La pagina della donna

VISITA IN CALABRIA NELLE ZONE ALLUVIONATE

"Salvate i nostri bambini!,, gridano le donne di Badolato

Le gravi responsabilità del governo che nulla ha fatto per il Mezzogiorno

DAL NOSTRO INVIATO SPECIALE

CATANZARO, 24. — Badolato ha 5 mila abitanti. Già quasi 500 famiglie sono senza tetto e vivono in edifici pericolanti. Agli angoli delle stradette scoscese del paese trovi continuamente, sui muri, le strisce di vernice rossa dipinte dai tecnici del Genio Civile: ad andare oltre quel segno c'è pericolo di morte. Spesso ci richiamano, ci fermano, ci fanno tornare indietro. Molte strade sono ostruite dalle macerie e dalle macerie arriva insopportabile il fetore delle carogne di asini, maiali ed altre bestie.

Le donne piangono e si disperano perchè è tornata la pioggia. Sanno che se continuerà come nei giorni scorsi questo potrà significare la distruzione dell'intero paese che non ha più una sola casa sicura.

Fuggire? Andar via? A chi, come noi, arriva qui, da fuori, è questa la prima idea che viene in mente. Poi va in Municipio, va nelle case dove si affollano in una sola stanza di pochi metri fino a dieci persone, parla con la gente che incontra per le strade: fuggire? E dove? Dove andare? Ognuno conosce il pericolo che corre restando fra queste strade e in queste case eppure non può fare altro che restarci.

E non si resta perchè c'è qualcosa da salvare. Quella che era la ricchezza del paese è stata già distrutta. Chi sulle colline aveva una tomolata di terra che attraverso lavori di anni e di generazioni era riuscito a sistemare a terrazze per contenere il terreno, ora possiede della roccia nuda; i giardini di agrumi che circondavano il paese non esistono più; laggiù alla marina la piena dei fiumi ha sommerso e fatto scomparire ettari ed ettari di frutteti meravigliosi. Quella che era la ricchezza del paese è già andata distrutta.

Non è la prima volta che in questi ultimi anni Badolato vive momenti di terrore.

Nel 1947 venne colpito dal terremoto. Stamattina in Municipio ci hanno fatto leggere un'impressionante documentazione. Si tratta di una serie di relazioni dell'allora sindaco del paese, compagno Luigi Propeano, al ministro dei LL. PP. Tupini. In quell'occasione i funzionari del Genio Civile accertarono circa 130 case inabitabili; poi ritornarono sul posto e fecero sapere che avevano ricevuto ordine di comunicare che le case inabitabili non dovevano superare il numero di 40.

Il sindaco naturalmente protestò contro quell'arbitrario criterio di accertamenti. Venne allora chiamato e minacciato dal prefetto di Catanzaro perchè ritirasse la sua protesta. Ma il sindaco, in una sua successiva relazione che è negli archivi del Municipio di Badolato, ribadì il suo punto di vista e fece presente quanto pericolosa fosse la situazione del paese. Chiese anche che l'intero abitato fosse spostato almeno verso la marina, lontano dalla minaccia di frane. Deputati comunisti interrogarono Tupini che diede ampie assicurazioni. Poi di Badolato non se ne parlò più. Ora in seguito alle alluvioni le prime case crollate sono state proprio quelle danneggiate dal terremoto del 1947 e tutto il paese è minacciato dal terreno che frana.

In tutta la zona che comprende undici Comuni ed era una delle più intensamente coltivate di tutta la Calabria, i danni ascendono, come affermano i tecnici, alla impressionante cifra di circa 20 miliardi.

Cifra che non deve meravigliare se si considera che la superficie agraria completamente sconvolta si aggira sui diecimila ettari circa, tutti intensamente coltivati a frutteti, oliveti, agrumeti e castagneti, e se si pensa che degli undici paesi colpiti cinque sono quasi interamente distrutti.

In una riunione che si è tenuta ieri a Soverato, una documentata denuncia contro l'incuria del governo è venuta da un tecnico, dal dott. Sgrò del consiglio di amministrazione del Consorzio di bonifica « Assi Copanello ». Se si fossero potuti eseguire i lavori di rimboschimento, di arginatura e di imbrigliamento dei torrenti — ha detto il dott. Sgrò — quanto limitati sarebbero stati i danni dell'alluvione!

Perché non sono stati fatti quei lavori? Bisogna domandarlo a Campilli, *deus ex machina* della Cassa del Mezzogiorno fin dalla sua costituzione. Quando egli venne qui a Catanzaro promise che i lavori sarebbero stati fatti appena presentati i progetti dei Consorzi di bonifica. Inutilmente i dirigenti dei Consorzi, in una riunione alla quale noi stessi assistemmo, gli documentarono che quei progetti erano stati da tempo inviati alla Cassa. Campilli si difese affermando che dovevano essere forse andati smarriti. E ne richiese dei duplicati. I duplicati non tardarono ad essere spediti, ma Campilli non si fece più vivo. Poi è venuta l'alluvione, i torrenti si sono gonfiati, i fiumi hanno straripato, le colline sono franate. L'intera economia agricola della zona è stata sconvolta. I progetti forse aspettano ancora di essere presi in considerazione.

E' mezzogiorno e la pioggia continua a cadere. Scendiamo una lunga scalinata. A un angolo della strada alcune donne gridano, parlano animatamente. Noi dietro.

— La casa di una delle donne è pericolante — mi spiegano. Se crolla travolgerà anche quella sottostante. La proprietaria di quest'ultima chiede che alcuni muri della casa pericolante siano abbattuti, ma l'altra si rifiuta di farlo.

Qualcuno vedendoci girare per il paese in compagnia di assessori comunali ci scambia per funzionari venuti da Catanzaro o da Roma.

— I bambini! I bambini bisogna salvare. Bisogna portare via i bambini dal paese! — ci dicono con voce affannosa quelli che ci circondano.

Non chiedono dell'acqua, non parlano della luce, non raccontano dei danni subiti. Sul paese incombe il pericolo della morte. Le case continuano a crollare l'una dietro l'altra.

RICCARDO LONGONE

CONSIGLI DI STAGIONE

Come coltivare e curare i fiori per la vostra casa

Ho sentito proprio ieri un giardiniere lamentarsi per le piogge insistenti che rischiano di mandare a monte tutti i lavori stagionali più urgenti ma i nostri « giardini », che si estendono per pochi centimetri quadrati dentro minuscoli vasi di terracotta, non temono certo le intemperie.

Dedichiamoci dunque ai nostri pezzettini di giardino e scrutiamo per prima cosa il calendario del giardiniere. Esso dice di preparare innanzi tutto il terreno. Bisognerà dunque tirare fuori tutta la terra dei vasi e lavorarla sottile. Se avete ancora le foglie e i fiori secchi della passata stagione, stratificateli con la terra.

In questo periodo si piantano bulbi di tulipano, narcisi, giacinti, freste, crocus, anemoni ecc. Questi bulbi dovranno essere sotterrati a circa 10 cm. di profondità. Si possono piantare anche tuberi di calla, che fioriscono anzi molto prima di tutti gli altri. Questo è anche il periodo più adatto per piantare rose, arbusti sempre verdi, gelsomini, viole, mammole, i silene, le lobelie.

Diamine — direte voi — dove metteremo tutti questi vasi? Nel vano della finestra io ho pensato di porre i miei. Mi sono fatta preparare due piani di tavole comuni munite di fori rotondi di diversa grandezza e a varia distanza tra di loro. Entro questi fori infilerò i miei vasi che potrò così facilmente levare e mettere. D'altra parte anche i due piani che poggiano su due assi sottili possono essere facilmente tolti dalla finestra. Quando le mie piantine cominceranno a fiorire, isserò i miei due assi e monterò il mio piccolo giardino. Nella figura potrete vedere chiaramente i 2 piani montati e i vasi infilati nei fori

NOTE mediche

I consigli del dott. X

A. D. Reggio. — Le varici dell'arto inferiore possono a giusto titolo considerarsi tra le affezioni da più tempo conosciute di quante affliggono l'uomo. Se ne trova cenno in uno dei più antichi libri di medicina, gli scritti di Ippocrate del V secolo avanti Cristo; e da allora continuamente attraverso i secoli si è scritto sulle varici e sulla loro cura. L'interesse che in tutti i tempi le varici hanno suscitato è legato, oltre che ai disturbi di cui sono causa, alla loro estrema frequenza; particolarmente colpite le donne, che d'altra parte, abitualmente a gambe scoperte, più difficilmente riescono a nascondere le deformità di cui i noduli varicosi sono causa; e pertanto massimamente se ne angustiano.

Le varici sono in sostanza deformazioni delle vene che si dilatano, si allungano e si fanno tortuose; alla base di queste alterazioni venose è una grave compromissione del tessuto elastico della parete venosa; fibre elastiche che in condizioni normali favoriscono la circolazione del sangue nell'interno delle vene, in direzione del cuore. Per comprendere più esattamente il significato delle varici è utile ricordare oltre il tessuto elastico e la sua funzione, come nell'interno delle vene dell'arto inferiore siano disposte a breve intervallo l'una dall'altra valvole venose, in modo da consentire al sangue solo una direzione obbligata verso il cuore; le valvole inoltre segmentando la corrente sanguigna fanno sì che questa non gravi con tutto il suo peso sulle piccole vene del piede.

Le vene varicose si osservano con particolare frequenza negli individui che per motivi di lavoro sono costretti a lungo in piedi: camerieri, personale viaggiante nei treni e sulle tranvie, venditori ambulanti, ecc.

Nelle donne sono molto frequenti durante la gravidanza, per l'ostacolo che l'utero gravido arreca alla circolazione venosa e per la azione ipotonicizzante sui tessuti della follicolina; fortunatamente le varici scompaiono molto spesso dopo qualche tempo dal parto. E' un fatto comunque che le ripetute gravidanze sono tra le cause predisponenti che più di frequente si ritrovano nella genesi delle varici.

Ed ecco, come mi chiedi, seppure brevemente, alcune notizie sui disturbi che le varici arrecano: i primi sintomi consistono per lo più in un senso notevole di pesantezza agli arti, nel gonfiore in corrispondenza delle regioni malleolari, disturbi che dapprima evidenti solo la sera, dopo le fatiche del giorno, si fanno in seguito continui e si aggravano progressivamente; compare evidente il rilievo delle vene superficiali, compaiono i noduli varicosi, la pelle si fa lucida, sottile, macchiata, priva di peli, infine si ulcera e l'ulcera varicosa non ha tendenza a guarire a meno che non si intraprenda un trattamento radicale delle varici.

Questo consiste in alcune fondamentali norme igieniche — quali l'evitare a lungo la stazione eretta e l'uso di calze elastiche — e nel trattamento chirurgico o sclerosante delle varici. Il medico curante dovrà giudicare nel tuo caso le modalità di cura che sarà più conveniente seguire.

Il dottor X

L'ACCORATA DENUNCIA E L'APPELLO DI UNA DONNA TEDESCA

Un bimbo di otto anni rapito alla madre dal Borgomastro della zona americana di Berlino

Le persecuzioni contro il padre, attivo militante socialista - L'arresto della madre

NOSTRO SERVIZIO PARTICOLARE

BERLINO, ottobre. — *Ricordate il rapimento di « baby » Lindberg?*

La Berlino atlantica assiste in queste settimane ad un dramma ben più commovente e che suscita una indignazione più larga ancora. Un bimbo di otto anni, Joachim Wind, è stato rapito dal borgomastro del settore americano di Berlino Kressmann, e malgrado le disperate preghiere dei genitori, ancora non è stato restituito: più nulla si sa di lui, né dove si trova né se è ancora in vita.

Joachim Wind, orfano di padre e di madre morti in guerra, fu adottato da Margherita Sperling e da suo marito, una famiglia di lavoratori berlinesi, senza prole. La signora Sperling è una tipica massaia tedesca, semplice, buona, preoccupata della sua casa, fervida di amore per il figlio; una donna oggi straziata dalla disperazione, che chiede al mondo intero d'aiutarla a ravere il suo Joachim.

Da tempo le autorità americane del settore di Kreuzberg, dove la famiglia vive, avevano messo gli occhi su papà Sperling: è un buon lavoratore, attivo militante del SED. Un fervente democratico, buona preda dunque per la Stummpolizei. Una sera, infatti, Sperling s'accorse che la polizia lo attendeva alla porta di casa; si allontanò.

Un giorno, la polizia arrestò Margherita Sperling, accusandola di avere denunciato alla polizia popolare un negoziante che, nel settore democratico, faceva loschi affari. In realtà, Margherita non aveva fatto alcuna denuncia del genere, pur legittima: ma fu tenuta in carcere per tre settimane. Joachim, il bimbo, restava solo, con la madre in prigione ed il padre tenuto lontano da casa dalla minaccia dell'arresto. Una sorella della signora Sperling, Frau Schultz, lo prese con sé; la polizia l'avvertì che avrebbe dovuto tuttavia mandare a scuola il bimbo non più nel settore democratico ma in quello atlantico.

Ma una mattina, le si presentano due infermiere: « Abbiamo l'ordine di prendere il bimbo, deve essere ospitato in un collegio. La sua famiglia non dà sufficienti garanzie di moralità ».

« E' un'ottima famiglia ».

« Ottima famiglia? Risulta che il padre non torna mai a casa e che la madre è in carcere, non si è bene perché ».

La donna non sapeva che fare, di fronte ad un ordine delle autorità; del borgomastro Kressmann.

Il giorno successivo, la signora Sperling veniva rilasciata. « non essendo stata provata l'accusa ». Il colpo era ormai fatto, non era più necessario trattenerla lontana da casa. La madre, per giorni e giorni, cercò invano il figlio. Tutti gli uffici comunali, i comandi di polizia, gli asili ed i collegi dichiararono di ignorare ogni cosa. Il borgomastro Kressmann le rispose al telefono che non ne sapeva nulla, e che del resto la faccenda non lo riguardava. Ma la madre riuscì infine a scoprire dove si trovava il suo Joachim; un mattino andò a quel collegio, con papà Sperling. Il bimbo era casualmente ad una finestra; riconobbe i genitori, incominciò a piangere, « papà, mamma, portatemi a casa, sto così male qui »!

« La scendi giù subito! », gli gridarono.

« Non posso, sono chiuso a chiave ». Fu l'ultima volta che gli Sperling videro il bambino: una sorvegliante trasse via Joachim dalla finestra, chiuse i vetri. I genitori non poterono entrare, fu vana ogni preghiera e minaccia. Ma Margherita era adesso più tranquilla, sapeva almeno, ora, dove il bimbo si trovava. Ma già il giorno dopo, Joachim non era più là. Scomparso.

Intorno a Margherita Sperling si era naturalmente stretta la solidarietà delle donne del vicinato, delle amiche, di quante venivano a conoscenza del caso.

Anche nel caso del rapimento a un certo punto, la coscienza sporca ha impedito a Kressmann di mantenersi sul terreno dei pretesti « legali »; egli non ha saputo oltre sostenerli ed ha assunto chiaramente l'atteggiamento del ricattatore. Egli rifiuta di dire dove si trova Joachim Wind; in tre occasioni diverse ha dato tre diversi indirizzi nella Germania di Bonn: Coblenza, Nuova Fulda in Vestfalia, la Baviera.

Ma naturalmente, c'è qualcosa di più forte di Kressmann: c'è l'amore materno di Margherita Sperling, ad esempio, che non piegherà finché non riavrà il figlio; ed una legge che si impone dove non valgono i codici, quella dell'umanità.

In questi giorni, in una piccola stanza alla Schweizer Haus, in Berlino democratica, ha avuto luogo una riunione: alcuni avvocati, una amica della famiglia Sperling, giornalisti. Con semplicità, la donna ha raccontato la tragica vicenda di Joachim Wind; e con parole di fuoco, un avvocato ha chiesto ai giornali, alla radio, dell'est e dell'ovest, senza distinzioni geografiche e politiche, in nome del più elementare dei diritti umani — quello di una madre di avere suo figlio — di imitare tutti gli uomini e le donne, in Germania e fuori, ad intervenire per salvare Joachim Wind e restituirlo ai genitori.

Margherita Sperling domanda a tutte le madri, a tutti coloro che sanno che cosa vuol dire amare un bimbo e che possono immaginare che cosa vuol dire vederselo strappare, di intervenire in suo aiuto: « Scrivete a Kressmann! Ditegli che mi restituisca mio figlio!». L'indirizzo del rapitore, per le madri italiane che sentono di avere qualcosa da dirgli, è il seguente: Bezirksbürgmeister Kressmann - Bezirksverwaltung Kreuzberg - Yorkstrasse - Berlin West - Deutschland ».

Non è soltanto un caso di cronaca nera, questo. E' qualcosa di assai più grave: un pauroso esempio di quello che prepara al mondo la fusione della « tecnica » americana con lo spirito nazista. Il destino di Joachim Wind interessa tutte le madri.

ENZO RAVA

QUANDO LA SUPERSTIZIONE PREVALEVA SUL BUON SENSO

Una donna inventò la forchetta e fu scomunicata dalla Chiesa

L'agenzia « A. P. » informa che secondo una statistica dell'« Unesco » 740 milioni di persone mangiano solo con le dita, 199 milioni con le dita e il coltello da caccia, 530 milioni con i bastoncini (alla cinese) e 320 milioni con cucchiaio, coltello e forchetta — i ragazzi, esclusi dal computo.

L'« Unesco » non precisa, con le sue statistiche, se chi mangia con tutte le posate abbia o meno una tavola ben guarnita: se chi ha, per così dire, i denti, non difetti per caso di pane.

Per quel che riguarda noi italiani, il caso è davvero curioso. Abbondiamo di forchette ma siamo quasi alla fame: per soprammercato, noi siamo quelli che per primi hanno lanciato nel mondo la forchetta: son trascorsi da quel di mille anni e ancora non mangiamo.

Narrano gli antichi cronisti che una principessa greca, consorte del doge di Venezia, Domenico Selvo, (1070-84), fu la prima donna al mondo ad adottare la forchetta. Costei, — apparendo, per questo, come una donna corrotta — mangiava « per mezzo di piccole forche in oro a due denti ». Mal gliene incolse. Gli ecclesiastici non esitarono a scomunicare la inventrice della forchetta. E quando morì, in seguito a malattia, San Bonaventura ebbe a dire che trattavasi evidentemente di un castigo di Dio. « Ecce judicium Dei! », ripeteva, ancora tre secoli dopo, il venerabile Ollivier Maillard, riferendosi alla povera principessa.

A dispetto delle scomuniche, la forchetta però fece fortuna.

Per tutto il Medioevo e il Rinascimento la forchetta è un oggetto rarissimo.

Enrico III, passando per Venezia scopre a sua volta la forchetta e ne introduce l'uso alla corte di Francia.

Nel secolo XVII in tutta Europa la forchetta è ancora un oggetto di lusso. Lo storico Locatelli racconta di un prete piemontese il quale, trovandosi a pranzo alla corte di Francia, tentò di rubare una forchetta: le donne, avvertita la sparizione del prezioso aggeggio, lanciarono allora così alte grida per il palazzo, che il povero prete, sentendosi sospettato e temendo di dover subire una perquisizione, tirò fuori la forchetta e se la infilò tra i bottoni della tonaca, dicendo che l'aveva messa lì per nettarsi i denti.

La « dama galante » di Brantôme per mangiare usavano e forchette e dita. Alla corte di Luigi XV soltanto il re maneggiava la forchetta. In Inghilterra fu introdotta nel XVIII secolo. La rivoluzione francese ebbe l'onore di diffondere nel mondo la forchetta. L'uso da allora si generalizzò. Nel 1838 ogni buon borghese — per mangiare con pulitezza — non può farne a meno.

Forchette d'oro, forchette d'argento, poi di rame, ferro, piombo, alluminio... Le forchette oggi non si custodiscono più in astucci intarsiati, come preziosi monili. Anche il « menage » più povero, ne è abbondantemente provvisto.

Armatissimi di posate, non sappiamo cosa mangiare! Soltanto l'8 per cento della superficie terrestre è coltivata: 1.600 milioni di ettari, molto poco. E tutta l'altra terra perchè rimane incolta, infruttuosa?

Nel mondo vi sarebbe pane per tutti, qualora si imitasse l'esempio dei popoli dell'Unione Sovietica, che a mezzo della rete dei colcos e sovcos, con un sistema di coltivazione razionale rendono quanto mai ubertose le loro terre, e che, con le grandi opere per la trasformazione della natura, ridonano la fertilità a immense nuove regioni.

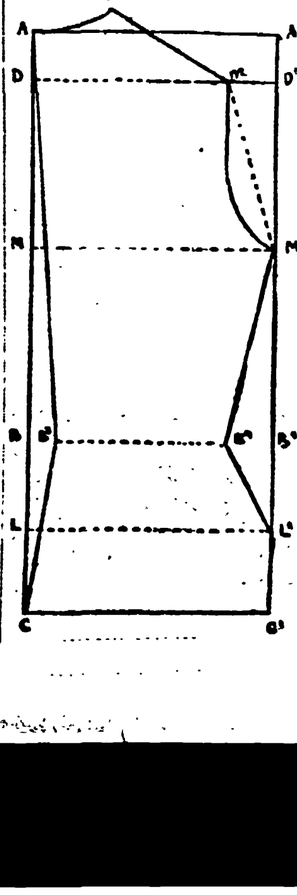
Diciamo, le forchette avrebbero ben altra fortuna, se nel mondo fosse bandito lo sfruttamento colonialistico, e se si potesse trasformare, con i dovuti criteri, la produttività potenziale della terra.

RICCARDO MARIANI

Quarta lezione di taglio

Per ottenere il dietro geometrico, si tracci un rettangolo lungo quanto la lunghezza totale del dietro, largo quanto la larghezza delle spalle, più cm. 2.

Ai quattro angoli del rettangolo, a cominciare da sinistra verso destra, si segnino le lettere A-A1 per il lato superiore e le lettere C-C1 per il lato inferiore.



Da A (sulla linea A-A1 estremità del lato superiore) si misurino cm. 6, ottenendo un punto.

Da questo punto, andando in alto, al disopra del rettangolo, si misuri cm. 1. L'estremità di tale misura viene indicata con la lettera A2.

Si tracci una leggera curva che unisca A con il punto A2.

Sulla linea A-C del rettangolo: si misurino da 4 a 5 cm., a seconda dell'inclinazione delle spalle della persona ottenendo D.

La stessa operazione si ripeta sulla linea A1-C1 del rettangolo: tale misura sarà indicata con la lettera D1.

Unire quindi D al punto D1 con una tratteggiata.

Dal punto D, sulla tratteggiata D-D1 misurare la lunghezza delle spalle della persona e si ottiene D2; unire A2-D2 con una retta.

Da D sulla linea A-C del rettangolo si misurino da 14 a 16 cm.: si ottiene M

Da D1 (sulla linea A1-C1 del rettangolo) si ripeta la stessa operazione: ottenendo M1. Si unisca M ad M1 con una tratteggiata.

Per formare l'incavo della manica, si segni una tratteggiata che congiunga D2 a M1.

Da D2, sino al punto M2, si tracci una curvilinea. Questa curvilinea deve avere il suo maggiore incavo di cm. 1. 1/2, che dovrà effettuarsi alla distanza di due terzi della tratteggiata D2-M1. L'incavo, manica sarà così ultimato.

Dal punto A (sulla tratteggiata A-C del rettangolo) misurare la lunghezza parziale del dietro. L'estremità di questa misura viene indicata con la lettera B.

Da A1 (sulla linea A1-C1 del rettangolo) si ripeta la stessa operazione: ottenendo B1.

Per trovare la linea dei fianchi dal punto B (sulla linea A-C del rettangolo) si misurino da 13 a 20 cm.: si ottiene L.

Si riporti la stessa misura da B1 verso C1 e si ha L1. Riunire quindi con una tratteggiata L a L1 e si avrà la linea dei fianchi.

Si prenda la differenza fra la circonferenza del petto e quella della vita, si divida per tre. Il risultato si divida a sua volta in due: metà da B verso B1, ottenendo B3 e l'altra da B1 verso B ottenendo B4. Unire con una linea B3 al punto A ed al punto L, ottenendo così la linea del mezzo dietro.

Unire quindi M1, B4 e L1 completando così il dietro.

Il "pane dei morti,,

(Scambio di ricette fra le lettrici)

Il pane dei morti

Sono biscotti che sogliono farsi a Roma per la commemorazione dei morti.

Ingredienti: mandorle dolci, gr. 200 farina gr. 100; zucchero gr. 100; burro, gr. 30; uova n. 1; odore di scorza di limone.

Sbucciate le mandorle e pestatele con lo zucchero in modo da ridurle alla grossezza di mezzo chicco di riso mettetele in mezzo alla farina, assieme agli altri ingredienti e formatene una pasta morbida aggiungendo un po' di rosolio o d'acqua vite. Riducetela a piccole pastine a forma di una grossa fava che disporrete in una teglia unta di burro e spolverata di farina. Cuocetele al forno dopo averle dorate con un pennello intinto nell'uovo battuto.

Maria, di Siena ci manda la seguente ricetta:

Polpette di cavolfiore

Lessate un cavolfiore del peso di un chilogrammo circa. Sminuzzatelo finemente e aggiungete 3 uova battute, un cucchiaio di parmigiano e uno di pan grattato, sale e pepe. Gettate questo impasto a cucchiaiate nell'olio bollente in modo che prendano forma di polpette che farete dorare dalle due parti.

Sardine ripiene

Le sardine sono pesci freschi che si possono ancora acquistare a prezzi ragionevoli e ben cucinate non sono disprezzabili.

Per quattro persone prendete mezzo chilogrammo di sardine, lavatele e levate loro testa e spine aprendole da una estremità all'altra dalla parte del ventre. Ora preparate un impasto con 100 gr. di pan pesto, 20-25 gr. di capperi tritati fini col prezzemolo, 2 cucchiai di olio, un uovo intero, sale. Riempite le sardine con questo impasto richiudetele, disponetele su un tegame da mettere al forno, una accanto all'altra, e versate su di esse ancora un filino d'olio. Cuocete al forno per una ventina di minuti e servite con qualche fettina di limone

MARTA

Per la vostra bellezza

Guardatevi dal freddo

Con l'avvicinarsi dei primi freddi, iniziano anche i primi inconvenienti contro i quali bisogna reagire.

Le donne dalla pelle assai delicata ed arida, si vedono formare sul volto delle piccole zone biancastre e squamose chiamate **volstiche**. Per guarire questo spiacevole inconveniente c'è un rimedio molto semplice e non costoso: grattugiate una carota e mettete la pasta che si è formata sui punti da curare

Contro gli arrossamenti e le irritazioni provocate dal freddo dal gelo vi sono poi altri rimedi. Eccovene uno: fate bollire del finocchio in poca acqua applicate il liquido che rimarrà, in compresse ben imbevute, sul volto arrossato. Se vi manca il finocchio potete usare anche il tiglio, in questo caso però il decotto dovrà essere alquanto concentrato.

Anche le mani risentiranno dei primi freddi, perciò richiedono alcune cure. Un consiglio fondamentale è quello, specie per le massaie, di asciugare perfettamente le mani ogni qual volta sono costrette a immergerle nell'acqua, facendo quindi un rapido massaggio.

Contro le screpolature sarà bene, la sera al momento di coricarsi, ungere le mani con della glicerina o con una delle moltissime creme apposite che troverete in commercio.

Vi sono poi molte persone che soffrono di geloni, un'altra delle poco piacevoli « piaghe » di stagione. In genere ne hanno sofferto le giovani. Per una cura completa e radicale, che tenda ad eliminare tale disturbo, sarà bene rivolgersi a un medico, vi sono però alcuni consigli pratici.

E' buona regola non avvicinarsi mai a fonti di calore troppo vive, o a fuoco scoperto, come i caminetti.

Bisogna inoltre fare delle frizioni di spirito canforato e, mattino e sera, spennellare bene i geloni con una delle seguenti lozioni: tintura di iodio, benzoino e olio in parti uguali; oppure: formolo, glicerina, alcole, in parti uguali; oppure: collodione gr. 40, iodio cristallizzato gr. 1; o anche: tannino gr. 2, resorcina gr. 2, acqua di rose gr. 10.

Quando i geloni sono aperti hanno bisogno di ancor maggiore cura e attenzione e si dovranno spennellare con una soluzione di permanganato di potassa all'1 per 2000. Si farà molta attenzione che il gelone aperto non rimanga a contatto della calza, ricoprendolo con un doppio strato di garza su cui si disporrà anche un pò di cotone idrofilo.

Per prevenire i geloni, che derivano spesso da circolazione difettosa, sarà bene camminare il più possibile e anche ricorrere a pediluvi

LUCIA

LA MODA

Pratici cappotti per l'inverno

Sembra che ogni anno l'inverno ci prenda di sorpresa ponendoci nuovamente dinanzi i problemi spesso insolubili del guardaroba invernale. Vi parlerò le prossime volte di come risolvere i casi più difficili. Lasciatemi per oggi scrivere a quelle amiche che, avendo deciso di farsi un paletot nuovo, mi chiedono consiglio.

La moda di quest'anno, che pare per ora priva di eccentricità, consiglia per i paletot linee svelte e pratiche, piuttosto ampie, per solito, pur non escludendo la linea affusolata, sempre molto elegante. La moda delle scarpe che ha trionfato per tutta l'estate continua nei colli de-

le giacche invernali. Si vedono anche dei doppi colli. Uno più ampio, dello stesso tessuto del paletot, ed uno sovrapposto più piccino, spesso di velluto, in questo caso anche i paramani sono di velluto. La figura 1 illustra appunto un paletot di lana tipo cammello con doppio colletto di velluto. E' interessante in questo modello l'attaccatura della manica ampissima tornata ora in gran voga, e i due soli grossi bottoni con asole oblique, sul petto.

Un'altra novità di quest'anno sono le seconde giacche dello stesso tessuto del *tailleur* sul quale vanno indossate, esse sopplissono spesso il paletot, come nella fig. 2.

PIETRO INGRAO Direttore

Sergio Scuderi — Vicedirettore resp.

Stabilimento Tipografico U.E.S.I.S.A. Roma - Via IV Novembre 149 - Roma