

La donna

Direttrice: INES ODDONE TELLI

socialista

ABBONAMENTI

Anno L. 2,50 - Semestre L. 1,40 - Trimestre L. 0,70
Per l'estero il doppio
Un numero separato centesimi 5

DIREZIONE e AMMINISTRAZIONE

BOLOGNA

Via Aurelio Saffi, 42

Conto corrente con la posta

Esce ogni Sabato

SEQUESTRO

Anche *La Donna socialista* ha avuto il battesimo del fuoco; un articolo di propaganda antimilitarista dell'ultimo numero ha destato gli scrupoli del signor Procuratore del Re, il quale ne ha ordinato il sequestro « *perché esponente dell'esercito al disprezzo del pubblico* ».

Distinguiamo: non era precisamente l'esercito che noi esponente al disprezzo delle nostre compagne, ma la borghesia che dell'esercito si serve non per difendere la patria e gli alti ideali della nazione, come va proclamando nei suoi giornali, sibbene per difendere i suoi privilegi e soddisfare i suoi istinti di imperialismo.

Contro l'esercito difensore del suolo nazionale noi abbiamo, per ora, ben poco da dire, poichè non possiamo non tener conto della condizione speciale dei tempi, ma contro l'esercito impiegato come mezzo di repressione irragionevole e cieca o come mezzo di conquista ingiusta e stolta noi possiamo e dobbiamo opporci.

Questo potrà riuscire spiacevole al Governo, borghese, potrà dare ai nemici dei procuratori del re, sempre ricchi difensori della legge quando si tratta di dare addosso ai socialisti, ma non è perciò meno una propaganda umana e di giustizia che non si può impedire con ordini czareschi, nè con sequestri più o meno giustificati.

Noi non ci arrestiamo al primo ostacolo e crediamo nostro dovere invitare le donne a proseguire perseveranti nella propaganda di pace e di fratellanza. E' un ideale ben più alto di quello gretto della borghesia per cui i delitti dell'umanità si arrestano ai confini della terra natia e bene spesso alla stretta cerchia della propria classe e dei propri interessi.

Intanto, per evitare equivoci e non inchieste nell'avvenire, è bene dichiarare che gli articoli non firmati sono scelti dalla direttrice la quale ne assume, quindi, intera la responsabilità.

RAZZIE

Due dame della duchessa Letizia d'Aosta si sono recate nelle Calabrie, per ordine della loro augusta signora, a fare incetta di orfanelle che saranno poi affidate alla cura di piissime suore, perchè le allevino nel santo timor di Dio e nella non mai abbastanza esercitata obbedienza ai superiori, ai benefattori, ai ricchi.

Forse, anzi quasi certamente, le duecento orfanelle, poichè sono tante, rivestiranno un giorno il rozzo saio delle suore e copriranno le folte e brune chiome col velo delle figlie del signore seppellendo la loro fresca giovinezza non nell'austero silenzio dei chiostri, come poeticamente si è soliti dire, ma nel pettegolezzo meschino, comune a tutte le donne che per isterismo, per ignoranza, per impeto di disperazione o di sconforto, hanno rinunciato alla vita feconda della famiglia.

Giorni or sono un tal padre Beccaro, lodato ai quattro venti dai giornali della borghesia anticlericale, ha fatto anch'egli una razzia in quei paesi infelici, per rifornire di anime tenerelle e di proseliti abbandonati senza riserva alle dolci cure della religione cattolica, i maestri dei novizi ormai costretti a dichiarare che i volontari nel sacro esercito sono divenuti pochini e che bisogna reclutarli d'ora in poi con qualche fatica.

Ebbene a noi, tutto questo sfoggio di carità pretasca e principesca fa l'effetto di un vergognoso mercato di coscienze e di libertà; si approfitta della sventura per fare degli schiavi. E' meno male quando il governo, preso come sempre alla sprovvista, lascia fare dai preti non sapendo provvedere sollecitamente meglio di loro, ma quando una principessa di sangue reale, appartenente a una dinastia che si dichiara sempre liberale, si mette della partita e diventa fornitrice di suore, allora noi non possiamo non dimostrare la nostra alta meraviglia.

Ma non vi sono istituti laici in Italia, messi sotto la sorveglianza dello Stato che possano provvedere alla educazione delle duecento orfanelle?

E Letizia Bonaparte ha più fiducia in coloro che hanno dichiarato i suoi più prossimi congiunti usurpatori e peggio, anzichè negli istituti laici, messi sotto la dipendenza di un governo a capo del quale è il re suo nipote?

In verità se il popolo volesse riflettere troverebbe in quest'ultimo fatto ampia materia di osservazioni e di critica.

Le duecento orfanelle diventeranno dunque o suore od operaie in uno di quei laboratori conventuali che noi conosciamo molto bene, nei quali le fanciulle lavorano dodici ore per cinque soldi al giorno e un piatto di minestra. E questo quando sono già abili e svelte, perchè prima lavorano gratis.

— Ma imparano il mestiere — dicono le buone mamme.

— Niente affatto, perchè spesso, per non dire quasi sempre, le suore insegnano loro un solo genere di punto (di taglio noi se ne parla) per esempio: asole, smerli, pieghe, sicchè dopo parecchi anni sono capaci di fare una grande quantità di lavoro, ma non hanno ancora appreso un mestiere.

Questi laboratori-carceri, dove sono vietate le letture ricreative e le conversazioni familiari, ma dove vengono recitate in compenso molte *dirozzioni*, fanno una concorrenza spietata alle libere lavoratrici e tengono ad un prezzo irrisorio la mercede assegnata alle cucitrici in bianco e ricamatrici.

Ebbene, sapete, chi dà lavoro alle suore sfruttatrici? Le più grandi dame italiane comprese quelle di sangue reale.

Ma si capisce, aiutando i fattori dell'ignoranza, della superstizione, della miseria, esse acquistano l'indulgenza plenaria per i molti peccati commessi e si creano intorno alla fronte, non sempre pura, una aureola di carità che abbaglia ancora gli ingegni e gli sciocchi.

IL 0,50

costa l'abbonamento da oggi alla fine dell'anno. Chi vuole gli arretrati mandi una lira.

La terra basta a tutti gli uomini

La predica di un Curato.

L'estate scorsa, trovandomi in campagna, in un giorno di domenica entrai in chiesa mentre il parroco del luogo predicava al suo gregge.

Non so di dove il prete avesse preso le mosse cominciando a parlare; nè mi interessai di conoscere il titolo della predica. Certo egli doveva incidere nelle anime semplici di quei paesani e specialmente delle donne, il sentimento della rassegnazione, che è passaporto per entrare in paradiso e che intanto permette ai padroni quaggiù in terra di sfruttare indegnamente gli operai maschi e femmine.

Il curato diceva: « Il regno dei cieli sarà vostro, o popolani, poichè Dio ama i poveri. Non fate dunque nulla per migliorare la vostra condizione, per avere una giornata più alta di quella che vi paga il padrone; il mondo è così perchè lo vuole il signore, perchè il signore sa che vi devono essere poveri vecchi, altrimenti non vi sarebbe da mangiare per tutti sulla terra.

I socialisti vi dicono che potete essere un giorno tutti eguali, aver tutti alimenti in abbondanza e vivere tutti una vita agiata: non credeteli. Anche volendo i poveri non possono aumentare il pane quotidiano che il signore Dio concede, perchè se ognuno volesse più dello stretto necessario non vi sarebbe da mangiare per tutti in questo mondo... ».

E così, di questo passo, il parroco seguitò per un pezzo; ma io non stetti ad ascoltare la fine della predica e me ne uscii sdegnata, riflettendo che mentre con l'apertura di nuove scuole si vuole combattere l'ignoranza, è poi permesso ai parroci, nelle chiese, di snoccolare tante e sì colossali corbellerie.

I conti di uno scienziato.

La terra, compagne mie, non è vero che non produca alimenti sostanziosi per tutti, come affermava quel prete.

Eliseo Reclus, uno scienziato morto poco tempo fa e altamente apprezzato per il suo ingegno, in un libro intitolato *Géographie universelle*, dice che la produzione annuale che si ha negli Stati Uniti e nell'Europa insieme, tra pane, frumento, pane di altri cereali, legumi, frutta, zucchero, carne e polleria, latte, uova, pesci e molluschi è di Kg. trecentoottantun miliardi, centocento e mezzo milioni, cinquecentoottantasette mila chilogrammi di commestibili.

La popolazione degli Stati Uniti e di Europa era, pochi anni or sono, di abitanti 368,676,000, cosicchè a disposizione di ogni individuo adulto, si hanno annualmente chilogrammi 1033 di sostanze alimentari.

Lo stesso Reclus nota che « per la vita di un adulto occorrono annualmente chilogrammi 474 di sostanze nutritive diverse, ond'è che, senza calcolare che si sono annoverati fra gli adulti anche i fanciulli, i vecchi e le donne che mangiano meno — la terra, da oggi all'uomo dà e volle e più di quanto è necessario a garantirgli largamente la vita.

Le stesse statistiche l'eminente geografo ripete per le industrie, per modo che può giungere a questa conclusione: *nei magazzini mondiali esistono abiti, mobili, utensili, ecc. quanti basterebbero a vestire e ad accasare due volte la popolazione terrestre.*

Chi è che ruba?

Se tutti gli abitanti dell'Europa e degli Stati Uniti mangiassero i 474 chilogrammi all'anno che il Reclus assegna ad ogni individuo adulto, si avrebbe un consumo totale di Kg. 174.752.424.000.

Se adesso noi facciamo un conto ancor più semplice, cioè dal totale della produzione togliamo il totale del consumo, arriviamo ad un risultato sorprendente:

Quantità annuale dei prodotti . . .	Kg. 381.128.587.000
Quantità necessaria ai consumatori . . .	» 174.752.424.000

Differenza in più Kg. 206.376.163.000

Sono dunque oltre 206 miliardi di prodotti dati annualmente dai territori dell'Europa e dagli Stati Uniti che si disperdono....

— Dove?

— Non certo al vento e ci vuol poco a trarre da quanto abbiamo detto la conclusione logica che ne deriva: la terra, da buona e feconda madre, provvede ai bisogni di tutti i suoi figli con una generosa abbondanza, ma gli uomini con le loro male arti, la prepotenza, l'ingiustizia, hanno portato il dolore e la miseria dove potrebbero regnare la gioia e l'agiatezza. Una parte dell'umanità non solo si assicura la proprietà di quanto le spetta, ma si appropria altresì del pane altrui, mantenendo nella schiavitù morale ed economica i produttori della ricchezza sociale.

È dunque lecito agli sfruttati, agli schiavi, alzare il capo curvo sulle zolle faticosamente fecondate, e reclamare quella

parte di prodotto che è necessaria alla loro vita e che essi hanno doppiamente guadagnato come uomini e come lavoratori.

La Maestra

NELLA VITA

Buone mamme borghesi

— Come mai, signora Teresa, ha preso al suo servizio una ragazza giovane e carina come la Clelia?

— Capirà, ho un figliuolo ormai grande, e bisogna che pensi a riguardargli la salute. Lei m'intende....

— Già, già, sono cose della vita. Eh! lei è sempre stata una mamma previdente, signora Teresa. Ma, e se avvenissero delle conseguenze? Non si sa mai... questa benedetta gioventù non pensa a nulla, fuor che al suo piacere!

— Speriamo che Dio mi faccia la grazia e non m'accada niente di spiacevole in casa. In ogni modo ne ho parlato con don Gaetano e m'ha levato ogni scrupolo. Quando si agisce a fin di bene, come ho fatto io per il mio figliuolo, non bisogna aver paura, perchè non manca la protezione della madonna.

E poi non ci sono gli ospizi per i trovatelli? Caso mai, il bambino si mette lì dentro, e alla ragazza si regalano 100 lire, ed è già troppo per una montanara come lei. Ma io non bado al soldo e purchè il mio figliuolo non prenda cattive pratiche fuori di casa, sono disposta a qualunque sacrificio!

Più tardi a tavola.

Il marito, leggendo il giornale: Ecco un'altra serva infanticida! Pare impossibile, quante delinquenti si trovano fra queste ragazze!

La signora, lanciando un'occhiata di sprezzo alla Clelia che cambia i piatti: « Già, tutte d'uno stampo, tutte donne perdute. E dire che noi siamo obbligati a tenere in casa di questa canaglia! ».

Buone mamme campagnuole, che mandate le vostre figlie in città come donne di servizio, con la speranza di metterle al riparo dal freddo e dalla fame, pensate che le esponete alle insidie del padrone borghese il quale, dopo averne goduto la giovinezza e l'innocenza, le getta sul lastrico, quando non le conduce sul banco dei colpevoli, in Corte d'Assise, come infanticide.

La statistica prova che appunto gli infanticidi sono commessi nella maggior parte da donne di servizio, trascinate al delitto dalla miseria o dalla vergogna.

INSEGNAMENTO RELIGIOSO

Sono finite le iscrizioni per il nuovo anno scolastico; le mamme sono accorse tutte, coi figliuoli, alle scuole, dove hanno trovato le insegnanti intente al loro lavoro. Oltre le schede d'iscrizione hanno ricevuto un foglio che dovevano firmare se desideravano l'insegnamento religioso per i figli loro. Senza riflettere un momento, senza pensare ad interrogare in proposito il marito, hanno firmato, quasi tutte, come se nessun insegnamento avesse maggior importanza di quello, come se nessuno avesse mai cercato di sollevare il velo che copre tutte le fandonie dei preti; come non fosse troppo evidente che questo è uno dei tanti mezzi per tener schiavi ed ignoranti i figli del popolo ed assicurare maggiormente il potere ai loro oppressori.

I signori ed i preti non lavorano, povere mamme, essi vivono del vostro lavoro, del lavoro dei mariti e dei figli vostri, ed in compenso vi fanno soffrire la fame e privazioni d'ogni genere, vogliono per voi l'ignoranza, vi spaventano colla minaccia di un'eternità piena di tormenti.

Oh! ma perchè non siete capaci una buona volta di rispondere a questi signori che ormai avete spezzato il giogo che non credete alle loro fandonie, che i vostri ragazzi non hanno bisogno di imparare cose misteriose ed inutili; ma che hanno bisogno di crescere onesti, capaci di provvedere alle necessità della loro vita, consci dei loro diritti e dei doveri che ne conseguono?

Perchè non rispondete a quei signori che i vostri figli hanno bisogno di uscire dalla scuola arditi ed abili per poter sostenere le aspre lotte della vita; forniti di cognizioni pratiche, che valgano a far trovare conforto ai mali ed alla miseria nell'azione e nel lavoro e non nella passiva rassegnazione insegnata dalla religione pretesca, che serve unicamente ad asservire gli animi, ad avvilire e a rendere incapaci?

« Beati gl'ignoranti » vi dicono a ogni momento i preti; ed ora fanno di tutto per attirare, i vostri figli nelle loro scuole e per introdurre nelle nostre insegnamento religioso, nel quale tutto è buio ed incomprensibile, poichè non è permesso sollevare il velo, nè muovere questioni senza cadere nell'incredulità. Ribellatevi, ribellatevi tutte, o compagne carissime, e credetelo una buona volta, che l'onestà e la moralità non sono congiunte colla religione, che il lavoratore onesto, schietto ed intelligente

vale assai più di quegli ipocriti che credono d'aver fatto tutto, quando hanno ascoltato una messa che non intendono, e di ottenere il perdono di tutti i delitti e di tutte le infamie, con una stupida confessione. Io, maestra, mi sono sentita fremere di sdegno in questi giorni, nel vedere come l'opera di tante brave persone, spese allo scopo di redimere le mie compagne di lavoro, sia andata vanamente distrutta. Ho provato immenso sconforto nel vedere tante colleghe far propaganda per avere le firme dei genitori e mi sono scoraggiata al pensiero che senza dubbio, d'ora in avanti, dovrò far posto fra gl'insegnamenti utili, fra gli esercizi tendenti allo scopo di uno svolgimento armonico e razionale delle facoltà fisiche, morali ed intellettuali ad uno in perfetta contraddizione con tutti gli altri.

IDA PEDINI

SOTTO LA TENDA DEL SOLDATO

Come un velo di sposa

Veste la nebbia la montagna e tristi

Son le pianure di non più vedere

La montagna mentr'essa ha il vel di nebbia.

Sotto la tenda dormiva il soldato,

Con un sorriso il soldato dormiva;

La luna entrò sotto la tenda, e disse:

Sono lo sguardo de la tua sposa.

Le rispose il soldato: ho la mia spada.

Il vento entrò sotto la tenda e disse:

Io son di tua madre il sospiro.

Gli rispose il soldato: ho la battaglia.

Entrò la notte ne la tenda e disse:

Io sono il velo de la tua diletta.

E il soldato rispose: ho la bandiera.

Corse presso la tenda il fiume e disse:

Io son l'acqua benefica.

Disse il soldato: ho il sangue.

Ed entrò il sonno ne la tenda, e disse:

Io sono il caro sonno degli uomini.

E il soldato rispose: ho la morte.

Come un velo di sposa

Veste la nebbia la montagna e tristi

Son le pianure di non più vedere

La montagna mentr'essa ha il vel di nebbia.

ELENA VACARESCO

(Trad. Gianelli)

SI PREGANO gli abbonati ed i rivenditori che ancora non hanno regalato i loro conti con l'Amministrazione a volerlo fare nel più breve tempo possibile: è necessario che tutti concorrano con sollecitudine a mantenere il nostro giornale.

La parola nelle lavoratrici

Donne a noi!

Quando il pensiero nostro si rivolge pieno d'affetto e di dolore insieme, a quella folla immensa di donne che sentono lo strazio immane della miseria, che non hanno lavoro, che non hanno di che sfamare la loro povera prole e ignare del proprio diritto soffocano il senso di ribellione che sentono in cuore per assoggettarsi ad un pregiudizio crudele che le ha avvinte, il pregiudizio religioso; quando noi pensiamo a questo alveare umano che soffre e muore, un senso di dolore e di sfiducia c'invade e ci fa pensare: quale la causa? quale il rimedio?

Il pregiudizio religioso ne è il primo responsabile: quando fin dai primi albori della vita, nutrite queste piccole menti ineducate (perchè il sistema borghese dell'oggi trascura l'educazione) di una dottrina che non è umana, perchè insegna la sottomissione al padrone, e dice di sopportare pazientemente le miserie dell'oggi colla promessa di una vita futura piena di gioie, perchè insegna che il peccato si sconta col martirio in un'altra vita, voi create la donna qual'è, paurosa, incerta, debole, che reprime anche nei momenti di fame lo scatto violento che la natura stessa vorrebbe, e si abbandona, si avvilisce e tace. Tace e continua la sua vita nello stento, finchè la morte, tante volte bramata, non la strappa, come fiore avvizzito, all'umanità.

Questo pensiero insistente ci occupa le menti e ci fa riflettere che finchè la donna non scuoterà la catena che la lega alla schiavitù del prete e del padrone, sempre più arduo si farà il cammino nostro. Perciò il nostro dovere è di fare la propaganda dei nostri principi di umanità e di uguaglianza sociale tra le misere reiette; dire che anch'esse hanno diritto alla vita vita felice ed umana, che anch'esse appartengono alla grande famiglia in cui uomini e donne sono tutti fratelli; coltivare quel sentimento di risveglio che esse provano, ma non seguono, ed educarle alla combattività per la loro missione nella vita, per reclamare i loro diritti fino alla loro intera emancipazione.

Questo è un dover nostro e alle compagne che hanno compreso tutto il nostro ideale di giustizia, spetta questo compito: operare, intensificare sempre più la propaganda tra le madri, le fanciulle, strapparle dal prete, ed educarle a quei sentimenti di umanità e di giustizia che la nostra dottrina insegna. Donne a noi!

Cesena.

Jus.

A PAROLA

Medicina

La verità va sempre detta anche quando a qualcuno può spiacerla. Da parte nostra moltissimi soci trascurano la manutenzione delle assemblee della lega dei lavoratori della terra.

E dire che molti preferiscono cacciarsi sotto i portici o al caffè, o anche andare alle feste del curato anziché curare i loro interessi!

Vero è che molti e molte dicono le solite frasi: « Faranno loro, noi non abbiamo urgenza » e altre scuse, ma io vi domando: È proprio questo il dovere dei socialisti? E domani, non saranno forse proprio gli indolenti e i negligenti i primi a criticare l'opera di quei pochi che cercano di fare tutto quello che possono perché la lega funzioni?

È ora che i soci si scuotano e vengano alle adunanze: là solo si discutono direttamente gli interessi di tutti i lavoratori. Non basta solo pagare le quote sociali, ma avere la tessera della lega per dirsi socialisti; ma bisogna compiere interamente il dovere di veri soci.

Pensate operai e voi donne in specie, che se nei lavori dei fienili e nei risaie si può ottenere qualche miglioramento che vi costerà tante lacrime e tanti sacrifici, per la vostra indolenza e trascuraggine si potrebbe perdere anche quello. Pensate che la lotta è piena di sacrifici e richiede quindi il concorso di tutti quanti i soci i quali devono contribuire, per quanto è loro possibile, ad ottenere presto o tardi nuove e inimmancabili vittorie.

LUMINARI NICOLA

RINNOVATE GLI ABBONAMENTI

Questo diciamo a coloro che col numero 13 hanno terminato l'abbonamento trimestrale. Se vogliono ancora ricevere il giornale pensino di inviarne comunicazione all'Amministrazione.

Le cartoline illustrate per l'estero

Dal primo corrente, in seguito a nuove adesioni, lo scambio di cartoline illustrate aventi il recto diviso in due parti uguali, di cui una destinata alla corrispondenza e l'altra all'indirizzo del destinatario, è ammessa nei rapporti coi seguenti Stati: Inghilterra, Danesi, Austria, Belgio, Brasile, Bulgaria, Canada, Costarica, Danimarca, Montenegro, Norvegia, Portogallo, Romania, Russia, Siam, Svezia, Svizzera e Tunisia.

È inteso che le cartoline illustrate di cui si tratta debbono essere considerate come cartoline corrispondenza dell'istituzione privata ed essere per conseguenza affrancate con 10 centesimi, tranne il caso in cui il mittente si limiti ad apporre la propria firma solamente, perché allora possono aver corso con tassa di centesimi 5 in condizione che sia cancellato il titolo *Carta Postale* e altro equivalente.

La plebe è il vivaio delle forze di una nazione, onde vengono a han da venire nei mutamenti della non che sociali le attività nuove del pensiero.

GARDUCCI

I FRUTTI DEL BUON SEME

Nuptialia civile.

Castelmaggiore.

Il 5 una coppia, domenica prossima un'altra andranno lieti all'imeneo col solo vincolo civile senza la cerimonia cattolica bottagala.

Siamo lieti di vedere che anche da noi la idea nuova cammina e che si comprende, a poco a poco, come a nulla valgano le benedizioni se l'amore non esiste e che solo pegno di felicità è il rispetto reciproco e la onesta sincerità delle anime.

UN CONSIGLIO LA SETTIMANA

Quando la stagione passa quasi improvvisamente, come in quest'anno, dal caldo eccessivo ad una temperatura troppo autunnale, si hanno innumerevoli casi di raffreddori intensissimi e noiosissimi, che spesso perseguitano tutto l'inverno e non cedono che a primavera inoltrata l'anno seguente.

E il più delle volte la causa principale di questi forti raffreddori, a cui molto frequentemente si accompagnano anche le bronchiti, è dovuto al fatto che il freddo ci arriva addosso quando il nostro corpo non è ancora sufficientemente difeso e ad esso preparato.

E così avviene che giudicando dalle conseguenze si suol dire comunemente che i primi freddi sono i più temibili e dannosi per l'organismo.

Se invece al primissimo accenno di cambiamento della stagione noi fossimo previdenti e non caleolassimo di soverchio sul ritorno della temperatura buona, certamente i raffreddori con tutte le loro noiose e qualche volta irrimediabili conseguenze sarebbero ridotti al minimo possibile.

Sarebbe quindi necessario per mettere il nostro corpo nelle condizioni migliori di resistenza di premunirsi convenientemente, e lasciando da parte le false vergogne di apparire soverchiamente paurosi del freddo, incominciare a vestirsi di abiti pesanti fin dal primo apparire del freddo, e non, come invece si suole comunemente, attendere per ciò fare che il freddo abbia quasi raggiunto il massimo grado, poiché allora la precauzione diventa quasi inutile, o per lo meno troppo tardiva, essendosi già il nostro corpo abituato, bene o male, alla bassa temperatura.

E una volta che il raffreddore ci ha colpiti deve pur essere curato, e non lasciato a sé colla speranza che sparisca spontaneamente; e infatti la necessità di una pronta ed efficace cura appariva manifesta quando si pensi che quantunque nella massima parte dei casi il raffreddore non ci tenga obbligati al letto e non ci distolga dalle abituali occupazioni, pure indebolisce in alto grado il nostro organismo e lo rende molto più facilmente soggetto agli attacchi di malattie di maggior conto, le quali si più delle volte incominciano appunto da un semplice raffreddore, come ad esempio, la bronchite e la polmonite.

E per curare i raffreddori convenga coprirsi molto accuratamente, specialmente il collo e il petto, e durante il periodo più

acuto della malattia — poiché anche il raffreddore è una vera malattia — gioverà l'uso di sostanze atte ad eccitare la secrezione del sudore, massime la notte. E così le polveri di aspirina o di piramidone preso prima di coricarsi e seguito da bevande calde saranno giovevolissime.

Il Medico

PER AVERE LA SALUTE

I dieci comandamenti....

Ecco quali sono i dieci comandamenti dell'igiene secondo il conte Tolstoj:

1. - Vivere all'aria libera giorno e notte.
2. - Fare ogni giorno esercizi ginnastici e lavorare all'aperto.
3. - Bere e mangiare moderatamente acqua, latte e frutta.
4. - Prendere ogni settimana un bagno caldo e lavarsi sempre con acqua ghiacciata.
5. - Portare vestiti né troppo larghi né troppo stretti.
6. - Avere una abitazione asciutta, spaziosa e soleggiata.
7. - Pulizia in tutte le cose.
8. - Lavorare regolarmente; ciò preserva malattie dello spirito e del corpo, consola nella disgrazia e conserva la gioia.
9. - Dormire di notte; dopo il lavoro non si devono cercare distrazioni rumorose.
10. - La prima condizione per una buona salute, è una vita fecondata dal lavoro e nobilitata dalle buone azioni.

LEONE TOLSTOJ

Per la Donna socialista

Somma precedente L. 34,03

Maria Lavagna da Savona 0,20

L. 34,23

SUL FILO TELEGRAFICO

Maria Lavagna - Savona - Al prossimo numero. Saluti.

Niceto Lasagna - S. Vittoria di Gualtieri - Cerco una propagandista. Scriverò. Grazie auguri.

Vincenzo Pasella - Torino - Vi accontenterò. Gratissima per gli auguri e le parole gentili.

S. Novello - Caselle Torinese - Al prossimo numero.

Ida Pedini - Milano - Tutto va bene. Auguri di guarigione alla Maria. Mi mandi la poesia perchè possa scrivere all'autore. Quando avrà tempo..... Tante cose belle e buone.

Natalia Cappelli - Voghera - Bravi e grazie.

Maria Gatti - Milano - Grazie: gli indirizzi erano un po' cancellati. Verificate se il giornale giunge a destinazione.

JNES

Ricevute di abbonamento

Antonio Gittardi - Abbiategrasso.

Elvira Graheini - Milano.

Teresa Maffi - Milano.

Esther Conzadini Perego - Milano.

Le ricevute dei rivenditori al prossimo numero.

L'AMMINISTRATORE

GAMBENINI NELLO, gerente responsabile

Bologna - Società Cooperativa Anasgudi