

dure), le carni, le uova, il latte, contengono appunto gli elementi dei quali è costituito il nostro organismo e che noi non potremmo introdurvi al loro stato naturale.

A seconda poi dell'azione che compiono nell'azione della alimentazione del nostro corpo i cibi, cioè gli alimenti, si suddividono in tre classi.

Prima: alimenti che fabbricano le carni, chiamate più propriamente « azotati o plastici »: carne, uova, latte, formaggio, pane e legumi (fagioli, piselli, lenti, lavo).

Tutte queste materie digerite, assimilate, si trasformano nella carne dei nostri muscoli, nelle ossa del nostro scheletro, nell'albumina del nostro cervello e nel sangue che circola in ogni parte del nostro corpo e gli dà moto, vita.

Quindi quando l'uomo non dispone di sufficiente di tutti questi alimenti deperisce, si esaurisce, muore. L'anemia, l'esaurimento, in ultimo la tubercolosi, sono dunque causate, sopra tutto, da insufficiente, cattiva nutrizione.

Seconda: alimenti combustibili respiratori e detti anche « idrogeni-carbonati ». Essi sono costituiti dai grassi (grasso animale, burro), dagli zuccheri, dalle frutta dolci e farinose, amido, verdure, radici di certe piante.

Questi alimenti digeriti, assimilati, si trasformano nelle parti adipose del nostro corpo e danno calore ai muscoli, danno a tutto il nostro essere energia.

Terza: alimenti nervosi, eccitatori della vita dei nervi, del pensiero dei sensi.

Si compongono dei vini, liquori, caffè, tè, cioccolatte, tabacco, coca.

A questi tre generi si devono poi aggiungere l'acqua ed il sale che sono minerali.

E' evidente che quanto più l'uomo lavora, si affatica, tanto più consuma di se stesso, dona cioè alla società che usufruisce, che vive della sua attività della sua vita medesima e naturalmente ha un proporzionato bisogno di alimenti i quali per qualità e quantità rifondano di tutte le energie spese: profitto della società. Quindi la questione dello stomaco non è altro che una questione precisa di rifusione di energie: il lavoratore non è altro che la macchina del gran lavoro sociale, se la collettività gli dà scarso e cattivo alimento, non gli rifornisce cioè tutto il combustibile, il materiale di ricambio non potrà avere da lui un buon lavoro e pagherà con la decadenza della sua civiltà, cioè con l'esaurimento della sua vita stessa l'ingiustizia che commette.

(Continua).

FIDES.

Ancora la polemica sull'Amore

Chiamiamola così anche noi per brevità benché, per essere esatti, non l'amore è in discussione, ma l'utilità di « certi » bozzetti amorosi sul nostro giornale. Discussione che non sarà del tutto inutile se servirà a chiarire le idee, ed a rendere il nostro periodico un po' più snello, vario e veramente rispondente al suo ufficio di modesta propaganda tra le donne lavoratrici.

Constatiamo che a darci ragione abbiamo trovato solamente un nonno col quale poi non possiamo essere completamente d'accordo nella seconda parte del suo scritto anche perché certe teorie « libero scambiste » non si possono enunciare, senza pericolo, che a settant'anni carnavali compiuti e... che sia morta la nonna, altrimenti potrebbe andar male ancora.

Invece dal compagno Redattore abbiamo avuto una strigliatina e specialmente perché, dice, situazioni simili si possono dare ed anzi se ne sono già date. Noi non neghiamo che nella vita, in cui tutto è possibile, non possano o non debbano accadere fatti consimili; ma crediamo che il romanzo, la commedia, la novella devono creare, o svegliare, in chi legge, o ascolta, sentimenti ed emozioni tali da far ritenere che i protagonisti non potevano agire che così, non vi poteva essere nessun altro scioglimento che quello ideato dall'autore.

Se questa preparazione psicologica manca, se chi legge non partecipa collo spirito alle vicende dell'azione che si svolge nel libro, o sulla scena, la situazione è arbitraria, la trama è sbagliata. Per convincersene rileggere oltre che « La vittoria di un Forte » anche « Più forte che l'amore » e « L'amore che trionfa » per non citare che le ultime.

« In voci dalle officine e dai campi » Rosetta Torighelli assicura che le donne « vibrano d'entusiasmo per tutto ciò che è romantico e-sentimentale » e si

lagna perché per colpa di qualcuna (ora simulante aridità e freddezza) non compaiono più le novelle che erano « la parte più dilettevole del giornale ».

Preghiamo la cara compagna di voler distinguere tra sentimentalismo e sentimento, tra idealismo e romanticismo. Perché il socialismo, in quanto è dottrina e scienza positiva, mentre coltiva e sviluppa sentimenti ed idealità nuove e consone alle nuove forme di convivenza sociale verso le quali camminiamo, non può dare asilo alle decrepite forme romantiche e sentimentali verso le quali vorrebbe indirizzare il nostro giornale la compagna Rosetta.

Alla quale risponde « Serena » con una frase che a volerla analizzare ci porterebbe assai lontani.

« La donna vive d'amore e per l'amore ». Bel sistema in verità di ridurla, con una frase altisonante, ad un povero essere rudimentale, come già affermano, in buona od in mala fede, tanti nostri avversari, avente limitate sensazioni e scarse capacità all'interno di quelle che la natura le assegna. Frase impagabile per coloro che ci accusano spesso di andare alla Camera del Lavoro od alle assemblee per trovare lo sposo o l'innamorato, per coloro che assicurano che nelle elezioni noi voteremo per il candidato più simpatico, ecc., ecc.

Ma no, Serena, le donne oltre che di amore, vivono di pane, di lavoro, di lotta, di odio anche, come gli uomini, né più né meno degli uomini.

Non pretendiamo poi di pubblicare il « Capitale » di Carlo Marx come appendice del nostro giornale, ma noi non crediamo che breve sia il passo dalle novelle della « Difesa » a Carolina Invernizio. Se così fosse, se vi sono compagne, o anche solamente lettrici del nostro giornale, che amano simile genere, non sarà la novella amorosa quindicinale che potrà compensarle.

Ma anche quando fosse, dobbiamo proprio lasciarci rimorchiare da loro?

A questa stregua si potrebbe opinare che poiché nelle donne, ed anche in molti uomini, è profondamente radicata l'idea religiosa, noi dovremmo dare alle nostre manifestazioni un carattere chiesastico liturgico e simbolico per strapparli alla chiesa.

Osserviamo poi che nessuna di quelle che, in un modo o nell'altro, elevano una voce discordante inteso mettere al bando la novella, ma solamente un certo genere di novelle. La « Difesa » ne ha pubblicate sempre bene accette da tutte, desiderate da molte.

Oseremo anzi dire che fu il periodo d'oro della « Difesa » quello in cui pubblicava gli scritti toccanti e materici di socialismo, nello stesso tempo, della compianta compagna Maria Borzaghi.

Concludendo e ritenendo che, in fondo, siamo tutte concordi, noi ci auguriamo che questa polemica non sia stata invano e che, quelle fra le compagne che hanno una certa facilità allo scrivere, sappiano vestire di buona e semplice forma letteraria soggetti d'attualità, scene della nostra vita di lavoro e di lotta, il pianto dei deboli e l'amore degli umili; tutto quanto può indirizzare il sentimento alle forme di equità, di giustizia, di affratellamento verso cui tendiamo, tutto quanto può screditare, disonorare il passato ed il presente in nome di ciò che è anche amore: il Socialismo!

M. C. Z.

Il fratellino lontano

« Mamma, mamma! » chiamò la piccola Carla svegliata prima del solito da un trametto affatto nuovo nella sua casa abitualmente tanto quieta e tanto triste, specie negli ultimi tempi in cui mancavano le notizie del babbo prigioniero di guerra.

La sua vocina era angosciata, ma la mamma non accorse, sollecita come sempre, al primo richiamo; e di ciò si stupì la piccola, che, senza esitazione alcuna, scivolò dal letto e così tutta ignuda, mosse in direzione della stanza dalla quale veniva il rumore.

La sua apparizione fu accolta da un duplice grido di gioia, e prima ancora che essa potesse darsi ragione di quanto avveniva, si sentì stretta e sollevata dalle robuste braccia del babbo che la copriva di baci. « Cara, cara la mia Carlucina! Come ti sei fatta alta! E mi vuoi sempre molto bene? Sei contenta che sia tornato e che non parta mai più? » incalzava commosso il genitore tenendosela sempre serrata, contro il cuore!

Non rispondeva la piccola, perché la emozione di quella sorpresa glielo impediva, ma stringeva quel collo robusto

colle sue braccine tonde e morbide, mentre teneva gli occhioni estatici fissi in faccia al babbo e la gioia che traspariva da quello sguardo valeva tutte le parole più dolci e più affettuose.

Passato il primo momento di confusione, e dopo che la mamma l'ebbe vestita e ordinata, assieme al babbo fece colazione; durante il pasto non tacque un momento. Quante cose aveva da raccontargli e come era felice ora che non avrebbe più vista la sua mamma con gli occhi pieni di lacrime!

Seduta poi sulle ginocchia del babbo, Carla esaminò con ammirazione i giocattoli che questi le porgeva e giunse al colmo della meraviglia quando vide per ultimo levarsi dal portafoglio un fischietto piccolo e lucente.

« Oh come è bello! ma è proprio per me? e la mamma non me l'ha voluto comperare perché dice che una bambina non deve fischiare! »

« La mamma ha ragione, e io non l'avrei certamente fatto un simile regalo se ciò non rappresentasse il ricordo ed il pensiero gentile di un bravo bambino ».

La bimba ascoltava seria ed attenta il dire del babbo.

« Sicuro, cara, continuò; tu sai che molto tempo addietro fui fatto prigioniero. Durante questi lunghi mesi ho vissuto in Austria presso una famiglia di contadini semplici e buoni. Io aiutavo un vecchio a lavorare la terra e loro mi mantenevano e mi trattavano con cordialità ed affetto. Tra i membri di questa famiglia era anche un bambinetto, allo come te, al quale io volevo molto bene perché era buono ed intelligente, e perché come te aveva il babbo lontano, a combattere. Egli mi era affezionato; lo portavo con me lungo i campi, e si divertiva un mondo quando gli fabbricavo pupazzoli tagliuzzando i

rami delle piante. Durante le ore di riposo me lo prendevo così sulle ginocchia, e gli dicevo che anch'io avevo a casa una bambina buona che mi aspettava con la stessa impazienza colla quale lui aspettava il suo babbo. Siccome di te gli parlavo sovente, quel piccolo ometto finì per volerti bene anche senza conoscerti e molte volte era lui che mi chiedeva di dargli tue notizie.

Quando, terminata la guerra, suo babbo ritornò ed egli seppe che io sarei partito, ne fu spiacente, ma si rassegnò pensando che doveva venire da te. Prima di lasciarmi mi baciò più volte e mi diede questo fischietto perché lo portassi a te, e ti dicessi che lui ti vuol tanto bene, come se ne può volere ad una buona sorellina ».

« Che gioia, babbo caro, come sono contenta di avere questo fischietto come ricordo del mio fratellino tanto buono! »

Prima di sera tutti i bambini del vicinato erano a conoscenza del dono e ne sapevano la storia relativa.

Durante tutta la giornata la bambina si occupò in modo straordinario del suo fratellino e non cessò di chiedere al babbo le più minute informazioni sul suo conto. Le emozioni di tutto il giorno l'avevano stancata e presto espresse il desiderio di essere messa a dormire. Appena prima di coricarsi, ritta sul suo lettino baciò i genitori, indi baciatesi le dita della sua rosea manina slanciò innanzi il braccio con rapidità come se quel bacio dovesse andare lontano lontano.

« Come, interloqui la mamma, mandami ancora i baci al babbo, che è qui? »

Rise la piccola dell'errore della mamma e disse: « Non è al babbo ch'io mando ora il bacio, ma al mio fratellino che è rimasto lontano! »

R. C.

≡ CORRISPONDENZE ≡

Attendendo...

VICENZA, gennaio 1918.

Spero di non rubare spazio prezioso, se dopo un doloroso e lungo silenzio anche noi veneti, pochi ma volenterosi militi del socialismo, facciamo udire la nostra voce.

Sebbene costretti a vivere in una regione dimenticata, perché poco dà al socialismo, ben sopportando per quasi quattro anni tutti i dolori e le sofferenze della vita di guerra, mai dimenticammo la nostra radiosa fede, ed a questa ci siamo rivolti nei momenti più critici della nostra disperata esistenza, come all'unica speranza; uniti e tenaci ci mantenemmo sempre sotto il nostro rosso vessillo, resistendo alle prove più aspre. E sperammo non invano!

Superata ormai la terribile prova, sembra che a nuova vita l'avvenire ci chiami; e noi, benché pochi, siamo pronti al nostro posto di battaglia.

Molti compagni, il maggior numero, sono ancora attanagliati dalle grinfie del militarismo; altri soffrono, sparsi nelle diverse « case d'Italia », scontando l'audacia d'avere affermato, anche quando ti bavaglio strozzava le voci più potenti, il loro ideale al disopra di tutti gli odi e di tutte le ingiustizie.

E aspettano, non rassegnati, ma pronti a nuove lotte, l'ora della liberazione, guardando a noi, seguendoci nei nostri atti perché da noi sperano...

Qui nel Veneto, dove da poco non echeggia il rombo fraticida, il verbo della nostra dottrina, in questi ultimi tempi, fu completamente bandito; solo qualche eco si perde nel tempo, e grande è la nostra tristezza nel dover constatare che siamo soli, mitigati dalla fiducia nell'interessamento da parte della Direzione del Partito.

La volontà non ci manca; e come riusciamo a mantenere acceso nella terribile bufera reazionaria quel piccolo furo che costantemente c'indica la via da seguire, così sarà precipua cura nostra il mantenere in vita quella fiamma che solo la morte potrà spegnere.

Attualmente ci mancano gli elementi adatti a dare quell'impulso che non sarebbe privo di frutti se la Direzione volesse interessare qualche compagno a compiere un breve giro d'informazione, onde gettare le basi di quel futuro movimento che dovrebbe mettere il Veneto, eminentemente operaio, all'altezza delle altre regioni d'Italia.

Abbiamo con entusiasmo raccolto l'appello della Federazione Regionale Giovanile, e con pari ardore ci siamo messi all'opera. Agli enti dirigenti il volerli seguire, facendo sì che mai ci manchi quell'aiuto morale di cui tanto abbiamo bisogno.

MARIA FACCIPIERI.

Non senza commozione abbiamo letto queste righe di una compagna del Veneto; nel pubblicarle, a lei e a tutte le compagne e compagni che, passata la bufera, si apprestano alla buona battaglia per le nostre idealità, il nostro plauso affettuoso, il nostro saluto solidale.

N. d. R.

MILANO — Alla Stagionatura Sete e Affini. — In un reparto v'è un caro capo-

sala che, quando rimprovera un'operata (ingiustamente o giustamente) grida come un forsenato e le più decenti parole che pronuncia sono: *Cretina, Asina, Scema!*

Il nobile cavaliere direttore, quando riceve un rapporto dalla maestranza se ne cura tanto che il capo sala può continuare nel suo sistema.

Ed è ora che questo trattamento abbia termine!

Un gruppo di operai socialisti.

NEL MOVIMENTO REGGIANO

REGGIO EMILIA, gennaio.

Lessi nella « Difesa » del 12 u. s. il richiamo alle poche, purtroppo poche, Sezioni femminili esistenti, perché diano segno della loro vitalità ed attività, e parlando appunto di questo con una giovane e brava compagna di qui, le chiedevo il perchè di tanta trascuratezza. Mi rispose essa che la colpa era di noi uomini. Certo essa non in tutto ha torto.

Noi non abbiamo mai fatto troppi sforzi per la organizzazione politica delle donne, e, dobbiamo dirlo, anche se è tutto a nostra vergogna, vi sono dei compagni nostri, regolarmente iscritti e tesserati, che tengono lontane, o vedono di malocchio nei nostri ambienti le loro compagne, figlie e sorelle.

Ma è doveroso anche riconoscere che le donne non han mai fatto troppo per meritare l'aiuto dei compagni, specialmente dai propagandisti, i quali cercano di spendere la loro attività ove più con frutto può essere impiegata.

Presento le proteste delle compagne reggiane!

La organizzazione femminile potrebbe nella nostra Provincia dare grandi frutti; ma manca, non da parte degli uomini, ma un po' di più da parte delle donne stesse un po' di quella buona volontà che è tanto indispensabile.

Ci fu tempo fa un gran risveglio di attività, e, in breve tempo, si costituirono vari circoli che tutt'ora vivono, si tiene un convegno provinciale; ma poi pian piano il fuoco si spense. Venne a mancare, dicono le nostre care compagne, il vostro appoggio.

Mancò forse l'appoggio nostro; ma è pur vero che la vera causa di tutto sta invece nella mancanza di attività da parte di compagne che per la loro posizione intellettuale potrebbero fare ben molto più di quel che non fanno pel Partito. Sono poche, quelle di buona volontà, e son tutte operaie, quindi con ben poco tempo a loro disposizione e, secondo loro, incapaci a certi lavori, più che per una vera e propria incapacità, per quella naturale timidezza che è in tutte le nostre giovani operaie.

Un'altra cosa è da osservare, ed è