



JENSON'S

JEWELLERS
103/1/2 Liverpool Street
SYDNEY - MA 4246
IL NEGOZIO
PER GLI ITALIANI
OFFERTA SPECIALE
Complet di
Anello di fidanzamento,
Orecchini, Catenina,
Bracciale.
Importati dall'Italia.
Il tutto da £36/0/0.

Una vasta e variata selezione di articoli d'oro a 18 kt., importati dall'Italia da £1/19/6.

- ANELLI - ORECCHINI - FEDI - ANELLI DA FIDANZAMENTO - MEDAGLIE - OROGIFISSI ecc.
 - OROLOGI di tutti i tipi, di fama mondiale.
 - CATENINE E REGALI PER BATTESIMI.
- Ai lettori de "LA FIAMMA" sconto del 75% —
SI PARLA ITALIANO

HOME of BRIDES



LA CASA DELLA SPOSA

- Abiti da sposa, dame e damigelle ed ogni accessorio per matrimoni - Abiti per Comunioni e Cresime.
- Confessioni secondo i vostri gusti. ACQUISTATE o NOLEGGIATE gli abiti che vi occorrono.
- Abbiamo confetti e bomboniere per ogni occasione.
- La nostra sarta parla italiana ed è a vostra disposizione per qualsiasi aiuto o consiglio.

245 Elizabeth Street - SYDNEY - 61-2346
ed ora anche al
549/a Hunter St. - NEWCASTLE - B 3533

FARMACIA ITALIANA



LA FARMACIA CON IL PIU' VASTO ASSORTIMENTO DI PRODOTTI FARMACEUTICI E DI BELLEZZA ITALIANI

IL RINOMATO PRODOTTO

ACQUA SANTA DI CHIANCIANO

ACQUA MINERALE PURA DI SORGENTE. I SALI EPATO-BILIARI REGOLATORI DELLE FUNZIONI DEL FEGATO

Chianciano fegato sano

"AFRODOR"

confetti neurotonici — stimolanti — efficaci per esaurimenti nervosi, debolezze causate da eccessivo lavoro fisico o mentale, dopo malattie infettive, nonché irritabilità, nevrosi ecc.

- PASTIGLIE "Roter" per l'ulcera gastrica.
- BIPAMINE contro la calvizie.
- EPAREMA per un fegato sano.
- MAGNESIA S. Pellegrino - Camomilla.
- TERMOMETRI italiani - Profumi italiani.

J. RUMORE

Spedizioni in tutta l'Australia — Consegne celebri.
TELEFONATE... VISITATE... SCRIVETE

116 North Terrace, BANKSTOWN - UY 5323

— PER UN SERVIZIO AMICHEVOLE —



Lena risponde:

IL CLIMA NON C'ENTRA

COME VINCERE la pigrizia

"IN ITALIA ero piena di energia e di buona volontà, mentre ora ho perso ogni interesse alla vita. Quando mi alzo la mattina sono più stanca di quando vado a letto. Mio marito dice che sono una "polentona", una donna cioè pigra. Prima ci ridevo sopra, ma ora mi rattrista sentirmi dire così. Credimi, io non posso farci niente; è tutta colpa di questo clima al quale non riesco ad abituarci". Carla Z., Willawood (N.S.W.).

Prima di rispondere alla tua lettera, ho chiesto il parere di un medico, il quale ha escluso che il clima, l'aria d'Australia possano influire negativamente sull'organismo di una persona anche se abituata a temperature differenti. Le ragioni della tua pigrizia sono ben diverse e le esporrò brevemente, certa che l'argomento può interessare ad altri lettori. Prima di tutto bisogna ricordare che l'organismo può sentirsi depresso e stanco per mancanza di "ossigenazione". Ecco perché è necessario di notte lasciare un poco aperte le finestre. Dopo questa "ossigenazione" ed un buon riposo, bisognerà badare all'alimentazione che non dovrà essere troppa abbondante, specialmente quando l'età si aggira sui quarant'anni. Si devono limitare grassi cotti, ciccolato, uova, legumi secchi, sale ed alcoolici. Cioè che i medici consigliano come stimolante sono gli agrumi (limoni e arance) che contengono molta vi-

tamina C. Una spremuta di arance la mattina, magari prima del caffè, darà energia ed aiuterà il sistema nervoso contribuendo a neutralizzare tutti i tossici. Alla spremuta bisogna aggiungere una certa serenità di spirito. Senza però i cattivi pensieri e continua a divertirti dell'appellativo di "polentona" che l'ha dato tuo marito.

"Polentoni" secondo me, si nasce. Una donna che era attiva e sempre piena di buona volontà deve ritrovare se stessa a meno che non si debba tenere lontano dal dolore maggiore di quella certa età... Per combattere la pigrizia usa anche un altro mezzo: la musica. Scegli quella che di più si adatta al tuo stato d'animo. Prova, quando ti svegli la mattina, ad iniziare il tuo lavoro quotidiano con le note vivaci di una canzone. Questo ti aiuterà ad affrontare serenamente e con ottimismo la tua giornata. I suoni, che raggiungono il cervello attraverso il nervo uditivo, esercitano una specie di massaggio tonico sul sistema nervoso. Lo ricordi il vecchio detto "Canta che ti passa"? Vale anche qui in Australia. Poi la musica allegria aiuta a combattere la stanchezza e dà fiducia. E qui entra in campo la psicologia.

Un altro buon sistema è il bagno. Non hai notato il senso di leggerezza e di riposo che si prova dopo aver fatto un buon bagno caldo? Spesso chi è ammalato d'insonnia,

chi torna stanco dal lavoro ricorre al bagno per avere immediato ed efficace sollievo. Ecco perché si dovrebbe prendere l'abitudine di fare un bagno ristoratore ogni giorno. Ci si sente più giovani, più attivi e serve a scroglarsi di dosso la pigrizia, che non ha niente a che vedere col clima australiano.

Avete qualche pena? Qualche dubbio? Confidatevi a: LENA, P.O. Box 118 LEICHHARDT, N.S.W.

Prima la famiglia poi il lavoro

"SONO una sua amica e lettrice della Fiamma. Mi trovo in Australia da 15 mesi ed ho due bambini ancora piccoli. Voglio aiutare mio marito perché col suo lavoro solo non si può tirare avanti... Sono giovane ed ho tanta buona volontà".

M. C. Brunswick (Vic.)

Comprendo molto bene la sua situazione familiare ed ammirò la sua buona volontà. Non vedo però come possa trovarla da Sydney un lavoro da fare a Melbourne. Segua la piccola pubblicità de La Fiamma e di altri giornali. Dato che i suoi bambini sono ancora piccoli, credo le convenga trovare un lavoro da fare in casa. Ricordi che spesso non è il guadagno settimanale della moglie che aiuta la famiglia, ma il risparmio che essa sa fare facendo la spesa e mettendo assieme da sola i vestimenti dei bambini. Non si disperi. Tutti abbiamo passato giorni difficili appena arrivati in Australia. Poi, pian piano, le cose sono migliorate. Vedrà che sarà così anche

I complessi spariranno

"LA MIA pena è quella di essere nato povero e brutto. Sono molto scontento della vita che conduco in Australia perché anche qui mi manca quel po' di affetto e di amore che non ho mai trovato da quando sono al mondo". B. D. - Sydney

Ha detto più nella sua breve e semplice lettera di dieci righe che se ne avesse scritto una lunghissima. La sua è una malinconia innata, una pena diventata ormai cronica e che passerà soltanto quando troverà la compagnia che lo potrà capire ed amare per le sue doti interiori e che non guarderà molto alla sua veste corporale. Per arrivare a questo, però, dovrà lavorare, sacrificarsi e cercare di farsi apprezzare per le sue qualità di tenacia e di volontà. Poi

il mondo comincerà ad essere suo e pian piano spariranno tutti i complessi. Cominci subito. Si rimbocchi le maniche e dica a se stesso che anche i brutti, gli sfortunati, possono farsi strada nel mondo. Quando riuscirà a far credere a se stesso che non ha più bisogno della pietà o commiserazione degli altri, allora tutti le pargeranno in loro simpatia ed il loro aiuto. Provi. Poi mi ricriverà.

T. CARIOLATO, South Sunshine (Vic.)

B. BASSO, East Hills

SILVESTRI PASQUALE, C.A.

Alle vostre lettere risponderò l'ingegner Tedeschi, nella rubrica "I lettori ci chiedono".

L'ANGOLO DEI RAGAZZI

La bugia e la verità

UN GIORNO la verità incontro, per caso, la bugia e fu tanta la cordialità da darsi le parti che le due buone amiche. Per suggerire il patto, la bugia propose di piantare un albero alla scopo di raccogliere insieme i frutti e la verità, credulona, accettò di buon grado la proposta.

La bugia allora disse: "Ora che l'albero è piantato, mettiamo in chiavi i nostri diritti. Quando la pianta sarà cresciuta, tu ti prenderai le radici, che sono la parte più importante, ed io, per rispetto e delicatezza, prenderò i rami che sono la parte più esposta alle intemperie, alle insidie degli uomini e degli animali".

Passarono gli anni e

mentre la verità si chinava sotto terra, al buio, la bugia se ne stava intanto il giorno all'ombra dei bei rami, oppure a godersi il sole ed il canto degli uccelli. La bugia offriva frutti, ombra e fiori agli amici, come se fosse la padrona assoluta della pianta e, siccome ci sapeva fare, si acquistò la simpatia di tutti i conoscenti.

(Come fanno le persone false). Della verità nessuno si curò più, ma un giorno, non avendo altri mezzi di sussistenza essa cominciò a cibarsi delle radici. Così la pianta, dove la bugia neppure indugiò, andò pian piano indebolendosi finché arrivò una bufera che la batté a terra sommergendola e schiacciandola sotto i rami della bugia. E la verità uscì, serena, alla luce del sole, ben accetta e riconosciuta da tutti.

La stessa cosa accade ogni giorno. I bugiardi hanno dapprima il sopravvento, ma poi a poco a poco la verità si fa strada e risplende sovrana.

Ragazza delusa

"MI TROVO in Australia da quasi tre anni. In Italia amavo un ragazzo che i miei genitori non mi lasciarono sposare perché ammalato. Quando partii gli promisi che lo avrei fatto venire in Australia. Gli scrissi due o tre volte durante il viaggio e poi troncai la corrispondenza. Ora so che anche lui è in Australia e che si è fidanzato con un'altra ragazza. Io soffro perché sento che gli voglio ancora bene". Ragazza delusa W.A.

La colpa è tua perché hai troncato la corrispondenza. Il ragazzo, una volta arrivato in Australia, non aveva più alcun dovere di farsi vivo con te. Ora, se proprio pensi che non te lo puoi togliere dal cuore e che anche lui ti vuole ancora bene, prendi una decisione e scrivi. La sua venuta in Australia ti dimostra chiaramente che tutti i timori dei tuoi genitori erano infondati.

RISPOSTA IN ADELAIDE

L'anche il tuo agire è poco chiaro come la tua lettera, certo la sorella ha ragione di essere gelosa. Pensa che io non sono riuscita a capire se chi mi scrive è una ragazza ed un giovanotto. Puoi immaginare quale possa essere il mio consiglio. In caso, riscrivimi e metti nome e cognome ed indirizzo anche se nel risponderò userò uno pseudonimo.

O.M., Annandale

Passero' il suo nominativo alla persona interessata.

LENA

Sofisticata eleganza



Questo due pezzi dalla linea semplice ed elegante è in tweed bianco e nero. La distinzione è data dalla giunzione di mink sul collo e sulla cintura allacciata in vita con nodo sciolto.