

Zeitschrift: Giovani forti, libera patria : rivista di educazione fisica della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Herausgeber: Scuola federale di ginnastica e sport Macolin

Band: 12 (1956)

Heft: 3

Rubrik: Comunicazioni

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 05.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'avv. Albert Egger, di Berna, 43enne, funzionario federale, ne era il capo e con lui erano il suo sostituto Wolfgang Diehl, di anni 48, il dentista dott. Hans Grimm, anni 44, di Wädenswil, il chimico dott. Hans Rudolf von Gunten, di Sigriswil, anni 28, il medico dott. Eduard Leuthold, di Nessler, anni 28, l'ingegnere chimico Juerg Marmet, di Frutigen, anni 29, il dott. Fritz Luchsinger, di Muehlehorn, anni 35, il cand. fil. Fritz Müller, di Suenikon, anni 30 e le guide Ernst Reiss, di Davos - residente a Meiringen - di anni 36, Adolf Reist, di Sumiswald, anni 35, e Ernst Schmied, di Wählern, anni 39.

Sei mesi è durata la spedizione, preparata con ogni cura in ogni suo dettaglio, quattro mesi è durata la difficilissima marcia di avvicinamento che stabilì ben sei campi-base, l'ultimo - da dove partirono gli attacchi decisivi e riusciti - a quota 7950.

Scendendo dall'argenteo uccello della Swissair, Albert Egger, semplice come sono tutti gli alpinisti, dopo aver abbracciato la moglie e i figlioli, disse: «Se abbiamo vinto gli è perchè abbiamo avuto fortuna, perchè ci

ha aiutato la Divina Provvidenza, perchè eravamo ben preparati e perchè siamo stati sempre animati da un perfetto spirito di cameratismo e di sincera amicizia e reciproco rispetto».

Chiaro che davanti a simili dichiarazioni i rappresentanti delle autorità civili e militari presenti sulla pista di Kloten abbiano rimesso precipitosamente in tasca i discorsi già bell'e pronti (che furono poi pronunciati al banchetto serale).

Semplicità, tenacia, preparazione intensa, altruismo e cameratismo, ecco il segreto del trionfo.

E qui giova dire che i corsi di alta montagna e di alpinismo organizzati dal 1939 al 1945 in seno al nostro esercito, come i corsi annuali di alpinismo furono alla base della preparazione e del successo.

Per questo, giovani amici, e soprattutto voi che vi preparate a seguire l'interessante corso d'alpinismo dell'I.P. nella regione del Furka, andate con entusiasmo verso la montagna, ma rispettate come va rispettata, amatela sempre più, perchè essa è il baluardo della nostra Patria amata.

Impariamo a nuotare

(a. s.) Il caldo invita a tuffarsi nelle fresche onde delle piscine, dei fiumi e dei laghi. Ma per affrontare l'elemento liquido, ricco di insidie, è necessario saper nuotare. E' necessario apprendere i primi elementi del nuoto ancor giovani, ma sempre sotto esperta guida: poi si possono frequentare, raggiunta l'età, gli allenamenti, i corsi e affrontare gli esami dell'I.P.

Siamo popolazione di montagna ma abbiamo anche i nostri laghi e il nuoto è disciplina utilissima e spesso necessaria. Ma attenti!

Ci piace riportare quanto il già olimpionico e mai dimenticato campione Giorgio Miez, attualmente professore di sport a Paradiso (ove dirige una scuola, con tanto di sauna), ha scritto recentemente in un giornale di Lugano:

È una grande fortuna poter abitare o passare le vacanze in un luogo dove c'è un lago.

L'acqua può abbellire la vita, ma può fare anche il contrario. Siamo ancora tutti scossi per le disgrazie che sono capitate in questi giorni nel nostro lago, e quanta tristezza regna oggi in parecchie famiglie.

Da quando abito vicino al lago ho potuto portare soccorso a diverse persone che si trovavano in pericolo. La maggior parte, naturalmente non « conosceva » l'elemento acqua. Chi non sapeva addirittura nuotare, chi invece poteva, ma appena uno spruzzo d'acqua bagnava il viso, si spaventavano e cominciavano a bere.

E tutti vanno in barca, senza procurarsi una cintura di salvataggio! Quest'ultima è cosa indispensabile per simili circostanze. Costa circa 10 franchi e alcune volte può rendere servizio, salvando addirittura la vita. Il fatto più semplice ed importante, sarebbe quindi quello di imparare a nuotare, vuol dire non solo stare alla superficie dell'acqua, ma non avere paura di un'onda o altro. Saper giocare con questa ultima, tuffandosi o nuotare sott'acqua. Per il lago (le montagne) esistono delle re-

gole che bisogna sempre rispettare. Ripeto solo quelle principali:

1. Non andare sul lago quando non si è capaci di nuotare.
2. Non allontanarsi troppo dalla riva quando non si è accompagnati da una barca o altro.
3. Aspettare almeno da 2 o più ore secondo il cibo che si è preso, prima di bagnarsi.
4. In ogni barca si dovrebbero tenere parecchie cinture di salvataggio.
5. All'approssimarsi di un temporale o di un forte vento, rientrare immediatamente a riva, o al posto più vicino. Questo vale anche per i nuotatori.
6. Obbligare **tutti** gli allievi di frequentare i corsi di nuoto delle scuole, che esistono a Lugano già da parecchio tempo con grande successo.

Osservando queste regole si potrebbero evitare tante disgrazie che per la maggior parte delle volte sono causate da inesperienza e imprudenza col gioco dell'acqua!

«*Dei consigli di Miez ne facciano tesoro tutti!*»

La nuova sede della Sezione cantonale

Nel nuovo palazzo amministrativo a Bellinzona ha trovato finalmente degna sistemazione anche l'Ufficio della Sezione cantonale dell'I.P.: esso è situato al pianterreno ala C e porta il Nr. 31. Per telefono si può raggiungere tramite i Nri. (092) 515 21 o (092) 411 11, interno 259.

Attività facoltativa e esami base

Nel nostro Cantone l'attività facoltativa dell'I.P. è subordinata a una condizione prevista nell'ultimo paragrafo dell'articolo 11 delle D.E. 12 gennaio 1952: quella cioè di richiedere a coloro che a questa attività vogliono partecipare di aver frequentato per almeno 25 ore gli allenamenti di un corso di base nell'anno in cui hanno luogo l'esame o il corso facoltativo oppure aver superato nel medesimo anno o l'anno precedente l'esame di base I.P.

Non v'è nulla di più semplice eppure molti monitori ancora non si rendono conto che questa condizione deve essere soddisfatta e che **nessuna eccezione** viene concessa. È un principio sul quale non si transige per alcuni motivi di meridiana evidenza: il primo è quello che ai partecipanti all'attività facoltativa è lecito richiedere una piccola preparazione fisica che dia la garanzia che i piccoli sforzi che vengono richiesti abbiano a essere superati senza eccessiva difficoltà; in secondo luogo è da tener sempre presente il fatto che la Sezione cantonale che organizza l'attività facoltativa non vuole assolutamente sostituirsi alle Federazioni o società sportive specializzate; in terzo luogo l'ammissione alla attività facoltativa dell'I.P. è in certo qual modo un piccolo premio che viene offerto a chi partecipa all'I.P., a chi all'I.P. dimostra di avere simpatia, di essere affezionato, a chi comprende gli sforzi che vengono fatti per far sì che la nostra gioventù cresca sana e forte, a

chi, insomma, dà un piccolo apporto a questa nostra cara I.P.

Capita troppo spesso che all'ultimo momento si cerchino scuse o scappatoie o si cerchi di far indire, magari per un paio di giovani, una seduta di esame per far sì che, superate le cinque facili prove, il giovane X o Y possa partecipare a un corso o a un esame facoltativo: è seccante negare ma è pur giusto evitare questi che per noi sono abusi.

C'è a disposizione tutto l'anno con corsi sparsi in tutto il Cantone, vi sono sessioni di esame si può dire a ogni fine di settimana: i monitori, per i primi, che hanno interesse a portare i loro giovani all'attività facoltativa, si interessino per farli partecipare agli esami, chiedano magari di organizzare una sessione di esami: la Sezione cantonale è pronta a soddisfare ogni richiesta, è pronta a dare tutte le indicazioni possibili affinché ai giovani sia data la possibilità di parteciparvi.

Vi sono ancora, nel nostro cantone, troppi giovani i quali, dopo la fine dell'obbligo scolastico, non partecipano più a sedute di ginnastica o di atletica, non curano più la loro educazione fisica: magari anche in località dove vi sono dei monitori I.P.: in questi casi i colpevoli di questa noncuranza sono i monitori! Agiscano quindi nel migliore dei modi, si consiglino con la Sezione cantonale: potranno, dal loro agire, ricavarne simpatiche soddisfazioni.

Non basta frequentare i corsi federali e tornare entusiasti da Macolin: bisogna dare alla nostra gioventù quanto a noi è stato dato per dare, bisogna trasmettere alla nostra gioventù, con l'istruzione in esercizi ginnici o atletici, lo « spirito di Macolin ». Ecco quanto noi attendiamo dai monitori. Certo che non tutto è esente da qualche sacrificio, da qualche rinuncia: ma riteniamo che chi si dedica con gioia e passione alla gioventù non deve sentire il peso (?) di un eventuale sacrificio.

Per tornare — dopo questa necessaria divagazione — all'attività facoltativa vogliamo accennare a alcuni casi che, purtroppo, si verificano alla vigilia di ogni corso o esame. Come si sa la Sezione cantonale organizza i corsi di sci e di alpinismo estivo e la corsa di orientamento: a questa attività può partecipare solo il giovane che è in regola con la condizione richiesta dall'articolo 11 D. E.: ebbene a malincuore molte iscrizioni hanno dovuto essere rifiutate appunto perché i giovani non avevano superato l'esame. Così qualche pattuglia ha dovuto essere rimaneggiata o addirittura esclusa dalla corsa di orientamento, così domande di ammissione ai corsi di sci (che tanto appassionano i nostri giovani) hanno dovuto essere respinte. Ancora recentemente molti giovani non hanno potuto essere ammessi al corso di esercizi nel terreno del V° Campo nazionale dei Giovani Esploratori per lo stesso motivo. E allora? Vogliamo continuare a privare i nostri giovani degli indiscussi benefici e della gioia che loro procurano i corsi e gli esami facoltativi dell'I.P.? Vogliamo, noi monitori dell'I.P., assumerci tale colpa, tale responsabilità? Non lo vogliamo lontanamente pensare nè credere: e pertanto rimedieremo come meglio potremo a seconda delle condizioni e della situazione nelle quali ci troviamo portando tutti i giovani che ci attorniano almeno agli esami di base I.P. !

Aldo Sartori

Corsi federali per monitori

Un numero veramente forte di aspiranti-monitori dell'I.P. si sono annunciati per frequentare i corsi federali a Macolin. Data la ristrettezza dei posti messi a disposizione del nostro Cantone è assolutamente impossibile soddisfare tutte le richieste. La Sezione farà in modo che in primo luogo abbiano a essere chiamati coloro che si trovano in località dove non esiste ancora un monitore I.P. affinché abbia a essere dato un impulso all'istruzione volontaria postscolistica: in secondo luogo terrà calcolo delle necessità dei vari gruppi, infine della data d'oltro della domanda.

Si avverte che ogni partecipante deve prima riempire l'apposito formulario di « curriculum vitae » che deve essere richiesto alla Sezione.

È in questi giorni uscito il progetto dei corsi d'inverno 1956/57 nel quale sono previsti i seguenti corsi ai quali possono partecipare allievi ticinesi (corsi in lingua francese):

Nr. 32	dal 25 al 27.X.1956	base I B
Nr. 35	dal 26.XI al 1°.XII.1956	base I
Nr. 38	dal 17 al 22.XII.56	sci I
Nr. 40	dal 26 al 31.XII.1956	sci I
Nr. 1	dal 7 al 12.I.1957	sci I
Nr. 2	dal 14 al 19.I.1957	sci I
Nr. 4	dal 27 al 30.I.1957	sci II
Nr. 8	dal 18 al 23.III.1957	base I

Festa allo Stadio

Alla fine dell'anno scolastico 1955/56 in Italia in 92 località vennero tenute le finali dei campionati provinciali studenteschi di atletica manifestazioni che si inquadrano in quel grande problema dell'educazione fisica che è « lo sport nella scuola ».

Dalle colonne del quotidiano sportivo « Stadio », di Bologna, diretto dal distinto dott. Luigi Chierici, il redattore di atletica, Renato Dotti, così commenta e riassume le impressioni riportate passando una giornata allo stadio con gli studenti bolognesi:

« C'è aria di festa oggi allo stadio. Bandiere ovunque. Gran vociare di studenti. È giorno di finali provinciali. Sullo sfondo verde del prato risaltano le maglie colorate dei giovani pronti a scendere in gara. Siamo a Bologna, ma in ogni altra provincia d'Italia oggi la scena si ripete. Spalti gremiti di una folla esuberante, una folla di giovani. C'è anche però qualche vecchio appassionato. Pochi purtroppo, ma qualcuno c'è sempre. Pronti ad accorrere ad ogni raduno agonistico. Elogiano e incoraggiano gli atleti non lesinando loro nel contempo, il consiglio tecnico. Come tanti missionari propagandano la loro fede sportiva. Alcuni ostentano all'occhiello una « Quercia al Merito » avuta di fresco dalla Fidal in premio alla loro attività di appassionati. Altri la riceveranno fra breve. Zauli si ricorderà di loro. È nell'ambiente da oltre quarant'anni e ormai li conosce un po' tutti. In ogni caso, anche se taluni dovessero essere dimenticati, non verrà meno a questi la passione. È già un premio per loro vivere giornate così belle. Dar consigli ai giovani atleti. Parlare di antichi ricordi. Riandare all'epoca di quando furono atleti. E voi ragazzi che ora siete lì in campo in divisa sportiva, non deridete le nostalgie di questi anziani, poiché sicuramente anche voi fra vent'anni ricorderete con rimpianto le vostre gare di oggi. Sarete uomini, avrete famiglia e magari anche qualche preoccupazione in più, ma una giornata come questa non l'avrete dimenticata. E racconterete le vostre prodezze atletiche ai vostri figli ben lieti se questi si sentiranno spronati ad imitarvi. Tale lungimirante programma ispirò appunto l'idea prima di Zauli dalla quale prese forma e avvio lo « sport nella scuola » e sta pian piano realizzandosi: penetrare nello spirito attraverso la pratica. Arriverà il giorno in cui tutti gli italiani conosceranno l'atletica per essere stati atleti negli anni della loro giovinezza. E sarà un giorno importante per lo sport e per l'evoluzione sociale del nostro paese.

Per ora siamo soltanto all'anno sesto. In ritardo di mezzo secolo rispetto a tante altre nazioni. Soltanto da sei anni infatti lo sport è entrato ufficialmente nei programmi fisico-educativi delle nostre scuole. Urge recuperare. Il processo è appena agli inizi, ma è già efficacemente penetrato. Non c'è più il timore che quei giovani che in campo corrono, saltano o lanciano siano invisibili per questa loro attività all'insegnante di latino o di matematica. Ed è bello constatare anche come i presidi si sentano orgogliosi se i loro ragazzi primeggiano e come queste finali assumano il tono e l'aspetto di una vera apoteosi sportiva. Segno che l'entusiasmo dilaga e che lo sport, espresso dall'atletica leggera (base di ogni altra disci-

plina) sta veramente conquistando le simpatie dei giovani.

Al fine sociale si aggiunge inoltre quello tecnico non trascurabile agli effetti dello sport in se stesso. Dalle migliaia di praticanti affiorano sempre più frequenti gli elementi di valore. Può ben dirsi che ognuna di queste finali ponga in luce atleti degni di essere presi in considerazione dai tecnici.

A Bologna, ad esempio, ecco primeggiare nei mille metri Sandro Severi, un ragazzo longilineo che già corre con stile e tattica da campioncino. Nel disco il vincitore, Ferraresi, possiede una veemente sferzata finale. Nell'alto c'è un piccolino che supera gli 1,70, più della sua stessa statura e la sua prova è commovente. Negli 80 piani vien fuori bene alla distanza un ragazzo tutto nervi che vince d'impeto la sua gara. Nel lungo e nel peso non mancano gli elementi dotati di scatto e di potenza. C'è materia insomma che può interessare i tecnici alla ricerca di nuovi atleti da impostare. Così a Bologna, ma così anche in tante altre provincie. Novantadue raduni. Un'altra tappa di una grande riforma. Lo « sport nella scuola » ha celebrato il suo sesto anno di vita con una meravigliosa giornata di gare che migliaia e migliaia di giovani hanno vissuto e non dimenticheranno. Anche per loro verrà il tempo dei ricordi e il ricordo di oggi sarà certo fra i più belli ».

L'articolo di Dotti ci fa ricordare che qualche anno fa anche da noi si svolgevano, seguiti con vivissime attenzione e simpatia, i campionati studenteschi, caduti, chissà perché, nell'oblio. Ci fa pensare, Dotti, che anche da noi l'educazione fisica nella scuola potrebbe aprirsi a altri orizzonti.

Ma ci troviamo di fronte a un campo che non vogliamo invadere, che lasciamo a qualcuno più competente di noi di trattare a fondo. Ci basti qui aver segnalato un fatto che ci sembra di grande importanza ai monitori I.P., curiosi di sapere che ne pensano in proposito. Tenendo naturalmente sempre presente che dalla fine dell'obbligo scolastico l'I.P. entra in scena con tutta la sua ottima organizzazione. Ma fino ai 14 anni cosa si fa e cosa si potrebbe fare di più per « lo sport nella scuola »?

Chi si sente di portare la sua parola, di dare il proprio contributo per aver anche da noi, alla fine dell'anno scolastico, una « festa allo stadio »?

a. s.

Macolin

Vivissimo successo incontra la bella edizione «**Macolin**», il libro che Francis Pellaud, segretario romando alla SFGS, ha voluto far apparire, per i tipi della Tipografia Pierre Boillat, di Bienne, sul nostro massimo istituto di educazione fisica. Finora sono uscite le edizioni tedesca e francese, in preparazione è quella di lingua italiana che uscirà fra breve unitamente a quella inglese.

Consigliamo ai monitori ticinesi di sottoscrivere subito l'edizione italiana presso l'autore o l'editore onde poter usufruire del prezzo speciale e partecipare nel contempo all'estrazione a sorte di soggiorni gratuiti a Macolin.

L'azione di solidarietà svizzera "Pro elicottero,,

L'Unione svizzera delle cooperative di consumo, ogni anno, in occasione della Giornata cooperativa mondiale (7 luglio), organizza una colletta a favore di soccorsi e di opere sociali. Quest'anno la colletta ha uno scopo straordinario e avvincente: è posta sotto l'insegna « Azione elicottero » e si propone di offrire alla Guardia aeronautica svizzera di salvataggio e al suo capopilota Hermann Geiger un moderno elicottero capace di effettuare azioni di soccorso, rifornimento e salvataggio in montagna. Di Hermann Geiger, e di tutte le sue ardite azioni di salvataggio, la stampa riferisce quasi ogni settimana: quasi tutti conoscono l'opera di Geiger a favore dei montanari: rifornimenti invernali di legna, foraggi, viveri, medicinali, ecc., a villaggi, a capanne alpine e a cantieri; trasporto di malati nei mesi invernali, quando ogni percorso su via di terra è ostacolato; collaborazione con le colonne di soccorso alla ricerca di alpigiani o di turisti sepolti da valanghe. Ma anche nei mesi estivi Hermann Geiger è instancabile. In molti casi, purtroppo, Geiger e i suoi compagni della Guardia aeronautica svizzera di salvataggio devono assistere impotenti a gravi sciagure, senza poter intervenire: il terreno accidentato impedisce l'atterraggio del piccolo Piper o di qualsiasi altro velivolo. Qui si rivela la grande necessità di un elicottero, moderno apparecchio che ha possibilità sorprendenti e può intervenire in qualsiasi situazione. Perciò, rispondendo a un accorato appello del pilota, l'U. S. C. ha organizzato la colletta « Azione elicottero », assumendosi tutte le spese di propaganda e offrendo una somma iniziale di Fr. 50 000. Molti hanno risposto all'appello offrendo somme ingenti: e si attende ancora l'adesione di altri, sperando caldamente nel loro aiuto, perché l'importo necessario è altissimo: l'elicottero costa **350 000 franchi!** I monitori dell'I.P. conoscono molto bene la parola « solidarietà » e ne sanno il suo valore. Essi non saranno sordi a questo invito che loro rivolgiamo di dare il loro obolo alla colletta « Azione elicottero », magari organizzando qualcosa con i loro gruppi: le iniziative possono manifestarsi nelle forme più variate. Gli importi raccolti possono essere versati sul C. C. Xla-1706 a Lugano e possono essere inviati anonimi. Basteranno la gioia intima e la soddisfazione di aver contribuito a un'opera grande e altamente umanitaria.



Cliché « Lo Sport Ticinese »

Hermann Geiger, il pilota-samaritano dei ghiacciai

IL CANTUCCIO DEL MEDICO

Abbate cura dei vostri piedi

Il problema delle scarpe, o meglio ancora della calzatura, è oggi molto acuto. Tutti i sofferenti di deformazioni più o meno pronunciate ai piedi, coloro che hanno i piedi sensibili o ammalati — e sono numerosi, come constatano giornalmente i medici —, sono costretti a portare delle scarpe speciali, fatte su misura. Queste calzature sono però molto costose e non tutti possono permettersene la spesa.

D'altra parte le scarpe fabbricate a serie e miglior mercato tengono sovente più conto dell'eleganza e della presentazione esteriore che non delle esigenze poste alla calzatura soprattutto dal punto di vista medico. In generale sono le dita del piede che soffrono maggiormente dei capricci della moda. Il più delle volte sono costrette con tutta la forza ad entrare nelle scarpe, dove vi si trovano serrate come in una morsa. Ora, per mantenere sani i piedi e conservare una andatura bella, leggera ed elastica, bisogna lasciare al piede la sua flessibilità.

Le spese suole di gomma, sebbene le scarpe stesse sembrano comode, sono malsane sotto diversi aspetti. Questa comodità è inoltre molto problematica, poichè il piede si stanca facilmente. Le suole di gomma alte magari di alcuni centimetri, assorbono per modo di dire le irregolarità del terreno e della strada. Impediscono così ai muscoli di eseguire le loro flessioni e riflessi. I muscoli della pianta del piede ne sono il sostegno naturale e per rimanere sani devono lavorare. Le spesse suole di gomma sopprimono le irregolarità del terreno e così anche il lavoro dei muscoli del piede. Col tempo la pianta del piede si indebolisce e si abbassa.

Il miglior rimedio per combattere le predisposizioni a deformazioni ai piedi, l'abbassamento della pianta e la debolezza del piede è il camminare a piedi nudi sul terreno adatto. Ciò è raccomandabile soprattutto per i bambini. Il camminare invece continuamente

su una strada, su terreno o pavimento completamente lisci causa a poco a poco un indebolimento generale del piede. Questo indebolimento si osserva anche nei cavalli. L'andatura diventa pesante, strascicante. Questa andatura è tipica per coloro che portano continuamente delle calzature con la grossa suola di gomma ed è davvero tutt'altro che elegante, specialmente per le donne! Le suole di gomma hanno però ancora un altro svantaggio: impedendo al piede di respirare favoriscono la formazione e lo sviluppo delle affezioni cutanee dei piedi, specialmente delle micosi. Sebbene le suole di gomma abbiano la proprietà di preservare il piede dall'umidità esteriore, possiedono ugualmente lo svantaggio di impedire l'evaporarsi della traspirazione. Chiuso dunque nella calzatura impermeabile il piede si trova continuamente in un vero bagno di vapore caldo. Questa umidità rammollisce la pelle del piede, apre i pori e lascia così libero accesso ai microbi più diversi che trovano il terreno più adatto allo sviluppo e alla moltiplicazione. Una pelle sana e asciutta è molto meno vulnerabile agli attacchi dei microbi.

La suola di cuoio è preferibile sotto molti aspetti. Il cuoio assorbe più facilmente l'umidità esteriore, asciuga però rapidamente e permette alla pelle di respirare. È inoltre flessibile e lascia lavorare i muscoli del piede. È inutile aggiungere che se le scarpe con le suole di gomma sono malsane, stivali e scarpe completamente di questo materiale lo sono ancora maggiormente. Evitate dunque di abusarne, limitandone l'uso veramente solo al cattivo tempo. Durante la cattiva stagione i bambini non dovrebbero mai portare queste calzature nelle case e a scuola. Con la bella stagione poi, è indispensabile mettere anche a loro delle scarpe leggere e flessibili che permettono ai muscoli di lavorare e alla pelle di respirare liberamente.

Dr. O. S.