

## VARIETÀ

## I nostri bambini

La prima e più importante norma d'igiene infantile è la regolarità nei pasti: il bambino deve prendere sin dai primi giorni di vita l'abitudine che poi conserverà per sempre di nutrirsi a ore fisse. Inoltre i suoi pasti vanno distribuiti in modo che lo stomaco abbia non solo il tempo per digerire, ma pur anche per riposare, sicuro *per riposare*, avete inteso, mamme?

Perché, se tutte indistintamente le parti del nostro corpo hanno bisogno di riposare, come si può pretendere che il solo apparato digerente lavori ininterrottamente? Se persino le macchine coll'uso continuato si logorano, come si può pensare che il ventricolo umano sia capace di sopportare un lavoro superiore alle sue forze? C'è però una differenza: la macchina quando è rotta si aggrava o si cambia, mentre il delicatissimo ventricolo dei nostri bambini quando è rovinato assai difficilmente, e sempre imperfettamente, si riabilita. Riflettete bene, mamme, su questa differenza e avrete la misura delle gravi responsabilità che vi addossate concedendo cibo ai vostri bambini senza norma e senza discernimento.

I bambini nutriti bene crescono sani, forti, difficilmente ammalano e se qualche malattia li colpisce ne escono assai presto vittoriosi.

Non è vero che non si possa abituare i bimbi alla regolarità dei pasti: se la mamma ha la mano ferma sin dal primo giorno, non solo il piccolo si abitua e non piange fra un pasto e l'altro, ma chiede il cibo solo quando è ora di concederglielo.

Badate che nell'intervallo fra un pasto e l'altro il bambino non deve prendere assolutamente nulla: neppure il latte che è un cibo e non una bevanda come credono molte persone; neppure biscotti o cioccolatini o altri dolciumi che vanno pur essi considerati fra gli alimenti. Se il bambino chiede insistentemente qualche cosa, date un poco di zucchero, ma non abusate neppure di questo.

Eccovi l'orario che dovete seguire se appena vi è possibile e se volete nutrire razionalmente i vostri bambini:

## Orario diurno:

Primo mese ogni 2 ore e mezza;  
Secondo e terzo mese ogni 2 ore e mezza;  
Quarto e quinto mese ogni 3 ore;  
Sesto mese ogni 3 ore e mezza;  
Dal settimo mese in poi ogni 3 ore e mezza-quattro ore.

## Orario notturno:

La notte va calcolata dalle ore 20-21 alle ore 5-6 e in questo lasso di tempo il bambino deve poppare soltanto una o due volte nei primi sette mesi di vita e non poppare affatto dal settimo mese in poi.

Verso la fine dell'allattamento il bambino non deve prendere più di quattro-cinque pasti al giorno; dopo lo slattamento per alcuni mesi concedete quattro pasti eppoi riduceteli a tre:

Primo pasto: fra le sette e le otto;  
Secondo pasto: fra le undici e le dodici;

Terzo pasto: alle diciassette.

Badate: *tre è il numero ideale; quattro si può tollerare; non sorpassate il numero di quattro che dietro precisa ordinazione del dottore.*

## VOCI DALLE OFFICINE E DAI CAMPI

Rispondo, in blocco, a tutte quelle compagne che mi domandano se Magda è sempre al giornale e se risponde a tutte le lettere.

Sì, carissime, Magda è sempre al giornale; non c'è che da indirizzare: *Magda, presso La Difesa delle Lavoratrici, via San Damiano N. 16 Milano*, e Magda riceve. E risponde a tutte le lettere; se sul giornale non resta abbastanza spazio, risponde per posta.

Quelle compagne che avessero a scrivere un po' di frequente e si trovasse nelle condizioni di dover fare sacrifici, superiori alle proprie forze, per l'invio delle lettere, possono, anzi devono, dirlo, in un orecchio, oh! un orecchio molto discreto, a Magda, e *La Difesa delle Lavoratrici* provvederà all'invio dei francobolli. Saranno queste le compagne alle quali Magda risponderà con maggior premura, e lasciatelo dire — del resto tutti hanno le proprie debolezze — con maggior tenerezza.

Quelle compagne poi, che, per un motivo o per l'altro, non volessero far sapere il proprio nome, possono firmarsi con uno pseudonimo. Magda risponderà sempre, a tutte, e a tutto, senza indagare.

Frera di Rialzo, 8-1-912

Cara Magda,

sono felice, tanto felice! E la mia gioia voglio scriverla a te, prima (tranne s'intende il mio compagno) che a tutti gli altri. Dopo tre anni senza figli, dopo aver perduta quasi la speranza di averne, sono madre anch'io. Siamo tanto contenti noi due! Avevamo tanta voglia di avere un maschietto o una bambina, poco ci importava, pur di avere un figlio! E sarà un socialista, non è vero, Magda? Guai se non lo fosse. Perché tanto io quanto suo padre, siamo due socialisti e vogliamo tirarlo su un socialista anche lui. E sai anche perché ti scrivo. Perché tu mi devi dire un nome, un bel nome socialista da mettere al mio bambino. Al mio paese ce ne sono già dei bambini, con dei nomi socialisti, *Liberio, Ribelle, Avvenire*, ma io ne vorrei uno nuovo.

Mandamelo a dire tu, che devi saperne tanti. Grazie, e saluti anche dal mio compagno. Tua affezionatissima

INES MARIANNINI

Abituando il bambino a nutrirsi con ordine voi non curate solo il suo sviluppo fisico, ma ne iniziate l'educazione e in modo assai felice.

Il bambino che mangia ogni momento non distingue più i vari bisogni del suo ventricolo, mentre quello nutrito razionalmente sa regolarli benissimo e se un giorno non digerisce bene rifiuta spontaneamente gli alimenti; il primo non essendo abituato a vincere i propri desideri diventa goloso, il secondo non lo è affatto o lo è ben poco.

Ancora: il piccolo cui si porge la poppa a ore fisse s'avvezza sin dalla culla a sentire che la propria volontà deve adattarsi alle speciali esigenze della vita; avendo stabilito le ore dei pasti, ne viene di conseguenza che nella giornata del futuro uomo tutto procede con regolarità ed egli prende delle preziose abitudini d'ordine. Un uomo ordinato, ricordatelo, mamme, procede con passo sicuro nella sua via e non infastidisce nessuno... Se poi invece di un futuro uomo folleggia nella tua casa, o lettrice, una donna in miniatura, pensa che una donna ordinata è un tesoro inapprezzabile.

LUISA DRAGHI MARTEGANI.

## Propaganda e agitazioni

## Camera del Lavoro di Milano

## Berrettaie

Minaccia di sciopero fra le berrettaie per il licenziamento di tre fra le migliori operaie che si erano rifiutate di fare il campionario a cottimo.

Speriamo che le operaie organizzate riammesse nello stabilimento, non si siano piegate ad eseguire il lavoro alle condizioni imposte dal principale alle compagnie licenziate. La forza e il valore dell'organizzazione si manifestano appunto con questi atti di solidarietà. Abbiamo dunque motivo di credere che le berrettaie abbiano fatto anche in questa occasione il loro dovere verso le operaie colpite.

## Impagliatrici

Tennero un'adunanza per discutere ed approvare il resoconto amministrativo della Società. Intervenero in buon numero le operaie che, pur compiacendosi dei risultati finanziari comunicati dall'amministratore Zannini, compresero la necessità di rinforzare l'organizzazione e accolsero la proposta di fare un Comitato misto di propaganda. Furono chiamate a far parte del nuovo Consiglio direttivo tre donne e quattro uomini.

Ci auguriamo che le donne sappiano gareggiare cogli uomini nel conquistare alla buona causa le compagne ancora lontane dalla società. Quando l'organizzazione è forte, si lotta e si vince, e le donne, che hanno sempre maggior lavoro e minor compenso, miglioreranno le loro condizioni di orario e di salario, se sapranno spiegare tutta la loro attività nel creare un'organizzazione forte e rispettata.

## In Sardegna.

Angelica Balabanoff ha parlato a Cagliari, con la solita bonomia e con il solito entusiasmo, ai nostri lavoratori, a quelle povere madri martoriantisi tutto il giorno negli uffici o doloranti sotto il pensiero che i loro figli non vengano da un momento all'altro travolti fra gli abissi tenebrosi della miniera.

Angelica Balabanoff ha compiuto un'opera nobile consacrando anche alla terra ed alle anime angariate di Sardegna un po' del suo lavoro nobile e disinteressato.

Alla compagna nostra carissima vada il nostro ringraziamento sincero e l'augurio di presto rivederla tra noi per confortarci con la sua calda parola.

## Cara Ines,

sono contenta che tu sii mamma, è questo il diritto di ogni donna, ed è il suo orgoglio più legittimo, la sua più santa gioia. Faccio un augurio a te, un altro a tuo figlio. Che tu sia una brava mamma, che tuo figlio sia un bimbo sano, niente altro, per ora, niente altro. Sarà un socialista tuo figlio? Ne tu, né io, né altri lo può dire. L'avvenire dei giovani serba sempre ai vecchi — e noi saremo vecchi quando tuo figlio sarà un uomo e potrà avere una fede — delle sorprese; ed è giusto ed è bello che così sia. Quello che importa, del resto, è che tuo figlio diventi un uomo e sia capace di una fede.

Quanto alla fede, né tu, né tuo marito avete diritto di imporgliene una, nemmeno quella socialista. L'avvenire è dei figli ed essi solo hanno diritto di disporne.

Noi, che li mettiamo al mondo, abbiamo il dovere di crescerli sani, onesti, dignitosi; abbiamo il dovere, noi che abbiamo una fede, di combattere perché la società si migliori e sia per essi meno matrigna di quello che non lo fu per noi. Niente altro. I nostri figli devono essere liberi. Liberi non solo perché non li battezziamo e non imponiamo loro una credenza religiosa, ma liberi soprattutto, e veramente liberi, perché non avremo mai, in nessun modo, disposto della loro volontà e dei loro sentimenti, imposta loro una fede e nemmeno una parvenza, o un simbolo di fede, anche se questa fede fosse quella che noi crediamo la migliore, per la quale noi lottiamo e soffriamo. I nostri figli devono educarsi all'esempio della nostra vita, sempre in conformità ai principi che professiamo, ma devono sapere, dirò meglio, devono sentire di essere liberi. Liberi di scegliersi, il giorno nel quale ne avranno il discernimento e se ne sentiranno la volontà, quella fede che ad essi sembrerà la più giusta. Che se questa fede poi, non fosse la nostra, o fosse anche in contrasto con la nostra, potremo anche ramarlicarcene, ma dovremo chinare il capo, rispettosi della libertà dei figli nostri, di quel medesimo rispetto che noi pretendemmo dagli altri ed imponemmo per la nostra libertà. E solo così, noi avre-

## Corrispondenze

## Da Torino

Scarso e poco influente è il movimento femminile socialista, scarso e poco influente è il movimento femminile operaio. Politicamente avremo forse una quindicina di compagne iscritte alla Sezione socialista di Torino; economicamente avremo, sì e no, tra Torino e provincia, un 500 operaie organizzate, metà circa delle quali appartenenti alle industrie tessili e l'altra metà appartenenti alle industrie del vestiario, poligrafiche e metallurgiche.

A queste si possono aggiungere, perché anch'esse aderenti alla Camera del Lavoro di Torino e provincia, un 200 operaie dipendenti dallo Stato, impiegate nelle officine Tabacchi e Carte Valori.

Questo, scheletricamente, il movimento operaio femminile e socialista di Torino e provincia, una provincia che dovrebbe dare almeno un 10.000 lavoratrici organizzate; invece non ne abbiamo che il numero sopradescritto, e forse altre tre o quattrocento ne possono contare le organizzazioni clericali.

Indubbiamente una delle ragioni principali di tanta riluttanza è la apatia degli uomini che si riflette anche sulle donne; d'altra parte la grande scarsità, per non dire la mancanza assoluta, di compagne veramente forti e capaci di propositi virili, tali, insomma, da sapersi imporre per la loro intelligenza, attività, spirito d'iniziativa.

Qualche cosa le nostre migliori e più volenterose compagne hanno pur fatto, così che esiste una scuola femminile per la coltura della donna operaia, che funziona discretamente in tutti i quartieri. Qualche altro tentativo, qualche agitazione hanno pure promossa, ma di scarsa efficacia.

Saprà la « Difesa delle Lavoratrici » suscitare nell'elemento femminile e operaio e socialista della nostra regione qualche nuova e sana energia? Lo auguriamo di gran cuore, come di cuore promettiamo di mettere a disposizione delle nostre compagne, per quel poco che ci è consentito, le nostre energie personali e quelle della Camera del Lavoro.

Alessandro Degiovanni  
Segretario Camera del Lavoro

## Da Roma

E' questo proletariato femminile più numeroso di quel che non si creda, ed è già provato nelle lotte del lavoro con discreti risultati.

Già nel 1905 si provarono in uno sciopero che vinsero con modesti vantaggi. Altro movimento iniziarono le ricamatrici in oro, ma fu compromesso da femministe borghesi, scandalizzate perché le ricamatrici erano dirette dalla Camera del Lavoro.

Altre categorie di lavoratrici si organizzarono, ma non ebbero la costanza nel perseverare. Quest'anno però varie categorie si sono bene organizzate, e cioè Sarte e Forniture militari.

E l'una e l'altra nei loro rispettivi movimenti hanno vinto con notevoli benefici.

Le operaie delle forniture militari che compiono il lavoro a domicilio ottennero una tariffa sottraendosi così al libero arbitrio padronale sui prezzi.

Le sarte, con la riduzione dell'orario a nove ore di lavoro e aumento di mercede e altre migliori morali, hanno ottenuto la Cassa di mutuo soccorso e il regolamento interno di lavoro.

Romilda Bizzarri

Il nostro giornale riempie una lacuna che molti compagni deploravano, la propaganda sociale nel campo femminile: una necessità per l'elevamento generale delle masse lavoratrici. Abbonatevi quindi alla Difesa nostra, e fate abbonati.

## Da Castelnuovo (Reggio E.)

Nel salone della Casa del Popolo di Campegine ha avuto luogo giovedì 11 gennaio un convegno di rappresentanti delle organizzazioni femminili di Campegine, S. Ilario e Castelnuovo.

All'adunanza, intervennero un centinaio di risaiole, interessantis grandemente all'importante problema.

Dopo che il Gandolfi ebbe spiegato lungamente il significato e lo scopo del Segretariato di collocamento, che deve tutelare gli interessi di coloro che si recano alla monda dei risi, mostrò le delibere della Federazione Nazionale dei Lavoratori della terra e incitò le compagne presenti a voler fare una attiva propaganda affine di ben presto avere l'elenco completo e preciso delle mondaris, per venire a trattative coi rappresentanti della classe padronale e far il più possibile valere le richieste dei lavoratori.

Le convenute manifestarono tutto il loro compiacimento per l'opera intrapresa dalla Federazione Nazionale, dando mandato alla medesima di esplicitare tutte le pratiche atte a garantire la sicurezza del collocamento.

## Da S. Giovanni in Croce (Crem.)

E' morta, in questo paese, Pierina Begarelli, una giovane filatrice di 19 anni, la quale, con l'entusiasmo e la fede della sua bella età, aveva dato l'opera sua, intelligente ed inflessa, al movimento sociale e cooperativo di S. Giovanni. La Federazione delle Arti Tessili, la Cooperativa, e la Sezione Socialista hanno perduto in lei una delle loro forze, una delle loro più care speranze. I funerali, imponenti per concorso di compagne organizzate, di contadini appartenenti alla Lega, di compagni socialisti, furono davvero commoventi.

Il valoroso periodico « Le Arti Tessili » ha promesso di dedicare alla memoria della nostra compagna la storia dettagliata di quella breve ed operosa esistenza. Sarà opera buona, educatrice, che conforterà il dolore della famiglia e sarà monito incitatore per le compagne di lavoro a seguire l'esempio della lavoratrice cosciente ed attiva, troppo presto scomparsa.

## Da Abbiategrasso

Qui si cerca, due anni fa, di riunire in Lega e inscrivere alla Federazione delle arti tessili le operaie del cotonificio, ma ogni tentativo riuscì vano come riuscì vano quello d'una lega delle batuloro, che pur potrebbe contare 200 socie.

Vi è una Lega di risaiole con 400 socie, Lega che esiste per il lavoro di pochi e che ha inaugurata la sua bandiera nello scorso maggio in occasione della inaugurazione della Casa del Popolo. Preti e monache in questa plaga sono ancora i più forti nel campo femminile, e non è sentito che da pochissime il bisogno della collettività. Nei dintorni poi, che io sappia, niun risveglio, niun movimento operaio femminile.

ADELE TEOTTI

## Da Padova

(V. I. S.) Nel Maggio scorso un valente compagno, l'on. Chiesa, venuto qui per il Congresso del Lavoro, si compiacceva — parlando in un Comizio — di trovarsi in una città evoluta e di poter rivolgersi ad un pubblico già progredito nell'idea nostra. Ma si era egli accorto che dinanzi a lui c'era una gran folla di uomini, c'erano alcune signore, ma che le operaie mancavano del tutto?

Il fatto si è che a Padova non esiste organizzazione femminile: le operaie o sono disorganizzate e indifferenti, o sono in mano del prete. Si fecero, da parte della Camera del Lavoro, dei tentativi per comporre qualche Lega; ma, con tutto ciò le cose sono da questo lato allo stesso punto, in cui erano dieci anni addietro, o peggio, se si considera il lavoro compiuto nel frattempo dai preti.

Le cause? Molteplici. I compagni volenterosi sono pochi e sovraccarichi di lavoro; l'istruzione femminile non è curata affatto; ed infine — e questa credo sia la causa « più vera e maggiore » — nessuna propaganda fa nella propria famiglia l'uomo, il quale spesso ostacola e quasi sempre trascura il movimento femminile.

Nemmeno nelle grandi occasioni si vedono le spose, le figlie, le sorelle dei compagni e degli organizzati: il Comizio, al quale accennavo prima, informi.

MARIA P.

E dal nostro giornale uscirà spesso la voce di rimprovero ai compagni e agli organizzati che trascurano la propaganda in famiglia a danno non della donna soltanto ma del benessere e dell'elevamento famigliare e sociale.

N. d. R.

## Mombello

Il giorno 6 corrente la Lega infermieri tenne qui una riunione per discutere sull'opportunità di presentare alla direzione del Manicomio questi desiderati:

1. Anticipazione dell'orario di riposo dopo il servizio notturno.  
2. Indennizzo vitto in contanti nei giorni di permesso.

Intervennero, invitata dal segretario Garoni, la compagna Clerici che, udite le ragioni delle interessate, si recò in Commissione dal Direttore per sostenere il buon diritto delle infermiere. Il direttore accolse con squisita cortesia la Commissione e promise il suo valido appoggio alla domanda di equiparare le infermiere agli infermieri per quello che riguarda l'indennizzo vitto. Invitò poi la Commissione ad assistere alla commovente festiciola dell'Albero di Natale, poi ricoverati, organizzata per la prima volta dal corpo dei sanitari con intendimenti elevati finissimi, con sollecitudine amorosa e sagace.

RIGAMONTI GIUSEPPE, gerente.

Tip. della Società Editrice « Avanti! »  
Via San Damiano, 16

Abbiamo dovuto sacrificare parecchi articoli per mancanza di spazio. Ci perdonino le nostre solerti collaboratrici. Speriamo pubblicare tutto quello che ci è giunto nei prossimi numeri.