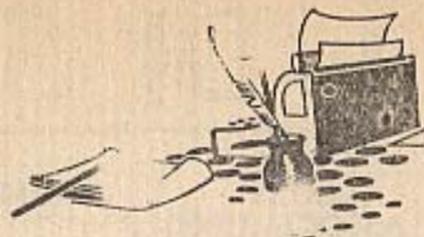


Lavoro per il fratello

R. A., Paddington — Gentilissima signora Annamaria, Ho 20 anni e mi trovo da un anno in Australia. Anch'io soffro tanto di solitudine e ho bisogno di affetto come la signorina Letizia che scrisse a Lei su Settegiorni qualche settimana fa. La prego, se è possibile, di mettermi in contatto in qualche modo con la signorina Letizia. Grazie.

Grazie della sua cortese lettera. Ho passato immediatamente il suo indirizzo alla persona interessata e stia tranquillo che se opportuno riceverà comunicazioni. Auguri.



L'angolo di Annamaria

QUANDO ATTENDE UN BIMBO

Quello che la donna deve sapere

CARMELA B., Blacktown — Sono incinta di due mesi e questa è la prima volta. Delle mie amiche mi dicono che devo mangiare di più "essendo in due" altre mi dicono di mangiare pochissimo, altre ancora... Mi dia lei qualche consiglio.

La donna in attesa di diventare madre è solitamente ossessionata dal

desiderio di offrire al suo bambino un sufficiente nutrimento; preoccupazione lodevole ma che non deve spingere la gestante a voler "mangiare per due". Così facendo, infatti, essa nuoce a sé e al bambino, esponendosi a due rischi: il primo è l'eccessivo aumento di peso, il secondo è lo sforzo supplementare che gli organi devono compiere, in par-

teicolare quelli della digestione (soprattutto il fegato), della circolazione (cuore) e dell'escrezione (reni).

La gestante deve dunque mangiare fin che ne ha voglia e non di più, consapevolmente che le maggiori necessità alimentari si manifestano per conto loro attraverso un maggiore appetito è questo il segnale che la natura appresta e basta ascoltarlo (cosa che sanno fare tutti) per mettersi al sicuro. Niente sforzi, dunque, e nessuna tabella dietetica. Seguire gli impulsi — naturalmente per quel che riguarda la tavola — è il metodo migliore; e se l'aumento di peso è eccessivo, se si tende ad ingrassare troppo, sarà lo ostetrico stesso che prescriverà una dieta. Come si vede se la gestante deve osservare un regime, non è mai per ottenere lo scopo di mangiare di più, ma piuttosto per mangiare di meno.

Un altro pregiudizio molto frequente è quello di credere che certe manifestazioni, praticamente inevitabili in gravidanza, siano il segno di malattie, o di una gestazione anormale. Per esempio i gonfiori alle caviglie, la comparsa o l'aggravamento delle varici (alle gambe o nel plesso emorroidario), certi di-

sturbi urinari, non devono allarmare, ma soltanto indurre alla prudenza. Bisogna infatti sapere che il prodotto del concepimento grava con il suo peso su organi importanti: schiacciando le vene del bacino, per es. ostacola il ritorno del sangue venoso al cuore. Il sangue tende pertanto a ristagnare negli arti, ristagna e forma muhi formate varici o, per dir meglio, di rendere manifeste varici prima poco visibili.

Anche certi disturbi urinari, come i bruciori e il senso di peso al basso ventre non sono affatto il segno di malattie renali, ma la conseguenza delle aumentate dimensioni dell'utero gravido.

Del resto la donna gestante deve ricordare che è suo dovere farsi controllare periodicamente dall'ostetrico; la misura della pressione arteriosa e l'esame delle urine forniscono dati sufficienti per escludere complicazioni renali, vale a dire l'autentica minaccia che la donna gestante deve temere.

Seguono queste sem-

Richiesta di indirizzo

N.B., Liverpool. — Cara Annamaria, per la prima volta mi permetto di scriverLe e chiederLe un aiuto.

Ho un fratello in Italia, di 27 anni e con il diploma di elettrotecnico. Sarei molto felice di averlo in Australia vicino a me. Ci sono disposizioni per farlo emigrare assistito?

Crede che suo fratello abbia molte buone probabilità di poter venire assistito poiché è uno specializzato.

Basterà che lui faccia domanda all'Ufficio emigrazione della città dove abita. La' gli faranno tutti i documenti necessari e poi, se sapranno che qui ha buone probabilità di sistemarsi presso parenti, gli faciliteranno la venuta. Quando la domanda sarà già stata inoltrata, mi riscriva — dandomi tutti i particolari, come nome, cognome, indirizzo di suo fratello e l'ufficio dove ha fatto la domanda stessa — eventualmente potremo sollecitarla. Cordiali saluti.

Indirizzare:
ANNAMARIA
c/o "Settegiorni"
Parramatta Road
Annandale NSW 2038

Scuola d'inglese

FRANCO P., East Lakes — Giorni fa ho sentito che a Botany vi è una scuola dove si insegna l'Inglese, siccome è da appena 40 giorni che sono arrivato in Australia ed ho molta volontà di imparare e lavorare per cercare di poter arrivare alla posizione in cui ero nella mia cara Menfi in Sicilia. Come saprà Menfi è nella zona terremotata e ivi avevo uno studio fotografico che naturalmente è andato perduto, perciò sono costretto ad incominciare da capo. Per ora lavoro in una fattoria prendendo una misera paga, ma spero di poter arrivare a fare la mia professione del fotografo anche qui, anzi a que-

sti punto ti prego se ha qualche cosa da dirmi riguardo qualche lavoro di fotografo, giacché sarei molto grato. Comunque quello che desidero sapere è l'indirizzo della scuola d'Inglese a Botany e se ce n'è qualcuna anche a Mascot, perché abito in quei pressi e mi sarebbe più facile. Grazie tante e saluti.

Caro signor Franco, ho creduto opportuno pubblicare e rispondere sul giornale alla sua lettera prima di tutto perché è di interesse generale, così mi dà l'opportunità di pubblicare l'indirizzo dei molti sobborghi dove ci sono le scuole d'inglese serali gratui-

te di interesse per molti e poi perché se qualcuno leggendo la sua lettera potesse offrirle del lavoro come fotografo ce lo può scrivere o mettersi in contatto con lei.

Questo fa parte di un anello della catena di solidarietà che può nascere e continuare fra coloro che seguono la mia pagina ed il nostro giornale in genere.

Perciò caro sig. Franco non disperare e con la forza e la volontà dei suoi giovani anni sappia far fronte alle innumerevoli difficoltà che incontrerà in questi suoi primi anni di Australia e poi vedrà che tutto andrà secondo i suoi desideri. Ecco qui di seguito l'elenco delle scuole:

Lunedì e Mercoledì, ore 19-21:

Arncliffe, Public School, Prince's Highway
Belmore Nth. Public School, Budwood Road
Bexley, Public School, Forest Road
Bondi, Cent. School, Wellington Street
Botany, Public School, Botany Road
Burwood, Ev/Coll. Conder Street
Canley Vale, Public School
Canterbury, Public School, Church Street
Cleveland St., Ev/Coll. Surry Hills
Coojee, Public School, Byrol Street
Crown St., Public School, Surry Hills
Crows West, Boys' High, Pacific Highway
Darlinghurst, Pub. School, Womerah Av. Potts Point
Dee Why, Public School, Regent Street
Earlwood, Public School, Homer Street
Eastwood, Public School, Rows Street
Enmore, Boys' High, Edgeware Road
Erskineville, Public School, Swason Street
Fairfield West, Public School
Gardeners Rd., Ev/Coll. Rosebery
Habersfield, Dem. School, Bland Street
Homebush, Public School, Rochester Road
Hurstville, Public School, Forest Road
Kogarah, Public School, Gladstone Street
Lidcombe, Public School, John Street
Marrickville, Public School, 96 Illawarra Road
Mosman, Ev/Coll. Cnr. Military Rd. & Gladstone Av.
North Sydney, Tech. High, Blue Street
Randwick, Randwick Nth High, Avoca Street
Redfern, Public School, George Street
Waverley, Public School, Bronte Road
Woollahra, Public School, Forth Street

Lunedì e Giovedì, 19-21:

Double Bay, Public School, 40 Ocean Avenue
Granville, Public School, William Street
Hornsby, Public School, Pacific Highway
North Ryde, Public School, Cox's Road
Parramatta, Public School, Macquarie Street
Punchbowl, Public School, Canterbury Road
Stammore, Public School, Holt Street
Summer Hill, Public School, Junction Road
Tempe, Public School, Unwins Bridge Road

Giovedì, 19-21:

Riverstone, Evening College

Mercoledì e Giovedì, ore 19,30-21,30:

Bossley Park, Public School
Miranda, Public School, Kingsway
Smithfield, Public School, Neville Street

Lunedì e Venerdì, ore 19-21:

Bailmain, Gladstone Park, Public School

Lunedì e Mercoledì, ore 19-21:

Blacktown Sth., Public School, Flushcome Road
Concord, Public School, Burwood Road
Darlington, Public School, Darlington Road
Drummoyne, Public School, Thompson Street
Matraville Hostel, Daunt Avenue

Mercoledì e Venerdì, 19-21:

Campsie, Public School, Harold Street
Chatswood, Ev/Coll. Pacific Highway

Martedì e Giovedì, ore 19-21:

Cabramatta, Public School
Mona Vale, Public School, Waratah Street
Newtown, Public School, King Street
Ryde, Public School, Pope Street

Martedì e Mercoledì, 19-21:

Croydon, Public School, Young Street
Glenmore Rd., Public School, Paddington
Kensington, Public School, Doncaster Avenue
Liverpool, Pub. School, Cnr. Railway & Bigg Streets

Lunedì e Martedì, 19-21:

Gladesville, Public School, Victoria Road

Martedì e Giovedì, ore 19-21:

Alexandria, Public School, Mitchell Road
Annandale, Public School, Johnstone Street
Annandale Nth., Public School, Johnstone Street
Ashfield, Public School, Liverpool Road
Auburn, Public School, Beatrice Street
Bankstown, Public School, Restwell Street
Blacktown, Public School, Flushcome Road
Brookvale, Public School, Old Pittwater Road
Chatswood, Ev/Coll. Pacific Highway
Dulwich Hill, Jnr. Tech. Seaview Street
Fairfield, Public School, Smart Street
Five Dock, Public School, West Street
Glebe, Public School, Derwent Street
Leichhardt, Ev/Coll. Chr. Marian & Norton Streets
Manly, Public School, Darley Road, Girls High
Maroubra Junction, Anzac Parade
Maroubra Bay, Public School, Duncan Street
Marrickville West, Public School, Livingstone
Mascot, Public School, King Street
Matraville, Public School, Bunnerong Road
Merrylands, Public School, Fowler Road
Redfern, Public School, George Street
Rozelle, Public School, Darling Street
St. Francis, Albion Street, Surry Hills
St. Marys, Public School
St. Peters, Public School
Thornleigh, Public School, Pennant Hills Road
Willoughby, Public School, Oakville Road

plici norme, la donna in attesa baderà scrupolosamente alla propria salute e a quella del suo bambino senza crearsi pericolosi complessi e dannose ossessioni. Non basta che la gestazione sia sana in senso organico; deve essere anche serena. La futura mamma deve ricordare ancora come norma generale di non portare mai indumenti stretti, che esercitano stiramenti e compressioni in qualsivoglia zona. E non deve dimenticare che, contrariamente a quanto si crede, il periodo più delicato e che richiede maggiore prudenza non è affatto quello degli ultimi mesi di gravidanza.

STUDIO Zuliani

IL PRIMO
FOTOGRAFO
ITALIANO
DI SYDNEY
RESTA IL PRIMO
FRA TUTTI

220 Norton St.
LEICHHARDT
Telefono 56 8976

Non sbagiatevi
si trova di fronte
al parco di Norton St.



SANTOS

e' il caffè
di vostro gusto

MISCELA
E TORREFAZIONE
ALL'ITALIANA

Due viaggi sensazionali!

1. **ACHILLE LAURO**
Settembre SYDNEY / ITALIA
Via Buenos Aires e Rio de Janeiro

2. **GALILEO**
Ottobre SYDNEY / ITALIA
Via Pago Pago e Acapulco

Prezzi di bassa stagione
Prenotate subito:

UFFICIO VIAGGI ITALIANO
Intermedia Travel Pty. Ltd.

A. G. C. HOUSE
124 Phillip Street - Sydney
(di fronte all'ufficio emigrazione)

Tel. 221.1211

★ preparazione documenti viaggi
★ travelers cheque, licenza internazionale
★ alberghi, tours, itinerari via aerea

ITALA-TRENTO

(Reg. No. 181114)



By Sea and Air Mail
AGENZIA VIAGGI,
MARE ED AEREA
Segretaria A.N.C. & R.I.

AGENZIA:
Assicurazioni — Emigrazione: Prenotazioni Viaggi da e per l'Italia — Gruppi Aerei ecc in tutto il mondo. Prestiti. Agenzia "Settegiorni" per tutto il Victoria. Il sig. L. De Manincor, 149 Lygon St., Carlton Sth. (Vic.) 3053, Telefono 34 2487, è a vostra disposizione, per pubblicità e tutto quello che vi fa bisogno. E' il più vecchio agente di Carlton.

MACELLERIA

PRESTO
168 Parramatta Road
STANMORE

Si fa presto a far contento il marito e felici i figli
basta acquistare la vostra carne da PRESTO

CARNE DI ALTA QUALITA'
E LE MIGLIORI SALSICCE ITALIANE
AL PREZZO PIU' BASSO
OGNI GENERE DI SALUMI CONTINENTALI