

## 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.

## 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-

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-

tiolare 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, consapevole 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-



## L'angolo di Annamaria

### QUANDO ATTENDE UN BIMBO

## Quello che la donna deve sapere

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 qualsiasi 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.

### 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

### Lunedì e Mercoledì, 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

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

## 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