

La pagina della donna

PREPARIAMO AI NOSTRI RAGAZZI UN'ACCOGLIENZA AFFETTUOSA

PER ABPELLIRE LA VOSTRA CASA

Feste in ogni città e in ogni villaggio saluteranno il ritorno alla scuola

Come rinnovare un armadio e un vecchio letto di ferro

Una bella iniziativa dell'U. D. I. e dell'Associazione Difesa della Scuola

Che peso, la scuola! Allevare i figli è già un peso grosso, riuscire a farli mangiare e coprirli è star bene non basta. A una certa età (piccina) cominciano le rose della scuola. Libri, quaderni, penne, un vestito migliore, grembiuloni, fiocchi, cravatte, tasse: non basta. C'è anche da stare col cuore in gola se rispondono male e perdere il sonno se il problema non torna, e ricordarsi che la maestra fa l'ispezione delle unghie e dei denti, e il professore vuole la poesia a memoria (e bisogna aiutare a « sentirsi »).

Ma non ha ragione, la mamma povera che « se la piglia con la scuola ». Non hanno ragione, i babbi e le mamme che guardano alla vita scolastica dei loro figlioli con un'ammarezza e un pessimismo che certo non li aiuta a lavorare in letizia.

La scuola non è la nemica: nemico la sua vita stenta, con le fabbriche che riducono gli effettivi, con le campagne mal coltivate, con le città che il sistema in cui la scuola vive piene di fame. La scuola non ci ha colpa, se dopo tanti anni di attesa, quella povera chiave che si chiama diploma, laurea, abilitazione, o licenza, non si trova nelle mani senza saper cosa

Vorremmo insieme guardare alle debolezze e alle storture della scuola: per chiedere, insieme, ciò che ci manca. Questo è il senso che vorremmo dare, quest'anno, alla « Giornata del ritorno a scuola » che si celebrerà un po' dappertutto, come già l'anno passato, per iniziativa dell'U. D. I. e dell'Associazione della Difesa della Scuola Nazionale.

Sarà, nel villaggio, la piccola festa alla buona, con lo spettacolo messo su dai Pionieri per i piccoli, ma anche — tra genitori e maestri — sarà un metterci seriamente d'accordo per presentare in comune le richieste minime di una riparazione alle aule, di uno stoppiamento di classi, di una succursale per la borgata lontana: sarà — nei grandi centri — la grande celebrazione nel teatro o nel cinema, viva della presenza di ragazzi e adulti, di professori universitari e di maestri, e anche degli amici dell'infanzia,

della cultura, della gente che lavora e ragiona.

Sarà la giornata delle sincerità, tra insegnanti, famiglie, ragazzi, principio di un difficile anno di lavoro comune.

Forse, nella Giornata della Scuola, non si sentirà dovunque parlare di difesa della pace; si parlerà di aule da costruire, di maestri da occupare, di obbligo scolastico, di orari da migliorare: o della difesa della scuola nazionale dai crescenti appetiti della speculazione clericale. Si faranno cifre, si chiederanno stanziamenti; ma forse di difesa della pace potrà non dirsi nulla. La scuola è pace, essa stessa, chi vuol bene alla scuola crede ai domani, alla vita: chi lotta perché la scuola sia più forte, più utile, più giusta, respinge indietro la guerra, combatte la sua battaglia per la pace.

LAURA INGRAO



chiave — di ferro o d'oro! — che aprirà le porte all'impiego di ruolo C, B o A, che permetterà ai genitori di dire finalmente, rifiutando: « Ce l'ho fatta: il diploma ce l'ha o la licenza l'ha presa », o magari: « La laurea gliel'ho data: ora tocca a lui ». Perciò questa benedetta scuola le mamme e i babbi la guardano con un segreto rancore: è l'ostacolo da scavalcare, fonte di sordi rimorsi e di invidie silenziose. Dietro al bambino non troppo intelligente che zoppica sul suo latino c'è spesso la mamma povera che gliene vuole per quel suo zoppicare, come di un tradimento ai suoi sforzi: e ne vuole alla scuola, quella ostile scuola che lo respinge con fredde indifferenza.

E una scuola faticata, in un paese povero dove il diritto all'educazione, nonostante le fantasie ottimistiche dei progetti di riforma, resta un diritto

fante: inutile chiave che non aprirà né il ministero né l'ufficio privato, perché ce ne sono a migliaia che arrugginiscono nella disoccupazione. La scuola non ci ha colpa, se non sa, non può aiutare i suoi ragazzi ad assicurarsi un lavoro regolare e ben compensato: se gli abilitati maestri saranno fortunati se troveranno, domani, il piccolo impiego di contabile e i laureati in lettere faranno i rappresentanti di saponi e lamette da barba. La scuola non ci ha colpa, se in un'economia caotica ed imprevedibile, essa è pure caotica e imprevedibile: se troppo spesso dai suoi banchi escono gli spostati della minima borghesia, i presuntuosi della mezza cultura.

Queste cose vorremmo dire e far capire, noi gente della scuola, ai babbi e alle mamme, all'apertura del nuovo anno scolastico.

UNA MASSAIA DEVE CONOSCERE LE PROPRIETA' DEGLI ALIMENTI

Le giovani donne per mantenere la linea non devono abusare di pane, pasta e dolci

Il cibo quotidiano deve fornire ad un individuo in condizioni normali di salute il materiale e le energie necessarie alla sua vita ed al suo lavoro. Un uomo medio di 70 Kg di peso in condizioni di completo riposo consuma 1600 calorie giornaliere; questo fabbisogno energetico aumenta in proporzione all'attività e si può dire che da un minimo di 2000 calorie (il riposo assoluto) fino a un massimo di 4000 calorie (il lavoro pesante) si realizza un consumo calorico casuale più o meno costante.

In condizioni normali di salute sia la carne che i grassi, gli zuccheri, i sali e le vitamine debbono fare parte della alimentazione quotidiana; è pur vero però che in molteplici condizioni questo o quel cibo sono controindicati, ed è preferibile ed altre volte necessario astenersene.

Pastiamo insieme la rassegna alcuni degli alimenti fondamentali.

Il latte è un alimento sinuoso, completo, nutriente e molto economico che purtroppo nei nostri paesi, in particolare nelle regioni meridionali è consumato solo in minima quantità. Può dirsi che non presenti controindicazioni, salvo il caso dell'enterocolite e degli stati diacritici in genere. Rappresenta un alimento base per i sofferenti renali, per gli ammalati di fegato, per i cardiaci. Come il latte anche i formaggi possiedono un valore alimentare notevole; non solo ma facilitano la digestione e la assimilazione di altri alimenti quali la carne e la uova. Una fetta di formaggio quindi non deve essere considerata un lusso bensì una norma alimentare molto giustificata.

Il vino in quantità moderata (mezzo litro, tre quarti di litro al giorno) è altrettanto senza dubbio raccomandabile; al di sopra di questi limiti diviene dannoso così come anche la quantità moderata di contraindicato.

per gli epatici; è alimento utile, sempre nelle dosi indicate, per i tubercolotici, per i convalescenti di malattie infettive, per gli anemici. La frutta è alimento prezioso per il suo contenuto vitaminico anche se il suo valore nutritivo legato al contenuto di zucchero è piuttosto modesto. La porzione di frutta non deve mancare a nessun pasto. Negli obesi, negli ipertesi, nei cardiaci, negli arteriosclerotici si consigliano una

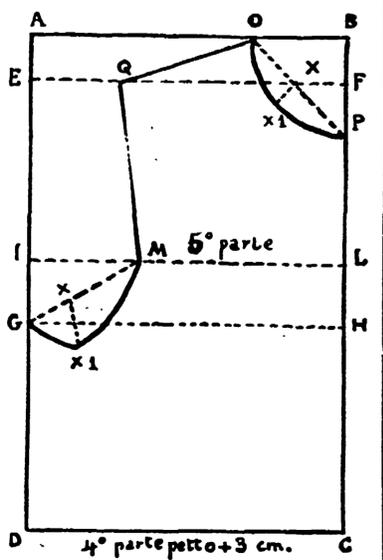
Seconda lezione di taglio

Le misure necessarie per disegnare il davanti geometrico sono le seguenti: a) lunghezza davanti; b) circonferenza petto.

Ottenute queste misure occorre dividere per 4, poi per 5 e poi ancora per 12 la circonferenza del petto un rettangolo come nella figura accanto. Sul lato più lungo di esso sia riportata la lunghezza davanti e su quello più corto la quarta parte del petto più centimetri 3. Ai quattro angoli si disegnino le lettere A, B, C, D, in modo che A-B risulti il lato più corto.

Ciò fatto si proceda in questo modo:

- 1) Da A verso D si misurino cm. 3 e si segni E. Si faccia lo stesso da B verso C e si segni F. Si unisca E a F con una linea tratteggiata.
- 2) Si divida in due la linea A-D e si segni G. Si faccia lo stesso sulla linea B-C e si segni H. Si unisca G ad H con una linea tratteggiata.
- 3) Da G verso E si misurino cm. 4 e si segni I; si ripeta da H verso F e si segni L. Si unisca I a L con una linea tratteggiata.
- 4) Da L verso I si porti la quinta parte del petto e si segni M.
- 5) Si congiunga M con G per mezzo di una linea obliqua. Nel punto di mezzo di MG si segni X. Sulla perpendicolare da X verso il centro si misurino cm. 2 1/2 e si segni XI. Si tracci G-XI con M con una curva continua. Questo sarà l'incavo della manica.
- 6) Da B verso A si misuri la dodicesima parte del petto meno cm. 1 e si segni O.
- 7) Da B verso L si misuri la dodicesima parte del petto e si segni P.
- 8) Si congiunga O a P con una linea obliqua; nel punto di mezzo si segni X. Si misurino cm. 2 da X verso l'interno, sulla normale OP e si segni XI.
- 9) Si unisca O XI P con una curva continua. Questo sarà l'incavo del collo.
- 10) Da O si porti obliquamente la lunghezza della spalla del dietro e si segni la



lettera Q (sulla linea EF). Si congiunga O a Q. Questa sarà la linea della spalla.

11) Si unisca Q a M e si terminerà l'incavo della manica.

Si tagli attentamente seguendo il disegno. Ed ecco ottenuto il modello del davanti geometrico.

Pane, pasta e dolci

Il pane, la pasta ed i dolci sono alimenti utili per le persone anziane che debbono limitare invece l'uso della carne; i diabetici, fondamentalmente e molte giovani donne che per snellire la figura e mantenere la linea si sottopongono alle cure dimagranti; in questo ultimo caso preferibile, data la limitazione quantitativa degli alimenti che le quasi totalità del cibo ingerito sia

La carne è un alimento eccellente particolarmente per gli organismi giovani che ne traggono soprattutto il materiale necessario alla crescita del proprio organismo. Gli adulti e gli anziani debbono invece limitare — non abolire — il consumo della carne; ne faranno invece totalmente a meno tutti coloro che soffrono per un alterato ricambio dell'acido urico. La carne è un alimento indispensabile per gli anemici, per i diabetici per i tubercolotici. Il modo più sano di preparare la pietanza di carne è la bistecca arrostita o il bollito; l'eccezionale condimento, le spezie che so-



La nota pittrice Linda Puccini, in una serie di monotipi come questo che presentiamo, ha narrato la grande fatica delle contadine durante i lavori estivi. Essa presenterà i suoi ultimi quadri in una mostra personale che si aprirà prossimamente in una galleria romana.

ANNUNCI SANITARI

Dr. COLAVOLPE
PREMIATA UNIVERSITA' PARIGI
FEBVERE UROLITIE SIFILIDE
PELLE PROSTATI IMPOTENZA
VIA GIOBERTI 30 (STAZIONE)
ORARIO 8-20 SALI SEPARATI

Dr. P. MONACO
Sp. via
Cura idrotermale rapida radicale
EMORROIDI, VENEREE, GINECOLOGIA
Chirurgia plastica - Pelle - Impotenza
V. Salario, 72 - Ore 8-13
Fest. 9-12 - Tel. 262-360 (P. FIUME)

Dott. PENEFPE - Specialista
Dermatoflogosi - Glicone
eccezionale interesse Impotenza
Via Palestro 30 int. 3 Ore 8-11 16-19

Dott. SCARLATA
Dermatologo
Specializzato nell'Università di Roma
Veneree - Pelle - Uretriti - Veneri
Idrotermale - Emorroidi - Impotenza
VIA TIBURTINA 43 Scala 4 Int. 3
ore 11-20 e per appuntamenti
Telefono 498-768

STUDIO MEDICO SESSUOLOGIA
SESSUALI IMPOTENZA ENDOCRINE
Consultazioni: mercoledì giovedì
di e sabato, ore 11-12; 18-20
Via Germanico 198 - Telefono appuntamenti
34.424.

DOTTOR ALFREDO STROM
VENEREE - PELLE - IMPOTENZA
EMORROIDI - VENE VARICOSE
Ragadi - Piaghe - Idrotermale - Erato
Cura idrotermale e senza operazione
CORSO UMBERTO, 504
(Ispazio Piazza de' Popoli)
Tel. 61-929 - Ore 8-20 - Festivi 8-13

DOTTOR DAVID STROM
SPECIALISTA DERMATOLOGO
Cura idrotermale senza operazione
EMORROIDI - VENE VARICOSE
Ragadi - Piaghe - Idrotermale
VENEREE - PELLE - IMPOTENZA
Via Cola di Rienzo, 152
Tel. 34-901 - Ore 8-20 - Fest. 8-13

FOTOGRAFIE - PORCELLANE
speciali per CIMITERO
Fotoceramica PANCERA - Campo S. Apostoli, N. 4461
Telefono 25-192 - VENEZIA

La settimana scorsa vi mostrai il modo di arredare una sola stanza per renderla adatta a vari usi. Molte amiche mi hanno fatto delle costruzioni, affermando che il mobile della stanza era troppo costoso; ma, come vi dissi, si trattava del caso particolare di due giovani sposi che in un solo semplice mobile, hanno risolto il costoso problema dello amato, della credenza di cucina e del tavolo per la sala da pranzo.

Pure ad una di queste compagne mi sento in dovere di rispondere in particolare, sia perché il suo caso mi sembra urgente, sia perché i con-



Fig. 1
Gli che indirizzato a lei penso possano essere utili a molte.



La nostra amica si è naturalmente trovata in difficoltà per arredare la sua stanza. La madre, con gesto generoso, le ha ceduto la sua, ma i gusti sono cambiati e la nostra sposina guarda con malinconia il brutto letto di ferro nero e il triste grande armadio venetico di marrone.

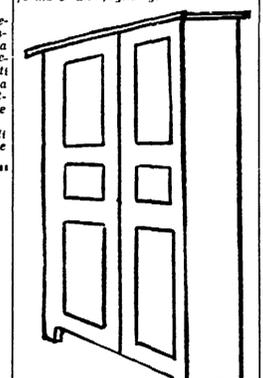
Coraggio amica mia, vediamo di rimediare. La questione secondo me

si può risolvere in due diversi modi abbastanza economici.

Volendo spendere pochissimo, potrà tingere il letto di rosso (comprando un barattolo di apposita vernice). Ti meravigli? Non dubitare sarà bellissimo, di un bel rosso, tipo vernice anti ruggine. La coperta in questo caso sarà bianca con ambrati ricami rossi. L'armadio lo dipingerai di una bella tinta avana chiarissima e vi disegnerai con cura delle cornici rosse intorno ai pannelli.

E veniamo al secondo modo un poco più costoso ma elegantissimo: prendi del carton e fai delle federe alle testate del letto come sono indicate nella F. 2.

Per confezionare esatte queste federe prendi dei fogli di giornale appuntati con delle spille così da formare un foglio grande come



questo, appoggiandolo alla testata del letto designata sopra la sagoma. Per l'armadio, dopo aver coperto il solito barattolo di vernice di un bel colore chiaro e dopo averlo

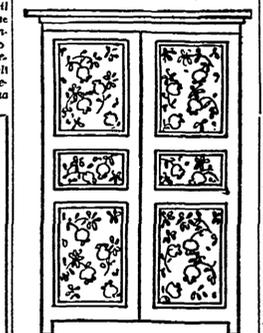
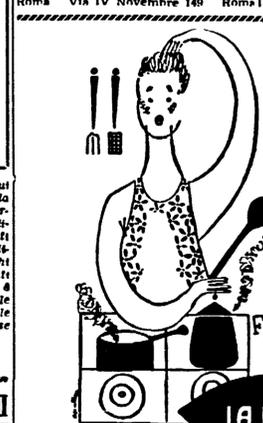


Fig. 2
dipinto, fissa dei pannelli della stessa stoffa con delle cornicette che troverai confezionate dal falegname. Le applicherai quindi all'armadio con dei chiodi sottili ai quali avrai prima fatto saltare la testa.

MARIA
PIRELLA INGRAO - Direttore
Sergio Scaderi - Vicedirettore resp
Stabilimento Tipografico UESISA
Roma - Via IV Novembre 148 - Roma



DEPOSITO: SOCOMPRAL, Via C. Tivolacci, 1 - Roma, tel. 580.981

SPICCATO

IL TERRORE DEGLI INSETTI
FLACONE NERO

PICCOLA PUBBLICITA'

1) COMMERCIALI L. 12
2) APPROPRIATE Giardiniera estratta dalla
torta alle Olive e prodotta nelle
Schede: Maximo facitissimo pagamenti.
Sana-Guarano Milano Napoli, Orata 232
3810-N

DEMOLIZIONI, basole portuali, bovine, can-
celli, interrate, tratterie, marmitte, scolabisc-
APPIANDOVA 414

GROSSISTI, TITOLARI di bare, caffè ecc. Ver-
naccia giunta aromatica del prodotto al
consumatore potete avere solo indirizzando
Vostri ordini alla Ditta Giuseppe Ossa - Zedoni
(Orata). Spedisci: in tutta l'Italia e Con-
tinenti. Interdotti. Consumatori, preferisci! Es-
petto sempre la mia etichetta sulla bottiglia.
(221533)

IMPERMEABILI, galleschi, stivali, bove, ar-
cino gomma plastica Qualsiasi riparazione-
gioco laboratorio specializzato Lopa 4-A
4161

GRUOLI Acquisti rateali (Columbus) Barili, im-
barili quarantasei (angolo Ostia) Sesta-
brigate

7) OCCASIONI L. 12
8) MATERASSI RECLAMER Vegetale, lire 1050
Materassi inerte con fodera decorata
2000 Latereza 2747000

9) MOBILI L. 12
10) AVVERTIMENTI Alle grandi GALLERIE NO-
BILI BABUCCI ultimi giorni COLLEZIONE LIQUI-
DAZIONE SOTTOSTO. Vastissimo assortimento
MOBILI agostini Parlati Fama Sede 47 (Fi-
rena - Firenze). P.zza Orlando 78 (Firen-
ze) (4193)

11) MATRIMONIALE a 900 - Cucina arreata - m-
pieta 13.000 Guardaroba extra 12.000.
Via Capotrivra 11 (Tel. Roma) 20.258

24) RAPPRESE E PIAZZISTI L. 10
GRUCATI seri elementi ogni provincia introdotto
fermatore, cartoleria, bar, elettricisti, attor-
nato, tutti sono americani. L'ambrosiano. Con-
trattamento ottimo. Scrivere: ESDI Roma e
41 Pesaro (221674)

TARIFE DOPPIE FINEBRI

ZEGA

VIA ROMAGNA, 32
Tel. 47.572.47 con (11) in C. P. 2

NESSUNA ESITAZIONE

Ecco un'ottima ricetta:

FILETTI AL SUOGO

Preparare il sugo facendo rosolare nell'olio o nel burro un solo cipollino e uno spicchio d'aglio tritati, del pomodoro e qualche odore, quando il sugo bolle versare i filetti dissalati, qualche patata tagliata a tocchetti e delle olive. In-
di far cuocere lentamente nel momento di servire aggiungere del prezzemolo

FILETTI DI MERLUZZO SPINATO

LA ROCCA

ROMA: Via Appia Nuova n. 42-44 - Telefono 760-669
Via Ostiense, 25-27-29 - Via M. Ricci, 2-4-6