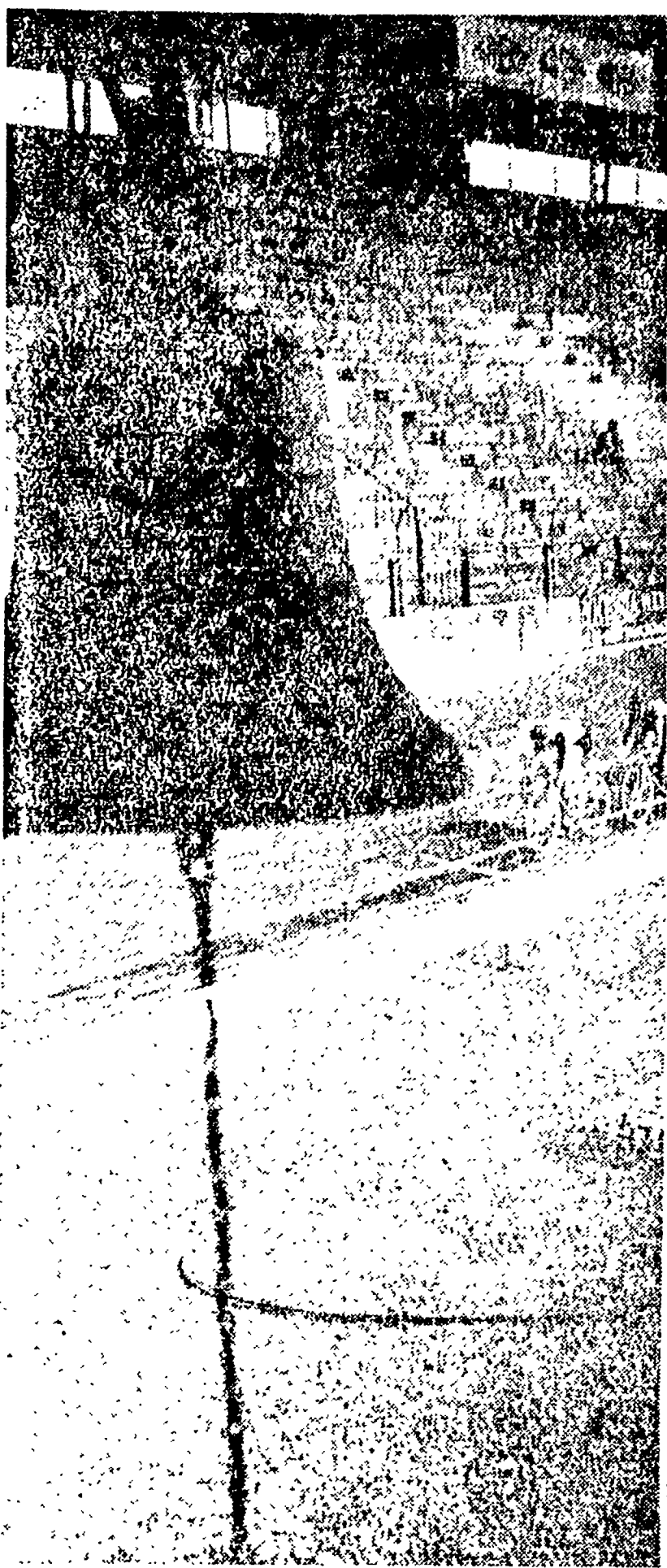


GLI AVVENIMENTI SPORTIVI

Già suona per i pistardi la campana della verità



Echeguzza da ieri al «Vigorelli» il suono della campana. Essa annuncia agli atleti in gara per le migliori prestazioni della pista l'ultimo giro o gli ultimi metri: è allora il momento di dare tutto per la vittoria, è il momento di stringere i denti e pensare solo a giungere primi sul traguardo dell'«Iride». Ieri per gli «azzurri» la campana ha suonato più volte vittoriosa: che il suo suono sia sempre di buon auspicio per i nostri ragazzi

ESORDIO POSITIVO PER GLI AZZURRI AI MONDIALI SU PISTA

Prime affermazioni italiane al Vigorelli nelle prove di velocità e d'inseguimento

Faggin in semifinale e Campana eliminato - Pinarello, Pesenti, Ogna, Sacchi e Maspes in quarti di finale

(Dal nostro inviato speciale)

MILANO, 31. — Sì, no, sì, Sacchi, il buon Sacchi, ha sfuggito a lungo la mariparità. Ieri sera, all'ora di cena, a Costa, che aspettava la decisione del campione, per concludere il «no» o il «sì» ai giudici che stavano per formare la batteria della «velocità professionisti». Sacchi diceva che, pur essendo, non se la sentiva di gareggiare. E Costa, a malincuore, ai giudici dava il nome dell'uomo di riserva: Moretini.

Il programma odierno al Velodromo Vigorelli

ORE 14: Ciclopalla ed esercizi di abilità individuale.
ORE 18:30: Velocità dilettanti: sedicesimi di finale; velocità professionisti: ottavi di finale; inseguimento professionisti; qualificazioni: velocità professionisti; sedicesimi di finale; velocità professionisti: quarti di finale (prima prova); inseguimento dilettanti: semifinale; velocità professionisti: quarti di finale (seconda prova); mezzofondo (1 ora); seconda batteria; velocità professionisti: quarti di finale (eventuali «belle»).

(Germania), Martino (Italia), Bunker (Inghilterra) e Bucher (Svizzera).
Chiacchiera con questo e chiacchiera con quello, è il programma di gara di oggi. Milano è grigia; Milano è svegliata con un furioso temporale. Poi il cielo un po' schiarisce, e si vede un sole pallido, pallido, pallido ancora il tratto della «pista magica», che di tutte le piste del mondo è davvero la più bella. Perfetto l'asfalto, e perfetti tutti i particolari del campo di gara. Il programma delle «corse del mezzofondo» è stato deciso, e si è subito cominciato a correre. La prima gara è stata quella di 1000 metri. La prima gara è stata quella di 1000 metri. La prima gara è stata quella di 1000 metri.

Il «caso», Ghella-Plattner

Anche nelle specialità della pista, dopo un lungo sopralluogo, il «caso» Ghella-Plattner è stato risolto. La ragione? Ecco: i ragazzi, tutti studenti, sono sotto gli esami, e sono stati perciò costretti a rinunciare alle gare. La decisione è stata presa dalle «corse dell'arobaleno». Brillante Faggin, e spettacoloso Hansen, nell'inseguimento dilettanti. Hansen (45'38" e 45'38") ha fatto il 1/5 il tempo di Faggin. Ma ecco le migliori «performances», che abitano i seguenti atleti ai quarti di finale: Hansen (Danimarca) 50'25"; Brotherton (Inghilterra) 45'30"; Scheil (Inghilterra) 45'30"; Campana (Italia) 50'25"; Brun (Francia) 50'25"; Danimarca) 50'45". Pertanto, in base ai tempi, questi sono gli accoppiamenti per la prima e la seconda batteria: Hansen contro Scheil; Brotherton contro Van Heusden; Faggin contro Gard; Hansen contro Brotherton.

mentre Plattner passo nuovo percorso la distanza — la pista vecchia — scagliata da palle di carta di giornale, cuscini e frutta di stagione. La manifestazione di protesta durava un buon quarto d'ora; in fondo, dopo avere giudicato punitivamente il comportamento della giuria, si calmarono. Così si poterono svolgere alcune gare del «preliminare» di velocità e, infine, la prima batteria di ciclopalla. Lo stayer, che si concluderà con: 1) Verschuere (Belgio); 2) Le Strat (Francia) a 25 metri; 3) Timmer (Svizzera) a 27 metri; 4) Wagnmans (Olanda); 5) Zehender (Svizzera); 6) Seghezzi (Italia); 7) Schiller (Germania). I primi tre (Verschuere, Le Strat e Timmer) si sono qualificati per la finale. Da un bel po' era passato la mezzogiornata e c'era la tela sulla pista.

ATTILIO CAMORIANO

Giunti alle 17,30 con il treno da Vienna

Applausi e fiori ieri a Milano per i calciatori della Dynamo

A riceverli erano il presidente del Milan Rizzoli, vari dirigenti dell'Associazione Italia-URSS e centinaia di sportivi - La comitiva composta di 25 persone

(Dalla nostra redazione)

MILANO, 31. — I calciatori della Dynamo sono giunti a Milano alle 17,30 di sera. Il treno proveniente da Venezia sul quale viaggia la comitiva sovietica, è arrivato con 40 minuti di ritardo. I sovietici si sono affacciati al finestrino sventolando fazzoletti e salutato le commi. La loro commiato era una delle ultime, ma ha pochi secondi una folla numerosissima — centinaia e centinaia di persone — si è stretta attorno alla comitiva.



L'allenatore della Dynamo MIKHAIL JAKUSCIN

DOPO LE DELIBERAZIONI DELLA COMMISSIONE D'APPELLO

Ugo Scaramella radiato dai ranghi dell'associazione italiana arbitri

Sabato si riunirà a Milano la Lega Nazionale per decidere quali squadre dovranno sostituire l'Udinese ed il Catania

Le deliberazioni della Commissione d'Appello Federale sono state accolte a Catania. Ugo Scaramella, presidente della Lega Nazionale, è stato radiato dai ranghi dell'associazione italiana arbitri. Sabato si riunirà a Milano la Lega Nazionale per decidere quali squadre dovranno sostituire l'Udinese ed il Catania. La decisione è stata presa dalla Commissione d'Appello Federale. Ugo Scaramella è stato radiato dai ranghi dell'associazione italiana arbitri. Sabato si riunirà a Milano la Lega Nazionale per decidere quali squadre dovranno sostituire l'Udinese ed il Catania.

Intensa l'attività dei tennisti italiani

ATESE, 31. — Hanno avuto inizio ad Ateze i campionati di tennis del Mediterraneo nella loro 21. edizione. Il singolare femminile l'italiana Lea Pericoli ha battuto la greca Voukalis per 6-0 e 6-2.

RISULTATO DI PARITA' (1-1) IERI AL «TORINO»

Deludono i titolari giallorossi nell'allenamento con i rincalzi

5 goal della Lazio A alla squadra riserve - Mentre gli attaccanti biancoazzurri entusiasmano la mediana appare fragile

Delusione completa per i numerosi tuffi accorsi ieri sulle tribune del vecchio stadio Torino per assistere all'ultimo allenamento dei titolari giallorossi. La partita è stata giocata in un'atmosfera di delusione, con un numero di tuffi accorsi che ha superato quello di domenica scorsa. I titolari giallorossi sono stati delusi dalle prestazioni della squadra riserve della Lazio A, che ha segnato 5 goal.

IERI SERA ALLA CASA DELLO STUDENTE

Dal Piazz liquida in 2 round il modesto tedesco Schroeder

Applausi per Cavicchi che oggi parte per Dortmund

Oltre un migliaio di tifosi della «nobis-art» ha assistito ieri alla riunione pugilistica svoltasi alla Casa dello Studente. Dal Piazz liquida in 2 round il modesto tedesco Schroeder. Applausi per Cavicchi che oggi parte per Dortmund.

Le romane di IV serie tutte nel girone «F»

Di scena il «trottatore volante» in preparazione per il G.P. Roma

Diciannove iscritti alla grande prova di domenica prossima

Le romane di IV serie tutte nel girone «F». Di scena il «trottatore volante» in preparazione per il G.P. Roma. Diciannove iscritti alla grande prova di domenica prossima.

HIT SONG STASERA A VILLA GLORI NEL PREMIO VITERBO

Di scena il «trottatore volante» in preparazione per il G.P. Roma

HIT SONG STASERA A VILLA GLORI NEL PREMIO VITERBO. Di scena il «trottatore volante» in preparazione per il G.P. Roma. Diciannove iscritti alla grande prova di domenica prossima.

DA LEGGERE SUBITO

Le notizie del giorno

Atletica leggera

GOTEBORG, 31. — Il marciatore svedese Lars Lindner ha stabilito oggi un nuovo record mondiale delle cinque miglia in 34'49" battendo il record del cecoslovacco Botzack.

Atletica leggera

BRNO, 31. — Nel corso di un interessante incontro di atletica leggera tra la Polonia e la Cecoslovacchia ha battuto la Polonia per 106,5 a 102,5 nel settore maschile, mentre in quello femminile la Polonia ha battuto la Cecoslovacchia per 102,5 a 102,5. Il precedente primato apparteneva al sovietico Vlasenko ed al finlandese Pentti Karvonen con 845'4.

Atletica leggera

WEDAPEST, 31. — L'ungherese Somogyi ha battuto il primato mondiale delle cinque miglia in 34'49" battendo il record del cecoslovacco Botzack.

Atletica leggera

BRNO, 31. — Nel corso di un interessante incontro di atletica leggera tra la Polonia e la Cecoslovacchia ha battuto la Polonia per 106,5 a 102,5 nel settore maschile, mentre in quello femminile la Polonia ha battuto la Cecoslovacchia per 102,5 a 102,5. Il precedente primato apparteneva al sovietico Vlasenko ed al finlandese Pentti Karvonen con 845'4.

Atletica leggera

WEDAPEST, 31. — L'ungherese Somogyi ha battuto il primato mondiale delle cinque miglia in 34'49" battendo il record del cecoslovacco Botzack.

Atletica leggera

BRNO, 31. — Nel corso di un interessante incontro di atletica leggera tra la Polonia e la Cecoslovacchia ha battuto la Polonia per 106,5 a 102,5 nel settore maschile, mentre in quello femminile la Polonia ha battuto la Cecoslovacchia per 102,5 a 102,5. Il precedente primato apparteneva al sovietico Vlasenko ed al finlandese Pentti Karvonen con 845'4.

Atletica leggera

WEDAPEST, 31. — L'ungherese Somogyi ha battuto il primato mondiale delle cinque miglia in 34'49" battendo il record del cecoslovacco Botzack.

Atletica leggera

BRNO, 31. — Nel corso di un interessante incontro di atletica leggera tra la Polonia e la Cecoslovacchia ha battuto la Polonia per 106,5 a 102,5 nel settore maschile, mentre in quello femminile la Polonia ha battuto la Cecoslovacchia per 102,5 a 102,5. Il precedente primato apparteneva al sovietico Vlasenko ed al finlandese Pentti Karvonen con 845'4.

Atletica leggera

WEDAPEST, 31. — L'ungherese Somogyi ha battuto il primato mondiale delle cinque miglia in 34'49" battendo il record del cecoslovacco Botzack.

Atletica leggera

BRNO, 31. — Nel corso di un interessante incontro di atletica leggera tra la Polonia e la Cecoslovacchia ha battuto la Polonia per 106,5 a 102,5 nel settore maschile, mentre in quello femminile la Polonia ha battuto la Cecoslovacchia per 102,5 a 102,5. Il precedente primato apparteneva al sovietico Vlasenko ed al finlandese Pentti Karvonen con 845'4.

La pagina della donna



«Animata da mille diverse speranze, impegnata e tutta unite nella conquista del loro avvenire, le ragazze italiane si incontrano per riaffermare il loro diritto al lavoro, alla cultura, allo sport, a creare la propria famiglia in un'Italia progredita e civile...»

UN GRANDE PERSONAGGIO FEMMINILE NEL FILM INDIANO: DOE ETTARI DI TERRA E QUELLA VOLTA, PARO PIANSE

In un villaggio del Bengala indiano, il contadino Sciambu vive con la moglie Paro, il figlioletto Kanaya e il vecchio padre, sul suo podere di due ettari di terra intorno al quale si stendono le proprietà del signorotto del luogo da cui dipendono gli amici di Sciambu...
La pioggia che ha riportato la gioia nel cuore dei contadini a lui non ha detto assolutamente nulla; solo la siccità deve averlo convinto che la terra non è sempre il modo più vantaggioso di investire il danaro: il ricco Sahib ha deciso di impiantare una fabbrica sulla sua terra. Non si preoccupa della siccità, e Sciambu, che dipende da ogni altro aveva compreso come l'importante fosse salvare la vita sua e dei suoi cari e stare tutti insieme, a lottare, a lacerare, a strappare, a strappare, a strappare...
Il mondo visto da lei



La contadina Paro e la sua famiglia nel film indiano «Doe ettari di terra»

Costruiamo una famiglia che si basi sull'amore

Pubblighiamo un primo stralcio della conferenza che il compagno Edoardo D'Onofrio ha tenuto recentemente sul libro di Marina Sterni «I giorni della nostra vita».
La pubblicazione di questo libro ha un momento in cui in tutta Italia e in atto la preparazione di una «Conferenza nazionale delle donne comuniste» che si svolgerà a Roma nel prossimo mese di ottobre.
Pensate: eravamo nel 1925. Il fascismo dominava incontrastato. Il Partito comunista era costretto alla clandestinità. Il solo fatto di appartenere al P.C. era reato. La polizia, la Magistratura, tutto l'apparato dello Stato erano lanciati contro i comunisti. «Dati al comunista», era la parola d'ordine delle classi dirigenti del Paese. Vivere, lavorare e combattere, per i comunisti, era difficile, molto difficile.
E in questa situazione Marina divenne comunista e volle darsi per intero al Partito, alla lotta del Partito contro il fascismo. Altri avrebbero preferito rinunciare e creare una famiglia. Avrebbero preferito affrontare la situazione da soli. Marina no; Marina pensava che poteva crearsi una famiglia, che doveva crearsi una famiglia. Ma una famiglia pronta ad affrontare la situa-

di EDOARDO D'ONOFRIO

personalità; ha, nella società e nella famiglia che lei e Mimmo hanno creato, una funzione. Nella società, la funzione di unire a tutti gli sfruttati, e di lottare per cambiare la società; nella sua famiglia, la funzione di aiutare tutti i suoi appartenenti a batterli nelle condizioni migliori contro il comune nemico.
La famiglia di due militanti comunisti è come una cellula di Partito; è come una cellula di Partito esiste una distribuzione di incarichi. E Marina che copia il materiale di studio e di Partito che Mimmo prepara; ma è Mimmo stesso che si mette alla macchina da scrivere e copia Marina da altro da fare. Ora l'uno, ora l'altro si impegnano nel lavoro di collegamento con i compagni, nel lavoro di distribuzione del materiale di Partito.
Ma incominciano le persecuzioni della polizia fascista: la famiglia è indiziata e seguita a dito. Persecuzioni, arresti e condanne. Prima, nel 1930, è il Tribunale Speciale fascista che condanna Mimmo a 15 anni di reclusione; poi è l'arresto a Nizza, nel 1943 e la condanna a 18 anni, poi il carcere in mano alle SS tedesche. E allora Marina, che è Mimmo a resistere, a lottare anche nel carcere; corre, coraggiosa, audace, temeraria, in un paio di volte è minacciato di fucilazione e morte, lo salta e poi ne organizza la fuga e la liberazione. Gli è compagno nelle peregrinazioni, quando il Partito chiama Mimmo in Francia, quando entrano i tedeschi a Parigi, lo manda nel sud della Francia; quando lo indirizza a fare il lavoro di distribuzione di materiale di Partito, la distribuzione del lavoro, la distribuzione degli incarichi e dei compiti, così come la loro volontà stabiliva e la situazione e gli eventi imprevisti e in queste parole si realizza. La loro, fu per noi, la famiglia modello. Una famiglia che seppe sempre mantenere unita e seppa sempre lottare.



Marina, nel 1930, con la figlia Lea.

zione, ad arricchire, a fare blocco solido attorno ad uno dei suoi componenti che risultasse colpito dalla reazione, dal fascismo. La famiglia, una famiglia, cioè, funzionante e operante come una piccola cellula di Partito.
Mimmo pensava da comunista, vedeva, calcolava la situazione da comunista. E fece la sua scelta. Scelse Marina. Non si sbagliò. Marina era la donna capace di realizzare un così ambizioso ideale familiare. Creare una famiglia di comunisti atta a combattere nella più avversa delle situazioni, la battaglia del comunismo. L'educatore di Marina fu Mimmo.
Egli si propose come primo obiettivo di fare diventare Marina comunista; di farla, in seguito partecipare direttamente alla vita di Partito. In breve tempo Marina non si riconobbe più; non è più la semplice impiegatuccia di una volta. Ha capito il senso della vita; ha capito il senso della lotta dei comunisti; è assai stessa una comunista. Ha assunto una sua

Diamo una mano ai piccoli timidi

Uno dei fenomeni in cui più comunemente si rivela la paura, la mancanza di sicurezza del bambino è la timidezza. Il bambino timido tende a isolarsi perché ha paura dei contatti sociali che gli appaiono difficili e penosi e che crede di non poter degnamente affrontare. Un senso doloroso d'inefficienza lo induce a evitare certe esperienze, a sottrarsi a certe responsabilità. All'amicizia dei coetanei preferisce una bambola o un orsacchietto di pelliccia quando è piccolo e, più grande, la compagnia degli animali con la loro muta approvazione e devozione. Nella scuola, non sa farsi valere, difficilmente riesce a «ingrannare» coi compagni e con gli insegnanti, è, scogliato dalle prime difficoltà e dai primi scacchi, cade spesso in uno stato di timorosa passività. Nello sport, il ruolo o la bicicletta, il pallone, il calcio e dei giochi collettivi. Si rifugia nei passatempi e nelle occupazioni solitarie e tranquille, mentre s'orienta invece nella lettura verso i romanzi d'avventura, i racconti di esplorazioni, i viaggi; e in questa contraddizione apparente è il dramma del timido che cerca in fan-tasia i mirabolanti compensi ai limiti dolorosamente angusti che gli pone la sua paura d'affrontare la realtà.
Questa paura ha origine da un senso d'inferiorità che lo paralizza. Il ragazzo non ha fiducia nelle proprie ca-



pacità; si sente debole, inerme di fronte alla vita, incapace di difendersi. La stessa paura che ha delle critiche degli altri gli fa commettere errori che confermano i suoi timori, allontanandolo sempre più dall'azione. A compensare l'attività dei genitori che, con la loro impazienza, non gli danno il tempo di agire, lo fermano prima che abbia potuto realizzare le proprie intenzioni, rendendolo così timido e passivo. Come comportarsi col ragazzo che soffre di questo male? Si ricordi, in primo luogo, che sgridate, minacciate e beffe non solo non servono a nulla, ma producono spesso l'effetto contrario. Utile è invece specie quando si tratti d'un figlio unico — abituarlo gradatamente a studiare, giocare, vivere con gli altri, affrontando e superando gli inevitabili urti che nascono dalla diversità delle abitudini e del carattere. E soprattutto bisogna incoraggiarlo, ma non a parole soltanto, bensì aiutandolo a realizzare le proprie possibilità, a scoprirne le proprie qualità, ottenendo risultati reali.
La timidezza è un atteggiamento negativo: cerchiamo, dietro la facciata, le forze positive nascoste. Il bambino che riesce ad affermarsi in un quarto di campo non è più timido; allungando le proprie capacità, prima ignorate o soffocate, il timido riconquista l'equilibrio e il gusto della vita.
Ada Marchesini Gobetti

pacità; si sente debole, inerme di fronte alla vita, incapace di difendersi. La stessa paura che ha delle critiche degli altri gli fa commettere errori che confermano i suoi timori, allontanandolo sempre più dall'azione. A compensare l'attività dei genitori che, con la loro impazienza, non gli danno il tempo di agire, lo fermano prima che abbia potuto realizzare le proprie intenzioni, rendendolo così timido e passivo. Come comportarsi col ragazzo che soffre di questo male? Si ricordi, in primo luogo, che sgridate, minacciate e beffe non solo non servono a nulla, ma producono spesso l'effetto contrario. Utile è invece specie quando si tratti d'un figlio unico — abituarlo gradatamente a studiare, giocare, vivere con gli altri, affrontando e superando gli inevitabili urti che nascono dalla diversità delle abitudini e del carattere. E soprattutto bisogna incoraggiarlo, ma non a parole soltanto, bensì aiutandolo a realizzare le proprie possibilità, a scoprirne le proprie qualità, ottenendo risultati reali.
La timidezza è un atteggiamento negativo: cerchiamo, dietro la facciata, le forze positive nascoste. Il bambino che riesce ad affermarsi in un quarto di campo non è più timido; allungando le proprie capacità, prima ignorate o soffocate, il timido riconquista l'equilibrio e il gusto della vita.
Ada Marchesini Gobetti

IL MEDICO IN CASA

Salvate il vostro intestino

Il medico chiude il libro e disse alla moglie: «Dovremmo leggerlo tutti questo libro». «Di che si tratta?». «E' di un dottore tedesco. Dice: Salvate il vostro intestino, e fornisce una specie di decalogo. Dovremmo leggerlo soprattutto le mamme e le giovani donne». «Sentiamo quel che dice, sto libro». «Riprende vecchie norme galeniche e le unisce alle moderne concezioni. Primo. Non irrobustire, non maltrattare, quel lungo tubo (8-10 metri), che è il vostro intestino, con purganti, lassativi e clisteri. Non incominciate mai tali pratiche nell'infanzia e nella giovinezza. Secondo: prima digestione in ore (si prima digestione avviene in bocca). Il che significa: denti in ordine, masticare a lungo, triturare gli alimenti, farli imbevere bene di saliva. Se mancano i denti posteriori, non accontentatevi: fate trarre dentifatti. La triturazione del cibo avviene coi molari. Terzo: la digestione dura 5-6 ore, ma le prime due sono essenziali: cercate quindi di non disturbare il vostro stomaco in queste due ore, lavorando o applicandovi. Quarto: Se potete, berete dopo i pasti un infuso caldo: caffè molto lungo, tè lungo, meggio, un infuso di menta, malto, salvia. Quinto: Ricordate che la muscolatura addominale ha una grande importanza nel produrre movimenti intestinali. Perciò fate tutti i giorni ginnastica di piegamenti, in piedi e a terra. Specie se siete giovani donne o se siete adulti scendevoli. Sesto: Se potete, tenete nel vostro gabinetto una posizione uguale a quella alla quale ci obbligano i vecchi gabinetti alla turca. Settimo: Mangiate gli ortaggi, contenenti una sufficiente quantità di residui (frutta, verdure). Ottavo: Le verdure, anche se sotto forma di puree, debbono essere masticate e lasciate in bocca più a lungo della carne: ricordatevi che i ruminanti... ci ritornano sopra... Nono: Non lasciate il vostro intestino a secco. Le feci secche non esercitano più stimoli alcuni contro la parete intestinale. Perciò date acqua al vostro intestino. E se non potete andati di corpo, inumidite i piedi con qualche blando clistere. Decimo: Prendete ogni mattina un bicchiere d'acqua, ogni settimana fare un'oretta di sport (passeggiata, canottaggio, tennis, ginnastica), ogni

mezzogiorno una «soluzione molto più logica»: andare a lavorare lei stessa; ma Sciambu, trattando da antichi pregiudizi, non glielo permette. «Le donne della nostra famiglia non hanno mai lavorato per gli altri e parte lui solo. L'infinità di questo distacco sbatte Paro per un momento e le strappa uniche lacrime che la vediamo piangere nel film, lacrime di impotenza, angoscia e quasi rabbiosa. Essa voleva giusto ed era pronta a infrangere le vecchie tradizioni, per quanto amasse profondamente le tradizioni familiari del suo Paese. Rivela questo suo amore quando, costretta a dare i suoi orcinelli a Sciambu che li andrà a impegnare per raggranellare il danaro, il suo bel viso si rattrista. Non per vanità, i gioielli per la donna bengalese non sono semplici ornamenti, ad essi è legato tutto un mondo di sentimenti, indicano l'amore o il rispetto di chi li ha donati e insieme doveri e gioie dello stato di una moglie. Bisogna ricordare tutto questo per comprendere anche un'altra frase di Paro in cui si rivela il suo desiderio d'amore e il pudore di manifestarlo: nel breve momento di gioia in cui i contadini all'inizio del film sono nei campi, Sciambu pieno di speranza le promette che tra poco le porterà la collana da tempo impegnata per far fronte alla miseria: «Oh! — sorride Paro — è inutile, perché ormai sono vecchia e tu non mi ami più». Essa vuol dire che se l'amore del suo sposo è finito sarà inutile, lei porterà quel lungo tubo (8-10 metri), che è il vostro intestino, con purganti, lassativi e clisteri. Non incominciate mai tali pratiche nell'infanzia e nella giovinezza. Secondo: prima digestione in ore (si prima digestione avviene in bocca). Il che significa: denti in ordine, masticare a lungo, triturare gli alimenti, farli imbevere bene di saliva. Se mancano i denti posteriori, non accontentatevi: fate trarre dentifatti. La triturazione del cibo avviene coi molari. Terzo: la digestione dura 5-6 ore, ma le prime due sono essenziali: cercate quindi di non disturbare il vostro stomaco in queste due ore, lavorando o applicandovi. Quarto: Se potete, berete dopo i pasti un infuso caldo: caffè molto lungo, tè lungo, meggio, un infuso di menta, malto, salvia. Quinto: Ricordate che la muscolatura addominale ha una grande importanza nel produrre movimenti intestinali. Perciò fate tutti i giorni ginnastica di piegamenti, in piedi e a terra. Specie se siete giovani donne o se siete adulti scendevoli. Sesto: Se potete, tenete nel vostro gabinetto una posizione uguale a quella alla quale ci obbligano i vecchi gabinetti alla turca. Settimo: Mangiate gli ortaggi, contenenti una sufficiente quantità di residui (frutta, verdure). Ottavo: Le verdure, anche se sotto forma di puree, debbono essere masticate e lasciate in bocca più a lungo della carne: ricordatevi che i ruminanti... ci ritornano sopra... Nono: Non lasciate il vostro intestino a secco. Le feci secche non esercitano più stimoli alcuni contro la parete intestinale. Perciò date acqua al vostro intestino. E se non potete andati di corpo, inumidite i piedi con qualche blando clistere. Decimo: Prendete ogni mattina un bicchiere d'acqua, ogni settimana fare un'oretta di sport (passeggiata, canottaggio, tennis, ginnastica), ogni

IL CALDO E I BIMBI

Nei periodi più caldi dell'estate molti bambini sono costretti a una normale digestione. Per i più piccoli, un infuso di menta, malto, salvia. Ricordate che la muscolatura addominale ha una grande importanza nel produrre movimenti intestinali. Perciò fate tutti i giorni ginnastica di piegamenti, in piedi e a terra. Specie se siete giovani donne o se siete adulti scendevoli. Sesto: Se potete, tenete nel vostro gabinetto una posizione uguale a quella alla quale ci obbligano i vecchi gabinetti alla turca. Settimo: Mangiate gli ortaggi, contenenti una sufficiente quantità di residui (frutta, verdure). Ottavo: Le verdure, anche se sotto forma di puree, debbono essere masticate e lasciate in bocca più a lungo della carne: ricordatevi che i ruminanti... ci ritornano sopra... Nono: Non lasciate il vostro intestino a secco. Le feci secche non esercitano più stimoli alcuni contro la parete intestinale. Perciò date acqua al vostro intestino. E se non potete andati di corpo, inumidite i piedi con qualche blando clistere. Decimo: Prendete ogni mattina un bicchiere d'acqua, ogni settimana fare un'oretta di sport (passeggiata, canottaggio, tennis, ginnastica), ogni

IL LIBRO DEI PERCHÉ

Ogni cosa ha il suo perché, se non lo sapete, chiedetelo a me.
Molti anni dopo, tornando sugli stessi motivi, scrive: «Vorrei dirvi ancora tante cose di noi, e specialmente di Mimmo che ora è così differente (e pure così uguale) a quel che era quando lo avete visto l'ultima volta. Ma bisogna che mi atenga dal fare, senza poi lui mi dice che gli faccia la reclama. Sapete che gli amici ci prendono in giro perché non litighiamo mai? E, in fondo, nessuno ha ancora capito come è andata. Ma come è possibile perdere tempo a litigare, quando si sta così bene insieme?». Quanto spontanea e semplice poesia, quanta umanità comunista è in queste parole!
«Mimmo sapeva», scrive Marina nel suo diario — e sapeva con certezza che sempre, da vicino e da lontano, egli la

IL LIBRO DEI PERCHÉ

Perché l'auto cammina? (Giulia Nicoletto, via XX Settembre, Genova). Perché l'auto cammina? E' semplice: perché ha un cuore come te. Il cuore è il motore, il sangue la benzina; il cervello, il cervello, il cervello... ma spesso non ce l'ha.
Perché il mare è salato? (Alberto Veronesi, Corso Regio Parco 133, Torino). Nell'acqua di mare si sciogliono numerosi minerali: li strappano le onde e le correnti alle rocce del fondo ed alle rive, li porta il vento col pulviscolo e sono tutti eleganti nei libri di scuola... La sai invece la storia di quel tale che voleva addolcire il mare? Lo sciocco, pensando ai pesci costretti a vivere sempre nell'acqua salata, fu preso da una gran compassione, corse a caricarsi di un sacco di zucchero lo rovesciò nell'oceano. Assaggiò l'acqua con un dito e sentì che era dolce. Ma qualche volta le rusce mettono i trampoli, e bisogna ad andare più lontano, e ingannano la gente. Arrivano fin sui giornali. Per fortuna, all'Unità non arrivano nemmeno in anticamera: c'è un gradino troppo alto anche per quei loro trampoli.
Ancora la luna (Carla "Unità", perché quando ero di sera che c'è la luna, lei mi chiede: «dove?», Simona Michi-

per i vostri figli

mezzogiorno una «soluzione molto più logica»: andare a lavorare lei stessa; ma Sciambu, trattando da antichi pregiudizi, non glielo permette. «Le donne della nostra famiglia non hanno mai lavorato per gli altri e parte lui solo. L'infinità di questo distacco sbatte Paro per un momento e le strappa uniche lacrime che la vediamo piangere nel film, lacrime di impotenza, angoscia e quasi rabbiosa. Essa voleva giusto ed era pronta a infrangere le vecchie tradizioni, per quanto amasse profondamente le tradizioni familiari del suo Paese. Rivela questo suo amore quando, costretta a dare i suoi orcinelli a Sciambu che li andrà a impegnare per raggranellare il danaro, il suo bel viso si rattrista. Non per vanità, i gioielli per la donna bengalese non sono semplici ornamenti, ad essi è legato tutto un mondo di sentimenti, indicano l'amore o il rispetto di chi li ha donati e insieme doveri e gioie dello stato di una moglie. Bisogna ricordare tutto questo per comprendere anche un'altra frase di Paro in cui si rivela il suo desiderio d'amore e il pudore di manifestarlo: nel breve momento di gioia in cui i contadini all'inizio del film sono nei campi, Sciambu pieno di speranza le promette che tra poco le porterà la collana da tempo impegnata per far fronte alla miseria: «Oh! — sorride Paro — è inutile, perché ormai sono vecchia e tu non mi ami più». Essa vuol dire che se l'amore del suo sposo è finito sarà inutile, lei porterà quel lungo tubo (8-10 metri), che è il vostro intestino, con purganti, lassativi e clisteri. Non incominciate mai tali pratiche nell'infanzia e nella giovinezza. Secondo: prima digestione in ore (si prima digestione avviene in bocca). Il che significa: denti in ordine, masticare a lungo, triturare gli alimenti, farli imbevere bene di saliva. Se mancano i denti posteriori, non accontentatevi: fate trarre dentifatti. La triturazione del cibo avviene coi molari. Terzo: la digestione dura 5-6 ore, ma le prime due sono essenziali: cercate quindi di non disturbare il vostro stomaco in queste due ore, lavorando o applicandovi. Quarto: Se potete, berete dopo i pasti un infuso caldo: caffè molto lungo, tè lungo, meggio, un infuso di menta, malto, salvia. Quinto: Ricordate che la muscolatura addominale ha una grande importanza nel produrre movimenti intestinali. Perciò fate tutti i giorni ginnastica di piegamenti, in piedi e a terra. Specie se siete giovani donne o se siete adulti scendevoli. Sesto: Se potete, tenete nel vostro gabinetto una posizione uguale a quella alla quale ci obbligano i vecchi gabinetti alla turca. Settimo: Mangiate gli ortaggi, contenenti una sufficiente quantità di residui (frutta, verdure). Ottavo: Le verdure, anche se sotto forma di puree, debbono essere masticate e lasciate in bocca più a lungo della carne: ricordatevi che i ruminanti... ci ritornano sopra... Nono: Non lasciate il vostro intestino a secco. Le feci secche non esercitano più stimoli alcuni contro la parete intestinale. Perciò date acqua al vostro intestino. E se non potete andati di corpo, inumidite i piedi con qualche blando clistere. Decimo: Prendete ogni mattina un bicchiere d'acqua, ogni settimana fare un'oretta di sport (passeggiata, canottaggio, tennis, ginnastica), ogni



Perché le bugie hanno le gambe corte? (Michele Loconsolo, Vico Fiscardi 3, Bari). E' modo di dire e significa che le bugie fanno poco strada, vengono presto scoperte. Ma qualche volta le rusce mettono i trampoli, e bisogna ad andare più lontano, e ingannano la gente. Arrivano fin sui giornali. Per fortuna, all'Unità non arrivano nemmeno in anticamera: c'è un gradino troppo alto anche per quei loro trampoli.
Ancora la luna (Carla "Unità", perché quando ero di sera che c'è la luna, lei mi chiede: «dove?», Simona Michi-

