

SATYAGRAHA



MENSILE DI INFORMAZIONE SULLE LOTTE NONVIOLENTE

LUGLIO 1980

Lire 250

ANNO IX n.7

Abbonamento annuo £. 3000 (o più) da versare sul ccp 257105

Spedizione in abbonamento postale, gruppo III/70 Via Venaria 85/8-10148 Torino

OBIEZIONE FISCALE NUOVE FORME DI LOTTA CONTRO LE SPESE MILITARI

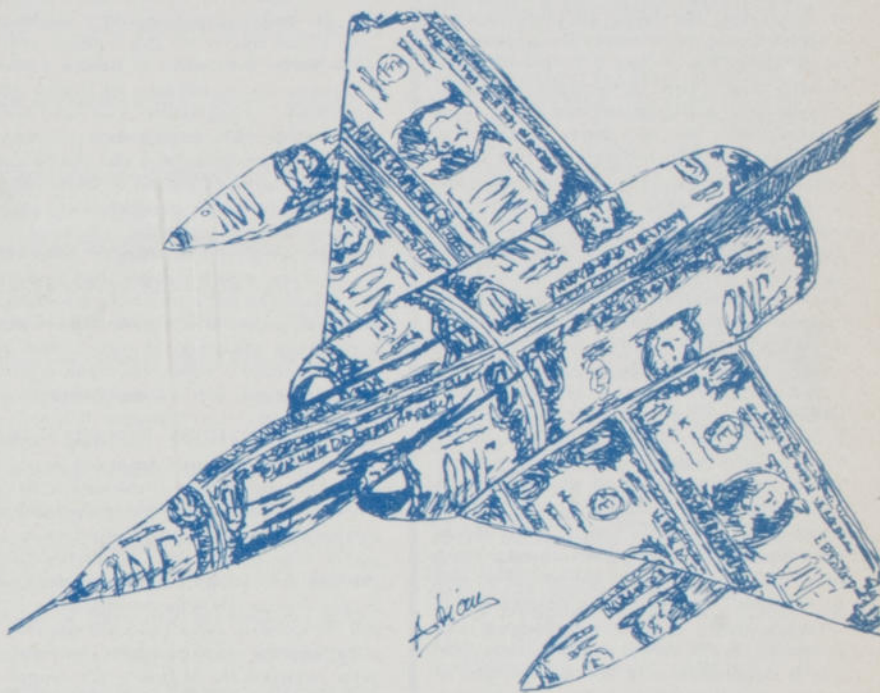
"Penso che noi dovremmo essere degli uomini, anzitutto: e poi dei sudditi. Non è da augurarsi che l'uomo coltivi il rispetto per ciò che è giusto". (da "La disobbedienza civile" - H.D. Thoreau).

Io PANGRAZIO ROBERTO, nato a Verona il 21.11.1957, residente a Verona Via Saliceto 4, DICHIARO DI OBBIETTARE ALLA CONTRIBUZIONE FISCALE 1979, rifiutandomi di pagare quel 12,5% (minimo storico 1975) che dal bilancio dello Stato viene destinato alle SPESE MILITARI.

Non è mia intenzione collaborare, nemmeno economicamente, al sostenimento di nessun esercito.

Credo, infatti, che in questo caso la sottomissione alle leggi e l'obbedienza allo Stato (pagare quella parte di tassa) COSTITUISCANO UN CRIMINE: il rimanere insensibili e, di fatto, contribuire allo sterminio in guerra e in pace, diretto o indiretto di milioni di esseri viventi.

La disobbedienza civile diventa dunque un DOVERE VERSO ME STESSO, ma soprattutto un DOVERE CIVICO: è il modo SEMPLICE per amare e rispettare



la vita, la dignità e la libertà di ogni altro uomo.

Attuo questa forma di lotta perchè credo nel metodo nonviolento.

INVIO IL DENARO TRATTENUTO (L. 33000) al MOVIMENTO NONVIOLENTO (sezione italiana del War Resisters' International) riconoscendone il programma e l'azione che tendono:

- all'opposizione integrale alla guerra;
- all'esclusione della violenza individuale e di gruppo in ogni settore della vita sociale;

- al superamento dell'apparato di potere che dallo spirito di violenza trae alimento;

- allo studio, la propaganda, la realizzazione di un tipo di DIFESA ORIGINALE, DISARMATA, STORICAMENTE FONDATA e REALIZZABILE: LA DIFESA POPOLARE NONVIOLENTE.

Saluti nonviolenti
(Roberto Pangrazio)

Verona, 31 maggio 1980

(Dichiarazione allegata al Mod. 740)

Sulla sicurezza europea, NATO, distensione...

CONTRORELAZIONE AL SEMINARIO DI STUDI DELLA GLI, 7-8 DICEMBRE 1979, ROMA HOTEL MICHELANGELO, SICUREZZA EUROPEA, NATO, DISTENSIONE, di SIMONE MASSIMO TARDIO.

Ha detto poco fa il gen. Rossetti che ci sono due tipi possibili di azione per difendersi: 1) un'azione militare; 2) un'azione politica con i trattati ed i patti internazionali. Io non considero l'esercito una struttura idonea alla difesa nazionale estendibile alla difesa e alla sicurezza europea e quindi non considero necessaria l'azione militare ad una difesa o sicurezza europea, ma anche quel tipo di azione politica prospettata dal generale e da altri intervenuti in questa sede mi sembra infatti molto riduttiva e francamente rinunciataria se non proprio stupido. Considero quindi essenziale per una effettiva difesa e sicurezza naz./Euro. La difesa popolare nonviolenta (da ora DPN) come viene comunemente detta l'estensione della pratica nonviolenta alla difesa comunitaria e sociale che da delle basi popolari alla difesa della comunità cosa che non hanno i vari Salt o patti internazionali o l'esercito. Una caratteristica essenziale della nonviolenza è quella di portare il dibattito, il confronto non mortale, il conflitto ad un livello etico-pragmatico superiore quello della convivenza e della forza morale dell'umanità rifiutando di porsi al livello primordiale ed animalesco nel quale prevale colui che possiede maggior forza fisica o materiale come accade quando si usa la struttura militare o tout-court capitalista. Il nonviolento costringe il suo avversario a far uso della violenza contro un uomo che non l'attacca e a sospendere l'uso delle armi per procedere ad un confronto sul piano morale e politico. Partendo dal presupposto che la nonviolenza è utilizzabile anche nella difesa naz./euro. si sconvolge praticamente la ferrea logica dell'esercito inteso come sola garanzia dell'indipendenza e si lotta con la nonviolenza per affermare in pieno e realmente oltre alla difesa e alla sicurezza anche la democrazia e la libertà. Per dare risposte concrete da questo lato bisogna però concepire meglio questo tipo di difesa, bisogna approfondire la DPN e mostrare che esiste in modo efficace una resistenza che non sia passiva, una forza che non sia armata, una difesa che non sia violenta. Ma qui sta appunto il difficile lo debbo riconoscere, specialmente in una società ed in una umanità che hanno sempre usato il deterrente militare armato per prevenire e per risolvere le proprie controversie internazionali ed interne. L'adozione della DPN comporta come conseguenza uno stravolgimento radicale della concezione classica di difesa naz./euro. di onore e di civiltà. Però è vitale che questo stravolgimento ideale e pragmatico avvenga il più presto possibile. Se la difesa naz./euro armata viene considerata uno strumento di difesa della comunità, la DPN deve essere considerata uno strumento

equivalente e per me più attivo di difesa ma voglio sottolineare ancora che la DPN contiene anche quello spirito che serve a trasformare moralmente e politicamente tutta la comunità sociale. In queste condizioni una popolazione sicura dei suoi diritti e dei suoi doveri e decisa a non fornire pretesti per una repressione violenta ed inoltre decisa a non essere schiava ha nel tempo, breve o medio, la possibilità di paralizzare l'esercito o le strutture d'occupazione e rendere l'occupazione territoriale eventuale non redditizia economicamente, politicamente ed anche territorialmente. Così sostengo che l'esistere di fronte ad un aggressore eventuale una popolazione decisa e preparata può costituire una forza di dissuasione altrettanto, se non maggiormente, efficace di un armamento più potente di quello del nemico come viene comunemente considerato. Questo tipo di difesa non dà inoltre giustificazioni o anche pretesti ad un intervento più o meno armato più o meno preventivo di nessun paese se non vuole essere additato ed isolato come imperialista ed aggressore. Conviene notare che la DPN pur esercitando solo una dissuasione psicologica, cosa che poi fa anche la tragica corsa al riarmo di questi giorni, però alla fine penso costituisca una effettiva resistenza all'occupante, interno o esterno, con possibilità di maggior successo di un dibattito armato, eppoi con il nemico (!) si possono fare tante belle cose insieme invece di uccidersi a vicenda. La resistenza nonviolenta rifiutando in tutti i modi possibili di aiutare il nemico occupante cercando di far capire loro l'assurda situazione in cui si trovano si avvantaggia di questa debolezza dell'aggressore. Trattando i militari occupanti da visitatori mostra il loro stato di inutile aggressori e di marionette del potere che li ha mandati per propri interessi particolari al rischio della loro vita in una guerra non propria ma di interessi altrui che loro in fin dei conti sono come loro. Si può vedere la bella novella di Lev Tolstoj, la storia di Ivan il piccolo stupido. Un atteggiamento esplicitamente nonviolento della popolazione di fronte alle truppe invasori ha quindi l'effetto dirompente di disorientare l'avversario e di sorprendere gli stessi soldati occupanti che non si aspettano questa reazione nonviolenta della popolazione che si rifiuta di scendere sul suo stesso terreno di lotta violenta.

La DPN non può essere e non deve essere considerata in modo riduttivo e passivo però solo ristretta al puro ruolo di difesa strategicamente intesa, ma deve essere inserita ed elevata nel quadro più ampio dell'affermazione della giustizia e della libertà, sia nell'interno sia all'esterno delle proprie strutture sociali. Quindi non si ammette il concetto compromissorio della noningerenza tanto sbandierata dai regimi totalitari e totalizzanti e supinamente cettato dai governi liberi (!).

La nonviolenza, come anche l'obiezione di coscienza, non ha come unico scopo la sola resistenza alla guerra ma essa cerca anche attivamente di prevenire e

combattere tutte le cause generanti le guerre e le violenze strutturali, ed in particolare modo la schiavitù volontaria, la passività che come diceva Giacomo Olivi fucilato dai nazi-fascisti a Modena, è all'origine dei nostri mali nazionali. Quindi la DPN non si limita ai soli compiti della protezione civile, né la difesa armata non può essere considerata solo come ruolo di dissuasione e di distensione. Cioè non si può usare la DPN per una pace passiva, cosa che si ottiene con il militarismo e/o le azioni politiche classiche scongiurando o cercando di scongiurare la presenza di guerre, ma la DPN si può usarla solo per una pace attiva che presuppone un crescente e continuo contatto tra le parti, col superamento della violenza diretta assimilabile alla guerra, l'eliminazione delle violenze indirette o strutturali e per l'affermarsi una maggior conoscenza dei popoli ed una continua esplosione di libertà. Infatti non ha senso battersi per una semplice pacificazione e per il superamento delle guerre se poi si continua a tollerare quella guerra mondiale e globale che sotto forma di asservimento economico-finanziario, culturale, politico viene combattuto ogni giorno con milioni di vittime per fame e sottosviluppo. La DPN presuppone il superamento di questa guerra mondiale-globale, o sterminio come viene chiamato dai radicali; la DPN non consumando l'energia fin'ora spese per gli armamenti può far avvenire meglio questa pace attiva.

Anche la DPN ha le sue armi, questi mezzi pratici di azioni nonviolente per la resistenza sono innumerevoli: si può iniziare con il sabotaggio delle comunicazioni e dei mezzi di produzione, la diffusione della stampa clandestina, gli scioperi, le manifestazioni di autonomia nazionale, la creazione di organi di potere paralleli a quelli dell'occupante o dei collaborazionisti, l'osservanza degli ordini del governo clandestino, il boicottaggio dei prodotti e dei servizi dell'invasore, la non-cooperazione con l'esercito occupante, la disobbedienza civile nei confronti di un eventuale governo collaborazionista, l'organizzazione di circuiti alternativi d'informazione e di educazione e di servizi sociali. Oltre a questi elencati in modo scarno e già sperimentati in certe situazioni la fantasia fa scaturire in simili frangenti centinaia di idee in proposito che si adattano meglio alle circostanze da affrontare. Ma questi mezzi hanno bisogno di una preparazione e non con approssimazione e faciloneria. La DPN non significa spontaneismo e che non sia necessaria nessuna preparazione specifica, l'organizzazione è essenziale e deve essere la più decentrata possibile: una società burocratizzata e centralizzata nel campo politico, economico e sociale può essere strategicamente catturata facilmente dall'occupante.

Per concludere questa mia controrelazione voglio puntualizzare che la pace e la distensione non vengono dal militarismo ma viene dalla DPN che consiste nel popo-

continua a pag. 3

Alla scuola di servizio sociale

"Maleducato, blasfemo, violento e magari sporco e terrore".

E' con queste motivazioni che si può a tutt'oggi espellere uno studente "scomodo" dall'università.

Non è fantascienza, ma è accaduto pochi giorni fa alla Scuola Universitaria di Servizio sociale a Firenze: Una docente, alla quale uno studente aveva chiesto molto gentilmente durante una lezione la data di un appello ha reagito violentemente, non dando la risposta, cacciando fuori lo studente e negandogli la possibilità di iscriversi all'appello stesso in quanto maleducato.

Alla mobilitazione degli studenti la docente Vignoli rispondeva cancellando l'appello con motivazioni assurde prorogandolo, e denunciando lo studente al consiglio direttivo, il quale dopo un processo-farsa (in cui non si teneva conto della testimonianza di 80 studenti!), sospendeva al compagno la sessione estiva, facendogli perdere la possibilità di alloggio alla casa dello studente e il mantenimento tramite il presalario. Cosa significa questo? Al di là dei termini dell'episodio, significa espulsione dall'Università e, peggio, manifestazione di arroganza dei gestori del potere all'Università, che possono ormai permettersi di agire senza veli, colpendo chi è più esposto (non è un caso che lo studente fosse un compagno "scomodo") da eliminare subito se si vuole far

sicurezza europea

lo che sia se stesso, che prende coscienza di se stesso e nell'impegnarsi a difenderlo. Quindi chiedo che vengano approfonditi i termini di questo tipo di difesa e di azione e non fossilizzarci, non solo intellettualmente ma anche materialmente, sul militarismo. Ed annuncio che si sta costituendo un Nucleo Antimilitarista Liberale che dice no ai missili installati in Italia, e sì al disarmo, ed il NAL aderisce alla Lega per il Disarmo Unilaterale che si costituirà a Roma il 16 dicembre prossimo.

Simone Massimo Tardio

tornare ad essere l'università un luogo di studio pieno, selezione di classe, intralazzo e supporto al potere, piena di bravi ragazzi che si fanno il culo. L'episodio non può lasciarci indifferenti perchè questo è uno degli avvenimenti di una catena che bisogna arrestare. Non è casuale che ciò sia avvenuto contro uno studente proletario e all'interno di una scuola a statuto speciale. Queste scuole (Scuola di servizio sociale, scuola infermieri professionali ecc...) sono centri di formazione professionale di personale destinato alla funzione di mediatore di consenso sociale, in cui, anche a causa del loro isolamento dal resto dell'Università, passa maggiormente la repressione, e l'espulsione dei proletari dall'università raggiunge livelli più avanzati.

Mancanza di case, tasse alte, ripresa della selezione selvaggia, alti costi degli esami: sono questi gli strumenti con cui si espelle chi è reo di non essere figlio di papà!!! E quando questi mezzi si rivelano insufficienti si ricorre alla repressione diretta, come in questo caso. Infatti al di là dell'isterismo del singolo docente che ha richiesto il provvedimento, si è voluto colpire la lotta che gli studenti della Scuola hanno organizzato ad Aprile, in difesa dei loro bisogni, minacciati dall'inasprimento della selezione, attuato a vari livelli.

Il 30 maggio c'è stata una manifestazione generale di protesta da parte di tutti gli studenti universitari davanti al rettore dell'Università di Firenze. Si è chiesto al rettore di riunire di nuovo il consiglio direttivo per annullare il provvedimento.

Era presente tutta la stampa fiorentina, TV e radio libere.

(Laura Battistini)
Tel. 0573 26888

NOTIZIE IN BREVE

BUNKER ANTIATOMICO

L'Asino, la rivista della Lega per il Disarmo Unilaterale, ha denunciato l'esistenza di un Bunker antiatomico segreto nei pressi di Roma, che ospiterebbe apparecchiature elettroniche, armi offensive e difensive sofisticate, rifugi a prova di bomba atomica, il tutto al servizio esclusivo degli organismi superiori e operativi dei Ministeri, a partire da quello della Difesa (propria). Il tutto, diciamo noi della L.D.U., a spese e alle spalle dei cittadini ignari. Il tutto aggravando, con tali strumenti di morte per molti e difesa dei privilegiati, i rischi per la pace e il benessere dei cittadini che di guerre e di conflitti e armamenti in casa e fuori, di fabbriche di armi, di eserciti di ogni specie non ne vogliono sapere.

L.D.U. C.P. 252 - Livorno.



PROPOSTA SERVIZIO LEVA P. C. I.

Il deputato comunista Baracetti ha presentato alla stampa una proposta di legge del PCI per modificare la condizione dei militari di leva. La proposta prevede che il servizio di leva sia della durata di dodici mesi per tutte le armi, che per l'inserimento nella vita militare si tenga conto del titolo di studio, della professione e delle attività svolte in precedenza dal giovane. Inoltre, e questa risulta la parte più interessante della proposta, per migliorare i rapporti con la popolazione si invitano i militari a partecipare ad iniziative culturali, sportive e ricreative, si prevede inoltre la creazione di centri culturali, l'uso agevolato di mezzi di trasporto e l'accesso gratuito o semigratuito a musei, cinema, teatri ecc. La proposta risulta senza dubbio interessante, ma sembra però trascurare alcuni punti che per un militare risultano più importanti di qualsiasi visita guidata ad un museo o di qualsiasi iniziativa culturale. Per esempio il problema della lontananza da casa che per dodici mesi sono costretti ad affrontare spesso a contatto di gente che li emargina spingendoli a chiudersi in cerchie molto ristrette, formate il più delle volte da ragazzi che provengono dallo stesso luogo ed a frequentare cinema e trattorie dove si ritrovano, come in caserma, in compagnia di altri militari.



MANIFESTI NONVIOLENTI

Sono disponibili delle gigantografie di Schumacher e Capitini formato 50x70. Costano L. 500 cadauno. Oltre le 10 copie L. 350. Richiedere a Beppe Mirasso - Via S. Lorenzo 31 - 10015 Ivrea - Tel. 45518.



TECNOLOGIE ALTERNATIVE

Chiunque può richiedere e ottenere gratis una serie di opuscoli sulle Tecnologie Alternative a World Scout Bureau, C. P. 78; 1211 Geneva 4, o una serie di opuscoli e di diapositive sulla Village Technology alla UNICEF, Palais des Nations, 1211 Geneva, CH, tenendo presente che sono in inglese. Una traduzione del testo delle diapositive sarà pronto tra poco presso MIR via Guacci Nobile 12, Napoli.

GERMANIA: 7° festival internazionale della pace

Iniziato nel 1974 per iniziativa di due organizzazioni para-religiose tedesche (Aktion Subnezeichen Friedensdienste e Aktionsgemeinschaft Dienst für den Frieden) con appena 250 partecipanti, questo VII festival ha raggiunto il numero di 3500!

E' stata una esperienza non facile da descrivere, ma che valeva proprio la pena di vivere. I 3500 partecipanti provenivano da tutte le regioni della Repubblica Federale di Germania, con un esiguo numero dall'estero, e per lo più persone impegnate in azioni concrete per la pace durante tutto l'anno a livello locale, da liberali moderati a obiettori di coscienza integrali, tutti però concordi di "COSTRUIRE LA PACE SENZA LE ARMI" (Frieden schaffen ohne Waffen), tema centrale del festival. Eravamo alloggiati in tende, suddivise in "villaggi", con un tendone centrale per le sessioni plenarie. I villaggi veri centri di molte e svariate attività: dal cinema teatro ai problemi di sviluppo erano gestiti in modo abbastanza autonomo da diversi gruppi pacifisti, religiosi, politici, ecologici, alternativi. Nonostante l'organizzazione minuziosa del comitato promotore (un apposito documento di 22 pagine e un bollettino quotidiano furono distribuiti a tutti i partecipanti), non mancarono i momenti di attività spontanee, creative e stimolanti, p.e. raccolta di firme in sostegno degli obiettori di coscienza spagnoli, raccolta di fondi per il Nicaragua, incontri per pianificare nuove iniziative per la pace, e così via. Certo l'accento-soprattutto durante le sessioni plenarie-era sulla necessità di promuovere la distensione tra i blocchi politico-militari, rifiuto di una nuova guerra fredda e quindi appoggio alle olimpiadi di Mosca. In questo senso ad alcuni poteva sembrare un avvenimento

monocolore, e forse tale viene presentato dai mass-media o addirittura ignorato. L'esperienza però non potrà essere ignorata da tante comunità (cattoliche e protestanti), gruppi operanti a livello locale ecc., che avevano delegato i loro membri più attivi, animatori di iniziative future; e in una società come quella tedesca -imborghesita e abituata ad un alto livello di vita, costi quel che costi- c'è tanto da fare!

E' mancata, ed è comprensibile, l'adesione delle chiese ufficiali, benché il festival fosse stato promosso da movimenti che operano nell'ambito delle



chiese. Una tale adesione avrebbe provocato, infatti, un dibattito politico nazionale sul rapporto fra Stato e chiesa (nella Repubblica Federale le chiese vengono sovvenzionate dallo Stato tramite un'apposita tassa percepita da ogni cittadino che dichiara di appartenere ad una qualsiasi denominazione religiosa), in quanto il festival mette in questione anche la politica federale, direttamente o indirettamente, in molti campi; e le chiese non vorrebbero certamente provocare tale dibattito, essendo in generale per uno status quo. Persone interessate a informazioni più ampie anche in vista di un'eventuale partecipazione l'anno prossimo, possono scrivere ad uno degli organismi promotori:

AS Friedensdienste e.V., Jebensstrasse 1, 1000 BERLIN 12.

AGDF, Malteserhof, 5330 Königswinter 1, RFG.

Franco Perna

NOTIZIE IN BREVE

FEDI E POLITICA NEI RUOLI SOCIALI
Corso estivo a Selva di Val Gardena; per giovani che abbiano compiuto i 19 anni. E' un'esperienza di studio comune (tre riunioni al giorno) di vita in montagna (splendida posizione, due gite alla settimana) di vita comunitaria (la casa ospita ottanta persone ed è autogestita per quel che riguarda i servizi comuni; la casa è di proprietà dei gesuiti di Villa Pizzoni di Milano). Periodo 19 luglio-2 agosto. Il corso è tenuto da Antonino Drago su fede e politica nei ruoli sociali; si tenterà anche di affrontare la problematica del femminismo. La quota è di L. 7000 al giorno (sono possibili sconti per chi non può). Chi è interessato scriva a Giangiacomo Rotelli, Piazza S. Fedele 4; Milano.



YOGA D'OCCIDENTE
Due seminari di Vero YOGA d'Occidente al Monastero Zen du Taille in Francia. Dal 20 al 26 luglio e dal 20 al 26 agosto, in francese, organizzato da N. Daum e Edouard Ajderian, aperto a tutti quelli che vogliono introdursi e approfondire lo yoga secondo l'insegnamento dell'Arca; costo 700 F più 250 di iscrizione. Scrivere a Niele Daum, Les Pres Nouveau, Roynac 26430 Puy St. Martin, Francia.



YOGA
Yoga, artigianato, danze e canti alla comunità di Rémuzat nel seguente periodo: 16-26 luglio e 31 luglio-16 agosto, 55 F al giorno; scrivere a Michel Pons, Les Blanches 26510 Rémuzat, Francia.



YOGA E DANZA
Stages con Michaëlla su yoga e danza (danza sacra d'occidente). Scrivere a M. Domain, Centre Culturel Les Fontaines; B.P. 205; 60500 Chantilly.



DANZA SACRA
Danza sacra con Gazelle, la Compagnia dell'Arca. Dal 20 al 28 agosto alla Flayssière (Arca) dal 3 al 11 settembre. Costa 680 F. Scrivere a Gazelle, rue Pernety 75014 Parigi.



PRALI (TORINO)
Gestito da compagni è aperto dal 4 luglio al 31 agosto il Rifugio Lago Verde (metri 2583). In questo periodo vi saranno "introduzioni" a: Orientamento e meteorologia, Botanica Alpina, Escursionismo Alimentazione Equipaggiamento, Introduzione alla montagna. Pensione settimanale L. 85000. Prenotazioni e informazioni: ISNEV Tel. 0121 442310.



ANTINUCLEARE
Se qualcuno avesse piccoli testi per sceneggiature antinucleari o antimilitariste, può inviarli a Laura e Maria Battistini, Via Provinciale Pistoia-Riolo, 51020 Lentula (Pistoia).

BREVE STORIA DELLA NONVIOLENZA

XXV - GANDHI



Gandhi è stato il primo ad applicare le tecniche della nonviolenza a grandi lotte per l'eguaglianza razziale e sociale e per l'indipendenza politica. Con lui la nonviolenza esce dal campo delle idee teoriche e diventa una grande forza politica, al seguito della quale si pose la nazione indiana. Gandhi ha dimostrato concretamente che è possibile una politica nonviolenta; la sua opera ha quindi un'enorme importanza nella storia dell'umanità ed è oggi ancora più valida, poichè la strada della violenza è giunta al massimo potere distruttivo. Scrive Norberto Bobbio nell'introduzione al volume Il problema della guerra e le vie della pace (Il Mulino, 1979): "Non mi considero un nonviolento militante, ma ho acquistato la certezza assoluta che o gli uomini riusciranno a risolvere i loro conflitti senza ricorrere alla violenza, in particolare a quella violenza collettiva e organizzata che è la guerra, sia esterna sia interna, o la violenza li cancellerà dalla faccia della terra" (p. 14). Martin Luther King, che seppe sviluppare in forma originale il metodo gandhiano, ha compreso a fondo il valore di Gandhi: "Prima di leggere Gandhi, avevo quasi concluso che l'etica di Gesù fosse efficace soltanto nei rapporti individuali. La filosofia del 'porgi l'altra guancia' e dell' 'amate i vostri nemici' sentivo che era valida solo quando gli individui erano in conflitto con altri individui; quando invece erano in

conflitto gruppi razziali e nazioni, sembrava necessario un comportamento più realistico. Ma dopo aver letto Gandhi, vidi che ero completamente in errore. Gandhi fu probabilmente la prima persona della storia ad elevare l'etica dell'amore di Gesù al di sopra dei semplici rapporti individuali e a trasformarla in una forza sociale su larga scala, potente ed efficace. L'amore per Gandhi era uno strumento potente per operare un mutamento sociale e collettivo" (da Nonviolenza in America, p. 386). La vita di Gandhi è molto nota, comunque può essere utile ricordarne alcuni aspetti fondamentali. Gandhi, nato nel 1869, era figlio di un uomo politico, primo ministro nel piccolo principato di Portbandar, poi in quello limitrofo di Rajkot. Il giovane Gandhi fu inviato a Londra per studiare legge e vi soggiornò dal 1888 al 1891. Conclusi gli studi, iniziò in patria con successo la professione di avvocato. Nel maggio del 1893 si recò in Sud Africa come rappresentante legale di una ditta indiana; pensava di trattenevisi in Africa per circa un anno, invece vi restò fino al 1914. Il soggiorno africano fu fondamentale per la maturazione politica di Gandhi: per la prima volta si trovò coinvolto in grandi lotte per l'eguaglianza razziale, poichè i numerosi indiani che lavoravano in Sud Africa subivano dagli europei gravi discriminazioni. Gandhi divenne di fatto il leader della comunità indiana. Dopo la lettura dell'opera Fino all'ultimo dell'inglese Ruskin, che sosteneva la necessità di un'economia al servizio dell'uomo e del lavoro manuale, Gandhi si trasferì nel 1904 in una fattoria vicino a Phoenix (nello stato sudafricano del Natal), dove diede vita ad una comunità nonviolenta. Nel 1906 Gandhi cominciò una grande

lotta e con essa il neologismo satyagraha (=forza della verità). Il 22 agosto il governo del Transvaal aveva presentato per la conversione in legge un'ordinanza, che obbligava tutti gli asiatici residenti nel territorio a munirsi di una scheda di identità, da portare sempre con sé, ed a fornire le impronte digitali all'atto della registrazione presso gli uffici governativi. Gli indiani vedevano nell'ordinanza un insulto alla loro dignità e Gandhi nel comizio del 1 settembre propose di resistervi con il satyagraha. I volontari dovevano rifiutare di farsi schedare; se multati, non dovevano pagare; se processati, dovevano ammettere di avere deliberatamente violato la legge e andare in prigione senza alcuna resistenza. La proposta di Gandhi fu accettata con entusiasmo e iniziò una lotta che, con alterne vicende, durò fino al 1914, quando fu conclusa dagli accordi col generale Smuts, sostanzialmente favorevoli agli immigrati indiani. Nel 1915 Gandhi tornò in India e nel 1919 diede inizio ad una vasta campagna di lotte per l'indipendenza dal dominio inglese. Per circa un trentennio Gandhi fu la guida morale e politica del suo popolo, in collaborazione con altri esponenti del partito del Congresso (in particolare Nehru), e portò l'India all'indipendenza col metodo della nonviolenza. Il 1 agosto 1947, nel momento della conquista della libertà, dall'India si separò il Pakistan, contro il volere di Gandhi che si era impegnato per l'unione fra indù e musulmani. Fu un periodo di enormi tensioni fra i due gruppi religiosi e si scatenarono violenze inaudite. Gandhi impegnò tutto il proprio prestigio per sedare la violenza, ricorrendo anche a frequenti digiuni.

continua a pag. 6

da pag. 5: Breve storia della nonviolenza

Il 30 gennaio 1948 morì, assassinato da un estremista indù, mentre si accingeva a Nuova Dehli alla pubblica preghiera serale.

Aldo Capitini ha ben sintetizzato i tratti fondamentali del metodo di Gandhi: "All'inizio di una lotta Gandhi scriveva un appello per spiegare la causa e lo scopo, e mandava una lettera al suo avversario dichiarando che cosa chiedeva, e stabiliva formule chiare e sintetiche per il popolo. Da una parte offriva all'avversario di discutere per venire ad un accordo, dall'altra diceva al popolo di prepararsi. Egli non voleva distruggere l'avversario, nè stravincere, facendogli fare una brutta figura; gli bastava di fare dei passi avanti, di ottenere alcune cose giuste; il resto veniva rimandato a lotte successive. Egli voleva soprattutto convincerlo, agire sull'animo dell'avversario mostrandogli la sua ingiustizia, e offrendogli un modo onorevole di cedere, senza amarezza e senza umiliazione. Si capisce che questa pressione morale, la mancanza di violenza, il sacrificio coraggioso, la non paura dalla parte di Gandhi, inducevano l'avversario a cedere più che se avesse trovato la violenza, perchè allora avrebbe risposto tranquillamente con la violenza. Al popolo Gandhi diceva di lottare in due modi: non collaborando con gli avversari (boicottaggio, sciopero, rifiuto di onorificenze e di servizi, per esempio del tribunale, in modo che gli indiani regolavano tra loro le cause senza andare dai tribunali inglesi ecc...) e con l'attiva resistenza non-violenta (digiuni, scioperi a rovescio, non pagare le tasse, disubbidienza a leggi ingiuste, farsi arrestare, senza collera e senza paura mai, mostrando non odio ma amorevolezza agli avversari ed alle loro famiglie, accettando

con molto coraggio tutti i sacrifici, anche di essere battuti, come la madre di Nehru che una volta si rialzò con il volto e i capelli bianchi insanguinati sotto i colpi della polizia degli inglesi)" (*Rivoluzione aperta*, pp. 41-43).

Quali le matrici culturali di Gandhi? Sono molte, tanto che egli può essere considerato una sintesi di Oriente e Occidente. L'ispirazione fondamentale fu quella religiosa, integrata però dalla migliore tradizione civile dell'Occidente. Sul piano religioso, pur avendo sempre manifestato la propria adesione all'induismo, non esitò a purificarlo dagli aspetti retrivi (la divisione in caste, la discriminazione verso gli "intoccabili"), ed a farlo convergere verso le altre grandi religioni (buddismo, islamismo, cristianesimo). Lesse con amore il Vangelo e giunse ad identificare Dio con la Verità e la Nonviolenza (*Ahimsa*): trovò nella fede in Dio il fondamento del proprio impegno politico a favore della libertà e della giustizia sociale: "Non conosco peccato più grande di quello di opprimere gli innocenti in nome di Dio".

Quanto all'influsso della civiltà occidentale, affermò egli stesso rivolgendosi all'Europa: "Mi avete dato un maestro in Thoreau, il quale con il suo saggio su *Il dovere della disubbidienza civile* mi diede una conferma scientifica di quello che stavo facendo in Sud Africa. L'Inghilterra mi diede Ruskin, il cui *Fino all'ultimo* da un giorno all'altro mi trasformò da avvocato e cittadino in un campagna residente lontano da Durban in una fattoria, a tre miglia dalla stazione più vicina; e la Russia mi diede con Tolstoj un maestro il quale fornì un fondamento razionale alla

mia nonviolenza. Tolstoj benedisse il mio movimento in Sud Africa quando era ancora agli inizi e io dovevo ancora apprendere le mirabili possibilità. Fu lui a predirmi nella sua lettera che dirigevo un movimento destinato a portare un messaggio di pace ai popoli oppressi della terra" (da "Antiche come le montagne", pp. 71-72).

Claudio Cardelli

Nota bibliografica:

- Gandhi, *La mia vita per la libertà* (autobiografia), Newton Compton Italiana, Roma, 1974.
- Gandhi, *Teoria e pratica della nonviolenza*, Einaudi, Torino 1973.
- Gandhi, *Antiche come le montagne* (antologia di pensieri), Comunità, Milano, 1973.
- M. Torri, *Dalla collaborazione alla rivoluzione non violenta* (studio storico su Gandhi e il nazionalismo indiano), Einaudi, 1975.

POESIA

"CANTO CONTRO LA VIOLENZA"

Fratelli uniamoci,
Non spariamo!
Colui che spara
nulla risolve!
Armiamoci dell'arma
dell'amore!
Troppo sangue
è stato sparso
Molte lacrime già versate!
L'uomo cerca la vita
E non la morte!
Fratelli uniamoci,
non spariamo!
Colui che spara,
Nulla risolve!

(gli alunni della I - H)
Scuola media statale - Via Martiri d'Ungheria - 84018 Scafati-Salerno).

(a cura di Franca Niccolini) **ALIMENTAZIONE**
NATURALE DEI BAMBINI

DALLA PARTE DEGLI ANIMALI

Questo articolo vuole essere un aiuto per tutti coloro che intendono alimentare i bambini senza utilizzare la carne (e magari neanche i latticini e le uova).

Infatti come nonviolenti dovremmo essere più sensibili al rapporto uomo-animale e meditare di più sull'uccisione di esseri che quasi sempre consideriamo solo in rapporto ai nostri appetiti. E senza mangiare gli animali possiamo vivere lo stesso, anzi si vive meglio.

In molte persone c'è il terrore che senza carne non si abbiano abbastanza proteine. Quando si tratta poi di alimentare i bambini, anche coloro che per se stessi fanno la scelta vegetariana, si tirano indietro, per la paura che senza carne, i piccoli non crescano o peggio si ammalinino per denutrizione. La carne contiene molte proteine e produce anche molte calorie che stimolano l'organismo e gli danno parecchia energia. Ma l'energia della carne (come quella dello zucchero, compreso quello integrale) non dura a lungo. Quindi bisogna mangiarne in continuazione.

I cereali e le verdure producono una energia meno violenta e il nostro organismo può assimilare gli elementi nutritivi con ritmo più lento e continuo. Inoltre, dopo che l'energia della carne (e dello zucchero) si è esaurita, subentra la depressione e la pesantezza, mentre ciò non accade con i cereali.

Insieme al tuorlo dell'uovo, al burro, alla crema, i grassi animali sono tra gli alimenti più ricchi di colesterolo. Un tasso di colesterolo troppo elevato è una delle cause principali della degenerazione delle arterie. Però i cibi so-

praindicati sono quelli che normalmente vengono consigliati ai bambini per favorire la crescita.

Invece, i cereali, la soia, la frutta e la verdura non contengono colesterolo.

In una alimentazione sana si può anche rinunciare ai sottoprodotti animali, facendo però lavorare la fantasia (è una bella cosa!) in modo maggiore rispetto a chi si nutre quasi solo di carne, formaggio e uova.

Infatti sappiamo che le proteine animali (comprese quindi le uova e i latticini) sono complete, cioè contengono tutti gli amminoacidi essenziali al nostro organismo per crescere, ricostruire i tessuti, mantenersi. Invece le proteine vegetali sono incomplete. Occorre quindi nutrirsi almeno del 50-60% di cereali integrali (riso, orzo, saraceno, miglio, grano, avena, segala), del 25% di legumi, del 25% di vegetali (cotti, crudi, alghe).

Tra i legumi la soia è quella che addirittura supera di quasi il doppio la carne per valore proteico.

TABELLA COMPARATIVA SUI CONTENUTI PROTEICI DELLA SOIA E DI ALCUNI ALTRI ELEMENTI.

Soia	proteine	34,9%
Lenticchie	"	23,0%
Carne di bue	"	18,0%
Fagioli	"	18,0%
Sogliola	"	16,0%
Avena	"	14,0%
Uova	"	13,0%
Fruento	"	12,5%
Riso integrale	"	7,4%
Latte (da "La soia" pag. 17)	"	3,5%

La proteina della soia, pur essendo vegetale, ha una composizione quasi identica a quella della carne. E' leggermente meno completa, ma le poche carenze si possono compensare con altri vegetali.

IL LATTANTE

Il migliore nutrimento per il lattante è certamente il latte della sua madre. Se la madre ha latte sufficiente, il bambino deve essere allattato completamente fino a quando compaiono i denti. Poi, l'allattamento materno può verificarsi 1 o 2 volte nella giornata, fino quando la madre ha latte. Ma supponendo che la madre non possa allattare il suo bambino, come fare?

Tralasciando di considerare il latte artificiale e non avendo possibilità di altre nutrici (pratica largamente usata nei vecchi tempi: dare a balia il bambino che non poteva essere allattato dalla madre), pensiamo a come possiamo risolvere il problema.

Possiamo seguire due metodi.

Nel 1 metodo si usa latte vaccino.

Nel 2 metodo si usa latte di cereali e di legumi (metodo macrobiotico).

Anche quando il bambino non sarà più lattante questi due metodi saranno diversi tra di loro (il 1 infatti, ovviamente accetta i latticini e anche le uova, il 2 non accetterà mai i latticini e le uova).

Però hanno una cosa in comune: non useranno mai carne (la macrobiotica accetta però l'uso di pesce).

Vediamo lo svolgersi di questi due metodi.

Il metodo che usa il latte vaccino era già stato pubblicato su Satyagraha dei mesi di giugno, luglio, agosto 1977.

Il metodo che non usa né animali, né sottoprodotti animali è in parte ripreso da ciò che è stato scritto sulla rivista "Ting" dell'agosto - settembre 79. Questa rivista è edita da un gruppo neodiano (nuovo cammino) di Bologna - strada di Roncizio 55.



1° metodo:

Alimentazione vegetariana

Metodo usato nella Comunità dell'Arca, in Francia (Communauté de L'Arche - Le Borie Noble - 34 Le Bousquet d'Orb).

L'articolo è di Pierre Parodi, che vive nella Comunità ed è un medico.

LATTANTI DI 30-40 GIORNI

5 biberons con latte cotto a 40 gradi decotto di crema di riso.

Il latte cotto a 40 gradi diminuisce da 1 quarto a 1 terzo del volume.

A questa età, ogni biberon è di circa 120 c.c. (centimetri cubici).

Se partiamo da 120 c.c. di latte vaccino, cotto a 40 gradi, rimangono 80-90 c.c. Bisogna allora completare fino a 120 c.c. con un decotto di crema di riso, utilizzando una farina integrale molto fine cotta 30 minuti (2 cucchiaini da minestra colmi per mezzo litro di volume finale). Non mettere zucchero. In uno dei 5 biberons, mettere 1 o 2 cucchiaini di succo di carote o di mele (molto dolci, preferibilmente delle "renette"). Un biberon preparato in questo modo raggiunge dalle 600 alle 620 calorie ogni 1000 c.c. (come il latte materno).

1 cucchiaino da minestra colmo di crema di riso = 15 grammi, cioè 50 calorie. Il decotto di crema di riso fa dunque 100 calorie ogni 500 c.c., cioè 20 calorie ogni 100 c.c.

Latte e decotto si preparano per 24 ore. Il latte cotto a 40 gradi, a fuoco molto basso e senza coperchio deve essere lasciato raffreddare senza coperchio. Proteine e materie grasse salgono in superficie (cremi). Non dare questa crema al bambino.

Il latte di mucca preparato in questo modo è impoverito di grassi e di vita-

mine, ciò lo avvicina al latte materno (il latte di mucca è in effetti più ricco di proteine e lipidi del latte materno). Inoltre le proteine rimanenti dopo cottura di 40° gradi sono più assimilabili e perdono la loro aggressività (allergia alle proteine animali). Tra un biberon e l'altro, dare un po' d'acqua al bambino (i biberons possono essere troppo concentrati).



A 100-120 GIORNI

5 pasti (volume classico approssimativo con latte non evaporato = 160 c.c.)

- 1 biberon di latte cotto a 40 gradi (160 c.c. con diminuzione di 1 terzo oppure di 1 quarto = 110 c.c. di latte utilizzabile).

- 1 biberon di crema di riso pura di carote ben cotte (per la crema di riso mantenere circa 1 cucchiaino da minestra colmo per 100 c.c. di volume finale, dunque 2 cucchiaini per 200 c.c.).

1 biberon di 120 c.c. di latte cotto a 40 gradi - succo di carote o di mele (2 cucchiaini).

- 1 Kokkoh (insieme di farine, fiocchi e sesamo): riso 58% - grano 20% - fiocchi d'avena 20% - sesamo 2 - 3%

Per la transizione con il regime precedente, cominciare ispessendo e aumentare progressivamente il decotto di crema di riso al biberon del II pasto e prima di dare il kokkoh la sera, dare semplicemente una crema di riso all'acqua.

A SEI MESI

5 (o anche 4) pasti.

Se i pasti sono 5, il volume classico del biberon a questa età è di 180 c.c. di latte non evaporato.

- 1 biberon di latte, cotto a 45 gradi (180 c.c.) con 1 terzo o 1 quarto di diminuzione = 120 - 130 c.c. di latte utilizzabile).

- 1 biberon di latte di 80 c.c. volume finale, quindi utilizzabile. Siamo partiti da 120 c.c. di latte cotto a 45 gradi. Oltre agli 80 c.c. di latte, aggiungere crema di riso (100 grammi).

- 1 pasto con riso (chicchi) molto cotto (5 volte il suo volume di acqua), con 1 carota e 1 cipolla più 2 cucchiaini di formaggio grattugiato e un po' di prezzemolo. Passare al mulinello.

- 1 biberon di latte cotto a 45 gradi (180 c.c.) con 1 terzo o 1 quarto di diminuzione = 120 - 130 c.c. di latte utilizzabile in più succo di carota o di mela.

- 1 kokkoh senza latte e progressivamente passare a 4 pasti per arrivare verso gli OTTO MESI:

- 1 pappa composta da: per metà da crema di riso e per l'altra metà da latte, cotto a 45 gradi, oppure latte scremato.

- 1 riso in chicchi molto cotto con carota, cipolla, un po' di prezzemolo e 2 cucchiaini di formaggio grattugiato.

- formaggio fresco più succo di carota o di mela e 1 galletta (dopo la dentizione) fatta con crema di riso, farina, uvetta e olio; se il bambino non vuole il formaggio fresco, dargli il latte.

- 1 kokkoh senza latte e 1 o 2 volte la settimana 1 uovo.

alimentazione bambini

Se al bambino non piace il formaggio fresco e se gli si dà latte scremato al mattino nella pappa e latte scremato a 45 gradi (che è da preferire al latte intero, ma è meno buono del latte cotto a 40 gradi), bisogna aggiungere altrove dei grassi. Quindi l'OLIO VEGETALE è assolutamente indispensabile e ancora di più è indispensabile se non prende il kokkoh la sera, dove a questa età vi è il 10% di sesamo. Per questo mettere 1 cucchiaino di olio al mattino o a mezzogiorno.

ALLATTAMENTO MISTO

Nell'allattamento misto si può, secondo la quantità di latte materno:

- sia sopprimere completamente il latte di mucca o il formaggio e completare con crema di riso più una piccola aggiunta di olio (da mezzo a un cucchiaino per 100 c. c.) o più tardi dare kokkoh, e anche crema di riso più purea di carote.

- Sia completare, se c'è veramente poco latte materno, con latte vaccino cotto a 40 gradi (1 mese) con possibilità di dar da bere acqua tra un biberon e l'altro. Poi dopo il 1 mese, fare una miscela di latte cotto a 40 gradi e decotto di crema di riso, secondo le proporzioni indicate per le diverse età.

Infine non dimenticare di esporre il bambino, ogni volta sia possibile al sole, progressivamente, cominciando dalle gambe. Comunque se durante il corso di un inverno poco soleggiato, il bambino sembra avere delle difficoltà di calcificazione, dare da bere un poco di plasma di quinton (acqua di mare) per 10 giorni al mese (vitamine D e A).

DA I A 3 ANNI

Equivalente in proteine:

- 15 gr di latte in polvere scremato

(1 cucchiaino da minestra colmo).

- 1 bicchiere di misura media di latte scremato (150 c. c.)

- 25 gr di formaggio tipo "toma"

- 60-70 gr di formaggio fresco (variabile secondo la consistenza)

- 25-30 gr di leguminose.

Tutti questi prodotti possono sostituirsi l'uno all'altro.

Secondo la F. A. O., per una razione di circa 1100 calorie al giorno (necessità di un bambino da 1 a 3 anni), consistendo l'alimentazione, soprattutto di grano e di riso, basta una sola razione giornaliera di un prodotto equivalente a 15 gr di latte in polvere scremato. Dunque un bicchiere di latte scremato, al giorno, basterebbe, oppure 25-30 gr. di leguminose (meglio, lenticchie e ceci).

Con 1 bicchiere di latte scremato al giorno, più 2 uova la settimana (è dannoso darne di più), più 2 volte alla settimana 25-30 gr di leguminose, si ha un grande margine di sicurezza.

Quindi dando:

- 1 bicchiere di latte scremato quotidiano (150 c. c.)

- 1 razione di formaggio, quotidiana (25-30 gr di formaggio cotto, oppure 60-70 gr di formaggio fresco).

- 2 uova alla settimana

- leguminose 2 volte alla settimana

La razione è ampiamente eccedente in proteine. NON AUMENTARLA (rischio di rendere delicato il fegato del bambino, rischio di rinofaringite, tonsillite, minor resistenza alle infezioni, fragilità nervosa, aggressività dovuta alle proteine animali).

Per le leguminose, attenersi ai ceci e alle lenticchie verdi. Non dare piselli, fave, fagioli o lenticchie gialle (neanche in pure).

GLI ALIMENTI

GRASSI

- Dare una piccola dose di olio vege-

tale al giorno. Per esempio, mantenere il più a lungo possibile la pappa di kokkoh, la sera, che contiene il 10% di sesamo (non aggiungere latte; sarebbe una miscela troppo ricca).

- In più un cucchiaino da dessert di olio, nelle verdure crude, o in un altro modo (gallette, ecc...).

- L'olio è indispensabile (vitamina F, acidi insaturi a doppi collegamenti) e può sostituire completamente il burro. Il contrario non è vero.

-Le nocciole e il sesamo sono i migliori oleaginosi per i bambini (le noci sono irritanti). Comunque, alimento molto ricco anche in proteine, non mangiarne troppo (possibilmente abbrustolire e salare).

- Far mangiare anche i semi di zucca (arrostiti e salati).

Se il bambino prendesse il latte intero con in più del burro, al quale si deve aggiungere l'olio INDISPENSABILE, vi sarà un eccesso di grassi e digestione faticosa.

Mantenere per i bambini il latte scremato (da proteine e calcio) e attenersi ad una dose ragionevole di burro.

VERDURE CRUDE

Il bambino ha bisogno di una dose quotidiana di verdure crude.

D'inverno e anche d'estate le migliori sono:

Prezemolo (vitamine C e A)

Carote (vitamine A e C)

Patate (vitamine C)

Crescione (vitamine C e A)

Valeriana d'orto (vitamine C e A)

Cicoria (vitamine C e A)

In primavera:

"Pissenlit" (fior di insalata o ranuncolo) (vitamine C e A)

La cosa migliore è dare ogni giorno 2 o 3 cucchiaini di una miscela grattugiata o tritata di: carote-prezemolo, oppure carote-patate-prezemolo, o una altra formula. Si possono aggiungere 2 o 3 nocciole grattugiate. Non superare

alimentazione bambini

i 2 e poi i 3 cucchiaini. Quando il bambino non può ancora masticare, spremere il succo. D'estate, si può dare della frutta del luogo, ben matura e non acida. La migliore è quella che cresce spontaneamente (more, fragole dei boschi). Se si eccede in verdure crude: malattie intestinali e parassiti (ascari o assiuri).

LEGUMI VERDI

La crusca dei cereali integrali è ricca di sali minerali; anche i legumi verdi. Prendere troppi legumi verdi con cereali integrali porta ad un eccesso di mineralizzazione (irritazione e più tardi artrite). Eccesso ancor più dannoso in quanto i legumi verdi sono specialmente ricchi di potassio (K), molto più dei cereali. Nutrire un bambino con un eccesso di prodotti ricchi di potassio (come legumi verdi e anche frutta) e molti prodotti animali equivale esattamente alla forzatura ottenuta in agricoltura con i concimi solubili azotati: a breve termine, rapidità di accrescimento e apparente prosperità, ma tessuti molli, mancanza di resistenza all'imperie e ai parassiti; ed a lungo termine, degenerazione.

Con una irrigazione abbondante (o bevande) i risultati sono ancora peggiori. Il sale, che è l'antagonista fisiologico del potassio permette, soltanto in parte, di lenire questi inconvenienti. E' meglio una alimentazione sobria sia di potassio che di sale. Da notare che la patata è uno dei legumi che concentra più potassio nei suoi tessuti.

I MIGLIORI LEGUMI VERDI

Ritornando ai legumi verdi, i bambini nutriti con cereali integrali ne prendono istintivamente pochi; hanno ragione. I più raccomandabili sono: carote, cipolle, navoni, zucche, aglio, cavolo, indivia, cavolfiori, spinaci d'inverno, porri. Una piccola dose di questi legumi è necessaria ogni giorno.



FONTE DI CALCIO

Le migliori sono: formaggi e latticini (da notare che tutto il calcio si trova nel latte scremato).

Anche carote, lenticchie, ceci, crescione, "pissenlit", nocciole, cavolfiori, castagne.

I semi di zucca aiutano molto al fissaggio del calcio (semi abbrustoliti e salati). Ruolo primordiale del sole.

Le cause che possono favorire i parassiti intestinali (ossiuri e ascari) sono: troppo latte, o zucchero; troppe "crudità" e legumi verdi, troppi prodotti animali, troppi liquidi.

Proteggono contro i parassiti: timo, aglio, ginepro.

BEVANDE E SALE

Non dimenticare che gli alimenti di un bambino piccolo devono essere poco salati (insipidi al gusto dell'adulto) e più liquidi di quelli degli adulti (la stessa cosa per gli alimenti degli anziani).

Bevande: acqua semplice. Infusione senza zucchero di timo o di menta; oppure tiglio alla sera.

Ricordare infine che i periodi più importanti per la salute dell'uomo sono:

- L'alimentazione della madre durante la gravidanza, l'allattamento e l'alimentazione della prima infanzia. Le conseguenze durano tutta la vita.

RUOLO DEL FUOCO E DEL SALE IN CUCINA. FATTORI CHE AGISCONO NELLO STESSO SENSO.

Ricordare che il ruolo della cucina è, per mezzo del fuoco e del sale, di moderare l'enorme forza di dispersione e di espansione che si trova negli alimenti di origine vegetale.

Questo ruolo del fuoco e del sale può essere meno importante nei climi caldi, dato che il sole agisce nello stesso senso. Allo stesso modo, l'alimentazione ricca in proteine animali rende meno necessari il fuoco e il sale. Effettivamente, l'insieme del regno animale e il sangue in particolare, è incomparabilmente più ricco in sale che il regno vegetale (anche i carnivori, all'inverso degli erbivori, non sono attirati dal sale). Ma il nutrimento d'origine animale ha senza dubbio più inconvenienti per lo sviluppo mentale e spirituale che il fuoco e il sale. Una masticazione molto lunga, una grande sobrietà possono anche ridurre questo ruolo del fuoco e del sale, della cucina dunque, ma richiedono un grande sforzo di asceti e certe disposizioni spirituali. Ricordare l'esempio della omeopatia che con lunghe triturazioni e "succhiamenti" di dosi molto deboli capovolge gli effetti di un certo alimento o medicina. Allo stesso modo, un lungo maceramento in mortai di rame specialmente di alcune spezie può attenuare o anche capovolgere gli effetti dannosi (come anche una dissociazione seguita da calcinazione). Si deve dunque potere, sempre secondo le proprie disposizioni, nutrirsi sempre di all'incirca qualsiasi cosa senza inconvenienti. Ma è una strada pericolosa che richiede un giudizio poco comune. E' pericoloso contenersi in modo permanente ad una alimentazione molto ascetica che non corrisponderebbe alle nostre vere inclinazioni spirituali, spesso diverse da quelle che immaginiamo di avere. Una grande attività

alimentazione bambini

fisica agisce anche nello stesso senso del calore, del fuoco, del sale, della masticazione e della sobrietà (e del tempo...) e permette di temperare ed equilibrare i fattori opposti: acqua, freddo, potassio e altri minerali molto impaenati nel regno vegetale, lo zuccherato, il piccante o l'acido; il sonno... All'inversa, se manca la sobrietà o una buona masticazione, i migliori equilibri alimentari diventano i peggiori (la quantità cambia la qualità), e in queste condizioni, l'alimentazione a base di cereali è la più dannosa. Ricordare infine che ogni modo di alimentazione, quando differisce da quello dell'ambiente vicino serve molto sovente da punto di appoggio a tutta una serie di nevrosi preesistenti, di reazioni di aggressività o di opposizione riguardo al prossimo o al gruppo, o anche come mezzo molto efficace di autodistruzione.

Questa non è evidentemente una scusa per mangiare troppo o qualsiasi cosa con il pretesto di non separarsi.

POSSIBILITA' DIVERSE DI EQUILIBRI ALIMENTARI

Praticamente quando si dà ai bambini molti legumi verdi e frutta, è meglio dargli cereali bianchi (però rischio di carenza di vitamina B1 e B2) e quando gli si danno molti prodotti animali molto ricchi di proteine (carni, uova, latticini, pesce) è meglio allora ridurre molto i cereali (ricchi anche di proteine) e dargli per esempio patate, semole molto bianche, ecc... Si arriva praticamente agli equilibri moderni, che, in un senso, sono migliori dei regimi vegetariani compresi male; è allora la bistecca, patate fritte francesi, i salumi, patate dei tedeschi, e specialmente sempre di più l'equilibrio americano: frutta, verdure, legumi verdi, pesci, grigliate e zuccheri, i cereali ultraraffinati

non appaiono più che come condimento.

Questi nuovi equilibri, anche se apparentemente soddisfacenti, non tralasciano comunque di essere inquietanti; e inoltre sono enormemente più cari e inapplicabili nel terzo mondo. Senza parlare dell'aumento della triade: cancro, malattie mentali, malattie cardiovascolari, sembrano favorire un tipo d'uomo molto diverso di quello prodotto dalle razze contadine ad alimentazione cerealicola: queste ultime hanno un'apparenza pacifica e molto solida interiormente; mentre il tipo formato dall'alimentazione moderna, anche se d'aspetto pletorico e duro e aggressivo all'esterno ma fragile e sovente inconsistente mentalmente e psichicamente. È il rovescio di ciò che è desiderabile.

NOTA PER LA ALIMENTAZIONE DELL'ADULTO

I bisogni più elevati di proteine sono quelli del bambino da 1 a 3 anni. L'adulto, avendo finito la sua crescita e anche se pesa da 7 a 10 volte di più, ha bisogno di meno proteine del bambino.

Le razioni citate precedentemente (un bicchiere di latte scremato e una fetta di formaggio quotidiana, 2 uova alla settimana e 2 razioni di lenticchie o ceci alla settimana), molto ampie per il bambino, lo sono ancora di più per l'adulto. Secondo la F.A.O. una bella fetta di formaggio al giorno, o un piatto di leguminose, basterebbe come complemento ad un regime a base di riso e di grano. Per soddisfare i bisogni di proteine aggiungere al cereale il 10% di leguminose: per es. 750 gr di pane e 75 di ceci. Soltanto la donna che allatta ha dei bisogni superiori a quelli del bambi-

no da 1 a 3 anni. La razione prevista in comunità sono comunque sufficienti, anche per la donna che allatta. Quest'ultima può comunque aumentare senza inconvenienti la sua razione di latte scremato e di lenticchie (che sono inoltre molto ricche di calcio). I lavori che richiedono forza non aumentano i bisogni di proteine (uova, latte, formaggio), ma di glucidi che sono gli alimenti dei muscoli, e quindi di cereali.

D'altra parte ciò che può essere utile in questi periodi di lavori pesanti è l'assorbimento di un prodotto che facilita la digestione di questi cereali supplementari e stimola l'assimilazione; a questo punto un po' di tè o di vino genuino non può fare alcun danno (a meno che si soffra di reumatismi), anzi può far bene (entro un certo limite bene inteso: 1 bicchiere di vino al pasto oppure una tazza di tè). Hanno anche un ruolo molto importante, per una buona digestione, gli aromi e una cottura molto curata. Raccogliere accuratamente, quando si presenta l'occasione, le ricette tradizionali di preparazione di piatti di cereali (con tempi di cottura) e gli aromi impiegati.

DIFFICOLTA' DIGESTIVE NEI BAMBINI

In questa alimentazione, le cause possibili di diarrea o altri disturbi digestivi sono:

- la mancanza di cottura dei cereali (30 minuti di effettiva bollitura, ciò richiede una miscela liquida all'inizio);
- una rosolatura poco accurata (esageratamente rapida) della crema di riso o kokkoh;
- una associazione di cereali integrali con zucchero o latte (salvo nelle condizioni e proporzioni indicate), o trop-

2° metodo

Alimentazione macrobiotica

All'inizio della loro storia, gli animali si nutrivano di carne, cioè di un alimento "yang" (1), fino a quando, per reazione naturale iniziarono a cercare dei cibi più "yin" (2), come la frutta. Da qui si evolsero altre specie, tra cui le scimmie e gli scimpanzé. Ma a lungo andare, alcuni di questi animali iniziarono a sentire freddo nei climi che prima gli erano stati confortevoli,

e questo li spinse alla ricerca di un cibo più yang della frutta, arrivando finalmente ai cereali. Queste specie sarebbero poi diventate gli antenati dell'uomo.

Ognuno di noi ripercorre nella propria vita tutte le tappe di questa evoluzione universale.

All'inizio, nel grembo, mangiamo del cibo animale sotto forma di sangue

materno. Al momento della nascita, un bambino è estremamente yang, e cerca istintivamente un alimento yin: il latte della propria madre, che è yin. Questa fase corrisponde a quella della frutta nell'evoluzione degli animali. Possiamo anche vedere come, sia negli animali che nel bambino, il passaggio da un cibo yang a uno yin, corrisponde al passaggio dalla posizione quadrupede, a quella eretta. Con il latte, il bambino si "yinizza".

Perciò a questo periodo di eccesso sia pure compensatorio, deve a poco a poco sostituirsi l'equilibrio, cioè i cereali. Appare quindi evidente che anche dal punto di vista dell'evoluzione biologica, la carne non è cibo naturale per l'alimentazione umana.

"Stampa Alternativa: fare macrobiotica" pp. 77-78.

(1) YANG = è la forza che tende alla contrazione, a rendere le cose compatte e pesanti. Non espande le cose nello spazio, ma, al contrario la sua tendenza è di far contrarre gli elementi al limite delle loro possibilità. Qualsiasi elemento continuerà a contrarsi finché la forza yang resterà dominante. Quando la forza si esaurisce, allora l'elemento tende a espandersi perché non ci darà alcuna forza residua che impedisce l'espansione.

(2) YIN = in estremo oriente yin è il nome dato alla forza che produce espansione. L'acqua, l'aria, gli alberi, i fiori, ecc., sono tutti elementi "in espansione" nella natura, poiché la loro tendenza essenziale è quella di riempire costantemente le dimensioni dello spazio. La forza yin è l'opposto della forza di coesione. Yin tende sempre alla espansione, in contrasto con la forza yang che tende alla contrazione.

Note: "Il medico di se stesso" pp. 28-29

Alimentazione vegetariana

pa frutta, verdure crude o legumi verdi; - a volte troppo sale o concentrazione troppo forte.

Non dare più latte durante qualche giorno e alternare anche secondo le preferenze del bambino: acqua di riso, purea di carote, crema di riso. Si può mescolare crema di riso e purea di carote (carote cotte 1 o 2 ore e frullate). In casi di diarrea, di fermentazione, l'acqua di riso e la purea di carote sono spesso da preferire. Reintrodurre il latte progressivamente.

Agire nello stesso modo in caso di malattie infettive qualsiasi.

Se necessario, idroterapia.

Per il bambino, è preferibile dorare appena i cereali, a secco o in pochissimo olio, prima di cuocerli. L'amido si trasforma così in destrine, molto più digeribili. La stessa cosa per gli adulti delicati.

IL REGIME DISSOCIATO

Quando ci si mantiene, per la quantità di proteine vegetali o minerali e per le verdure crude, nei limiti indicati precedentemente, non vi è alcun interesse, anzi al contrario, di fare un regime dissociato.

Contrariamente, se si vuole aumentare la dose degli alimenti ricchi di protei-

ne (più del 10% dei cereali assorbiti al pasto) o quella delle verdure crude (per il bambino, più di 2 o 3 cucchiaini di caffè delle verdure crude indicate precedentemente), è preferibile dissociare. Per esempio, è eccellente mangiare un pezzo di formaggio con del pane, o pasta al parmigiano o couscous e ceci; ma se nello stesso pasto, si prende formaggio, uova, leguminose, crema, è meglio fare un pasto azotato separato. Allo stesso modo se si vogliono mangiare 2 o 3 frutti, è meglio prenderli fuori i pasti.

Nei paesi poveri, le esperienze hanno dimostrato che si aveva un vantaggio migliore dei cereali quando erano accompagnati da una piccola quantità di alimento azotato. I risultati erano molto meno buoni se il complemento azotato era preso separatamente. Carton aveva già fatto questa osservazione e aveva adottato per le persone più delicate i "piccoli pasti sintetici". Inoltre questo modo di fare corrisponde molto di più alla cucina tradizionale.

Pierre Parodi

medico della "Comunità dell'Arca" (Francia). Libro base per la documentazione sulle proteine vegetali: "Le grains de légumineuses dans l'alimentation" di W. R. Aykroyd e Joyce Doughty. Pubblicazione F. A. O. - Librairie Pedone, Rue Soufflot, Paris



LATTANTI FINO A 3 MESI

LATTE DI CEREALI E DI LEGUMINOSE

Si procede nel modo seguente:

occorre del riso integrale e delle leguminose (meglio azuki, cioè soia rossa) si può aggiungere dell'orzo o altri cereali.

IL LETTORE

1. Sesso M F
2. Et  meno di 18 tra 18 e 25 pi  di 25
3. Attivit  lavorativa
4. Da quanto tempo sei abbonato a "Satyagraha"? meno di 1 anno meno di 2 anni pi  di 2 anni

IL GIORNALE

1. Sapevi che gli articoli pubblicati su "Satyagraha" vengono prevalentemente scritti dai lettori? SI NO
2. Mediamente, che parte leggi del giornale? circa un terzo la meta tutto niente
3. Leggi il periodico del Movimento Nonviolento "Azione Nonviolenta"? SI NO
4. Sei favorevole o contrario ad una eventuale unificazione tra "Satyagraha" e "Azione Nonviolenta"?
favorevole contrario non conosco Azione Nonviolenta
6. Esprimi liberamente un giudizio sul giornale "Satyagraha"
7. Esprimi liberamente un suggerimento per il giornale "Satyagraha"

IN QUESTA PAGINA (E IN QUELLA SEGUENTE) SONO INSERITI DUE QUESTIONARI, IL PRIMO RIGUARDA IL GIORNALE "SATYAGRAHA" CHE VI PREGHIAMO RITAGLIARE, COMPILARE E SPEDIRE IN REDAZIONE.

IL SECONDO RIGUARDA LE DONNE NEL MOVIMENTO NONVIOLENTO, QUEST'ULTIMO QUESTIONARIO VA COMPILATO E SPEDITO A: ADRIANA CHEMELLO C.P. 713 - 36100 VICENZA.

RITAGLIATE QUINDI LA PAGINA E BUON LAVORO.

19. Quali di queste problematiche ti interessano di pi :
- antinucleare
 - antimilitarismo
 - contro la guerra
 - medicina nonviolenta
 - alimentazione alternativa
 - parto nonviolento
 - aborto
 - violenza contro le donne
 - altro (specificare)
20. Saresti disposta a partecipare ad un campo estivo, con altre donne, su questi problemi? SI NO N.R.
In quale mese?
21. Hai qualche predisposizione particolare per:
- pittura
 - scrittura
 - disegno
 - musica
 - danza
 - drammatizzazione
 - bricolage
 - altro (specificare)
22. Saresti disponibile ad un incontro tra donne vicine alla nonviolenza, per discutere insieme in piccoli gruppi questi problemi? SI NO N.R.
In quale mese?

SCHEDE ANAGRAFICA

Nome Cognome

Stato civile Titolo di studio

Et  Professione

Indirizzo c. a. p. Citta'

- | | | | |
|---|-------|----------|---------------------|
| 1. Ti ritieni un nonviolento? | SI | NO | |
| 2. Militi all'interno di un gruppo nonviolento? | SI | NO | |
| quale? | | | |
| 3. Conosci il Movimento Nonviolento? | SI | NO | |
| 4. Conosci il Movimento Internazionale della Riconciliazione? | | SI | NO |
| 5. Sei aderente (iscritto) al: | M. N. | M. I. R. | Altro (quale) |
| nessun gruppo (perchè) | | | |
| | | | |

DATI ANAGRAFICI (facoltativo)

Nome Cognome

Indirizzo c. a. p. Città

.....

Durante l'ultimo congresso del Movimento Nonviolento si è costituita una Commissione-Donne che ha dibattuto il problema della presenza femminile nell'area nonviolenta. In quella sede è stato inoltre deciso di riconvocare la Commissione per approfondire i problemi emersi e per discutere altre eventuali iniziative. Un gruppo di donne si è così ritrovato insieme il 20 aprile u.s. a Padova ed ha pensato di allargare il piccolo cerchio chiamando a partecipare altre donne. Per far questo è stato preparato un semplice questionario che vi preghiamo di compilare con cura e di rispedire al seguente indirizzo: Adriana Chemello C.P. 713 - 36100 Vicenza.

Ci è sembrato questo il metodo più sicuro e più breve per metterci in contatto con tutte coloro che avvertono i nostri stessi problemi e sarebbero disponibili per discuterli insieme. Vi raccomandiamo di rispondere in modo chiaro a tutte le domande e di scrivere il vostro nome e indirizzo, altrimenti non potremo mantenere i contatti. Grazie.

QUESTIONARIO SULLE DONNE NEL MOVIMENTO NONVIOLENTO

- | | | | |
|--|----|----|------|
| 1. Hai partecipato a qualche riunione, incontro o convegno del Movimento Nonviolento? | SI | NO | N.R. |
| 2. Sei stata contenta? | SI | NO | N.R. |
| 3. Hai avvertito qualche ostacolo, come donna, ad inserirti nel dibattito in corso nel Movimento? | SI | NO | N.R. |
| 4. Quale? | | | |
| 5. Militi in qualche gruppo attivo nell'ambito della nonviolenza? | SI | NO | N.R. |
| 6. Quale? | | | |
| 7. Quante donne ci sono nel gruppo? | | | |
| 8. Che attività svolgete, come donne: | | | |
| - riunioni tra donne | | | |
| - interventi specifici nel sociale | | | |
| - altro (specificare) | | | |
| 9. Partecipate attivamente alla discussione, nel gruppo? | SI | NO | N.R. |
| 10. Avete avuto problemi con la componente maschile del gruppo? | SI | NO | N.R. |
| 11. Quali? | | | |
| 12. Avete fatto qualche riunione separata tra sole donne? | SI | NO | N.R. |
| 13. Su quali problemi? | | | |
| 14. Avete notato una differenza nella partecipazione alla discussione? | SI | NO | N.R. |
| 15. C'è qualche aspetto della nonviolenza che senti particolarmente vicino alla tua sensibilità femminile? | SI | NO | N.R. |
| Sapresti dire quale? | | | |
| 16. Sei convinta che le donne potrebbero dare un contributo notevole per la crescita della nonviolenza? | SI | NO | N.R. |
| 17. Come dovrebbe configurarsi la presenza femminile nel Movimento Nonviolento (proposte, idee, iniziative da prendere)? | | | |
| 18. In quali occasioni credi che ci sia particolare spazio per le donne? | | | |

alimentazione bambini

Si aggiungono sette parti di acqua per una parte di chicchi. Si cuoce per 2 ore almeno.

Poi si filtra il tutto, attraverso una garza, fino ad ottenere una specie di latte.

Si può aggiungere un dolcificante, è meglio se si tratta di miele di riso.

L'importante comunque è che si tratti di miele di cereali. Il gusto del latte non deve essere più dolce di quello materno.

Ecco le proporzioni,

Riso integrale 70%
Legumi secchi (azuki) 20%
Grani di sesamo 10%

oppure

Riso integrale 40%
Orzo 30%
Legumi secchi (azuki) 20%
Grani di sesamo 10%

oppure

solo latte di riso o latte di riso = 10-15% di latte di soia gialla, nel caso

il bambino non crescesse bene (ciò può verificarsi quando si passa da una alimentazione di latte vaccino (o artificiale) a una alimentazione basata su cereali integrali).

Si può sostituire gli azuki con soia gialla (più yin, quindi più "espansione").

A seconda delle condizioni del bambino si possono modificare leggermente queste proporzioni. Non è uno schema fisso, ma piuttosto una indicazione generale.

Si può nutrire il bambino in questo modo per tre mesi circa, dopo di che, gradualmente si potrà dare un preparato leggermente più spesso, cotto con 6 volumi di acqua al posto di 7.

Si potrà cominciare a dare al bambino altri liquidi, per esempio del the "bambina" di tre anni, cioè viene raccolto dalla pianta dopo una maturazione di 3 anni, e grazie alla sua speciale preparazione non contiene caffeina (contenuta, come si sa, nei the normali). Nel caso sia iniziato un allattamento artificiale o di latte vaccino (0-3 mesi), iniziare col 30% di latte di riso fino ad arrivare alla sostituzione del latte arti-

ficiale o vaccino, nell'arco di 10-30 giorni.

DAL 3° MESE

Dal terzo mese in poi l'alimentazione del bambino sarà così composta:

= crema di cereali integrali (soprattutto riso)

= crema di legumi

= crema di verdure (soprattutto carote, cipolle, zucche)

= alghe (sono ricchissime di proteine, enzimi, carboidrati, vitamine, mantengono i capelli sani, ed hanno una ottima influenza sul sistema nervoso).

Non salare per i primi due anni (il sale è yang, quindi il bambino crescerebbe poco essendo già molto yang di per se stesso).

Sulla quantità non è necessario essere troppo rigidi, sarà il bambino che deciderà quanto mangiare.

Comunque i pasti possono essere così composti:

Mattino = crema di cereali (es: 10 cucchiaini colmi).

Mezzogiorno = 7 cucchiaini di crema di cereali, 1 cucchiaino di crema di riso, 2 cucchiaini di crema di verdure, un pezzetto di alga (1 o 2 volte al giorno).

Pomeriggio = crema di cereali

Sera = crema di cereali.

Il riso deve essere dato almeno due volte al giorno. I legumi sono necessari per le proteine (quindi per la crescita). Il legume più indicato per il primo anno è certamente la soia per la sua alta percentuale di proteine.

La soia può essere gialla, rossa (azuki), verde.

La verdura dovrebbe essere possibilmente biologica.

METODI DI COTTURA

CREMA DI RISO

Cottura "alla coperta", secondo il metodo neodiano.

Occorrente = riso integrale ed acqua. Per una tazza di riso occorrono all'incirca 4 tazze di acqua (sarà l'esperien-

za, però a verificare se poi ce ne occorrono di meno o di più).

Far bollire per 10-15 minuti (o anche più: verificare la mattina dopo...).

Poi avvolgere la pentola in una doppia coperta di lana e lasciare che il cereale cuocia da solo per tutta la notte.

La mattina dopo, il riso andrà passato. Si otterrà così la crema desiderata che deve essere morbida.

Altro sistema di cottura: cuocere il riso (1 tazza) con 4-5 tazze di acqua, però per 2 ore circa (il riso in tutte e due i casi deve diventare stracotto, ma non acquoso).

CREMA DI ALTRI CEREALI

Miglio: cuoce rapidamente (circa 30 minuti). Per 1 tazza di cereale, mettere 3-4 tazze di acqua.

Portare all'ebollizione. Poi, coprire la pentola e lasciar cuocere 20-30 minuti. Poi, sempre coperto, aspettare altri 10 minuti.

Orzo: mettere l'orzo a bagno per 10-12 ore. (Per una tazza di cereale 5-6 tazze di acqua). Poi cuocere lentamente tenendo la pentola coperta, per 3-4 ore. Passare per ottenere la crema. Oppure seguire il metodo della "cottura alla coperta", (va comunque tenuto a bagno per 10-12 ore).

Grano: se si vuole usare in chicchi, comportarsi come per l'orzo, altrimenti si può usare sotto forma di semolino, cous-cous. In queste forme cuoce in 10-15 minuti.

Avena: per una tazza di avena, 3-4 tazze di acqua. Cottura sulle 2 ore. (Non occorre mettere a bagno). Se si vogliono usare i fiocchi dell'avena, occorrono 3-4 cucchiaini di fiocchi con 2 tazze di acqua.

Far bollire a fiamma alta, poi abbassare e cuocere lentamente per altri 20 minuti. Passare per ottenere la crema. Si può usare, naturalmente, anche il metodo della "cottura alla coperta".

alimentazione bambini

LA SOIA

La soia gialla ha una cottura lunghissima (3-4 ore), se usata sotto forma di fagioli interi (10-12 ore a bagno).

Va bene per fare il latte o il gô.

La soia verde cuoce in circa 20-25 minuti (va tenuta a bagno per 4-5 ore).

Gli azuki cuociono in 45-55 minuti (una porzione = 2 cucchiaini) e vanno tenuti a bagno 10-12 ore.

In questo caso questi tempi di preparazione e cottura vanno bene per gli adulti. Per i bambini cuocere più a lungo (aumentando la dose dell'acqua, ovviamente, poi passare o frullare).

Azuki = per 4 persone 200 grammi di semi secchi e 8 dl di acqua.

Soia verde = per 4 persone 200 grammi e 6 dl di acqua.

LATTE DI SOIA (gialla)

1 tazza di soia gialla e 3 litri di acqua. Mettere a bagno i fagioli di soia (dopo avereli puliti e lavati) per 12 ore, in 1 litro di acqua.

Aggiungere i rimanenti 2 litri di acqua.

Usare un frullatore o un macinino per ridurre in purea i fagioli.

Far bollire lentamente per 30 minuti.

Filtrare con una garza o uno straccio molto sottile messo sul colapasta, posato su una grossa ciotola.

Ciò che rimane nella garza o straccio sarà una polpa giallastra detta "o kara".

Il latte di soia va tenuto in frigo. Si comporta come il latte di mucca.

Quindi attenzione a non farlo traboccare!

IL GÔ (polpa intera di soia gialla)

dosi per 4 persone: 200gr di semi di soia gialla, 4 dl di acqua.

Mettete a bagno i semi di soia in acqua per 10-12 ore, lavateli e sciacquateli in un litro di acqua nel frullatore e frullate fino ad ottenere un impasto omogeneo e liscio: -il gô.-

Fate cuocere per 30-40 minuti in una casseruola o quindici minuti in pen-

tola a pressione.

("La soia" di Ilaria Rattazzi e Franz Rivetti-Ed. Sonzogno manuali-pag. 32, L. 5500).

Questo gô si può unire alla pappa di cereali del Bambino (1-2 cucchiaini).



CREMA DI LEGUMI (col metodo "alla coperta").

Lavare i legumi. Metterli a bagno tutta la notte con un pezzo di alga Kombu. Il giorno dopo farli bollire, usando la stessa acqua in cui sono stati a bagno.

Per una tazza di legumi, tre tazze di acqua. Cuocere 30 minuti. Quindi avvolgere la pentola in una coperta e lasciar cuocere circa 5 ore. Quindi passare, per ottenere la crema.

Se il bambino cresce poco, dare la soia più volte nella stessa giornata.

Quando avrà acquistato peso, diminuire il numero delle volte in cui si dà soia, fino ad arrivare a darla solo 1-2 volte la settimana se il bambino riceve anche latte materno, altrimenti anche tutti i giorni.

In seguito, verso la fine del primo anno si possono dare anche altri legumi (fagioli neri, che fanno molto bene ai reni, come gli azuki, del resto, cannellini, ...).

CREMA DI VERDURE

Evitare pomodori, patate, peperoni, melanzane, rape rosse.

Cuocere le verdure a vapore o al forno e quindi passarle.

Negli anni successivi, la qualità degli alimenti rimane invariata (zuppe di verdure e cereali, cereali e alghe, legumi, verdure, occasionalmente frutta), ma potrà variare la loro preparazione e presentazione, e quando il bambino masticherà agevolmente, potranno essere mangiati interi.

PERCHE' NO AL LATTE DI MUCCA

I neonati e i bambini non dovrebbero mai essere nutriti con il latte vaccino. Infatti non sono mai stati nutriti così.

La prima volta che ciò avvenne fu nel 1793. Nell'ultimo secolo le dimensioni del corpo umano sono aumentate

drammaticamente; la ragione principale consiste nel consumo di carne e di latticini. Il latte vaccino contiene

più proteine di quello umano, ma si tratta di caseina insolubile e di difficile digestione per i neonati.

Probabilmente il 50% del latte somministrato viene sprecato.

Le proteine del latte umano è lattalbumina, solubile e facilmente digeribile.

La proteina del latte materno è utilizzabile dal bambino virtualmente al

100%. La quantità di grassi nel latte vaccino e in quello umano è uguale, ma nel primo si tratta in maggioranza

di grassi saturi e di acidi grassi, mentre nel secondo è presente un grasso di tipo maggiormente emulsionabile.

Il bambino allevato con il latte materno sarà dotato di maggiore adattabilità e flessibilità corporea. Il latte

umano ha una quantità maggiore di lattosio di quello vaccino e questo zucchero è più facilmente digeribile degli

altri tipi di zucchero e favorisce, inoltre, l'utilizzazione delle proteine e l'assorbimento del calcio.

Lo zucchero del latte vaccino è composto principalmente da galattosio, glucosio, più altri componenti.

Ogni tipo di latte produce una reazione diversa di PH, che a sua volta influisce sulla digeribilità e sulla qualità

del sangue prodotto nel corpo. Il latte vaccino è acido, mentre quello umano è alcalino.

Il latte materno rende il lattante immune a molte malattie infantili, e favo-

pensieri e considerazioni

DA I MIEI PENSIERI... ALCUNE CONSIDERAZIONI

... un noto personaggio del quale non ricordo il nome disse che saremo sempre responsabili di quello che gli altri hanno fatto di noi. Oggi siamo degli individui deformati, frutto di un mondo che ha poco da dare e molto da togliere. Siamo come anelli di una catena che non si spezza: se deboli siamo, emarginati saremo; e se ci staccheremo con forza lasciando una ferita, questa verrà aggiustata con altri uomini meno forti del forte, e più forti del debole.

Le grandi comunicazioni di massa e l'educazione scolastica (realizzate attraverso

la radio, la televisione... gli ins... violentano ogni giorno i bambini in età prematura i giovani in età quasi matura e gli uomini in età matura (consciamente o inconsciamente), essi insegnano a consumare cibi, vestiti, detersivi, scarpe, parole...

All'oscuro è però, chi partecipa al funzionamento di questi meccanismi e chi recepisce tali insegnamenti, che il creatore ha dato in principio ad ogni popolo una propria arte di vivere, una propria lingua naturale e la capacità ogni bambino di educarsi vivendo e non di vivere per essere educato.

Se giusto è mangiare per vivere e non vivere per mangiare tanto lo è ogni

aggiamento al riguardo...

Giornifici, leggendo un quotidiano ho saputo dei contrasti che da molto tempo ci sono in Afghanistan al riguardo della Russia, ma non mi accorsi di quelli che in quel momento stavano nell'a mia casa.

Ogni sera io e la mia famiglia guardiamo interessati la televisione; ma nessuno di noi è interessato a parlare, scambiare opinioni sul lavoro del giorno, sulle difficoltà di qualcuno e sulle gioie dell'altro. La televisione ci ha paralizzato la bocca. Se la mia voce si sente chiaramente fino a 6 metri di distanza e le mie gambe non possono percorrere più di 18 chilometri al giorno ci sarà un valido motivo? Se oltrepassiamo i limiti umani (intesi come capacità fisiche), non siamo più uomini ma diavoli pieni di avarizia, e velocità per paura di non aver tempo. Ogni uomo ha dei limiti fisici, e questi sono contenuti nello spazio permesso dalla legge prescritta all'uomo agli inizi dei tempi. Noi dobbiamo accettare i limiti del nostro fisico e temporaneamente quelli del corpo e dell'anima poiché solo questi ultimi si possono modificare in peggio, o in meglio.

Evitiamo di leggere giornali e riviste, che scrivono per non rimetterci, e che vogliono rimanere es sempre in vita. Leggiamo poco, e parliamo quanto è giusto perché forse alla fine del tempo saranno contate anche le parole sprecate. Leggiamo quel che le riviste che sanno di rimetterci e non escano per vivere ma per far vivere, che siano del luogo e si trovino quando qualcosa di condensato e importante si senta nell'aria da parte di tutti e soprattutto di chi le scrive.

Affermo che se il mondo è fondato sulla velocità chi va piano va sano e lontano come la lumaca. Gandhi disse che la velocità porta alla distruzione. I cambiamenti veloci d'essere di ogni uomo portano a dei consecutivi riflussi i quali mettono a prova la sicurezza interiore, e se non è come l'albero forte e vigoroso che paura non sente quando arrivano le bufere, cosa ne sarà di quell'uomo? L'albero per divenire maestro deve crescere lentamente in conformità con le proprie radici penetrate nelle viscere del terreno.

Siamo come quell'uomo che umilmente cresce giorno dopo giorno e non so in quali momenti?

I cambiamenti positivi nella storia per mezzo della non violenza sono stati lenti e se apparentemente a volte veloci sono sempre stati preceduti da un lungo periodo di crescita interiore.

Molte volte mi domando quale legame o rapporto deve esserci con l'istituzione o meglio con il sistema dello stato; se dobbiamo ancora prestargli fiducia ancora per molto tempo, o collaborare nel bene e non collaborare al male.

Anche se il numero dei miei anni non contano più delle dita di cinque mani, la mia sfiducia per il sistema capitalistico, consumistico è ormai grande e spesso pro-

alimentazione... bambini...

risce lo sviluppo di sufficiente flora intestinale (lattobacilli) che costituirà la riserva di tutta una vita, necessaria per la difesa delle malattie infettive. Oggi negli USA il 28% del cibo consumato è derivato dal latte. Non è forse questo, insieme allo zucchero raffinato, una delle cause della comparsa di nuove malattie ed allergie?

(Naboru Muramoto da "Il medico di se stesso" pag. 134-135).

TORINO: dove acquistare (a prezzi convenienti) i prodotti naturali e macrobiotici.

LEGA NATURA E SALUTE
(Via Tollegno 39 c - Tel. 278961)
Qui in particolare, è conveniente acquistare olio d'oliva biologico spremuto a freddo e riso integrale biologico.

CIRCOLO MACROBOTICO "La finestra sul cielo", via Saluzzo 23 - Tel. 680886 con ristorante. Apertura ogni pomeriggio dal martedì al sabato.

CENTRO NEODIANO "HARA"
Via S. Domenico 2, con ristorante, Tel. 539490. Aperto dal lunedì al sabato dalle 10 alle 14 e dalle 19 alle 21.

CENTRO DI ALIMENTAZIONE NATURALE "Dalla terra al cielo", Corso Tortonà 16 Tel. 877640-830395.
Al n. 26 di Corso Tortonà, gli stessi proprietari hanno un ristorante in cui è possibile avere pasti con menù vegetariano o macrobiotico.

Oltre alla vendita di prodotti e ristorante, questi centri organizzano spesso incontri, seminari sull'alimentazione, si fanno consultazioni, si insegna a cucinare in modo naturista ecc...

Segnalazioni: "La soia" di Ilaria Rattazzi e Franz Rivetti (Ed. Sonzogno - L. 5500)

Pur non essendo un libro vegetariano o macrobiotico, è molto interessante perché i suoi autori spiegano dettagliatamente che cosa è la soia, qual'è la sua storia, quali i suoi derivati e come sono utilizzati; illustrano i vantaggi che derivano da un'alimentazione ricca di soia; insegnano a farla germogliare e a trasformarla, ad esempio in tofu, latte, etc.

Bibliografia utilizzata: "Satyagraha" - giugno, luglio, agosto 1977.

"Le lait de céréales (conseils macrobiotiques" de Michio Kushi - "Le compas n. 12 - Hiver 1979-800.

"Il medico di se stesso" Naboru Muramoto (Ed. Feltrinelli).

"La soia" Ilaria Rattazzi e Franz Rivetti (Ed. Sonzogno manuali).

"Vivere bene" - manuale di alimentazione alternativa di Stampa Alternativa (Ed. Savelli).

"Fare macrobiotica" di Stampa Alternativa (Ed. Savelli).

"Ting, vita naturale", Ed. italiana: (il cibo e i bambini) - agosto-settembre 1979.

TING, VITA NATURALE

Questa rivista che appartiene al Movimento Neodiano (nuovo cammino), è aperta ai Movimenti per la vita naturale e si prefigge di diffondere i metodi di vita naturale secondo la filosofia che regola l'universo, quindi secondo l'Ordine Universale e le sue espressioni.

Ting raccoglie materiale di studio da tutto il mondo, con la collaborazione di chi ne abbia la buona volontà, per tutte le rubriche del giornale.

Attualmente le rubriche sono le seguenti: Inquinamento, Numerosette, Testimonianze di guarigione naturale, Cucina per la salute, A colloquio con l'agronomo, Astrologia medica, Oriente ed occidente sulla stampa.

Chi vuole abbonarsi e o collaborare scriva a Ting, casella postale 125-40124 Bologna Centro, L'abbonamento costa L. 5500.



continua a pag. 16

Anarchia e nonviolenza

Questo stesso titolo mi piace poco, perchè Anarchia è Nonviolenza, quindi basterebbe solo la parola Anarchia. Ma purtroppo non è così. Ed allora è nato in Italia, per la prima volta, un dibattito pubblico intitolato Anarchia e Nonviolenza, e già prima che intervenissero gli altri al dibattito, a qualcuno gli è subito venuto in mente di preparare un convegno. Inoltre si proclamano riunioni nazionali sul tema, in modo che così facendo l'auto proclamato si mette al centro... per fare centro nella raccolta dei materiali sul tema e così de-

cidere la diffusione del materiale solo uno, cioè... l'autoproclamato, e così che si dovrebbe preparare un convegno su Anarchia e Nonviolenza? Mantenendo il riferimento al solo autoproclamato?

Il movimento anarchico dovrebbe essere pacifista, e se non lo è non è neppure anarchico. Quindi perchè proclamare (in una riunione di soli 14 dichiaratisi anarchici pacifisti)?

In Italia abbiamo il periodico Satyagraha che è stato aperto liberamente e senza censure a tutto il movimento;

nonviolento, pacifista, antimilitarista e anarchico, e che grazie a Satyagraha si sta avviando veramente un piccolo (piccolissimo) movimento ANARCHICO PACIFISTA (M. A. P.), quindi diciamolo francamente chiaro e tondo, che questo piccolo movimento si muove già prima del Living Theatre, e molto prima ancora di chi proclama convegni e commissioni su... commissione? Ora proporrei un incontro da tenersi entro questa estate, in ambienti nonviolenti un incontro per analizzare la nonviolenza di fronte ai problemi reali e

scottanti quali: "Nonviolenza e azione diretta" e "etica nonviolenta" problemi che devono interessare a tutti e non solo a chi ha il problema della droga e della omosessualità, questi problemi sebbene siano molto diffusi non sono globali, quindi invece di trattare gli argomenti settore per settore, che poi se analizziamo bene il problema della droga e dell'omosessualità si possono benissimo collegare in tutt'uno, perchè droga e omosessualità ufficialmente sono proibiti, con ciò vengono praticati molto di più del tabagismo, alcolismo e eterosessualità negli ambienti ex-movimentisti. Il problema è molto serio, quindi non trattiamolo con superficialità, come fanno spesso certi "anarchici". Prima si studia e si lavora seriamente e poi dopo una risultante si possono proclamare convegni commissioni e cazzi vari.

Ed invito a farlo su SATYAGRAHA perchè non è settario e intollerante per come si dimostrano ripetutamente certi periodici nati e nascituri e aspiranti a nascere, da piccole combriccole che vogliono gratificarsi con la parola anarchia.

dalla pag. precedente

o paura quando possiedono e persone potenti si chinano per aiutare le minoranze cercando di razionalizzare con leggi tutte le giuste aspirazioni, privando così la libertà di creare e di vivere.

Vendell Berry nel suo Manifesto intitolato: Fronte di Liberazione Del Contadino Impazzito dice "... Ma tu amico, ogni giorno, al qualcosa che non possa entrare nei calcoli. Ama il Creatore. Ama la terra. Lavora gratuitamente. Conta su quello che hai e sii povero... Approva nella natura quello che non capisci e loda questa ignoranza, perchè ciò che l'uomo non ha razionalizzato non ha distrutto." Un amico mi diceva che il gruppo del quale ne faceva parte voleva occupare del terreno abbandonato: perchè a loro parere quello che possedevano non gli bastava a soddisfare i loro bisogni. Una terza persona che assisteva alla nostra discussione interveniva dicendo "Ne avete assolutamente bisogno? Coltivate il vostro terreno del quale ora ne siete in possesso con una concezione industriale ossia di una crescente produzione per maggiori guadagni?"

Se a voi serve la terra perchè unica alternativa per la continuazione della vostra vita contadina avete il diritto di lavorare (o non possedere) la terra abbandonata. Ma se dove abitate ora riuscite poveramente a vi-

vere e non avete ancora un'aspirazione comune per i valori perduti dall'uomo moderno fate meno ad occuparvi di tale possibilità, poiché non potrà esservi di nessun aiuto.

State attenti a non fare come quelli occidentali che sono andati alla conquista dell'America per costruirsi una vita migliore mentre poi sono caduti nelle stesse contraddizioni ed errori di prima". Anche se lo sgretolamento della cultura è sempre più profondo, cominciamo a camminare con passi in conformità alle nostre gambe e agiamo volontariamente con cuore aperto; fiduciosi in noi stessi nell'essere umili creatori, desiderosi di una vita liberatrice qui dove oggi viviamo.

Adoperiamoci per il vero bene perchè dal bene nascono tutti i valori conosciuti e sconosciuti. Solo Dio può trarre il bene dal male. Cerchiamo l'umiltà e non l'arroganza.

Da molte usanze di popoli indigeni e da riti religiosi tramandati, esiste un periodo ogni anno dove l'individuo deve fare penitenza sottoforma di digiuni e astinenze a cibi particolari.

Questi riti avevano degli scopi ben precisi: stimolare lo spirito di ogni uomo perchè possa lasciare le proprie debolezze per una vita da uomo retto, priva di iniquità.

Ad esempio la parola Quaresima significa soprattutto cambiare. "Da tempo l'uomo del popolo esiste come uomo sociale". La società è fatta di classi e ogni una di esse non conosce riti ma leggi scolastiche, sindacali, istituzionali.

Anche se popoli senza classi e con una loro particolare cultura sono stati pochi nella storia contemporanea, auguro a chi spera in una vita futura una ricerca incessante nella natura, di tutti quei valori che nei popoli nativi del mondo sono stati le vie di sempre.

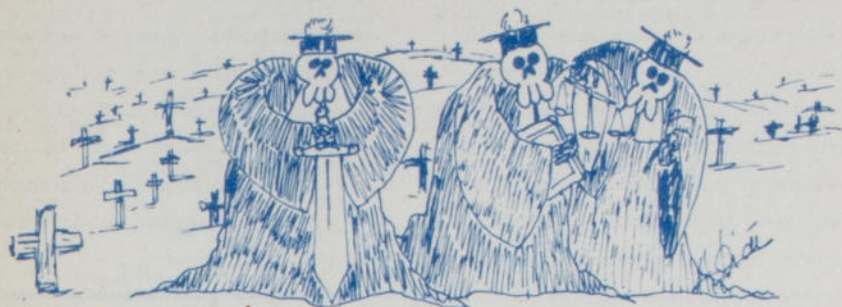
Zanella Mariano
Via Quattrocchi 3
Codiverno di Vigonza (Pd)

Giovanni Trapani
C.P. 6130
00100 ROMA PRATI



MOVIMENTO NONVIOLENTO
Dal 7 al 14 settembre, coordinato da Giorgio Pavin, si terrà un campo di formazione nonviolenta su: "Testimonianze personali".
Il campo si terrà in località "Oltre il Colle" in val Serina (Bergamo).
Il costo giornaliero è limitatissimo (solo le spese di vitto). Le iscrizioni vanno inviate a Giussani Beppe c/o collettivo o.d.c. del Comune di Treviglio-24047 Treviglio.
Tel. 0363/45144 interno servizio civile. Prenotarsi da... subito.

Torino: il Tribunale Militare non si smentisce mai



Assurda sentenza per un obiettore: dal servizio civile al carcere militare.

Massimo Mura, in servizio civile come obiettore al Comune di Valdelatorre (TO), presso la casa di riposo per anziani, chiede di svolgere attività di socializzazione sospendendo le mansioni di aiuto al personale domestico, che gli erano state affidate dall'Ente. Segnalato tale comportamento al Ministero della Difesa, questi risponde con la denuncia e l'ordine di carcerazione immediata. In data 19/6/80 l'obiettore viene processato di fronte al tribunale Militare di Torino il quale riconosce di non essere competente a giudicare un obiettore in servizio civile, tuttavia gli nega la libertà provvisoria. L'obiettore è così costretto ad attendere in carcere che la Corte Costituzionale si pronuncerà sull'eccezione di incostituzionalità sollevata per l'articolo 8 della legge 772 del 15/12/72 sul servizio civile.

La IOC (Lega Obiettori di Coscienza) prendendo spunto da questo fatto denuncia:

a) la contraddittoria situazione degli obiettori, che non sono né militari, perché svolgono un servizio civile, né civili, perché processati dai tribunali militari. Questo comporta la grande difficoltà di individuare spazi operativi definiti per gli obiettori, che vengono sempre a trovarsi

in un rapporto strettamente individuale con il responsabile dell'Ente, non sempre sensibile verso le loro istanze e proposte.

b) l'arroganza del potere militare, che pur riconoscendo la propria incompetenza verso questioni di servizio civile, di fatto continua a manifestare la sua natura intimidatoria incarcerando gli obiettori, anche quando essi esprimono la chiara volontà di svolgere il servizio civile (come è il caso di Massimo).

c) quegli Enti convenzionati per il servizio civile che, sfruttando questa situazione non chiara, utilizzano gli obiettori come manodopera gratuita (gli obiettori sono pagati 1000 lire al giorno come i militari) per qualsiasi tipo di servizio.

Ribadisce:

a) che gli obiettori non si vogliono schierare contro i lavoratori, occupando posti di lavoro, in un momento come quello attuale in cui la disoccupazione rappresenta uno dei più gravi problemi sociali.

b) che il servizio civile intende essere un momento di lavoro costruttivo inserito in un più ampio progetto di trasformazione democratica della società.

c) la propria posizione antimilitarista che costituisce il fondamento stesso dell'obiezione di coscienza.

Chiede:

a) che per gli obiettori siano previ-

ste mansioni adeguate alle finalità del servizio civile e adeguati diritti sindacali.

b) che il servizio civile sia organizzato dall'Ente Regione e quindi svincolato dall'amministrazione militare.

c) venga emanata al più presto una nuova legge che regolamenti in modo definitivo l'obiezione e il servizio civile, facendo proprie le richieste del movimento degli obiettori.

LOC-Piemonte

Sede Nazionale: via Rattazzi 24-00185 Roma-tel. (06) 734430

NOTIZIE IN BREVE

L. E. N. A. - LEGA NATURISTA
È uscito a cura dell'editore Sugarco di Milano il libro "GUIDA AL NUDO" di Nico Valerio.
Il libro è una guida esauriente e tratta tutti gli aspetti del naturismo (storia del nudo, la cultura del corpo libero, la nudità nella psicoterapia, nella danza, nell'arte, nel massaggio, i rapporti fra nudità e chiesa, la storia del movimento nudo-naturista, i significati psicologici, sociologici, politici ecc...
Nella seconda parte del libro vengono elencati tutti i posti (campeggi, crociere, associazioni, leghe, ecc... dove praticare il nudismo.
Costa L. 3000, si trova in libreria.
Inviare suggerimenti a Nico Valerio, Via Tocci 5 - 00136 Roma.

BIOENERGETICA
L'Istituto di Bioenergetica "W. Reich" organizza ogni anno dei seminari Reichiani sulla bioenergetica, la gestalt, ecc... Richiedere il programma dettagliato sui seminari che si propongono di liberare, ma senza fare violenza, l'uomo, nel corpo e nella mente.
Programmi e informazioni si possono chiedere a: Istituto di Bioenergetica, Via Ugo Foscolo 3, Milano, Tel. 02/879271.

ADESIVI
Due adesivi antimilitaristi a colori (rosso e bianco su sfondo nero) con la seguente frase: "svuotare gli arsenali di morte" e "lavorare per la pace non per la guerra", sono stati realizzati dal CoSmit di Bolzano.
Gli adesivi (plastificati) rappresentano il primo una versione modificata (pugno con colomba) di un simbolo notissimo; il secondo, entra a differenza del primo, sul tema della produzione bellica.
Costano: ogni adesivo da cm 10 (tondi) L. 200 cadauno fino a 50 pezzi. Oltre 50 pezzi L. 150 cadauno.
Richiedere a: Paolo Gelmo Via C. Augusta 50 - 39100 Bolzano. Conto corrente postale 14/5041 intestato a Paolo Gelmo.

CONSIDERAZIONI *sul* TERRORISMO

Non sono un esperto del problema e non sono in grado di fare analisi esatte e di proporre soluzioni perfette. Perciò eviterò di vomitare discorsi con pretese di assolutezza e mi limiterò ad esporre alcune considerazioni mie. Da un punto di vista umano credo che non ci siano dubbi sull'aspetto aberrante delle azioni terroristiche: di fronte ad una donna disperata che piange il marito ucciso è duro trovare delle ragioni politiche. Ma per un attimo dimentichiamoci dei sentimenti, che pure sono importantissimi perchè alla fin fine la felicità dell'uomo dipende da essi, e cerchiamo di astrarci nella politica pura. La domanda che mi pongo è questa: politicamente, il terrorismo è valido? Ecco le mie considerazioni.

La violenza è un metodo sbagliato. In certe situazioni estreme può servire per distruggere qualcosa, ma mai può costruire un mondo migliore, perchè la violenza è autorità, è potere. Ora in Italia noi non stiamo vivendo una situazione estrema, perchè chi vuole ha la libertà per impegnarsi a costruire un mondo nuovo in modo non violento. Le azioni terroristiche non fanno altro che dare più potere alla destra, vedi per esempio le leggi eccezionali. I brigatisti, con i loro metodi, la guerriglia, il definirsi "prigionieri di guerra", ect., propongono un aspetto prettamente militare, quindi autoritario, ben diverso in ogni caso dal futuro che teorizziamo noi. Le loro azioni non colpiscono mai i veri detentori del potere, e non certo per mancanza di capacità, ma toccano sempre persone alla base e ai primi gradini della piramide sociale, colpevoli d'essere "rappresentanti" del potere. L'unica volta che hanno colpito in alto è stato il caso di Aldo

Moro, che poi si batteva per il centro-sinistra. Questi fatti credo siano ben risaputi dai terroristi, che non sono certo briganti analfabeti. Tutto ciò mi insospettisce molto ed allora mi pongo un'altra domanda: chi sono i terroristi? Spesso, troppo semplicisticamente, sono stati bollati con il titolo di "fascisti". D'altro canto le loro azioni non li rendono certo in grado di essere chiamati compagni, almeno nel senso di persone che desiderano una vita migliore. Io credo che il fenomeno del terrorismo contenga deiretroscena impensati e sinceramente non mi stupirei di nessuna rivelazione circa la loro provenienza ed i loro fini. Io vorrei poter discutere con un terrorista per sapere le intenzioni ed i propositi ma oltre a farneticanti ed incomprendibili volantini, nessun discorso esce dalle loro bocche e questo silenzio costruisce un muro incolmabile che li divide dalle masse. In ogni caso, poi, è solo il popolo che può costruirsi una storia nuova e non un gruppo di persone che, senza interpellare le masse ed isolate da esse, portano avanti una politica che nessuno condivide. Certo che se veramente crediamo che il terrorismo sia una scelta sbagliata, dobbiamo condannarlo senza clausole. In questo siamo colpevoli anche noi, perchè spesso abbiamo intimamente applaudito a certe azioni o per lo meno non ci siamo sdegnati abbastanza, giustificandoci col dire che la persona colpita era un capo, era un padrone, era un bastardo. Perciò in conclusione le mie considerazioni politiche sono queste:

- 1) nel nostro mondo ci sono tante cose da migliorare;
- 2) il terrorismo non migliora nulla;
- 3) dobbiamo lottare con metodi non violenti per cambiare la vita.

A questo punto, però, riprende sopravvento l'aspetto umano, dal quale

l'astrazione politica non può mai essere scissa. Davanti ai miei occhi si presenta tanto sangue e nella mente torna il pensiero che di fronte ad una donna che piange disperata il proprio marito ucciso è duro trovare delle ragioni politiche.

Sergio Albesano

NOTIZIE IN BREVE

URANIO DI NOVAZZA

Il 17 maggio a Bergamo si è tenuta una manifestazione contro l'apertura della miniera di Uranio di Novazza. "Stelle alpine fioriranno, Eni e Agip se ne andranno". Ad aprire il corteo sono uomini, vecchi e donne della Alta Valle Seriana. Scesi con un pulman dai monti, con gli scarponi e il cappello, con rastrelli e "ciocche" (campanacci per mucche), al passo cadenzato di chi è abituato a camminare in montagna sotto il peso della gerla. Tengono gli striscioni "La Valle Seriana dice NO all'Uranio di Novazza", "Senza lavoro né libertà una miniera in gobba ci stà". Con i cartelli preparati con molta fantasia da loro stessi, i volti decisi, un po' di preoccupazione all'inizio, ma poi distesi. Dietro a loro altra gente della Valle e della bergamasca, soprattutto giovani. Tanti. In piazza V. Veneto un breve intervento del Coordinamento (il gruppo della Valle che anima la lotta) e poi uno spettacolo teatrale curato dal Collettivo Obiezioni di Bergamo. Una manifestazione ben riuscita che ha caricato di entusiasmo gli abitanti della Valle Seriana intervenuti: "La prossima volta faremo meglio, porteremo i cavalli e i trattori". Preparata in pochissimi giorni era nell'aria da molto tempo, erano state due donne dei Bini (località del comune di Ardesio dove dovrebbe sorgere la discarica radioattiva) a suggerire di scendere a Bergamo con i cartelli per protestare contro la miniera di uranio. La gente qui è consapevole che il proprio impegno ha bloccato da tre anni l'apertura della miniera. Si sta risvegliando da una secolare apatia per condurre una lotta che si prospetta lunga e faticosa.

Vittorio Merlini
Via Romelli 8
24028 Ponte Nossola (BG)



NON GIURO

Sandro Galli, insegnante di Bologna, che ha rifiutato il giuramento ben due volte e quindi dichiarato decaduto (vedi Satyagraha precedente) ha intrapreso uno sciopero della fame per essere reintegrato nell'insegnamento e contro la norma fascista che prevede per i pubblici dipendenti il "giuramento" di fedeltà allo stato (quando questa norma è stata introdotta lo stato era fascista). In solidarietà con Sandro Galli e per l'abrogazione del giuramento, il MFR di Bologna ha ontrapreso una raccolta di firme. Comunicare, scrivendo, la propria solidarietà a Sandro Galli. Le firme e le attestazioni di solidarietà si raccolgono presso il M.I.R. via Mazzini 6, 40033 Casalecchio (BO).

NOTIZIE IN BREVE

LEGA DISARMO UNILATERALE

E' sorto un "comitato di coordinamento per il disarmo unilaterale". Questa esigenza è nata dalla constatazione che, non potendo unificare in un solo movimento tutte le istanze ed i metodi sin qui seguiti per conseguire il disarmo, è non potendo altresì permetterci di lasciare spazi vuoti e terreni incolti se ognuno di questi rivoli, pur fecondi, corre isolato o quasi al mare del silenzio, è invece possibile metterli ciascuno e tutti in contatto fra loro per formare una rete di informazioni, una base di conoscenza, un pool di strumenti di lavoro: organi di stampa, bollettini, ricerche, oratori itineranti interscambiabili, campi di studio, seminari ecc. ecc.

Quanto sopra potrà tradursi in realtà se il Coordinamento sentirà l'urgenza e la priorità della collaborazione fra chi lavora per la pace, superando le difficoltà che nascono dalle differenze storiche, politiche e culturali. La LDU, che è nata esattamente dalla presa di coscienza di questa priorità, promuove un tale coordinamento in vista di una FEDERAZIONE DI MOVIMENTI DISARMISTI che potrà nascere da una Assemblea Nazionale in cui ogni formazione sarà in condizioni di assoluta parità con le altre ed avrà lo stesso peso. Gli interessati possono prendere contatto con Davide Melodia - C.P. 252 - 57100 Livorno - Tel. 27467.

L.O.C.

La commissione Assistenza e Sanità della LOC della Lombardia ha preparato gli atti di un convegno tenuto su questo tema. Il convegno era preparato dalla LOC. Gli atti sono disponibili e costano: L. 350 cadauno. Oltre 50 copie L. 200. Richiedere a: Cooperativa CLAS Via Bianzanello 43 - 24100 Bergamo.

MOVIMENTO NONVIOLENTO

Dal 3 al 10 agosto a St. Jacques-Champoluc-Valle d'Aosta presso la "Baita Albese" della parrocchia del duomo, campo di studio su: "La nonviolenza e iniziative di pace", così articolato:
- la difesa nonviolenta
- realtà e prospettive in Italia della obiezione di coscienza
- obiettivi intermedi e finali verso la pace
- iniziative a livello nazionale regionale e locale per la pace.
Parteciperanno: Antonino Drago, E. Balducci, Gino Scarsi (Movimento nonviolento di Canale), LOC di Torino. Le prenotazioni si ricevono presso la parrocchia del duomo di Alba (Tel. 0173 2003), presso Don Valentino o Carlo Bottalfo - Comunità Il campo, via Vida 8 Alba (Tel. 0173/39000), oppure direttamente a St. Jacques (Tel. 0125 307656). Costo giornaliero L. 5500. Occorre portarsi il sacco a pelo oppure lenzuola e federe.

MOVIMENTO NONVIOLENTO

La Caritas, il MIR, il Movimento Nonviolento invitano ad un incontro sul tema: "La pace, la chiesa, i movimenti nonviolenti". L'incontro si terrà al Monastero di S. Biagio-Mondovì (Cuneo), stazione F.S. Pogliola, nei giorni 22 e 23 agosto. Programma: venerdì 22 agosto con inizio alle ore 16: "i movimenti nonviolenti oggi (situazione, consistenza, azioni) e costituzione di gruppi di studio. Ore 21: presentazione di esperienze particolari". Sabato 23 agosto: mattino riflessioni su "pace, violenza e potere nella bibbia" - gruppi di studio. Ore 16 riflessioni su: "la chiesa nella storia di fronte alla guerra e alla violenza". Ore 21: "problemi e prospettive dei movimenti nonviolenti. La domenica è libera per permettere la partecipazione ad una manifestazione sulla pace promossa dalla L.V.I.A. di Cuneo. Prenotazioni e informazioni Caritas, via Moucci 36 - Cuneo (Tel. 0171 54184). M.N. Morozzo, via Marconi 17 (Tel. 0171 772067). Comunità di Mambre, S. Bernardo di Cervasca (CN) (Tel. 0171 75675). Don Dutio Michele, via Nota 1, Cuneo (Tel. 0171 51883).

VOLONTARIATO INTERNAZIONALE

Il volontariato internazionale: una proposta di servizio all'uomo. Questo convegno si terrà dal 2 al 5 settembre a Solanas (CA). Le iscrizioni vanno inviate a Ignazio Boi, Viale Regina Margherita 26, 09100 Cagliari. Il convegno è organizzato dalla Lega Missionaria Studenti.

AGRICOLTURA - TRASFORMAZIONE

A Sorano (Grosseto) dal 26 al 27 luglio vi sarà una mostra mercato su: Agricoltura Trasformazione e Artigianato. Esposizione e vendita di prodotti agricoli naturali, prodotti dell'allevatore, animali, prodotti agricoli trasformati, erboristeria, cosmesi, cuoio, ceramica, ferro, vimini, legno, vetro, lana, lessitura, bigiofferia, letteratura artistica, editoria, animazioni varie, degustazioni, ecc. Partecipazione ed ingresso gratuito. Informazioni: Casa Barbini, 58010 Elmo (Grosseto).

ARCA

Gli amici dell'Arca in Italia stanno raccogliendo soldi per permettere l'acquisto della masseria di S. Elia a Massafra (TA) dove è stata fondata una comunità dell'Arca in Italia (Satyagraha n. 3 - 1980). Devono ancora essere raccolti 30 milioni dei 150 necessari all'acquisto. E' stato chiesto a Satyagraha di impegnarsi a raccogliere tra i lettori 1 milione entro novembre. NOI CI PROVIAMO !!



I versamenti vanno effettuati sul ccp di Satyagraha specificando chiaramente che sono soldi per la Comunità dell'Arca, altrimenti vengono incamerati dal giornale. Sottoscrizioni pervenute al 15 giugno: Rina Jotti 20000 - Maurizio Viltani 10000 - Sandro Cardia 17000 - Antonio Dal Lago 3500 - Piercarlo Racca 10000. Totale: 60500. La raccolta continua: OBIETTIVO 1 MILIONE !!

CAMPO DELL'ARCA

Si terrà a S. Vito dei Normanni (BR) dal 24 al 31 agosto. L'esperienza dei campi precedenti impone ancora una volta di porre un limite al numero dei partecipanti. Questo limite è di 100 persone. Le iscrizioni si chiuderanno non appena raggiunto il numero previsto e comunque non oltre il 31 luglio. Prenotarsi significa impegnarsi a rispettare anche l'organizzazione del campo e le regole indispensabili ad ogni convivenza umana, per quanto breve e provvisoria, avendo cura di non danneggiare il lavoro della gente che ci ospiterà, la sua terra, i suoi raccolti. Ci interessa questa chiarezza di rapporti, perché il campo non è una vacanza insolita, ma un incontro di approfondimento della vita spirituale e comunitaria. Un impegno particolare, anche se può sembrare banale, sarà quello di non fumare all'interno del campo. Iscrizioni e informazioni: Luisa e Luigi Calcagno - P.z. Poli 13 - Portici (Napoli). Tel. 081 475926.

TORINO

E' in preparazione presso l'Editrice Universitaria Levrotto e Bella, corso Vittorio Emanuele 26 F, Torino, tel. 832535, la pubblicazione degli atti del seminario "Per una città nonviolenta" tenuto presso la Facoltà di Architettura dal prof. Riccardo Quarello. Chi desidera prenotare il volume può rivolgersi alla casa editrice: si prevede un prezzo inferiore alle 5.000 lire.

WISE
Via Filippini, 25/a 37121 VERONA



ABBONATI A
WISE!



WISE
RIVISTA DEGLI
ANTINUCLEARI

PER ABBONAMENTI, SOTTOSCRIZIONI:
UTILIZZARE IL C.C.POSTALE
N. 10164374 intestato a Rivista "WISE"
via Filippini 25/a 37121 VERONA

ABBONAMENTO ANNUO L. 2.000
ABBONAMENTO SOSTENITORE L. 5.000
ABBONAMENTO AMICO WISE L. 10.000

Forma famosa "Sole sorridente" di "Energia nucleare? No, grazie" e disponibile nelle seguenti forme:
fogli da 20 adesivi in carta piccoli L. 500
adesivi in plastica grandi L. 500
spille di metallo L. 500

N.B. Sono disponibili in tutte le lingue!!!
Scritto del 50% per ordinazioni da parte di gruppi che fanno le rivendite.

1970-1980 a dieci anni dalla morte di RUSSEL

A dieci anni dalla morte di Bertrand Russel è ancora impressa nella coscienza di ogni pacifista la straordinaria testimonianza morale di colui che, certamente, è stato uno dei maggiori interpreti delle esigenze di rinnovamento sociale e culturale del mondo contemporaneo. Alieno da ogni schematico ideologico fondato sul dogmatismo e sull'intolleranza, Russel comprese come siano le passioni malvage e le false credenze a rendere l'uomo incapace di vedere la verità.

"Io sono tuttora convinto - scrisse negli ultimi anni di vita - anche se un'epoca oscura si stende di fronte a noi, che il genere umano la supererà, che sarà ritrovato quell'abito di tolleranza reciproca che ora sembra perduto, e che il regno della violenza brutale non durerà per sempre".
Riteniamo doveroso rendere omaggio alla memoria di Russel proponendo ai lettori di Satyagraha alcuni passi tratti dai suoi "Ritratti a memoria" (ed. Longanesi, 1969).

Francesco Pullia

"Le basi del progresso sociale"

L'etica, come scienza, dovrebbe essere generale, e dovrebbe emanciparsi per quanto ciò sia umanamente possibile dal "qui e ora". C'è una regola assai semplice mediante al quale si possono mettere alla prova le massime etiche ed è questa: "Nessuna massima etica deve contenere un nome proprio". Dicondo "nome proprio" intendo qualunque designazione di un tratto particolare del tempo-spazio; quindi, non solo i nomi degli individui, ma anche quelli delle regioni, dei paesi e dei periodi storici. E quando dico che le massime etiche dovrebbero avere questo carattere, suggerisco qualcosa più di un freddo assenso intellettuale, poichè, fino a quando c'è soltanto questo, una massima può avere assai poca efficacia sulla condotta. Intendo qualcosa di attivo, qualcosa che abbia le sue radici in una forma di simpatia immaginativa. La maggior parte dei progressi sociali è stata sempre promossa da sentimenti di questa specie generalizzata, e sempre lo sarà. Se le vostre speranze ed i vostri desideri sono limitati a voi stessi, o alla vostra famiglia, o alla vostra nazione, o alla vostra classe, o agli aderenti della vostra credenza religiosa, troverete che tutti i vostri af-



fetti, e tutti i vostri sentimenti generosi, sono accompagnati in modo parallelo da antipatie e da sentimenti ostili. Da una simile dualità dei sentimenti si originano quasi tutti i mali peggiori della vita umana: le crudeltà, le oppressioni, le persecuzioni, le guerre. Se il nostro mondo vuole sfuggire ai disastri che lo minacciano, gli uomini

devono imparare a essere meno circoscritti nei loro sentimenti di solidarietà. Questo, in qualche misura, è stato sempre senza dubbio vero, ma è più vero ora che non lo sia mai stato prima. Il genere umano, a causa della scienza e della tecnica scientifica, è unificato per il male, ma non è ancora unificato per il bene. Hanno imparato la tecnica della reciproca distruzione universale, ma non la tecnica più desiderabile della cooperazione universale. Il fatto di non aver imparato questa tecnica più desiderabile ha la sua origine in limitazioni emotive, nel fatto che la simpatia viene data solo al proprio gruppo, e nella facilità con cui ci si abbandona all'odio e al timore nel confronto di altri gruppi. Con la nostra tecnica di oggi, la collaborazione **continua a pag. 21**

NOTIZIE IN BREVE

RIMINI

E' uscito "IL MAGAZZINO DELL'AUTO-COSTRUZIONE" a cura del Collettivo per un abitare autogestito. Chi fosse interessato può richiederlo al CABAU, via Garibaldi 49, Rimini, al prezzo di L. 1000 a copia; ordinandone più di 10 copie L. 700.



ADESIVI

Il gruppo MIR di Foggia ha disponibile degli adesivi vetrolanici (applicabili all'interno di una superficie trasparente) con l'ormai famoso sole sorridente. Diametro cm 8, costano L. 250 cadauno. Sconto 50% per ordinativi superiori a L. 10000 escluse le spese postali. Da richiedere a: M.R. c/o P. Pappocchia S. Cuore - Piazza S. Cuore 1 71100 Foggia.



ELEZIONI AMMINISTRATIVE

In occasione delle elezioni amministrative, il Movimento Nonviolento di Piacenza ha inviato a tutti gli amministratori del comune e della provincia di Piacenza e ai consiglieri di quartiere una lettera aperta (distribuita anche ai cittadini), in cui si criticano alcuni aspetti distorti del "far politica" quali il clientelismo e la delega. Si ribadisce come nonviolenti che IL POTERE E' DI TUTTI e si accentano (ribadendolo) le posizioni nonviolente sul militarismo e sulle centrali nucleari. Il testo completo della lettera (molto bello) può essere chiesto a: Gruppo Nonviolento, Via S. Bartolomeo 74 - 29100 Piacenza.

PRIMA DI TUTTO LA PACE

Con questo slogan il P.C.I. ha aperto con Nilde Iotti (domenica 11 maggio) la campagna elettorale a Verona. Erano presenti anche alcuni militanti del Movimento Nonviolento che sono intervenuti al dibattito manifestando in modo civile e corretto, alcune perplessità sulla politica reale del Partito Comunista in alcuni settori specifici (industria bellica, centrali nucleari, Patto Atlantico). Non altrettanto civile, o tantomeno corretta, è stata la risposta di un militante comunista che, dopo aver apostrofato con epiteti poco gentili i nonviolenti, ha concluso la sua azione con un cazzotto in piena maschera.



CAMPAGNA RESTITUZIONE CONGEDI

Il 4 novembre prossimo verranno restituiti al Ministero della Difesa un congruo numero di congedi per ribadire la opposizione integrale alla guerra e la scelta nonviolenta. Tutti coloro che desiderano essere partecipanti (molti l'hanno già fatto in precedenza sia individualmente che collettivamente) a questa azione, inviino il proprio congedo a: Movimento Nonviolento - Via Filippini 25 A - 37100 Verona. Il Movimento Nonviolento di Verona curerà l'invio collettivo il giorno 4 novembre. Il documento che accompagnerà la restituzione è in preparazione. Chiunque può allegare al proprio congedo delle motivazioni personali. Scrivere a Movimento Nonviolento - Via Filippini 25 A - 37100 Verona.

dalla pagina precedente: 1970-1980 a dieci anni dalla morte di RUSSEL

POESIA

PER NOSTRA MADRE

Senti l'urlo soffocato della terra,
trasudare ormai spento
dalle strade asfaltate delle metropoli
dov'è stata sepolta viva?
Senti il lamento stanco della terra
avvelenata dall'industria sterilizzatrice
che lentamente muore e si mummifica
nelle campagne diventate officine?
Ascolto le grida strazianti e il pianto
della terra violentata dalla macchina
o dall'uomo cieco-sua appendice-
servo o padrone.
Ascolta il silenzio della terra,
quel silenzio di cui hai paura
e che vuoi coprire di rumore
per non sentire la voce dello spirito.
La terra nostra madre,
la terra che ci ha nutrito e allevato,
la terra che ci ha fatto crescere uomini,
ora ferita, violentata, sanguinante e
agonizzante
... muore.
Tu, "uomo urbano",
figlio degenera ma ancora vivo della
terra,
tu, che pur vivi in quella scatola di ce-
mento
che ti isola brutalmente dalla tua geni-
trice,
tu pure inquinato e violentato
da quell'orribile sistema,
dal disumano progresso,
da ciò che osano chiamare "civiltà",
prova ancora a tendere l'orecchio:
ascolta il lamento della terra,
accorri a difenderla;
ascolta il suo richiamo,
torna a vivere e ad amarla.
Non lasciare che muoia...
con lei morirebbe anche l'uomo,

Marco Arduini

zione di tutto il mondo potrebbe aboli-
re la povertà e la guerra, e potrebbe
portare a tutta l'umanità un livello di
felicità e di benessere quale non è
mai finora esistito. Ma sebbene ciò sia
evidente, gli uomini ancora preferi-
scono limitare la cooperazione all'am-
bitto di ciascun gruppo e, verso gli
altri gruppi, abbandonarsi a feroci for-
me di ostilità, che riempiono la nostra
vita quotidiana di visioni terrificanti
e tragiche. Le ragioni di questa incapa-
cità, tragica e assurda, di comportarsi
come lo esigerebbero gli interessi di
ciascuno, non sono da ricercare in nes-
suna cosa esterna, ma nella nostra
stessa natura emotiva. Se nei nostri
momenti di lucida visione potessimo
avere un sentimento altrettanto imper-
sonale quanto lo è quello dell'uomo di
scienza allorché pensa, sentiremmo la
follia delle nostre divisioni e dei
nostri conflitti, e ben presto ci accor-
geremmo che i nostri interessi sono
compatibili con quelli degli altri,
ma non sono compatibili con il desi-
derio di condurre gli altri a rovina.
Il dogmatismo fanatico, che è uno dei
grandi mali del nostro tempo, è anzi-
tutto un difetto intellettuale, e, come
ho suggerito sopra, è un difetto per il
quale la filosofia fornisce un antidoto
intellettuale. Ma in larga misura,
il dogmatismo ha anche una fonte
emotiva: cioè la paura. Si ha la sen-
sazione che soltanto l'unità sociale
più compatta sia adeguata a far fron-
te al nemico e che la minima devia-
zione dall'ortodossia avrà un effetto
debilitante in tempo di guerra. Le po-
polazioni spaventate sono popolazioni in-
tolleranti. Non ritengo che questo
comportamento sia saggio. Raramen-
te la paura ispira un comportamento
razionale, e molto spesso ispira una
condotta la quale accresce lo stesso

pericolo che viene temuto. Questo
è certo il caso per ciò che concer-
ne l'irrazionale dogmatismo che si
è andato diffondendo in vaste zo-
ne del mondo. Quando il pericolo
è reale, quella specie di sentimento
impersonale che la filosofia dovreb-
be ingenerare è la cura migliore.
Spinoza, che fu forse il miglior rap-
presentante di quel modo di senti-
re di cui sto parlando, rimaneva com-
pletamente calmo in ogni occasio-
ne e nell'ultimo giorno della sua
vita conservò lo stesso atteggiamento
di interesse amichevole verso gli
altri che aveva dimostrato nei
giorni della salute. Per un uomo le
cui speranze e i cui desideri hanno
un'estensione che va molto al di là
della sua vita personale, non c'è
lo stesso tipo di timore che c'è per
un uomo che abbia desideri più
limitati. Egli può riflettere che, quando
sarà morto ci saranno altri a conti-
nuare il suo lavoro, e che anche i
peggiori disastri dei tempi passati,
prima o poi, sono stati superati. Può
vedere la razza umana come un'unità, e
la storia come una graduale libe-
razione della soggezione animale-
sca alla natura. Per lui sarà più faci-
le di quanto non lo sarebbe se non
avesse la filosofia per evitare gli
stati di panico isterico, e sviluppa-
re la capacità di sopportare stoica-
mente la sventura. Non pretendo affer-
mare che un simile uomo sarà sem-
pre felice. Non sembra davvero possi-
bile essere sempre felici in un mon-
do come quello in cui ci troviamo,
ma sinceramente penso che il vero
filosofo meno facilmente di altri sof-
frirà a causa di stati di disperazione
disorientata, e di terrore allucinante
nella contemplazione di un disastro
possibile."

Marcia internazionale antimilitarista

Anche questa estate si svolgerà una marcia antimilitarista internazionale. L'orientamento era di fare una marcia Francia-Italia-Yugoslavia-Romania; ma per andare in Romania bisognava muoversi a livello diplomatico ben prima di quanto non sia stato fatto e quindi si è deciso di far finire la V marcia internazionale in Jugoslavia. Ad oggi queste sono le tappe:

3 AGOSTO: appuntamento ad Avignone a Les Angles dove si pernoverà per tutto il periodo della tappa francese.

4 AGOSTO: assemblea generale.

5 AGOSTO: manifestazione a Marcoule (sede di una centrale nucleare e centro di ritrattamento delle scorie nucleari in un poligono militare).

6 AGOSTO: manifestazione ad Avignone.

7 AGOSTO: manifestazione ad Apt, città vicina all'altipiano d'Albion dove il 25 maggio scorso sono stati installati nuovi missili nucleari.

8 AGOSTO: partenza per l'Italia.

9 AGOSTO: La Spezia assemblea.

10 AGOSTO: manifestazione a La Spezia (in città).

11 AGOSTO: manifestazione a La Spezia contro obiettivi militari.

12 AGOSTO: marcia La Spezia-Massa.

13 AGOSTO: marcia Massa-Viareggio.

14 AGOSTO: marcia Viareggio-Pisa.

15 AGOSTO: marcia Pisa-Marina di Pisa.

16 AGOSTO: Marina di Pisa-Camp Detby-Livorno.

17 AGOSTO: trasferimento a Trieste.

18 AGOSTO: manifestazione a Trieste (una delegazione partirà per Bucarest).

19 AGOSTO: trasferimento a Lubiana.

20 AGOSTO: manifestazione conclusiva a Lubiana in Jugoslavia.

Ulteriori informazioni a: Lega per il Disarmo Unilaterale (LDU) Via Clementina 7-00184 Roma (Tel. 06/4557007). L'Asino via Monti Parioli 4-00100 Roma (Tel. 06/3601468). Sul numero 5 de "L'Asino" potrete trovare un servizio più aggiornato sulla marcia.

MATERIALE DISPONIBILE

IL MESSAGGIO DI ALDO CAPITINI
Antologia degli scritti-Pag. 256-
L. 8000.

TEORIA DELLA NONVIOLENZA
Scritti di Aldo Capitini-Pag. 47-
L. 800.

LE TECNICHE DELLA NONVIOLENZA
Di Aldo Capitini-Pag. 204-L. 4000.

UNA NONVIOLENZA POLITICA
Analisi e risposte politiche per un socialismo autogestionario e nonviolento.
Pag. 140-L. 2500.

IL VANGELO DELLA NONVIOLENZA
La nonviolenza è un precetto essenziale per un cristiano? Di J. M. Muller.
Pag. 216-L. 6000.

L'UOMO RUSPANTE
Di Salvatore Russi. Un confronto fra la scuola attuale e una scuola concepita in modo libertario e nonviolento.
Pag. 112-L. 2000.

QUADERNO DI A.N. - N. 1
"Difesa armata o difesa popolare nonviolenta?". Pag. 18-L. 500.

QUADERNO DI A.N. - N. 2
"Il Satyagraha". Definizione di violenza e nonviolenza nei conflitti sociali. Pag. 24-L. 500.

QUADERNO DI A.N. - N. 3
"La resistenza contro l'occupazione tedesca in Danimarca". Pag. 28-L. 500.

QUADERNO DI A.N. - N. 4
"L'obbedienza non è più una virtù". Di don Lorenzo Milani. Pag. 24-L. 800.

QUADERNO DI A.N. - N. 5
"La resistenza nonviolenta in Norvegia". Pag. 24-L. 500.

GLI ADDITIVI ALIMENTARI
Come leggere le etichette dei prodotti alimentari. Pag. 40-L. 1000.

STORIA DI MELFI
Romanzo di Vincenzo Rizzitello. Un paese (Melfi) si trasforma e tutti diventano vegetariani. Pag. 86-L. 2000.

UN MAESTRO IN LUCANIA
Di Vincenzo Rizzitello. Il diario di una esperienza di insegnante nonviolento in una pluriclasse nei monti della Lucania. Pag. 105-L. 2000.

QUADERNI DI ONTIGNANO: "I MITI DELL'AGRICOLTURA INDUSTRIALE". L'industrializzazione come causa della fame nel mondo. Pag. 64-L. 1800.

QUADERNI DI ONTIGNANO: "WOWOKA". Il messaggio rivoluzionario dei nativi americani. Pag. 144-L. 3500.

QUADERNI DI ONTIGNANO: "LEZIONI DI VITA". Di Lanza del Vasto. Pag. 128-L. 2000.

QUADERNI DI ONTIGNANO: "ATTESTAZIONI DI UN PICCOLO CRISTIANO". Pag. 61-L. 1000.

QUADERNI DI ONTIGNANO: "PROPOSTE PER UNA SOCIETÀ NONVIOLENTA". Del gruppo degli "alleati dell'Arca". Pag. 78-L. 2000.

QUADERNI DI ONTIGNANO: "GIUSTA ALIMENTAZIONE E LOTTA CONTRO LA FAME". Di Pierre Parodi medico e compagno dell'Arca. Pag. 62-L. 1500.

QUADERNI DI ONTIGNANO: "IL CORPO E LA TERRA". L'inquinamento della sessualità int: lo sradicamento della natura. Pag. 39-L. 3000.

QUADERNI DI ONTIGNANO: "STORIA DEL POPOLO". Racconti e tradizioni. Di Francesca Alexander. Pag. 122-L. 3000.

QUADERNO WISE N. 10
"Centrali nucleari, rischi e danni alla salute". Pag. 24-L. 500.

N.B. I prezzi indicati sono comprensivi delle spese di spedizione. Per ricevere questo materiale è sufficiente versare l'importo dovuto sul ccp. 257105 intestato a Satyagraha - Torino, specificando in modo chiaro la causale.



SATYAGRAHA-Via Venaria 85 8-10148 Torino. Tel. 296201-218705.
Abbonamento triennale: L. 9000.
Abbonamento annuale: L. 3000.
Conto corrente postale 257105.
Stampato da "Comunicazione" (BRA).
Direttore Pietro Pinna. Registrazione del Tribunale di Torino 2252 del 22/5/1972.
Spedizione in abbonamento postale: gruppo III 70.

Sig.
Roberto MAURIZIO
Via Carlo Alberto 36
Locanda Isola
10123 TORINO