ghażiża u ghala ma chellu katt, sa'l meŭt, jinżaghha minn ghonku; intebaħ min chienet Fatma ta' Musulmet u ghala chienet tant tħobbu u tħassritu bla tarf meta ratu mitluf bl-imħabba ghall karibtu Carmena, feħem ghala ħass f'demmu dic il ġibda tant safja lejn bint il Hachem u ghala f'sidru bdiet toctor, minn jum ghal ieħor, il mibeghda lejn il Cavalieri u l-imħabba lejn iċ-cchejchen Sidor—fi ftit cliem ŭaka il ghamad li chellu kuddiem ghajnejh u issa, ra ċar min chien u cull ma ghadda minn ghalih. Iżża ħajr chemm felaħ lil Patri Damjan ta' dac collu li ŭakaf m'ommu u mieghu u talli, b'sabar cbir, kaghad jaħli żmienu mieghu, biex jofsoklu dic il ġrajja collha. Patri Damjan faccru f'dac li xtieket ommu fuk soddet meŭtha u ŭiddbu li chellu dejjem jimxi f'ittriek it-tajjba u li ghandu jaħfer dejjem bħal ma Cristu ħafer minn fuk is-salib lill ghedeŭŭa tieghu.

Hamid, bieslu idejh b'il ħrara, raġa iżżiħ ħajr b'chemm setgha sata jsib fi cliemu, u collu ħusbien telak b'rasu mghaddsa lejn id-dar ta's-Sur Kalamias.

(Jissocta)

THE BRITISH CONFECTIONERY

16F STRADA FLEUR-DE-LIS 16F

BIRCHIRCARA.

Ngharrfu lil clientela taghna illi dana id-depost ta'l ħelu ma ghadux izjed fil Vallone-Birchircara, imma m'il-lum il kuddiem jinsab ghal cumdità ta' cullħadd fi Strada Fleur-de-lis No. 16F, (kuddiem li' Stazjon ta'l Ferrovija.)

Jinsab armat pulit, nadif u fornit b'cull xorta ta' Gallettini, Perlini, Cioccolati, Mustardini u minn cull xorta ta' ħelu ieħor.

Jinsab ucoll Sapun ta's-Sunlight u ta'l Carbolic u lamtu, Cocotina u oggetti oħra, li jinbighu l'a ngrossa, bl'uzin u bl-imnut ucoll.

Inservu bl'aħjar TE' ta' «Ceylon» li hu ippremjat b'bosta midalji ghall qualità superjuri tieghu.

Collox frisc, fin u garantit Inserʌu lill ħŭienet ta'l Belt u ta'l Campanja, ta' Malta collha, u il prezzijiet huma moderati tasseŭ. Ippruvaŭ u taraŭ il verità.

Giuseppe Fenech & Co.—Proprietarji.

SNIEN! SNIEN! SNIEN!

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

Sejjer Johrog'

IR-RUĦ NISRANIJA

KUDDIEM GESU' SACRAMENTAT

SIEGHAT TA' ADORAZJONI

TA'L

CAN: TEOL: LUIGI VELLA, D.D.

TA GHAŬDEX.

Dina l-eŭŭel taksima ta' dana il ctieb tant sabiħ u meħtieġ ghal min ijrid ijsalva ruħu sejjra toħroġ gha't-tieni darba billi l-eŭŭel ħarġa inħatfet fi żmien kasir, ghad li minnha chien ġie stampat ghadd cbir ta' copji. Billi ħafna talbu lill imfaħħar chittieb b'il malti Can: Vella dana tħajjar jiġbor l-imsieħbin biex jecc ijsib b'iż-żejjed jarġa joħroġha. Ma dac li chien fiħ kabel bi ħsiebu jżid xi ħaġ' oħra. Jcun ijkum XELIN U ERBA SOLDI mal cunsinja u ghal min ma jcunx imsieħeb actar. Il-legat u indurat xelin u ghaxar soldi: Min jissieħeb fi tnax il copja jieħu uaħda oħra b'xejn.

Min ijrid jissieħeb jista jicteb ucoll lili jeŭ lil Can: Vella, Strada Sabina, Città Vittoria Ghaŭdex. Dana il ctieb ta' chittieb tant gharef nirraccomandahulcom b'kalbi collha.

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, Ħuejjeg ta' Chimica u Fotografija, Żebgħa, &cc.

BRITANNIA

BRITANNIA

INJAM

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

BRITANNIA

Biex tinżammu b'saħħitcom

IPPURIFICAU BIDDLU u SAĦĦ'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 il 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'għoxrin 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 collox. Is-Sur Rinaldu Perini ucoll fejjak l-ibnu, ma't-tieni flixcun, minn anemija kaŭŭija. Daŭna is-sinjuri ucoll li sejrin insemmu ippruvaŭh ŧukhom 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 bejh cull xorta ta' ħġieġ, żebgħa, żjut, imsiemer, għodod, ħŭejjeġ ta's-Sanità, ta' gass, ŧornimenti 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 TAS-SEŬ, CABBAR L-ISPIŻŻERIJA TIEGHU U ĦADHA **F'IL ĦANUT TA' ĦDEJH 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 ŧobba 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 jużah.

F'Malta dan ijbigħu

l-Ispizzjar ALFREDU CUMBO
TA' STRADA RJALI, TA'L BELT
IPPRUVAŬĦ GĦALIEX MA JIBDIELCOMX!

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