

403  
1883  
9

# SALUTE, CIVILTÀ' E STUDIO.

ORAZIONE INAUGURALE

All'occasione dell'apertura delle Scuole

*Addì 1<sup>o</sup>. Ottobre 1883*

LETTA NELLA CHIESA DEL GESU'

DAL

PROF. GAVINO GULIA.



MALTA

—  
A. AQUILINA E Co. — *Libraj-Editori*  
Strada Reale 58 — Strada Vescovo 118.

1883.

# SALUTE, CIVILTÀ' E STUDIO.

ORAZIONE INAUGURALE

*All'occasione dell'apertura delle Scuole*

*Addì 1<sup>o</sup>. Ottobre 1883*

LETTA NELLA CHIESA DEL GESÙ'

DAL

PROF. GAVINO GULIA.



MALTA

A. AQUILINA E Co. — *Libraj-Editori*  
Strada Reale 58 — Strada Vescovo 118.

1883.

---

Onorevole Segretario, prestantissimo Rettore, Colleghi ornatissimi, dilettevoli Alunni, cortesi Ascoltatori. In questo solenne giorno è mio intendimento alla studiosa adolescenza specialmente appellarmi. Sì! a voi, dilettevoli Alunni, ai quali, qui radunati per l'apertura delle scuole, è diretta la mia parola, per salutarvi nuova generazione destinata a succedere ai ministri della società; conciossiachè in taluni di voi, intesi a prendere gli ordini ecclesiastici, io ravvisi un futuro, già più che incominciato, di sacerdoti, i quali, con dolcezza modereranno le coscienze, e maestrevolmente declameranno sui vizi comuni del tempo: in altri, i successori di coloro, che con eloquenza e filosofia, difendono il dritto e la libertà del cittadino; in altri, i seguaci del Vecchio di Coo, delle dottrine del quale, da rapidi progressi grandemente aumentate, per tutelare e ripristinare l'umana salute, sapranno valersi quelli fra voi che a sì nobile carriera si dedicheranno: ad alcuni di voi toccherà in sorte surrogare chi oggi insegna, chi assiste o regola l'andamento dei vari dicasteri del Governo, chi ingrossa quella fonte, che perennemente spande ricchezze e civiltà — il commercio: in breve in voi io vado contemplando

coloro fra i quali saranno un dì distribuite le funzioni più rilevanti della nostra comunità. Per la qual cosa di quante virtù non dovrete essere ornati! E però, quanta cura non dovete ora pigliarvene per lo acquisto! Non avrete gran fatica a credere che per esser messi invece degli uomini presenti, è uopo siate forniti di sode dottrine e di copiose cognizioni, le quali, non accoppiate a civili virtù, poco giovano, sendo che il difetto di queste, suole impedire che lo splendor di quelle lungi si propaghi. Le quali virtù civili, solendo collo esempio di uomini spettabili acquistarsi, e colla frequenza della buona società, è non poco commendabile il costume del giovane, che, degli inurbani ogni consorzio ributtando, cerca compagnia laudabile per civili usanze, senza le quali non gli è concesso alle altezze sociali pervenire. Sul quale argomento mancando a me il tempo di largamente discorrere, debbo contentarmi ad enumerare alcuni costumi, dai quali nel giovane si trae criterio di civiltà. Così fra gli altri buoni costumi, è comune sentenza quello esserne di riverire la paterna signoria degli insegnanti, ritenendo egli non oltraggiosa dominazione chi con prudenza ed amorevolezza il proprio sapere gli impartisce; mentre sicuro indizio di goffagine, d'ogni altra pessima, fornisce il giovane sprezzante cotesta gente eletta. Ed è prudentissimo consiglio, e però non poco laudabil costume, la compagnia evitare di coloro, i quali, avvegnacchè di mente immatura, sono spesso assaliti dal reo appetito di controversie ascetiche e di parlari irreligiosi, spargendo desolanti dottrine, che corrompono il cuore e divagano la mente a chi non è maculato da questa pece, fonte di disordini corporei e impaccio allo acquisto della perfezione, alla quale aspira il discente: onde, adirandomi contro costoro, sento voler lor chiedere colle parole del Poeta, chi son essi che vogliono sedere a scranna per giudicare da lungi le mille miglia con la veduta corta di una spanna? E comechè taluni il facciano per spiritosaggine, altri per debolezza temente il dispregio di chi chiama pregiudizio ogni sentimento religioso, non sono perciò meno spregevoli: il qual vero bene sentì ed espresse Marco Tullio nel libro *De Natura Deorum*, coll'aurea sentenza: *Mala et impia consuetudo est contra Deos disputandi, sive ex animo hoc fiat, sive simulate.*

Nè posso trasandare il turpe costume di coloro che pronunziano sconce parole, nè l'osceno compiacimento di ascoltarle; per la qual cosa conviene ricordare la sentenza di Isocrate: *Quæ turpia sunt factu ea nec dictu pulchra existimes*. E altri criteri di inurbanità, quali l'immodestia, la maldicenza ed altre miserie volgari, se il tempo non mel vietasse, per certo non avrei taciuto; poichè è mio principale assunto dimostrarvi alla desiderata perfezione non esser lecito arrivare se in corpo sano non si abbia sana mente; felicità, d'ogni altra ottima, la quale, ove mal si conoscano e ben non si seguano molte avvertenze igieniche, non è sperabile ottenere per gloria vostra e della comune patria, dei vitali interessi della quale la Provvidenza vi ha destinato futuri regolatori. Delle quali, allo odierno discorso essendo solo concesso offrire un abbozzo, anch'esso incompiuto, dovendosi passar con silenzio alcuni argomenti per avventura non abbastanza delicati alle orecchia di tutti gli ascoltatori, mi restringerò a talune, necessarissime perchè dagli studi anzichè nocumento possiate trarre profitto. Non sono in me difettose le cagioni di volgere il vostro animo a queste considerazioni, conciossiache io abbia imparato la noncuranza di cosiffatti ammaestramenti essere al progresso della gioventù, capitale pericolo; nè credo che alcuno di questa udienza, abbia dalle mie, intorno a ciò, diversissime opinioni. Per la qual cosa debbo sperare, dilettezzissimi Alunni, che in voi troverà grazia l'argomento prescelto, nel quale poscia da voi stessi meglio internandovi, vi sarà concesso crescere sani e vigorosi ed accogliere ad un tempo nel vostro intelletto il sapere necessario al fine cui mirate.

E prima d'ogni altro argomento conviene toccare l'alimentazione, colla quale la salute e la longevità sono intimamente connesse. Per mantenervi, acquistar sviluppo, e forza fa uopo introdurre nell'organismo sostanze alimentari, le quali, se debbono usarsi in copia o con parsimonia, se troppo ricche, se tratte precipuamente dal regno vegetale, o dall'animale, o da ambedue i regni, è presso i dotti agitata quistione. La dottrina insegnante parca dover esserne la quantità consumata dallo studioso, e consistere di carni e vegetali agevolmente assimilabili, è soffolta dalle autorità più rispettabili di tutti i tempi. Ne confessarono il valore i Greci, massime gli Spartani intesi

allo sviluppo delle forze, che ritennero fonte di vigore la frugalità: Platone ed Aristotele narrano di Erodico, il quale, subordinato ad irreparabili croniche infermità, colla parsimonia del vitto, protrasse una secolare esistenza, senza mai interrompere gli studi, pei quali ebbe universale venerazione. Similmente Plutarco ci trasmette la fama di molti illustri personaggi, i quali, colla diligenza del vitto, lungamente vissero a beneficio delle scienze, delle lettere e dello stato. Nè sconobbero questa solenne verità i Romani, che nel vivere frugale costituivano uno dei caratteri essenziali del cittadino romano: *Non est dignus nomine Romano qui plus appetit quam quod ad victum frugalem satis est.* La quale tenue alimentazione troviamo a ogni piè sospinto inculcata dal massimo oratore di quel popolo, ora istruendoli sulla quantità da usare: *Tantum cibi et potionis adhibendum est, ut reficiantur vires, non opprimantur*: ora rivelandone i tristi effetti sull'intelletto: *Mente recte uti non possumus multo cibo et potione completi*; ora accusando il largo mangiare origine di perturbazioni: *Omnium perturbationum fons est intemperantia.* Nè a recare a quell'impero il decadimento e la non riparabile ruina poco contribuì il lusso e la trascurata igiene delle mense. A seguire le quali incancellabili verità, non sarà forse vano proporvi alcuni memorandi esempi. E per vero, quali effetti meravigliosi non produsse il tenue vitto in Luigi Cornaro, condannato a morte da cattiva costituzione, resa peggiore da micidiali intemperanze, il quale dalla austera sobrietà, a cui ricorse nel quarantesimo suo anno, ottenne altri 60 anni felici? I preziosi suoi Discorsi sul vivere sobrio non mostrano essi che il vitto severo, anzichè offuscare rischiara potentemente l'intelletto? E giova ricordare che i quattro libri dei suoi Discorsi furono da lui scritti, il primo all'età di 83, il secondo agli 86, il terzo ai 91, l'ultimo ai 95; da 7 ad 8 ore allo studio cotidianamente si applicava fino agli estremi suoi giorni; in lui lucidissima si mantenne la mente; a 100 anni udiva e vedeva con squisita perfezione; lungo tutto il corso della vita sua sobria, non soffrì mai il più lieve incomodo. E tenue senza alcun dubbio fu un vitto che mai non oltrepassò le 12 once, spartite in due pasti! Luminoso esempio che a molti servì, fra cui non si tra-

passi con silenzio l'olandese Lesius, per antiche infermità giunto presso alla tomba, il quale, anch'egli si trasse una secolare esistenza, continuamente esaltando le dottrine del maestro, i Discorsi del quale volse in latino, aggiungendovi di proprio una prefazione, dove dimostrò con luce meridiana i benefici effetti del vitto frugale sulla memoria e nel vivere esente dalle malattie, nelle quali il largo vitto fa penare. A Newton, di debolissima costituzione nella puerizia, la grande parsimonia del vitto e l'esercizio muscolare, non concessero forse 83 anni di vita, durante la quale, vigilando e sudando negli studi, trovò e dimostrò le leggi dell' Universo? Convenne a Laplace, altro ingegno di singolare altezza, pigliarsi per mesi interi bevande con latte, severamente astenendosi dal vitto, allorquando andava risolvendo un complicato problema di astronomia cometaria. Nè mal accorto fu quello imperadore del Celeste Stato, il quale, in tempo di guerra pochissimo o quasi nulla mangiava; la qual cosa quanto importi, bene comprese l'imperatore Napoleone, che all'ambita monarchia universale riteneva dannosa la colpa della gola: donde fra altre nobilissime sue virtù, lodollo il Giordani e dell'austera sobrietà e della prestezza della mensa: parsimonia anche lodata nel soave cantor di Laura, il quale, quasi mostrando quel che frugalità può, volle perennemente ricordata tale sua virtù: "Tenue vitto, dice egli, io usai e cibi volgari, più lietamente che non hanno fatto con le loro squisite vivande i successori tutti di Apicio": e chiamando gozzoviglie nemiche della modestia e dei buoni costumi i conviti, colui che ingentilì il dolcissimo e maestosissimo idioma italico, così soggiunge: "Stimai perciò cosa faticosa ed inutile l'invitare altri a questo fine e parimente l'essere da altri invitato." E comechè il già detto sembri bastevole al mio proposito, confesso, signori, di non poter resistere alla brama di volgere il vostro animo a considerare i successi avuti da un altro proselite di queste dottrine, poichè più miriamo nei grandi uomini, più ci è dato i nostri costumi emendare. Questi è Ermanno Boerhave, il quale di famiglia di corta vita, soffrì nella sua adolescenza gravi infermità annunzianti anche in lui breve il corso: di tenera età per sette anni continui soffrì di una piaga maligna, a curar la quale nulla potendo l'arte, egli stesso ne vinse l'ostinatezza, col

sano e parco vitto e coll'esercizio attivo: il che egli attinse dai medici antichi, le opere dei quali meditava con grande amore. Nè a lui mancarono nuove sollecitudini, imperciocchè ancor giovinotto per le strettezze domestiche dovute alla prematura morte del genitore, le matematiche, nelle quali fu eccellente, venne costretto privatamente insegnare. La qual cosa sarebbesi per avventura frapposta allo sviluppo di un genio straordinario, se nella sua orfanezza, presagendovi un grande avvenire, non avesse Daniello Alfino amorevolmente soccorso il Boerhave. Il quale perciò potè alle scienze teologiche e massime alla storia ecclesiastica con infaticabile ardore dedicarsi, nelle quali il sentimento universale della Lamagna e dell'Olanda lo predicava peritissimo: sopraggiuntegli nuove cure determinò di esercitare la medicina, per la quale in sin dalla tenera età ebbe singolare vocazione. Il suo nome non tardò a divenire celebre per tutta Europa; di guisa che la sua casa a Leyda dove s'adunavano infermi di tutte le nazioni, era chiamata *Ædes Æsculapii*. E però non è maraviglia se ristabilitosi da una infermità ad allegrezza pubblica tutta illuminata si commosse quella città. Occupò ad un tempo quattro cattedre, spiegando in tutte la potenza del suo intelletto; che nè le diurne occupazioni di una florida ed estesissima clientela, nè un'attiva corrispondenza scientifica valsero a menomare: a sostenere le quali fatiche altro segreto non ebbe dalla severissima temperanza in fuori. Dottissimo in chimica, non fu botanico di minor valore; aumentò del doppio le specie coltivate nell'orto di Leida, scegliendovi le più acconce allo insegnamento: Linneo lo annovera fra i Dilleni, i Plumeri, i Pontederi, gli Halleri, i Buxbaumi, i Jussieu, siccome quegli che, conciliando assieme i sistemi Rajano e Tournefortiano, un nuovo sistema compose in 34 classi, creandovi 17 generi nuovi. E la sobrietà austerissima del Boerhave, per la quale la maldicenza lo accusò di grettezza, non lo impedì di farsi peritissimo nell'ebraico, nel caldeo e nel greco: non gli si oppose ad elegantemente scrivere il latino, l'alemanno, il francese, l'inglese, l'italiano e lo spagnuolo: non ad illustrare tutte le singole parti della medicina con opere immortali, tradotte perfino nell'arabo. Della quale sobrietà Van Swieten scrive: *Etsi enim circumflueret omnibus copiis*



*Atque in omnium rerum abundantia viveret; tam parce tamen contenteque se habuit ut philosophorum abstinentissimum cum eo via conferas: nec cuiquam prandium dedit, nec ad cujusquam prandium accessit.* In tal guisa vi è porto l'esempio di un uomo proverbialmente sobrio, la mente del quale abbracciò il sapere del suo tempo, come fa testimonianza il suo celebre commentatore, narrando com' egli fosse *juris et politicae sapientiae expertus; theologicae vero scientior: summus porro mathematicus, physicus gravissimus, metaphysicus subtilis et acer.*

Similmente, con energiche sentenze, e con esempi, poichè non è qui il luogo della teoria, è dimostrabile che il vivere lautamente opponesi a lunga vita e intellettuale, donde e la lentezza del comprendere e le turbazioni d'animo e i mali duraturi in chi al vitto frugale lauta mensa antepone. Or non vi immaginate di grazia che alla severa sobrietà del Cornaro o ai lunghi digiuni del Tanner io abbia voluto disporre l'animo vostro, imperocchè mio intendimento è d'imprimere nelle vostre menti essere la frugalità al lungo vivere e al libero esercizio del pensiero grandissimo giovamento. È uopo sappiate altresì esservi pericoloso far uso di quelle sostanze, le quali, pur troppo rallentando il moto regressivo, fanno tacere la fame, come il caffè e il tè, che, opponendosi al rinnovamento delle molecole, danneggiano l'economia. A cotesto genere di alimenti, esclusivi all'uomo, da lui inventati, è noto come nissun animale ricorra. Alla quistione, se queste sostanze all'uomo convengano, dalle più rispettabili autorità scientifiche si risponde: all'adolescente essere nocive, operando sul loro sistema nervoso, prima quali eccitatori galvanici, poi come paralizzanti; all'adulto e all'avanzato in età, in dosi moderate, poter giovare. Quanto al fumo della nicoziana se ne condanna la pratica, perchè suscita disturbi nel processo della nutrizione e della innervazione, indebolisce la memoria, rende lenta la intelligenza. Dell'alcole diligentemente preservatevi dall'uso, non mai necessario all'uomo sano, in tutti gli stadi della vita. *Homini cicuta est vinum;* così Properzio brevemente esprime il sentimento degli antichi intorno a questo punto; e l'insegnamento del Parkes, sapientissimo igienista, riassume l'odierna dottrina, che ammaestra al vino doversi ricorrere quando

espressa necessità lo vuole. E qui torna bene esortarvi di non far uso di birre, massime dell'inglese, troppo avidamente traccannata, imperciocchè non tutte più o meno nocive agli abitanti dei nostri climi, lor suscitando disturbi delle funzioni del fegato, dalla piena regolarità delle quali la salute moltissimo dipende. Voglio anche denunziarvi l'abuso dei dolci, che va rendendosi sempre più indiscreto: lo zucchero impoverisce lo scheletro dell'uomo, che non abbia raggiunto i venticinque anni, perciocchè, convertendosi negli acidi acetico e lattico, esso scioglie e via caccia colle secrezioni le sostanze minerali necessarie alla solidità delle ossa; laonde si può concedere agli avanzati in età, epoca in cui frequenti sono le incrostazioni calcaree. Dell'acqua, senza la quale non è possibile la vita, che per ciò manca al nostro satellite, due qualità abbiamo, di sorgente e di pioggia. Le prime contengono sostanze minerali ed organiche, acquistate dagli strati pei quali quelle acque, sul suolo cadute dalle nubi, passano attraverso. Ed è spiacevole che la penuria delle acque richiede che le fontane sieno anche alimentate dalle correnti delle strade, dove sostanze organiche in istraboccheyole abbondanza e germi di parassiti umani sono continuamente deposti: acque recanti nocimento massime agli avanzati in età pei copiosi minerali; origine frequente di apoplessie cerebrali, di affezioni valvolari del cuore e di presta decrepitezza. Inoltre le tenie, sì comuni nei Maltesi, sono in gran parte dovute a coteste acque, che ne racchiudono i germi: perciò è prudente, quando non se ne possono prescegliere le pluviali, raccolte da puliti terrazzi entro cisterne da lungo tempo intonacate, far bollire e, attraverso strati di carbone, filtrare quelle acque.

È allo studente imperioso bisogno respirare aria purissima, alimento essenziale ad ogni vivente, la quale siam fortunati di poter qui godere, massime in campagna e sulle rive del mare. Laonde vi gioverà non poco tenere di notte socchiusa una finestra nella camera da letto, che sceglierete quanto si può più lontana dai fumi dei ventilatori delle latrine, i quali di notte, nei giorni coperti e specialmente nella calma, riescono sorgenti morbifere, e che sarebbe perciò ottimo divisamento

torre via, se alla purificazione dell'aria delle abitazioni potentemente non contribuissero. E sia la stanza dello studio ampia, percossa dal sole, bene ventilata, evitandovi le ree correnti, che i più sogliono crearvi; non abbia semplici i muri esteriori, che, percossi delle acque pluviali, fonti riescono di reumatismi e malattie del cuore. È altresì necessario che vi teniate pulita la pelle per rimuoverne le materie nocive eliminate dal sangue, le quali, o riassorbite, o frapponendo ostacolo alla traspirazione, o irritando la pelle stessa, inducono nocimento. Beneficenti sperimenterete le immersioni nel mare, restituendovi l'energia abbattuta dagli studi, risvegliandovi le funzioni dello stomaco. Dal momento che la temperatura dell'aria è di sopra a 70° Fah., i bagni di mare sono indicati all'uomo sano. Senso, che si vuole con somma diligenza curare dallo studente, è la vista, la quale molti indeboliscono e via via perdono, perchè adoperano vetri solo per darsi serio contegno; studiano al lume del gas o del petrolio; non usano vetri grigi moderanti la luce troppo vivida del sole; dopo lunghe letture si espongono a fresche correnti; leggono tipi assai minuti; non concedono all'organo bastevole riposo.

La salute della mente è, come regola, compagna inseparabile della salute del corpo; ed avvegnacchè possa in corpo malsano albergare intelletto elevatissimo, pure su questo più o meno suole qualcosa di morboso un corpo infermo riflettere. Donde la profonda mestizia qualificante gli scritti del Leopardi. Organo dell'intelletto, il cervello è lo strumento precipuo dello studioso: ragione dell'imperiosa necessità di prenderne la cura più assidua. Non senza fondamento perciò il celebre filosofo Marsilio Ficino, or son quattro secoli, nell'aureo libro *De Vita*, lamentava, che mentre in tanta sollecitudine entrano gli artisti per tenere a dovere il loro particolare strumento, di colpevole negligenza sono da accusare gli studiosi che del proprio poco o nulla si curano: *Solers quilibet artifex instrumenta sua diligentissime curat: penicillos pictor, malleos incudesque faber ærarius, miles equos et arma, venator canes et aves, citharam citharædus, et sua quisque similiter. Soli vero Musarum sacerdotes, soli summi boni veritatisque venatores tam negligentes tamque infortunati sunt ut instrumentum illud quo mundum universum metiri quodammodo et capere possunt, ne-*

*gligere penitus videntur.* Lo studio, che è il lavoro del cervello, non solo sviluppa materialmente quest'organo e con esso le sue facoltà, ma spessissimo previene disordini intellettuali, a cui si abbia tendenza ereditaria: dall'altro canto è certo che il lavoro eccessivo o sregolato gli riesce esiziale: languisce l'appetito, languiscono tutte le membra, e il cervello, alla sua volta, di questa morbosa condizione da esso suscitata nell'economia, risente i tristi effetti. Perciò la convenienza di una igiene speciale regolante i lavori del viscere in parola. Anzi tutto vi esorto di abbandonare ogni studio al quale non abbiate alcuna disposizione: torturandovi la mente, nulla o poco farete: se non siete vocati per le scienze, vi sarà dato per avventura riuscire fortunati mercadanti; per la qual cosa l'accortezza, che sovente fa le veci del genio, può rendervi doviziosi: altrimenti, persistendo, voi suderete per ingrossare il volgo della professione. Se la Provvidenza vi ha concesso genio, sappiatene fare buon uso, studiando anzi tratto con ogni diligenza per quale carriera si manifesti in voi singolare inclinazione. Non solo il poeta nasce; nasce il sacerdote, l'avvocato, il medico, il politico, il letterato, l'artista. Non par curioso udire il babbo destinare al fanciullo la futura carriera, e poi molto e lungamente adirarsi quando i suoi sogni non sono avverati? Convieni s'imiti l'agricoltore non chiedente ai vari terreni se non i prodotti a cui sono acconci; perciocchè il cervello umano sembra diviso in territori diversi per natura ed attitudine, alla qual cosa volle per avventura alludere Demostene quando disse: *Sape contingit ut idem homo in hac non recte dicat, in altero vero recte sentiat.* Ed è verità da tutti confessata essere rarissimi gli ingegni atti ad ogni sorta di sapere, e però sono meraviglie del genere umano i Platoni, gli Aristoteli, i Plini, gli Allighieri, i Baconi, i Galilei, i Vici, i Cuvier, i Humboldt... ingegni di poderosa fecondità, che tutto compresero il sapere dei tempi in cui vissero e notevolmente accrebbero. Scelta la futura carriera, eviti il giovane le veglie protrate, le dure fatiche mentali; tema la spossatezza che segue gli studi forzati, dalla quale dee sorgere non lieve detrimento al cervello: alterni gli studi con esercizi muscolari, sendo che è verità da niuno contrastata che per rinforzare l'organismo torna assai giovevole la ginnastica: aiutano altresì i lieti

divertimenti. Necessarissimi sono i riposi; e per vero, con brevi intervalli di riposo, l'uomo ha potuto emulare ed anche vincere in lungo corso il più veloce destriero. Coll'esercizio andrete man mano creandovi la consuetudine alle lunghe fatiche, poichè l'usanza suole a poco a poco mutarsi quasi in natura; così il cervello s'abituava a protratti lavori senza patire detrimento. Sono i riposi della mente conseguibili in varie guise, o con l'intermissione dello studio o colla mutazione del genere di esercizio; il che sembra far meno inverosimile la dottrina insegnante essere deputate ad ogni sorta di lavoro speciali regioni del cervello. Le vacanze liceali non sono già un capriccio, sibbene un bisogno, perchè al cervello si possa concedere lungo riposo, e alle quasi interrotte esercitazioni mentali vengano surrogate quelle del corpo: nel qual tempo avete l'agio di meditare sulle cose passate, ed assimilarvi con quiete gli insegnamenti accumulati nel corso di nove mesi. Nè sarà abuso d'ozio pascervi allora di letture non compatibili nel decorso delle scuole, come a dire di viaggi, storie, e massime la nostrale, sì vergognosamente trascurata. Ed è molto laudabil cosa nel corso delle vacanze fare raccolte di produzioni naturali, disseccando piante terrestri ed acquatiche, preparando insetti ed animali marini, cose tutte contribuenti allo sviluppo della mente; cui vi esorto di coltivare colle regole d'igiene, che, meglio intesa dall'universalità degli uomini, migliori li renderà e più felici. Studiate bene d'intendere i precetti di questa scienza, il cui proprio ufficio è provvedere tutto che alla longevità giova: imprimeteli nella mente. Non dimenticate che alla salute del cervello si oppongono le passioni, le ansietà, tutti gli eccessi, pei quali si invecchia come per anni. Ricordate che ad eleganti ed elevatissimi geni non fu mai di ostacolo l'austera sobrietà, intorno a cui abbiatevi sempre innanzi le incancellabili sentenze e i narrati esempi. In tal guisa, a noi, che vi contempliamo, si concede antivedere con letizia il futuro vostro successo. Sì! coltivate il vostro ingegno e in buon'ora sarete scienziati: ritenete come massima che l'inciviltà tutte le mentali virtù bruttamente oscura; adoperatevi adunque ad adornarvi di modi civili, e tosto salirete nell'estimazione dei vostri concittadini, che con me vi salutano nuova generazione, scelta ad alti destini. Or Voi

**che di urbani costumi siete stati lo esempio della classe, e Voi parimente, che negli studi riusciste i principi, accedete a riceverne il premio di lode.**