

**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:**             11 (1955)

**Heft:**             4

  

**Rubrik:**            Il cantuccio del medico

### **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:** 03.04.2025

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

## I MIGLIORI

3'40''8	Iharos (Ungheria)	1935
3'40''8	Tabori (Ungheria)	1955
3'40''8	Nielsen (Danimarca)	1955
3'41''2	Rozsavölgyi (Ungheria)	1955
3'41''8	Landy (Australia)	1954
3'42''2	Bannister (Gran Bretagna)	1954
3'42''6	Hermann (Germania)	1955
3'42''8	Santee (USA)	1955
3'43''	Hägg (Svezia)	1944
3'43''	Strand (Svezia)	1947
3'43''	Lueg (Germania)	1952

## 5000 metri

## STORIA DEL RECORD

14'36''6	Kolehmainen (Finlandia)	1912
14'35''4	Nurmi (Finlandia)	1922
14'28''2	Nurmi (Finlandia)	1924
14'17''	Lehtinen (Finlandia)	1932
14'08''8	Mäki (Finlandia)	1939
13'58''2	Hägg (Svezia)	1942
13'57''2	Zatopek (Cecoslovacchia)	1954
13'56''6	Kuts (URSS)	1954
13'51''6	Chataway (Gran Bretagna)	1954
13'51''2	Kuts (URSS)	1954
13'50''8	Iharos (Ungheria)	1955
13'46''8	Kuts (URSS)	1955

## I MIGLIORI

13'46''8	Kuts (URSS)	1955
13'50''8	Iharos (Ungheria)	1955
13'51''6	Chataway (Gran Bretagna)	1954
13'55''2	Chromik (Polonia)	1955
13'57''	Zatopek (Cecoslovacchia)	1954
13'57''6	Kovacs (Ungheria)	1955
13'58''2	Hägg (Svezia)	1942
13'58''8	Anufriev (URSS)	1953
13'59''2	Szabo (Ungheria)	1955

## MACOLIN

Macolin ! Questo prestigioso nome ha la risonanza del cristallo e la purezza delle Alpi che tutto intorno delimitano il suo orizzonte. Macolin non è più, ai giorni nostri, il modesto casolare di contadini pigramente situato sul pendio del Giura e conosciuto dai soli ospiti inglesi e francesi che ne avevano fatto, 50 anni or sono, il loro luogo prediletto di soggiorno.

Macolin è diventato un nome nel mondo sportivo e culturale del nostro paese dopo che nel 1943 il Consiglio federale lo ha scelto quale sede dell'Istituto nazionale di educazione fisica.

Questo nome evoca per diverse migliaia di giovani e giovanissimi, svizzeri e stranieri, le dolci ore passate nel sano ambiente della camerateria sportiva.

In molti hanno espresso il desiderio di poter portar seco un tangibile ricordo del breve periodo da loro trascorso su queste incantevoli alture. Sgraziatamente non avevamo nulla da offrire all'infuori dell'amicizia che ancora oggi ci unisce.

È per colmare questa lacuna che l'amico Francis Pellaud, segretario romando alla Scuola federale di ginnastica e sport e redattore-capo di parecchi giornali sportivi, ha voluto farsi autore di un opuscolo illustrato che metta in evidenza l'origine, lo sviluppo e l'attività dell'istituzione alla quale egli dà la sua preziosa collaborazione.

Il signor direttore Arnoldo Kaech ha cortesemente voluto scrivere la prefazione di questo libro che conterà di ca. 130 pagine con 55 illustrazioni, formato 19/25 cm., presentanti le vedute più suggestive delle installazioni e del paesaggio di Macolin nonchè una panoramica dell'attività sportiva che vi si svolge.

Per soddisfare ai desiderata della maggior parte dei visitatori e amici di Macolin questo opuscolo, che sarà pronto per fine marzo 1956, verrà edito in francese, tedesco, italiano e inglese.

I monitori ticinesi dell'I. P. approfittino dell'offerta speciale di sottoscrizione (già da ora aperta) per arricchire la loro biblioteca con un'opera di valore che viene offerta al prezzo dell'edizione ordinaria. Indirizzare per ora le richieste alla Sezione cantonale I. P., Bellinzona.

## IL CANTUCCIO DEL MEDICO

## Siamo allegri !

Lo stato dello spirito ha una grande influenza sulla salute del corpo. Alcuni anni fa ho dato una conferenza in Australia ove ho raccomandato l'ottimismo ed un'attitudine coraggiosa. Quando ebbi terminato, un signore mi venne incontro. « L'anno scorso » mi disse, « quando ero redattore di un giornale, un mattino mi sentivo poco bene e esitavo a recarmi al mio ufficio. Avevo molto da fare e non credevo di poter rimanere a casa. Non appena fui sulla via, incontrai un amico.

« Che cera cattiva hai questa mattina ! » mi disse. Poco dopo un altro soggiunse: « Mi sembra che non stai bene » consigliandomi di curarmi. Rientrai in casa mia. All'indomani ero nuovamente sulla strada sentendomi così male che ero sul punto di ritornare, quando un altro amico s'accostò:

« Che piacere di vederti Giacomo, mi disse, e soprattutto di trovarti così bene; e che giornata magnifica ! ». Quelle parole mi conferirono nuova energia. Mi recai all'ufficio mettendomi al lavoro. Più lavoravo e meglio mi sentivo. Quando alla sera rientrai constatai che da tanto tempo non mi ero sentito così bene ». Quando due ammalati s'incontrano, essi s'intrattengono subito dei loro mali e dei loro sintomi. Questa è una cattiva abitudine; dapprima perchè non fa alcun bene a coloro che ne parlano ed in seguito perchè fa del torto a coloro che lo sentono. Poco a poco ognuno sente in sé tutti i sintomi del suo vicino.

Si può sempre essere riconoscente per qualche cosa. Quando due persone visitano un giardino, uno ammira le rose e i garofani e l'altro i cardi. Tutto dipende, nella vita, dal modo in cui noi con-

sideriamo le cose. Si deve fare uno sforzo per prenderle sempre dal lato buono; ma se anche le nostre speranze non si realizzano, possiamo dividere coi meno fortunati ciò che già abbiamo. Dare è vivere; tener per sé è morire. Colui che ha deciso di mai offuscare il sentiero altrui, che vive per incoraggiare e sollevare i suoi simili, possiede il vero talismano della salute.

Non bisogna aspettare di essere tutti i giorni in perfetto stato. Per ognuno ci sono dei giorni meno buoni degli altri, ove ci si sente poco disposti per lavorare; ma non è necessario raccontarlo. D'altra parte quando ci sentiamo poco bene non è sempre detto che stiamo proprio male. È vero che una persona che si trova bene prova del benessere; però non è sempre il caso per colui che si trova sulla via della guarigione: quando la natura fa il più grande sforzo per il suo ristabilimento è proprio allora che ci si sente delle volte peggio, a causa delle trasformazioni che si producono nell'organismo. Per esempio dopo aver abbandonato per alcuni giorni la bevanda il bevitore si sente molto male, peggio che quando beveva, il suo stato però è migliore ed esso torna a riacquistare la salute. La medesima cosa si produce presso il fumatore, il degustatore di tè, il mcrfinomane e l'abituato a non importa quale narcotico.

Impariamo a seguire le leggi che governano il nostro corpo e ringraziamo Iddio per tutto quanto mette a nostra disposizione. La contentezza dello spirito è la migliore medicina.

Dr. D. H. Kress