

nella respirazione, giacchè il poco dilatarsi di essi contribuisce a che si annidi una delle più terribili malattie, la tisi.

Perchè i polmoni abbiano tutti parte alla respirazione, bisogna esercitare talora quest'organo a dilatarsi il più possibile e ciò si ottiene coi movimenti rapidi, e prima di tutto colla corsa veloce.

Coll'intensa attività dei polmoni migliora il sangue, la circolazione di esso diventa più energica, e più rapido si fa lo scambio delle sostanze nel corpo. Ma tutti sanno che di pari passo collo scambio delle sostanze cresce l'appetito, e gli organi della digestione sono in grado di compiere l'ufficio loro assai meglio che quando il corpo è inerte.

Il fanciullo indebolito dall'educazione domestica, con giuochi opportuni fatti all'aria aperta, guadagna un appetito sano, e il cibo semplice ma rinforzante, di cui prima egli non voleva sapere, comincia a piacergli. Del pari la giovinetta, cresciuta malaticcia per le soverchie cure consigliate da un irragionevole affetto, potrà migliorare immensamente col moto regolare fatto fuori casa, in luoghi aperti o in campagna. E quando sia, in generale, divenuto migliore lo stato del corpo si comprende che andranno scomparendo i mali nervosi, da cui oggi sono afflitte tante e tante persone.

Lasciamo dunque che i giovani vadano all'aperto a distrarsi in giuochi leciti e salutari e a guadagnare così in salute e in lieta disposizione di animo. Riserbiamo ai nostri figliuoli, alle speranze del nostro avvenire, uno spazio nel giardino e nel cortile, ove possano correre e saltare allegramente. Non avremmo veramente cuore se volessimo, senza necessità, impedire ai fanciulli di giocare, o abbreviare il tempo che essi devono spendere svagandosi. Se poi vogliamo considerare la importanza che hanno i giuochi quanto all'educazione, noi stessi prenderemo parte ad essi per dirigerli e regolarli come meglio conviene.

Molti credono che la ginnastica basti pienamente per esercitare il corpo, ma a questa opinione si oppongono i pro-

pugnatori stessi della ginnastica, i quali raccomandano i giuochi all'aria aperta. Infatti solo i giuochi danno occasione a muoversi in modo veramente giovevole alla salute. Nella ginnastica può avvenire che un muscolo sia di soverchio affaticato; nei giuochi invece le forze possono essere poste in opera anche fino al limite massimo, ma non oltre di esso, giacchè, se, per esempio, si tratti della corsa, chi corre cesserà non appena questo esercizio gli torni gravoso. Inoltre non è possibile fare la ginnastica fuori durante gli acuti freddi dell'inverno, mentre, tra i giuochi che richiedono moto si possono scegliere i più convenienti alla stagione.

Circa alla questione se anche le fanciulle debbano fare giuochi all'aperto è presto risolta. Esse devono esercitarsi all'aria aperta non meno dei fanciulli, giacchè hanno lo stesso bisogno di sollevarsi l'animo, di rinforzarsi il corpo e lo spirito, di apparecchiarsi ad essere utili a sé e alla famiglia. Non pochi opinano che alle fanciulle, specie delle classi più alte, non convenga di esercitarsi in giuochi igienici all'aperto. Certo si comprende che non tutti i giuochi propri ai fanciulli possono essere adatti anche alle fanciulle.

Per concludere, è importantissimo adoperarsi perchè le generazioni che crescono respirino in abbondanza l'aria libera e con giuochi opportuni acquistino forza di corpo e vigore di spirito.

NELLE TERME D'ACQUI⁽¹⁾

I.

« Per me si va nella città dolente;
« per me si va nell'eterno dolore,
« per me si va tra la malata gente. »
Questa leggenda che vi stringe il cuore —
paurosa leggenda di terrore, —
sulla porta non è, ma ognun la sente
che assurga dei lunghi anditi al chiarore
nell'ascensor che sale lentamente.

O tette file d'uscì sempre chiusi!
O passi di fantasmi silenziosi,
pulsanti il suolo come tonfi strani!

Quanti dolori in quest'asil reclusi!
Chi sono gli abitanti misteriosi
di queste mura taciturne e immani?

(1) Dall'egregio amico avv. E. A. Berta, il simpatico direttore della *Gazzetta del Popolo della Domenica*, riceviamo i seguenti sonetti che inseriamo ben volentieri, lieti che invece di lamenti e voci di dolore la nostra cura balneare abbia ispirato dei versi gentili all'esimio poeta.

— Io che vi ho perdonato!
— Oh! esclamò la signora Trave quasi
in preda ad un attacco di nervi, il despota!
Il miserabile!...

— Doyreste almeno, signora, avere il
pudore...

La signora Trave che ha senza dubbio
le sue buone ragioni per non volerne sen-
tire di più, s'alza bruscamente. Suo marito,
in fondo pochissimo rassicurato, fa altret-
tanto. Il signore e la signora Festuca imi-
tano l'esempio facendo ogni sforzo per cal-
marli.

VI.

La cara, la tenera, la santa Valentina
tende un dito minaccioso verso colui che
ella ha qualificato la perla dei mariti e
grida con voce rabbiosa:

— Signor Trave, voi siete un vile.

Quindi senza attendere un secondo, scop-
pia in singhiozzi strazianti interrotti di
tanto in tanto da queste parole:

— Infamia!... Separazione!... Non voglio
vederlo mai più!... Non mi parlate di quel
mostro...

Soffocata infine dal dolore, essa, dimen-
tica tutto, mentre il signor Trave perdendo
a sua volta la testa, e non pensando più

II.

Qual nell'oscurità Mostro s'appiatta
pronto a balzarvi in groppa o sulle spalle?
Per quale intento ignoto s'arrabatta
e si trascina tanta gente? — Dalle
finestre aperte, pallida, distratta,
tutta ravvolta dentro un bruno scialle,
una signora giovane, un po' sfatta,
guarda, sognando, la fulgente valle.

O luminosità dell'ampia chiostra
di colli dati al gran bacio del sole,
sorridenti nel verde delle viti,

che anno malie e fascini d'invidia;
siate umane con lei che invan vi vuole
e nel vano desio v'abbatte e prostra!

III.

Trovi pietà l'affanno che dimora
in questa casa! — Il vostro raggio stride
qua dentro! — Lieto e fulgido esso ride,
e qui pensosa eternamente è l'ora.

Questa gente che soffre e che dolora,
i di ricorda in cui anch'essa vide
da presso il gaudio e il sogno che conquide,
né sa se il sogno a lei ritorni ancora!

Troppi qui sbucan fuori dalla cella
nel traino cauto d'una carrozzella!
Quanti sogni di corse naufragati,
di pazze corse, in faccia al sol, pei prati!
Che strascicar penoso di babbucce!
Che picchiar sordo di bastoni e grucce!

IV.

Bastoni, grucce, come tibie, nude,
che faticosamente pei giardini
reggete piedi sfatti o bei piedini,
del vostro imperio qui l'era si chiude.

Un soffio di speranza, ecco, prelude
a meno tristi e squallidi destini.
Un malato saluta i suoi vicini:

parte. È guarito! — Oh qual si schiude
sopra ogni labbro pallido sorriso!
— Io pure un giorno... forse un giorno anch'io...
pensa ognuno e assapora il paradiso.

— Perché m'accascio, mi dispero e piango?
Questa salvezza l'ha creata Iddio...!
Benedetto il Massaggio, il Bagno e il Fango!

V.

E ognuno, più sereno e fiducioso,
cede all'amplesso livido del limo.
Chi con ribrezzo n'ebbe il bacio primo,
ora lo cerca franco, coraggioso.

Come un polipo grigio e limaccioso,
il gran Mostro, che par fatto di fimo,
m'abbraccia e quell'abbraccio non l'esprimo,
tant'è brutale e insiem voluttuoso.

Un abbraccio di calde morbidezze,
bruciante abbraccio fervido, tenace,
fatto di pesi enormi e di carezze!

Oh in quell'urgente stretta della mota
che mai s'allenta, non dunque è la pace
imperturbata d'una mummia immota?

ai suoi invitati, lascia egli pure la sala da
pranzo sbattendo le porte.

Rimasti soli, i coniugi Festuca si guar-
dano un istante senza proferir parola, e non
potendosi contenere, soffocano le loro risa
coi tovaglioli.

Ma in capo ad un minuto la signora Fe-
stuca mette la sua nella mano di suo ma-
rito e sempre ridendo gli domanda: -- Dimmi,
amico mio, siamo noi stati così ridicoli?

— Ohimè! temo che sì. Ma noi saremmo
più che ridicoli ancora, adesso, se non ci
dicessimo: amami e perdonami!

— Amiamoci e perdoniamoci, ripeté Lu-
ciana gettandosi fra le braccia del signor
Festuca, che se la strinse al petto con ef-
fusione.

— Ed ora che cosa dobbiamo fare? do-
mandò Luciana.

— Una sol cosa: rappacificare i due sposi,
ciò sarà comico.

— Tuttavia dobbiamo farlo.

— Incaricati della chiassosa Valentina,
io corro dal signor Trave.

Entrambi si misero all'opera e non tar-
daron a scoprire gli sposi nemici che con-
tinuavano a strepitare.

Per un sentimento in cui la malizia ci
entrava in tantino, il signore e la signora
Festuca invocarono per operare un com-

VI.

Inno al Fango.

Ave — eterno, immortal, livido Fango,
che da profondità buie traesti
l'essenze e i succhi onde tutto m'investi! —
serenamente in tuo poter rimango.

Il cerchio in cui mi stringi non l'infrango
Sdegniamo il fango — omunculi funesti, —
ma il fango ci rivuol — pallidi resti.
È il Ritorno, il Destin ch'io non rimpiangio.

Si compia, il Destino che un decreto eterno
segnava. — Io m'abbandono a te — Natura —
Sei la salute? l'illusion? lo scherno?

Che val? Meglio il tuo bacio lutulento,
meglio di questa ridda empia ed impura;
che ci afferra insultando il firmamento!

ACQUI — VECCHIE TERME
30 Agosto 1897.

E. Augusto Berta.

TRIBUNALE PENALE D'ACQUI

Taglio di viti — Nella notte dal 5-
al 6 di giugno u. s. uno dei più vili ed
odiosi delitti veniva consumato in ter-
ritorio di Fontanile.

Circa 600 viti venivano tagliate inte-
ramente alla guardia campestre Pesce
Giuseppe.

Venuta a pubblica conoscenza il fatto,
subito l'autorità giudiziaria si mise in
moto per scoprire i colpevoli.

Dopo molte ricerche, finalmente dessa
ha potuto constatare che un tal Anerdi
G. B. di Fontanile nemico del Pesce,
aveva nel giorno stesso del delitto ma-
nifestato il desiderio e l'intenzione di
tagliare al suddetto Pesce dei filari di
viti.

A carico di costui si istrui subito un
processo penale e martedì scorso, dopo
l'orale dibattimento, il Tribunale d'Acqui
lo riteneva convinto di quel delitto; e
lo condannava alla detenzione per mesi
6, alla multa di L. 800, ai danni verso
la parte civile cui per intanto accordava
una provvisoria di L. 500 ed a tutte
le altre spese ed accessori di legge.

Il Pesce si era costituito parte civile
cogli avvocati L. Gagliano e A. Traversa
e col proc. Benzi. L'Anerdi era difeso
dagli avvocati Sardi e Giardini.

Furto di lardo e di salami — Rizzo
Gio. Batta di Cremolino, era chiamato
a rispondere del delitto previsto dall'art.
404 n. 3 del cod. penale per avere ru-
bato lardo e salame a certo Canobbio
Francesco.

All'aprirsi del dibattimento la difesa
faceva istanza di rinvio, affinché pos-
tessero venire citati alcuni testi a sca-

movente riavvicinamento gli argomenti stessi
addotti dai coniugi Trave.

Essi fecero loro comprendere quanto la
riputazione di provvidenza degli afflitti po-
teva soffrirne se si poteva dire che la loro
discordia era durata, non fosse che venti-
quattro ore... Insomma senza troppi sforzi,
condussero il signor Trave ai piedi di Va-
lentina. Essi caddero nelle braccia l'uno
dell'altro versando copiose lagrime.

Si mangiarono allegramente le frutta.

VII.

Qualche tempo di poi, il signor Trave
avendo incontrato un amico il quale aveva
motivo di lodarsi dei suoi buoni uffici,
costui gli disse in tono scherzoso: — Eh!
Eh! caro mio, voi pure date cattivo esempio.

— Che cosa intendete dire?

— Già, sappiamo che vi siete bisticciato
colla moglie.

— Chi vi ha detto ciò?

— Lo seppi dai signori Festuca.

— I Festuca! Essi spandono maldicenze
contro di noi! Ecco come si è ricompensati
del po' di bene che si può fare. Noi che
li abbiamo riconciliati! Ingrati!

CAMILLO DEBANS.

Appendice della GAZZETTA D'ACQUI (4)

TRAVE E FESTUCA

— I miei torti!... Perdonarmi!... Valentina,
vi credevo più intelligente.

— Io, rispose bruscamente Valentina,
non mi sono mai abusata sul conto vostro.
So abbastanza quanto valete.

Il signor Festuca ritenne che fosse ve-
nuto il momento d'intervenire. Egli si volse
verso il signore, poi verso la signora Trave,
a misura che l'uno o l'altro parlava, e loro
rivolse sguardi supplichevoli. Ma non poté
articolarne una parola tanto le botte e le
risposte s'incrociavano con rapidità. Riuscì
finalmente a balbettare: — Vediamo, mio
caro amico...

— Eh! Vedete anche voi al par di me,
esclamò il signor Trave, quanta importanza
vuol darsi quella disgraziata. È il suo pec-
cato originario.

— E voi! Voi signore, strillò Valentina.
Che cosa significa questa parola disgraziata,
rispondete, lo voglio.

— La vedete? Lo vuole. Questa parola
significa, mia cara, ciò che essa dice.

— Io che vi ho arricchito!