

# Giornale settimanale per le famiglie

# IL BUON CUORE

Bollettino dell'Associazione Nazionale per la difesa della fanciullezza abbandonata  
della Provvidenza Materna, della Provvidenza Balianca e dell'Opera Pia Catena

E il tesoro negato al fasto  
Di superbe imbandigioni  
Scorra amico all'umil tetto .....

MANZONI — *La Risurrezione.*

SI PUBBLICA A FAVORE DEI BENEFICATI  
e dell'Asilo Convitto Infantile dei Ciechi

La nostra carità dev'essere un continuo  
beneficare, un beneficiar tutti senza limite e  
senza eccezione.

ROSMINI — *Opere spirit.*, pag. 191

Direzione ed Amministrazione presso la Tipografia Editrice L. F. COGLIATI, Corso Porta Romana, N. 17.

## SOMMARIO.

**Educazione ed Istruzione.** — Il sale nell'organismo umano. — Gli animali nel pensiero greco.

**Religione.** — Vangeli delle domeniche IV e V dopo la decollazione  
L'Esercito Italiano (Poesia). — Per conservarsi forti nell'età matura. — L'Italia Gens.

**Notiziario.** — Necrologio settimanale. — Diario.



## Educazione ed Istruzione

### Il sale nell'organismo umano

Gli studi intorno alla cura della nefrite cronica e della ipercloridria hanno dimostrato quali immensi vantaggi presenti rispetto a queste malattie, la ipoclorurazione, ossia una larga diminuzione del consumo del sale. Però prima di applicare questo metodo, era sorta la questione se si potesse, senza pericolo per l'organismo, sopprimere l'aggiunta del sale nei cibi. L'opinione comune non ammette questa soppressione; nella maggior parte dei trattati d'igiene si insiste sulla necessità di aggiungere del sale alle sostanze che servono al nostro nutrimento, e solo pochi sono quelli che fanno in proposito delle riserve.

Quanto al consumo di sali in dosi considerevoli, tutti sono d'accordo nel ritenere che esso abbia una influenza nociva sull'organismo; si è veduto sopravvenire la morte dopo l'ingestione di 500 a 1000 grammi di sale, e la morte è dovuta ad una fortissima infiammazione dello stomaco e dell'intestino, accompagnata da dolori vivissimi, da vomito e da diarrea. Anche in dosi minori di quelle indicate, ma pur sempre esagerate, il sale determina eguali fenomeni, ma alquanto attenuanti; per es. da 30 a 40 grammi di sale sciolto in mezzo litro di acqua provocano, insieme con nausea e vomito, effetti purgativi.

Naturalmente se il sale può essere preso in quantità abbastanza grande, come medicina per una sola volta, il suo consumo abituale in tale quantità non è scevro di pericoli. E' stata verificata l'azione tossica del sale somministrato in forti dosi, la sua tossicità, per mezzo di iniezioni sottocutanee o endovenose di soluzio-

ni saline più o meno concentrate, e si è trovato che essa comincia per l'uomo a una dose di 3 grammi per ogni chilogrammo del peso dell'individuo. Non si può dubitare poi che anche somministrato per le vie digestive il sale, preso a forti dosi eserciti un'azione tossica; nei giornali di medicina veterinaria sono spesso registrati avvelenamenti di animali per tale causa.

Le dosi di sale che noi assorbiamo quotidianamente nei cibi variano secondo gli individui (spesso i nervosi ne sono molto ghiotti) e secondo la stagione.

La cifra media del consumo quotidiano del sale può essere fissata da 17 a 20 grammi; in questa cifra, però, oltre al sale che viene aggiunto ai cibi durante la cottura, oppure a tavola, è compreso anche quello contenuto nei cibi stessi e quello aggiunto al pane dai fornai.

Sicché il consumo quotidiano di sale per un uomo adulto sarebbe il seguente:

Sale contenuto nei cibi: grammi 1 a 1.50.

Sale aggiunto al pane dai fornai: (calcolando il consumo del pane a 500 grammi al giorno), grammi 2.50.

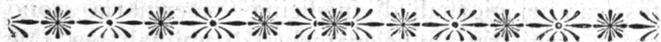
Sale aggiunto ai cibi durante la cottura o a tavola gr. 13 a 15.

Indubbiamente il sale è un genere di consumo universale, il suo uso è in tutti i luoghi, in tutti i tempi, in tutte le civiltà; la storia insegna che gli uomini spesso si sono imposti perfino dei sacrifici e hanno sfidato pericoli per procurarsi questa sostanza. Inoltre il bisogno del sale non è limitato agli uomini, ma anche molti animali lo ricercano avidamente; nella regione dei Pirenei i pastori offrono del sale ai loro animali per tirarseli dietro in certi passaggi difficili, e molti cacciatori si servono del sale come di un'esca per attrarre alcuni animali selvatici.

Una predilezione così generale, un gusto così imperioso non possono certo essere considerati come un semplice incidente. Ma questa predilezione corrisponde ad una necessità? Se al bambino appena svezzato fossero presentati dei cibi non salati, egli li accetterebbe e li tollerebbe senza difficoltà. Se l'adulto non fosse abituato all'aggiunta del sale ai cibi, potrebbe facilmente prenderli e digerirli così; poiché il

gusto del sale non è innato ma acquisito; tant'è vero che un adulto può vivere benissimo adottando il regime latteo e consumando giornalmente 3 litri di latte che contengono poco più di 5 grammi di sale complessivamente. E' anche da notare che persone abituate al sale sono riuscite benissimo a sopprimerlo senza provarne alcun incomodo, e così pure vi sono centinaia di ammalati che senza alcun danno per il loro organismo, rinunziano per mesi e anche per anni, a scopo terapeutico, ad aggiungere il sale ai loro alimenti.

Del resto, l'uomo allo stato naturale non aggiunge sale ai cibi, non lo aggiungevano i popoli primitivi nomadi e pastori; non lo aggiungono anche oggidi le tribù nomadi della Russia e della Siberia Settentrionale che pure hanno a loro disposizione numerosi depositi di sale e laghi salati; nell'Africa centrale il sale è un vero cibo di lusso, perchè è difficile il procurarlo. E anche fra gli animali alcuni non hanno nessuna predilezione per il sale, come i cani ed i gatti. Si può quindi ritenere che basti il sale contenuto negli alimenti senza aggiunte.



## Gli animali nel pensiero greco

Dalle descrizioni di solenni banchetti dateci da Omero si vede come gli antichi greci fossero mangiatori voraci di carne; ma, quasi per calmare un'ombra di scrupolo, essi avevano bisogno di dedicare in sacrificio agli Dei gli animali di cui volevano pascersi. Questi venivano innanzi tutto inghirlandati e condotti in trionfo, dai sacerdoti e dal popolo festante, poi immolati. Qualcosa di simile fanno i contadini di alcune parti d'Italia all'avvicinarsi della Pasqua.

I Greci dei tempi omerici non avevano beccai di professione; essi stessi od i loro sacerdoti macellavano le bestie da divorare, e spesso se le cucinavano da loro senza l'aiuto di cuochi retribuiti. Ciò nonostante essi consideravano quasi amici i propri animali; gli Ateniesi dei tempi posteriori a Omero, anzi, rifugiavano dal macellare i buoi perchè utili all'agricoltura. E Omero stesso sapeva spargere una lagrima sul povero cane Argo che, pur morendo, agitava la coda in omaggio al suo padrone.

E non solo i cani, ma anche i cavalli hanno dei nomi propri nei poemi di Omero, come ne avevano nell'uso del popolo. Ora il dare dei nomi alle bestie equivale a riconoscere ch'esse non sono oggetti inanimati. Inoltre, alcuni animali dell'Iliade, i cavalli di Achille, per es., sembrano dotati della facoltà di prevedere il futuro, o di vedere cose che l'uomo non vede.

L'osservazione di certi fenomeni tende a convalidare la credenza che le bestie sentano e conoscano le cose avvenire; basti ricordare l'inquietezza di certi animali prima di un terremoto, o l'avversione di certi altri a salire su barche che in seguito si trovarono a mal partito.

La facoltà profetica degli animali ha grande importanza per l'arte della divinazione. In tempi di civiltà più progredita, i Greci credevano che gli animali profeti fossero strumenti di qualche potenza superiore; non così si credeva ai tempi di Omero: Xanto, il cavallo di Achille, nel rispondere al suo padrone che lo pregava di condurlo in salvo, non era il portavoce della Dea, ma diceva ciò che esso già sapeva.

Un'altra credenza generale, e non solo dei Greci, era che la facoltà divinatrice degli animali potesse per mezzo della loro carne e del loro sangue comunicarsi agli uomini. Perciò gli Anguri mangiavano cuori di corvi, di avvoltoi e di talpe, essendo il cuore la sede principale del sangue.

Le disposizioni di un popolo verso le bestie possono arguirsi dall'uso che fa di queste nei suoi giochi o passatempi. Esser crudeli con gli animali senza ragione pareva ai Greci un'offesa agli Dei. Alcuni scavi recenti hanno mostrato che in Creta erano in voga i combattimenti di tori, cui prendevano parte giovani d'ambo i sessi. Ma tali corride assai probabilmente non avevano uno scopo sanguinario, bensì quello di domare delle bestie feroci.

Alle puledre che nei giochi Olimpici vincevano molti premi alle corse venivano, dopo la loro morte, inalzate tombe monumentali non meno grandiose di quelle erette ai famosi aurighi.

La setta orfica, i cui più lontani ricordi salgono al sesto secolo av. Cristo, propugnava l'astinenza della carne di animali a motivo del passaggio dell'anima attraverso molte forme di vita. La dottrina della trasmigrazione delle anime, fu adottata dallo stesso Pitagora; un suo apostolo Empedocle, giunse perfino a chiamare cannibali i mangiatori di carne di bestie.

Anche Socrate subiva forse l'influenza di Pitagora quando avventurava l'ipotesi che gli spiriti imperfetti possano reincarnarsi in animali dotati di caratteristiche affini alle loro condizioni morali. Così gli ingiusti e violenti diverrebbero lupi, falchi o avvoltoi, mentre le persone dabbene assumerebbero corpi di bestie più miti, soltanto gli uomini buoni sotto tutti gli aspetti s'incarnerebbero nuovamente in forme umane. Socrate non spiega però come mai l'umanità progredisca così lentamente, se i suoi componenti d'oggi non sono che gli spiriti eletti di ieri. Soltanto agli esseri perfetti egli attribuisce il passaggio in una sfera immateriale e divina.

Socrate non sarebbe stato il più saggio degli uomini se avesse impresso carattere di dogmi alle sue opinioni; egli cercava soltanto di avvicinarsi alla verità. Altrettanto faceva Platone credendo ragionevole di supporre che l'anima umana ascenda se fece bene, e discenda se operò il male.

**L'Enciclopedia dei Ragazzi è il libro più completo, più divertente, più utile, che si possa regalare.**

## Religione

### Vangelo della domenica IV<sup>a</sup> dopo la Decollazione

#### Testo del Vangelo.

*In quel tempo vedendo il Signore Gesù lungo la strada una pianta di fico, si accostò ad essa, e non vi trovò altro che foglie, e le disse: non nasca mai più da te frutto in eterno. E subito il fico si disseccò. Avendo ciò veduto i discepoli, ne restarono ammirati, e dicevano: Come si è disseccato in un attimo? Ma Gesù rispose, e disse loro: In verità vi dico, che se avrete fede, e non vacillerete, farete non solo quel che è stato di questo fico: ma quand'anche diciate a questo monte: levati e gettati in mare, sarà fatto. E ogni qualunque cosa che domanderete nell'orazione credendo, la otterrete.*

(S. MATTEO, cap. 21).

#### Pensieri.

Il tratto evangelico ha senza dubbio un contenuto simbolico. Per meglio colpire l'immaginazione del popolo, Gesù non si accontenta di raccontare, come spesso usava, una parabola: ci presenta invece una vera azione, un dramma che si innesta alla vita reale.

Il giorno innanzi Gesù era entrato trionfante in Gerusalemme, accolto dalle festose ovazioni d'un popolo più entusiasta che fermo nella devozione a Lui. Poche ore dopo la maledizione del fico, entrato nel tempio convertito in piazza di mercato, avrebbe cacciati i profanatori che si reputavano a sufficienza religiosi, unicamente perchè adempivano con discreta puntualità le ingiunzioni rituali della legge mosaica. Ora al popolo dall'animo volubile e agli Scribi e Farisei tristi e superstiziosi, Gesù voleva far capire non essere le facili acclamazioni, non le abluzioni e le altre pratiche rituali che giustificano, quando lo spirito è perverso e il cuore guasto: voleva si persuadessero, in altri termini, non essere *le foglie*, ma richiedersi invece frutti sani e gustosi se vogliamo corrispondere alla nostra vocazione. E perchè queste verità impressionassero efficacemente il popolo, ordisce la *parabola in azione* della ficaia sterile e della maledizione che, quasi una vampa di fuoco, riduce a tronco sterile e secco quella che poc'anzi era pianta lussureggiante di verdi foglie.

Da notarsi altresì che Gesù era allora alla vigilia della sua Passione e Morte: i nemici stavano ormai prendendo gli ultimi accordi per sfogare la loro sete di sangue. E Gesù pensava ancora a rompere l'incantesimo del male che li avvolgeva tra le sue spire. Nel suo concetto misericorde, questo atto di giustizia severa e repentina, doveva sonare come minaccia di ineluttabile castigo per quei ribaldi che si lusingavano di ridurre al silenzio Chi poteva, quanto meglio gli piacesse, disporre di un così pronto e sovrano potere.

Ciò che per i deicidi doveva essere severo monito, per i seguaci del Cristo sonava parola di conforto e di speranza. Durante le ore tristi della Passione, un dubbio angosciava l'animo degli Apostoli. se veramente Egli era Dio, come poté essere vittima delle nequizie umane? Non avea Egli potere di sventare le trame dei suoi nemici, di sbaragliare l'orde dei tristi che insultavano e martirizzavano la sua umanità? Ecco che Gesù con quest'affermazione della sua possanza, viene a ribadire la verità altrove annunciata: Egli essere la vittima volontaria, l'agnello che si immola senza costrizioni per espiare il male fatto dagli altri. Coll'entrata trionfale in Gerusalemme ha affermato il potere suo, quasi di re, su tutto il popolo. Cacciando dal Tempio i profanatori ha rivendicato a sé il potere sacerdotale. L'albero poi che alla maledizione del Cristo si secca e muore è testimonianza del potere assoluto che Esso ha sopra le creature. Così noi sappiamo che se Gesù si piega sotto la bufera di odio che attorno lo avvolge, non è per manco di energia e di potere di resistenza: è unicamente perchè Egli lo volle: *oblatus est qui Ipse voluit.*

\*\*\*

Agli Apostoli che attoniti, il giorno dopo, riguardavano l'albero stecchito, Gesù, come in altre consimili circostanze, diede sicurtà di un potere anche più prodigioso, purchè a Lui fossero rimasti uniti. E non fu vuota promessa. Il Vangelo stesso, gli Atti degli Apostoli, la storia ecclesiastica stanno a testimoniare come questo potere taumaturgico di Gesù è sempre vivo ed operante nel corpo della Chiesa Cattolica. Non vi è epoca, non vi è regione in cui qualche essere privilegiato non abbia col fascino dei miracoli strappato gridi di ammirazione e inni di grazie a Dio che opera senza interruzioni meraviglie ne' suoi Santi. La critica potrà trovare che qualche fatto è stato annoverato tra i prodigi per eccesso di buona fede e di semplicismo intellettuale. Ma non è questo che possa distruggere la realtà di tanti e tanti fatti prodigiosi. Le leggi eterne che Dio ha posto a base della vita cosmica, agiscono e si sviluppano con un ordine e con una continuità che è essa stessa un miracolo. Ma quando qualcuna di queste leggi viene ad essere di inciampo a conseguire un fine che è degno di Lui, l'uomo si avvanza, in nome di Dio comanda e le forze della natura all'imperativo divino tacciono o si trasformano, ancelle di Colui che è principio primo di tutte le forme di vita.

Ma se questo potere comunicato è magnifico nel dominare il mondo esteriore, assume un più netto carattere di grandiosità e insieme di intimità, quando s'esercita nell'ambito della volontà. Dar la parola ai muti, l'udito ai sordi, la vista ai ciechi, la salute agli infermi; richiamare da vita a morte; piegare alla propria volontà gli elementi della natura e gli spiriti degli abissi, è opera che suscita ammirazione. Ma piegare la volontà propria e l'altrui, indirizzarla al

bene, vincere la suggestione dell'errore e delle passioni che la affascinano; far sì che l'anima risorga, bella e splendente, dalla tomba in cui l'aveva cacciata il peccato; e trasformarla, l'anima, elevarla, renderla forte, farla degna di essere l'amica, la confidente dell'Sposo celeste, ah! è questa opera veramente divina e che attesta, in chi la sa compiere, la permanenza di un potere che non può essere la risultante delle nostre sole energie.

\*\*\*

A quali condizioni Gesù ci farà partecipi del suo potere? Lo ha detto nel Vangelo: *purchè abbiate fede*. E' a deplorarsi che per molti dei credenti la parola *fede* abbia un significato gretto, meschino. Si fa consentire questa virtù, ch'è base della nostra vita spirituale, in una apatica o superstiziosa servilità dell'intelletto ad un dato elenco di verità dogmatiche. Per molti *fede* è l'inerzia dell'intelletto di fronte ai problemi del nostro spirito. Invece la fede è attiva sapiente e passionata, è slancio dell'anima, che vuole raggiungere ed assimilarsi al Bene intravisto, ma non ancora posseduto; è lo slancio dell'anima verso qualche cosa di amato, di voluto; è l'amorosa dedizione, è il riposo cosciente dello spirito in Colui che noi abbiamo sperimentato vero e buono. La fede, secondo San Paolo, è il principio animatore della vita religiosa: se manca la fede, l'uomo è inetto, è cadavere. Ma se la fede è viva, l'intelletto via via si acuisce, la volontà si rafforza e l'uomo sente in sé una energia, una vitalità che non può irradiare dalla sua natura, ma che gli viene certo dall'alto, da Dio.

E allora tutto riesce facile. E qualora non ci sembrasse sufficiente l'imperativo della nostra volontà, nel nome di Dio, ad ottenere effetti che sieno consoni alla dignità di Lei e al raggiungimento del nostro destino; qualora noi ci sentissimo travolgere dalle difficoltà, abbiamo ancora un ripiego alla nostra portata: domandiamo. *Qualunque cosa voi chiederete nell'orazione, credendo, la otterrete*. L'uomo di fede ama ciò che ama Dio, vuole ciò che vuol Dio, vive, direi, la vita di Dio; e quindi Dio, riguardando a questa sua creatura vi riscontra qualche cosa di se stesso — vi riscontra, riprodotta, la sua immagine. Ora, come il padre non può rigettare la domanda del figlio, quando la domanda è ispirata al bene e determinata da principi a cui il padre stesso ha informato la coscienza del figlio, così Iddio non rigetterà mai le nostre domande, anzi le accoglierà giubilando, quando la nostra volontà sia decisa a volere unicamente ciò che conferisce alla gloria di Dio e alla nostra elevazione morale.

\*\*\*

*Vita di fede!* sembra a prima impressione una di quelle frasi che significano cosa ormai troppo disforme alle aspirazioni e ai bisogni dei nostri tempi. Eppure ricorre così spesso nei nostri discorsi la parola *Fede!* Fede nell'arte, fede nel progresso, fede

nelle nostre energie, fede nei destini dell'umanità! Sembra che quanto più una concezione materialistica della vita tende a togliere ogni valore alle idee e ai principi ultra-naturali, con tanto più di ostinazione, l'anima che è nata per spaziare in alto, affermi la sua sete di spiritualità.

Per tutte le forme di vita, la fede è un bisogno: per la vita religiosa dello spirito, è una necessità assoluta: *Senza la fede è impossibile piacere a Dio*. Se abbiamo la fede, noi siamo i forti, della forza stessa di Dio, che operano prodigi entro di sé, e all'infuori. Senza la fede, siamo nullità: alberi infruttosi, pavoneggianti nella pompa delle foglie, ma inutili e destinati ad essere distrutti dalle fiamme.

G. G.

## Vangelo della Domenica V dopo la Decollazione

### Testo del Vangelo.

*In quel tempo disse il Signore Gesù ai capi dei Sacerdoti ed agli anziani del popolo questa parabola: Eravi un padre di famiglia, il quale piantò una vigna, e la cinse di siepe e scavò e vi fece un torchio e fabbricò una torre e la diede a lavorare ai contadini e andossene in lontano paese. Venuta poi la stagione dei frutti, mandò i suoi servi dai contadini per ricevere i frutti di essa. Ma i contadini, messe addosso le mani ai servi, altro ne bastonarono, altro ne uccisero, e altro ne lapidarono. Mandò di nuovo altri servi in maggior numero di prima, e coloro li trattarono nello stesso modo. Finalmente mandò ad essi il suo figliuolo, dicendo: Avranno rispetto a mio figlio. Ma i contadini, veduto il figliuolo, dissero tra di loro: Questi è l'erede; venite, ammazziamolo, e avremo la sua eredità; e presolo, lo cacciarono fuori della vigna, e l'uccisero. Tornato adunque che sia il padrone della vigna, che farà di quei contadini? Essi risposero: Manderà in malora i malvagi, e rimetterà la sua vigna ad altri contadini, i quali gliene renderanno il frutto a' suoi tempi. Disse loro Gesù: Non avete mai letto nelle Scritture: La pietra che fu rigettata da coloro che fabbricavano, è divenuta fondamentale dell'angolo? Dal Signore è stata fatta tal cosa, ed è mirabile agli occhi nostri. Per questo vi dico, che sarà tolto a voi il regno di Dio e sarà dato a un popolo che produca i frutti di esso. E chi cadrà sopra questa pietra, si fracasserà; e quegli su di cui essa cadrà, sarà stritolato. E avendo i principi dei sacerdoti e i Farisei udite le sue parabole, compresero che parlava di loro. E cercando di mettergli le mani addosso, ebbero paura del popolo, perchè lo teneva per Profeta.*

(S. MATTEO, Cap. 21).

### Pensieri.

Il pensiero del Maestro Divino traspare chiaro attraverso il velo della parabola. Egli voleva il popolo Giudaico ricordasse con quale amorosa sollecitudine

la Divina Provvidenza lo avesse continuamente assistito; come lo avesse salvato dall'idolatria, oltre che col dono della ragione, col magistero continuo e persistente della Rivelazione a mezzo dei Profeti. Gesù voleva che parimenti il popolo ricordasse come a tanta insistenza di amore si era corrisposto con una triste insistenza di odio e persecuzione: i Messi di Dio erano stati misconosciuti, ributtati, malmenati, uccisi; e rinnegate le dottrine rivelate che costituivano il popolo d'Israele depositario de' segreti di Dio sulle sorti dell'umanità, gli Ebrei aveano invidiati ai popoli gentili gli Dei falsi e la libertà di costume. Dio che colma di benefizi la gente di Giuda: l'ingratitude geldia con cui il popolo risponde alla regale munificenza del suo Dio, ecco ciò che crucia il cuore di Gesù e che ispira la bella parabola.

Ma la parabola divina e le minacce che la chiudono restano ancora, attraverso tutte le vicissitudini della famiglia umana, come un monito severo, ma insieme provvidenziale, per quanti hanno sperimentato le amoroze sollecitudini della divina benignità. I tesori divini, si espandono nell'anima di un solo individuo ovvero scendono ad arricchire tutta una famiglia o una Comunità, non ritornano mai a Dio vuoti: costei tesori l'uomo deve utilizzarli, trafficarli sopra e restituirli a Dio accresciuti. Se l'anima nostra rimane inoperosa, se non ci industriamo di renderci giorno per giorno più utili a noi ed ai nostri fratelli: se non facciamo sì che tutti i giorni il tesoro della bontà e della virtù si accresca, Dio ci ripudierà, si disgusterà di noi, si allontanerà da noi. E come sotto l'influsso della sua grazia la nostra povera umanità si trasforma si risangua e diventiamo forti della forza stessa di Lui: egualmente se Dio si allontana da noi, la nostra fibra s'infacchisce, si spezza, diventiamo le canne che si piegano ad ogni alitar di vento. Ma in modo speciale Dio si disgusta di noi quando noi abusiamo de' suoi doni. Allora Egli ci lascia in balia di noi stessi; permette che tutti gli elementi contrari alla nostra perfezione esercitino la loro azione sul nostro carattere e così la corrente del male, perfida e fatale corrente, ci avvolge, ci trascina. Se avviene che dal composto umano si ritiri l'anima, il corpo va in dissoluzione: quando dall'individuo o dalla collettività si ritira Dio, principio di vita, morte e corruzione prorompono.

\*\*\*

Perchè ci persuadiamo ch'è nostro compito non trascarare mezzo alcuno per progredire, il nostro lavoro è assomigliato a quello dei vignaiuoli. Per *vigna*, in un primo e più largo senso va intesa la Sinagoga giudaica, e poscia la Chiesa cattolica che alla Sinagoga si è sostituita. Ma in senso meno lato, parlando di vigna e vignaiuoli, noi intendiamo l'anima nostra. Pensate: il vigneto, dal verde che si stende lungo la collina, dai tralci che si protendono turgidi di foglie e di grappoli dorati; l'immagine del vigneto da

cui sale il profumo e la festa della vendemmia, non richiama spontanea l'idea dell'anima nostra colla sua bellezza, colla sua potenza, irradiata di luce mirifica, sorriso di speranze e di destini inebrianti?

Nella *vigna* però due elementi sono nettamente distinti. L'uno, la vigoria naturale per cui la pianta sugge dal terreno i sali e gli umori e si sviluppa in tralci, in foglie, in frutto. Ma se a questo primo elemento non si associa l'opera oculata dell'uomo che supplisce o perfeziona dove natura fa difetto, a poco a poco la pianta si esaurisce, muore, secca e diventa legna da ardere.

Anche l'anima nostra, che pure è ricca di energie naturali, e malgrado sia resa anche più esuberante da condizioni particolari di ambiente; anche l'anima nostra ben presto si esaurirà, diventerà sterile e senza vigoria, se noi, con un lavoro assiduo, non ci studiamo di accrescerne la bellezza e di renderla ognora più atta a ricevere la piena luce che Dio ama sovra di lei riversare. L'anima è la vigna: noi siamo i vignaiuoli: dobbiamo adunque all'anima nostra dedicare un lavoro paziente, amoroso; lavoro di tutti i giorni, lavoro di tutte le ore.

\*\*\*

Il nostro agitarsi si ridurrebbe però a inutile sperpero di forze, se non lavorassimo in accordo, o meglio, sorretti dalla grazia divina. Per questo Vangelo la nostra vita spirituale è assomigliata ad un edificio di cui Cristo è la base, la pietra angolare. Se noi *camminiamo nella luce*, come dice l'apostolo San Giovanni, lo dobbiamo a Cristo: le genti che non conoscono ancora il suo Vangelo, non sanno che sia civiltà e progresso. Se oltre la Verità, sentiamo in noi la energia sufficiente per operare il bene: se noi amiamo il prossimo malgrado ciò ripugni al nostro egoismo; se ci assogettiamo all'autorità, malgrado ciò implichi l'abbassamento del nostro orgoglio; se, in poche parole, noi facciamo qualche atto di virtù, si è perchè la voce di Lui, di Gesù, ce lo suggerisce e ci sprona. Gesù è la pietra sicura su cui si appoggia, come a sostegno la nostra povera e debole umanità.

Infelici coloro che ignorano l'esistenza di un sì saldo sostegno! Essi vanno brancolando nelle tenebre e firiranno per inciampare, a loro danno, contro la pietra fatale, giacchè la legge che Gesù ha promulgato sarà la condanna dei loro sistemi basati su una concezione incompleta della vita, della sua esigenza e de' suoi destini. Più infelici ancora coloro che, pure conoscendone la dottrina, non hanno saputo o voluto mettere la parola di Gesù a base della loro vita! Il passeggero che è stanco della via, si asside sulla pietra e di lì, riposato, ricerca collo sguardo il profilo della patria ormai vicina e sussulta di gioia. Ma se ebbro d'orgoglio, osa sfidare la rupe e vorrebbe quasi attraverso ad essa aprirsi un varco, cadrà sfinito al primo cozzo, e sotto i frantumi della roccia troverà la sua sepoltura!

\*\*\*

Contro di Cristo che richiama tutti, grandi e piccoli, ad un lavoro di educazione morale, si inalza fiero l'odio fariseo. Ma a che esso divampi e consumi il grande delitto, la Provvidenza divina ha opposto una diga inoppugnabile: *l'anima del popolo. I principi de' sacerdoti..... ebber paura del popolo, perchè lo teneva per Profeta.* Ne' suoi atteggiamenti genuini l'anima del popolo ha un istinto magnifico per cui discerne il ben dal male, le virtù dal vizio: anche nelle sue aberrazioni, (e sono pur troppo frequenti) nei gesti della massa popolare vi è sempre qualche cosa di generoso, di giusto: *vox populi, vox Dei!* Potrà essere allucinato, aggirato, illuso, ma in fondo il popolo è sempre il portavoce di Dio. Guai a chi s'abusa della sua ingenuità, della sua buona fede!

Ora più che con un augurio, mi è caro chiudere con una constatazione: anche contro i moderni nemici del Cristo, il popolo faccia sentire il suo gridò di riprovazione. Disilluso nella vana speranza di una felicità che gli s'era fatta balenare in un prossimo avvenire: stanco delle arti di mestieranti e di politicanti che sulla schiena del popolo volevano a sè stessi preparare un piedestallo e un'apoteosi, il popolo nostro, come il Sansone della storia, sta ripigliando la sua prodigiosa vigoria, e saprà liberarsi dai succhioni camuffati da redentori. E Cristo regnerà ancora per l'opera rude, ma salda del popolo.

O popolo d'Italia, contro gli sciagurati che attentano alla tua vita, alla tua pace, alla tua Fede; contro gli illusi che vorrebbero strapparti Cristo, l'Uomo-Dio, alza la tua voce potente, voce che risuoni per tutte le italiche terre e sia l'inno della riconoscenza a Colui che la Patria nostra ha prediletto fra tutte le nazioni, sia monito solenne a que' tristi fratelli che vorrebbero le genti italiane risospinte alle vergogne della vita pagana-

G. G.

## L'ESERCITO ITALIANO

✱

*Sia che al fuoco, alle acque irruenti,  
con vigor i fratelli strappiate,  
tra macerie e tra mura cadenti  
ai sepolti la vita domiate,  
sia che in giorni di fiero contagio  
al periglio vi offriate e al disagio,  
o che al mar, alle vette, se offesa  
sia l'Italia, voliate a difesa,  
sempre eroi vi dobbiam salutar,  
ammirarvi, onorarvi ed amar!*

SAMARITA.

## Per conservarsi forti nell'età matura

Passando in rivista i sintomi precursori della vecchiaia non è difficile trovare il modo d'impedire o rallentare il loro progresso. Anzitutto è da raccomandare l'abitudine di mantenere il corpo in costante attività mediante una serie d'esercizi fisici quotidiani; lasciando il corpo nell'inerzia prolungata, i suoi tessuti tendono a degenerare rapidamente.

In quanto al sistema di nutrizione da seguire, è fuori dubbio che dopo i trentacinque o quarant'anni, giova diminuire la quantità dei cibi che ciascuno soliva prendere prima di quell'età. Così è pure consigliabile di ridurre l'uso degli alimenti più atti a formare i muscoli e le ossa; dei cibi e delle bevande stimolanti è bene farne il minor uso possibile. Non bisogna mangiare più di quanto richiegga un appetito normale; e bisogna astenersi da quelle sostanze il cui ufficio primo è quello di solleticare il gusto.

E quanto più si progredisce nell'età, tanto più conviene semplificare l'alimentazione, quasi a ridurla possibilmente al solo uso di pane latte e frutta, il processo digestivo, come tutti gli altri processi, essendo più lento nella vecchiaia.

Alcune persone, per digerire bene, mettono lunghi intervalli fra i pasti; altre si sentono meglio facendo piccoli pasti a brevi intervalli. Se le funzioni intestinali sono poco attive, bisogna favorirle con mezzi razionali, non già con purganti energici; nè si deve ottenere a forza le secrezioni dei reni con medicine fortemente diuretiche. I migliori risultati si ottengono con opportuni alimenti, sostanziosi, ma non tali da produrre fermentazione nei visceri; fra essi sono le frutta, i farinacei, le insalate. Delle bevande, la più indicata è forse il siero di latte, che sembra avere un effetto salutare sull'azione dei visceri e dei reni. Il pane troppo lievitato è da sconsigliarsi perchè disturba la digestione e favorisce l'irrigidità dei tessuti. Le acque medicinali spesso sono utili, ma quanto meno materie inorganiche entrano nell'organismo, tanto meglio. L'uso costante di sali di litio, più o meno irritanti, è da condannare. Nei casi di arteriosclerosi sono utili i medicinali atti a dilatare i vasi sanguigni, specie se presi in forma di acque minerali naturali.

Di somma importanza per l'igiene della persona è l'aver cura della pelle: uno strofinamento sistematico giornaliero su tutta la superficie del corpo, fatta per mezz'ora al mattino, come alla sera, con una spazzola o con un tovagliolo ruvido, dà migliori risultati che l'eccessivo uso di bagni.

La pelle dei vecchi tende a diventare ruvida, secca e rigida; dopo lo strofinamento è bene spalmarla tutta con qualche olio, del quale, in certi casi essa può assorbirne molto. L'olio d'ulivo e il burro di cacao sono i più indicati per queste frizioni; qualche volta è utile il petrolio, specialmente quando la pelle ha bisogno d'essere stimolata per compiere le sue funzioni.

I vecchi sono molto sensibili al freddo, perchè la superficie del loro corpo è meno resistente, e perchè tende a diminuire nei loro organi la facoltà di sviluppare calorico. L'abitudine che molti contraggono di starsene chiusi in casa o di vestirsi troppo pesantemente è un grave errore e dovrebbe essere combattuta e vinta, stando molto tempo all'aperto e vestendo sufficientemente ma non troppo. Gli indumenti interni debbono essere porosi e leggeri, e a contatto della pelle è meglio la tela, aggiungendo sopra di essa una maglia di lana. Se il corpo è riscaldato dal moto, è molto più facile che la sua superficie si raffreddi quando sia coperto da troppi indumenti o troppo pesanti: e in tal caso i pericoli di un raffreddore sono maggiori.

Nell'età matura i tessuti tendono a perdere la loro elasticità e ad irrigidirsi per uno sviluppo eccessivo del tessuto connettivo. Dove gli effetti di questo fenomeno sono più disastrosi è negli organi della nutrizione e in quelli dei sensi; si può in parte ritardare la perdita dei sensi mediante alcuni movimenti regolati del collo e dei muscoli superiori del tronco.

Molti disturbi digestivi sono dovuti ad una rilassatezza dei tessuti di sostegno degli organi addominali; nel caso dei reni, sostenuti principalmente dai vasi che li percorrono e facilmente movibili perchè quasi sferici, non di rado i tessuti sostenenti s'intrecciano e impediscono il passaggio delle materie di secrezione, turbando anche la funzione dei nervi.

La persona che abbia qualche organo rilassato o spostato, deve imparare a tenersi in atteggiamento normale, possibilmente in posizione eretta. L'abuso della posizione ricurva che molti mantengono lavorando, nuoce assai agli organi addominali.

L'abitudine di mantenere il corpo e tutte le sue parti nella posizione più atta al regolare funzionamento di ciascun organo è il mezzo migliore per ritardare le degenerazioni e gli incomodi senili. Così pure il moto all'aria aperta proporzionato alle forze di ciascun individuo, ha somma importanza e dovrebbe venir regolato come un'altra cura medica. Naturalmente gli esercizi ed il moto non debbono essere spinti sino a produrre stanchezza ed essere alternati con periodi di riposo. Convieni poi mantenere vigoroso tutto il corpo non solo qualche parte di esso.



## L'ITALICA GENS

### PER GLI SCAMBI COMMERCIALI

#### nelle Colonie Italiane del Brasile Meridionale

Il fatto che vi sono in America importanti colonie italiane, che, sebbene situate sulla costa dell'Atlantico e del Pacifico, mancano di comunicazioni commerciali dirette coll'Italia, denota, a noi sembra, una deficienza le cui conseguenze si ripercuotono in modo particolarmente grave ai danni dello sviluppo economico commerciale del nostro paese e della conserva-

zione nazionale di quelle colonie. E' opportuno premettere che noi intendiamo parlare di comunicazioni commerciali pure e semplici, non di linee dirette di navigazione che sotto l'apparente aspetto mercantile potessero eventualmente nascondere fini di emigrazione o di colonizzazione.

Si può osservare, in linea generale, che le colonie che si trovano in questo stato di isolamento o quasi dalla madre patria, sono quelle verso le quali, se anche un tempo vi è stato un forte movimento immigratorio dal nostro paese, questo è attualmente divenuto insignificante od è cessato del tutto. Si trovano infatti in tali condizioni tutte le colonie italiane situate sulla costa del Pacifico tanto nel Nord come nel Sud America, e, sulla costa dell'Atlantico, le colonie italiane del Brasile, ad eccezione di quelle degli Stati di San Paolo e di Rio de Janeiro.

I porti cui fanno capo tutte quelle colonie, non solamente non sono toccati da linee regolari di piroscafi italiani, ma raramente vedono navi di bandiera italiana.

#### *I criteri informativi delle linee di navigazione italo-americane.*

Le ragioni di questa situazione di fatto sono molteplici e di indole varia; pertanto non è difficile trovarne una principale, nel modo in cui si è formato e vive il nucleo principale della flotta mercantile italiana transoceanica. Questa si è sviluppata essenzialmente mercè le poderose correnti emigratorie che da alcuni decenni dal nostro paese si dirigono alle Americhe; è l'esportazione di merce-uomo dall'Italia che ha permesso la costruzione dei migliori e dei più grandi piroscafi italiani, e solo in parte secondaria vi ha influito il traffico di altre merci. Nel tonnellaggio totale dei nostri vapori transoceanici quello dedicato esclusivamente al carico delle merci rappresenta appena una terza parte.

E' così avvenuto che la nostra marina si è dedicata sulle linee Americane prevalentemente al traffico di emigranti, per il quale aveva considerevoli vantaggi sulle altre marine, ed ha curato assai meno il traffico delle merci, nel quale per farsi strada occorreva ad essa superare assai maggiori difficoltà.

Nella direzione delle compagnie di navigazione di servizi transoceanici non si considera la marina come un'appendice al servizio del commercio delle produzioni nazionali con l'estero; e perciò vediamo le nostre compagnie limitare il servizio per quei porti nei quali vi è forte movimento di passeggeri e di emigranti dall'Italia, e disertare quei paesi dove tale movimento non si ha.

Questo subordinamento degli interessi commerciali all'industria del trasporto degli emigranti, spiega anche in parte perchè il commercio italiano in America non si è sviluppato in quella misura che era lecito attendere in base alla quantità di popolazione nostra residente oltre oceano.

Se le nostre compagnie di navigazione anzichè nelle mani di azionisti si trovassero nelle mani di veri commercianti, se i nostri armatori si preoccupassero

più di aprirsi degli sbocchi commerciali in America, crediamo che potrebbero, sia pur lentamente, vedersi schiudere orizzonti nuovi per i loro traffici marittimi, e potrebbero creare alle loro flotte uno sviluppo basato su interessi commerciali, i quali porrebbero al sicuro l'industria marittima dalle crisi derivanti da possibili rallentamenti del movimento emigratorio.

D'altra parte non è chi non veda come nello sviluppo degli scambi commerciali fra l'Italia e le colonie etnografiche risiede uno dei mezzi più efficaci per assicurare la conservazione dei caratteri nazionali nelle medesime, poichè sono i vincoli di interesse materiale che fanno sopravvivere anche i vincoli ideali; è la immediata utilità della lingua italiana per le esigenze del commercio, che ne determina la conservazione nelle colonie e che promuove le scambievoli relazioni fra esse e la madre patria.

*Le colonie italiane nel Brasile meridionale.*

Proponendoci di occuparci in altri numeri di questo bollettino della convenienza di attuare dirette co-

municazioni per scopi commerciali fra l'Italia e ciascuna delle singole colonie italiane che sopra abbiamo detto esser mancanti di tale collegamento, ci limitiamo qui ad accennare come sarebbe opportuna, e come praticamente si potrebbe iniziare, una linea di vapori fra l'Italia e le colonie italiane residenti negli Stati brasiliani di Rio Grande do Sul, di Santa Catharina, di Paranà, di Espirito Santo.

Gli italiani residenti in questi Stati ammontano rispettivamente a 250.000 nello Stato di Rio Grande do Sul, a 40.000 nello Stato di Santa Catharina, a 30.000 nello Stato di Paranà, a 50.000 nello Stato di Espirito Santo. E' in complesso una popolazione di 400.000 connazionali residenti nel Brasile (ed anzi superiore se si contano anche le colonie assai più modeste degli Stati di Bahia e di Pernambuco) la quale manca di comunicazioni marittime dirette coll'Italia e conseguentemente di un commercio adeguato colla madre patria.

(Continua)

## NOTIZIARIO

### Un gentile pensiero della Regina Elena.

La Regina Elena, con squisito pensiero, ha fatto eseguire due belle fotografie di gruppi dei Principini, per farle mettere in vendita a scopo benefico. I due gruppi sono riuscitissimi e sono dedicati uno ai soldati e l'altro ai marinai. L'introito della vendita del primo gruppo andrà all'Ambulatorio e Infermeria in Roma. Il ricavo della vendita del gruppo per i marinai è destinato a beneficio della Scuola infermiere Regina d'Italia. I gruppi sono in vendita tanto come fotografie quanto come cartoline. L'incarico della vendita è affidato allo studio fotografico De Marchi Carlo di Milano; ma cartoline e fotografie sono diffusi in molti negozi così a Milano come fuori.

La gentile iniziativa della Regina avrà certamente il più largo e sicuro successo e assicurerà un bell'introito alle opere benefiche che è destinata ad aiutare.

### Un vecchio convento che diventa Ospedale Militare.

Nella quieta via Santa Croce, oltre la chiesa di S. Eustorgio, a porta Ticinese, sorge un vecchio edificio che da anni ospitava suore e ragazze. Le suore — dell'Addolorata — grazie a un lascito, davano ricovero e alloggio a centocinquanta ragazze desiderose di redimersi e queste provvedevano a vestirsi e a prepararsi il gruzzoletto della dote con lavori di cucito.

Da quando la guerra è cominciata suore e fanciulle si sono ristrette in una metà della casa che prima occupavano; l'altra metà l'hanno ceduta alla Sanità Militare perchè la trasformasse in ospedale di riserva per i soldati.

Le suore prima di andarsene hanno regalato 60 letti alla Sanità Militare. Quattro di esse si sono messe a disposizione della Sanità stessa per i lavori di cucina e di guardaroba. La contessa Del Maino, moglie del defunto generale, ha voluto dotare il nascente ospedale degli arredi per le infermerie e per la cucina, della biancheria e dei vestiari.

La Sanità ha completato l'opera provvedendo ad altri 40 letti, agli impianti per i servizi di cucina, di riscaldamento per la sala delle operazioni, per i bagni, i gabinetti, i guardaroba. L'edificio da utilizzare, nel quale aveva vissuto una grande famiglia in altrettanta grande economia, venne radicalmente trasformato.

### Un cimelio Manzoni.

La sala Manzoni della Biblioteca Naz. di Brera si è arricchita in questi giorni per liberalità del senat. Luca Beltrami, di un autografo manzoniano, che finora fu posseduto, come ricordo familiare, da un nobile uomo che per vincolo di parentela l'ebbe già dal marchese Giacomo Beccaria, nipote della madre di Alessandro Manzoni.

Si tratta dell'originale dell'*Offertorio della Messa* che leggesi a pagina 852 delle «Opere Varie di Alessandro Manzoni, edizione riveduta dall'Autore (Milano, Redaelli, 1845).»

Dal confronto dell'originale col testo risultano, oltre alcuni mutamenti puramente grafici, tre sole varianti.

### Necrologio settimanale

A Milano la sig. Seta Teresa in Alara; la sig. Attilia Co'ombi nata Fontana; la sig. Giulia Stabilini ved. Capella; il sig. Cesare Cas'elnuovo; il sig. Augusto Alfieri; il rag. Ernesto Nipel.

Nella sua villa d'Inverigo — la *Rotonda* del Cagnola — il marchese Luigi d'Adda Salvaterra, comm. dell'Ordine di Malta, l'architetto Luigi Cagnola, marito di una sua zia, lo aveva tenuto al fonte battesimale.

Intrapresa la carriera militare, il marchese, come ufficiale d'ordinanza del Re Carlo Alberto, aveva partecipato alla battaglia di Novara.

Con la morte del marchese Luigi d'Adda si estingue la discendenza maschile del ramo primogenito di questa famiglia patrizia milanese.

A Mirano Veneto il N. H. Conte Lorenzo Giustiniani Recanati, patrizio veneto.

A Lendinara il nobile uomo avv. Alessandro Perolari Malmignati.

A Torino la sig. Gemma Burali-Forti

### DIARIO ECCLESIASTICO

- 3, domenica — 1<sup>a</sup> d'Ottobre. La solennità del Ss. Rosario.  
4, lunedì — S. Francesco d'Assisi.  
5, martedì — I Ss. Placido e Comp.  
6, mercoledì — S. Brunone, sac.  
7, giovedì — S. Brigida.  
8, venerdì — S. Pelagra.  
9, sabato — I Ss. Dionisio, Rustico e Donnino.

*Giro delle SS. Quarant' Ore.*

Continua a S. M. del Soccorso.

5, martedì, a S. Giovanni Laterano.

9, sabato, al Sacro Cuore (alla Cagnola).

### VENDESI O AFFITTASI

casa nel Varesotto. Posizione splendida adatta per casa religiosa o istituto, composta di 38 locali con 6 mila metri di terreno.

Acqua, gas, luce.

Prezzo convenientissimo. Per schiarimenti, Abba, Corso P. Romana 19, Milano.

**Garanzia massima**  
di ricevere il genuino  
**BRODO MAGGI IN DADI**

voi avrete acquistando la  
**Scatola da 20 Dadi a L. 1-**  
e verificando se l'involucro  
di carta che la copre porta intatti i bolli di sicurezza

Esigete sempre su ogni dado la marca **Croce-Stella**