

mire; e gli igienisti son costretti a riflettere se gli aforismi salernitani, inventati per altre generazioni di uomini, siano ancora convenienti in un'epoca nella quale non vi è più differenza fra il giorno e la notte; e si propongono il quesito se l'esuberante popolazione di neurastenici, fiacchi, degenerati e alienati, che è caratteristica di questo ventesimo secolo, non provenga direttamente dall'abitudine, ormai invalsa, di non dormire abbastanza.

Per il dottore Crickton Browne non v'è dubbio in proposito. L'eminente medico inglese, che ha pubblicati interessanti lavori sulla materia, considera il dormire poco come una delle cause principali della degenerazione della razza.

* *

Se il dormire poco esercita un'influenza dannosa sull'organismo umano, ciò deve verificarsi soprattutto nei fanciulli e nei giovanetti. La macchina, nei primi anni, deve tanto più facilmente logorarsi in quanto è ancora incompleta; è ancora, per dir così, in esperimento; e sembra naturale che a forzar le sue ruote si rischi facilmente di spezzarle. Tuttavia, se alcuni credono che la mancanza di sonno produca debolezza e a lungo andare nevrosi, altri sostengono che il dormire troppo educa i bambini alla lentezza, alla oziosità, alle cattive abitudini. La questione preoccupa dunque giustamente gli educatori.

Qualche anno addietro una commissione svedese procedette a un'inchiesta nelle scuole di Stoccolma, concludendo che negli alunni abituati dalle famiglie ad alzarsi troppo presto la mattina si verificava una frequenza di malattie e indisposizioni, in proporzione del 25 per cento più che negli altri. E la commissione stabiliva così la media delle ore di sonno giudicate necessarie: per i bambini di quattro anni dodici ore, per i bambini di sette anni undici ore, per quelli dai nove ai quattordici anni dieci ore, per i giovanetti dai quattordici ai vent'anni nove ore.

Il dottor Hyrlop, medico di una grande scuola inglese, è anche più pessimista negli effetti nocivi di un sonno insufficiente. Secondo le sue osservazioni, novanta su cento dei malati, ammessi all'infirmeria della scuola, soffrivano delle abitudini loro imposte dai genitori. Col nome di *indigestione mentale* egli indica, in un lavoro sull'igiene mentale dell'infanzia, tutto un insieme di sintomi nervosi che non sono rari nei fanciulli: sonno agitato, incubi, terrori notturni, e questi sintomi, come pure il sonnambulismo e anche le convulsioni, non esita a considerarli come conseguenza necessaria di un riposo insufficiente del cervello.

Appendice della Gazzetta d'Acqui 50

DA MONTENOTTE A MARENCO
Romanzo storico di Corrado di Millesimo

Proprietà riservata della « Gazzetta d'Acqui »

— Tuo marito? non lo conosco — fece il giovane.

— Il conte, un acerrimo nemico dei repubblicani — fece lei con un lampo di odio negli occhi.

— Ove si trova egli? chiese lui mentre ascoltava il canto morire lontano.

— Qui, nel palazzo; ma da più giorni non esce di casa; qui ove è mia madre che morrà di terrore....

Caiti pensò un istante; disse infine: — Mi ami tu?

— Ti amo tanto! — fece lei con trasporto. In quel momento era sincera.

— Sarai mia?

— Sì: ora va e torna; tu verrai al nostro castello, e là...

E sorrise con un sorriso che era una dedizione completa.

Caitiorse e balzò per le scale del palazzo. Entrato a palazzo civico e preso da parte Arò, chiese un passaporto per la famiglia Franchini.

In quei momenti Arò era divenuto irriconoscibile; nervosissimo, i suoi occhi sereni erano divenuti torbidi; la sua bocca puris-

Ma l'inchiesta più istruttiva a tale proposito è stata compiuta dai dottori Acland e Onou in quaranta grandi scuole inglesi e americane. Tutte le risposte rilevano l'importanza del sonno nei bambini e negli adolescenti, e i pericoli ai quali gli uni e gli altri si espongono, se si abbrevi il loro tempo necessario al riposo. Il prof. Mac Hendrick dichiara che, così d'estate come d'inverno, agli adolescenti non occorrono meno di dieci ore di sonno, e nota l'aria stanca e la minor resistenza di coloro che non dormono tanto. Il prof. Sherrington osserva che, mentre un adulto non esala che 300 centimetri cubi di acido carbonico per ogni chilogrammo di peso, un fanciullo ne fornisce ben 500. Le combustioni sono, dunque, in lui più attive che non nell'adulto; di qui un riposo più prolungato. Per lo Sherrington, un ragazzo di tredici o quattordici anni deve coricarsi alle nove e dormire dieci ore.

* *

La maggioranza delle risposte reclamano queste dieci ore di sonno come indispensabili per un giovanetto nel periodo di crescita, cioè dai tredici ai sedici anni. Su 27 medici di scuola interpellati, 17 chiedono appunto dieci ore, gli altri prescrivono nove ore come *minimum*.

Insomma da tale inchiesta, in cui fisiologi, medici pratici e maestri di scuola si trovarono pienamente d'accordo, risulta che un adolescente ha bisogno di almeno nove ore di permanenza fra le coltri, e che un sonno insufficiente predispose alle malattie nervose e in ispecial modo all'esaurimento.

Con alcune varianti, gli adulti e gli uomini maturi possono del pari giovare di queste conclusioni e riformare le leggi della scuola salernitana. Sette ore di sonno bastavano forse quando Berta filava. Ma oggi, mentre ogni strada è corsa da cento automobili, e tutto il ritmo della vita si fa di continuo più intenso, otto o nove ore di riposo non sono eccessive per nessuno. Noi non dormiamo abbastanza e dormiamo male: perciò a quarantacinque anni abbiamo già le arterie indurite e i nervi rilassati.

Non conviene credere che il sonno sia meno necessario all'uomo che fatica col cervello piuttosto che all'uomo che fatica coi muscoli. Il cittadino, l'impiegato, il professionista, l'intellettuale hanno necessità di dormire più lungamente del contadino che lavora la terra, dacché essi dormono meno bene. La qualità del sonno, infatti, ha la stessa importanza della quantità.

L'uomo della città si corica troppo tardi e il suo sonno è meno ricostituente

sima aveva una smorfia costante; i capelli e le vesti in perpetuo disordine.

— Franchini? diss'egli: uno dei nostri più fieri nemici! mai! essere indulgente con questa canaglia blasonata, ora che giubila sentendo che diecimila regi saranno mandati ad Asti? mai mai! ora che i contadini, sobillati dai nobili provocano una contro-rivoluzione? mai mai!

Caiti, pallido e muto, guardò l'amico che, pallidissimo, fremente, correva su e giù per la sala del comitato della forza armata.

In quel momento giunse un uomo ad annunciare che in alcuni punti della città avvenivano scontri fra realisti e repubblicani.

Mentre Arò ascoltava il sopravvenuto, avvedendosi che non si poteva ottenere nulla dall'amico, Caiti uscì e corse a palazzo Franchini.

La contessa lo attendeva e gli venne incontro.

— Ebbene? — disse anelando.

— Preparatevi alla fuga: io vi accompagnerò!

Tosto tutto fu disposto per lasciare la città. Nel cortile interno una grossa carrozza fu attaccata a due cavalli; e allora, per la prima volta Caiti vide scendere il conte e una vecchia signora, la madre della contessa, curva e sofferente. Il conte salutò freddamente; la vecchia signora, pallida e muta, salì in carrozza senza guardar intorno, sorretta dalla contessa. Quando tutti furono a

di quello dell'operaio manuale, che si addormenta dopo una rude giornata e si sveglia poi fresco all'aurora.

Si suol dire che il mondo è di quelli che si alzano presto. Verissimo: a una condizione, però: che essi vadano a letto per tempo. *Il Dottore.*

RIASSUNTO

delle Operazioni delle Casse di Risparmio Postali a tutto il mese di Gennaio 1908

Credito dei depositanti alla fine del mese precedente	L. 1.385.099.676,10
Depositi del mese	87.811.031,64
	L. 1.472.910.707,74
Rimborsi del mese stesso e somme cadute in prescrizione	56.912.930,00
	L. 1.415.997.777,74
Credito per depositi giuridici	17.570.954,13
Credito complessivo dei depositanti su 4.981,085 libretti in corso	L. 1.433.568.731,87

R. CATTEDRA AMB. di VITICOLTURA ed ENOLOGIA per la Provincia di ALESSANDRIA

Disposizioni Antifillosseriche

Con Decreto del Ministero di Agricoltura, Industria e Commercio, in data del 18 corr., in modificazione a quello del 12 Agosto 1907, è stato limitato alla sola parte del territorio di Acqui, situata alla destra del fiume Bormida (comprendente l'intera frazione di Lussito e adiacenze) il divieto di esportazione delle viti e delle altre materie atte a diffondere la fillossera, contemplate nel Decreto dell'11 Agosto 1902.

Resta perciò libero da oggi in avanti, il commercio e l'esportazione delle viti, delle piante e delle altre materie specificate nel precitato Decreto, provenienti dalla rimanente parte del territorio di Acqui situata alla sinistra del Bormida, purchè le materie stesse che si intendono esportare siano accompagnate dal relativo certificato d'immunità fillosserica, che per questa parte del Comune di Acqui, la locale Autorità Municipale è autorizzata a rilasciare.

Inoltre le viti, le piante e le altre materie soggette a divieto provenienti dai Comuni situati alla sinistra del Bormida non dichiarati ufficialmente infetti o sospetti, potranno liberamente transitare pel Comune di Acqui entro i confini precitati, cioè fino al ponte sul Bormida (CORSO BAGNI), senza l'obbligo della chiusura in casse, purchè accompagnate dal certificato d'ori-

posto, Caiti salì a lato del cocchiere. Questi frustò i cavalli che partirono di gran trotto. Svoltando nelle vie più animate, salve di acutissimi sibili li segnalavano. Un sassò venne a colpire Caiti.

Quando la carrozza giunse alla porta più vicina, Caiti scese, sussurrò poche parole agli uomini di guardia, e risalì. I battenti furono aperti e la carrozza passò oltre rapidamente.

Ora essa correva nel chiarore diffuso, sotto l'occhio lunare, in mezzo allo sparso trillare dei grilli. A mezz'ora dalla città, Caiti scorse avanzarsi sul bianco stradale una turba di contadini armati, preceduti da un cavaliere armato esso pure.

— Il marchese Mazzetti di Frinco! — disse il cocchiere. Quella voce scosse il giovane.

Dopo un'ora di rapidissima corsa, la carrozza svoltò in un viale di olmi e sostò sulla spianata di un enorme caseggiato cinto da un immenso parco. Caiti balzò a terra e corse ad aprire uno sportello. Prima comparve il conte, poi la contessa, poi la vecchia dama. Silenzioso e rigido, il conte passò oltre senza salutare. La contessa dando il braccio alla madre, disse al giovane: — Attendetemi pochi istanti...

Caiti, trepidante, agitato da mille speranze e da mille timori, prese a passeggiare lungo il viale di olmi. Di là vide illuminarsi le alte finestre del castello, udì aprirsi usci e imposte, udì voci di coloni che salivano dai

gine, attestante l'immunità fillosserica dal luogo da cui provengono.

Invece se le materie suddette, provenienti da luoghi immuni, dovranno transitare pel versante destro del Bormida, oltre il ponte Bagni (Frazione di Lussito e adiacenze), dirette ad un Comune ugualmente immune, la chiusura in casse è sempre obbligatoria. Così pure è obbligatoria la chiusura in casse per le provenienze, dai comuni alla destra del Bormida, delle predette materie che si intendono importare in Acqui attraverso il ponte Bagni, o verso Visone ed oltre, o da questi ultimi comuni verso Acqui passando per la contrada Bagni.

Dalla frazione di Lussito rimane però sempre vietata qualunque esportazione delle materie atte a diffondere la fillossera, specificate nel decreto dell'11 Agosto 1902, non solo verso altri comuni, ma anche nella rimanente parte del territorio di Acqui, oltre il ponte Bagni, nel versante a sinistra del Bormida.

Acqui, 20 Marzo 1908.

Il Direttore
VITTORIO PUSCHI
R. Delegato Antifillosserico.

BIBLIOGRAFIA

Un nuovo libro di novelle — Massimo Bontempelli non è più un nome nuovo: egli ha già al suo attivo alcuni successi letterari: *Egloghe, Odi siciliane, Costanza*. Ma indubbiamente questo volume di novelle deve considerarsi come la sua opera migliore, per intendimenti e per maturità d'arte.

Socrate moderno è il professore italiano « che beve la cicuta dello Stato » e che « se non muore in fretta, come nel Fedone, è perchè lo Stato ne paga così poca per volta! »...

Le dodici novelle del Bontempelli tratteggiano con squisito gusto d'arte e con sottile ironia la *via crucis* del nostro Socrate, facendolo passare per tutti i meandri ambienti di provincia dove il povero martire dell'educazione intellettuale dei giovanetti italiani è costretto a vivere, coi mille acrobatismi materiali e morali da cui deve vivere per nutrire il corpo e l'anima, sono dal Bontempelli resi con magistrale umorismo.

L'A. ha un modo arguto e lesto per presentarci i suoi personaggi e per ritrarre le scene ove agiscono i *Socrati moderni*: e dal sottile umorismo si leva la nota tragicamente amara che rende umanamente simpatici questi martiri sconosciuti dagli italiani e che lo Stato dimentica persino alla fine del mese...

Su tutti i lettori di questo elegante volume rimarranno indimenticabili le figure del « giovane Duilio » del Marini, del Campi;

padroni e ne ridiscendevano in gran premura.

Non molto dopo scorse la bianca figurina della contessa avanzarsi nel chiarore lunare, fin sotto gli olmi.

— Amico, — disse stringendogli la mano: la mia riconoscenza sarà imperitura; ma voi dovete farmi ancora un favore: ho dimenticato le mie gioie nel salotto che conoscete; ve ne prego, salite nella mia carrozza e andate a prenderle: vi attenderò qui sinchè non siate tornato... Così dicendo gli consegnò una chiave.

La voce della contessa era ferma, gli occhi sereni e ridenti.... Egli baciò quella mano, e senza avvedersene, risalì accanto al cocchiere. Quel cocchiere era muto e chiuso in sé; aveva un non so che di strano, Caiti guardò meglio quel profilo: ove aveva visto colui? A un tratto sospettò che quel cocchiere, d'accordo colla contessa, ordisse qualche tranello... Spesso il cocchiere teneva il volto verso la parte opposta a lui.

Rientrarono in città, ma Caiti si avvide che, con un giro più lungo, la carrozza era passata per altra porta e, fra un vociare di contadini che gridavano abbasso la repubblica, correva verso un edificio oscuro posto in una stretta via.

Caiti ebbe un lampo rivelatore: quella casa oscura gli parve un carcere. Guardò meglio il suo vicino e s'avvide che il suo occhio aveva alcunchè di sinistro.... Quel cocchiere era Lubin. *(Continua)*