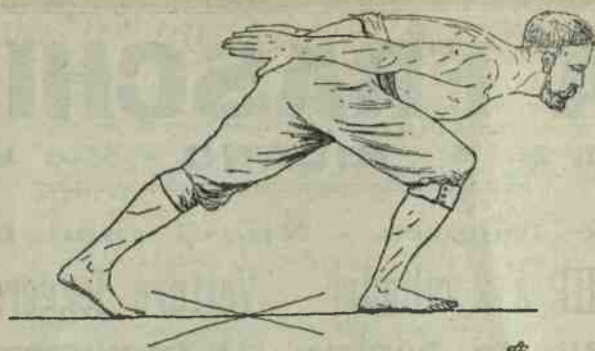


medico l'esperienza del ginnasta, e il tutto ravviva col fuoco sacro dell'entusiasmo e dell'ideale.

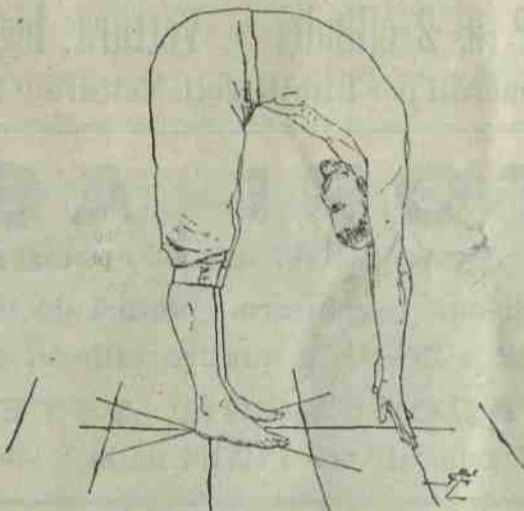
Una sola osservazione, e l'egregio dottore Gatti ci permetta, al suo sistema. Egli dice che gli esercizi suggeriti sono utili tanto per i fanciulli di cui aiutano lo sviluppo muscolare, quanto per gli adulti a cui lo conservano. E infatti accompagna le sue parole con delle istruzioni ai maestri per far eseguire gli esercizi in cadenza o a squadre.

Io invece mi permetto di ritenere che il sistema da lui suggerito, mentre è ottimo per la persona adulta, che non ha tempo, nè mezzo, nè volontà di esercitarsi altrimenti e che invece può con questo sistema includere nella toeletta mattutina quella mezz'ora che è sufficiente a snodare i muscoli, e fare loro quel lavaggio che non neghiamo alla nostra faccia; forse non è altrettanto ottimo per i bambini, che hanno bisogno di trovare nell'esercizio il divertimento.

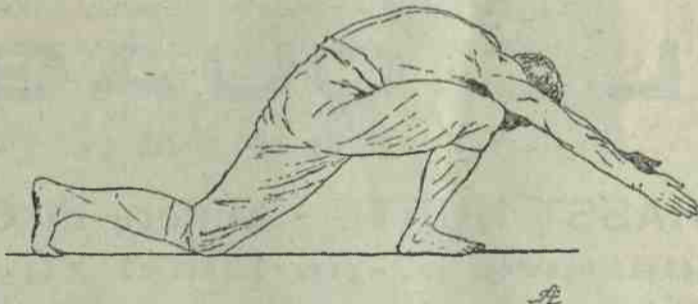
Nell'uomo il ragionamento e la convinzione può bastare a imporre un dovere anche quando sia ingrato, ma nel bambino non basterà nè la volontà del maestro, nè il rigore della disciplina a tener posto dell'attrattiva che deve avere l'esercizio.



Lasciamo quindi che i bambini corrano all'aperto, al sole, all'aria, e facciamo in modo che nelle gioie, nelle gare, nelle feste della palestra, trovino cibo sano e utile al loro corpo, e riserviamo questi esercizi da farsi nella nostra camera,



a noi povere vittime che la moderna vita civile inchioda a un tavolino dodici ore al giorno, e a cui la vita sedentaria e intellettuale fiacca ed esaurisce in breve tempo ogni risorsa fisica e muscolare.



Per le giovani esistenze è l'ossigeno dell'aria, è la carezza del sole, la sferza del vento che deve dare forza e vigore ai deboli muscoli.

Facciamo che questi muscoli si formino coltivando un qualunque degli infiniti rami di sport, solo più tardi quando la lotta per la vita avrà agguato queste giovani esistenze, sarà utile e opportuno che chiedano a questi esercizi da camera aiuto, ristoro e alleanza.

Non basterà questo a riparare completamente i tesori di forza che da gran signori sciupiamo nella vita mentale intensiva, che è caratteristica dei nostri tempi, ma almeno ci permetterà di raggranellare quel modesto peculio, a cui attingeremo salute e (chissà forse bellezza) negli anni della nostra vecchiaia.

Pensiamoci finchè ne siamo in tempo, altrimenti arrivando all'inverno della vita ci troveremo come la cicala che ha cantato nell'estate.

NINO G. CAIMI.



## AUTOMOBILISMO IN MONTAGNA

Il signor Wehrheim (chi non lo conosce nel mondo automobilistico), ci dà quasi ogni giorno occasione di registrare qualche bella performance. Chauffeur abile, attento, prudente nello stesso tempo, ama viaggiare celeremente.

Secondo lui nessun pericolo esiste; e con tale principio studia ogni giorno qualche nuovo itinerario, ed invita a compierlo i suoi amici più en-

tusiasti del nuovo mezzo di locomozione. Se si trova di fronte ad un personaggio retrogrado o titubante, riesce a convincerlo di provare l'emozione della velocità del motore da lui preferito. La gita è compiuta, le velocità sono state raggiunte, l'abilità del chauffeur ha privato il nuovo ospite della sua vettura dell'emozione di un incidente. Tutto è andato bene.

Il retrogrado va convertendosi.

Al più presto di quel che si possa credere lo si rivede in automobile di cui tiene la guida.

Un automobilista di più, un nuovo abile discepolo di Wehrheim possessore di una Darracq. Una gita sulla vettura di Wehrheim fa provare davvero delle emozioni.

Giorni or sono compagni di viaggio del noto chauffeur erano tre nostri colleghi in giornalismo. Il programma della gita si riassume così: una visita alle valli di Viù e di Ceres.

Sulla nuova vettura Darracq di 12 HP partivano da Torino alle ore 6.50 i tre colleghi col Wehrheim ed il meccanico.

Dopo un'ora e venti minuti la comitiva scende a Viù. I 49 km. di strada bellissima in continua salita, da cui si gode un panorama incantevole, sono superati senza che il motore.... abbia a lamentarsi.

Dopo breve fermata i 5 viaggiatori tornano a Lanzo e di là proseguono per Ceres, dove so-

stano il tempo necessario per gustare un buon pranzetto.

Provata l'emozione della salita, Wehrheim pensa a far provare ai nuovi compagni di viaggio l'emozione della discesa.

In 35 minuti la Darracq da Lanzo è giunta al Martinetto. Nessun incidente. Tutti entusiasti.

Così intende usufruire dell'automobile il signor Wehrheim.

Bisogna però essere abili come lui! r. g.



Alle «Porte di Viù». (Fot. Wehrheim).



Sulla strada di Ceres: sotto Sant' Ignazio. (Fot. Wehrheim).

Ultima Novità!!!

**ACCUMULATORI ELETTRICI** speciali per l'accensione degli **AUTOMOBILI - MOTOCICLETTE - IMBARCAZIONI**

in Celluloide, Ebanite, Piombo

Per commissioni rivolgersi alla Ditta **HENSEMBERGER SORMANI** Via Montebello 18 **MILANO**

Cataloghi gratis