

Objektyp: **Issue**

Zeitschrift: **L'educatore della Svizzera italiana : giornale pubblicato per cura della Società degli amici dell'educazione del popolo**

Band (Jahr): **62 (1920)**

Heft 5

PDF erstellt am: **11.09.2024**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

### **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*  
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, [www.library.ethz.ch](http://www.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

---

# L'Educatore

## della Svizzera Italiana

---

DOTT. EDOARDO BARCHI

### Per la nostra salute

Elementi d'Igiene per le Scuole e per il Popolo

Contiene :

- I. **Il Decalogo dell'Igiene**
- II. **Micròbi ed Insetti**
- III. **Non sporcare, pulire, disinfettare!**
- IV. **Noi e il Prossimo**
- V. **Aria e Luce!**
- VI. **Come si deve mangiare**
- VII. **Acqua ed Alcool**
- VIII. **Igiene personale**
- IX. **Guerra allo sputo!**
- X. **Ultimo monito**

**APPENDICE:**

- I. **Le buone abitudini in fascio**
- II. **Dieci punti sulla tubercolosi**
- III. **Alle Madri, per l'allevamento del loro bambino**

## Il Decalogo dell'Igiene

**1° La salute vale più di ogni ricchezza, e l'Igiene insegna a mantenersi sani.**

**Segui dunque i consigli di questa scienza benefica e ricordati sempre che per essere contenti al mondo bisogna anzitutto essere sani.**

**2° Tieni sempre presente alla mente che la tua salute è pure salute per gli altri, come la salute degli altri, è pure salute per te.**

**3° Ama la luce del sole, che tutto ti dà insieme alla salute del corpo. Ama l'aria pura e fanne provvista nella tua casa, tenendo aperte le finestre quanto più a lungo puoi.**

**4° Molte malattie sono dovute a «germi» piccolissimi, che l'occhio non può vedere, ma che tu puoi uccidere «disinfettando» convenientemente gli oggetti, sui quali quei germi si trovano.**

**5° Fuggi tutto ciò che non è pulito, perchè l'uomo che vive nel sudiciume rinunzia ad essere superiore alle bestie.**

**6° Le mosche vivono dove c'è sporcizia e, dovunque esse si posano, possono trasportare i «germi» delle più gravi malattie.**

**Devi dunque considerare le mosche come nemiche pericolosissime per la salute dell'uomo.**

**7° Il fuoco distrugge i «germi» delle malattie. Preferisci quindi gli alimenti cotti, perchè essi sono più sani di quelli crudi.**

**8° Il vino è dannoso ai bambini. Lèvati dunque la sete bevendo acqua pura.**

**Colui, che sporca ad altri l'acqua da bere, commette un'azione fra le più cattive.**

**9° Prima di mangiare làvati bene le mani con acqua e sapone per non portare alla bocca «germi» pericolosi.**

**10° Non sputare mai per terra, perchè lo sputo tuo può nuocere alla salute altrui.**

**Prof. A. SCLAVO**

Direttore dell'Istituto d'Igiene nel R. Istituto degli Studi Superiori di Firenze.

## Micròbi ed insetti

«Le mosche vivono dove c'è sporcizia e, dovunque esse si posano, possono trasportare i *germi* delle più gravi malattie.

Devi dunque considerare le mosche come nemiche pericolosissime per la salute dell'uomo».

(Dal Decalogo del Prof. Sclavo).

I *micròbi* sono esseri viventi piccolissimi, invisibili ad occhio nudo, che pùllulano nell'aria, nel suolo, nelle acque, un po' dappertutto. Sono per lo più di natura vegetale, e tanto piccoli, che, messi l'un dopo l'altro in fila, se ne conterebbero anche più di mille in un millimetro. Noi li vediamo al microscopio.

Non sono tutti eguali tra di loro, nè son tutti pericolosi, ma molti sono causa di gravi malattie, che per essere prodotte dai micròbi si dicono *da infezione* (malattie infettive). Tali sono, per esempio, *la tubercolosi, la polmonite, la difterite, la tosse asinina, il carbonchio, la peste, il colera, la dissenteria, il tifo, il vaiolo, il morbillo, la scarlattina, le croste dei lattanti, la malaria, la rabbia, la sifilide, il tracoma, il tètano.*

I micròbi possono penetrare in noi con l'aria respirata (polvere!), o coi cibi infetti, o per trasporto di germi sulla pelle, sulle ferite, sulla bocca ecc., e se il nostro corpo è debole o male agguerrito, la malattia insorge e si fa sentire.

Nell'uomo ammalato, i micròbi si possono ritrovare negli sputi, nelle feci, nelle urine, sulla pelle, nella marcia, ecc., donde passano al sano, se si usano pochi riguardi, e la pulizia manca.

*Mai sollevare la polvere scopando!* (Scopare ad umido).

*Mai sbattere in ambienti chiusi i panni!*

*Mai tossire a faccia a faccia!*

I microbi, in un'aria tranquilla, tendono a depositarsi.

Le *mosche* sono un pericolo continuo per il diffondersi delle malattie. Questi insetti immondi, se trovano uno sputo, vi diguazzano, passano di pelle in pelle, di piaga in piaga; visitano cadaveri, latrine e letamai: poi volano su di un piatto, su di un pane, raggiungono una bocca, e via via l'infezione si propaga.

La mosca domestica può trasmettere le seguenti principali malattie:

*Colera, Tubercolosi, Tifo addominale, Carbonchio, Dissenteria, Oftalmie puerili. Diaree infantili* ecc.

Le mosche depongono le uova sulle immondizie: perciò non si raccomanderà mai abbastanza di rimuovere le immondizie dalle case e di proteggerle di fuori, se si vuol lottare efficacemente contro l'invasione di questi insetti. Le immondizie si possono proteggere anche coprendole di semplice terra.

Per acchiappare le mosche, come liquido appiccaticcio da stendersi su fogli di carta, si può far fondere in un recipiente qualunque, della *pece greca*

con un po' d'olio comune, in modo di ottenere una miscela nè troppo liquida, nè troppo densa, che possa servire allo scopo. Piccole parti d'olio bastano.

— Come liquido moschicida da usarsi per la distruzione in grande delle mosche, è raccomandato il seguente: (\*)

Melassa gr. 10. — Acqua gr. 100 (un decilitro) — Arsenito di potassio o sodico gr. 2.

La melassa serve per attirare le mosche, mentre l'arsenito le avvelena. Mancando la melassa, si usi glucosio comune.

Fiù che nelle case, questo liquido è da usarsi per la distruzione delle mosche nelle vicinanze delle immondizie, dei letamai, o nelle vicinanze stesse delle case, uccidendo le mosche prima ancora che v'entrino.

Per disperdere il liquido, si farà uso di una pompa a grosse gocce, distribuendolo sulle concimaie stesse, sugli alberi vicini, sulle piante del giardino ecc.

Sempre usando lo stesso liquido, si può ricorrere ad altri espedienti, come quello di appendere dei fastelli di paglia o delle frasche umettati, presso le porte o le finestre, riparandoli dalla pioggia con cappelli conici di lamiera.

I comuni rurali, con poca spesa, potrebbero organizzare la distruzione collettiva delle mosche, facendo magari uso dei residui del latte manipolato (latticello, siero), ottimi per attirar le mosche quanto la melassa. Vi si aggiungerà l'arsenito nella proporzione del 2 per cento.

L'arsenito, essendo un veleno, va usato con precauzione, *disperdendo il liquido laddove non giungono le mani dei bambini, nè la bocca degli animali.*

Oltre alle mosche, anche gli altri insetti, chi per una ragione, chi per l'altra, vanno allontanati da noi, e specialmente le zanzare e i parassiti del corpo. Pulci, cimici e pidocchi sono infatti responsabili di alcune malattie, fra le quali il *tifo esantematico* (pidocchio dei vestimenti!).

In certe regioni d'Italia, è molto diffusa la *Malaria*, malattia infettiva, non contagiosa, che viene trasmessa da uomo a uomo solo per mezzo di alcune specie di zanzare, nel cui corpo il germe si evolve.

Il *tetano* è pure una malattia infettiva, ma in fondo non è contagiosa, perchè l'uomo infetto non rappresenta un pericolo per gli altri, o per lo meno il contagio è di natura eccezionale (marcia delle ferite).

I micròbi del tetano sono straordinariamente diffusi nel terreno e nello sterco di molti animali (cavalli!). Essi penetrano attraverso le ferite contaminate, e se trovano buone condizioni di vita, producono un potente veleno, che il più delle volte uccide.

*E' dunque cattiva abitudine quella di avvolgere le ferite nei ragnateli, o di metterle in contatto di terra o di sterco.*

(\*) — Berlese — Insetti delle case — Hoepli, Milano.

## **Non sporcare, pulire, disinfettare!**

« Molte malattie sono dovute a *germi* piccolissimi che l'occhio non può vedere, ma che tu puoi uccidere *disinfettando* convenientemente gli oggetti, sui quali quei germi si trovano ».

(Dal Decalogo del Prof. Selavo).

I micròbi sono potenti, appunto perchè sono piccoli, invisibili. Essendo piccoli, essi possono facilmente penetrare in noi; essendo invisibili, ce la possono far franca. Non sempre però, perchè se non ci è dato di vederli, sappiamo tuttavia dove si trovano, così da vederli con l'occhio dell'intelligenza, anche senza bisogno del microscopio.

Ma oltre che piccoli, invisibili, i micròbi sono ancora potenti per i veleni che possono secernere, per la loro più o meno grande resistenza, e per la straordinaria rapidità con cui si moltiplicano. Infatti, un micròbo può generare milioni di suoi simili in poche ore, per divisione semplice del proprio corpo.

Con questi numeri sbalorditivi, è facile comprendere quanto sia grande la diffusione dei germi intorno a noi!

La sorgente umana dell'infezione non è esclusivamente data dagli ammalati, perchè anche molte persone sane possono albergare abitualmente, e per molto tempo, i più gravi germi di malattia, senza danno della propria persona, ma con pericolo costante per tutti gli altri (*portatori di germi*).

Le principali regole d'igiene imposte all'ammalato e al convalescente, devono quindi imporsi a tutti indistintamente, non solo per decenza e buona norma, ma per una vera necessità.

A nessuno sarà quindi permesso di sputare per terra a suo talento, di tossire sul viso del vicino, di baciare i bambini altrui ecc., o di disseminare qualsiasi rifiuto della propria persona o casa (feci, urine, sputi, immondizie).

*Non sporcare nè in casa, nè fuori: cioè, non disseminare!*

E' la prima regola d'igiene, anche se si trattasse di un innocuo pezzo di carta, poichè l'igiene è fatta di buone abitudini, le quali si devono assolutamente rispettare.

Speciale attenzione richiederanno gli sputi, le feci e la biancheria degli ammalati, tutta roba che si dovrà raccogliere con grande precauzione, riponendo i panni in appositi sacchi ben chiusi, o in casse o scatole disinfettabili, chiuse.

*Ripulire*, poi, tutto ciò che si avrà sporcato, è un ripiego doveroso da non scordarsi mai, anche come primo passo alla disinfezione.

*Disinfettare*, vuol dire uccidere i germi di malattia. La disinfezione degli ambienti, degli oggetti, della biancheria infetti ecc. è però un'operazione delicata, che il medico dovrà dirigere dando i consigli del caso. Essa è più pericolosa che utile, qualora fosse

fatta male e con mezzi inadeguati: possono altresì occorrere strumenti e personale adatti. Ci limiteremo, dunque, ad esporre alcune operazioni comuni e semplici, buone nella pratica corrente di famiglia.

— Il primo disinfettante alla portata di tutti, e che tutti dovranno usare nel caso di robe inutili o di poco costo, è il *fuoco*. Col fuoco si possono disinfettare tutti gli oggetti di ferro o di metallo, che non presentino saldature, ed anche le molle del letto, facendo uso in questo caso, di una fiamma da saldatori.

Altro disinfettante è l'*acqua bollente*, e meglio ancora l'acqua bollente con aggiunta di *carbonato sodico* (soda dei droghieri) o di semplice *cenere*. Si lascerà bollire, con la roba dentro, (biancherie, stoviglie posate, ecc), *per un quarto d'ora almeno*, od anche di più, se trattasi di acqua semplice.

Buona è la pratica del *bucato*, come quella che può rendere dei veri servizi, se fatta bene, e con le cure volute. La biancheria infetta, contenuta nell'apposito sacco, sarà tolta con le migliori cautele e disposta senz'altro nel tinello, aggiungendovi anche il sacco.

Il *sublimato corrosivo* (veleno!) si può usare per la disinfezione delle mani nella proporzione di 1 su 1000 parti d'acqua. Si avrà cura di lavare prima le mani con acqua e sapone, e di asportar bene il sapone, perchè in sua presenza il sublimato si altera ed è buono a nulla. Per la stessa ragione, i saponi al sublimato del commercio non hanno proprietà disinfettanti.

Al 2 per 1000, il sublimato si può usare per disinfettare le *biancherie*, quando queste non siano sporche di sangue o di feci, perchè in contatto di queste sostanze il sublimato perde le sue proprietà e fissa le macchie.

Il sublimato non serve neppure per gli oggetti di metallo, nè per la lana, nè per la seta, nè per il cuoio. Per la stessa ragione, non va preparato in recipienti di metallo, che non siano perfettamente smaltati!

Per favorire la soluzione del sublimato, vi si può aggiungere del sale di cucina in quantità 4-5 volte maggiore.

— *Le mani*, oltre che col sublimato (vedi questo), si possono disinfettare lavandole col Lisoformio al 5 per cento.

Gli *sputi* e le *sputacchiere* si disinfettano facendoli bollire per un quarto d'ora circa nell'acqua sodica sopraddetta (sputacchiere personali).

Le *feci* si disinfettano con *latte di calce*, preparato di fresco, trattando 1 parte in peso di calce viva in 5 parti d'acqua (1 Kg. di calce su 5 litri d'acqua). La calce va dapprima completamente sifiorata in poca acqua, fino a ridurla in una materia polverulenta, dopo di che si aggiunge la rimanente acqua.

Il latte di calce va usato in giornata, mescolandolo in parti eguali con le feci. Si avrà cura di spappolar queste bene, e di lasciarle in contatto del latte per due ore almeno, prima di gettar tutto via.

Prima dell'uso, il latte va agitato.

I *pavimenti* si disinfettano soffregandoli ripetutamente con soluzione di sublimato al 5-10 per 1000. Se sono molto sporchi,

si ricorre alla *calce sodata* od alla *soluzione saponosa fenicata* che si preparano nel modo seguente:

*Calce con carbonato sodico.* — In un primo recipiente, si tratta un chilogramma di calce viva con 2 litri d'acqua, versando a poco a poco; mentre in un secondo, si sciolgono 2 kg. e mezzo di carbonato sodico (soda comune) in 8 litri d'acqua bollente.

Si versa la soluzione sodica nel recipiente della calce e si usa il liquido a caldo.

*Soluzione saponosa fenicata.* — Sciogliere a caldo 30 grammi di sapone per ogni litro d'acqua: aggiungere 50 grammi di acido fenico *grezzo*, scaldando all'ebollizione e rimescolando. Si usi preferibilmente calda.

Qualunque sia il mezzo di disinfezione degli ambienti, i pavimenti esigono sempre cure speciali e disinfezione propria, accurata. Su di essi, tendono a depositarsi il più gran numero di micròbi.

I *mobili*, in genere, si possono disinfettare colla *soluzione saponosa fenicata*, o col sublimato al 2-3 per 1000, eccezione fatta, in questo caso, per i mobili di ferro nudo o di ferro non verniciato a fuoco.

— Scopo pratico di una buona disinfezione è quello di uccidere i germi di malattia coi mezzi più sicuri ed economici, del genere di quelli da noi indicati.

Chi si accinge alla disinfezione dovrà anzitutto aver riguardo di non infettar sè stesso, facendo uso di un camiciotto e di calzature disinfettabili. Ove è possibile, però, la disinfezione dovrà essere affidata a personale esperto, istruito, che dia tutte le garanzie di saper fare una buona ed efficace operazione.

Il servizio delle disinfezioni dovrebbe essere gratuito, sotto sorveglianza medica, a cura dello Stato e dei singoli comuni.

## Noi e il Prossimo

« Tieni sempre presente alla mente che la tua salute è pure salute per gli altri, come la salute degli altri è pure salute per te ».

(Dal Decalogo del Prof. Scavo).

Chi ammalata di malattie infettive mette in pericolo sè stesso e gli altri, e può essere causa d'innunerevoli guai.

Sicchè, è dovere di tutti curare l'igiene della propria persona e della propria casa, non solo per rispetto a noi stessi, ma per rispetto alla famiglia ed al prossimo vicino.

Meno uomini malati, minori sorgenti di micròbi. Curiamo dunque la salute del prossimo per preservare noi stessi dal contagio e dalle epidemie.



## Aria e Luce !

« Ama la luce del sole, che tutto ti dà insieme alla salute del corpo. Ama l'aria pura e fanne provvista nella tua casa, tenendo aperte le finestre quanto più a lungo puoi ».

(Dal Decalogo del Prof. Sclavo).

Il *Sole* dispensa la vita, feconda la terra e matura il grano. A noi rende più generoso il sangue, attivando il ricambio fra i nostri tessuti.

Un raggio di sole è talvolta l'allegria che scende in mezzo al malumore: tramuta i sospiri in canti, e ridà vigore e vita.

Ma le virtù del sole non sono tutte qui. Se per noi è la vita, la forza, la prosperità, pei micròbi, invece, è la morte certa nello spazio di brevi ore, perchè il sole è il più gran disinfettante della natura.

Vadano, dunque, i bimbi al sole, col petto nudo, con le gambette nude, e le mamme spalanchino le finestre con la fede più radiosa.

*L'aria* dà l'ossigeno ai nostri polmoni, senza del quale non ci può essere vita.

L'ossigeno contenuto nell'aria libera è sempre sufficiente ai nostri bisogni, mentre viene a mancare nell'aria degli ambienti chiusi, per la continua respirazione. Mancherà tanto più presto l'ossigeno, quanto più piccolo sarà l'ambiente e quanto maggiore il numero delle persone presenti.

Ma il danno degli ambienti chiusi non viene tutto dalla mancanza o dalla scarsezza dell'ossigeno. Noi, colla nostra respirazione, mentre utilizziamo l'ossigeno, emettiamo ogni volta una certa quantità di anidride carbonica e vapor d'acqua, con altre esalazioni, che finiscono col corrompere l'aria, rendendola irrespirabile.

Anche la traspirazione della pelle concorre al viziamento dell'aria nei luoghi chiusi, specialmente se la pelle è sudicia (esalazioni, cattivi odori).

Nelle aule scolastiche male ventilate, i bambini soffrono molto di quest'aria viziata; diventano svogliati, sonnolenti, irascibili; si fanno pallidi, anemici; il loro sviluppo si rallenta, tutto l'organismo deperisce, rendendosi più facile preda di malattie.

In certe campagne c'è la pessima abitudine di passare le lunghe notti invernali nelle stalle, presso le mucche ed i buoi. Non ci potrebbe essere luogo più insalubre, sia per l'aria corrotta in tutti i modi, sia perchè l'ambiente umido e caldo favorisce lo sviluppo dei germi, che nei luoghi così chiusi non hanno neppur via d'uscita.

Badiamo! Non tutti i mali vengono all'improvviso: molti di essi da prima covano, e poi non perdonano.

Tra i gas nocivi alla salute, e che possono corrompere l'aria libera o confinata, ci sono quelli di certe industrie e quelli che si

sprigionano dalle latrine, dalle fogne, dai depositi d'immondizie, e dai letamai.

Sospesi nell'aria, abbiamo detto si possono trovare dei germi di malattia, di fronte ai quali è importante dire qualche cosa sul modo con cui dobbiamo respirare.

Dovremo respirare per la bocca?

No, perchè sarebbe una porta troppo aperta. Respireremo, invece, per il naso, che è un ottimo filtro naturale. L'aria che passa per il naso ha anche il vantaggio di riscaldarsi alla temperatura del corpo, prima di penetrare nei polmoni, il che ci eviterà altri possibili guai.

## Come si deve mangiare

« Il fuoco distrugge i germi delle malattie. Preferisci quindi gli alimenti cotti, perchè essi sono più sani di quelli crudi ».

(Dal Decalogo del Prof. Sciavo).

L'uomo prende i suoi alimenti tanto dal regno vegetale che dal regno animale. Di sola carne, però, non potrebbe vivere, mentre può vivere e prosperare di soli vegetali, quando questi fossero scelti e composti col dovuto criterio.

Nei paesi nostri, l'alimento è misto, nè vi sarebbe ragione di non utilizzare ciò che natura dà. Anzi, l'aggiunta di un po' di carne o di un po' di cacio, o di qualche uova nella normale alimentazione, che deve essere prevalentemente vegetariana, può avere dei vantaggi apprezzabili, non fosse altro, quello di stimolare lo appetito procurando così una migliore digestione.

Riprovevole sotto ogni aspetto è invece l'abuso che molti fanno del cibo carneo, credendo di trovare in esso maggiore forza e salute.

Scopo fondamentale di una buona alimentazione, si è quello di somministrare all'organismo tutti gli elementi di cui abbisogna: *elementi produttori di energia* (lavoro e calore), in massima parte, ed *elementi riparatori della propria sostanza costitutiva*, in parte minore.

Gli elementi produttori di energia sono tipicamente rappresentati dagli *zuccheri* e dai *grassi*, che si trovano sotto varia forma nei vegetali soprattutto (cereali, farine, fecole, olii, frutta).

Gli elementi riparatori della sostanza propria del corpo sono rappresentati dalle *sostanze albuminoidi* (protèiche) e dai *sali*, e si possono trovare in tutt'e due i regni della natura vivente. Essi sono in maggior copia concentrati (albuminoidi) nelle carni, nei formaggi, nelle uova, nelle leguminose (fagioli, piselli ecc.) e nei frutti a nocciolo (noci, nocciuole, mandorle).

— Cibi cotti o cibi crudi?

Rispetto alle malattie infettive, i cibi crudi hanno lo svantaggio sui cotti per i germi vivi che possono contenere.

Gli erbaggi, le insalate si possono infettare già nell'atto della concimazione, e poi ancora attraverso alle diverse manipolazioni. Oltre ai germi infettivi, essi possono contenere anche uova di vermi, pericolosi più di quel che comunemente si crede.

E' dunque buona regola di preferire gli alimenti cotti, o per lo meno di sottoporli ad abbondanti e ripetuti lavaggi, in modo di diminuirne le probabilità di danno prima di consumarli crudi.

L'uso esclusivo dei cibi cotti è invece di rigore in certi tempi di epidemie (colera, tifo).

La cottura dei cibi non è però priva di svantaggi: mentre uccide i micròbi, mentre aumenta il valore nutritivo di certi alimenti, distrugge anche certi principii necessari alla perfetta salute, che si trovano specialmente nella cortecchia dei grani e nelle frutta.

Una buona alimentazione, in tempi normali, deve perciò essere collaborata dall'uso di frutta fresca, ben lavata o ben sbucciata.

*La frutta fresca, nell'alimentazione, dovrebbe occupare il posto del vino, a tutto vantaggio nostro e della società.*

— Il latte è il principale alimento per i bambini. Ma i pericoli che il latte presenta non sono inferiori a quelli degli erbaggi crudi: anzi, il latte ha lo svantaggio di non potersi lavare, di essere spesso raccolto senza troppa pulizia, e di rappresentare per i micròbi un buon terreno di sviluppo.

Il latte diffonde la tubercolosi, il tifo, ed è facile veicolo di molte malattie infettive intestinali.

*Convorrà, dunque, bollire il latte per 3 o 4 minuti prima dell'uso.*

— Anche le carni crude non vanno esenti da pericoli, specie se la sorveglianza igienica non è troppo esercitata, perchè alcune malattie infettive sono comuni all'uomo ed agli animali, fra cui la tubercolosi e il carbonchio, che coglie specialmente i bovini.

Le carni carbonchiose soprattutto, non possono essere commerciate nè crude, nè cotte, e gli animali morti vanno interrati senz'altro, con le precauzioni del caso.

— Le carni poi di bue e di porco, possono essere infestate da vermi pericolosi, incapsulati nei muscoli stessi, fra cui la *trichina* del porco e le *Tenie*.

## Acqua ed Alcool

« Il vino è dannoso ai bambini. Levati dunque la sete bevendo acqua pura.

Colui che sporca ad altri l'acqua da bere, commette un'azione fra le più cattive ».

(Dal Decalogo del Prof. Sclavo).

L'acqua, quando è pura, ben raccolta e ben condotta, non ha rivali in igiene, ed è da preferirsi a qualunque bevanda.

I vini, i liquori, le bibite, il caffè, più che dissetanti, sono bevande voluttuarie, di cui potremmo anche fare a meno, con non poco vantaggio della salute, quando trattasi di bevande alcooliche.

Tra queste, l'*acquavite* ed i *liquori* in genere, occupano il primo posto con una percentuale di alcool fortissima, mentre il vino usuale e la birra contengono l'alcool in minore quantità. Non per questo il vino e la birra sono bevande innocue da potersi consumare a piacimento: i bambini se ne asterranno completamente, in considerazione della loro giovine e delicata età.

Le principali malattie dovute all'abuso delle bevande alcooliche (l'alcool è tossico prima ancora di rendere l'uomo brillo ed ubbriaco!), sono:

1) *Disturbi e catarri gastrici*. — Il bevitore comincia col perdere l'appetito, creando negli altri l'illusione che chi beve molto mangi poco, perchè l'alcool nutrisce. Nei bevitori è frequente il vomito mattutino.

2) *Malattie di fegato*.

3) *Arteriosclerosi*. — Le arterie si fanno dure, perdono di elasticità, cagionando disturbi diversi. Facile il colpo apoplettico per rottura di un'arteria cerebrale.

4) *Deliri e pazzie*. — L'alcool è soprattutto un veleno del sistema nervoso: popola carceri e manicomi, ed è un pericolo costante per la società.

Il bevitore, malgrado le apparenze, è un uomo danneggiato in tutta la fibra. Meno resistente alle malattie infettive, facilmente ne muore: soccombe con straordinaria facilità alla polmonite; la tubercolosi lo insidia, e quando n'è colto, non gli lascia speranza di sorta.

Ma il danno dell'alcoolismo non è tutto qui. Il bevitore importerebbe meno alla società, se con lui non rovinasse famiglie intere, procreando molto spesso figli degeneri, deboli, deficienti, veri candidati alle malattie (tubercolosi!) e futuri ospiti di asili e d'ospedali.

Perciò, l'alcoolismo va riguardato come la peggior piaga sociale, tale da imporsi alla considerazione fin da ragazzi.

## Igiene personale

«Prima di mangiare lavati bene le mani con acqua e sapone per non portare alla bocca germi pericolosi».

(Dal Decalogo del Prof. Sciavo)

Le *mani* toccan di tutto: sono le parti del corpo più esposte a contaminarsi, e perciò esigono le prime cure da parte di chi vuol conservarsi sano.

*Non mettere mai le dita in bocca e lavarsi le mani prima dei pasti* sono abitudini fondamentali per chi ha cura della propria salute, poichè la bocca è la porta principale dei micròbi, attra-

verso alla quale ognuno passa senza chiedere permesso. Passa il tifo, il colera, la tubercolosi, la difterite; passano le uova dei vermi, e così via.

Ma la buona abitudine non deve fermarsi qui. Le mani, insegna anche il galateo, vanno lavate ogni mattino, quando s'esce dalla latrina, e tutte le volte che sono sporche.

— Le *unghie* saranno corte, perchè non vi si annidino sporcizia e germi.

— Ma come lavarsi le mani?

Molti le tuffano semplicemente, talvolta in un'acqua neppur pulita; molti le lavano male e le asciugano peggio, magari col fazzoletto del naso!

Le mani, invece, si devono lavare possibilmente con acqua corrente e sapone, facendo spumeggiare il sapone dappertutto, sul palmo, sul dorso, infra le dita, e lasciandolo quel tanto che basta, perchè possa far sentire la propria azione.

*Il sapone deterge, e per certi micròbi è anche un buon disinfettante.*

— Colla pulizia delle mani, sta per importanza la pulizia dei denti e della bocca.

*I denti* si càriano facilmente, se sono mal tenuti, perchè i residui dei cibi, fermentando in essi, producono degli acidi che intaccano lo smalto, aprendo così la via ad ogni germe e cosa.

Pulire i denti al mattino con lo spazzolino non è tutto, perchè occorre liberare i denti dai residui dopo ogni pasto, e sciacquarli abbondantemente, con acqua preferibilmente calda. E' pure buona regola di sciacquare i denti prima di coricarsi, perchè il caldo della notte favorisce la fermentazione dei residui e l'azione degli acidi.

Una buona dentatura è senza dubbio importante per la salute, perchè chi mastica bene, digerisce meglio ed assimila di più, conferendo al proprio corpo floridezza e resistenza alle malattie. Di più, una buona digestione è anche una certa qual garanzia contro i micròbi che scendono nello stomaco, perchè lo stomaco, tra le altre virtù, ha anche quella di secernere un buon acido disinfettante.

I denti andrebbero dunque curati appena son bucati, e chi spende per essi, riguadagna tutto.

« Scopo di una buona masticazione è di sminuzzare il cibo e d'insalivarlo, perchè possa essere più facilmente smaltito dagli acidi e dai fermenti dello stomaco. La saliva tramuta gli amidi dei grani e dei farinacei in zuccheri.

— L'igiene personale interessa tutta la persona: *la pelle* va pulita e detersa, per allontanare la sporcizia e riaprire i pori alla traspirazione: i *capelli* pettinati, spazzolati convenientemente, e tenuti possibilmente corti (bambini!).

Nei bambini poco puliti è frequente l'invasione dei pidocchi del capo. Per uccidere questi insetti schifosi, si può ricorrere al petrolio, lasciandone inzuppati i capelli per una notte intera, a capo fasciato. Il mattino dopo, si staccheranno dai capelli i lèndini

(uova), aiutandosi col pettine a denti fitti e con un po' d'aceto. Indi si rilava la testa con acqua e sapone.

Per uccidere pidocchi e lèndini, è raccomandata anche questa miscela: (\*)

Olio comune 20 parti

Petrolio 80 parti

Acqua saponata 100-200 parti

Mescolato l'olio col petrolio, si aggiunge adagio, adagio, agitando continuamente, l'acqua saponata, che s'ottiene sciogliendo in acqua tiepida un po' di sapone.

I capelli e il cuoio capillizio trattati con questa miscela, previamente agitata, vanno lasciati inzuppati per due o tre ore almeno, dopo di che si lava abbondantemente. Una seconda applicazione si ripeterà alla distanza di una settimana per uccidere i piccoli insetti, che fossero nati da uova eventualmente sfuggite al primo trattamento.

— *Gli indumenti* saranno tenuti con molta cura e proprietà. Essi ci devono riparare convenientemente dai rigori del tempo (freddo e umidità), ma non devono in nessun modo soffocare o stringere.

Riprovevole l'uso del busto. Il busto deforma la linea del corpo, disturba la circolazione sanguigna, e comprime i visceri del torace e dell'addome, arrecando danni non lievi alla salute. Facili, per esso, i disturbi di stomaco e d'intestino (stitichezza).

« *Considera come pessima abitudine quella di spazzolar abiti e scarpe in cucina. L'uomo civile libera le scarpe dal fango e dal sudiciume prima di accedere in qualunque casa.* »

## Guerra allo sputo !

« Non sputare mai per terra, perchè lo sputo tuo può nuocere alla salute altrui ».

(Dal Decalogo del Prof. Sclavo).

Le ragioni per cui non si deve sputare sono ormai note, e valgono specialmente per quella terribile malattia, straordinariamente diffusa, ch'è la tubercolosi.

Generalmente si sputa per due ragioni: per malattia o per cattiva abitudine; ma non è raro il caso, che si sputi anche per darsi importanza. Sono specialmente i giovanetti, che imprendono a fumare, che lanciano ogni tanto uno sputo incivile per accrescersi d'importanza!

Nei fumatori, poi, è frequente lo sputo per cattiva abitudine, e nelle osterie fanno spesso un lago sotto di sè.

La società civile dovrebbe scacciare senz'altro dai ritrovi pubblici codesti sozzi frequentatori, che non son degni neppure delle case loro.

(\*) Berlese — Insetti delle case — Hoepli, Milano.

A nessuno è permesso di sputare per terra, qualunque ne sia la ragione. Gli ammalati faranno uso di sputacchiere personali o collettive, che useranno con ogni riguardo per non disperdere parti anche minime di sputo. Nel tossire e nel raccogliere lo sputo, avranno cura di non lanciare goccioline di saliva innanzi a sè, mettendosi un fazzoletto dinanzi alla bocca.

Pei sani non c'è ragione alcuna di usare sputacchiere (il più delle volte mal tenute), perchè la persona sana deve smettere senz'altro la cattiva abitudine.

Per la stessa ragione, le sputacchiere saranno bandite dalle scuole, dove il ragazzo (o il maestro) ammalato non deve restare, e il sano non deve sputare. In casi speciali ci son le latrine, che raccoglieranno tutto.

Di fronte ad uno che sputa, si deve ormai lanciare il monito: *Non sputo io, non sputerai tu; perchè non deve sputare nessuno.*

## Ultimo monito

« La salute vale più d'ogni ricchezza, e l'Igiene insegna a mantenersi sani.

Segui dunque i consigli di questa scienza benefica e ricordati sempre, che per essere contenti al mondo bisogna anzitutto essere sani ».

(Dal Decalogo del Prof. Sclavo).

L'Igiene insegna a mantenersi sani. Non è del tutto raro, però, incontrare delle persone, che dell'Igiene si ridono con una certa ostentazione.

Per alcuni basta, per esempio, conoscere un ubbriacone abbastanza vègeto, per mettere in burla la lotta antialcoòlica, senza curarsi neppure di visitare un manicomio col suo dieci e più per cento di alcoolizzati (1); basta conoscere una data famiglia, i cui bambini siano sani « come corni », malgrado il sudiciume che hanno in corpo, per burlarsi della pulizia e d'ogni altro riguardo; o basta ancora ammirare i bianchi e robusti denti dell'amico, che in confronto loro usa meno paste dentifrice, per dirne cotte dell'Igiene, credendo di trovarla in fallo.

Si è che nelle malattie — non bisogna scordarselo — interviene il fattore *terreno*, che è la costituzione di ciascuno, più o meno buona, più o meno atta a vincere e a prevenire attacchi, ac-

(1) La cifra media dei ricoverati per *psicosi alcooliche* al Manicomio Cantonale ascende al 28 per cento fra gli uomini, fino al 1914, con un massimo di 34,5 per cento nell'anno 1912.

Negli anni della guerra, vuoi per il razionamento, vuoi per il rincaro della vita, le psicosi alcooliche sono diminuite del 10 per cento, ma già tendono ad aumentare. Infatti la percentuale del 1919 è già salita a 24,6.

canto al *fattore causale*, che nelle malattie infettive è rappresentato dai micròbi, più o meno atti anch'essi a vincere o ad essere vinti.

L'esistenza dei microbi è tanto certa quanto quella delle malattie da essi provocate, tanto che si possono isolare dall'ammalato e coltivare in coltura pura, come si fa nei laboratori di medicina.

Inoculati i microbi sotto la pelle degli animali d'esperimento, gli animali s'ammalano di quella data malattia. Ma non tutti gli animali s'ammalano con la stessa facilità, essendovi differenza tra specie e specie e tra individuo ed individuo, a seconda anche del genere di malattia. Il che succede press'a poco anche nell'uomo, a seconda degli individui e della razza.

Sicchè noi, per difenderci dalle malattie, dovremo sempre prendere di mira tanto il *terreno* quanto le *cause*, migliorando il primo ed evitando le seconde.

Le cause di malattia sono molteplici. Talvolta una stessa causa produce malattie diverse, così come cause diverse possono produrre lo stesso genere di malattia. Non è da meravigliarsi, dunque, come tanti fanno, se un astèmio, ad esempio, al pari del bevitore, possa cadere vittima di disturbi affini.

— Fattori importanti di una buona costituzione sono:

1) *Una sana alimentazione*, con cibi scelti, variati e ben cucinati. La monotonia dell'alimentazione presenta due difetti: quello di stancare il corpo e quello di essere eventualmente incompleta per la qualità degli alimenti forniti.

2) *Aria pura e sole quanto più si può.*

3) *Acqua di dentro e di fuori.*

4) *Esercizio regolato del corpo.*

La ginnastica non deve tendere tanto a sviluppare i muscoli, quanto a favorire il ricambio degli umori e le funzioni vitali del corpo (circolazione, respirazione e digestione).

Sono, perciò, sulla via del decadimento quelle palestre che si costituiscono e vivono per gli spettacoli e per i concorsi.



## APPENDICE

### Le buone abitudini in fascio

1. *Non metter le dita in bocca.*
2. *Non metter la bocca dove già fu la bocca altrui.*
3. *Lava le mani prima dei pasti.*
4. *Non sputare!*
5. *Respira per il naso.*
6. *Dormi con le finestre aperte o socchiuse.*
7. *Pulisci i denti ogni mattino e sciacqua la bocca dopo ogni pasto.*
8. *Mastica bene, e non abusar di cibo o di bevanda.*
9. *Pulisci le scarpe sulla soglia di casa.*
10. *Prendi bagni quanti puoi. Ecc.*

### Dieci punti sulla tubercolosi

I. Non si nasce tubercolosi, ma si diventa.

II. La tubercolosi è malattia infettiva, contagiosa, dovuta al bacillo di Koch, micròbo molto resistente, che si ritrova negli sputi degli ammalati di tubercolosi polmonare aperta.

III. Si distingue anche una tubercolosi ossea, ghiandolaire (scrofola), intestinale, cerebrale (meningite tubercolare), diffusa ecc., ma in queste forme il contagio è molto meno evidente.

IV. L'infanzia è l'età che più si presta all'infezione. Contratta l'infezione da bambino, la malattia può tardare ad esplodere fino all'età adulta.

V. Non tutti gl'infetti ammalano. Prepara buon terreno al bacillo di Koch tutto ciò che tende a indebolire l'organismo: il nutrimento insufficiente, l'aria viziata, corrotta, le soverchie fatiche, l'abuso delle bevande alcoliche ecc.

VI. Si previene la tubercolosi:

- a) con la guerra diretta al bacillo;
- b) col difendere l'organismo da ogni causa d'indebolimento, procurandogli forza e vigore.

VII. Per la guerra diretta al bacillo:

1. *Nessuno deve sputare per terra.*

Gli ammalati useranno sputacchiere personali (o collettive) e non dovranno disperdere gli sputi prima che siano disinfettati.

Si disinfettano gli sputi facendo bollire per un quarto d'ora almeno, in acqua semplice o sodata, le sputacchiere personali aperte.

Tener lontane le mosche dalle sputacchiere!

2. *Nessuno deve tossire senza mettersi un fazzoletto alla bocca.*

3. I fazzoletti e la biancheria degli ammalati devono essere costuditi in scatole disinfettabili, chiuse, o in sacchi appositi. Indi verranno disinfettati colla bollitura in acqua semplice o sodata per un quarto d'ora circa, oppure con una soluzione di sublimato al 2 per mille.

La soluzione di sublimato dev'essere cambiata ogni volta.

4. Gli ammalati useranno posate, bicchieri e stoviglie proprie. Questi oggetti devono essere disinfettati ogni volta colla bollitura in acqua sodata, come sopra.

5. Dalla camera dell'ammalato si allontaneranno tutte le cose inutili, superflue (mobili, tappeti, cortine ecc.), dopo averle, occorrendo, convenientemente disinfettate.

Il letto sarà posto in modo, che chi assiste il malato possa porg'isi di fianco, o di dietro, non mai di faccia.

6. Le camere, che furono abitate dai tistici, col mobiglio ed oggetti personali, saranno convenientemente disinfettate, affidando l'incarico, ove è possibile, a mano esperta, istruita, sotto sorveglianza medica.

I Comuni dovrebbero organizzare i servizi di disinfezione.

7. *Allontanare i bambini dagli ammalati.*

8. Bollire il latte per 3 o 4 minuti.

9. Usare tutti i riguardi personali e curare la più scrupolosa pulizia. *Pulizia delle mani soprattutto, e pulizia dei pavimenti* (scopare ad umido, senza sollevar polvere). Disinfettare le mani, immergendole nel sublimato all'1 per mille o lavandole con Lisoformio al 5 per cento.

VIII. Per la difesa dell'organismo dalle cause d'indebolimento:

- a) nutrirsi convenientemente, con cibi scelti, variati, ben cucinati. *Sostituire la frutta al vino;*  
 b) abitare case soleggiate, ove non faccia difetto il ricambio dell'aria (dormire colle finestre aperte o socchiuse);  
 c) non abusare in alcun modo delle proprie forze ecc.

IX. La tubercolosi, curata in tempo, è guaribile. Tra i primissimi sintomi, ci può essere senso di svogliatezza e prostrazione. Non s'indugi a chiamare il medico.

X. Non ci sono medicamenti specifici per la tubercolosi. All'aria, al sole ed al sano nutrimento dobbiamo chiedere tutte le virtù.

*Molte di queste regole indicate per la Tubercolosi, valgono per qualsiasi malattia infettiva contagiosa.*

*In genere, quando una persona cade ammalata, deve essere immediatamente isolata, fino a prova contraria che non trattasi di malattia contagiosa.*

*Molte malattie infettive possono incominciare con un semplice mal di gola o mal di testa, sicchè le precauzioni non sono mai di troppo, specie quando trattasi di bambini.*

*Prime medicine: il letto (riposo), la dieta, la tranquillità.*

*Alle madri***Norme per l'allevamento del loro bambino** <sup>(1)</sup>

1. — Quando senti in te stessa il primo pulsare di una nuova vita, preparati alla funzione della maternità, facendo del tuo meglio perchè il nuovo essere venga alla luce sano, robusto e non abbia sofferenze per colpa tua.

2. — Madre, rammenta che hai molti doveri verso il tuo bambino non solo perchè l'hai generato, ma anche perchè devi farne un cittadino utile a se stesso, alla famiglia e alla patria.

3. — Perchè tu sia una buona madre non è sufficiente l'immenso affetto, che tu senti per il tuo bambino, ma è necessario che tu abbia la coscienza della tua alta missione e che tu conosca e segua le regole fondamentali per allevare il bambino, se vuoi evitarli pericoloose malattie.

4. — Rammentati di conoscere quanto pesa il tuo bambino al momento della nascita, perchè il peso costituisce il documento più fedele dello sviluppo e dello stato di nutrizione del neonato, e perchè esso diviene una notizia talvolta preziosa per il medico.

Un bambino normale, alla nascita pesa circa 3 chili.

5. — Durante i primi due anni mostra il tuo bambino al medico almeno una volta al mese, anche se ti sembra che egli sia in perfetta salute e che cresca rigogliosamente.

• Vale più un consiglio medico dato in tempo per evitare una malattia che cento medicine date poi per curarla.

6. — Segui fedelmente i consigli che il medico ti dà per il tuo bambino, specie per quanto riguarda l'alimentazione, anche se essi ti sembrano troppo differenti dalle nozioni che tu avevi precedentemente.

7. — Nel vestire il tuo bambino usa quel sistema di vestire che gli permetta la minore limitazione dei movimenti.

8. — Abbandona per sempre le orribili fascie avvolte a più giri intorno al bambino e che, mantenendolo teso ed immobile, costituiscono una vera tortura. Se saprai vincere questa troppo vecchia abitudine ti persuaderai presto con la tua stessa osservazione che il bambino è tranquillo — perchè è felice — quando può godere la sua libertà di movimenti.

9. — Nei primi mesi non tenere il bambino in braccio se non per il tempo strettamente necessario per la poppata o per trasportarlo: in tal modo tanto tu che il tuo bambino godrete i vantaggi di questa buona abitudine.

10. — Abitu dunque il tuo bambino fin dal primo giorno a restare tranquillo nella culla, senza preoccuparti se piange per qualche tempo, e non permettere che sia il trastullo tuo e dei tuoi parenti.

(1) questo ed altri scritti da servire per la *Propaganda Igienica*, sono pubblicati per cura del dott. Achille Sclavo, professore d'Igiene nell'*Istituto di Studi Superiori di Firenze*, che ne concede la ristampa, purchè integrale, a chiunque gliene faccia domanda.

11. — La buona alimentazione e il bagno fatto ogni giorno costituiscono i principali elementi della salute del bambino nei primi mesi.

12. — Fin dal primo giorno abitua il tuo bambino al bagno quotidiano: esso, mantenendo il corpo pulito, impedisce molte malattie della pelle.

13. — Prima di fare il bagno e di accudire al bambino lavati accuratamente le mani e le unghie.

14. — Durante il bagno abbi cura di insaponare tutte le parti del corpo e specialmente la testa per allontanarne bene il sudiciume.

15. — La donna, che allatta il proprio figlio, compie la più bella e la più importante delle sue funzioni di madre, perchè tutela lo sviluppo del proprio bambino e ne assicura l'esistenza.

16. — Considera il latte che tu dai alla tua creatura come la continuazione della nutrizione e della vita, che gli hai dato durante la gravidanza: fin da allora il tuo organismo si prepara alla funzione dell'allattamento: questa preparazione, predisposta dalla natura, ti dice che *ogni madre ha il dovere di allattare il proprio figliuolo*.

17. — Ogni neonato per crescere bene ha bisogno del latte della propria madre: questo bisogno costituisce per lui un *diritto di natura che la madre non può e non deve negare*.

18. — Il latte per essere digerito dallo stomaco ha bisogno di almeno due ore di tempo. Ma dopo la digestione lo stomaco si trova come un recipiente sudicio, che ha bisogno di essere pulito; questa ripulitura, che lo stomaco compie da sè, richiede altra mezz'ora di tempo.

19. — Mangeresti tu in un recipiente non pulito? No! Ebbene lascia allo stomaco il tempo di compiere la sua pulizia. Quindi fra una poppata e l'altra accertati che siano passate almeno due ore e mezza.

20. — Se darai al tuo bambino il latte più spesso di quanto è sopra detto, gli procurerai gravi malattie, che potranno comprometterne lo sviluppo e spesso anche la vita. Tu sola, o madre, sarai colpevole delle malattie, che procurerai al tuo bambino e che potrai facilmente evitare semplicemente seguendo queste norme.

21. — Inizia lo svezzamento del tuo bambino fin dal 7.º mese e procedi gradualmente, mese per mese, in modo che il bambino si abitui lentamente senza sforzo e senza danno alla introduzione ed alla digestione degli alimenti diversi dal latte.

Un bambino normale e regolarmente alimentato deve essere completamente divedzato verso il 12.º mese.

22. — Ma nel divedzare il tuo bambino non far mai di tua testa, ma consulta il medico specie sulla qualità degli alimenti e sul modo di somministrarli, e, ad ogni modo, rivolgiti a lui al primo sospetto di qualche disturbo.

23. — Rammenta che le cause principali di malattie dei piccoli bambini sono date: dagli errori nell'alimentazione *quasi sempre*, dai vermi *raramente*, dalla dentizione *mai!*

24. — Quando porgi la mammella al tuo bambino non parlare, non dormire, non mangiare, non attendere ad altre occupazioni, ma vigila con religiosa attenzione che il bambino impieghi utilmente il tempo della poppata.

25. — Durante l'allattamento non commettere alcun eccesso nel mangiare o nel bere; usa cibi semplici, digeribili, nutrienti, che sono compatibili assai spesso anche con la povertà.

26. — Escludi dal tuo cibo durante l'allattamento gli alimenti dannosi quali:

- 1) gli intingoli preparati con droghe troppo forti;
- 2) le vivande troppo complicate e indigeste;
- 3) le carni conservate insaccate (mortadella, salame, sa'siccie);
- 4) i pesci conservati (aringhe, anguille ecc.);
- 5) le verdure conservate (sottaceti, capperi);
- 6) i frutti di mare;
- 7) alcune verdure fresche che possano alterare il sapore del latte (cetrioli, peperoni, cipolla cruda, asparagi, cavoli, aglio, ravanelli; crescione, senape);
- 8) i liquori di qualsiasi specie.

27. — Sgombra la tua mente dai troppi pregiudizi che persistono sullo sviluppo del bambino poppante: diffida dei progressi prodigiosi sia dello sviluppo del corpo che dell'intelligenza; tali prodigi o sono illusione dell'affetto materno ed esistono soltanto nella fantasia o nascondono qualche difetto o qualche malattia.

28. — Rammenta che un bambino normale, sano, bene alimentato — dopo 6 o 8 settimane solleva la testa dal cuscino o dalla culla su cui giace:

- al 2.º mese comincia a sorridere
- fra il 2.º e il 3.º mese fissa gli oggetti
- alla fine del 4.º mese mette attenzione a ciò che avviene intorno a lui e comincia a conoscere le persone
- al 6.º mese, tiene ritta la testa, si tiene seduto, afferra gli oggetti
- fra il 6.º e il 7.º mese mette i primi due denti
- al 9.º mese si tiene ritto sulle gambe e si afferra ai mobili
- fra il 10.º e il 12.º mese tenta i primi passi quando è sostenuto per le ascelle (non per le mani)
- fra il 11.º e il 12.º mese dice le prime parole, talvolta fa qualche passo da solo
- al 12.º mese ha messo 8 denti; la fossetta del capo (fontanella) è scomparsa.

29. L'aumento regolare del peso è un altro dei segni più fedeli del perfetto stato di salute e della buona alimentazione del bambino; perciò seguirai il peso del tuo piccino con diligenza pesandolo almeno una volta al mese.

30. — Il bambino normale che pesa alla nascita 3 chili, verso il 4.º mese ne pesa 6 (il doppio), verso il 12.º mese ne pesa 9, cioè il triplo.

31. — Questi sono i punti fondamentali dello sviluppo del corpo e dell'intelligenza del bambino; fissali nella tua mente, o madre, e sulla base di essi controlla diligentemente lo sviluppo del bambino.

32. — Non dare al tuo bambino abitudini viziose che richiedano, per soddisfarle, un tempo prezioso, che potrai impiegare più utilmente per la tua casa.

Rammentati perciò i seguenti consigli:

1. Non dondolare il tuo bambino per farlo addormentare.
2. Non cantargli all'orecchie le nenie per quietarlo.
3. Non parlargli quando sai che non ti può comprendere.
4. Non abituarlo col *succino*.
5. Non coprirlo esageratamente.
6. Non lo sforzare per farlo camminare anzi tempo.

7. Non lo fare baciare da estranei.
8. Non dargli in mano giocattoli con cui possa farsi del male o procurarsi delle malattie.
9. Non attaccare il tuo bambino al seno di altre donne.
10. Non dare il tuo seno ad altri bambini senza il parere del medico.

Prof. ENRICO MODIGLIANI  
*della Clinica Pediatrica di Roma.*



**Come è già stato annunciato, di questo pregevole lavoro del dott. Barchi vorremmo fare, utilizzando la composizione tipografica dell' «Educatore», una fortissima tiratura. L'opuscolo verrà ceduto alle Municipalità, alle Associazioni, alle Scuole, alle Cooperative, al prezzo di costo (cent. 15).**

**Il lavoro del Dott. Barchi dovrebbe entrare in tutte le famiglie. All'uno una circolare è stata diramata alle Municipalità del Cantone. Tutte dovrebbero sottoscrivere. Qualunque Comune può disporre di 15-30 franchi, per avere 100-200 copie dell'opuscolo Barchi. Se è necessario, i volenterosi raccolgano la somma mediante una sottoscrizione nel Comune.**

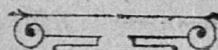
**L'opuscolo dovrebbe essere distribuito anche a tutti gli allievi delle Scuole secondarie, a tutti i docenti, a tutti gli operai delle fabbriche, ai membri delle Società agricole, ai soci delle Cooperative.**

**È questo il primo tentativo di propaganda igienica su vastissima scala che si fa nel Cantone.**

**Contiamo sul massimo appoggio dei soci della «Demopedentica» e dei lettori dell' «Educatore».**

**Chi vuole acquistare copie dell'opuscolo Barchi si annuncii alla Redazione dell'EDUCATORE (Lugano, Via Vanoni, 16) entro il 25 Marzo.**

**La tiratura verrà fatta in base alle sottoscrizioni che perverranno entro quel giorno.**



# Per la Scuola e nella Scuola

## Per le Scuole secondarie.

*Nell'ultimo fascicolo dell'Educazione nazionale (Ed. « La Voce », Roma) Giuseppe Lombardo-Radice scrive:*

Un antico insegnante di scuole secondarie, che alita in me, mi suggerisce il programma ch'egli nelle loro condizioni sottoporrebbe al consiglio dei professori. Ecco qui, per i presidi-elettivi, di buona volontà:

1. Costituzione di un fondo, a contribuzione volontaria, per viaggi scolastici, da compiersi nei periodi di vacanza, facendovi partecipare gli alunni migliori di ogni classe.

(Il contributo si chiederà a tutti gli alunni indistintamente, assegnando *ad ogni classe* un certo numero di *sussidii-premio* per i viaggi).

2. Creazione — o miglioramento (se c'è) — di una *biblioteca degli studenti*, sul tipo delle Biblioteche scolastiche del Crocioni.

3. Conferenze *di studenti* (uno per ogni gruppo di classi) su argomenti che illustrino la vita nazionale contemporanea; guidate dai singoli professori che avranno messo prima a concorso dei temi, e ne avranno riveduto gli schemi o gli svolgimenti, *nella loro classe*, per utilità del loro insegnamento normale.

(A queste conferenze di studenti, si inviteranno le famiglie. Si terranno in giorni festivi, e nelle ore più propizie ai ritrovi di questo genere.

4. Costituzione di piccole *orchestre*, e di gruppi, di *cantori*, con elementi di tutte le classi, per eseguire inni e canti della nazione, in occasione delle conferenze suddette o di altri ritrovi.

5. Conferenze *dei professori* alle famiglie in occasione delle classificazioni trimestrali. (Queste saranno consegnate personalmente agli intervenuti dai singoli professori, dando i chiarimenti e i consigli opportuni).

Queste conferenze saranno tenute « per gruppi di classi » (*escludendone gli alunni*) ed avranno per oggetto argomenti di *propaganda educativa*, per far salire le famiglie al punto di vista, per solito superiore al loro, che è proprio della scuola. Il presidente-elettivo concerterà coi colleghi interessati i temi più opportuni.

6. Feste scolastiche (celebrazione dell'apertura dell'anno scolastico, d'accordo con tutti gli altri istituti della città; cerimonia cittadina di chiusura dell'anno scolastico).

7. Pubblicazione degli *atti della scuola*, nei quali si inserirà la notizia degli avvenimenti più notevoli dell'anno scolastico, del lavoro, degli studenti, dei singoli studenti degni di menzione, delle gite e si pubblicheranno integralmente o in riassunto le conferenze di cui sopra.

(La pubblicazione sarà finanziata sia dagli enti locali che ne vedano l'importanza; sia dalle inserzioni editoriali, che sarà facilissimo ottenere trattandosi di cosa utile quanto altra mai agli editori e ai librai; sia con la vendita delle copie, sicurissima per la naturale curiosità dei giovani in cosa che li riguarda così d'avvicino e spesso anche personalmente).

## L'insegnamento della Storia.

*Ci proponiamo di raccogliere quanto si scrive intorno all'arduo problema dell'insegnamento della storia. Nell'Educatore del 31 gennaio 1919 facemmo conoscere le opinioni del Lombardo-Radice e del prof. Malche di Ginevra.*

*Il Marzocco informa che la società francese di pedagogia ha tenuto, di recente, due lunghe sedute per studiare la questione dell'insegnamento della storia nelle scuole primarie. Nessuno dubita della virtù educatrice*

della storia nazionale a plasmare le giovani anime dei futuri cittadini; ma i pareri sono discordi quando si tratta di tracciare il metodo più adatto a conseguire lo scopo. Secondo l'opinione di Roget Cousinet, riferita nel Bulletin de la société française de Pedagogie, i ragazzi dai sei ai dodici anni sono completamente refrattari a questa materia, perchè nel loro spirito non preesiste nessuna conoscenza che serva di fondamento a quello studio.

La storia politica è assolutamente incomprensibile per gli alunni della Scuola primaria. Volendo, in qualche modo, innestare ai primi concetti il sentimento dalla patria, è necessario partire dalla civiltà presente e fare il cammino a ritroso. I maestri dovrebbero mostrare la lenta formazione del sentimento nazionale, rimontando dal presente al passato e seguendo un ordine inverso a quello tradizionale. Ma qualche membro della società pedagogica ha trovato esagerata questa tesi, e dopo lunga discussione, ha tirato le conclusioni che riassumiamo. Coi ragazzi la storia non comporta che semplici conversazioni, dirette al sentimento e all'immaginazione, iniziando le giovanili menti alla comprensione della terminologia storica. Alle conversazioni terran dietro racconti episodici e biografici.

Conviene sostituire alla divisione in regni, in secoli, in piccoli periodi una divisione in grandi epoche, circoscrivendo ciascuna al principio e alla fine, con fatti di capitale importanza: preistoria, antichità, (ellenismo), medioevo (invasioni), tempi moderni (monarchie), tempi contemporanei (costituzioni).

Quel che più preme, ad inculcare il sentimento della patria, è la conoscenza della storia locale e dell'umano travaglio per trasformare in terra arativa i primi deserti. Non va dimenticata la storia delle guerre che aiuta a comprendere quella della civiltà. I pedagogisti non temono che il

sentimento patriottico, scaturito dalla storia delle guerre, possa urtare coi principi dell'ideale democratico, che deve essere il punto cardinale della prima formazione spirituale.

### Scuola e tubercolosi.

Su questo argomento l'Educatore ha già pubblicato (1917, fasc. 5, 6, 7) alcuni limpidi articoli del Dott. Ezio Bernasconi di Lugano.

L'ottima rivista Tubercolosi di Roma (Via Ludovisi, 16) ha testè dato alla luce un opuscolo del dott. Mario Ragazzi intitolato: Il compito della scuola nella lotta contro la tubercolosi. Eccone la conclusione:

La scuola ha il compito principale nella difesa dalla tubercolosi e può assolverlo:

conformando l'ambiente, l'arredamento e il regime ai moderni concetti dell'igiene scolastica;

educando gli allievi a sistemi di vita igienica:

con insegnamenti teorici elementari impartiti con mezzi dimostrativi ed idonei alla capacità degli allievi (lezioni, figure, cartelloni, opuscoli, dimostrazioni con proiezioni luminose fisse e animate ecc.);

con l'applicazione pratica metodica e continua dei suddetti insegnamenti in tutte le contingenze della vita scolare quotidiana, in modo che il rispetto e l'attuazione delle norme igieniche diventi un'abitudine automatica delle nuove generazioni;

istituendo in tutte le scuole la refezione;

trasformando radicalmente l'attuale pseudo-insegnamento di educazione fisica in modo che per la durata e le modalità di applicazione risponda allo scopo di dare favorevole impulso allo sviluppo degli organismi e di migliorarne la validità;

sorvegliando per mezzo di speciali medici addetti alla scuola lo sviluppo fisico di tutti gli allievi, in modo da poter riconoscere al primo manifestarsi le eventuali anomalie e da poter designare i meno validi, i deboli, i gracili, i predisposti alle malattie in genere e alla tubercolosi in ispe-



cie, sui quali richiamare l'attenzione dei parenti fornendo a quelli di essi che risultino meno abbienti i mezzi di riparare le deficienze dei figli;

sviluppando a questo scopo le opere parascolastiche — scuole e ricreatorii all'aperto, colonie montane e marine, mutualità ecc. — in modo da rispondere completamente alle esigenze delle scolaresche sia per la potenzialità loro, come per la razionalità tecnica della forma e del funzionamento.

## Contro l'alcoolismo

*In Svezia, la sera del sabato, giorno di paga, tutti i caffè, i bars, i locali pubblici devono chiudersi; e devono restar aperti fino alla mezzanotte le casse di risparmio e le banche che accolgono piccoli depositi.*

## Fra libri e riviste

### DONI ALLA LIBRERIA PATRIA

La « Libreria Patria », ben nota ai nostri lettori, forma ora un'appendice della Biblioteca Cantonale in Lugano, presso la dita.

Essa continua a ricevere « gratuitamente » libri, opuscoli, giornali ecc. che vengono alla luce nel Ticino, o che il Ticino interessano in qualsiasi guisa.

A titolo di pubblica gratitudine verso i donatori, diamo qui l'elenco dei Periodici pervenuti nell'anno 1919, e che continuano a giungere alla Libreria su citata anche nel 1920.

Chi desidera consultare il Catalogo, edizione del 1912, della Libreria stessa, può chiederla al Bibliotecario prof. Morosoli, od al prof. G. Nizzola.

1 Gazzetta Ticinese — 2 Il Dovere — 3 Popolo e Libertà — 4 Messaggero Ticinese — 5 Il Cittadino — 6 La Cronaca Ti-

chinese — 7 Il Gottardo — 8 Diritto e Azione — 9 Tessiner Zeitung — 10 La Famiglia — 11 Libera Stampa — 112 L'Adula — 13 La Violetta — 14 Il Ragno — 15 L'Agricoltore Ticinese — 16 La Cooperazione — 17 Corriere del Ticino — 18 La Zia — 19 La Voce del Parroco — 20 Ginnasta Svizzero — 21 Monitore Ecclesiastico — 22 Madonna del Sasso e Messaggero Serafico — 23 Repertorio di Giurisprudenza Patria — 24 L'Ape — 25 La Scuola — 26 L'Educatore — 27 Risveglio — 28 Vita Femminile — 29 L'Acquicoltura Ticinese — 30 Il Verde — 31 Azione Radicale — 32 Le Pubblicazioni Ufficiali del Cantone.

G. N.

## Necrologio Sociale

### ANTONIO ODONI

Già da tempo sofferente per un'affezione cardiaca si è spento l'11 marzo l'ottimo consocio Antonio Odoni.

Nato il 2 agosto 1856, egli entrò già nel 1874 al servizio della Ferrovia del Gottardo, dapprima come capo ufficio merci a Biasca, poi successivamente come capostazione a Claro, Osogna, Capolago e da ultimo (1883) come bigliettario e cassiere principale della rampa sud a Bellinzona, spiegando in tutte queste funzioni uno zelo e un'esattezza inappuntabili fino al 31 dicembre 1915, epoca alla quale entrò in pensione. Fu quindi chiamato dalla fiducia del Consiglio di Stato alla carica di capo della Cancelleria, dove rimase fin quasi alla morte. Prese parte alla vita politica, con grande attività ed energia. Godeva in tutto il paese larghe simpatie. Fu per lunghi anni ottimo cassiere della nostra Società, nella quale era entrato nel 1897.

I funerali riuscirono solenni.

Deponiamo il fiore della riconoscenza sulla tomba di questo preclaro cittadino e presentiamo le più sincere condoglianze alla Famiglia.

Tip. Luganese - Sanvito e C., Lugano

# CHI CERCA TROVA!

Quello che gli occorre

## Nel Riparto Libreria

LIBRI UTILI E DILETTEVOLI  
CLASSICI E ROMANZI  
STRENNE PER ADULTI  
E BAMBINI  
RIPARTO ITALIANO  
» FRANCESE

RIPARTO TEDESCO  
» INGLESE  
ALMANACCHI  
NUMERI DI NATALE  
ABBONAMENTI A RIVISTE  
E GIORNALI ILLUSTRATI

## Riparto Cartoleria

PENNE A SERBATOIO  
SOTTOMANI  
AGENDE  
BUVARDS  
CASSETTE CON CARTA di lusso  
BIGLIETTI DI VISITA

PORTA RITRATTI  
ALBUM PER FRANCOBOLLI  
GIUOCHI DI FAMIGLIA  
TAGLIACARTE ARTISTICI  
SPECIALITÀ SVIZZERA di arti-  
coli di fantasia in corno.

## Riparto Fotografia per amatori

MACCHINE  
LASTRE  
PELLICOLE  
BAGNI  
CARTE

BACINELLE  
TORCHIETTI  
TREPIEDI  
ALBUMS da incollare  
in seta ultimi modelli

Visitate Vetrine e Negozio della

**Libreria - Cartoleria**

**A. Arnold - Lugano**

**Articoli fotografici**

Via Luvini Perseghini — Telefono N. 1.21



**Grande occasione**  
**! MOBILI !**

---

---

**In vendita 50 camere**

Noce lucidato a cera, moderne, solide, contro placato, garantite contro i caloriferi, interno tutto legno duro castagno, composte di :

2 letti 95 × 190

2 comodini

1 lavabo con marmo e alzata con luce molata

1 comò con marmo e alzata con luce molata

1 armadio 130 × 210 con due porte, una delle quali con luce molata 132 × 42, complete, guarnite con manette di ottone moderne, al prezzo di soli **fr. 1250.-**

---

---

**Fabbrica di Mobili**

della Ditta

**Orlando Masoni**

Via al Colle - LUGANO



# L'Educatore

della Svizzera italiana

Organo quindicinale della Società Demopedeutica

Fondata da STEFANO FRANSCINI nel 1837

Tassa sociale compreso l'abbonamento all'*Educatore*, fr. 3.50  
 Abbonamento annuo per l'Estero franchi 5.— Per la Svizzera franchi 3.50  
 Per cambiamenti d'indirizzi rivolgersi alla REDAZIONE

## SOMMARIO:

**Piero Jahier** (EMILIO BONTÀ).

**Dai Giardini scolastici alle Scuole ticinesi** (C. NEGRI).

**Per la Scuola e nella Scuola:** Riforme urgenti - Fondo pro Cultura magistrale - Scuole pratiche modello - Per le lezioni all'aperto - Per il lavoro manuale - L'Istituto italiano per le proiezioni luminose - I nuovi Maestri.

**Fra Libri e Riviste:** Le odi barbare - La vita all'aria aperta nei poeti greci e latini - La nostra guerra - Polemica liberale - Asterischi d'arte, storia e curiosità - Le lettere - La « Revue Romande ».

**Necrologio sociale:** Prof. Francesco Pozzi.

## FUNZIONARI DELLA SOCIETÀ

*Commissione dirigente pel biennio 1920-21, con sede in Biasca*

*Presidente:* Isp. Scol. ELVEZIO PAPA — *Vice-Presidente:* Dr. ALFREDO EMMA.

*Segretario:* Prof. PIETRO MAGGINI — *Vice-Segretario:* M<sup>a</sup> VIRGINIA BOSCACCI.

*Membri:* Prof. AUGUSTO FORNI - Prof. GIUSEPPE BERTAZZI - Maestra EUGENIA STROZZI — *Supplenti:* Cons. FEDERICO MONIGHETTI - Commis. PIETRO

CAPRIROLI - M<sup>a</sup> VIRGINIA BOSCACCI — *Revisori:* Prof. PIETRO GIOVANNINI - Maestro di ginnastica AMILCARE TOGNOLA - Maestro GIUSEPPE STROZZI.

*Cassiere:* CORNELIO SOMMARUGA — *Archivista:* Dir. E. PELLONI.

*Direzione e Redazione dell'«Educatore»:* Dir. ERNESTO PELLONI - Lugano

Per gli annunci commerciali rivolgersi esclusivamente alla  
 PUBLICITAS, S. A. Svizzera di Pubblicità — LUGANO

La più grande e rinomata

**FABBRICA**

DI

**MOBILI**

**F<sup>LLI</sup> RIMOLDI**

**:: LUGANO ::**

Premiata a tutte le Esposizioni Nazionali  
ed Estere

ha sempre pronte più di 100 Camere da  
letto, Sale, Salotti, Anticamere, Studi,  
Mobili separati ecc. di lusso e comuni a  
prezzi limitati.

*Prega, prima di fare acquisti, di visitare i  
suoi GRANDI MAGAZZINI.*