

Scoutismo per ragazzi

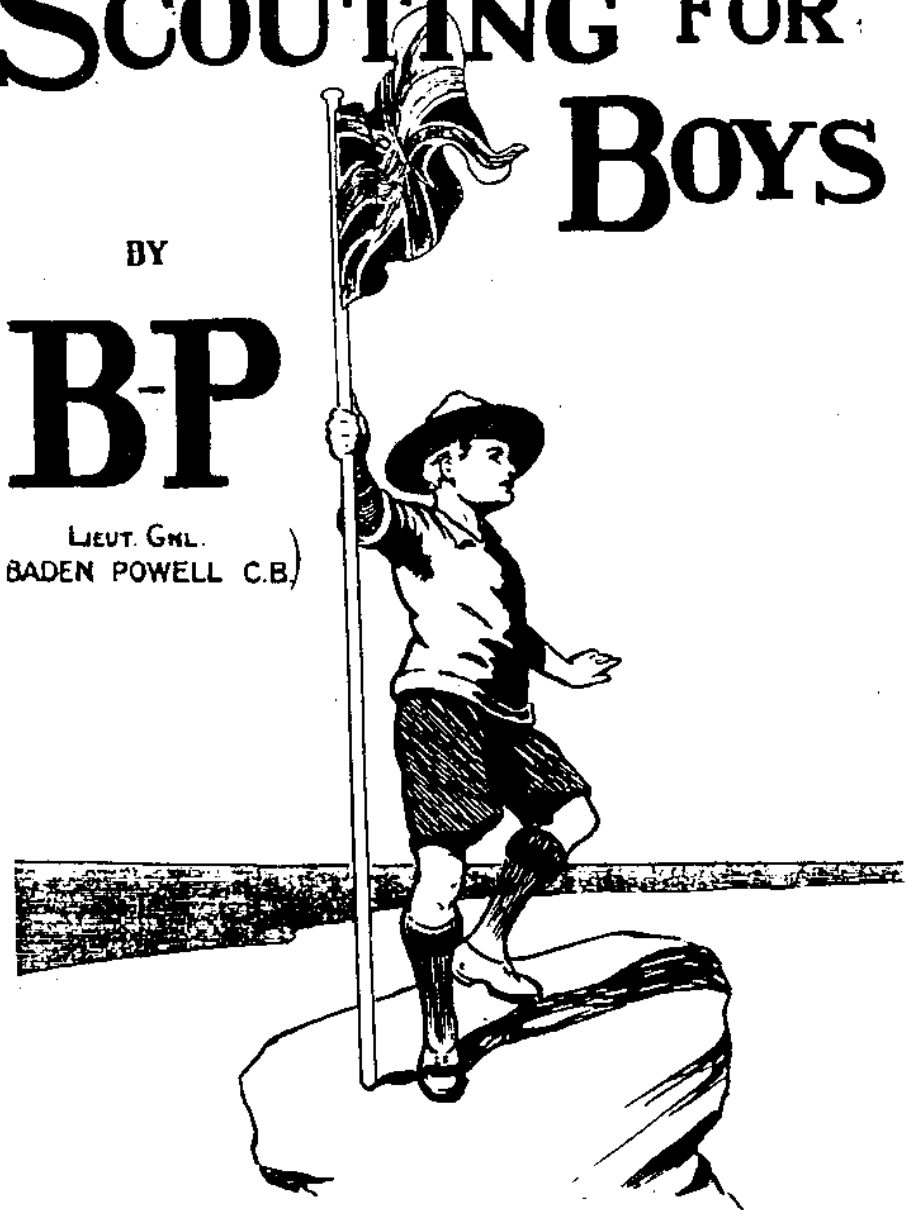
Part V. FORTNIGHTLY. Price 4d. net.

SCOUTING FOR BOYS

BY

B-P

LIEUT. GENL.
BADEN POWELL C.B.



PUBLISHED BY HORACE COX, WINDSOR HOUSE, BREAM'S BUILDINGS, LONDON, E.C.

Capitolo 6

RESISTENZA DELLO SCOUT

17^a chiacchierata

Come diventare forti

18^a chiacchierata

Abitudini salutari

19^a chiacchierata

Come prevenire le malattie



è sicuro di trovare una occupazione.

Un'infinità di individui deboli o spreconi sono andati per il mondo, e molti non sono riusciti a concludere niente di buono: ma io non ho mai saputo di un caso di completo insuccesso fra quei giovani che si sono gettati nella vita con un sincero desiderio di lavorare, e con la capacità di perseverare nel proprio lavoro di agire rettamente e di mantenersi sobri.



COME DIVENTARE FORTI

NECESSITA PER GLI SCOUTS DI ESSERE FORTI - UN SISTEMA SBAGLIATO DI ALLENARSI - GLI ESERCIZI FISICI E IL LORO SCOPO - SEI ESERCIZI PER MANTENERSI IN BUONA SALUTE - ARRAMPICARSI - IL NASO - LE ORECCHIE - GLI OCCHI - I DENTI - LE UNGHIE

Un esploratore giaceva ammalato in un ospedale, in India, colpito da quella malattia terribile che si chiama colera. Il medico disse all'indigeno che lo assisteva che il solo modo di salvargli la vita era di tenergli i piedi caldi, e mantenergli il sangue in movimento frizionandogli costantemente tutto il corpo.

Non appena il medico si voltò, l'indigeno smise di frizionare il malato, e si accovacciò per terra, per farsi tranquillamente una fumatina.

Il povero ammalato, che non poteva parlare, aveva però compreso tutto quello che accadeva e fu così indignato della condotta dell'indigeno, che decise senz'altro di voler guarire ad ogni costo, non fosse che per dare una buona lezione a quell'indigeno. Ed avendo fermamente deciso di guarire, guarì.

«Non dir mai "muoio" finché non sei morto» è un detto degno di uno Scout; e se egli agirà in base ad esso, riuscirà a cavarsi fuori da molte situazioni difficili, anche quando tutto sembra congiurare contro di lui. Ma per questo bisogna possedere quel misto di coraggio, pazienza e forza, che noi chiamiamo «resistenza».

UN ESEMPIO DI RESISTENZA

Un magnifico esempio di resistenza lo diede alcuni anni fa il grande cacciatore ed esploratore sudafricano F. C. Selous, durante una spedizione di

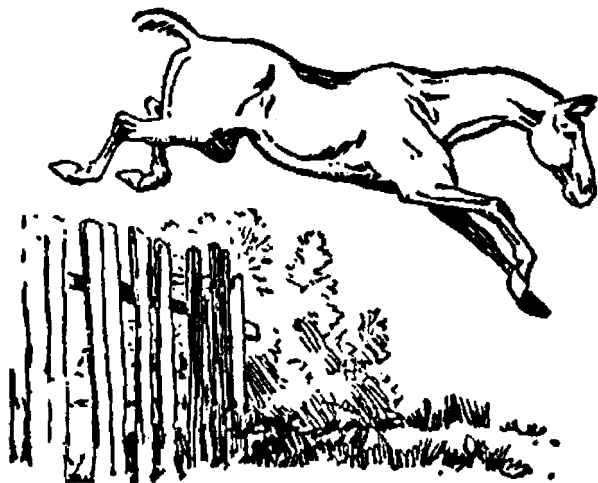


caccia nel Barotseland, a nord del fiume Zambesi.

Nel bel mezzo della notte, il suo campo venne improvvisamente attaccato da una tribù ostile, che lo prese d'assalto con una sparatoria a distanza ravvicinata.

Selous e il suo piccolo gruppo di indigeni si dispersero immediatamente nell'oscurità e si nascosero nell'erba alta: ma prima di cercare la salvezza nell'erba, l'esploratore aveva afferrato il suo fucile e qualche cartuccia. Non riuscì però a ritrovare nessuno dei suoi uomini, e vedendo che il nemico si era impadronito del campo, e che per mettersi in salvo non aveva più che poche ore di oscurità davanti a sé, partì verso meridione, guidandosi per mezzo delle stelle della Croce del Sud.

Così strisciò accanto alle vedette nemiche, che poté individuare dal rumore che facevano parlando; poi passò il fiume a nuoto, e finalmente fu in salvo, vestito solo di camicia, calzoncini corti e scarpe. Durante i giorni e le notti successive seguì sempre a camminare verso Sud, spesso nascondendosi per



**GLI ANIMALI SANNO
COME ALLENARSI
PER MANTENERSI
SANI: UN CAVALLO
LASCIATO IN LIBERTÀ
SEMBRA SALTARE
SOLO PER IL SOLO
GUSTO DI MUOVERSI.**

evitare indigeni ostili; per procurarsi da mangiare dava la caccia ai cervi.

Ma una notte, entrando in un villaggio che riteneva amico, fu derubato della carabina e costretto di nuovo a darsi alla fuga, senza più mezzi per proteggersi o per procurarsi il cibo. Tuttavia, non era tipo da darsi per vinto fino a che gli restava una probabilità di vita: e andò sempre avanti, finché in ultimo raggiunse un posto dove incontrò alcuni dei suoi uomini che erano riusciti anch'essi a sfuggire all'attacco del campo. E dopo molto



**UN RAGAZZO CHE
IMPARI TUTTO CIÒ CHE
PUÒ NEGLI SCOUTS HA
BUONE PROBABILITÀ
NELLA VITA.**

fare qualche cosa di grande. Si tratta quindi di stare attenti a qualsiasi occasione che si presenti e subito afferrarla, cioè mettersi a correre e saltarci sopra, e non mettersi seduti e aspettare che passi. La buona occasione è un autobus che ha pochissime fermate.

La scelta di un mestiere o professione

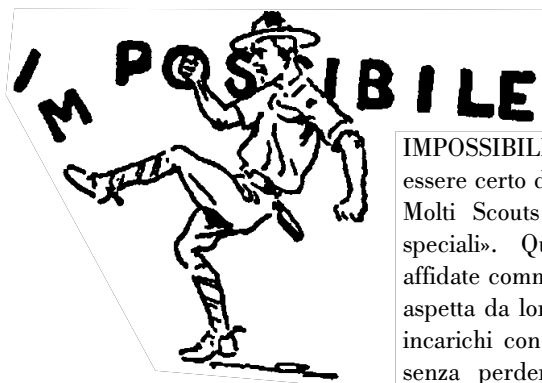
«Siate preparati» per quello che vi può accadere in avvenire. Se anche avete un'occasione che vi permetta di guadagnare denaro mentre ancora siete ragazzi, che cosa farete quando questa piccola occupazione finirà? Dovreste quindi imparare un qualche mestiere opportuno, e intanto mettere da parte i vostri guadagni per mantenervi finché non avrete trovato un buon impiego nella vostra futura professione.

E cercate anche di imparare qualcosa di un secondo mestiere, per l'eventualità che in qualsiasi momento possa venire a mancarvi il primo, ciò che accade molto spesso.

Un datore di lavoro mi disse una volta di non avere mai assunto un giovane che avesse la punta delle dita gialla (per il fumare), o che tenesse sempre la bocca spalancata (i ragazzi che respirano dalla bocca hanno l'aspetto di persone stupide). Ma chiunque abbia dei risparmi, stia lontano dall'alcool e sia di carattere allegro

**NON SIATE
FANNULLONI. SE
VOLETE AVERE
SUCCESSO NELLA VITA,
IMPARATE UN
MESTIERE UTILE.**





ROWAN COMPI IL SUO DOVERE, PERCHÉ BUTTÒ VIA CON UN CALCIO LA SILLABA IM DELLA PAROLA IMPOSSIBILE; CHIUNQUE AGISCE COSÌ È CERTO DI RIUSCIRE.

si desiderava da lui, e poi fece il resto da sé, senza una parola, buttando via con un calcio la sillaba IM dalla parola

IMPOSSIBILE. Chiunque fa in questo modo, può essere certo di riuscire.

Molti Scouts prestano servizio come «fattorini speciali». Questi ragazzi, abituati a vedersi affidate commissioni difficili ed a sapere che ci si aspetta da loro una buona riuscita, accettano tali incarichi con la massima fiducia in se stessi, e, senza perdere tempo a fare un mucchio di domande, partono con piglio concreto e riescono.

sciocche

Questo è il modo con cui ci si deve comportare davanti a qualsiasi difficoltà della vita. Se vi è stato affidato un incarico, o vi trovate in un guaio che vi sembra troppo grosso per voi, non cercate di evitarlo: sorridete, pensate alla maniera di poterlo affrontare con successo, e poi buttatevi dentro».

Ricordatevi che «una difficoltà non è più tale una volta che ne abbiate riso, e l'abbiate affrontata».

Non abbiate paura di commettere un errore. Napoleone diceva: «Nessuno che non abbia mai commesso un errore ha mai fatto qualcosa "di buono"».

Memoria

Inoltre, esercitatevi a ricordare le cose. Chi ha una buona memoria riuscirà bene nella vita, perché c'è moltissima altra gente che non l'ha, proprio per non averla mai esercitata.

Una grande isola corallifera è costituita da piccolissimi animali marini riuniti insieme. Allo stesso modo, il sapere di un uomo si forma osservando ogni specie di piccoli dettagli per collegarli l'un l'altro nella mente e ricordarli.

La fortuna»

Se volete prendere un autobus in corsa, non vi mettete a sedere per lasciarvelo passare davanti e poi dire: «Come sono sfortunato! ». Vi mettete a correre e ci saltate sopra. Ora capita proprio la stessa cosa con quella che la gente chiama la «fortuna»: si lagnano di non avere mai fortuna. Ebbene, in realtà la fortuna non è altro che l'occasione di ottenere qualche cosa di buono o di

camminare, raggiunsero finalmente un paese amico.

Ma che terribili momenti avevano dovuto passare!

Erano trascorse tre settimane dall'attacco, e per quasi tutto questo tempo, Selous era stato solo, braccato, affamato, costretto a sopportare il freddo pungente delle notti e il caldo opprimente del giorno.

Nessuno che non fosse stato un esploratore dotato di una resistenza straordinaria avrebbe potuto sopportarlo: ma Selous era un uomo che si era costantemente preoccupato, fin da quando era adolescente, di rendersi forte, avendo cura del proprio corpo ed esercitandolo. E aveva conservato sempre il suo coraggio.

Ciò dimostra che se voi, una volta uomini, volete passare sani e salvi attraverso avventure simili, e non essere un cencio d'uomo, dovete addestrarvi fin da ragazzi per divenire forti, attivi e pieni di salute.

Un sistema sbagliato di allenarsi

Recentemente, un tale mi diceva con molto orgoglio che insegnava a suo figlio la resistenza fisica facendogli fare delle lunghe marce e delle corse in bicicletta. Gli risposi che presumibilmente avrebbe ottenuto proprio l'opposto in quanto il sistema con cui un adolescente può acquistare resistenza fisica non è affatto quello di sforzarsi a fare grandi sforzi fisici, perché essi gli *danneggeranno con molta probabilità il cuore e lo metteranno a terra*. Occorre invece che egli cresca forte e pieno di salute, mediante una buona alimentazione ed esercizi fisici moderati, in modo che, una volta divenuto uomo e con tutti i muscoli ben formati, sia allora in grado di passare attraverso privazioni e sforzi che un altro uomo più debole non sopporterebbe.

Gli esercizi fisici e il loro scopo

Nel campo degli esercizi fisici si fanno una quantità di sciocchezze, o di vere assurdità; infatti molta gente sembra pensare che il loro solo scopo sia quello di sviluppare muscoli enormi. Ma per diventare sani e robusti, è necessario cominciare dall'interno del proprio organismo, e vedere che il sangue circoli bene e il cuore compia bene il suo lavoro. Qui sta infatti tutto il segreto, e gli esercizi fisici servono appunto a questo. Ecco dunque che cosa si deve fare:

a. Irrobustire il cuore, perché pompi regolarmente il sangue in ogni parte del corpo, e alimenti la carne, le ossa e i muscoli. Esercizi consigliati: la «lotta» e la «spinta dei polsi». Questi esercizi sono descritti più oltre, a p. 236 e successiva.

b. Irrobustire i polmoni, per provvedere il sangue di ossigeno. Esercizi: «respirazione profonda» (secondo esercizio).

c. Fare respirare e traspirare la pelle, per depurare il sangue. Esercizi: bagno, o massaggio giornaliero con un asciugamano umido.

d. Fare lavorare lo stomaco, per nutrire il sangue. Esercizi: «esercizio del cono», o flessioni, piegamenti, e rotazioni del corpo.

e. Rendere attivo l'intestino, per liberare il corpo dai resti della digestione. Esercizi: «Piegamenti», e «massaggi all'addome». Bere molta acqua pura, evacuazione giornaliera regolare.

f. Fare lavorare i muscoli di tutto il corpo; perché il sangue vi possa circolare regolarmente, e irrobustisca ogni sua parte. Esercizi: corsa passeggiate, ed esercizi speciali per i singoli muscoli, come per esempio la «spinta dei polsi».

Il segreto per mantenersi sani consiste nel mantenere il sangue attivo e puro. Gli esercizi che abbiamo consigliato, se ripetuti regolarmente ogni giorno, serviranno allo scopo.

Il sangue si arricchisce mediante un nutrimento semplice e buono, molti esercizi, e molta aria pura, pulizia del corpo, tanto dentro che fuori, e riposo razionale del corpo e della mente.

Sei esercizi per mantenersi in buona salute

Quasi tutti i ragazzi, anche se piccoli e deboli, possono divenire uomini forti e sani, solo che si prendano la briga di fare ogni giorno pochi esercizi fisici. Essi richiedono solo dieci minuti, e non domandano alcun apparato speciale.

Devono venire eseguiti ogni mattina, la prima cosa dopo alzati, ed ogni sera prima di andare a letto; è meglio compierli con pochi o nessun indumento indosso, all'aria aperta o vicino ad una finestra spalancata. Il valore di questi esercizi aumenta di molto se pensate allo scopo di ogni movimento mentre lo eseguite e state molto attenti ad inspirare l'aria attraverso il naso e ad espirarla attraverso la bocca.

Ecco dunque alcuni ottimi esercizi: se li eseguirete a piedi nudi, rinforzeranno tutto il piede.



IN QUESTA CARTINA DELL'AMERICA CENTRALE E DEL MARE DEI CARAIBI POTETE VEDERE L'ISOLA DI CUBA, ATTRAVERSO CUI VIAGGIÒ ROWAN PER TROVARE GARCIA.

come fare a riuscirci perché gli insorti combattevano con gli americani in una regione selvaggia e difficile.

Mentre ne parlava con i suoi consiglieri, qualcuno disse: «C'è un giovanotto, un certo Rowan, che si dice sia capace di fare qualunque cosa gli si chieda. Perché non metterlo alla prova?».

Così si mandò a chiamare Rowan; e quando venne, il presidente gli spiegò perché lo aveva fatto chiamare, e mettendogli la lettera in mano aggiunse: «Ora, io ho bisogno che questa lettera venga portata a Garcia». Rowan si limitò a sorridere, e prese la lettera. Uscì dalla stanza e partì. Di lì a qualche settimana, Rowan ricomparve davanti al Presidente, e gli disse: «Ho consegnato la vostra lettera a Garcia, Signore.». Naturalmente, McKinley si fece spiegare come aveva fatto.

Si venne così a sapere che Rowan aveva preso una barca, era approdato sulle coste di Cuba, ed era scomparso nella giungla. Tre settimane più tardi era ricomparso dall'altra parte dell'isola, dopo essere passato attraverso le linee nemiche, aver trovato Garcia, ed avergli consegnato la lettera.

Rowan era un vero esploratore. Il modo con cui assolse la missione che gli era stata affidata è il modo in cui uno Scout eseguirebbe un ordine ricevuto: per quanto esso possa sembrare difficile, lo affronterebbe sempre con un sorriso perché quanto più è difficile, tanto più è interessante da eseguire.

La maggior parte della gente avrebbe fatto un mucchio di domande: come avrebbe dovuto regolarsi, come avrebbe potuto raggiungere la meta, dove si sarebbe procurata da mangiare, e così via. Ma Rowan non fece così: ascoltò semplicemente che cosa

spaccarle e farne fastelli di legna da ardere. In certi luoghi si potrà guadagnare bene tenendo delle capre e vendendone il latte. Altre attività redditizie sono quelle di fabbricare canestri o stoviglie, rilegare libri ecc.

In una cittadina di provincia, una Pattuglia che lavori insieme può costituire un servizio di recapito a domicilio; oppure potrà impiantare un giardino o un orto, lavorarlo e vendere i fiori o le verdure; o anche formare una compagnia di «menestrelli», o dare rappresentazioni scout o spettacoli vari.

Questi non sono che alcuni suggerimenti, ma vi sono moltissime altre forme di autofinanziamento che potrete trovare facilmente da voi, a seconda delle località in cui vivete.

Ma se volete procurarvi del denaro, dovete mettervi in testa che bisogna lavorare.

In una delle sue commedie, l'attore Ted Payne diceva: «Non so proprio che cosa ci sia in me che non funziona: mangio bene, bevo bene e dormo bene, ma tutte le volte che qualcuno mi nomina in qualche maniera la parola "lavoro", mi sento brividi freddi per tutto il corpo...».

E c'è molta gente dal cuore di gallina che quando si trova davanti a qualche lavoro «sente brividi freddi per tutto il corpo».

Prendete un salvadanaio, metteteci dentro tutto il denaro che riuscite a mettere assieme e quando avete raccolto una somma discreta, portatela ad una banca, e aprite un libretto di risparmio a vostro nome.



PER UN RAGAZZO CI SONO MOLTI MODI DI GUADAGNARE DENARO: PER ESEMPIO, VERNICIANDO UNA CANCELLATA, IMBIANCANDO UN MURO DI CINTA, FACENDO COMMISSIONI URGENTI ECC.



UNA PATTUGLIA PUÒ GUADAGNARE DEL DENARO RACCOGLIENDO VECCHI OGGETTI DI METALLO E CARTA STRACCIA.

Come si fa a riuscire

Parecchi anni or sono, gli Stati Uniti erano in guerra nell'isola di Cuba. Il presidente americano McKinley desiderava mandare una lettera a Garcia, il capo dei cubani, ma non sapeva

1. *Per la testa ed il collo.* Con il palmo e le dita di entrambe le mani strofinatevi con forza, e per parecchie volte la testa, il viso e il collo; massaggiatevi i muscoli del collo e della gola. Spazzolatevi i capelli, pulitevi i denti, lavatevi l'interno del naso e della bocca, bevete una tazza di acqua fredda, e poi continuate con gli esercizi successivi. I movimenti debbono esser fatti più lentamente possibile.

2. *Per il torace.* Partendo dalla posizione eretta, piegatevi in avanti con le braccia tese, con le mani dorso contro dorso all'altezza delle ginocchia. Espirate. Sollevate quindi lentamente le mani sopra la testa, e, portatele più indietro che potete, inspirando profondamente attraverso il naso, come se beveste, coi polmoni e col sangue, la buona aria che Dio ci ha dato (fig. a fianco). Poi abbassate lentamente le braccia, lateralmente, ed espirate attraverso la bocca, dicendo la parola «grazie» (mio Dio).

Infine, piegatevi nuovamente in avanti, espirando la poca aria che vi è rimasta ancora nei polmoni, e dicendo il numero delle volte che avete già compiuto l'esercizio per contarle. Ripetete tutto il movimento per dodici volte.

Mentre lo eseguite, ricordatevi che lo scopo di questo esercizio è di sviluppare le spalle, il petto, il cuore e l'apparato respiratorio.

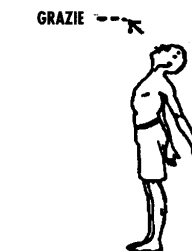
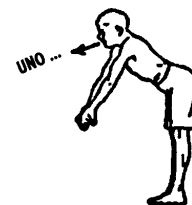
È della massima importanza respirare profondamente, sia perché così si introduce aria fresca nel polmoni, che poi la cederanno al sangue, sia per sviluppare la capacità toracica; ma bisogna farlo con attenzione e senza esagerare: si deve aspirare l'aria attraverso il naso fino a dilatare al massimo le costole, specialmente dal lato del dorso. Quindi, dopo una pausa, espirare lentamente e gradatamente attraverso la bocca, fino a svuotare completamente i polmoni. Poi un'altra pausa, e quindi inspirare di nuovo attraverso il naso, come prima.

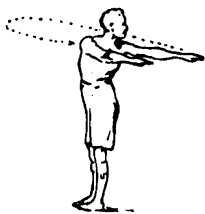
Cantare è utile, tanto per migliorare la respirazione e sviluppare cuore, polmoni, petto e gola, quanto - se si interpreta bene la canzone - per affinare la propria sensibilità drammatica.

3. *Per lo stomaco.* Posizione eretta: spingere avanti le braccia, dritte dinanzi a voi, con le dita tese; portarle quindi lentamente verso destra, mantenendole all'altezza delle spalle o leggermente più in alto, e senza muovere la parte inferiore del corpo: spingere il braccio destro all'indietro quanto più possibile (vedi figura).

Poi, dopo una pausa, giratele lentamente a sinistra, spingendo questa volta il più indietro possibile il braccio sinistro.

IN QUESTO DISEGNO E NEI SUCCESSIVI, LA FRECCIA INDICA LA POSIZIONE IN CUI SI INSPIRA ATTRAVERSO IL NASO, MENTRE LA FRECCIA COL CIRCOLETTO INDICA L'ESPIRAZIONE ATTRAVERSO LA BOCCA.

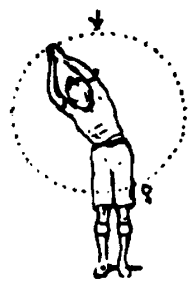




Ripetere l'intero ciclo di movimenti per dodici volte. Questo esercizio serve a muovere gli organi interni, come fegato e intestini, e aiuta così il loro lavoro; inoltre rinforza i muscoli che fasciano le costole e lo stomaco.

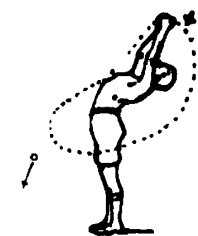
Compiendo tale esercizio, bisogna regolare bene la respirazione: inspirate attraverso il naso (non attraverso la bocca) mentre siete girati tutti a destra; espirate attraverso la bocca mentre vi voltate per portare le braccia all'estrema sinistra e intanto contate ad alta voce il numero delle rotazioni. Oppure, ciò che è meglio, considerate questi esercizi come una parte della vostra preghiera mattutina, e dite allora ad alta voce, rivolgendovi al Signore, «Benedicimi», «Benedici mio padre», o gli altri membri della famiglia o gli amici, l'uno dopo l'altro. Quando avete ripetuto l'esercizio per sei volte a destra, spostare la respirazione dall'altra parte, inspirando all'estrema sinistra ed espirando a destra.

4. *Per il tronco.* «Esercizio del cono»: stando nella posizione di «attenti», alzate le mani più in alto che potete, sopra il capo, e intrecciate le dita fra di loro. Piegatevi all'indietro, e poi portate molto lentamente le braccia tutt'intorno al corpo, descrivendo così una specie di cono rovesciato: le mani compiono un largo cerchio sopra e attorno al corpo, il corpo ruota sulle anche, e infine all'indietro. Questo movimento esercita i muscoli della vita e dello stomaco.



Ripetere, ad es., per sei volte, ruotando il corpo da destra a sinistra, e per sei volte da sinistra a destra. Durante il movimento, gli occhi dovrebbero cercare di vedere tutto quello che accade dietro di voi (v. figure).

Volendo dare un significato a questo esercizio, a cui pensare mentre lo eseguite, immaginate questo: le mani intrecciate significano che siete strettamente uniti agli amici - cioè agli altri Scouts - che vi circondano mentre vi volgete a destra, a sinistra, davanti e dietro; in ogni direzione siete legati agli amici. Amore e amicizia sono doni di Dio, perciò quando vi piegate all'indietro guardate al cielo, e inspirate l'aria pura insieme a questo sano sentimento che poi, espirando, diffonderete tra i vostri compagni tutt'intorno.



5. *Per la parte inferiore del corpo e posteriore delle gambe.* Come tutti gli altri esercizi, anche questo è contemporaneamente un esercizio di respirazione, mediante il quale si sviluppano i polmoni ed il cuore, e si rende il sangue più ricco e più sano.

Mettetevi in piedi con le braccia tese più in alto e più

avvenire.

Chi comincia a guadagnare fin da ragazzo, continuerà a guadagnare anche da uomo. Al principio, potrete trovare che è una cosa difficile; ma successivamente diventerà sempre più facile. Ricordatevi che se incominciate e continuate, potete essere quasi certi di riuscire alla fine, soprattutto quando i vostri guadagni sono il frutto di un duro lavoro.

Se cercate solamente di procurarvi denaro con sistemi comodi e facili - e cioè scommettendo, per esempio, alle corse di cavalli - dopo un po' di tempo finirete inevitabilmente col perdere. Nessun giocatore vince mai alla fine; è soltanto il book-maker, cioè colui che riceve le scommesse, che ne ricava profitto. Eppure, ci sono migliaia di sciocchi che seguitano a sciupare il loro denaro perché una volta hanno vinto qualche soldo o perché sperano di vincere una volta o l'altra.

Moltissimi ragazzi poveri sono diventati ricchi: ma quasi sempre è avvenuto perché fin dal principio essi volevano diventarlo. Lavoravano per questo scopo, e per cominciare mettevano alla banca ogni soldo che riuscivano a guadagnare.

Perciò ognuno di voi ha la possibilità di riuscire se vorrà afferrarla.

Gli antichi cavalieri erano obbligati dalle loro leggi ad essere economi, a non spendere grosse somme per proprio godimento, ma a risparmiare per poter bastare a se stessi e non essere mai di peso agli altri, e anche per poter avere di più da distribuire in opere di carità. Se non avevano denaro proprio, non potevano chiederlo, ma dovevano lavorare e guadagnarselo in qualche modo. Quindi far denaro va di pari passo con serio impegno, lavoro assiduo e sobrietà.

Come gli Scout possono guadagnare denaro

Ci sono diverse maniere con le quali uno Scout o una Pattuglia possono far denaro.

Per esempio, un lavoro che rende bene è quello di riparare e riattivare vecchi mobili. Cornici, gabbie da uccelli, giocattoli, si possono vendere facilmente. Anche allevare canarini, pollame e conigli può rendere bene, e così pure l'apicoltura.

Raccogliete vecchie cassette da imballaggio e scatole, per



UN ESPLORATORE È ATTIVO FACENDO IL BENE, E NON PASSIVO ESSENDO BUONO. IL SUO DOVERE È DI ESSERE SERVIZIEVOLE E GENEROSO VERSO IL PROSSIMO.

un'ottima cosa invocare la benedizione di Dio sul nostro prossimo: se per esempio vedete un treno che parte, invocate la benedizione di Dio su tutti quelli che sono su quel treno.

Esistono molte religioni: la cattolica romana, la protestante, l'israelitica, l'islamica, e molte altre. Ma il punto principale è che tutte adorano Dio, benché in diversi modi.

Sono come un esercito che serve a un re, benché sia suddiviso in armi diverse, come la cavalleria, l'artiglieria, la fanteria, che portano uniformi diverse. Così, se incontrate un ragazzo di religione diversa dalla vostra, dovete non essergli ostili, ma invece riconoscere che anche lui è un soldato del vostro esercito, in un'uniforme diversa dalla vostra, ma al servizio dello stesso re.

Nel fare il vostro dovere verso il prossimo, siate servizievoli e generosi. Siate anche sempre riconoscenti per qualunque gentilezza che vi venga usata, e fate anche attenzione a *dimostrare* che siete riconoscenti. E ricordatevi di nuovo che un regalo che vi viene fatto non diventa vostro fino a che non avete ringraziato il donatore.

Mentre vivete la vostra vita terrena, cercate di fare qualche cosa di buono che possa rimanere dopo di voi.

Dice uno scrittore: «Io penso spesso che quando il sole tramonta, il mondo viene nascosto da una immensa coperta che lo separa dalla luce del Cielo; ma le stelle sono dei forellini fatti in questa coperta da coloro che hanno compiuto delle opere buone in questo mondo. Le stelle non hanno tutte le medesime dimensioni: alcune sono grandi, altre piccole, così come alcuni uomini hanno fatto grandi cose, ed altri piccole, ma tutti hanno praticato il loro forellino nella coperta, compiendo del bene prima di salire in Cielo.»

Cercate dunque di fare anche voi il vostro forellino nella coperta, operando bene finché siete su questa terra. E ricordate che *essere* buoni è qualche cosa, ma che *fare* il bene è molto di più.

Economia

È strano pensare che di tutti voi ragazzi che ora leggete queste pagine, alcuni certamente diverranno ricchi, e altri invece forse moriranno nella povertà e nel bisogno, ma questo dipenderà proprio da voi e da quello che farete.

E potrete anche sapere molto presto quale sarà il vostro

indietro che potete, e poi piegatevi in avanti e in basso, Finché le dita delle mani tocchino quelle dei piedi, senza però flettere le ginocchia.

Cominciate l'esercizio mettendovi a gambe divaricate: toccatevi la testa con ambedue le mani, e guardate in alto, piegandovi all'indietro più che potete, come è indicato nella prima delle tre figure a sinistra. Se come vi ho già consigliato, volete unire la preghiera all'esercizio, dite al Signore, mentre guardate in alto e bevete l'aria pura che Egli ci dona: «Io sono tuo da capo a piedi». Poi distendete le mani più in alto che potete, espirate contando le volte che avete ripetuto l'esercizio, e piegatevi lentamente in avanti e in basso, con le ginocchia tese, fino a toccare le dita dei piedi con quelle delle mani.

Nel piegarvi sulla vita, non incurvatela in fuori, a gobba, ma in dentro. Poi, mantenendo sempre le braccia e le ginocchia tese, sollevate gradualmente il corpo, riportandolo alla primitiva posizione, e ripetete tutto l'esercizio per dodici volte.

Lo scopo di questo movimento non è però quello di arrivare a toccarsi i piedi, ma di massaggiarsi lo stomaco e l'addome. Perciò, anche se non arrivate a toccarvi le punte dei piedi, non sforzatevi di riuscirci a qualunque costo, e soprattutto non piegatevi troppo bruscamente e non permettete che qualcun altro vi sforzi a piegarvi di più. Il valore dell'esercizio sta tanto nel movimento verso il basso quanto in quello verso l'alto.

6. *Per le gambe, i piedi e le dita dei piedi.* Stando a piedi nudi, mettetevi in posizione di «attenti». Portate le mani ai fianchi, poi, stando sulla punta dei piedi, portate le ginocchia in fuori e piegatele lentamente fino a trovarvi gradatamente accoccolato, e sempre con i calcagni sollevati da terra (vedi figura). Sollevate poi lentamente il corpo, e tornate nella primitiva posizione. Ripetere per dodici volte.

Tenete il corpo ben eretto e la vita incavata. Inspirate dal naso quando il corpo si solleva, ed espirate dalla bocca, contando il numero del piegamento, quando il corpo si abbassa. Il peso del corpo dovrà gravare per tutto il tempo sulle dita dei piedi, e le ginocchia dovranno restare sempre un po' aperte in fuori, allo scopo di poter conservare più facilmente l'equilibrio. Mentre eseguite l'esercizio, ricordatevi che è destinato a rinforzare le cosce, i polpacci, e le dita dei piedi, e contemporaneamente lo stomaco e l'addome; perciò se lo ripetete a parecchie riprese durante il giorno, nei momenti di tempo libero, ne avrete un grande vantaggio.





A questo esercizio, che vi fa stare alternativamente dritti in piedi, o accosciati, potrete collegare il pensiero che - siate in piedi o seduti, al lavoro o in riposo - vi terrete sempre su (come fanno le mani che tenete sul fianchi), per fare in modo da compiere solo ciò che è retto e giusto.

Tutti questi esercizi non vanno semplicemente intesi come un modo di passare il tempo, ma sono realmente di aiuto per diventare uomini forti e robusti.

Arrampicarsi

Ad ogni ragazzo piace arrampicarsi e, se continuerete ad esercitarvi divenendo veramente capaci, tale abilità vi rimarrà poi acquisita per sempre.

La maggior parte degli scalatori di montagna ha cominciato ad arrampicarsi fin da ragazzo su funi, pertiche, e poi alberi. E più tardi, molto più tardi - perché se non si sono fatti molti esercizi, e non si possiedono muscoli ben robusti, probabilmente si farebbe un capitolombolo, e si parteciperebbe poi a un funerale in qualità di primo attore - si potrà cominciare ad arrampicarsi su rocce e poi su montagne.

E uno sport entusiasmante e pieno di avventure, ma richiede forza in tutte le membra, coraggio, determinazione e resistenza. Tutte cose che vengono solo con l'esercizio.



ARRAMPICARSI SUGLI ALBERI COSTITUISCE UN OTTIMO ESERCIZIO: ASSICURATE UNA GROSSA FUNE A UN RAMO ROBUSTO, E POI PROVATE I VARI MODI DI ARRAMPICARVI.

Per le arrampicate in montagna è importantissimo saper mantenere l'equilibrio, e mettere agilmente e rapidamente i piedi nel punto preciso dove si vuole. A tal fine, è utilissimo il gioco dell'«asse di equilibrio», su una trave collocata per ritto sul bordo stretto; oppure allenarsi a saltare da una pietra all'altra, lungo un percorso appositamente preparato disponendo a terra alcune pietre a distanze ed angoli diversi fra di loro.

Quando ero un giovane piuttosto attivo e movimentato, mi dedicai ai generi più vigorosi di danze popolari: esse divertivano il pubblico, al nostri spettacoli reggimentali e per me costituivano un ottimo esercizio. Ma

COME MIGLIORARSI

RELIGIONE - ECONOMIA - COME GLI SCOUTS POSSONO GUADAGNARE DENARO - COME SI FA A RIUSCIRE - MEMORIA - LA «FORTUNA» - LA SCELTA DI UN MESTIERE O PROFESSIONE

Religione

Gli antichi cavalieri erano molto religiosi; non trascuravano mai di assistere alle funzioni sacre, soprattutto prima di cominciare una battaglia o di intraprendere una qualche impresa difficile. Consideravano doveroso essere sempre preparati alla morte. Oltre ad adorare Dio in chiesa, i cavalieri riconoscevano poi la Sua opera in tutte le cose che Egli ha creato, come gli animali, le piante, e tutta quanta la natura.

Lo stesso avviene oggi per gli esploratori di pace. Dovunque vadano, amano le foreste, le montagne, e le praterie, e piace loro osservare e conoscere gli animali che le abitano e le meraviglie dei fiori e delle piante.

Nessun uomo può essere veramente buono, se non crede in Dio e non obbedisce alle Sue leggi. Per questo tutti gli Scouts devono avere una religione.

La religione sembra una cosa semplicissima:

Primo: *amare e servire Dio.*

Secondo: *amare e servire il prossimo.*

Compiendo il vostro dovere verso Dio, siateGli sempre grati per i Suoi doni. Tutte le volte che godete di una cosa piacevole, di un buon gioco, o di un successo ottenuto in un'opera lodevole, ringraziateLo, sia pure solamente con una parola o due, come quando Lo ringraziate al momento dei pasti. Ed è anche



del vostro lavoro, e all'utilità che avrà per voi e per quelli per cui lavorate, vedrete che allora vi metterete d'impegno e ben presto vi accorgete che invece di detestarlo lo amate: e così lo farete sempre meglio.

Se prendete l'abitudine di prendere le cose con gioia, vi troverete raramente in guai seri, perché se una difficoltà o una seccatura, o un pericolo, vi sembrassero troppo gravi, vi sforzereste subito - se siete saggi - di riderci sopra. Ammetto che le prime volte sia molto difficile riuscirci; tuttavia è proprio quando riuscite a riderne che la maggior parte delle difficoltà sembreranno subito svanire e potrete così superarle facilmente.

Buon carattere

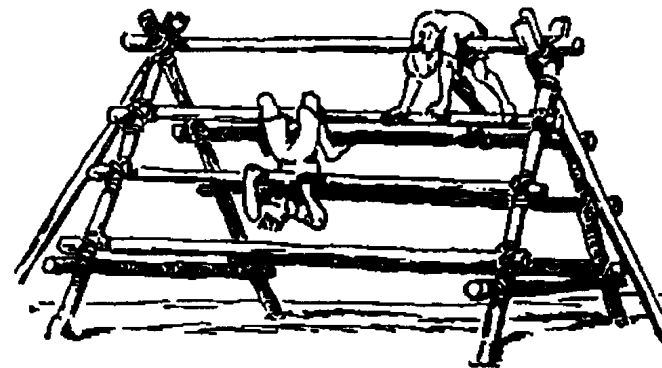
Il buonumore può essere appannaggio di qualunque ragazzo voglia possederlo, ed esso gli gioverà in qualsiasi gioco, ed ancor più se dovesse trovarsi in difficoltà e pericolo. Spesso lo sosterrà in situazioni dove un tipo irascibile si farebbe cacciare via, o se ne andrebbe pieno di malumore.

I ragazzi che desiderano mostrarsi uomini ad ogni costo, oltre a sforzarsi di fumare usano anche spesso un linguaggio scorretto e bestemmiano; ma al contrario dimostrano così di essere solo dei piccoli sciocchi. Generalmente, chi bestemmia è un uomo che non sa controllarsi e che perde la testa nelle situazioni difficili. Non è quindi un uomo su cui si possa contare.

Dovete invece restare calmi anche davanti alle più grandi difficoltà; perciò quando vi sentite particolarmente ansiosi o eccitati, o stizziti, non imprecate. Sforzatevi di sorridere, e vi sentirete a posto in un momento.

Il capitano John Smith, che non fumava e non bestemiava, aveva un modo tutto suo di comportarsi verso i bestemmiatori, modo che anche gli Scouts hanno adottato. Nelle sue memorie, egli racconta che quando i suoi uomini abbatterono alberi le scuri producevano loro delle vesciche sulle mani e quindi circa ogni tre colpi una sonora bestemmia copriva il rumore dei colpi stessi.

Per mettere fine a questo continuo imprecare, egli escogitò un piano consistente nel prendere nota delle bestemmie di ciascun uomo, e poi alla sera quello riceveva una brocca d'acqua giù per le maniche per ogni bestemmia. «Con ciò - dice il capitano - il peccatore era così ben lavato, che poi a stento si sarebbe udita una bestemmia per tutta la settimana...».



ECCO UNA PALESTRA GINNASTICA DA IMPROVVISARE AL CAMPO: COSTRUITELA CON PALI ROBUSTI, E FATE LE GIUNZIONI CON DELLE CORDE BEN SOLIDE. E POI, CIASCUNO CI FARÀ LE SUE PERSONALI ACROBAZIE!

pervenni a valutarne in pieno l'utilità solamente molto più tardi, quando dovetti uscire in servizio di esplorazione contro i Matabele, nel Sud Africa.

Mi ero arrampicato fin sulle roccaforti rocciose, nelle colline del Matopo, quando venni scoperto. Dovetti darmela a gambe: la loro grande aspirazione era di prendermi vivo, perché desideravano farmi fuori con qualcosa di meno banale che non una semplice pallottola nella testa: certo avevano in vista per me una qualche forma di tortura poco piacevole. Perciò quando mi misi a correre, corsi proprio di cuore.

La collina era costituita quasi ovunque da enormi massi di granito ammassati gli uni sugli altri. La mia corsa consisteva quindi in una serie di salti da un macigno all'altro, e fu allora che l'equilibrio e la padronanza dei piedi acquistata in quelle danze popolari mi vennero in aiuto. Mentre scendevo a grandi balzi la collina, mi accorsi che stavo distanziando con la più grande facilità i miei inseguitori: infatti questi, uomini di pianura, non erano capaci di saltare di macigno in macigno e quindi si lasciavano faticosamente scivolare giù da quei macigni dietro di me: e così me la cavai. Naturalmente, acquistai grande fiducia in me stesso, e feci quindi, sempre con pieno successo, molte altre visite a quelle zone.

Il naso

Uno Scout deve avere un buon odorato per poter fiutare il nemico di notte. Se respira sempre attraverso il naso, e non con la bocca, ciò lo aiuterà considerevolmente. Ma ci sono anche delle altre ragioni, più importanti di questa, per respirare sempre col naso. Una volta, un americano scrisse addirittura un libro

Buonumore

**IL MIO ALLENAMENTO
NELLE DANZE
POPOLARI MI FU DI
GRANDE AIUTO PER
POTER SFUGGIRE AI
MATABELE.**



intitolato Chiudete la bocca per salvare la vita, dove fra l'altro racconta che i Pelliosse avevano per molto tempo adottato il sistema di legare, alla notte, le mascelle dei loro bambini, per obbligarli a respirare solamente attraverso il naso.

Respirare dal naso impedisce ai germi di molte malattie vie, che stanno nell'aria, di penetrare dentro la gola e i polmoni.

Per uno Scout, poi, respirare dal naso è particolarmente utile: quando si compie qualsiasi lavoro pesante, tenere la bocca chiusa evita la sete e di notte impedisce di russare. E russare è molto pericoloso, quando si dorme in territorio nemico. Quindi prendete l'abitudine di tenere la bocca chiusa e di respirare col naso.

Le orecchie

Uno Scout deve avere l'udito molto fino. Ora, le orecchie sono un organo molto delicato e, se ad un certo punto esse vengono danneggiate, potreste divenire incurabilmente sordi.

La gente è troppo incline a stuzzicarsi le orecchie per pulirle, infilandoci dentro l'angolo di un fazzoletto, forcine, zolfanelli ecc., e anche riempiendole di cotone ruvido: tutto questo è pericoloso, perché il timpano dell'orecchio è una sensibilissima membrana, molto tesa, che si può danneggiare facilmente. Molti ragazzi hanno avuto il timpano offeso per sempre semplicemente a causa di un pugno ricevuto sull'orecchio.

I cavalieri attribuivano molta importanza al non perdere mai la calma. Pensavano anzi che fosse scorretto perdere il controllo di sé e mostrarsi adirati.

Anche il capitano John Smith era un tipo molto allegro. Infatti, verso la fine della sua vita dettò le sue memorie a due ragazzi, che le raccolsero in un libro; ma essi confessarono poi di aver avuto molta difficoltà ad udire tutto quello che diceva, per il fragore delle continue risate con le quali accompagnava il racconto delle proprie disavventure. E però certo che se egli non fosse stato un uomo allegro, non avrebbe potuto passare attraverso a nemmeno la metà dei pericoli che dovette affrontare in diversi momenti durante la sua esistenza.

Era stato fatto prigioniero molte volte dai suoi nemici -che alle volte erano feroci selvaggi - ma egli riuscì sempre a cattivarsi con i suoi modi piacevoli ed a farseli amici, così che alla fine quelli lo lasciavano andare o non si davano la pena di catturarlo quando cercava di fuggire.

Se fate il vostro lavoro allegramente, esso diventa per voi molto più che un piacere. Inoltre con il vostro buonumore farete diventare allegri anche quelli che vi circondano; e questo fa parte dei doveri di uno Scout.

Sir J. M. Barrie scrive: «Quelli che portano un raggio di sole nella vita degli altri, non possono tenere lontano da sé la felicità». Se fate felici gli altri, rendete felici voi stessi.

E vi dirò un segreto per fare facilmente il proprio lavoro, qualunque esso sia. Se il vostro lavoro consiste nell'andare a scuola, o far commissioni per un padrone, o lavorare in una officina o in ufficio, potrete sempre, se proprio lo volete, diventare terribilmente seccati e annoiati di doverlo fare. Se vi mettete a pensare a ciò che farete e a come vi divertirete quando avrete terminato, e a come stanno meglio quelli che non hanno da lavorare, finirete certamente con l'odiare il vostro lavoro: così vi peserà ancor di più, lo farete malamente, e non potrete andare avanti. Ma se invece prendete l'altra strada e pensate a quale sarà il risultato

**UNA VOLTA, IL
CAPITANO JOHN SMITH
CADDE IN UN PANTANO
CON LA SUA GUIDA
INDIANA LEGATA AL
POLSO: VENNE
CATTURATO, MA LA SUA
ALLEGRIA LO AIUTÒ A
CAVARSÌ DI IMPACCIO.**



non fermarsi a contemplarlo: più lo guardate, meno vi piacerà. Prendete invece lo slancio, affrontatelo arditamente, e quando ci sarete in mezzo vi accorgete che non è poi così brutto come sembra.

Forza d'animo

I cavalieri erano uomini che non dicevano mai «muoio» finché non erano morti. Erano sempre pronti a resistere fino all'ultimo.

Fra gli uomini, è invece molto comune l'errore di cedere alle difficoltà ed alla paura molto prima che non ce ne sia una reale necessità. Molti anche smettono di lavorare sodo ad un dato lavoro, solo perché non hanno conseguito un successo immediato; ma probabilmente sarebbero riusciti solo che avessero perseverato più a lungo. Se vuole avere successo alla fine, un uomo deve aspettarsi un lavoro duro al principio.

Alcuni di voi avranno forse già udito la storia dei due ranocchi: se non la conoscete, eccola.

Un giorno, due ranocchi uscirono insieme per fare una passeggiata, e strada facendo incontrarono una grossa terrina colma di panna. Mentre stavano esaminandola, finirono col cascarci dentro tutti e due.

Il primo disse: «E un genere d'acqua del tutto nuovo per me. Come può un disgraziato nuotare in una robaccia come questa? Non vale nemmeno la pena di tentare». Si lasciò andare a fondo, e affogò, perché non aveva la minima forza d'animo.

Ma l'altro era un ranocchio più volitivo, e si sforzò di nuotare, agitando tutte e quattro le zampe più che poteva per riuscire a mantenersi a galla. Quando sentiva di affondare, lottava ancor più vigorosamente, e non abbandonò mai la speranza. Alla fine, proprio quando era così stanco che credeva di dover rinunciare, avvenne una cosa strana. Col lavoro energico delle zampe aveva tanto sbattuto la panna che all'improvviso si ritrovò sano e salvo, seduto sopra un panetto di burro!

Perciò, quando vi sembra che le cose vadano male, sorridete e cantate a voi stessi la canzone del tordo, che ripete sempre: «*Stick to it, stick to it, stick to it*», e così verrete a capo di tutte le difficoltà.

Sapere sopportare le contrarietà costituisce infatti un grandissimo passo verso il successo.

Gli occhi

Uno Scout deve naturalmente avere una vista particolarmente buona, in quanto deve essere in grado di vedere anche molto lontano. L'esercizio di guardare a grandi distanze può rinforzarvi la vista. Ma soprattutto, dovrete salvaguardare più che potete i vostri occhi finché siete giovani: evitate di leggere con luce scarsa, e quando fate qualunque lavoro mettetevi in modo da avere la luce di fianco, perché la luce di fronte stanca e sforza la vista.

Sforzare la vista è un errore comune fra gli adolescenti, anche se spesso essi non se ne avvedono: i mali di testa sono frequentemente dovuti a stanchezza degli occhi, e se un ragazzo aggrota le ciglia questo è generalmente segno che ha la vista affaticata.

Oltre a possedere una buona vista, uno Scout deve saper dire con esattezza il colore delle cose che vede. Il daltonismo - cioè l'incapacità di distinguere i diversi colori è una grave imperfezione da cui sono afflitti alcuni ragazzi. Questo difetto li priva di uno dei piaceri della vita, e quasi sempre li rende inadatti a certi mestieri o professioni. Per esempio, un ferroviere addetto ai segnali, un macchinista, o un marinaio non potrebbero certo compiere il loro lavoro se non distinguessero la differenza tra il rosso e il verde.

Talvolta questa imperfezione può venire corretta: un modo per farlo, nel caso che vi accorgiate di non riuscire a valutare bene i colori, consiste nel raccogliere una collezione di pezzetti di lana o di carta di vari colori, e nello scegliere di volta in volta quelli che si ritengono rossi, azzurri, gialli, verdi ecc., pregando poi qualcuno di dirvi se e quando abbiamo sbagliato. Ripetendo spesso l'esercizio si finisce col migliorare, tanto da non aver più difficoltà a distinguere fra loro i colori.

I denti

Una volta, un volontario si presentò all'ufficiale di reclutamento dell'esercito per essere arruolato; lo si giudicò abbastanza robusto e di buona costituzione, ma quando il medico gli esaminò i denti, li trovò in cattive condizioni, e quindi disse che non poteva venire arruolato. Egli si stupì moltissimo, e replicò: «Ma signore, questa mi sembra una misura troppo severa. Sicuramente, non dovremo mica mangiare i nostri nemici, quando

UN UOMO DEI BOSCHI SA COME FARSI UN SEMPLICE SPAZZOLINO DA DENTI SFREGANDO L'ESTREMITÀ DI UN BASTONCINO SECCO, LUNGO CIRCA 15 CENTIMETRI.



li avremo uccisi!». Avere dei denti sani dipende molto dalla cura che se ne ha quando si è giovani: questo significa che li dovete mantenere accuratamente puliti: lavateli tanto dentro che fuori, almeno due volte al giorno - al mattino quando vi alzate e alla sera quando andate a letto -

usando spazzolino e dentifricio, e possibilmente risciacquateli con acqua, dopo ogni pasto.

Nella giungla, gli esploratori non possono sempre trovare spazzolini da denti, ma, all'occorrenza, essi li sostituiscono con un bastoncino secco, di cui sfrangiano accuratamente una estremità, in maniera da farne una imitazione di spazzolino.

Le unghie

I soldati, e del resto anche molte altre persone, soffrono talvolta molto e zoppicano perché l'unghia dell'alluce cresce male ed entra nella carne del dito vicino. Per lo più, questo è dovuto al vizio di lasciar crescere troppo le unghie, e quella dell'alluce, per la costituzione della calzatura, finisce col crescere di traverso e ferire il dito accanto. Perciò, ogni Scout deve fare attenzione di tagliarsi frequentemente le unghie dei piedi (tutte le settimane, o almeno ogni dieci giorni), cercando di dare loro una forma quadrata, e non arrotondata, e servendosi di un paio di forbici ben affilate.

Anche le unghie delle mani devono venire tagliate con un buon paio di forbici, una volta alla settimana, e mantenute in buone condizioni. Mangiarsi le unghie non è un sistema adatto!

Umiltà

L'umiltà, cioè l'essere modesti, era un'altra delle virtù che praticavano i cavalieri. Per quanto essi fossero generalmente superiori agli altri tanto nei combattimenti individuali come nelle guerre, tuttavia non si sarebbero mai permessi di trarre vanità. Perciò, non datevi delle arie nemmeno voi!

E non pensate di avere dei diritti a questo mondo, al di fuori di quelli che vi sarete guadagnati da voi. Avete il diritto di essere creduti, se ve lo acquistate dicendo sempre la verità, e avete il diritto di andare in prigione, se ve lo guadagnate rubando.

Coraggio

Ci sono molti uomini che vanno strepitando dei loro diritti e che non hanno mai fatto niente per guadagnarsene uno. Fate prima il vostro dovere, e poi otterrete i vostri diritti.

Pochissimi uomini nascono coraggiosi, ma qualsiasi uomo può diventare tale, basta che lo voglia, e soprattutto che cominci a provarci fin da ragazzo.

L'uomo valoroso si slancia nel pericolo senza alcuna esitazione, mentre un uomo meno coraggioso è portato sempre a restare indietro. Succede proprio come quando si va ai bagni: moltissimi ragazzi vanno al fiume per fare il bagno, e poi restano tremebondi sulla riva, domandandosi se l'acqua è profonda e se è molto fredda, ma il ragazzo coraggioso passerà in mezzo a loro di corsa, si butterà in acqua a capofitto, e dopo pochi secondi lo si vedrà nuotare felice e contento.

Quando c'è da affrontare un pericolo, tutto il segreto sta nel



I PELLEROSSE DOVEVANO ESSERE BEN CORAGGIOSI PER POTER VIVERE. PER PROCURARSI DA MANGIARE, FACEVANO ASSEGNAMENTO SULLA CARNE DI BUFALO, E LA CACCIA AL BUFALO ERA PERICOLOSA.

«Sì, ragazzo mio».

Il ragazzo si accasciò svenuto. Languì pochi giorni in un ospedale e poi morì per la sua ferita, ma contento, sapendo di aver compiuto il suo dovere. Aveva «tenuto duro», come dovrebbe fare ogni Scout.

Obbedienza e disciplina

Per gli Scouts e per i soldati, la disciplina e l'obbedienza hanno la medesima importanza del coraggio.

Il Birkenhead era una nave da trasporto carica di truppe: aveva a bordo 630 soldati con le loro famiglie, e i 130 marinai. Una notte, presso il Capo di Buona Speranza, urtò contro alcuni scogli e cominciò a spaccarsi.

I soldati vennero subito fatti schierare sul ponte: alcuni ricevettero l'ordine di calare le scialuppe di salvataggio e di farvi scendere le donne e i bambini; ad altri fu detto di far salire su dalla stiva i cavalli, e di calarli fuoribordo perché potessero avere una qualche possibilità di salvezza nuotando fino a terra. Ma quando questi ordini furono eseguiti, ci si accorse che non c'erano abbastanza scialuppe per portare in salvo tutti gli uomini, e così essi ricevettero l'ordine di restare inquadri sopraccoperta.

Poi la nave si spezzò letteralmente in due e cominciò ad inabissarsi. Il capitano gridò agli uomini di saltare in acqua e di salvarsi come potevano, ma l'ufficiale che li comandava, il colonnello Seaton, disse: «No, rimanete inquadri!» perché capiva che se essi avessero nuotato fino alle scialuppe e cercato di salirei dentro, ne avrebbero probabilmente provocato l'affondamento.

Così gli uomini rimasero inquadri, e quando la nave si capovoltò ed affondò, essi lanciarono un urrah! e si inabissarono con lei. Delle 760 persone che c'erano a bordo solo 192 poterono salvarsi; ma anche quelle sarebbero certamente perite se non fosse stata la disciplina e lo spirito di sacrificio degli altri.

Ed ecco un altro esempio: una nave-scuola inglese carica di giovani allievi, la Fort Jackson, fu investita da un grosso piroscampo; ma anche qui, proprio come sul Birkenhead, non vi furono né panico né grida. I ragazzi si allinearono rapidamente in formazione di parata, indossarono le cinture di salvataggio, e fronteggiarono il pericolo con calma e coraggio. E non vi fu nemmeno una vittima.

ESERCITAZIONI DI PATTUGLIA

Si dovrà insegnare soprattutto con l'esempio: non solamente l'azione personale del Capo Pattuglia, ma anche l'esempio dato tenendo le finestre aperte quando ci si raduna al chiuso, e le tende aperte quando si è al campo.

Le norme d'igiene saranno insegnate più proficuamente al campo dove ci sono le occasioni ed il tempo per prestare stretta attenzione alla pulizia ed alle buone abitudini.

Quando siete al campo, ricordate l'importanza del riposo, e di un numero sufficiente di ore di sonno profondo. Dovrebbero anche esserci un'ora di riposo dopo il pasto principale.

Insegnate i sei esercizi descritti nel corso della «chiacchierata» ma non riduceteli ad un'esercitazione di tipo militare. Invogliate gli Scouts ad eseguirli tutti i giorni.

Date ad ogni Scout una scheda sulla quale possa annotare le proprie misure personali. Fate in modo che queste misure vengano prese regolarmente ogni tre mesi. Non tentate di sottoporre gli Scouts a sforzi fisici inadeguati (eccetto i sei semplici esercizi sopra indicati) fino a che non sappiate come e cosa insegnare ai ragazzi in fase di sviluppo.

GIOCHI UTILI PER IRROBUSTIRSI

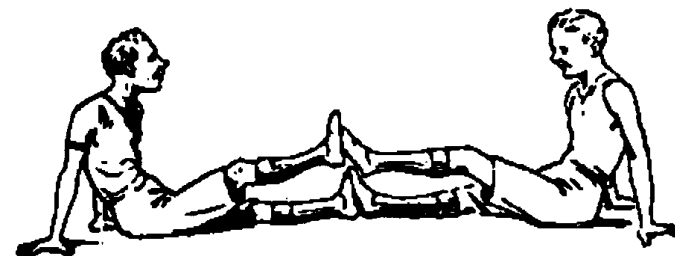
La boxe, la lotta, e poi vogare, nuotare, saltare, giocare ai «Combattimenti di galli» ecc., sono altrettanti esercizi ottimi per irrobustire il corpo, ma il migliore di tutti è l'arrampicarsi.

Spinta dei polsi

State dritti in piedi, con le braccia sollevate in avanti all'altezza della vita: incrociate i polsi in modo che una mano abbia le nocche verso l'alto e l'altra verso, il basso, e serrate i pugni. Adesso, fate che il polso più basso spinga in alto, e che quello più in alto spinga in basso: spingete più forte che potete con tutti e due i polsi, e solo dopo una grande resistenza lasciate che il più basso sollevi l'altro fino al livello della testa., poi sarà il superiore a spingere l'altro in giù, mentre questo opporrà per tutto il tempo resistenza, e così di seguito. Per quanto sembrano piccoli e semplici, questi due esercizi - se fatti mettendoci tutta la propria forza - sviluppano moltissimo i muscoli: non bisogna però prolungarli troppo, ma piuttosto eseguirli a frequenti intervalli durante il giorno, per circa un minuto ogni volta.

La «spinta dei polsi» in due

Due ragazzi si mettono di fronte e ciascuno dei due tende un braccio in maniera da appoggiare il proprio polso contro quello dell'avversario. Poi si



LA «SPINTA DELLE GAMBE» FATTA DA DUE RAGAZZI AIUTA MOLTO PER SVILUPPARE E RINFORZARE I MUSCOLI DELLE LORO GAMBE.



LA LOTTA (PER RAFFORZARE IL CUORE)

mettono a spingere a braccio teso, ciascuno cercando di far girare l'avversario su se stesso.

Lancio del bastone

Afferrate il bastone scout con la mano destra, vicino a una estremità, e tenetelo verticale. Poi lanciatelo dritto in aria - dapprima non molto in alto - e quando ricade, riprendetelo con la mano sinistra, sempre vicino all'estremità. Lanciatelo nuovamente in alto con la sinistra riprendetelo con la destra, e così via, fino a poterlo fare anche un centinaio di volte di seguito senza mai lasciarlo cadere.

Seguire il capo

Il Capo precede, eseguendo vari esercizi, e tutti gli altri lo seguono ripetendo tutti i movimenti che egli fa.

La lotta

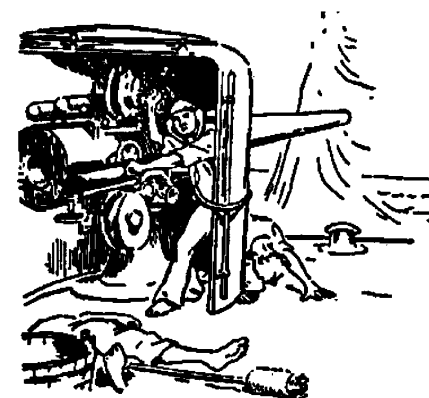
I due giocatori si mettono di fronte, a circa un metro di distanza, con le braccia allargate lateralmente e si prendono per le mani; si sporgono quindi in avanti fino a toccarsi coi petto, e cominciano a spingersi l'un l'altro tentando di mettere l'avversario con le spalle contro il muro della stanza, o di farlo andare oltre una linea segnata per terra.

La fedeltà era sopra a qualunque altra cosa, una delle caratteristiche essenziali dei cavalieri. Essi erano sempre fedelmente devoti al loro re ed alla loro Patria, e sempre pronti e desiderosi di combattere e di morire in loro difesa. Così, uno che intenda seguire gli ideali cavallereschi deve essere fedele a chiunque stia sopra di lui, si tratti di un ufficiale o del suo datore di lavoro. Deve rimanergli al fianco a dispetto di ogni difficoltà nelle grandi come nelle piccole cose, perché questo fa parte del suo dovere. Se non intende offrire loro la sua fedeltà, per poco che abbia il senso dell'onore e della dignità dovrebbe dimettersi dal suo posto.

E dovrà essere ugualmente fedele alla sua famiglia e ai suoi amici, assistendoli sia nella buona che nell'avversa fortuna.

Il migliore esempio di attaccamento al dovere l'ha dato quell'antico soldato romano, che rimase fermo al suo posto quando la città di Pompei venne sommersa dalle ceneri e dalla lava del Vesuvio. I suoi resti sono ancora là, con la mano che copre la bocca e il naso per impedire che la cenere lo soffochi, come infatti avvenne.

JACK CORNWALL ERA APPENA UN RAGAZZO, MA NELLA BATTAGLIA NAVALE DELLO JUTLAND DIMOSTRÒ DI POTER PRENDERE IL POSTO DI UN UOMO.



Il dovere prima di tutto

Il nome e la fama di Jack Cornwall sono noti ad ogni ragazzo inglese come quelli del giovane che, a bordo del Chester, nella grande battaglia navale combattuta al largo dello Jutland nel 1916, invece di andare a mettersi al sicuro sotto coperta, come avrebbe potuto fare, restò fermo al suo posto, accanto al suo cannone, quando già tutti i serventi del pezzo erano morti o feriti.

Era rimasto anch'egli gravemente ferito, ma nel suo incarico pieno di responsabilità come puntatore aveva il dovere di rimanere al suo posto, presso il cannone. E vi rimase per oltre venti minuti sotto l'incessante fuoco nemico, per il caso che ci fosse stato bisogno di lui.

Al termine del combattimento, dopo che il Chester si era scontrato successivamente, nella sua tremenda lotta, con tre incrociatori tedeschi, il solo servente di quel cannone che fosse rimasto incolume gli disse: «Ben fatto, ragazzo.

Hai resistito bene. Fortuna che non sei stato ferito! ». «Ma io sono ferito, qui, al petto. Ma abbiamo vinto?».

Gioco leale

Siate leali e sportivi nel gioco della vita e insistete perché giochino lealmente anche gli altri.

Se vedete un grosso prepotente andare contro un ragazzo più piccolo o più debole lo fermate, perché questo non è "gioco leale". Se un pugile, lottando contro un altro lo atterra, non deve colpirlo mentre è ancora al suolo.

E da notare che il "gioco leale" è un vecchio principio della cavalleria, che ci è stato tramandato dagli antichi cavalieri; e noi dobbiamo attenerci sempre a questo principio.

Onestà

L'onestà è una forma di onore. Ad un uomo d'onore si può affidare qualunque somma di denaro, o qualunque cosa di valore con la sicurezza che egli non se ne approprierà.

Frodare il prossimo è in qualunque circostanza cosa subdola e abietta.

Quando vi sentite tentati di barare per riuscire a vincere in qualche gioco, o vi sentite molto spiacenti perché il gioco a cui partecipate non sta andando bene per voi, ditevi soltanto: «Dopo tutto, non è che un gioco. Se anche perdo, non sarà la mia morte. Non si può sempre vincere, tuttavia terrò duro, nell'eventualità che si presenti un'occasione propizia».

Se manterrete così la testa a posto, vi accorgete molto spesso che alla fine riuscirete ancora a vincere, proprio perché non vi siete sovraeccitati o disperati. Non dimenticatevi però, nel caso che veramente perdiate, che, se siete dei veri Scouts dovete subito congratularvi con la squadra vincente, o stringere la mano e rallegrarvi col compagno che è riuscito a superarvi.

Questa regola va osservata in tutti i giochi e le gare fra Scouts.

«O Signore, aiutami a vincere, ma se nella Tua saggezza Tu non vorrai che io vinca, fa' allora, o Signore, che io sappia perdere con stile».

Fedeltà

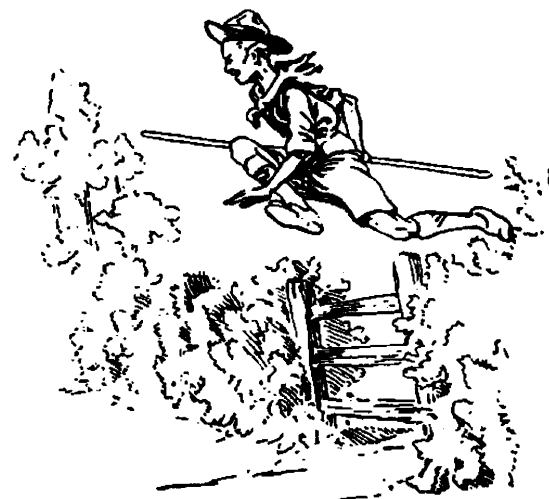
La nostra fedeltà più alta è verso Dio. Possiamo dimostrarla compiendo i nostri doveri verso la religione a cui apparteniamo e mantenendo la nostra Promessa scout.

ABITUDINI SALUTARI

MANTENERSI PULITI - FUMARE - BERE CONTINENZA -
ALZARSI PRESTO - SORRIDERE

Tutti i grandi esploratori che hanno avuto successo nelle loro spedizioni di esplorazione e di caccia in regioni selvagge hanno potuto riuscire solamente perché conoscevano il modo di mantenere se stessi ed i loro compagni in buona salute. Era loro dovere conoscerlo perché essi stessi o i loro uomini potevano essere soggetti a malattie, incidenti e ferite ed in quei luoghi non si trovano medici per farsi curare. Un esploratore che non conosca il modo di aver cura della propria salute non riuscirebbe a nulla, e il solo aiuto che potrebbe dare sarebbe di rimanersene a casa. Quindi, procurate anzitutto di mantenervi in salute, e poi potrete anche mostrare agli altri come fare altrettanto. E in questo modo potrete compiere molte buone azioni.

Inoltre se sapete come badare a voi stessi, non dovrete mai spendere in medicine. Il grande poeta inglese Dryden, nel suo poema *Cimone ed Ifigenia*, scrisse che per mantenersi in buona salute era molto meglio confidare nell'aria buona e nell'attività, che non pagare le note del medico. Ecco, pressappoco, le sue



parole: «Meglio cercare nei campi una salute gratuita, che pagare il dottore per medicine nauseabonde: il saggio, per curarsi, fa assegnamento sull'esercizio fisico; Dio non ha creato la sua opera perché l'uomo la rabberciasse».

Mantenersi puliti

Se vi fate un taglio in una mano sudicia, è probabile che esso si infetti, e diventi una cosa grave. Ma se la mano è assolutamente pulita e lavata da poco non vi accadrà niente di male e guarirà rapidamente.

Avere la pelle pulita aiuta a mantenere pulito il sangue: i medici dicono che metà del vantaggio che si potrebbe ricavare dagli esercizi fisici va perduto se immediatamente dopo non si fa un bagno. Non sempre vi sarà possibile fare un bagno tutti i giorni: ma potrete almeno strofinarvi bene con un asciugamano bagnato, o frizionarvi forte con uno asciutto. E se volete stare bene e in buona salute, non dovete trascurare di farlo nemmeno un giorno.

Dovrete anche fare attenzione che siano puliti tutti i vostri indumenti, sia quelli intimi che i vestiti che cadono sotto l'occhio altrui.

E per essere sani e forti ricordate che dovete mantenere sano e puro il vostro sangue. Ci riuscirete se respirerete molta aria pura e fresca, con inspirazioni profonde, e se eliminerete tutti i residui della digestione mediante una indispensabile evacuazione giornaliera. Alcuni si sentono meglio se ne hanno due al giorno. E se vi è qualche difficoltà ad ottenerla, bevete molta acqua pura, specialmente prima e subito dopo la prima colazione, e fate gli esercizi ginnastici di torsione del corpo consigliati nella 17^a chiacchierata e vedrete che tutto andrà a posto. Non cominciate mai a lavorare, al mattino, senza avere prima preso un po' di cibo.

Fumare

Tutti gli Scouts conoscono la Legge scout; ma c'è ancora un altro articolo, che non è scritto, ma è conosciuto da ogni Scout. Eccolo: «Uno Scout non è uno sciocco», e questo è il motivo per cui gli Scouts non fumano finché sono ancora ragazzi nel periodo della crescita.

Se vuole, ogni ragazzo può imparare a fumare: non è poi

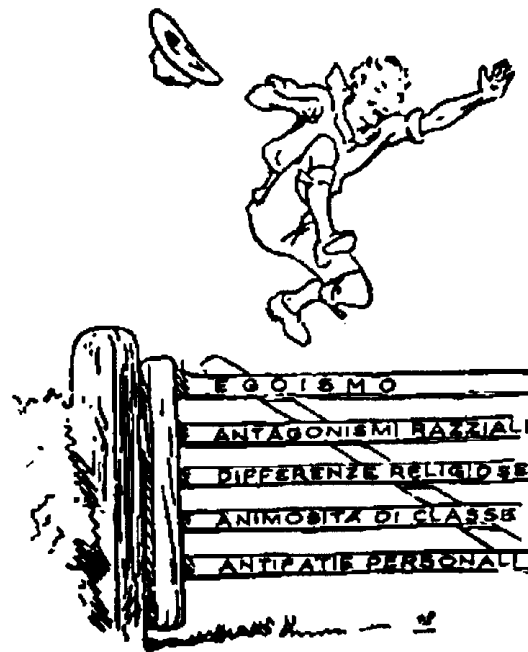
AUTODISCIPLINA

GIOCO LEALE - ONESTÀ - FEDELITÀ - IL DOVERE PRIMA DI TUTTO - OBEDIENZA E DISCIPLINA - UMILTÀ - CORAGGIO - FORZA D'ANIMO - BUONUMORE - BUON CARATTERE

Il vero cavaliere poneva il suo onore al di sopra di tutto: era per lui una cosa sacra. Un uomo d'onore merita sempre fiducia, poiché non farà mai un'azione disonorevole come dire il Falso o ingannare i suoi superiori o i suoi datori di lavoro o i dipendenti, e ispira sempre rispetto a tutti.

Un capitano rimane sulla sua nave fino all'ultimo. Perché? Non è che una massa di ferro e di legname, mentre la sua vita ha lo stesso valore di quella di una qualunque donna o bambino a bordo. Eppure, fino a che tutti gli altri non sono stati messi in salvo, egli non pensa alla sua vita. Perché? Perché la nave è la sua nave e gli è stato insegnato che il suo dovere è di rimanervi sopra fino all'ultimo; ed egli considera disonorevole agire diversamente. E così pone il suo onore prima della sua salvezza. E così pure uno Scout dovrebbe porre il proprio onore al disopra di qualunque altra cosa.

Parlando agli Scouts, Lord Kitchener disse: «C'è una frase che io vorrei rimanesse ben impressa in tutti voi: «*Scouts una volta, Scouts per sempre*». Con queste parole intendeva dire che anche quando sarete cresciuti e diventati uomini, dovrete continuare ad agire come avete imparato a fare da Scouts e, soprattutto, che dovrete continuare a essere persone d'onore e degne di fiducia.



ESERCITAZIONI DI PATTUGLIA

Incoraggiate efficacemente gli Scouts a compiere Buone Azioni, parlandone al momento opportuno (attenti a non esagerare!) e chiedendo ogni tanto quali Buone Azioni abbiano compiuto ultimamente. Abbiate sempre cura però che non ne facciano pubblicità. Quando si compie una Buona Azione, non è necessario, anzi è piuttosto deplorabile, che chi l'ha compiuta se ne vanti (è consigliabile fare attenzione su questo punto e riprendere ogni eventuale accenno di vanto).

Quando uscite con le Pattuglie, potete suggerire occasioni di Buone Azioni individuali o di Pattuglia. Ma ricordatevi: È l'esempio personale del Capo che conta più di tutto.

Fate fare a ogni Scout un nodo al fazzoletto tutte le mattine, per ricordarsi la Buona Azione che deve compiere durante la giornata, finché compierla non diventerà per lui un'abitudine.

Parlate delle molte buone azioni che un ragazzo ha modo di compiere nella sua vita di tutti i giorni.

Spargere sabbia su una strada gelata, per evitare che qualcuno possa sdrucciolare, togliere le bucce di arancia o di banana dai marciapiedi, dove tanto sovente la gente le butta; aiutare a mantenere le strade pulite, togliendone le cartacce; provvedere cibo per i bambini poveri. *E poi, fatene qualcuna.*

Dite a uno Scout di condurre un ragazzo del tutto estraneo al Movimento come ospite per un pomeriggio per partecipare ai vostri giochi, ascoltare storie del campo ecc.

GIOCHI**I cavalieri erranti**

Gli Esploratori vanno in giro, soli, o a coppie, o con tutta la Pattuglia. Se sono in città, dovranno trovare donne o bambini bisognosi di aiuto, e poi ritornare e riferire, sul loro onore, ciò che hanno fatto. Se in campagna, chiederanno invece a qualche fattoria o casa di campagna di fare qualche lavoretto gratis.

Con lo stesso scopo si può anche organizzare una specie di gara sotto forma di corsa, chiamata «Corsa alla Buona Azione».

una cosa così meravigliosa riuscirci! Ma uno Scout non lo farà, perché non è tanto sciocco. Sa benissimo che un ragazzo che fuma prima di essere completamente sviluppato può arrecare danno al proprio cuore; e nel corpo di un ragazzo il cuore è l'organo più importante. Esso pompa il sangue per tutto l'organismo per nutrire la carne, le ossa e i muscoli. Se il cuore non compie bene il suo lavoro il ragazzo non può crescere sano. Inoltre, qualunque Scout sa che fumare rovina il senso dell'odorato, che è per lui della massima importanza, nell'esercizio attivo della sua vita scout.

Moltissimi fra i migliori atleti, soldati, marinai ecc., non fumano: trovano che facendone a meno riescono molto meglio nelle loro attività.

Nessun ragazzo comincia mai a fumare perché ci prova gusto, ma in genere lo fa o perché teme che gli altri ragazzi credano ch'egli abbia paura di fumare e lo canzonino, o perché pensa che fumando sembrerà un grand'uomo: mentre invece sembra solo un piccolo asino.

Così, per quanto vi concerne, prendete la decisione di non fumare finché non avrete finito di crescere, e mantenetevi fermi nel vostro proposito: riuscendovi, dimostrerete che siete veramente degli uomini, assai più e meglio che ad andar gironzolando con una sigaretta fumata a metà fra le labbra. I compagni finiranno col rispettarvi molto di più, e probabilmente in molti casi seguiranno segretamente il vostro esempio.

Una sera venne da me un uomo dall'aspetto Militare, portando i suoi certificati di congedo che dimostravano come avesse servito ai miei ordini in Sud Africa. Diceva di non riuscire a trovare lavoro e di essere affamato. Nessuno gli dava una mano, a sentir lui, proprio perché era stato soldato: ma il mio naso e i miei occhi mi diedero subito un'altra versione, che era poi la vera causa dei suoi guai.

Da tutti i suoi vestiti emanava un odore stantio di tabacco e di birra, le sue dita erano gialle di nicotina, e per cercare di nascondere l'odore di whisky del suo alito aveva perfino succhiato



**TOM
IL «PIEDE TENERO» N. 9
TOM PROVA A FUMARE**

**TOM PENSAVA CHE
FUMARE SAREBBE
STATO MOLTO
DIVERTENTE, MA BEN
PRESTO DESIDERÒ DI
NON AVER MAI
INCOMINCIATO.**

Bere

**GLI UOMINI CHE
PENDONO L'ABITUDINE
DI BERE ROVINANO
SPESSO LA PROPRIA
SALUTE, E LA FELICITÀ
LORO E DELLA LORO
FAMIGLIA. IL VECCHIO
DETTO «BERE FORTE
RENDE L'UOMO
DEBOLE» È PURTROPPO
VERISSIMO.**



qualche pastiglia aromatica. Non c'era dunque da meravigliarsi che nessuno gli desse un impiego o denaro perché potesse pagarsi da bere (questo era sicuramente ciò che avrebbe fatto subito col denaro che fosse eventualmente riuscito ad ottenere).

Una grande parte della povertà e della miseria del mondo è infatti dovuta proprio a questi uomini, che hanno l'abitudine di sperperare bevendo il proprio tempo e il proprio denaro. E una grande quantità di delitti, ed anche di malattie, e persino di casi di pazzia, è dovuta all'abitudine di bere troppo.

Il vecchio detto «bere forte rende l'uomo debole» è esattissimo.

Per un uomo che beve è semplicemente impossibile essere uno Scout. State dunque lontani dai liquori fin da giovani, e proponetevi di non averci mai niente a che fare. Acqua, tè e caffè sono bevande ottime, tanto per spegnere la sete che per rimettersi in forze in qualsiasi momento; e quando fa molto caldo, le spremute di limone e le gassose sono dissetanti molto migliori.

IN ATTIVITÀ ALL'APERTO

Un buono Scout si deve allenare a fare a meno di liquidi. È tutta questione di abitudine. Se quando camminate o correte tenete la bocca chiusa, oppure succhiate un sassolino (cosa che del resto vi obbligherà anche a tenere la bocca chiusa), non vi verrà sete come capita invece quando si va in giro con la bocca aperta, aspirando aria e polvere asciutta. Ma bisogna anche essere in buone condizioni fisiche: se siete grassi per mancanza di esercizio, potete stare sicuri che vi verrà sete e desiderio di bere ad ogni momento; ma se vi imponete di non bere, vedrete che dopo un po' di tempo la sete sparirà. Se invece continuate a bere

allegremente, con un sorriso, in maniera che non si debba pensare che siete seccati di aver dovuto agire così.

Per la strada cercate sempre di aiutare le donne e i fanciulli: vi si può offrire una buona occasione di farlo quando devono attraversare una strada, o trovare un indirizzo, o chiamare un taxi, o far fermare un tram. Se li vedete, andate subito ad aiutarli e non accettate mance.

L'altro giorno vidi un ragazzo che aiutava una signora a scendere da una carrozza: come egli richiuse lo sportello dietro di lei, ella si voltò per dargli qualche moneta. Ma il ragazzo si toccò il berretto, e sorridendo le disse: «No grazie, signora: era mio dovere», e se ne andò. Volli subito stringergli la mano, perché sentivo che, sebbene nessuno gli avesse insegnato ad agire così, tuttavia era uno Scout per istinto.

Questo è appunto il genere di cortesia che si vorrebbe vedere maggiormente diffuso fra i ragazzi.

Naturalmente, quando capita un incidente uomini e ragazzi dovranno sempre badare, prima di pensare a sé, che siano salve e fuori pericolo le donne e i bambini. E tutti sanno che nei naufragi si prendono disposizioni molto precise perché vengano messi in salvo le donne, i fanciulli e i vecchi prima degli uomini validi.

Dovete dimostrare la vostra cortesia verso le donne in tutte le occasioni: se siete seduti, e una signora entra nella stanza, alzatevi subito, e prima di sedervi di nuovo guardate se potete esserle utili in qualche modo.

Non perdetevi il vostro tempo con una ragazza, con la quale non vi piacerebbe che vostra madre o vostra sorella vi vedessero. Non fate la corte a nessuna ragazza, a meno che non intendiate sposarla. Non sposate una ragazza se non siete in condizioni di mantenere lei e i bambini che verranno.

Grazie!

E adesso, attenzione! Ecco un importantissimo atto di cortesia, che troppo spesso viene dimenticato, ma che un vero Scout non trascurerà mai: ringraziare per ogni gentilezza che si riceve. Un regalo non diventa veramente vostro, finché non avete ringraziato il donatore. E ricordatevi che il campo non è terminato - anche se si sono già ripiegate le tende e fatti i bagagli, e ripulito e risistemato il terreno - finché non avete ringraziato il proprietario per averve ne concesso l'uso, e Dio per il divertimento che vi ha dato.

Cortesias verso le donne

I cavalieri antichi erano particolarmente scrupolosi per ciò che riguarda il rispetto e la cortesia dovuta alle donne.

Sir Nigel Loring, che ci è descritto in *La compagnia bianca* di Conan Doyle, è un esempio tipico della cortesia cavalleresca d'altri tempi. Per quanto basso e mezzo cieco a causa di certa calce che un nemico gli aveva gettate negli occhi quando era al principio della sua carriera, era tuttavia un uomo coraggiosissimo, e al tempo stesso molto umile e sempre pronto ad aiutare il prossimo.

Ma soprattutto rispettava le donne. Aveva per moglie una dama voluminosa e poco attraente, ma egli sosteneva a spada tratta la sua bellezza e la sua virtù, ed era pronto a sfidare chiunque ne avesse dubitato. Egualmente cortese e servizievole si dimostrava verso tutte le donne povere, vecchie o giovani che fossero. E così dovrebbe agire uno Scout.

Re Artù, che stabilì le regole della cavalleria, era anch'egli pieno di cortesia verso le donne. Un giorno, una ragazza irruppe invocando aiuto nella sala dove egli si trovava: aveva i capelli arruffati e sporchi di fango, le braccia sgraffiate dai rovi, e le vesti lacere; era stata aggredita e malmenata da una banda di predoni che infestava il paese facendovi tutto il danno possibile. Quando sentì il racconto della giovane, re Artù saltò a cavallo e partì lui stesso al galoppo verso l'antro dove si erano rifugiati i briganti, e li combatté e li dispersé a rischio della sua stessa vita, così che non potessero più arrecare danni al suo popolo.

Quando cammina con una signora o con un bambino, uno Scout dovrebbe sempre stare alla loro destra, in maniera da avere libero il braccio destro per poterli eventualmente difendere. Quando però si cammina per una strada di città, un uomo deve stare sempre dalla parte più vicina al traffico, per salvaguardarli da possibili incidenti, schizzi di fango ecc.

Incontrando una donna o un bambino, un uomo deve naturalmente cedere loro il passo, anche se per farlo dovesse scendere dal marciapiede sulla strada.

Lo stesso va detto per quando ci si trova in un autobus affollato, o in treno: nessun uomo degno di questo nome permetterà mai che una donna rimanga in piedi mentre egli sta seduto. Cederà dunque immediatamente il suo posto alla donna e starà in piedi lui. Come Scouts dovrete dare il buon esempio ed essere il primo uomo della vettura ad agire così. E dovette farlo

acqua nel corso della marcia o durante i giochi, sentirete molto di più la stanchezza e resterete presto senza fiato.

NEI TRATTENIMENTI

Spesso, quando ci si incontra con amici che ci vogliono usare una cortesia è difficile fare a meno di prendere bevande forti: ma, generalmente, essi vi apprezzeranno di più se dite loro di non voler niente perché allora non dovranno spendere nulla. Ma se insistono, potete sempre prendere qualcosa di innocuo. Ai fannulloni piace molto stare al bar a chiacchierare e bere (generalmente a spese altrui): ma sono appunto dei fannulloni, ed è quindi bene stare alla larga da loro, se si vuole andare avanti e divertirsi nella vita.

Ricordatevi poi che bere non ha ancora mai guarito un solo guaio, ma fa invece sì che i guai crescano sempre, a misura che si va avanti a bere. Fa sì che un uomo dimentichi per poche ore, quale sia esattamente il suo guaio, ma gli fa anche dimenticare qualunque altra cosa. E se ha moglie e figli, gli fa dimenticare che il suo dovere è di lavorare e di aiutarli nelle loro difficoltà, invece di rendere se stesso incapace di lavorare.

Certi uomini bevono perché piace loro sentirsi annebbiare il cervello; ma sono degli sciocchi, perché una volta che hanno preso a bere, nessuno avrà più fiducia in loro, e ben presto rimarranno senza lavoro, e facilmente anche si ammaleranno. Nell'ubriacarsi non c'è proprio nulla di virile. Una volta che un uomo prende a bere, si rovina salute, carriera e felicità sua e dei suoi familiari. E per questa malattia non c'è che un rimedio: non incominciare a bere.

Continanza

Fumare e bere sono cose che tentano alcuni ragazzi, e non altri, ma c'è una tentazione che quasi sicuramente vi verrà, una volta o l'altra: ed è proprio contro questa che voglio mettervi in guardia.

Probabilmente resterete sorpresi sapendo quanti ragazzi mi hanno scritto per ringraziarmi per quanto ho detto su questo argomento; perciò io penso che molti saranno contenti di una parola di avvertimento contro il vizio segreto che rende schiavi tanti uomini. Fumare, bere e giocare d'azzardo sono vizi da uomini, e quindi possono attirare alcuni ragazzi, ma questo vizio segreto non è vizio da uomo: gli uomini non possono fare altro che



UN ESPLORATORE È «PURO DI PENSIERI, PAROLE, E OPERE». SA QUINDI CHE COSA SI DEVE FARE AL RAGAZZACCIO CHE DICE COSE SCONCE.

disprezzare il giovane che vi si abbandona. Certi ragazzi pensano - come quelli che cominciano a fumare - che sia molto bello e virile raccontare o ascoltare storie sudicie, e dimostrano così di essere dei piccoli sciocchi.

Eppure simili racconti, come la lettura di libri osceni o il guardare immagini immorali, possono trascinare un ragazzo sventato alla tentazione di masturbarsi. E questo sarebbe pericolosissimo per lui perché - se divenisse un'abitudine -

distruggerebbe ben presto la sua salute fisica, insieme a quella morale e intellettuale.

Ma se c'è in voi un po' di serietà, dovrete ricacciare immediatamente una simile tentazione: eviterete di guardare quei libri, di ascoltare quei racconti, e vi imporrete di pensare ad altro.

Talvolta, il desiderio in questione è portato da una indigestione, o dall'aver mangiato cibi troppo sostanziosi, o da costipazione, o dal dormire in un letto troppo caldo, con troppe coperte. In questo caso, si potrà vincerlo eliminando le sue cause; facendo subito un bagno freddo, o degli esercizi fisici con la parte superiore del corpo (esercizi con le braccia, boxe ecc.).

La prima volta vi potrà sembrare difficile superare la tentazione; ma quando ci siete riusciti una volta, sarà più facile le successive.

Ma se foste ancora turbati, non fatene un segreto, ma andate da vostro padre o dal vostro Capo Reparto e parlatene apertamente con lui, e vedrete che tutto andrà a posto.

Alzarsi presto

Per lo Scout il momento in cui gli conviene essere più attivo è il mattino presto, perché questo è anche il momento in cui gli animali selvatici fanno il loro pasto e vanno in giro.

Perciò uno Scout cerca di prendere l'abitudine di alzarsi presto: del resto, una volta che c'è abituato, non pesa più, come invece succede a certi pigri grassoni seguitano a dormire fino a giorno inoltrato.

Il Duca di Wellington, che preferiva dormire su semplice lettuccio da campo, usava dire: «Quando si comincia a rigirarsi nel letto è tempo di alzarsi».

Io desidero che voi Scouts manteniate questa amicizia, e la rendiate sempre più profonda e più forte. Lo potete fare scrivendo ai vostri fratelli scout all'estero, e facendo loro visita, o invitandoli a venirci a trovare quando sarete al campo.

Sarà divertente per voi e per loro. Ma sarà soprattutto utile, perché così potrete fare amicizia fra di voi. E in questo modo, se un giorno dovessero mai sorgere delle difficoltà fra i diversi Paesi, non sarà necessario ricorrere subito alle armi, ma si potrà discutere della cosa da buoni amici e vedere come arrivare ad un accordo, senza la crudele e ingiusta prova della guerra.

Gentilezza

Uno degli aneddoti che i cavalieri erano soliti citare come esempio di cortesia riguardava Giulio Cesare. Una volta, egli era stato trattenuto a cena da un povero contadino, il quale gli aveva servito un piatto di sottaceti, credendo che questo fosse il genere di verdura preferito da un ufficiale di nobili natali. Cesare dimostrò la propria cortesia mangiandoli tutti e dichiarando che gli piacevano moltissimo, per quanto gli bruciassero la bocca e lo disgustassero notevolmente.

In Spagna, provate a domandare a un uomo una indicazione sulla strada da seguire: egli non si limiterà a fornirvela, ma si toglierà il cappello, si inchinerà e dirà che per lui sarà un grande piacere potervela indicare, e poi vi accompagnerà fino a che non vi avrà messo sulla buona via. E non vorrà alcuna ricompensa.

Prima di rivolgersi ad un estraneo, un francese si leverà sempre il cappello, anche se domanda semplicemente il nome di una strada a un vigile urbano.

I pescatori olandesi - grandi e grossi come sono - quando camminano occupano l'intera strada. Ma quando incontrano un forestiero si tirano da una parte, e mentre passa si levano il berretto sorridendo.

Una signora mi raccontò come una volta si fosse sentita piuttosto allarmata imbattendosi - in una cittadina dell'ovest canadese - in un gruppo di cow-boys dall'aspetto selvaggio che le venivano incontro per la sua stessa strada. Ma quando essi giunsero vicini a lei, si tirarono da una parte, si tolsero i cappellacci col più grande rispetto e le cedettero il passo.

UN ESPLORATORE È UN «AMICO DI TUTTO IL MONDO» E UN «FRATELLO DI TUTTI GLI ALTRI ESPLORATORI». «IL MODO DI AVERE UN AMICO È ESSERLO».



signore, io sono un Esploratore».

«Un Esploratore? E che cosa significa?». Quel signore non aveva mai sentito parlare di Esploratori. Interrogò il ragazzo, e poi se ne andò a visitare la sede centrale di Londra, ed apprese così tutto quello che c'era da sapere attorno agli Scouts. Era un americano.

Ritornò in America col racconto della magnifica fratellanza degli Scouts che erano sempre pronti a compiere buone azioni verso chiunque avesse bisogno di aiuto, ma che non accettavano ricompense dopo averle fatte.

L'idea si diffuse e si affermò rapidamente in tutta l'America, e i Reparti sorsero dappertutto. Adesso, vi sono là centinaia di migliaia di Scouts. Questo fu il risultato di un piccolo aiuto offerto disinteressatamente, senza pensare a ricompense.

Ho ricevuto moltissime lettere che esprimevano ammirazione per gli Scouts per la loro abitudine di compiere buone azioni e di rifiutare poi qualsiasi mancia per esse. Sono molto contento di questo. Naturalmente, la giusta paga che si guadagna col proprio lavoro è un'altra cosa, e avrete ben ragione di accettarla.

La grande differenza fra l'uomo che vive all'aperto e l'abitante delle città consiste nel fatto che il primo sta in maniche di camicia, mentre l'altro porta la giacca ben abbottonata. Colui che vive all'aperto è schietto e allegro con tutti fin dal primo momento, mentre il cittadino è piuttosto portato a restare

Amicizia

«abbottonato» come la sua giacca, e ci vuole del tempo prima che diventi espansivo. La vita libera all'aria aperta, le abitudini «scamiciate» dell'uomo dei boschi e i grandi spazi non ammettono questi riserbi, e la vita diventa così molto più piacevole per tutti.

Uno Scout deve ricordarsi che egli è, come Kim, l'«amico di tutto il mondo». Ma non fate però che la vostra cordialità vi induca a sciupare i vostri risparmi, qualche volta anche duramente guadagnati, per pagare le spese dei divertimenti agli amici.

La nostra Legge scout dice: «Uno Scout è amico di tutti e fratello di altro Scout». E ciò è stato chiaramente dimostrato quando i nostri jamborees hanno radunato migliaia di Esploratori di moltissimi Paesi diversi. I ragazzi hanno scoperto che, se anche provenivano da Paesi diversi, erano in fondo molto simili fra di loro sia nei gusti che nel modo di divertirsi, e che potevano essere fra loro ottimi amici.

Molti uomini che arrivano a compiere durante la giornata più lavoro di altri ci riescono proprio perché si alzano un'ora o due ore più presto. E se vi alzate presto vi resterà anche più tempo per giocare.

Se vi alzate un'ora prima degli altri, usufruirete di trenta ore al mese di vita più di loro. E mentre in un anno essi vivono dodici mesi, voi guadagnerete oltre 365 ore di attività e cioè trenta giorni, giacché in un giorno non si lavora che dodici ore al massimo, e questo significa vivere tredici mesi invece dei loro dodici.

E ricordatevi il vecchio proverbio che dice: «Presto a letto e presto fuori dà salute e buonumore».

Sorridere

Mancanza di allegria significa mancanza di salute. Ridete più che potete perché questo vi farà bene: quindi ogni volta che avete occasione di farvi una buona risata, fatevela.

E quando vi è possibile, fate anche ridere il prossimo, perché questo gli fa bene. Se siete turbati o nel guai, cercate almeno di sorridere: se ve ne ricordate e vi sforzate di farlo, vi accorgerete che davvero è tutta un'altra cosa.

Se leggete le avventure dei grandi esploratori, come per esempio il capitano John Smith detto il «cercatore di sentieri», o altri, vedrete che essi erano tutti degli allegri compagni.

Il ragazzo comune è portato ad accigliarsi quando lavora sodo sul piano fisico, ma ad uno Scout si chiede di sorridere sempre: ogni volta che s'imbroncia non fa in pieno il suo dovere di Scout.

GIOCHI**Corsa a staffette**

Una Pattuglia ne sfida un'altra, per vedere quale delle due riesce a portare nel più breve tempo un messaggio a grande distanza, per mezzo di corridori, o di ciclisti, che si daranno successivamente il cambio.

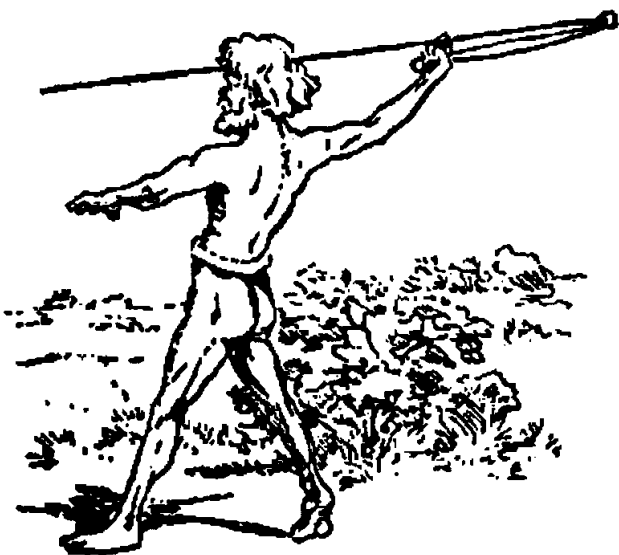
ogni Pattuglia dovrà spedire successivamente tre messaggi, o tre oggetti convenzionali (come, per esempio, ramoscelli di date piante), partendo da un luogo determinato posto a tre o più chilometri dal traguardo.

Il Capo Pattuglia conduce fuori i suoi ragazzi, e li dispone a distanze convenienti, perché possano servire da staffette da un posto di cambio al successivo e viceversa.

Se le staffette sono a coppie, i messaggi possono venire passati nei due sensi.

Lancio della zagaglia

Il bersaglio sarà costituito da un sacchetto sottile, leggermente imbottito di paglia, o da un foglio di cartone, o da una tela tesa sopra una intelaiatura. Le «zagaglie» (lance) possono venire fabbricate mediante bacchette opportunamente appuntite e appesantite all'estremità, oppure munite di una punta di freccia in ferro.



LANCIARE LA ZAGAGLIA, O ANCHE UN SEMPLICE GIAVELLOTTO, COSTITUISCE UN OTTIMO ESERCIZIO. PER LANCIARE IL GIAVELLOTTO CON PIÙ FORZA, GLI ABORIGENI AUSTRALIANI USANO UN PEZZO DI LEGNO LUNGO QUANTO IL BRACCIO.

loro sistema di campar la vita. Invece, nascoste per la città vi possono essere - e probabilmente ci sono - centinaia di persone veramente povere e bisognose, che voi non vedete mai, e per cui quel denaro sarebbe un dono del cielo. Le organizzazioni benefiche sanno dove sono e chi sono, e se voi date a loro quella moneta, esse la metteranno per voi nelle giuste mani.

Per essere caritatevoli, non occorre essere ricchi: molti cavalieri erano poveri, tanto che vi fu chi raffigurò sul proprio stemma due cavalieri che cavalcavano un solo cavallo, appunto per significare che erano troppo poveri per permettersi una cavalcatura per ciascuno.

Le mance

Francamente, le mance sono una bruttissima cosa.

Dovunque si vada, la gente vuole avere una mancia per fare la più piccola cosa, anche per quelle che dovrebbe compiere per il più elementare sentimento di gentilezza. Uno Scout non accetterà mai una mancia, a meno che essa non sia la giusta retribuzione per un lavoro eseguito. Spesso è difficile rifiutarla, specie quando viene offerta con insistenza, ma per uno Scout è facile. Egli ha infatti solo da dire: «La ringrazio molto, ma io sono uno Scout, e non ci è permesso di accettare una ricompensa per aver fatto una Buona Azione».

Le mance vi mettono in una posizione falsa con chiunque. Infatti, non potete certo lavorare amichevolmente con un uomo, se durante il lavoro pensate a quale mancia potrete ottenere da lui, mentre quello pensa a quanto dovrà tirar fuori per voi. E qualsiasi lavoro che uno Scout compie per il prossimo deve venir fatto in maniera amichevole.

Ed ecco un esempio di ciò che può voler dire rifiutare una mancia:

I Boy Scouts americani contano ormai circa due milioni di ragazzi. E certo un bel numero, e l'inizio di questo movimento così fiorente è stato il gesto compiuto da un Esploratore di Londra nel 1909. Quello Scout si offrì di insegnare la strada ad un signore forestiero, per compiere così la sua Buona Azione di quel giorno. Naturalmente, quando lo straniero fece per ricompensarlo per il suo disturbo, il ragazzo disse: «No grazie,

UN ESPLORATORE FA TUTTO QUELLO CHE PUÒ PER AIUTARE IL SUO PROSSIMO, SPECIALMENTE I VECCHI E I BAMBINI. EGLI COMPIE ALMENO UNA BUONA AZIONE AL GIORNO.



Bontà

Un proverbio spagnolo dice che «bontà e gentilezza sono grandi virtù», e un altro raccomanda: «Fa' il bene senza guardare a chi lo fai», ciò significa che si deve essere gentili con tutti, grandi o piccoli, ricchi o poveri.

La grande qualità di un cavaliere era appunto quella di compiere gesti di bontà o buone azioni verso chiunque. Il suo pensiero dominante era che tutti dobbiamo morire, ma che proprio per questo bisogna decidersi, prima che venga la propria ora, a fare qualche cosa di buono. Ed è quindi bene farlo subito, perché non si sa mai quando si verrà chiamati.

La stessa cosa vale anche per gli Scouts: un punto della nostra Promessa ci impegna ad aiutare il prossimo in ogni circostanza. Non ha importanza quanto questa buona azione possa essere modesta e consistere semplicemente nell'aiutare una vecchia a sollevare un peso, o nell'accompagnare un bambino mentre attraversa una strada affollata o magari, nel mettere una moneta in una cassetta di elemosine.

L'importante è compiere qualche cosa di buono in ogni giorno della propria vita: cominciate dunque da oggi ad osservare questa regola e non dimenticatela più per tutti i restanti giorni della vostra vita. Ricordatevi del nodo che portate al fazzoletto da collo e dell'altro applicato al cartiglio del distintivo scout: essi vi devono rammentare appunto di compiere una Buona Azione. E non fatene solamente a vantaggio dei vostri amici, ma anche degli estranei.

Generosità

Certe persone amano accumulare il proprio denaro e non spenderlo mai. Ora, essere economi è bene, ma è altrettanto bene spendere il proprio denaro quando ce ne sia bisogno: anzi, questo dovrebbe essere, uno degli scopi dei vostri risparmi.

Ma facendo la carità, state attenti a non sbagliarvi e a non fare della falsa carità.

In altre parole è molto facile, ed anche comodo, limitarsi a dare una moneta al mendicante che si incontra per la strada, ma non dovrete comportarvi così.

Novantanove volte su cento, quel mendicante è un imbrogliatore di prima forza, e dandogli del denaro non fareste altro che incoraggiare lui, e altri come lui, a continuare in quel

COME PREVENIRE LE MALATTIE

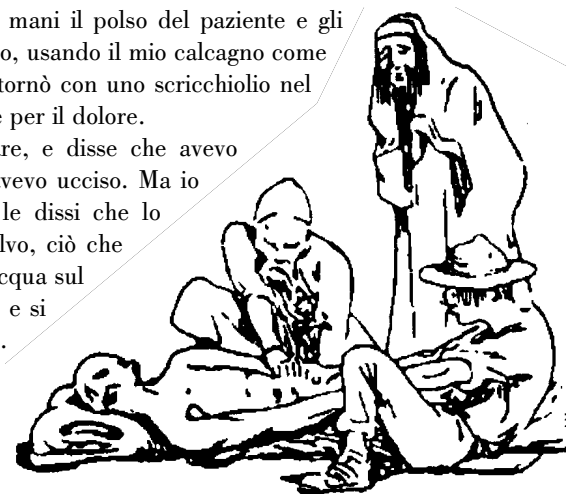
I MICROBI E IL MODO DI COMBATTERLI -
L'ALIMENTAZIONE - GLI INDUMENTI - MOVIMENTI E
FORMAZIONI DI REPARTO - MOVIMENTI DI REPARTO -
FORMAZIONI DI REPARTO CON SEGNALI MUTI

Molti anni fa, quando ero nel Kashmir, nell'India Settentrionale, alcuni indigeni mi portarono un giovane, dicendomi che era caduto da un dirupo. Stava malissimo, e i suoi amici e parenti lo consideravano già bell'e morto. Esaminandolo accuratamente, non gli trovai alcun osso rotto, ma mi accorsi invece che aveva la spalla destra slogata e che l'osso era uscito dal suo alveolo. Dissi loro di coricarlo sul dorso, per terra, poi mi tolsi la scarpa destra e mi sedetti a fianco del paziente, rivolto verso la sua testa: misi la gamba destra contro il suo fianco destro, in modo che il mio calcagno stesse nel cavo dell'ascella della spalla infortunata, e chiesi infine ad uno dei suoi amici di sedersi dall'altra parte del giovane, per tenerlo fermo.

Allora, afferrai con le due mani il polso del paziente e gli tirai a lungo e con forza il braccio, usando il mio calcagno come leva; finché di colpo la spalla ritornò con uno scricchiolio nel suo alveolo. Il disgraziato svenne per il dolore.

Sua madre si mise a urlare, e disse che avevo fatto un bel pasticcio e che lo avevo ucciso. Ma io sorrisi, mi rimisi il sandalo, e le dissi che lo avrei fatto resuscitare sano e salvo, ciò che ottenni spruzzandogli un po' d'acqua sul viso. A poco a poco tornò in sé, e si ritrovò col braccio a posto. Allora gli indigeni pensarono che io fossi un grande medico e così fecero passare parola in tutta la regione perché tutti i

TIRANDO UNA SPALLA
SLOGATA...



malati mi fossero portati per essere curati: e durante i due giorni che seguirono ebbi i miei guai. Mi vennero sottoposti casi delle più diverse malattie, ed io non avevo quasi medicine con cui poterli curare. Ma feci del mio meglio, e credo che qualcuno di quei disgraziati sia realmente migliorato, semplicemente perché credeva che io lo avrei guarito.

Ma la maggior parte di loro si era ammalata a causa del sudiciume in cui vivevano, e che infettava anche tutte le loro ferite, per la mancanza di fognature e di impianti igienici nei loro villaggi e perché bevevano acqua cattiva e così via.

Tutto questo lo spiegai ai capi dei villaggi, e spero di aver fatto così qualche cosa per la loro futura salute. In ogni modo, mi furono molti grati, ed in seguito mi aiutarono sempre, sia che avessi bisogno di cibo, sia che andassi a caccia d'orsi. Ma se non avessi saputo qualcosa di medicina, non avrei potuto far nulla per quella gente.

E giacché si sta parlando di questo, voglio mettervi in guardia contro l'abuso di specialità farmaceutiche e di «rimedi sicuri». Se siete ammalat', andate da un buon medico, che saprà che cosa c'è che non funziona in voi; ma non comperate di testa vostra un qualche rimedio, solo perché gli annunci pubblicitari dicono che guarirà la malattia che vi siete messi in testa di avere.

I microbi e il modo di combatterli

Le malattie vengono diffuse attraverso l'aria e l'acqua da piccolissimi, invisibili «bacilli» o «microbi», che si possono facilmente respirare attraverso la bocca, o inghiottire con le bevande o i cibi e che poi vengono assorbiti dal sangue, provocando così le malattie. Se il vostro sangue è in buone condizioni, esso reagisce e non ne risultano malanni grossi; ma se il sangue non è a posto questi bacilli, vi fanno ammalare.

Quindi, l'importante è abolire, se possibile i bacilli. Essi amano vivere nei luoghi bui, umidi e sudici, e provengono dalle cattive fognature, dalle vecchie pattumiere, dai rifiuti putrefatti ecc. Mantenete dunque la vostra stanza o il vostro campo, e tutti i vostri indumenti, puliti e asciutti, e per questo possibile soleggiati e ben arieggiati; e state lontani dai luoghi che emanano cattivo odore. Prima dei pasti lavatevi sempre le mani e le unghie, perché esse accolgono facilmente i microbi provenienti da tutto quello che potete avere maneggiato durante il giorno.

Meglio morire con onore che vivere con ignominia.

La cavalleria richiede che i giovani vengano abituati a compiere con allegria e buona grazia anche le incombenze più faticose e più umili, e a fare del bene al prossimo».

Queste sono le prime regole stabilite dagli antichi cavalieri, da cui deriva l'attuale Legge scout.

Un cavaliere (o uno Scout) è sempre un gentiluomo. Troppa gente sembra pensare che un gentiluomo debba possedere un mucchio di denari: ma il denaro non fa il gentiluomo. Un gentiluomo è chiunque osservi le regole della cavalleria.



**VIGILE E PREPARATO,
L'ESPLORATORE SEGUE
L'ESEMPIO DEL SUO
PATRONO SAN
GIORGIO.**

Altruismo

Il capitano John Smith, un avventuroso inglese vissuto tre secoli or sono, era una persona con cui non era certo facile spuntarla, perché aveva combattuto in tutte le parti del mondo ed era stato ferito molte volte. Ma aveva anche un cuore buono e gentile. Era il miglior tipo di esploratore che si potesse trovare. Una delle sue espressioni favorite era questa: «Non siamo nati per noi stessi, ma per fare del bene agli altri», e durante tutta la sua vita egli praticò sempre questa massima, perché era il più altruista degli uomini.

Abnegazione

Ma anche i ragazzi sanno dar prova di spirito di sacrificio. A Clydebank, un ragazzo di diciotto anni, di nome Currie, vide una bimbetta che giocava sulle rotaie della ferrovia mentre sopravveniva un treno. Egli tentò di salvarla, ma era zoppo per un incidente che aveva avuto giocando a pallone: non poté così trascinarla via abbastanza in fretta. Il treno li investì entrambi, e tutti e due rimasero uccisi.

Il valoroso tentativo di Currie costituisce un vero esempio di spirito cavalleresco: è il sacrificio di se stessi nel tentativo di salvare un bimbo.

Ma gli esempi di coraggio offerti dagli Scouts nel salvare vite umane si contano oramai a migliaia.

Una volta giunse in una città chiamata Selem: vicino a questa città viveva un dragone, al quale si doveva dare ogni giorno in pasto uno degli abitanti, scelto a sorte.

Il giorno in cui giunse là san Giorgio, la sorte era caduta sulla figlia del re, Cleolinda. San Giorgio decise che ella non dovesse morire, e così uscì a combattere contro il dragone, che viveva in una vicina palude, e lo uccise.

San Giorgio era il modello a cui dovrebbe ispirarsi ogni Scout.

Quando si trovava di fronte a una difficoltà o ad un pericolo, per grande che fosse - anche sotto forma di dragone - egli non lo evitava, ne lo temeva, ma lo affrontava con tutta la forza che poteva infondere in sé e nel suo cavallo. Malgrado non fosse armato adeguatamente per un tale scontro - aveva semplicemente una lancia - si lanciò sul suo avversario, fece del suo meglio, e alla fine riuscì a superare una difficoltà contro cui nessuno aveva osato cimentarsi. Ed è proprio così che uno Scout dovrebbe fronteggiare le difficoltà e i pericoli, per grandi e spaventosi che possano sembrare, e malgrado che egli stesso possa esser mal equipaggiato per la lotta. Deve andar loro incontro arditamente e fiduciosamente, e usare tutte le sue migliori facoltà per cercare di superarli: e in questo modo è probabile che gli arrida il successo.

La festa di san Giorgio è il 23 aprile. In questo giorno, tutti i veri Scouts si fanno un dovere speciale di meditare la Promessa e la Legge scout: ricordatevelo, al prossimo 23 aprile, e mandate un messaggio di saluto a tutti i fratelli scout nel mondo.

Il codice dei cavalieri

Ecco le leggi dei cavalieri:

«Su sempre pronto, con l'armatura indosso, eccetto quando ti riposi di notte.

Qualunque cosa tu faccia, procura di guadagnare onore e reputazione di onestà.

Difendi i poveri e i deboli.

Aiuta quelli che non possono difendersi da soli.

Non fare mai nulla che possa offendere o danneggiare il prossimo.

Su preparato a combattere in difesa del tuo Paese.

Lavora per l'onore piuttosto che per vantaggio personale.

Non mancare mai a una promessa.

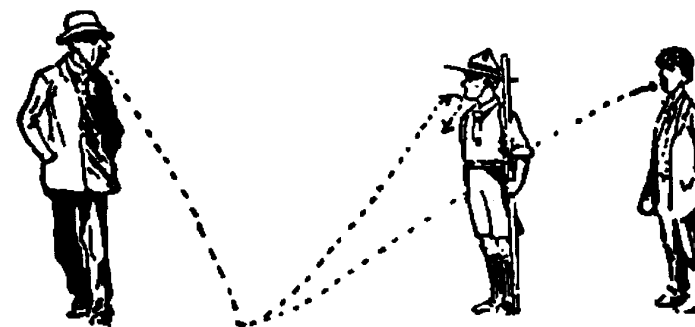
Tieni alto l'onore del tuo Paese anche a costo della vita

«NON SPUTARE»

Nei locali pubblici vedrete spesso un avviso che ammonisce di non sputare. Il motivo del divieto è questo: molta gente sputa perché ha i polmoni ammalati; ora, per mezzo dello sputo i microbi delle loro malattie si spandono nell'aria, e vengono poi respirati da persone sane e, arrivati nei loro polmoni, fanno ammalare anche queste. Spesso, una persona può essere anche affetta da qualche malattia da anni, senza nemmeno saperlo e, se sputa, si rende responsabile di trasmettere la malattia alla gente sana. Così, state attenti a non farlo.

Moltissima gente è colpita da quella contagiosissima malattia che si chiama tubercolosi: ma, se vi ricordate di respirare col naso e di mantenere il sangue in buone condizioni, non avete da temere questo genere di malattia. Uscendo da un teatro affollato, una chiesa, un salone ecc., è sempre bene tossire e soffiarsi il naso, per liberarsi dai microbi che possiamo avere respirato nell'aria viziata di quell'ambiente affollato.

Ma se mai capitasse di venir colpiti da questa malattia, la cosa migliore per curarsi consiste nel dormire sempre all'aria aperta e nello stare molto a riposo.



LA TUBERCOLOSI SI PUÒ DIFFONDERE IN PARECCHI MODI. ECCONE UNO: UN UOMO AMMALATO SPUTA, LO SPUTO SECCA, E I GERMI VENGONO TRASPORTATI NELL'ARIA; E UN RAGAZZO CHE RESPIRI CON LA BOCCA SPALANCATA PUÒ ASPIRARLI FIN DENTRO I POLMONI. UN ESPLORETORE CHE RESPIRA DAL NASO CORRE MENO PERICOLO.

DORMIRE ALL'ARIA APERTA

Ma a parte questo, uno Scout deve dormire molto spesso all'aria aperta, e perciò quando vive in casa dorme, per quanto possibile, con le finestre spalancate. Se è abituato a riposare in un'atmosfera calda, il giorno che andasse al campo rischierebbe di prendersi immediatamente un raffreddore, e niente è più ridicolo e più da «piede tenero» di uno Scout con un bel raffreddore di testa. Ma se invece è abituato a tenere le finestre aperte, non si raffredderà di sicuro. Molte persone dall'aspetto pallido e malaticcio sono spesso così perché vivono in stanze dove le finestre vengono aperte di rado e l'aria è piena di emanazioni

insalubri e di bacilli. Aprite dunque tutti i giorni le finestre e mandate fuori l'aria viziata.

L'alimentazione

Un grande numero di malattie deriva da una alimentazione eccessiva od errata.

Uno Scout deve sapersi mantenere leggero e attivo: una volta che ha raggiunto una giusta muscolatura può conservarsi in forma senza più bisogno di esercitare particolarmente i suoi muscoli, ma solo a condizione di adottare un'alimentazione adatta.

All'assedio di Mafeking, quando eravamo ridotti a razioni assai limitate, tutti coloro che erano abituati a mangiare parcamente soffrirono molto meno di coloro che in tempo di pace erano stati abituati a rimpinzarsi e che in conseguenza divennero sempre più fiacchi e irritabili. Verso la fine dell'assedio, la razione consisteva di un po' di avena macinata, della dimensione di una galletta da un penny, che ci doveva servire da pane per tutta la giornata e circa una libbra di carne e un litro di una specie di robbaccia che sembrava colla da manifesti andata a male.

I cibi meno costosi sono i piselli secchi, la farina di grano e quella di avena, le patate, il riso, la pasta, la polenta e il formaggio. Altri alimenti ottimi sono la frutta fresca e le verdure, e poi pesce, uova, frutta secca e latte: con questo si può vivere benissimo, con poca o punta di carne. Se respirate molta aria pura, il cibo vi mantiene sani; se invece state tutto il giorno tappati in casa, un'alimentazione troppo abbondante vi renderà grassi e sonnolenti: in ambedue i casi, starete meglio se mangerete moderatamente. Naturalmente, i ragazzi che crescono non devono soffrire la fame, ma nemmeno devono assomigliare a quel porcellino che, quando ad una festa scolastica gli venne domandato «Vuoi mangiare ancora qualche altra cosa?» rispose: «Sì, vorrei mangiare dell'altro, ma non ho più posto per inghiottirlo».

Oggi giorno, una grande causa di debolezza va ricercata nella quantità di medicine che la gente si autoprescrive, anche quando non ne ha la minima necessità.

Le migliori medicine sono l'aria fresca ed il moto, e, se siete costipati, un bel bicchiere di acqua fresca al mattino presto, e un bicchierone di acqua calda al momento di andare a letto.

vostro motto è «Siate preparati» ad agire sempre così, e il motto dei cavalieri non era diverso: «Sii sempre pronto».

La Cavalleria.

La Cavalleria - cioè l'ordine dei cavalieri - venne fondata in Inghilterra circa 1500 anni or sono, dal re Artù.

Alla morte del padre, re Uther Pendragon, Artù viveva con lo zio, e nessuno sapeva chi dovesse essere il nuovo re: egli stesso ignorava di essere figlio del defunto sovrano.

Allora, venne ritrovata nel cimitero una grande pietra, entro cui era conficcata una spada e sulla pietra c'era scritto: «Colui che strapperà la spada da questa pietra è il legittimo re di tutta l'Inghilterra».

E tutti i principali signori si provarono a svellere la spada, ma nessuno riuscì a smuoverla.

Quel giorno, si svolgeva un torneo a cui doveva partecipare il cugino di Artù, ma quando il giovane raggiunse il terreno del combattimento, si accorse di aver lasciato a casa la spada e pregò Artù di andare a prenderla. Artù non riuscì a ritrovarla, ma ricordandosi della spada del cimitero, si recò là e provò a tirarla fuori: essa venne via immediatamente dalla pietra, e così egli la portò al cugino. Dopo il torneo, la rimise nuovamente nella pietra; e tutti provarono di nuovo a estrarla, ma non riuscirono a smuoverla nemmeno questa volta: ma quando ci provò Artù, poté estrarla di nuovo senza il minimo sforzo. E così fu proclamato re.

In seguito, egli raccolse attorno a sé un gran numero di cavalieri, con cui soleva sedere attorno a una grande tavola rotonda; vennero pertanto chiamati «Cavalieri della Tavola Rotonda».

San Giorgio

Come Santo Patrono, avevano scelto san Giorgio, perché era il solo Santo che fosse anche cavaliere. Egli è il Santo Patrono della Cavalleria, ed è particolarmente onorato in Inghilterra.

Adesso, san Giorgio è anche il Santo Patrono degli Scouts di tutto il mondo, e quindi tutti gli Scouts dovrebbero conoscere la sua storia.

San Giorgio nacque in Cappadocia nell'anno del Signore 303. A diciassette anni si arruolò come soldato di cavalleria, e presto divenne famoso per il suo coraggio.

CAVALLERIA VERSO IL PROSSIMO

I CAVALIERI ERRANTI - LA CAVALLERIA - SAN GIORGIO -
IL CODICE DEI CAVALIERI - ALTRUISMO - ABNEGAZIONE -
BONTÀ - GENEROSITÀ - LE MANCE - AMICIZIA -
GENTILEZZA - CORTESIA VERSO LE DONNE - GRAZIE!

«Nei tempi antichi, quando i cavalieri erano audaci» doveva essere bello vedere uno di questi cavalieri vestiti di acciaio cavalcare attraverso le foreste verde cupo, con la sua armatura scintillante, con scudo e lancia, e piume ondegianti sull'elmo: ben saldo sul suo prode destriero da battaglia, forte sotto tanto peso, e pieno di fuoco da caricare qualsiasi nemico. E vicino a lui cavalcava lo scudiero, un giovane che gli era di aiuto e compagnia e che un giorno sarebbe a sua volta diventato cavaliere egli stesso.

Dietro seguiva la scorta, o pattuglia, di uomini d'arme: guerrieri arditi e pieni di cuore, pronti a seguire dovunque il loro cavaliere fino nel regno della morte se necessario. Erano di quei solidi scudieri di allora, che col loro coraggio e fedele devozione ai loro cavalieri vinsero tante belle battaglie per la loro patria.

In tempo di pace, quando non c'era da combattere, il cavaliere soleva cavalcare ogni giorno per la contrada, cercando l'occasione di compiere una buona azione verso qualcuno bisognoso di aiuto, soprattutto donne o fanciulli che si trovassero in pericolo. Quando andava in giro così, compiendo buone azioni, era chiamato «cavaliere errante». Gli uomini della scorta agivano naturalmente come il loro capo, e un uomo d'arme era sempre egualmente pronto ad aiutare gli infelici col suo valido braccio.

I cavalieri dell'antichità erano i Capi Pattuglia, e gli uomini d'armi che li seguivano erano gli Esploratori.

Tutti voi, Capi Pattuglia ed Esploratori, siete dunque come quei cavalieri e i loro uomini, soprattutto se terrete sempre presente il vostro onore, e se farete del vostro meglio per aiutare tutti quelli che sono in difficoltà o che hanno bisogno di aiuto. Il

Gli indumenti

Gli indumenti di uno Scout dovrebbero essere per quanto possibile di lana, perché si asciugano facilmente.

Non è consigliabile portare indumenti di cotone a diretto contatto con la pelle, perché occorrerebbe cambiarli non appena si bagnano di sudore; altrimenti vi prendereste molto probabilmente un malanno.

Uno Scout deve poi fare la massima attenzione alle calzature, per essere sicuro di poter resistere a camminare anche per lungo tempo. Io preferisco le scarpe basse agli stivali, perché lasciano il piede più aerato.

Uno Scout che per il molto camminare abbia male ai piedi diventa praticamente inutile.

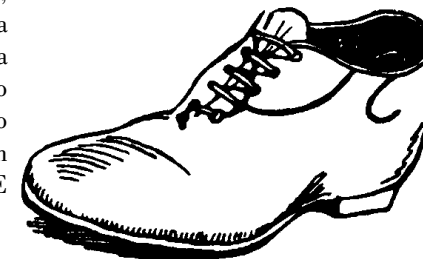
Perciò dovrete fare attenzione di avere calzature buone, che vi si adattino bene senza esservi strette, e che siano anche robuste; bisogna che assecondino per quanto possibile la forma del piede nudo, e che abbiano un bordo diritto all'interno, e naturalmente dovranno essere mantenute morbide, per mezzo di frequenti ingrassatore con grasso di montone o di castoro, o con qualche altro preparato speciale per oggetti di cuoio.

Quando i piedi si bagnano, o di sudore, o per l'umidità esterna, la pelle si ammorbidisce e nei punti dove la scarpa preme o urta un poco si formano vesciche o scorticature. Bisogna quindi fare attenzione a mantenere i piedi il più possibile asciutti, e per riuscirci è necessario portare buone calze di lana. Se vedete un uomo che porta calze di cotone leggero o di seta, potete affermare immediatamente che non è un camminatore.

Chi va a fare per la prima volta un lungo giro a piedi, viene chiamato un «piede tenero» appunto perché generalmente avrà presto male al piedi, finché non imparerà per esperienza personale come si fa a mantenersi i piedi in buone condizioni.

Se i vostri piedi traspirassero troppo, sarà bene spolverarli con una polvere costituita da acido borico, amido e ossido di zinco in parti eguali; questa polvere deve venire strofinata anche fra le dita dei piedi, per impedire che si formino fra dito e dito delle callosità umide. Fino a un certo punto potrete anche rinforzare i piedi con bagni di acqua e allume, o di acqua e sale. E lavateveli ogni giorno.

ECCO UNA SCARPA ALLACCIATA SECONDO IL SISTEMA DEGLI ESPLORATORI. SI ANNODA UN'ESTREMITÀ DEL LACCIO SOTTO IL BUCO PIÙ BASSO, E POI LO SI PORTA ORIZZONTALMENTE AD INFILARSI NEL BUCO OPPOSTO, E LO SI FA RISORTIRE DAL BUCO PIÙ ALTO, DI QUI SI ALLACCIA NORMALMENTE PROCEDENDO DALL'ALTO AL BASSO. NELLA FIGURA, LA PARTE SCURA DEL LACCIO, QUELLA CHE NON SI VEDE.



Movimenti e formazioni di Reparto

Gli Scouts dovrebbero sapersi muovere rapidamente ed in buon ordine anche quando sono in gruppo con tutto il Reparto, o con la propria Pattuglia.

Se eseguite bene e con movimenti rapidi e precisi, queste esercitazioni e manovre danno loro un portamento disinvolto e li rendono svelti ed eleganti. Rinforzano i muscoli che sostengono il corpo e, obbligando a mantenere il tronco ben eretto, fanno sì che i polmoni e il cuore abbiano più spazio per compiere il loro lavoro, e che gli organi interni stiano nella posizione più conveniente per una buona digestione dei cibi.

Viceversa, una posizione curva e rilassata deprime tutti gli organi interni e impedisce loro di funzionare a dovere: di conseguenza, un uomo che tenga questa posizione è generalmente debole e spesso malaticcio.

Gli adolescenti sono molto portati ad assumere queste cattive posizioni, e dovrebbero quindi fare tutto il possibile per correggersi e prendere l'abitudine di fare molti esercizi fisici.

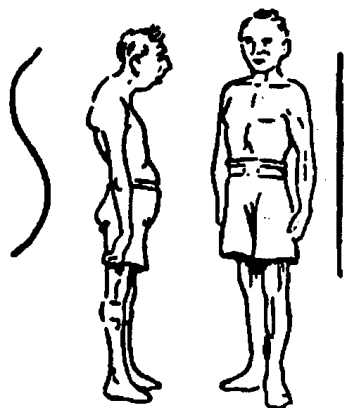
State dunque ben eretti, quando dovete stare in piedi, e quando state seduti, tenetevi dritti ugualmente, col dorso ben appoggiato allo schienale della seggiola. Prontezza e vivacità fisica

significano infatti Prontezza e vivacità di mente, e queste sono qualità che rendono, perché chi cerca un impiegato o un apprendista sceglierà sempre un ragazzo sveglio, e scarterà i «ciondoloni» dall'aspetto tardo e addormentato. E quando dovete piegarvi a scrivere su un tavolo, o magari ad allacciarsi una scarpa, non curvate la schiena, ma piegatevi sul reni, perché questo movimento aiuta ad irrobustire tutto il corpo.

Alla parola «attenti», lo Scout si immobilizza ritto in piedi, guardando fisso davanti a sé, con i piedi uniti, le mani abbassate in posizione naturale lungo i fianchi e le dita tese.

Alla parola «riposo», porta il piede sinistro di lato, a circa 15 cm. dal destro, e unisce le mani dietro il dorso. In questa posizione gli è permesso di muovere il capo. Alla parola «seduti» invece si accoscia a terra nella posizione che preferisce. Si dovrebbe dare il «seduti» tutte le volte che non si vuole tenere i ragazzi sull'«attenti», purché naturalmente il terreno sia asciutto.

«Marcia» - I ragazzi partono col piede sinistro, a passo



«S» È IL MODO DI STARE DEI «CIONDOLONI». MENTRE «I» DEVE ESSERE IL VOSTRO. PONETEVI LA DOMANDA: «SONO UN «S» OPPURE UN «I»?»

LO SPIRITO CAVALLERESCO

20^a chiacchierata
Cavalleria verso il prossimo
21^a chiacchierata
Autodisciplina
22^a chiacchierata
Come migliorarsi



Per le «parate di Reparto», la formazione più usata è quella a «ferro di cavallo». Il segnale consiste generalmente nell'agitare le braccia avanti e indietro davanti al corpo, con un movimento semicircolare.

Per i giochi fra Pattuglie, si usa per lo più la disposizione a file parallele: i ragazzi stanno in fila indiana dietro al rispettivi Capi Pattuglia, e i Vicecapi stanno in coda a ciascuna fila; le Pattuglie sono poi affiancate nel solito ordine di Pattuglia, da destra a sinistra, di fronte al Capo Reparto. Il segnale per ordinare questa formazione consiste nel tendere le braccia in avanti, all'altezza delle spalle.

Tutti i movimenti comandati con segnali muti devono venire eseguiti di corsa e nel massimo silenzio.

svelto, e muovendo liberamente le braccia, perché tali oscillazioni costituiscono un buon esercizio per tutto il corpo, muscoli ed organi interni.

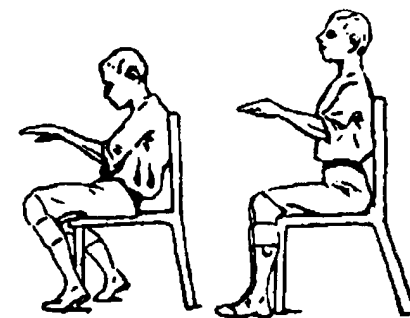
«Passo di corsa» - I ragazzi si mettono a correre al «piccolo trotto», con passi corti e naturali; le mani si devono muovere con scioltezza, e non restare ferme contro i fianchi.

«Passo scout» - I ragazzi marciano al passo per venti passi, e poi di corsa per altri venti, e così di seguito, alternando il passo alla corsa, finché non viene ordinato «al passo» oppure «alt».

«Fianco destro» - Tutti i ragazzi si voltano immediatamente a destra.

«Per fila destra» ecc. - Il primo della fila volta a destra, e gli altri seguitano a camminare fino al punto dove egli ha voltato, e poi lo seguono nella nuova direzione.

«In linea di fronte» (quando si segue il capofila) Quelli che vengono dietro corrono ad allinearsi di fianco e alla sinistra del capofila.



QUANDO SIETE SEDUTI SU DI UNA SEGGIOLA, STATE BEN ERETTI, E NON LASCIATE CHE IL CORPO VI SCIVOLI GIÙ NELLA FORMA DELL'«S».

Movimenti di Reparto

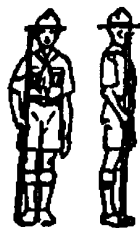
«In linea» (le Pattuglie sono allineate fianco a fianco). Ogni Pattuglia ha i suoi Scouts schierati su una sola linea, col Capo Pattuglia a destra, il Vicecapo a sinistra, e gli altri nell'ordine da destra a sinistra. Il Capo Reparto sta in mezzo di fronte all'allineamento.

«Colonna aperta» (le Pattuglie sono allineate una dietro l'altra) - Quando le Pattuglie sono già in linea, date il comando «Pattuglie ruotare a destra», e poi, quando sono arrivate una

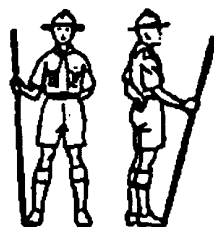


QUANDO CAMMINATE NON «CIONDOLATE» GUARDANDO PER TERRA, COME SE VI VERGOGNASTE DI VOI STESSI: TENETEVI DRITTI E FATE SPLENDERE UN BEL SORRISO SCOUT.

MOVIMENTI COL BASTONE SCOUT



Attenti



Riposo



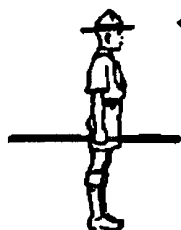
Posizione di sicurezza
(Per camminare in ordine
chiuso a funerali)



Seduti



Riposo
appoggiati al bastone
(ai funerali)



Bastone
a bilanci'arm



Bastone
a spall'arm



Bastone
alla spalla



Bastone
sostenuto

SALUTO CON E SENZA BASTONE



In marcia

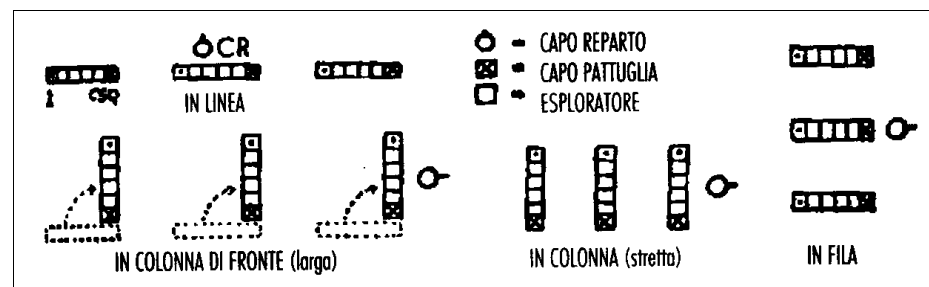


Sull'attenti



Senza bastone

dietro l'altra, alla loro giusta distanza (quella cioè che permette loro di ruotare tanto a destra che a sinistra, per tornare eventualmente alla formazione in linea) si dà l'«Alt».



«Colonna chiusa» Le Pattuglie di coda si avvicinano alla prima, o per prendere meno posto nelle parate, o per ascoltare meglio le parole di un Capo.

Si può passare dalla formazione di «colonna aperta» a quella di «Linea» facendo ruotare le Pattuglie tanto a destra come a sinistra. Oppure le si può disporre in «linea di fronte» lasciando ferma (o facendo semplicemente avanzare) la prima Pattuglia, mentre la seconda avanza piegando verso destra fino ad allinearsi con la prima, la terza avanza invece verso sinistra, e così via, con tutte le Pattuglie pari che si mettono a destra, e le dispari a sinistra. Il movimento viene sempre fatto al «passo di corsa». Volendo passare dalla «colonna aperta» alla «formazione in linea» affiancandosi però all'ultima Pattuglia, si dà a tutti il «dietro front», e poi si forma la linea con una manovra simile a quella descritta sotto.

Formazioni di Reparto con segnali muti

Con un Reparto in gamba si possono ottenere facilmente tutti questi movimenti anche senza ricorrere ai comandi alla voce: basta che il Capo Reparto dia un segnale convenuto e ogni Scout prende immediatamente il suo posto nella Pattuglia, mentre l'intera formazione si dispone di fronte al Capo Reparto stesso.

Per esempio, per comandare di allinearsi su una sola fila il Capo può aprire le braccia in fuori, all'altezza della spalla; per la «colonna aperta» può invece stendere le braccia in fuori, ma con gli avambracci piegati verso l'alto. Per la «colonna chiusa» farà lo stesso segnale, ma con le braccia tese in avanti invece che di lato ecc.