dall'organismo che così lo utilizza. Un individuo che ingerisca in un giorno 1600 gr. di succo d'uva con una media di 18.o di glucosio introduce circa 300 grammi di zucchero che rappresentano 1200 calorie messe a disposizione dell'organismo e che vengono a poco a poco consumate, facendo risparmiare sostanze albuminoidi e in piccola parte anche dei grassi. Apportando all'organismo per un dato periodo di tempo 1200 calorie giornaliere sotto forma di zucchero d'uva e mantenendo un regime alimentare misto in cui figurano sostanze albuminoidi ,ecc., si limita il consumo di qualche centinaio di grammi di sostanze azotate, donde il sensibile « aumento di peso » che si verifica in coloro che si cibano largamente di uva.

E questo potere alimentare dell'uva che da quanto dicemmo risulta evidente e degno di tutta la nostra considerazione, è avvalorato anche dalla presenza della lecitina, a cui più sopra accennammo; tanto è vero che: con un uovo si introducono nell'organismo gr. 0.5-0.6 di lecitina; con un litro di latte 0.25-0.36; con un litro di succo d'uva da 0.30, a 0.40 di lecitina

Da queste proprietà così pregevoli, se ne trassero utili deduzioni pel trattamento coll'uva di certe malattie, nacquero così le cure d'uva. che recarono grande giovamento in molte affezioni, e di queste tratteremo la prossima volta.

Dott. Pio di Lucento.

Scuola popolare

Sembra che i ministri siano invasi da forte amore verso l'ormai famosa scuoletta che viene ribattezzata coi più bei fiori della rettorica: formatrice dell'anima del popolo, innovatrice della futura civiltà, ecc., Al maestro poi mettono in mano la fiaccola (ahimè, solamente quella!) e lo lanciano alla conquista, ideale, si capisce, del mondo intero. Viceversa il maestro tanto laudato e accarezzato non potendo vivere di lodi, pensa, anche quando meno dovrebbe, al mezzo per arrotondare le magre entrate e arrivare alla men peggio alla fine del mese.

La questione è servita in tutte le salse, in tutti i giornali scolastici i quali pietosamente tacciono sull'opera negativa o peggio che dai sullodati maestri viene esercitata nelle scuole.

In barba a tutti i regolamenti, vi sono maestre che fanno scorrere le ore alle bimbe fra le avemarie e la calza e maestri fra copiature e letture di giornali.. E ci si stupisce che non diminuisca la percentuale degli analfabeti! La quasi nulla azione scolastica, viene sostituita ed anche energicamente dall'azione di propaganda dei preti. Dappertutto essi si infiltrano e con gli infiniti mezzi di cui possono disporre si coltivano la simpatia delle piccole anime incoscienti che vengono così attirate nella loro orbita e allevate nel buio delle sagrestie. Innumerevoli sono i Circoli giovanili cattolici istituiti in Italia da due o tre anni ad ora.

Berenini si dà l'aria di scuotersi, ma il popolo ben sa che le parole di un ministro, anche se invaso dal sacro ardore delle riforme democratiche (!!!), lasciano il tempo che trovano nè si commuove ai progettoni o progettini presentati o, spesso anche solo accennati.

La scuola popolare continua ad andare a rifascio con grande vantaggio delle classi dominanti che in ogni epoca si sono fatte sgabello della ignoranza del popolo.

La classe magistrale, poi, dà un vergognoso spettacolo d'incoscienza e il popolo deve essere edificato per l'esempio di affetto amicale dato da alcune educatrici!

La censura mi imbiancherebbe se io tentassi dire di più: ma sono sicura che tutte le anime sorelle e rette sono con me, per condannare l'atto inqualificabile di quelle tali maestre — *amiche* — della compagna Zanetta!

Che educazione morale potranno esse dare!

In quel famoso dopo guerra abbandonato all'infinito criterio della — commissionissima — si parlerà forse anche dello stato d'animo prodotto nei bimbi da certi metodi, ma per ora tutto ciò è ben fatto. Contro la forza, la ragion non vale.

A noi donne socialiste sarà almeno dato di scorgere e di temere il pericolo cui sono esposti i nostri bimbi?

Nel dopo guerra sarebbe forse tardi per contrastarlo. E' difficile sradicare dalle anime certe idee infiltrate a poco a poco e basate su dati solo apparentemente veri!

Mi rivolgo perciò alle giovani madri che talvolta per trascuranza o per essere più libere, non curano di conoscere a fondo il luogo dove passano la maggior parte del tempo i piccoli che il loro amore ha dato alla vita.

E' una responsabilità che ogni donna deve sentire. Dobbiamo preparare le future generazioni, non per fornire adepti alle imprese clericali, bensì perchè sappiano e sentano la nostra fede in un miglior destino dell'umanità.

Ada Pandolfi.

☞ E' uscito la Quinta Edizione

LE PENSIONI DI GUERRA

Centesimi 80

La vita che trionfa

NOVELLA

Che ella non fosse una monaca come le altre era un'idea sua, perchè in verità egli non aveva mai conosciuto monache e non avrebbe potuto dire se fossero peggiori o migliori.

Sotto la direzione della suora la casa aveva ripreso l'aspetto ordinato, pulito di un tempo, persino le pareti sembravano più bianche nettate dalla polvere e dalle ragnatele.

Pietro non vedeva la suora che nei giorni di riposo, ma tornando dal lavoro trovava la cena, la colazione pronta, e nel benessere che lo circondava sentiva la donna, come se ella, andandosene avesse lasciato qualche cosa di sè.

Erano diventati buoni amici, ed egli nell'entusiasmo della sua fede rossa glie ne parlava spesso, mentre lei lo ascoltava con interesse sempre crescente, conquistata a poco a poco da quella giusta dottrina, come un tempo si era sentita presa, vinta, soggiogata dalle sublimi parole del Nazareno.

Una società di liberi e di eguali, non più schiavi e non più padroni, non più gente che vive nelle mollezze e nel superfluo, mentre altri muoiono di fame; non più la miseria squallida che crea il vizio, la prostituzione e le malattie, non più casupole infette dove si muore tutti i giorni per mancanza di aria, di sole, di luce, non più ospedali straripanti di poveri esseri sparuti, affamati, consunti sulle fatiche e dagli stenti, non più prigioni rigurgitanti di disgraziati, che forse rubano per sfamarsi, mentre commendatori ladri, e cavalieri bricconi passano riveriti e ossequiati come sovrani, nei loro eleganti equipaggi, comperati a prezzo di tanto sangue e di tante lagrime.

Come tutto ciò le sembrava, grande, bello, generoso!

Ah! l'uomo che avesse saputo realizzare quel sogno meraviglioso doveva essere poco meno d'un dio. Pietro sorrideva dell'ingenuo entusiasmo di suor Maria, come un giorno ella aveva sorriso della sua inettitudine.

No, non era affatto così: il sogno non si sarebbe realizzato certo, nè per l'opera feconda, nè per la forza di volontà possente di un uomo solo, come per il tocco di una bacchetta magica, ma per il lavoro assiduo costante, instancabile di molti, per l'opera stessa di quella turba silenziosa e sofferente, che resa conscia dei suoi diritti e della sua forza, avrebbe trovato, coll'evoluzione, il coraggio di spezzare le sue catene, di sottrarsi al suo giogo, affermando il diritto ad un esistenza migliore.

Ma quanto cammino da percorrere, quanti ostacoli, quante difficoltà da superare, e sopratutto quanti martiri oscuri, ignorati e pur grandi avrebbero popolato le carceri vittime dell'ingiusta reazione!

— Che importanza? diceva lei con entusiasmo. Oh! lottare, e morire così sulla breccia, come i martiri antichi, morire cogli occhi fissi ad un'ideale sublime, lasciato come retaggio alle masse degli oppressi, che un giorno avrebbero raggiunto la meta radiosa, raccogliendo così il frutto di tanti eroismi, di tante fatiche!...

E dal suo letto di spasimo, la madre sorrideva al sogno grandioso di quelle due creature che nel loro baldo giovanile entusiasmo avrebbero voluto sconvolgere un mondo di corruzione, per rieddificarlo, su basi più giuste, più salde.

In un bisogno di espansione anche suor Maria si lasciò andare alle confidenze e raccontò il suo passato di fanciulla abbandonata a vent'anni dall'uomo che amava...

E nello schianto di quell'abbandono, ella aveva creduto che tutto il mondo rovinasse, nella rovina del suo sogno d'amore, e in una febbre di carità, in un bisogno di dedicarsi a qualche cosa, a qualcuno, di essere amata da tutti, poichè non aveva potuto esserlo da uno solo, ella si era fatta suora, così, come un'altra si sarebbe tirata un colpo di revolver.

Pietro aveva scosso il capo disapprovando. Era stata quella una enorme sciocchezza, la maggiore delle follie. Perchè disperare quando la gioventù ci sorride, piena di calde promesse?

La vita non è forse un alternarsi di lotte, ora gaie, ed ora dolorose, un [illegible] continuo, ininterrotto di amarezze, di delusioni, di soddisfazioni, di gioie, di disinganni, che s'incalzano, si rinnovano come la vita stessa perchè si muore tutti i giorni un poco, e tutti i giorni si rinasce alla speranza, alla fede e all'amore? Egli aveva parlato con convinzione, dolcemente, pianamente, stupito egli stesso delle parole che fluivano con una eloquenza facile che non aveva mai posseduta...

Ella aveva sorriso tristemente... Rinascere all'amore? Come avrebbe potuto se l'altro si era preso tutto di lei, il suo corpo e la sua anima, che essa gli aveva abbandonato da donna innamorata che tutto dona e nulla chiede? Chi avrebbe potuto amarla ancora, e perdonare la sua caduta?

— Io vi avrei amata, e non avrei avuto nulla da perdonarvi Maria.

Egli l'aveva chiamata Maria senz'altro, ed ella questa volta non lo riprese, sorrise, anzi d'un sorriso dolce e triste.

— Al secolo mi chiamavo Maria, semplicemente, ed egli metteva tanta dolcezza nel pronunciare il mio nome, che io avevo finito per trovarlo bello armonioso, e non solo perchè la madre del divino maestro lo avesse portato.

Egli intravide, negli occhi vellutati, il lampo di passione, subito celato dal rapido abbassarsi delle palbebre le cui ciglia lunghissime gettavano come un ombra sul pallore dorato del volto, ed intese il martirio di quell'anima di donna, rimasta tale, sotto il soggolo monacale.

Indovinò il rimpianto nostalgico e disperato di baci perduti, rimpianto che doveva assillria specialmente fra le gelide pareti della cella claustrale, indovinò il ricordo bruciante, eppure delizioso, portato, come la camicia di Nesso, nell'umile casa dei poveri, dove ella cercava di annichilirsi, di annientarsi, di esaurirsi, in un lavoro umile, ingrato, malsano... Indovinò la lotta incomposta, tumultuosa, di desideri ardenti, inconfessati, sempre repressi e sempre risorgenti, in una ridda vertiginosa, appassionata, travolgente quel povero cuore su cui il saio avrebbe dovuto spegnere e soffocare ogni mondana passione.

E si sentiva assalire da un senso di sdegno di ribellione, contro la chiesa che accettava il sacrificio incosciente di povere creature ignare, che credono di trovare l'oblio dove non c'è che l'annientamento, l'annientamento, perchè sempre e nel chiostro e nel postribolo, la passione lancinante non lascia la sua vittima, ma l'insegue, l'azzanna, la morde, e non resta mai sulla soglia, perchè per farlo bisognerebbe strapparsi coll'abito il cuore che palpita, la mente che ricorda...

Oh! se ella avesse potuto amarlo un poco, ed acconsentire a diventar suo per sempre...

Ma non osava pronunciarsi, preso da un senso di scrupolo, sembrandogli di commettere una specie di profanazione sistemando il suo avvenire mentre la madre non aveva domani.

Questa infatti si aggravava sempre più, ed un giorno egli comprese che era venuta la fine. Seduto vicino al suo letto, col capo fra le mani Pietro singhiozzava, pensando che fra poco sarebbe rimasto completamente solo.

Dalla bocca annerita, spalancata della madre, usciva un rantolo, simile a quello di una povera bestia sgozzata, ed era quel rantolo l'unico segno di vita ch'ella dava.

— Pietro! — chiamò.

— Mamma!

— Non disperarti così, io sto finalmente per raggiungere un po' di riposo, di pace, rientrando nel nulla.

— Nel nulla, no — protestò suor Maria — nel vero, perchè vi deve essere, vi è certamente una vita migliore dove i buoni vengono premiati. Il nulla non esiste; anche lo spazio che a noi sembra vuoto, non è forse popolato di atomi invisibili, eppure esistenti, eppure reali?

Era tutto quanto ella aveva trovato per concedere alla morente un'ultima illusione: era poco per una suora, ma era già molto per lei che non credeva più.

— Nel nulla, o nel vero che importa? — replicò la morente in un bisogno di gridare la sua fede che non era una fede, il suo ateismo che non era ateismo. — Purchè, se esiste un'altra vita io non sia separata dei miei, non chiedo altro.

Ancora sulla soglia dell'ignoto, ella restava uguale a se stessa, rivelando una volta ancora la donna che ha fatto dei suoi cari il suo mondo, l'eterna anima femminile impastata di tenerezza, assetata di tenerezza.

Con un ultimo sforzo cercò di sollevare il braccio per passare la sua mano, sulla testa di Pietro, ma il braccio ricadde pesantemente inerte, gli occhi rimasero aperti, vitrei, la bocca sbarrata.

Era morta....

— Mamma, mamma — gridò lui disperatamente gettandosi sulla salma, come se avesse voluto rianimarla coi suoi baci.

— Coraggio — sussurrò con dolcezza suor Maria — non disperatevi così, vivere bisogna.

— Voi non sapete... ella era tutto per me... vivere perchè? per chi?

— Per la vostra fede, e per me — disse ella pianamente, dolcissimamente.

Egli sollevò il capo, la guardò e lesse negli occhi annebbiati di lagrime, accesi di passione, l'amore, l'eterna legge, che era rifiorito meravigliosamente in quell'anima che la religione non aveva potuto atrofizzare.

— Per la mia fede e per te, Maria! Oh! Maria!

E si ebbe fra le braccia, sul cuore, palpitante, smarrita, piangente, la creatura eletta che, nella disperazione, gli aveva additato il suo dovere e la sua via. E ancora, dinanzi alla morte che si prendeva la sua preda, la vita, in una suprema rivincita, affermava il suo trionfo, unendo in un amore intenso e in una fede fiammante due giovani esseri nati per intendersi.

Maria Sacarè Cerri.

Ad ognuno il suo

Cara « Difesa »,

Scorrendo stamane l'ultimo numero del 25 corrente, ho riconosciuto con una certa sorpresa nel paragrafetto « Le Feu di Barbusse » firmato *Mammina*, un mio articolo che ti avevo mandato da pubblicare. Tu hai forse voluto salvare benignamente il mio nome dalla vergogna della censura, e te ne ringrazio: ma per una spiccata antipatia a ogni pseudonimo, e perchè questo soprattutto non conviene nè a me nè all'articolo e, se vuoi, anche per una certa ambizione giovanile e... femminile, ti prego di rettificare l'involontario errore o il volontario... buon servizio. Scusa e credimi con cordialità

Giulia Filippetti.

☞ **E' uscito**

in elegante edizione della LIBRERIA EDITRICE AVANTI, la nuova ristampa del

Manifesto del Partito Comunista

con Proemio e prefazioni e con le decisioni di Zimmerwald e di Kienthal.

Prezzo Cent. **50**

Ordinazioni con importo alla Libreria Editrice Avanti, via San Damiano, 16 - Milano.

Ai bimbi, ai giovani alle mamme

Presso la nostra Libreria è in vendita un elegante volumetto di pag. 64, con copertina a colori.

DISCUSSIONI E BATTAGLIE

di EDMONDO DE AMICIS

contenente racconti e dialoghi piacevolissimi, molto efficaci per la propaganda.

SOMMARIO: Dialogo tra madre e figlio — Fidanzata borghese e fidanzata socialista — Frammento d'un romanzo inedito — Fratello e sorella — Discordie in famiglia — Amicizia nuova — Fra anarchico e socialista — Tra padre e figlio — Un giovane perduto — Il primo passo.

Ogni copia cent. 20

25 copie .. .. .. L. 4.50
50 « .. .. .. » 8.50
100 » .. .. .. » 16.—

Inviare ordinazioni ed importo alla Libreria Editrice *Avanti!* - Via San Damiano 16 - Milano.

RIGAMONTI GIUSEPPE, *gerente*
Tipografia della Società Editrice *Avanti!*
Via S. Damiano, 16.