

VARIETA'

I NOSTRI BAMBINI.

Una volta, quando sentivo qualche madre dolersi di non poter dare della carne al proprio bambino gracile, malaticcio per vederlo rifiorire, la compassionavo sinceramente. Ora invece, in simili casi, mi rammarico soltanto di non poter contribuire in qualche modo a distruggere il dannoso pregiudizio che pone la carne sul trono, nel regno dell'alimentazione. Oramai la scienza e la pratica hanno luminosamente provato non solo che la carne non ci è necessaria, ma che essa è la causa prima di molte malattie che, infatti, colpiscono soprattutto i ricchi.

Il nostro sangue, per mantenere in buone condizioni i muscoli, i nervi, le ossa, gli organi tutti del nostro corpo, ha bisogno di essere puro, cioè deve essere nutrito con sostanze adatte a mantenerlo come natura lo vuole. Orbene, la carne è ricca di sostanze che facilmente si decompongono e che durante la digestione caricano il sangue di veleni. Si, amiche: *veleni* è la parola adatta. Son veleni lenti, subdoli, che minano la salute, che diminuiscono la resistenza alla fatica, alla malattia.

Non date alla carne o, peggio, al vino, il merito di certi bei visetti rosei, di certi corpiccini perfetti, sani e forti, dal torace ampio, dalle gambette agili e resistenti che destano la vostra invidia e che vedete fra i bimbi di chi ha soldi da spendere! Il merito è delle comodità che hanno goduto le loro mamme mentre i piccini si formavano nel loro seno, della bella casa areata, soleggiata, riscaldata a dovere, dei bagni, dell'aria pura dei monti o del mare che godono per lunghi mesi ogni anno.

Ma... e allora, mi direte, tu vorresti negare che i bimbi dei ricchi mangiano meglio dei nostri? No, no! non è questo che volevo dire!

Consideriamo intanto che molte madri della borghesia hanno avuto la possibilità di formarsi una buona coltura in fatto di allevamento dei bambini e provvedono al loro nutrimento con dei criteri abbastanza razionali; e dove manca la coltura supplisce la grande varietà dei cibi, nella quale la verdura e la frutta neutralizzano in parte i tristi effetti della carne.

In ogni modo importa sapere che il nostro corpo (e quello dei bimbi in modo speciale) abbisognano:

1) di sostanze minerali come ferro, soda, calce, indispensabili per la nutrizione dei nervi e delle ossa;

2) di sostanze che producono forza e calore come gli amidi, gli zuccheri e i grassi;

3) di sostanze destinate, insieme ai minerali, alla costituzione della carne e di altri tessuti del nostro corpo.

Ebbene: studi lunghi, profondi e pazienti hanno stabilito che alla prima categoria provvedono a meraviglia gli erbaggi d'ogni genere e i frutti succosi; alla seconda categoria provvedono il riso, l'avena, la pasta, il pane, le patate, le castagne, i datteri, i fichi, il miele, lo zucchero, le olive, le noci, l'olio, il burro; alla terza provvedono le uova, i formaggi, i piselli, le fave, i ceci, i fagioli.

Devo poi rammentarvi che il latte è un alimento completo, cioè che contiene tutti gli elementi necessari alla vita. Quando voi alla mattina date ai vostri bambini una scodella di latte col pane, mettete il cuore in

pace, che ai vostri tesori avete provveduto bene quanto una regina.

Non altrettanto tranquilli potrete essere se darete loro del caffè nero nel quale non troveranno altro che eccitanti a danno del sistema nervoso.

Se per colazione darete loro un piatto di fagioli e mezzo uovo; o un pezzo di formaggio coll'insalata e un soldo di mele invece di quel benedetto cioccolato che fa tanto male all'intestino e che non nutre affatto, farete un'ottima cosa. E mettete tanta verdura nella minestra, e quando date un'arancia o un grappolo d'uva al vostro bambino, non dovete credere di dargli una golosità, ma un cibo che dà al suo corpo quei sali di soda senza i quali il sangue non si mantiene *come natura lo vuole*.

Lo so, lo so che anche la verdura e la frutta sono care, ma lo sono sempre meno

della carne, e poi credete pure che nutrendoci razionalmente, cioè facendo entrare nei nostri pasti un po' dell'uno e un po' dell'altro dei cibi che ci danno i 3 gruppi di sostanze necessarie, si hanno due grandi vantaggi pecuniari: quello di sentir meno, fino a scomparire, il bisogno del vino e quello di mangiare minor volume di roba.

Questa è la mia esperienza personale fatta su me e sui miei figli.

Se i vostri piccoli malgrado tutto ciò, non fossero prosperosi come voi li desiderate, cercate le cause in altri elementi della loro vita. (E, se vorrete, li cercheremo insieme). Ma non rimpiangete la carne: la terra, la buona madre che ci accoglie pietosa alla fine della nostra esistenza, provvede coi suoi frutti svariatissimi al nostro sostentamento.

ANGELINA SÜSS.

CORRISPONDENZE E PROPAGANDA

MAGENTA.

Adunate la sera del 26 maggio in assemblea generale, le tessitrici di qui segnarono fra il più vivo entusiasmo, un'altra splendida vittoria. Come dall'accordo fatto in febbraio colla ditta Betracchini, si doveva approvare in giugno la nuova base di tariffa. Ma le organizzate desideravano anche la diminuzione di mezz'ora del troppo lungo orario vigente. D'accordo colla segretaria della Lega Tessile di qui si recò ieri dal principale della Ditta sunnominata, il compagno Schiavello dell'Unione Tessile onde presentargli la *desiderata* della maestranza, e dopo un'ora di discussione poté ottenere:

1) Le 10 ore e mezzo per tutte le lavoranti; 2) la stessa paga per quelle a giornata; 3) la base di tariffa per quelle a cottimo, da studiare, discutere, e approvare; 4) il riconoscimento della sola Unione Tessile, in rappresentanza delle operaie.

Ed ecco così liquidata la ineffabile signora Brambilla, propagandista della Lega Mutua Cattolica, che aveva assicurato le pochissime iscritte alla suddetta, che solo mercè sua si sarebbe potuto ottenere la diminuzione d'orario.

Ed ora i corvi gracchino pure.

ESTER RENTEROSI.

Da CARAVAGGIO.

Anche qui dove l'aria è satura di pregiudizi, qui dove converge la miseria e l'ignoranza della campagna lombarda in cerca di miracolose guarigioni al Santuario, anche qui la voce socialista ha trovato la sua eco benefica.

La sera del 1° Maggio una folla di donne accorrevano a sentire la parola della compagna Giselda Brebbia. Anche le donne che uscivano dalla chiesa dapprima ostili, si fermarono poi attirate dalle parole persuasive dell'oratrice e se andarono convinte che il socialismo non deve più spaventare nessuno, altro che i prepotenti ed i privilegiati. Le povere donne che tanto hanno sofferto nella loro vita devono vedere nel socialismo la forza nuova che prepara migliori destini.

Da POVIGLIO.

Per la prima volta ti mando due righe per dirti com'è stato festeggiato da noi il Primo Maggio.

Astensione completa dal lavoro: al mattino musica in piazza. Si organizzarono gite proletarie nel pomeriggio e riunioni nella frazione Noce, incontrando i compagni di S. Sisto che venivano coi loro vessilli seguiti da numerose donne.

Riuscitissimo il comizio tenuto al Teatro Verdi dai nostri compagni Nebbianti, Pelligelli, Nevicati e Chinamonti.

Furono distribuiti manifestini e giornali di propaganda.

Fu una buona giornata di propaganda; speriamo di cavarne buoni frutti.

Un'operaia.

Da TORINO.

Il 24 maggio ebbe luogo l'assemblea dei diversi gruppi riuniti allo scopo di discutere il nuovo assetto da dare ai gruppi stessi dopo le deliberazioni del Convegno di Ancona. Era presente la compagna Clerici venuta espressamente da Milano.

La compagna Bioletto fece la sua relazione, che noi riassumiamo per mancanza di spazio, riferendo dapprima sull'accentramento avvenuto dei cinque gruppi torinesi all'interno del gruppo la *Difesa* che non volle aderirvi.

Fece poi una precisa relazione su ciascun gruppo e sul lavoro fatto: Scuola di propaganda, scuola per le madri, comizi, conferenze, distribuzione di giornali e di opuscoli nelle principali occasioni, passeggiate di propaganda allo scopo di fondare altri gruppi, tutti tentativi riusciti e che danno ottime speranze per l'avvenire.

Si passò poi a discutere sul nuovo ordinamento da darsi ai gruppi dopo il convegno di Ancona.

Venne votato il seguente ordine del giorno: «Le donne di Torino iscritte ai vari gruppi femminili socialisti adunate in assemblea generale il giorno 24 corr., dopo la discussione dell'ordine del giorno votato al Congresso Nazionale delle donne socialiste, visto che in esso ordine del giorno è fatto obbligo alle donne componenti i gruppi socialisti di iscriversi alle sezioni maschili locali

deliberano

di costituire un gruppo unico fra le iscritte alla Sezione Socialista di Torino e al Fascio Giovanile e di denominare gli attuali gruppi riuniti col titolo di «Circoli d'educazione femminile socialista».

La compagna Clerici che presiedette all'assemblea ebbe parole di vivo compiacimento e di incoraggiamento.

La sera una fraterna riunione rinsaldò i vincoli di solidarietà e rinnovò i propositi di lavoro.

Le compagne del Gruppo La Difesa che qualche tempo fa ci avevano mandato una corrispondenza in merito alla loro deliberazione di rendere autonoma la loro cassa allo scopo di facilitare il lavoro di propaganda, ci scuseranno se anche ora riteniamo inutile pubblicare l'ordine del giorno nel suo testo. La deliberazione del Congresso di Ancona dice chiaramente che i Gruppi femminili devono dipendere dalla sezione locale del partito; per di più, secondo ci risulta la questione che te riguarda è affidata alla C. E. della sezione torinese.

Noi ci auguriamo che i compagni che vi fanno parte sappiano trovare la forma che rispetti i deliberati del convegno femminile, metta l'accordo e l'unità fra tutti i gruppi torinesi, ai quali tutti, senza distinzione, noi dobbiamo dare il nostro plauso per l'attività esplicata a favore della propaganda delle nostre idee (n. d. r.).

Da BERGONOVO VAL TIDONE (Piacenza).

Ad iniziativa della Sezione Socialista, del Circolo Giovanile e della Lega Femminile, è stato indetto per la domenica del 17 maggio u. s. un pubblico comizio sul tema: «Socialismo ed Organizzazione operaia»; oratori ufficiali del comizio erano i compagni Giselda Brebbia di Milano, ed Ettore Gaetani di Piacenza.

Quando giunse la nostra compagna vi erano ad incontrarla tutte le compagne della Lega Femminile in camicetta rossa.

Alle ore 15.30, malgrado che Giove Pluvio minacciasse fulmini ed acqua, la Piazza del Grano era gremita di lavoratori e lavoratrici accorsi anche dai paesi vicini per sentire la parola socialista.

Prima a prendere la parola fu la compagna Brebbia che incitò le donne ad iscriversi nella Lega Femminile, ed a leggere opuscoli e giornali per farsi presto una visione netta dei principi fondamentali del socialismo.

Bollo a fuoco gli sfruttatori di tutte le risme.

Non era ancora giunta la Brebbia e metà del suo discorso, che Giove Pluvio ci mandò un'abbondante acqua tanto che si dovette sospendere il comizio.

Si decise allora di tenere una riunione privata di mandarisi nel locale del Circolo Socialista per spiegare ai mandarisi la legge sulla risaia. Vi parlò per primo il compagno Gaetani poscia parlò il compagno Siro Lamprati, che disse alle mondine di essere solidali con le mondine della Lomellina, in caso che queste iniziassero l'agitazione per le otto ore. Infine parlò ancora la Brebbia che invitò per una seconda volta le donne a rafforzare le file dell'organizzazione per combattere un giorno nuove battaglie ed ottenere nuove vittorie.

Ottima giornata di propaganda socialista per la Lega Femminile.

ERMINIA ERCETI.

Da S. PAOLO (Brasile).

Cara Difesa,

Sono da tempo tua abbonata, seguo e leggo i tuoi scritti che trovo sempre più giusti e interessanti. Sono lieta di sapere che in Italia si va sempre progredendo sulla via del socialismo e mi dolgo di non essere abbastanza istruita per coadiuvare al suo trionfo, tanto più qui dove la donna è ancora schiava ed ove colui che volesse chiamarsi socialista sarebbe trattato come un malvivente.

E una sofferenza atroce questa di veder compiersi sotto i nostri occhi le angherie più feroci e dover tacere e rassegnarsi!

Non si parli qui di organizzazione, di società femminili! Tutti i tentativi sono inutili.

Vi sono qui tuttavia diversi circoli socialisti e libertari, e due scuole moderne organizzate da poco tempo.

Ma il movimento operaio non c'è. L'operaio è sfruttato e indifeso. I tentativi di sciopero fallirono sempre mancando la forza della organizzazione. Manderò ancora giornali e notizie.

ADALGISA BOLDRINI.

Ringraziamo questa ottima compagna. Attendiamo sempre con piacere le notizie che riguardano una delle nostre piaghe più gravi: la emigrazione e specialmente quella femminile.

N. d. R.

La « Difesa delle Lavoratrici » ricordando l'opera d'organizzatrice di

Ines Oddone Bitelli,

si associa al dolore della famiglia e a quello della classe lavoratrice che sa di aver perduto, nella simpatica, geniale e forte propagandista una delle migliori cooperatrici dell'elevamento morale ed economico del proletariato.

Maestra, giornalista, oratrice ha saputo conquistare l'affetto degli scolari e degli umili e un posto eminente nella stima dei colleghi.

Il nostro giornale addita alle maestre d'Italia l'esempio di lei come incitamento a non restringere nella scuola soltanto, l'opera di educazione civile e di redenzione sociale del proletariato.

VOCI DALLE OFFICINE E DAI CAMPI

Cara Lucia,

Conosco un socialista del mio paese, un vecchio socialista e... rivoluzionario. Ebbene lo crederesti? Egli permette che sia figlia frequentata la chiesa, si dice anzi che ella, probabilmente si sposerà in chiesa. Ti pare che il padre dia un bell'esempio di coerenza?

Tua Silvia T.

Como, 28 maggio.

Cara Silvia,

Si, mi pare che egli dia un bell'esempio di coerenza. Noi socialisti che esigiamo il rispetto delle nostre idee perchè non dobbiamo rispettarle negli altri anche e specialmente quando questi altri sono i nostri figli?

Probabilmente il vecchio socialista di cui mi parli soffrirà, intimamente, di non aver una figliola quale, forse, il suo cuore l'ha sognata. Ma se la violentasse nella sua fede religiosa che può essere fatta di convinzione sincera ed esprimere un profondo bisogno della sua anima, farebbe molto male.

Altri figli di socialisti conosco a cui non giovo per nulla l'esempio dei genitori. Perché? La prima ragione è, come ti dissi, che ogni individuo nasce con un'anima che non è fatta ad immagine e somiglianza di nessuno, perchè ha bisogni, aspirazioni, tendenze individuali. La seconda ragione è questa: noi, molto spesso, siamo diventate socialiste, per reazione, per la mancanza di libertà di cui godevano, per ribellione contro tutto il vecchio mondo di pregiudizi che ci opprimeva.

Ma i figli dei socialisti, la libertà che noi abbiamo voluto e ottenuto lottando la godono senza che costi loro il più piccolo sforzo. Man-

ca dunque loro, perchè diventino delle anime ribelli, la spinta, il bisogno della reazione, il violento sforzo della loro ribellione.

Secondo me i genitori hanno semplicemente il dovere di allevare, amare, educare i loro figlioli, lasciando poi che orientino la loro coscienza verso l'indirizzo d'idee più consono alle loro anime. Sei persuasa?

tua Lucia.

Cara Lucia,

Ti sarò tanto grato, se mi toglierai da un dubbio, che pesa sulla mia coscienza di vecchio socialista e di cooperatore. Qui nel Manicomio di Reggio Emilia, siamo in 180 circa fra infermieri, infermiere e addetti, e in maggioranza siamo organizzati e cooperatori, e un buon numero vi è d'iscritti al Partito.

Orbene: in 140, compresi anche quelli non organizzati, abbiamo fatto venire da un fornitore, 7 quintali d'olio d'oliva e a prezzo di costo ce lo siamo diviso. Ma da qualche compagno, che occupa alte cariche nel partito, abbiamo avuto la brutta sorpresa d'essere chiamati egoisti e nemici della cooperazione.

Io credo che la miglior cosa per combattere questo maledetto caro vivere, sia quella di mantenere meno esecrati che sia possibile, e per aver fatto questo credo non si sia danneggiato nessuna cooperativa, e perciò di non esserci meriti tali offese. A titolo di notizia dirò che il ricavato dei recipienti venduti lo abbiamo versato a pro delle elezioni politiche. Un'altra cosa: E coerente che un socio di una cooperativa, faccia acquisto dell'arredo che abbisogna alla sua famiglia all'epoca? è coerente quello che si macella un suino, che si fa il vino in casa, invece di rivolgersi alla cooperativa?

Se questo è coerente, perchè non lo siamo noi in massa se senza speculazione, solo per un risparmio per la famiglia, mandiamo a prendere una gran quantità di merce, per averla a minor prezzo?

Attendo una risposta, e mi sottometterò al tuo giudizio.

Salutandoti cordialmente

tuo CESARE BAROCCHI.

Villa S. Maurizio, li 25-4-1914.

Caro compagno,

La tua lettera che potrebbe far sorridere coloro che nella vita fanno il proprio interesse senza troppi scrupoli, mi fa invece pensare che è tanto più apprezzabile colui che cerca di essere severo con se stesso anche nelle piccole cose e che la forza di un partito sta appunto nell'aver delle coscienze e dei caratteri.

Certamente tu sei andato contro lo statuto della cooperativa per quanto il fatto non sia così biasimevole quanto ti si vuole rimproverare. La cooperativa avrebbe dovuto poterti dare quell'olio al prezzo che tu l'hai pagato, perchè, provvedendo in quantità più forte, avrebbe potuto avere maggiori ribassi di quelli che tu hai potuto ottenere servendoti direttamente dal fornitore. Se ciò fosse stato tu non ti saresti neppure preso tanto fastidio.

Ma è certo che non sempre la cooperativa può funzionare perfettamente; dovendo svolgere la sua azione in ambiente borghese non può sempre essere scevra da difetti e da imperfezioni. Il dovere di un socialista è quello di coadiuvare affinché la cooperativa si migliori e offra ai suoi soci la roba più buona al prezzo minimo e ciò si fa aiutando lo smercio,

indicando gli errori, e indicando i fornitori meno disonesti.

Ma se tu non hai avuto questo spirito di sacrificio e per un utile immediato all'a tua famiglia, hai mancato al dovere di buon cooperatore, non si può farti un grande carico, date le spingone dolorose della lotta per la vita che ci spingono talvolta a molti adattamenti.

Il caso che tu citi di chi macella il suino in casa, e di chi si fa il vino coll'uva della propria vigna, vedi tu stesso che è ben diverso dal tuo, in quanto che costui non si serve da un fornitore.

Certamente questa forma di vita individuale va scomparendo, come anche la piccola proprietà dovrà collettivizzarsi. Ciò rende inutili queste preoccupazioni.

Ad ogni modo non bisogna confondere la cooperazione col socialismo. La cooperazione è uno dei mezzi che sono stati e saranno ancora utili alla formazione di nuclei socialisti. Ma ci sono correnti pur socialiste che ritengono possibile arrivare al socialismo senza la cooperazione. Non voglio entrare in una simile discussione, ma è certo che un peccato di lesa cooperazione non è necessariamente un peccato di lesa socialismo.

Ad ogni modo, se tu ne vuoi fare ammenda, cerca di dare alla tua cooperativa quell'opera di assistenza, di consiglio e di critica, perchè essa sia in grado di darti quanto ti occorre per il consumo della tua famiglia nella migliore qualità e al prezzo minore che sia possibile.

Lucia.

RIGAMONTI GIUSEPPE, gerente.

Tip. Editrice della Società « AVANTI! » Milano — Via S. Damiano 16