VARIETA'

L'alimentazione.

Permettete che vi parli ancora dell'alimentazione, che vi trasmetta qualche granello di esperienza fatta su me ed ispiratami da buone letture ch'ebbi la fortuna di poter fare o da conversazioni con persone colte e intelligenti.

Ho avuto campo di convincermi che tutti, ricchi o poveri, si mangia male: chi può spendere si rimpinza di leccornie cercando sopratutto di soddisfare la gola; chi ne ha pochi da spendere caccia giù quello che può aspirando solo a sentirsi satollo. Non voglio dire con questo che gli operai mangino troppo, e, nè io nè voi, siamo così gonze da pensare che mangiando poco si risolva il problema economico come qualche ingenuo crede e vuol far credere; ma io sono convinta, e vorrei che voi lo foste altrettanto, che troppo poco ci occupiamo di rendere la nostra alimentazione razionale, cioè di dare al nostro corpo le sostanze che esso richiede.

Pensate ai grandi vantaggi che gode chi ha un'ottima salute!

Solo chi è sano può veramente gustare ella vita; solo chi è sano può trovare in sè energia ed equilibrio per lottare con profitto per la conquista dei propri ideali

Ma torniamo terra terra, e... fermiamoci alla verdura.

I preziosissimi doni dell'orto sono quelli che ci forniscono di sali minerali come quelli di ferro, calce, soda ecc., tutti importantissimi. Vi dirò di più: facendo l'analisi del latte che è un alimento che contiene tutte le sostanze a noi necessarie, è stato trovato che questi sali ci abbisognano in considerevole quantità. Questo afferma la necessità di avere a nostra disposizione della buona verdura fresca ed abbondante.

Consigli pratici: 1° lavatela bene la verdura! Ciò non sarà mai abbastanza raccomandato. Pensate ai barbari sistemi di concimazione in uso nelle nostre campagne! I rifiuti più... luridi si buttano nelle ortaglie per ingrassare il terreno. Si ottiene lo scopo, è vero, ma si innonda di porcherie ciò che noi mangeremo. Speriamo in una maggior diffusione dei concimi chimici! Di quanti disturbi intestinali, di quanti tifi, perfino, non è stato accusato l'uso della verdura, mentre si doveva incolpare la sciatteria della massaia!

2° La verdura, per quanto è possibile, cuocetela senz'acqua. Cavoli, spinaci, bietole (non solo le coste, ma anche la foglia che molti buttano via) vanno lavati bene e messi al fuoco in una pentola senz'acqua, e con poco sale. L'acqua la fanno da sè. Anzi quando scolate queste verdure per condirle, tenete quello scolaticcio e mettetelo nella minestra: esso è nutrientissimo; è un vero peccato buttarlo via!

Mi pare di sentirvi ridere...

— Ah, ah! ci vuol altro che il brodetto di verdura per sfamare i miei passerotti!

Io però vi faccio osservare che non intendo altro che portare a voi *grancelli* di esperienza; che il mondo delle cose piccole ed umili è quello che noi figlie, sorelle, spose e madri, le regine di questo mondo. Regnamoci dunque per quanto è possibile, da sovrane illuminate, e non trascuriamo neppure il più umile dei nostri sudditi... neppure il brodetto di verdura!

E la frutta? Ecco un'altra preziosa ausiliaria della nostra alimentazione! Ah, per quella, economicamente parlando son proprio guai!

È cara, cara, purtroppo! Possiamo dire che in Italia, salvo rare eccezioni, non ci sono vere coltivazioni di frutta. Si raccoglie perchè l'albero la dà; anzi in Brianza, per esempio. le ultime ciliege non si raccolgono neppure perchè in quei giorni la gente ha da lavorare per i bachi. Molte famiglie, anche fra le borghesi, considerano la frutta come un lusso...

Invece noi dobbiamo darle il suo giusto valore; dobbiamo anche pensare che sopratutto l'uso della frutta è quello che fa sentir meno il bisogno del vino.

È necessario, pertanto, trovare modo di conservare le uve per poterle avere sane e a buon mercato anche nell'inverno; è necessario aver lo zucchero a poco prezzo per fare delle conserve gustose e nutrienti; è necessario piantare frutteti e coltivarli con criteri scientifici per avere il massimo rendimento.

E noi donne facciamo propaganda spicciola fra i nostri amici, sproniamo i coltivatori a istruirsi, e tutti a interessarsi alle questioni di alimentazione. Facciamo questo con fede, senza pretendere di vedere i risultati del nostro lavoro, convinte che il buon seme o tosto o tardi dà frutto.

Ed istruiamoci continuamente noi pure, specialmente in ciò che riguarda le leggi della natura.

Uno studioso diceva nel *Secolo* di pochi giorni fa, che *ogni passo della scienza nel dominio della ragione è contrassegnato da un progresso del popolo nella via della sua emancipazione*; e che *la civiltà cresce quanto aumenta il rispetto alle leggi della vita.*

Meditiamo su queste due grandi verità.

ANGELINA SÜSS.

CORRISPONDENZE E PROPAGANDA

A MILANO.

A voi compagne lavoratrici che avete seguito con ansia febbrile le ultime vicende della vita proletaria italiana — a voi che avete cooperato alle vittoriose conquiste del Partito Socialista — a voi, vittime dello sfruttamento borghese e dell'ingiustizia sociale, parlerà

Angelica Balabanoff

sul dovere delle donne socialiste nell'ora presente.

Nessuna di voi manchi alla riunione che si terrà domenica 21 alle ore 15 alla Camera del Lavoro in via Manfredo Fanti, 19.

Da SESTO S. GIOVANNI.

Le compagne iscritte alla sezione socialista locale iniziarono il lavoro di propaganda fra le operaie per costituire un forte gruppo femminile.

La diffusione della nostra *Difesa* faciliterà loro il compito assunto.

Da LEGNANO.

Nella mattina del 7 giugno nel locale della Camera del Lavoro di Legnano, fu tenuta, dal segretario Granati, un'assemblea per le operaie organizzate delle arti tessili, per discutere sul risultato degli abboccamenti avuti coi principali dopo lo sciopero.

Margherita Bellagente incaricata dal gruppo femminile socialista di Milano, pur essendo una semplice operaia come loro, ha portato la sua parola di incoraggiamento e di plauso per la vittoria riportata. Spiegò i diritti e i bisogni dell'organizzazione e terminò facendo un caldo appello al loro spirito di solidarietà.

Il compagno Silvestrini parlò a lungo a queste compagne ed ebbe entusiastici applausi.

Da ABBIATEGRASSO.

Sciopero vittorioso di risaiole.

Si è chiuso lo sciopero delle risaiole che durava da due settimane.

Le risaiole hanno ottenuto l'orario di otto ore e mezzo, mentre prima dovevano lavorare nove ore.

La solidarietà e la compattezza delle scioperanti fu ammirevole.

Da SAVONA.

I solenni funerali della compagna Rina Bersano Scotti

Al trasporto funebre della nostra valorosa compagna hanno partecipato moltissime donne simpatizzanti e compagne, nonchè un numeroso stuolo di operai, di amici e estimatori.

Moltissime erano le associazioni rappresentate con le rispettive bandiere.

Moltissime le corone delle leghe, e varie sezioni socialiste dei dintorni tra le quali spiccavano quelle portate a braccia delle donne socialiste, e delle due sigaraie di Sestri Ponente intervenute con delega di rappresentanza.

Una grande tristezza incombeva su tutti. Il popolo raccolto faceva ala riverente.

Alla salma ha dato l'estremo saluto il compagno Zino Leonardo, che con parola alta e commossa ha trascinato il pianto.

La salma fu cremata .Sulla urna che ne ha raccolto le ceneri abbiamo deposto il fiore del ricordo imperituro.

Ancora nei suoi ultimi giorni di vita, essa era animata dal desiderio di vivere per lavorare a pro' del nostro ideale.

Otto giorni prima di morire, essa mi chiamò al capezzale, per parlarmi della ricostituzione di un circolo femminile a Savona, e nello stesso tempo volle sapere quante fossero le donne inscritte alla nostra Camera del Lavoro, e quando apprese che il numero di inscritte è così esiguo, se ne dolse, e spronò me al lavoro, esprimendo per sè il desiderio di presto guarire, per mettersi all'opera di comune accordo.

Essa morì, dimostrando sino all'ultimo suo sospiro l'amore pel nostro grande ideale, pel socialismo!

Al suo desolato consorte Giuseppe Scotti colpito crudelmente esprimo per mezzo di queste colonne a nome del proletariato savonese e a nome di quanti lo stimarono il più vivo e profondo compianto.

MARIA LAVAGNA.

Da NAPOLI.

Vi comunichiamo che in seguito al deliberato di Ancona delle Donne Socialiste, nonchè per la risoluta quistione del «caso napoletano», il Circolo Femminile Socialista di Napoli ha aderito quale «gruppo femminile» alla Sezione ufficiale di qui.

Vi comunichiamo ancora che, ad onta dei tentativi fatti dalla Borsa del Lavoro di allontanarci dal movimento proletario in generale e da quello delle tabacchine, in ispecie, vi è stato un ostruzionismo, non diciamo *borghese*, ma addirittura *poliziesco*, pure le compagne si sono portate, secondo che lo permettevano le proprie occupazioni, nei comizi, e specialmente la compagna De Meo Bordiga è stata di un'attività ammirevole, perchè quasi tutti i giorni ha parlato nel comizio delle tabacchine. Cogliamo l'occasione per mandare un saluto di solidarietà a mezzo de *La Difesa delle Lavoratrici* a queste lavoratrici di Napoli, la cui compattezza è oltremodo lodevole, perchè tutte convinte di combattere una lotta pel trionfo del socialismo. Bisogna sentirle nei comizi, queste belle ed intelligenti ragazze, che si dichiarano ogni giorno per lo sciopero ad oltranza, solo perchè deve trionfare il socialismo! Qualcuna, aggiunge, se perdessimo lo sciopero, ci dispiacerebbe per il socialismo! Ragionamento, che vi descrive tutto il carattere di queste donne, che si potrebbero irreggimentare (permettetemi la parola che sa di caserma) nelle organizzazioni operaie e formarne delle vere coscienze. Ma, pur troppo, i dirigenti della Borsa del Lavoro sono al servizio delle *loggie* locali, tutti sono per il blocco e se ci permettiamo di chiedere la parola nei comizi senz'altro ricorrono all'aiuto della *camorra*, come si è fatto con due compagne del gruppo femminile, intervenute ad un comizio bloccardo e con il compagno Bergamasco, al quale il «gruppo femminile» esprime tutta la sua solidarietà.

A proposito delle tabacchine, dobbiamo anche comunicarvi che il *fruppo femminile* ha coadiuvato i *giovani socialisti* che si erano fatti promotori di una gita alle diverse officine di Napoli per raccogliere soldi dagli operai all'uscita degli stabilimenti, ma non ha potuto continuare tale lavoro, perchè ostacolata dalla Borsa del Lavoro.

Non tralasciamo di informarvi che nei circoli rionali svolgiamo sempre un'attiva propaganda e specialmente la De Meo non lascia passare nessuna occasione per parlare e fare della propaganda socialista. Non vi nascondiamo, però, che avremmo bisogno almeno di altre propagandiste, nel quale caso il lavoro sarebbe fatto un po' meglio.

IDA BIANCHI.

NECROLOGIO

Ancora una perdita dolorosa per il socialismo e per il movimento proletario femminile.

RINA BERSANO SCOTTI

che fu attiva e intelligente propagandista ed organizzatrice.

La «Difesa» si associa al dolore del compagno suo e del proletariato savonese e torinese.

Possa l'esempio della compianta milite del nostro ideale incitare le proletarie alla rivendicazione dei loro diritti calpestati.

Della compagna Rina Bersano Scotti, tutti i socialisti che ne conobbero le rare qualità e la devozione al partito serberanno grato e duraturo ricordo.

VOCI DALLE OFFICINE E DAI CAMPI

Venezia, 9 giugno 1914.

Caro Lucia,

Ho qui sotto gli occhi La Difesa *del 1 Giugno p. p., e, nonostante sia molto occupata, non posso fare a meno di esprimerti il mio pensiero in merito alla tua risposta sulla questione che ti sottometteva la compagna Silvia T. di Como.*

Sono perfettamente d'accordo con te giudicando il padre coerente ai suoi principi, e pronta per ciò a rispettare, sopratutto nella sua figliola, il diritto che ha ognuno alla libertà di culto.

Ma... hai pensato come, perchè e quando la figlia divenne e si conservò religiosa?

Dato che il padre è un vecchio socialista, credo che lo fosse anche una ventina d'anni fa, quando gli nacque questa sua ragazza che va ora a marito. Il primo suo compito dunque era quello di indirizzare la figlia non in una religione a cui non crede, non all'amore di un essere di cui egli nega l'esistenza, ma bensì al culto per tutto ciò che è bello in natura, per tutto ciò che palpita attorno a noi.

E quando la figlia affacciandosi alla vita gli avesse chiesto con la curiosità dei bimbi che non possono sapere, il perchè di tutto allora egli doveva cominciare a spiegarle che cosa sia la religione, su che cosa si basi, e quali le assurdità che implica.

Intanto la figliola cresce; va alla scuola, comincia a vivere in un altro ambiente, comincia a conoscere perchè le sue compagne e la maggior parte delle persone che la circondano professino quella fede, fa il confronto con tutto quello che il padre le ha insegnato ed allora, allora solo, giunta all'età in cui meglio si manifestano le nostre tendenze, le nostre disposizioni congenite od acquisite, sentirà se abbia il bisogno di un ente supremo che possa giustificarle il perchè di tanti misteri.

Ecco: secondo me il dovere di quel padre, ecco ciò che egli non ha fatto.

Sai benissimo che le impressioni che si ricevono da bambini difficilmente si possono cancellare.

Penso dunque che questa ragazza deve essere stata iniziata alle pratiche religiose, perchè, in ogni modo anche se il padre non fosse riuscito a nulla ed ella giunta all'età della ragione avesse voluto incamminarsi per quella via, sarebbe a parer mio un po' meno bigotta. Crederebbe in dio, ma non alla chiesa.

Va bene che ognuno nasca con una impronta individuale, ma è l'educazione che forma l'individuo. Le disposizioni ataviche o congenite non si sviluppano se non quando obbediscono allo stimolo. Se questa ragazza era nata con la tendenza al sopra-naturale, era alla educazione della ragione che il padre doveva mirare affinchè questa intervenisse ad ottemperare gli effetti di quella tendenza!

Sono impazientissima di conoscere la tua risposta, e ringraziandoti anticipatamente ti porgo i miei affettuosi saluti.

Tua

MICHEL VERA CRISTIN.

Cara Michel Vera,

Rispondendo alla compagna *Silvia T.* ho dato un mio parere su un caso specifico di cui ella mi parlava. E ripeto: «Un padre non può e non deve mai violentare in nessun modo la libertà di pensiero dei figli, anche se questa libertà lo conduce a interpretazioni della vita affatto diversi dalle sue».

Se l'educazione, l'esempio della vita famigliare, l'indirizzo morale che possono dare i genitori, lasciassero sempre la loro impronta indelebile nell'animo e raggiungessero sempre il loro scopo la maggior parte di noi, cresciute in famiglie religiose, iniziate alle pratiche della fede, non saremmo nè anticlericali, nè socialiste.

Ad una certa età invece è avvenuta in noi la reazione, determinata da bisogni interiori, dal temperamento nostro, da esempi da fatti, da osservazioni, da letture che hanno esercitato sul nostro spirito una più profonda suggestione dell'educazione che ci fu data dai genitori.

Indubbiamente tu hai ragione quando dici che il padre ha il dovere di crescere i figli educandoli alla ricerca della verità e allo spirito critico che aiuta a scalzare i pregiudizi religiosi. Se non lo facesse sarebbe molto ignorante, o poco padre, o poco socialista. Ma se, nonostante la sua educazione, la figlia manifestasse un giorno spirito e tendenze religiose, secondo me, il padre non ha che da piegare il capo, perchè contraddicendola e opponendosi, risveglierebbe in lei la reazione e farebbe magari d'una credente serena, una asceta bigotta. Non ti rispondo a lungo, perchè, sull'argomento abbiamo un articolo di una compagna redattrice che pubblicheremo nel prossimo numero.

LUCIA.

Piacenza, 1 giugno 1914.

Cara Lucia,

Sento sempre parlare di socialisti e di sindacalisti e sento anzi gli uni e gli altri insultarsi a vicenda. E sono lavoratori tutti! Io in mezzo a tante discussioni non ci capisco più niente. Quali sono infine coloro che più e meglio fanno l'interesse della povera gente?

Si sa: noi donne che abbiamo appena aperti gli occhi dopo tanto sonno di rassegnazione e di ignoranza, ci spaventiamo di queste diatribe, abbandoniamo la organizzazione e ci guardiamo dal frequentare i comizi.

Ci sono già tanti guai nella vita! Perchè andare ancora ad avvelenarsi il sangue?

Ti sarò grata se mi vorrai rispondere.

TERESA.

Buona compagna,

Tu metti il dito su una piaga scottante, che purtroppo tormenta in molti posti il nostro proletariato, il quale pur agli inizii della sua ascensione, già si divide, e si dilania in una lotta intestina ed infeconda. Le povere donne intanto se ne stanno da parte o ritornano magari al prete, il quale sa trovare per loro parole di conforto e di rassegnazione così da tenerle ancora le umili schiave del padrone.

Socialismo e *sindacalismo* non sono due termini in opposizione.

Il socialismo è la teoria che tende ad abolire la proprietà privata, per sostituirvi la proprietà collettiva, allo scopo di non permettere lo sfruttamento del lavoro umano, di dare cioè *a tutti* la loro parte di lavoro e di pane.

Sindacalismo è più precisamente un metodo per arrivare alla stessa meta; metodo che anzichè servirsi del Partito socialista, al quale uomini d'ogni categoria e d'ogni classe possono far parte, tenderebbe ad assorbire ogni lotta nel *Sindacato di mestiere* che è quanto dire nella *Lega*.

Ad ogni modo non vogliamo disprezzare questa teoria. Gli studiosi fanno bene a discuterne.

Ma il guaio è che col pretesto delle teorie, si va a disfare quel poco di buono che s'è fatto; si porta zizzania là dove non è ancora seminato il grano.

Si impiantano magari in uno stesso posto due Camere del Lavoro di cui l'una è tisica, l'altra cronica e non si può mai disporre di una forza disciplinata.

Se i sindacalisti hanno critiche da fare, le facciano pure; ma essi devono restare nella organizzazione madre cioè a dire nella organizzazione unica che mette capo alla Confederazione del Lavoro. Se le loro ragioni, sono buone oggi o domani si dovranno imporre. Se i fatti daranno loro torto essi potranno ricredersi. Ma intanto non devono spezzare le forze se non vogliono servire magnificamente alla classe borghese.

Essi dicono che non fanno questione politira e religiosa. E sta bene: nessuna Camera del Lavoro fa distinzione fra i lavoratori. Ma quando i fatti ci dimostrano che la religione diventa strumento di oppressione pei lavoratori, allora bisogna pur difenderci e diffondere principii di libertà per l'emancipazione delle povere menti ottenebrate dal pregiudizio.

E quando i fatti ci dimostrano che la *politica* delle classi borghesi impedisce ogni movimento al proletariato, bisogna pur ricorrere a un partito che riassuma ogni lotta contro lo stato borghese,

Questo è il partito socialista, il solo che, a parte la perfezione degli uomini che lo costituiscono tende a liberare la società da ogni forma di schiavitù, abbattendo i privilegi monarchici, chiesastici e capitalistici.

Io penso che questi dissidii fra lavoratori e lavoratori cesseranno ben presto.

In una unica organizzazione troveranno posto le critiche e le discussioni serene, inspirate al bene della classe proletaria. Le ire, saranno invece riserbate soltanto per colpire l'ingiustizia e il privilegio.

E le donne sentono queste ire sante e nelle cause giuste non sono mai seconde ai loro compagni!

LUCIA.

RIGAMONTI GIUSEPPE, gerente.

Tip. Editrice della Società «AVANTI!»