

Fate loro inspirare lentamente a bocca chiusa quanta più aria possono e poi altrettanto lentamente fate espirare in modo da vuotare completamente il polmone.

Cinque o sei di questi esercizi ogni mattina goveranno certamente. Aggiungete un buon massaggio al petto e alle spalle per qualche minuto a mano asciutta o con qualche goccia di spirito canforato; qualche esercizio ginnastico come quello di unire le mani dorso a dorso portando le braccia tese all'indietro, e avrete un'ottima ricetta che non costa niente e che non può a meno di recar giovamento.

Ricordiamoci però che il segreto del buon successo di queste piccole cose, sta nella costanza. Non venitemi a dire che per irrobustire i fanciulli gracili ci vuol ben altro! Io vi dico, e nessuno può darmi torto, che è dovere di ogni madre di concorrere a mantenere e rafforzare la salute dei propri figli con tutti i mezzi naturali di cui dispone, tanto più quando questi mezzi non costano che un po' di costanza e di buona volontà.

A. Sasso.

Con questo primo saggio il compagno dottor Motta inizia una serie di consigli pratici per le massaie. Egli ci dirà molte utili cose e noi gliene siamo grate perchè ciò varrà a rendere sempre più pratico e perciò più adatto alle lavoratrici, questo nostro foglio di propaganda.

## CONSIGLI PRATICI

Un prodotto che dovrebbe essere meglio conosciuto dalla buona massaia è il comune borace. Generalmente questo prodotto che vendono i farmacisti ed i droghieri ha una sola applicazione, quella di coadiuvare l'amido nella stiratura a lucido della biancheria. Invece il modesto prodotto che vanta una nazionalità tutta italiana (perchè in Italia e quasi solo in Italia viene prodotto dell'acido borico che proviene dai cosiddetti soffioni della Toscana) può rendersi utile in varie circostanze negli usi domestici.

Le donne olandesi e le belghe l'adoperano sciolto nell'acqua per lavare tessuti fini e delicati di lana, flanella, cachemire ecc. ecc. economizzando con esso buona parte del sapone necessario ed aumentando la sua schiumosità.

Una buona soluzione di sapone e borato si fa così:

1. Si scioglie un quarto di chilogrammo di sapone giallo, tagliato in pezzetti minuti, in un litro due o tre di acqua calda e vi aggiungono gr. 10 di borace. Il sapone sarà due volte tanto schiumoso e detergente.

3. Colla soluzione di borace si ha un ottimo dentifricio e disinfettatore della bocca. Combatte tutte le infezioni che si posano nei meandri dei denti e che provocano le carie.

4. Con la stessa soluzione fatta nella proporzione di 50 gr. per ogni litro di acqua si ha un ottimo detergente dei capelli e della cute della testa ed un ottimo emolliente della pelle delle mani: per questo in caso di ruvidità dopo la lavatura colla soluzione di borace si fa seguire una unzione leggerissima di glicerina; il borato di sodio e la glicerina formano il gliceroborato di sodio che è il miglior agente preservativo della pelle.

5. Il borace è un insetticida che sostituisce vantaggiosamente, notisi nei panni di lana e nelle nolicce, la naftalina nella stagione calda: non occorre dire che si usa nello stesso modo della naftalina, lasciando però accura-

tamente nella carta da giornale o bianca ogni oggetto singolarmente.

Preserva pure i mobili dai tarli, se si occludono i fori fatti da essi con polvere di borato.

6. Preserva, e qui il suo uso è importante, il latte e la carne dalla rapida decomposizione. Se in due litri di acqua in cui si è sciolto:

acido borico	150 grammi
borace	30 »
sale di cucina	20 »

si lascia immersa della carne fresca per 36-48-60 ore, durante tutto questo tempo essa non soffre in nessun modo, e dopo un risciacquo in acqua comune bollente si può mangiare impunemente.

Così un po' di borato di sodio, 2 o 3 grammi sciolti in un litro di acqua, senza inconvenienti per chi lo usa ne ritardano parecchio tempo la sua ripresa e la sua acidificazione. S'intenda che questo sistema di conservazione domestico non è permesso e « pour cause » alla speculazione bottegaia delle grandi città.

## CORRISPONDENZE E PROPAGANDA

### A Milano.

Domenica scorsa ebbe luogo in Milano un imponente comizio contro la guerra indetto dal Gruppo Femminile Socialista.

Il tempo pessimo che rendeva quasi impraticabili le strade impedì a tante donne lavoratrici pur desiderose di intervenire, di presenziare al comizio. Nonostante ciò il salone era zeppo. Intervenero molti compagni.

La compagna Malnati aprse il comizio spiegandone lo scopo: quello soprattutto di sentire dalle stesse donne del popolo i loro sentimenti.

Lesse poi numerose adesioni: Sezione femminile di Torino; Tortona, Roma, Savona, Monza, Montecalvoli, Ancona.

Erano pure rappresentate molte organizzazioni femminili, e mandò adesione la Unione tessile di Lombardia.

Aderirono pure la sezione socialista di Milano e il circolo giovanile.

Lettere di adesione pervennero da molte compagne.

Parlò prima Abigail Zanetta illustrando i motivi della nostra neutralità e facendo una critica acuta per l'opera cieca del governo nostro.

L'operaia Varè portò l'adesione delle tabaccarie e la voce delle donne proletarie avverse alla guerra.

Il compagno Tasca di Torino polemizzò con gli interventisti e illustrò il concetto che la costituzione della patria scaturirà dalla internazionale raggiunta.

La compagna Brebbia volle fare qualche obiezione nel senso che per sostenere la neutralità non è necessario negare il sentimento di solidarietà coi paesi colpiti dall'aggressione.

Ma alcune donne forse male interpretando le sue parole le impedirono di parlare.

Intervenne infine la compagna Balabanoff la quale fece un discorso vibrante di fede socialista, che strappò lacrime alle donne presenti.

Ella dimostrò come le donne lavoratrici debbono trovare nel socialismo l'unica salvezza per l'avvenire, poichè per esso soltanto l'umanità sarà emancipata dallo sfruttamento capitalistico, dai pregiudizi di questa società di ingiustizie e di sordidi di cui l'attuale guerra è l'esponente tipico.

Il comizio si sciolse al canto dell'internazionale.

### Da Casalpusterlengo.

Domenica 7 febbraio fu tra noi la compagna Brebbia per una conferenza sul « Difensori della classe lavoratrice ».

Un numeroso pubblico che stipava il teatro seguì con interesse la compagna nostra; pec-

7. Nei mali di gola, nei gonfiori interni delle narici, nella infiammazione degli occhi, nei dolori di orecchio, nelle infiammazioni della pelle, specie in quella grassa, caratteristica di certe parti del corpo, il borato di sodio è sovrano rimedio, sciolto nell'acqua in proporzione di 50 gr. per litro.

8. Il borace rende incombustibili i tessuti, la carta ecc. Si fa una soluzione di Borace gr. 20, Cloruro di ammonio (sale ammoniacale delle pile elettriche) gr. 120 in 1 litro di acqua e con questa soluzione si bagnano gli oggetti che in caso di incendio bruciano e vero (perchè l'incombustibilità è sempre relativa) ma carbonizzano senza fiamma e senza brage.

Altri usi dal borace sono come tutti sanno quelli per la stiratura ed altri numerosi ve ne sono ancora. Per la industria propriamente detta, come fondente nella metallurgia la *nouvelle poudre a braser les metaux*, specialità per saldare, venduta dalla casa Bartenbrach di Ginevra (è... borato di sodio).

drum.

cato però che le donne intervenute fossero pochissime!

Qui è necessario un lavoro paziente per strappare la donna ai pregiudizi religiosi che le tengono lontane da noi.

Le condizioni di lavoro di queste donne sono miserrime.

Le cenciaiole guadagnano cent. 80 per 8 ore di lavoro — le filatrici che guadagnavano L. 1,35 si sono viste ridotte la paga a Lire 1,15 per dieci ore. Le lavoranti nelle fabbriche di giocattoli percepiscono da 70 a 80 centesimi per dieci ore.

Eppure nonostante queste paghe, non è sentito il bisogno di stringersi in lega, di organizzarsi, di migliorare. La rassegnazione supina piega queste povere donne al loro misero stato. Esse sono ancora alla primitiva concezione per cui il lavoratore ha tutti i doveri e nessun diritto. Non un raggio di fede in un migliore domani le anima!

Unico loro conforto la Chiesa, unica visione di bene, l'al di là della vita. Eppure se conoscessero i vantaggi della solidarietà potrebbero migliorare le loro condizioni, se conoscessero gli ideali nostri troverebbero in essi un grande conforto.

Ma i compagni di Casalpusterlengo, che hanno già fatta qualche buona tappa e sono accorsi con tanto entusiasmo a sentire la compagna Brebbia, dovrebbero fare qualche sacrificio di più per richiamare le loro donne alle nostre file.

La Difesa delle Lavoratrici non dovrebbe mai mancare nelle loro famiglie.

### Da Tricerro.

Cara Difesa,

Concedimi un po' di spazio perchè vorrei persuadere le ragazze di questo paese. Nel numero scorso è comparso sulla Difesa una corrispondenza da Tricerro che fu letta con molto piacere dalle donne proletarie, ma che fu causa di grave... scandalo per altre donne che non comprendono da qual parte sia il loro interesse e il loro bene.

Esse non hanno ancora compreso quello che sia veramente il nostro ideale, perciò si scagliano contro di noi come se fossimo dei nemici.

Esse non comprendono che i miglioramenti che possiamo ottenere sul campo del lavoro dipendono tutti dalla nostra forza. Mai le donne ricche, le padrone hanno pensato a noi; esse non conoscono la nostra vita e molto spesso sono esse che godono dei nostri sudori, quelle che più si oppongono alle concessioni di miglioramento. Se tutte le donne rispondessero al nostro appello unendosi in le-

ghe, tutte le miserie, i massacri, i mercati umani, i dolori e i pianti sarebbero finiti. Ricordatevi o donne: « Se divisi siam canaglia, stretti in fascio siam potenti ».

Uniamoci dunque e qualche conquista presto o tardi verrà compiuta.

BAZZANO A. — GODINO G.

### Da Torino.

Il gruppo femminile socialista « La Difesa » a nome delle sue componenti invita La Difesa delle Lavoratrici a voler sospendere quelle lunghe ed inopportune polemiche su una possibile guerra di difesa.

E il parere di tutte le nostre compagne che siano queste discussioni, atte solo a confondere le menti ed a far perdere alle donne, specialmente alle madri, la fiducia della Difesa.

Le donne proletarie sono fortemente, irriducibilmente contro la guerra ed il giornale esponente delle loro idee per l'ideale del socialismo, della pace e dell'internazionale operaia non deve deviare dalla retta via. Rallegramoci che in mezzo ai voltafaccia e ai tentennamenti di alcuni dirigenti, le donne lavoratrici siano rimaste incrollabili, augurandoci che nella loro grande avversione contro la guerra continuino a procedere felici e sicure ed al momento opportuno sappiano incitare energicamente i figli, i padri ed i fratelli a non fare il sacrificio della vita per una causa che non è la loro.

La redazione della Difesa non approva il desiderio delle compagne di Torino, perchè la discussione non è mai pericolosa a meno che si voglia far speculazione sull'inganno. La discussione la temono i preti e soltanto i peggiori.

D'altra parte se tante sono le compagne che scrivono, esprimendo concetti diversi, ciò significa che non tutte le donne sono del parere di quelle appartenenti al gruppo torinese, almeno in ciò che riguarda la libertà di discussione.

Domenica scorsa ebbe luogo la festa preannunciata fra le socie del nostro gruppo La Riscossa ed i soci del circolo G. S. Aranzuola. Il nostro banco fece ottimi affari, i circoli Torinesi non si curarono di aiutarci. Soltanto il circolo I Maggio intervenne con vestito.

Da queste colonne vada un ringraziamento ai signori coniugi Boelli, Abretto Elena, Devercelli Francesco e Fededegni Mario. Del concerto vocale e strumentale il quale incantò per due ore l'attento auditorio.

Speriamo di riaverli presto fra noi.

Domenica 7 febbraio si riunì l'assemblea delle socie, visto l'atteggiamento della Gianotti, assolutamente contrario ai principi socialisti, accettava ad unanimità le sue dimissioni dalla C. E. Venne nominata a sostituirla la compagna Elvira Zocca, la quale si propone un'ottima propaganda nel popoloso borgo di Vanchizletta.

P. P.

### Da Ravenna.

In una delle prime domeniche dell'entrante marzo avrà luogo a Ravenna una grande manifestazione femminile antiguerresca.

Ne daremo a suo tempo il programma. Fin d'ora esortiamo le due Sezioni Femminili Socialiste di Ravenna, e le Sezioni Femminili Socialiste di S. Nazario, Cervia, Castiglione e le Leghe Femminili della vecchia Camera del Lavoro a prepararsi attivamente per la manifestazione.

RIGAMONTI GIUSEPPE, gerente.

Tip. Editrice della Società « AVANTI! »

## VOCI DALLE OFFICINE E DAI CAMPI

Cara Lucia,

Lessi tempo fa che un'amministrazione socialista aveva fissato L. 4000 al sindaco locale per congruo compenso della carica che occupa; confesso di aver provato un senso di sconforto, mi pare che con questi mezzi si affuschi la bellezza dell'idea socialista. Abbiamo troppi casi di gente che viene al partito per ambizione senza aggiungere altre esche anche peggiori. Di abusi ve ne sono anche troppi, eliminiamoli invece d'augmentarli. Instaurando novità seducenti e allettatrici prepariamo al socialismo la sua rovina. Abbiamo bisogno di gente di fede, pronta ad ogni sacrificio, e non mestieranti e procaccianti. Che mi rispondi Lucia? Perdona la mia rudezza. VIRGINIA MONZANI.

Cara compagna,

Io capisco il tuo squisito idealismo; capisco le tue paure che il partito debba chiamare a sé dei mestieranti.

Ma cara mia! sostenere che non vi debbono essere cariche pagate, significa fare un segnalato servizio ai nostri avversari, i quali hanno tutto l'interesse a impedire che i lavoratori vadano al potere.

Infatti: mentre traverso lotte sanguinose si si è conquistata l'uguaglianza davanti alla legge, in realtà i nullatenenti, i proletari, non sempre possono salire a cariche pubbliche perchè non possono abbandonare il loro lavoro e debbono pur mantenere la loro famiglia. Anzi...

Il sindaco di un Comune importante, deve dare tutta l'attività sua al suo ufficio; non può dunque attendere ad altro lavoro ed è cosa sacrosantamente giusta indennizzarlo.

La legge permetta ai sindaci un assegno ab personam; ma questo assegno è controllato poi dalla Giunta Provinciale, che non lascia passare facilmente delle laute somme. Ad ogni modo noi riteniamo giusto che quest'ufficio sia pagato, come pagato dovrebbe essere quello degli assessori, che nelle grandi città devono dare per compiere il loro dovere, tutto il loro tempo.

Anche l'indennità ai deputati fu chiesta dai socialisti per permettere a tutti di giungere

a quel posto, ove abbiasi il merito e le doti necessarie.

Si tratta di un principio eminentemente democratico, e noi socialisti siamo i più interessati a sostenerlo.

Quanto ai pericoli a cui tu alludi, è vero che ci sono; ma tocca alle sezioni di ovviarli, vigilando e scegliendo persone di fede provata per qualunque carica.

Il sindaco del Comune a cui tu alludi è certamente fra quelli che più sono meritevoli della stima della classe operaia. Ma se noi proprio vogliamo liberarci da quelli — e purtroppo ve ne sono — che vengono al partito per secondo fine, per mettere in mostra una laurea, per farsi come si suol dire un nome e per mirare a uno stipendio, non v'è altra via che quella di elevare sempre più l'istruzione della massa tutta.

Così si raggiungerebbe anche un altro beneficio: quello di far scomparire l'odiosa distinzione tra intellettuali e lavoratori che mal s'addice al socialismo il quale ritiene nobili tutti i lavori, sieno essi manuali o intellettuali.

A questo proposito, oggi si va alla esagerazione per cui tutti i non operai, sono sospetti.

Badiamo di non eccedere a queste grossolanità e lavoriamo piuttosto a diffondere l'amore al sapere quell'amore che tanto anima te, cara compagna, che fai nobili sacrifici per elevare la tua coltura a beneficio del socialismo.

Quando molte e molte persone avranno la tua stessa aspirazione, stai pur sicura che il campo di buona scelta sarà ampio e fecondo. Lucia.

Ravenna, 24 gennaio 1915.

Cara Lucia, Il tema che ora propongo, mi pare abbia una certa importanza, sebbene si distolga da tutti gli altri, perchè si tratta di filosofare un po' intorno ad una parola molto comune.

Leggendo un libro del vescovo Bonomelli, (ogni libro va letto, non è vero?) trovo queste frasi: « Notate una cosa degna di osservazione ed è che la maggior parte di quelli che non riconoscono la divinità di Gesù C.,

« si vantano miscredenti e liberi pensatori e che si atteggiavano a materialisti ed atei, praticamente poi si considerano e si dicono cristiani anch'essi, in qual senso poi non saprei dire. L'atmosfera cristiana che li avvolge li obbliga loro malgrado a ritenere ancora questo nome di cristiano, quasi impotenti a svestirsene, vergognosi di assumerne un altro ».

Io per me credo che cristiano non voglia dire essere cattolico, di chiesa; ma semplicemente sentirsi uomo, di coscienza retta, differente dagli altri animali.

Nell'attesa impaziente, ti saluto con affetto. IDA GHERARDINI.

Compagna carissima,

Ti sono grata per la tua lettera che mi dà modo di riaffermare qui, un principio che mi sta tanto a cuore e che troppo spesso vien dimenticato (specie in questi ultimi tempi di dibattiti intorno alla guerra): quello cioè della libertà di pensiero che deve animare ogni socialista e che non è in antitesi con la disciplina di azione.

Ma la nostra libertà di pensiero non dev'essere un dogmatismo a rovescio. Noi non abbiamo divieti; e nessun libro, nessun giornale avversario dev'essere da noi messo all'indice!

Coloro che insegnano a forza di dogmi, hanno ragione di temere gli argomenti altrui che possono far deviare le menti dai binari a cui li vogliono costringere. Noi, invece, che cerchiamo la verità, non abbiamo paura degli altrui argomentazioni, le quali anzi, ci servono molto bene al controllo di noi stessi e alla preparazione di un'efficace propaganda.

Ma veniamo al quesito che tu mi sottoponi: credo che la frase che tu riferisci sia tolta dal libro in cui il Bonomelli cerca di autenticare la personalità divina di Cristo.

Si sa: la storia ha svestito la leggenda cristiana dai suoi colori primitivi. Cristo, questo dio-uomo come è ritenuto dai fedeli, riappare sotto la critica storica, piuttosto un apostolo come tanti altri vi furono, o come la personificazione di una dottrina nuova.

Questa dottrina rappresentava veramente un passo avanti sul cammino del progresso morale. Era dottrina di fratellanza in con-

frotto alla schiavitù ancora esistente. Era dottrina di amore in confronto ai vecchi odi di casta. Era un passo verso l'aspirazione di giustizia che anima noi pure con lumi più ampi.

Per molti essere cristiani, significa dunque, non tanto credere in Cristo, come accettare i principi della sua dottrina.

Ma avere questa aspirazione di giustizia non fa bisogno di credere in un dio piuttosto che nell'altro, perciò monsignor Bonomelli, che pur fu uomo di molta dottrina, ebbe torto di farsi tante meraviglie. I miscredenti a cui egli allude potevano benissimo accettare le teorie di Cristo, le quali alla fine sono tanto in contrasto con quelle della Chiesa cattolica, e talvolta anche con certe affermazioni dello stesso Bonomelli a proposito di salariati e di padroni, contenute in certi suoi libri sulla emigrazione.

Ma il dogmatismo di questi cattolici arriva al punto di negare la storia, la scienza e la logica!

Tu dici che cristiano non vuol dire essere cattolico di chiesa, ma semplicemente sentirsi uomo di coscienza retta, differente dagli altri animali.

Difatti tra cattolicesimo e cristianesimo c'è differenza. Il cattolicesimo è l'adattamento della dottrina cristiana, agli ordinamenti sociali e statali. E questo adattamento è anche un po' la mistificazione e la negazione. Quante volte tu non senti esclamare anche dalle nostre donne, che il prete è colui che mette Cristo in croce ogni giorno!

Ma bada: noi che miriamo ad emancipare la coscienza da ogni vecchio pregiudizio religioso, noi che vogliamo basare la nostra morale sulle leggi positive della vita, pur riconoscendo tutta la bellezza del cristianesimo, non abbiamo più bisogno di chiamarci cristiani. Saremmo fuor di luogo e fuor di tempo. Siamo prima di tutto dei galantuomini e siamo poi dei socialisti.

Nel socialismo troviamo quanto di bello fu nel cristianesimo, quanto di vero fu nella morale umana di tutte le età, il tutto avvalorato dalla scienza e sviluppato dai più complessi rapporti della vita civile.

Lucia.