La pagina della donna

CHI SONO LE CANDIDATE DEL PARTITO COMUNISTA

di MARIA A. MACCIOCCHI

Il Partito Comunista Italiano presenta in questa consultazione, alle elettrici e agli elettori, sessantasette donne candidate nelle sue liste. Chi sono queste 67 donne? Sappiamo che in questa, come nelle altre campagne elettorali, i propagandisti dei Comitati Civici o dell'Azione Cattolica hanno fatto risuonare all'orecchio della gente semplice, ancora una volta, le voci minacciose: « Non andate, oggi, al comizio; parla una comunista ». La Spes e le altre organizzazioni della propaganda clericale mettono in giro su di loro storielle offensive, perchè esse appaiano come le emissarie di Satanasso, predicatrici del libero amore.

« Chiudetevi in casa, donne — dicono i nipoti degli organizzatori della mostra dell'*Al di là*, nei piccoli paesi del Mezzogiorno o nelle campagne del Veneto. « La comunista, come Medusa, basta che vi guardi negli occhi per stregarvi! ».

Ma non sono gli occhi delle comuniste a « stregare » le donne, essi lo sanno bene. Sono le loro parole che vanno diritte al cuore, a risvegliare dopo il dolore solitario di tutta una vita, il senso della fratellanza e della solidarietà; sono i loro volti semplici, onesti, generosi di sorelle, di lavoratrici, di amiche, improntati ad un rispetto e ad un amore sconosciuti per le donne del popolo; sono i loro argomenti, piani, gli obiettivi possibili a realizzarsi che aprono alle donne la visione di un mondo nuovo per i loro figli, per i loro uomini, per se stesse. In questo, consiste la forza « terribile » a cui alludono coloro che paventano il risveglio delle donne con il segno della loro fine.

E così mille volte, nonostante la propaganda rabbiosa, becera, centomila volte in questi anni l'incontro fra « le comuniste » e le operaie, le contadine, le casalinghe, le intellettuali, si è risolto in un abbraccio fraterno, come tra chi suggella un patto.

Come potrebbe essere diversamente? Le comuniste sono le donne che hanno accompagnato, uniche nel paese, fedelmente, da più di 30 anni a questa parte, la storia del popolo italiano, decise a modificarla in favore delle famiglie italiane.

Se vi è qualcuno che ha operato per l'emancipazione reale delle donne, per difendere i loro figli dalla guerra, le case dalla distruzione, il paese dalla tirannide queste sono le donne comuniste che, senza piagnucolare e senza tremare, continuarono a battersi contro il regime di Mussolini, sfidarono il carcere, il confino e l'esilio. Tu sai, compagna o amica che leggi, che il Tribunale Speciale funzionò in Italia per 17 anni; ma forse tu non sai che fra coloro che il tribunale giudicò vi furono 112 donne, nella stragrande maggioranza comuniste, e che due terzi di esse furono condannate per un totale di 632 anni di reclusione. Tu non sai delle decine di donne, forse, condannate al confino e delle centinaia che presero la via dell'esilio, pronte a ritornare in Italia, a sfidarvi la condanna e il carcere duro, per portare alle donne italiane nelle fabbriche, nei laboratori, nelle campagne, un giornaletto, un volantino in cui erano scritte quelle verità che tutte noi abbiamo appreso, poi, come ferro rovente, sulla nostra stessa carne.

Le virtù preziose del coraggio, della serenità, della forza d'animo, accompagnarono le comuniste nei campi di concentramento nazisti, dove tante di loro scomparvero, e, poi, nella lotta di liberazione, alla testa dei gruppi di difesa della donna e delle formazioni partigiane; donne comuniste caddero nella lotta e sotto le torture, prima di vedere arrivare il giorno della vittoria, tanto atteso, per aiutare le altre donne a trovare più presto la strada dell'unione, della verità, del progresso.

Quanto le donne comuniste hanno fatto in questi anni in Italia per la salvaguardia della pace, la salvezza dell'infanzia, per il rispetto dei diritti delle donne, per la solidarietà con i lavoratori in lotta, per la libertà, ha lasciato il suo segno in ogni borgo, in ogni contrada d'Italia, fra milioni di donne, di bambini, di operaie, di contadine, di intellettuali italiane; ora sono firme raccolte per la Pace, ora la stampa democratica diffusa ad illuminare ed istruire, ora un asilo costituito, ora l'aiuto alle vedove, ai pensionati, agli orfani, ora la guida e il sostegno alle lavoratrici in lotta.

Non vi è stato articolo della Costituzione, non vi è progetto di legge che segni un passo in avanti alle condizioni delle donne e dei fanciulli italiani, che non porti la firma delle deputate comuniste: dal progetto di legge per la tutela della maternità, a quello per la parità di retribuzione a parità di lavoro tra uomini e donne, a quello per la lotta contro il tugurio, per la assistenza ai bambini alluvionati del Polesine, per lo stanziamento di fondi straordinari per le colonie estive, per la protezione delle mondariso e dei loro bimbi, per la sospensione degli sfratti, per il divieto di licenziamento delle lavoratrici madri o gestanti, per l'aumento delle pensioni alle vedove e alle madri dei caduti in guerra e tanti altri che lo spazio ristretto non ci permette di menzionare.

Le sessantasette donne candidate del Partito Comunista Italiano riassumono in sè, di fronte alle donne italiane, l'eroismo, il sacrificio, la costanza, la capacità, il lavoro di trentadue anni di storia del movimento operaio, di cui le donne comuniste sono state eccezionali protagoniste, insieme a tutto il popolo.

Come schiacciante per l'avversario è il confronto fra queste nostre candidate e le candidate della Democrazia Cristiana, le candidate della Azione Cattolica! E badate che non vogliamo tirar fuori le vecchie fasciste, come la Guidi Cingolani, ma le altre, la massa grigia delle candidate d.c. che oggi si ripresenta a chiedere il voto delle donne.

Chi sono queste altre, chi le conosce nel Paese, che cosa hanno fatto per le donne italiane? In che misura hanno aiutato le donne ad andare avanti; come hanno difeso i figli di queste donne, le hanno aiutate contro gli sfruttatori e i nemici della Pace? Lasciamo a voi, amiche e compagne lettrici, la risposta a questo interrogativo; lasciamo che questa risposta la rintracciate voi negli avvenimenti di questi cinque anni in cui, cento volte, le donne sono scese nelle piazze a difendere contro il partito al governo, il lavoro dei loro uomini, la vita dei loro bambini, il rispetto delle libertà costituzionali. E quando darete una risposta sappiate che tra quelle donne, le candidate del partito al Governo, non una si è levata a difendervi, a proteggervi, ma io stesso odio anticomunista, la stessa inimicizia per i lavoratori, per il progresso delle masse popolari le ha distinte nel vibrare addosso alle famiglie italiane i colpi duri che il governo clericale ha tentato di assestare al nostro Paese.

Tra le sessantasette candidate del Partito Comunista vi sono: 10 operaie, 10 dirigenti e organizzatrici dell'Unione Donne Italiane, 5 dirigenti e organizzatrici di sindacati, 6 contadine e braccianti, 10 casalinghe, 7 impiegate, 7 maestre, 1 artigiana, 19 professioniste. Tra queste donne vi sono 23 partigiane, e due medaglie d'oro della guerra di Liberazione nazionale, Gina Borellini e Carla Capponi.

Tra esse vi sono le dirigenti amate, popolari delle donne italiane la cui vita, da sola, riassume le lotte condotte dal partito della classe operaia: la grande e forte Estella, Rita Montagnana, Adele Bei, Camilla Ravera, Elettra Pollastrini. Anche noi, rileggendo la loro biografia, noi che pure le conosciamo tanto bene, non possiamo non provare, con la forza della prima volta, un moto di ammirazione profonda, generosa per loro: Estella è stata a Mathausen; Adele Bei è stata condannata a 18 anni di cui 7 scontati in carcere e 3 al confino; Camilla Ravera a 15 anni di carcere, di cui 2 scontati; Elettra Pollastrini ha subito 2 anni di carcere, 2 di confino, e 2 di campo di concentramento.

Basterebbe una sola di queste donne a far l'onore e il vanto di un movimento femminile. E invece sono tante. E invece, al loro fianco, se ne aggiungono tante altre, più giovani ma ugualmente valorose: quelle che in questi anni hanno fatto dell'Unione Donne Italiane, una grande organizzazione femminile che raccoglie donne di ogni orientamento politico, come Maria Maddalena Rossi, Presidente dell'Udi da 7 anni, arrestata e confinata durante il fascismo. Ecco poi Nilde Jotti e Luciana Viviani, da poco giunte nella Segreteria Nazionale dell'UDI e Dina Ermini, Maria Rodano, Gisella Floreanini, Giglia Tedesco, Nadia Spano, Laura Diaz, Maria Carnevali, notissime dirigenti dell'UDI e componenti del Comitato Direttivo e del Consiglio Nazionale di questa Associazione.

Seguono ancora brave deputate, capaci organizzatrici sindacali come Irene Coccoli, Stellina Vecchio, Ilia Coppi, Gina Fanoli, Angiola Minella, Giuseppina Re, Ada Natali.

Amica lettrice, noi vorremmo aggiungere i nomi e la biografia di ogni candidata, perchè tu possa sapere quanto degna del tuo voto è la candidata che il Partito comunista presenta nella tua circoscrizione. Ma, se tu vorrai, presta ad ognuna di loro, fra tutti gli episodi che qui abbiamo ricordato, quello che più ti piace e ti entusiasma. Tu non sbaglierai. Permettici di dire che esse, pur nella differenza dei caratteri, delle capacità, della loro storia esse hanno un volto solo: il bel volto, sereno, aperto, fiducioso, delle donne comuniste, le migliore amiche delle madri e dei bimbi d'Italia.

Isabella Cooly, attualmente in Inghilterra con la compagnia « Negro Theatre Guild », è considerata la più bella e graziosa ragazza di colore d'America

RICORDI DEL 1944-45

L'esperienza democratica delle donne del nostro Paese

Il discorso di Togliatti del 29 agosto 1944 — Le difficoltà degli anni intorno alla Liberazione — L'azione per la conquista del voto — Abbiamo fatta tanta strada...

C'è un gruppo di alcune centinaia di compagne di Roma che ricorda un giorno — 29 agosto 1944 — che fu molto importante per tutte noi: il compagno Togliatti parlò alle donne comuniste romane nel Teatrino del Ministero delle Finanze.

Nessuna di noi può aver dimenticato quella giornata, quel primo incontro di donne di tutti i rioni, di donne mal vestite e un poco affamate (eravamo tutte così allora) che dimenticavano i guai nella grande emozione, nella gioia quasi frenetica di aver Togliatti con loro, a guidarle nella lotta a segnare la strada che esse avevano cominciato a percorrere insieme al Partito.

Il Teatrino era caldissimo, le donne eccitate come non le ho mai viste, tutta la inesperienza, ma anche tutto il fervore di quei primi nuclei femminili, appena usciti dalla durissima battaglia della Resistenza (e quante ne portavano [illegible] tutto!) traboccava nello scrosciare degli applausi, nei canti, negli evviva che rendevano difficile mantenere l'ordine predisposto del convegno.

Giornata memorabile

Ricordo la compagna « Sandra », la nostra responsabile del periodo clandestino, la vecchia combattente senza paura, bianca come un cencio, balbettare dieci parole invece del piccolo discorso di presentazione che avrebbe dovuto tenere: ricordo che fui buttata davanti al microfono, tra una confusione terribile, per chiamare alla presidenza le compagne più eroiche e più meritevoli: e feci una gran confusione anch'io saltando nomi, col cuore in gola.

A quella giornata lontana pensavo — e, con me, credo, tutte quelle che vi parteciparono — il giorno del rapporto dell'Attivo femminile, qui a Roma. Ci pensavo guardando tutte quelle compagne, che avevano tante cose da dire e sapevano dirle, davanti a Togliatti: tutte quelle donne, vecchie donne e giovani ragazze, buone mamme di poche lettere e valorose intellettuali, che avevano « preso confidenza » col Partito, che vivono dentro al Partito una vita di attività così piena, naturale, continua. Due immagini della « partecipazione delle donne alla vita politica del paese », per usare una vecchia frase: l'immagine commossa, pittoresca, resa cara dal ricordo, di quella prima Assemblea, accanto all'altra, così confortante, così veramente nuova, di tante donne, di categorie sociali diverse, riunite a discutere una loro vasta varia esperienza di vita politica. Mi apparve in quel confronto tutta la strada fatta: mi apparve più chiaramente rileggendo le parole pronunciate allora dal compagno Togliatti: « Il primo dovere della donna italiana oggi è quello di rivendicare tutti i suoi diritti... ». « La donna deve partecipare alle elezioni in qualsiasi consultazione, anche prima della Costituente » e ancora: « vi sono centinaia di modi con cui il governo del Paese può chiamare la donna a partecipare fin d'ora alla vita politica. Si stanno, per esempio, nominando commissari per istituti enti: noi chiediamo che in questa distribuzione di posti si cominci a far largo alle donne... ».

Sono andata a ritrovare queste parole in quella *Unità* del '44, a due facciate, coi piccoli titoli neri e fitti per non rubare lo spazio. E dentro quelle pagine, dentro quei primi volumi della collezione dell'*Unità* ho cercato le testimonianze del nostro « lavoro tra le donne » di quegli anni che sono abbastanza lontani per poterli misurare con l'età della mia bambina più grande, e del bambino di Marisa Bodano, di Joice Lussu, di Nadia Spano, di Maria Antonietta Macciocchi. Ho cercato i titoli che parlavano delle donne, ho cercato di ricapitolare ciò che si riusciva a dire, allora, alle donne italiane, ciò che i comunisti italiani riuscivano a dire in nome delle donne italiane.

E ho trovato le parole belle, le parole chiare, della Risoluzione del P.C.I. del 7 gennaio '45:

« Nella risorgente democrazia italiana acquista particolare valore e significato la partecipazione della donna alla vita politica. Non può esservi oggi reale democrazia in Italia, senza la partecipazione delle donne in tutti i campi della vita economica, politica e sociale... ».

Come nacque l'U.D.I.

Ho riletto un lucido articolo di Ruggero Grieco: « Dare il voto alle donne per le elezioni amministrative... ». Ma non cercavo questo; non cercavo le affermazioni di principio, i buoni e ragionati articoli; importanti, sì, importantissimi, ma era qualcosa d'altro che cercavo in quei vecchi giornali. Cercavo le donne comuniste al lavoro, cercavo le donne comuniste nel primo grande focoso esperimento di vita democratica; cercavo le combattenti della guerra di liberazione alla svolta del nuovo lavoro, nello stringere nuovi legami con tutte le donne di quell'Italia appena emergente dalle catastrofi e dai lutti, di quella Italia ancora in buona parte lacerata dalla guerra, in guerra. E ho trovato in quei vecchi giornali, le donne comuniste al lavoro. « Oggi tutti i partiti politici fanno la corte alle donne... » ci aveva detto sorridendo Togliatti.

Cercammo di non fare « la corte alle donne », di appassionarle ai grandi problemi comuni, di legarle insieme in una grande battaglia di rivendicazioni, di farle venire, sempre più numerose e più preparate, alla grande scuola della democrazia.

I giornali di quel tempo ci aiutano a trovare le tappe di quel nostro lavoro in quel primo anno di vita non clandestina a Roma.

Roma è da poco liberata dai tedeschi, quando dall'iniziativa delle donne comuniste e socialiste nasce l'Unione Donne Italiane, dove ci troviamo accanto alle azioniste, alle liberali, non alle democristiane: la signora Cingolani Guidi, dopo esser venuta ad occhieggiare nel nostro programma e sul modo in cui pensavamo di far vivere l'UDI, col suo carattere popolare e combattivo, inventò il CIF e lo mise sotto la protezione delle parrocchie.

E' l'Unione Donne Italiane che si fa promotrice in quella prima estate di libertà del Comitato Nazionale Pro Voto: un comitato che andava dalla Cingolani alla Rita Montagnana, dalla moglie di Manlio Lupinacci alla moglie di Romita: dalla valorosa azionista Bastianina Musu alla qualsiasi signorina mandata dai repubblicani a rappresentarli.

Un comitato che si faceva ricevere da ministri e sottosegretari e il 27 gennaio del '45 otteneva assicurazioni che la questione del voto alle donne *subito* fosse discussa nel prossimo Consiglio dei ministri. Un comitato che lanciò un suo opuscolo, ora credo introvabile, « Le donne italiane hanno diritto al voto », che mi costò qualche corsa in biblioteca e mi costrinse a farmi tutta una cultura sulle condizioni delle donne elettrici di tutto il mondo.

Oratrici improvvisate

Sulla questione del voto riuscimmo a creare — credo — la più larga alleanza di quegli anni di fortunose alleanze: e ne fummo fiere. In quella alleanza c'era chi portava la tradizione del più focoso femminismo: chi, il calcolo elettorale del rendimento in voti delle vecchiette e delle beghine: chi amava quella novità del voto, come un esperimento singolare. Furono le donne comuniste e socialiste soltanto, però, quelle che portarono la parola della « partecipazione della donna alla vita politica » nei comizi, nelle case, nelle borgate. Ognuna di noi dovette scoprirsi qualità di propagandista ed oratrice: ognuna di noi dovette scoprire le parole per interessare le donne, per farle ragionare, per invitarle a discutere.

Non era facile la vita di Roma in quel '44, in quel '45: mancava il gas, la luce con il contagocce, i mezzi di trasporto quasi impossibili, il mangiare una quotidiana avventura intorno ad una unica certezza: la polvere verde dei piselli americani.

Eppure attraverso quegli anni il numero delle donne semplici, delle donne di casa e di lavoro che vennero alla vita politica fu sempre più grande. Il movimento femminile uscì di minorità. Le ragazze dai volti affilati e dalla voce velata, le donne un po' sfatte con un passato movimentato non ci ronzarono più intorno: non trovarono più che era "carino" essere di sinistra.

Anzi, essere di "sinistra" era senz'altro una cosa piuttosto noiosa con tanta gente seria che vuole che tu faccia qualcosa e trova piuttosto insulsi i discorsi sulla « morale proletaria ».

Le liberali uscirono dall'UDI che era troppo piena di donne del popolo, di operaie, di gente che si commoveva sulle vittorie dell'Esercito rosso, che dava ragione agli operai negli scioperi. Angela Cingolani Guidi non venne più, col suo sorriso cerimonioso appuntato sul viso, a presenziare le celebrazioni dell'8 marzo. "Noi Donne" non fu più quella specie di bollettino male impaginato e peggio stampato che c'era così faticoso far uscire a intervalli più o meno regolari.

7 milioni di firme

Le donne votarono una volta, due, tre, quattro volte: non ci fu campagna elettorale in cui le donne non fossero presenti tra le volanti, le propagandiste, le candidate. Non fu difficile scoprire che esistevano davvero le donne che sapevano fare il sindaco come la Balboni, il deputato come Gina Borellini, o Gisella Floreanini, l'assessore provinciale come la romana Maria Michetti.

Ora tutto questo ci pare naturale, semplice, ovvio.

Ci pare naturale che sette milioni di donne abbiano firmato contro l'atomica e per l'incontro dei cinque grandi.

Ci pare naturale che centinaia, migliaia di donne di Roma siano scese in piazza a protestare contro la legge truffa, che altre migliaia di donne abbiano manifestato in tutta Italia.

Ci pare l'ABC di ogni nostra campagna elettorale che centinaia e migliaia di donne facciano un lavoro individuale, preciso, paziente, di orientamento politico dell'elettorato femminile.

Abbiamo fatto un bel pezzo di strada da quando, caro compagno Togliatti, ti mandavamo con gli auguri per il Capodanno 1945, il nostro impegno di lavoro: « Ci proponiamo di essere le animatrici costanti della difesa dei giusti interessi e di tutti i diritti delle donne di Roma, di divenire le loro amiche migliori ». Abbiamo fatta tanta strada quanta Giorgina, Giaimetto, Celestina, Jannicu, i bambini nuovi cui allora preparavamo la vita.

LAURA INGRAO

In questo periodo elettorale, anche al mercato, le discussioni si sono fatte più accese e vivaci

IL TUGURIO, VERGOGNA DELL'ITALIA DEMOCRISTIANA

Ad Aquilonia si abita ancora nelle case colpite dal terremoto

Un piccolo comune della provincia di Avellino - Tra le macerie provocate dal movimento tellurico del 1930 alloggiano una quarantina di famiglie - La storia della vedova Tavarone

DAL NOSTRO INVIATO SPECIALE

AVELLINO, maggio. — *Aquilonia è un piccolo comune dell'alta provincia di Avellino costituito da strette e lunghe casette ad un piano, che danno al paese l'aspetto di un baraccamento militare.*

Quelle casette furono costruite dopo il terribile terremoto del 1930 che si abbattè su tutta la zona e che particolarmente infierì ad Aquilonia: il governo fascista ricostruì il paese cercando di spendere il meno possibile e, al posto di case comode e igieniche sorsero quelle casette chiamate « asismiche ». A circa due chilometri da qui giacciono le macerie della vecchia Aquilonia che, a ventitre anni dal tragico avvenimento, non sono state ancora rimosse. Qui vi abitano una quarantina di famiglie, che non hanno trovato un tetto nelle misere casette di Aquilonia nuova: con i sassi delle case distrutte hanno rabberciato le poche mura risparmiate dal terremoto e vivono in quattro o più persone, in una sola stanzetta, senza finestre dove la luce entra faticosamente dalla piccola porta che dà sulla strada sconquassata.

In fondo a questo ammasso di ruderi, sui quali l'erba cresce da padrona, vi è il tugurio della famiglia Tavarone. E' solo, costruito sull'orlo di una roccia a strapiombo sulla valle. Quando ci affacciammo all'usciolo, riuscimmo a fatica a distinguere l'interno tanto era buio; poi, a poco a poco, scorgemmo gli oggetti e le persone. L'arredamento era costituito da un piccolo letto vuoto e da un vecchio cassone tarlato. Accanto a questo, di fronte all'entrata, una donna ammalata giaceva in un altro letto fatto d'assi, con il fieno che sostituiva il materasso. Una coperta militare, piena di buchi, la ricopriva e un fazzoletto di un colore indefinibile le avvolgeva il viso scheletrito e sofferente. Vicino a lei vi era una bimba di sette anni, che ci osservava con i suoi occhioni neri e stupiti.

Da un angolo buio uscì un'altra donna. Era piccola e curva e per tutto il tempo che rimanemmo nel tugurio, tenne una mano dalle dita scarne come uncini, appoggiata alla guancia, come per sostenere il viso pallido. Ci chiese chi eravamo, con una voce strascicata e che si udiva a fatica, tant'era debole e, dopo che ci fummo presentati, ci raccontò la sua dolorosa storia, sempre con quella voce debole e rassegnata che la tragedia che narrava non alterava minimamente, il volto sostenuto dalla mano, in una espressione accasciata e stanca.

Molti anni fa aveva sposato Michele Tavarone, vedovo con una figlia e dal matrimonio erano nate due bambine. Lui era un bracciante e lavorava un po' dappertutto, sulle terre degli altri, ammazzandosi di fatica per guadagnare l'indispensabile per vivere alla sua famiglia.

Non era mai riuscito a trovare un'altra casa, per uscire da quel sordido tugurio, dato che i proprietari degli stabili chiedevano tre quintali di grano d'affitto.

Vivendo in quel tugurio, sostenendosi con pane e verdura, lavorando come una bestia, la salute lo abbandonò e una mattina fu incapace di alzarsi dal materasso fatto di fieno. Nello stesso periodo anche una delle figlie si ammalò gravemente: la tubercolosi faceva terribili progressi in quel tugurio. Il medico non fu chiamato, sarebbe costato troppo.

Pochi giorni dopo la figlia morì. Si spense lentamente, quasi senza accorgersene e il giorno dopo la portarono via. Questo accadde circa un mese fa. Due giorni dopo un nuovo lutto si abbattè sul povero tugurio: il fisico di Michele Tavarone non resse e anch'egli si spense lentamente.

E la vedova rimase sola, con una bambina di sette anni e la prima figlia di suo marito, ora anch'essa malata. La mattina presto la vedova Tavarone si alzava, raccoglieva le forze che le rimanevano e partiva per i campi. I contadini la aiutavano, ma più di quello che facevano non potevano. A sera ella ritornava al tugurio, dove le figlie la attendevano e, stanca morta, si buttava sul letto, incapace a volte perfino di mangiare qualcosa.

Appena terminò di parlare, la donna si avvicinò ad un focherello che brillava in un angolo buio del tugurio e riempì una scodella di pasta cotta che poi porse alla figlia malata. Questa si rizzò faticosamente sul letto e, preso un cucchiaio, cominciò ad ingoiare quei pezzetti di pasta, senza alzare lo sguardo dal pavimento. La sorellina, che stava accanto a lei, non si mosse: continuava a fissarmi con gli occhi spauriti.

Così passano i giorni per la famiglia Tavarone. Quante sono le famiglie che vivono in queste spietate condizioni in Italia? Sono molte, troppe. Mai il governo, in questi cinque anni, ha fatto un benchè minimo tentativo per risolvere il problema del tugurio. Ricordiamolo, questo, il sette giugno e votiamo contro il governo della Democrazia Cristiana responsabile di tanto dolore e contro coloro che fingono di essere i suoi avversari ma che in realtà sono pronti a stringergli la mano. Votiamo il sette giugno perchè la vedova Tavarone e le sue figlie, non si spengano anch'esse lentamente.

GIANFRANCO BIANCHI

Termini ideali e realtà della bellezza femminile

Come eliminare il gonfiore delle caviglie — Le calzature da preferire secondo la forma del piede — Esercizi ginnastici utili

I maestri della bellezza femminile affermano che la circonferenza della caviglia deve essere uguale ai due terzi di quella del polpaccio: se una caviglia cioè misura 20 centimetri il polpaccio dovrà avere una circonferenza di centimetri 30. Se poniamo mano al metro, ci accorgeremo ben presto che pochissime donne rispondono alle proporzioni enunciate dai maestri della bellezza femminile.

Quali sono i difetti più comuni di noi donne, specialmente, che lavoriamo da mane a sera e come porre rimedio a questi difetti?

Anzitutto, le caviglie sempre enfiate. In questo caso occorre recarsi subito dal medico, chè il gonfiore delle caviglie può avere una origine cardiaca o può dipendere da cause generali, assai spesso d'una certa gravità. Per porre rimedio invece al gonfiore delle caviglie la sera o dopo una lunga permanenza in piedi occorre stendersi per terra e appoggiare le gambe al muro, alzandole il più verticalmente possibile in modo da stabilizzare l'afflusso del sangue alle caviglie, e rimanere in questa posizione per sei o sette minuti.

Bisogna quindi, massaggiare le caviglie dal basso in alto con i pollici per attivare la circolazione locale, e, infine, applicare intorno alle caviglie delle compresse umide, leggermente bagnate con alcool, tenendovele per un'ora. Se le vostre caviglie sono grosse, la sera, prima di coricarvi, massaggiatele per cinque minuti dal basso in alto e poi fasciatele con una striscia di tela bagnata, senza stringere troppo e tenete questa fasciatura per tutta la notte. Al mattino ripetete il massaggio per qualche minuto e poi, prendendo il piede per la punta, flettetelo nei due sensi per una diecina di volte.

Per quanto riguarda il piede, la sua lunghezza dovrebbe, per i maestri della bellezza femminile, essere pari alla settima parte della altezza del corpo. Anche in questo caso quale differenza con i nostri piedi! Eseguendo quell'esercizio che le ballerine sono solite fare ogni giorno per ore e ore, imparando, cioè, a camminare sulle punte, sembra che, dopo qualche settimana, il piede diminuisca notevolmente. Ma poichè sappiamo che non avete tanto tempo a disposizione, non ve lo consigliamo. Vi insegnamo, piuttosto, certi piccoli trucchi. Se avete ad esempio il piede molto lungo, portate sempre scarpe con guarnizioni alla tomaia; e se invece avete il piede piatto, portate sempre tacchi alti. Se avete il piede troppo largo, non portate mai calzature bianche o chiare e se volete mascherare il piede troppo lungo e largo, portate calze di una tinta leggermente scura. Se avete il piede ben inarcato, non esagerate portando tacchi troppo alti: il vostro piede in questo caso, infatti, verrebbe a sembrare troppo corto, sproporzionato e perciò non elegante.

Per avere, poi, una vita sottile applicate intorno ad essa, ogni sera, delle compresse di acqua calda a 35 con l'aggiunta di un pochino di alcool e tenetele per due minuti. Quindi, dopo avere asciugato la parte, applicate la seguente pomata con leggero massaggio: grammi 10 di glicerina e grammi 10 di tintura di iodio. Ricoprite, infine, la parte con un panno pulito per non tingere i lenzuoli.

Al mattino eseguite questi facili esercizi ginnastici: sedetevi in terra a gambe allungate e divaricate, portate le braccia a livello e in questa posizione giratevi da destra a sinistra imprimendo al corpo un movimento di rotazione. Il tutto per 12 volte. Poi alzatevi in piedi, mettete le mani ai fianchi e alzatevi sulla punta dei piedi, flettendovi quindi senza piegare i ginocchi a toccare con le dita la punta dei piedi. Il tutto per 15 volte. Per evitare il gonfiore all'addome sorvegliate il buon funzionamento del vostro fegato e disintossicatevi una volta alla settimana. L'esercizio sulle punte dei piedi per cinque minuti è buono anche per evitare che il vostro addome si impingui. Per evitare che questo avvenga occorre anche respirare profondamente più volte al giorno, tenendo i muscoli contratti il più possibile. Naturalmente, i miglioramenti non avverranno tutti d'incanto. Occorre che abbiate molta tenacia e pazienza e che non vogliate di colpo possedere magre caviglie, piedi piccoli, vita sottile e fianchi eleganti, ma il rimedio per almeno una delle vostre parti del corpo difettoso, siate tranquille, è sicuro.

LUIANA CORSI

PIETRO INGRAO - direttore
Piero Clementi vice dirett. resp.
Stabilimento Tipogr. U.E.S.I.S.A. Via IV Novembre, 149