



# L'Angolo di Annamaria

## Tristezza della vecchia madre

M. B., Canley Vale  
 Cara Annamaria, sono arrivata in Australia da poco più di un anno; sono ormai anziana e sono venuta a Sydney, perché la maggioranza dei miei figli è qui. Non posso lamentarmi di come sono trattata, se devo essere sincera non mi manca niente, ma la solitudine mi avvilisce e mi fa passare giornate nere. Prendo spesso il tuo giornale, ma lo leggo subito e dopo sto senza far niente e pensare che mi piacerebbe tanto coltivare un po' di fiori, ma non posso neanche andare a comperare un po' di sementi perché non so una parola d'inglese e... i figli sono troppo occupati per poter leggere i miei problemi e scoprire che in fondo al cuore ho una immensa nostalgia.

perché a fondo il suo stato d'animo.  
 Purtroppo chi ha passato tre quarti della propria vita in Italia è difficile possa abituarsi qui. Le sue giornate le sembreranno lunghissime e noiose senza una persona con la quale scambiare due parole e non capisco perché i suoi figlioli non abbiano pensato a questo. Vivete tutti insieme? Ha nipotini?  
 Se vuole dedicarsi per qualche ora al giorno al giardino, si faccia dare un angolo sul retro della casa e preghi il suo figliolo di comprare lui i semi o i bulbi di qualche bel fiore o di insalate. Ora può seminare fagioli carote e sedano. Col suo buon senso riuscirà a coltivare gli uni o gli altri, e man mano li vedrà crescere le sembrerà di avere qualcosa di suo, di vivo da guardare.  
 Io sono sicura che se i suoi figlioli leggeranno la presente capiranno il suo stato d'animo e cercheranno di attenuare un po' la sua solitudine.  
 Se vicino a lei c'è un parco, ci vada ogni tanto; si sentirà più a con-

tatto con la natura e con la vita degli altri, imparerà a conoscere le abitudini e gli orari degli uccelli e dei bambini che giocano all'aria aperta e si farà degli amici.  
 Quello che lei vorrei raccomandare però, cara M.B. è di non lasciarsi sopraffare dalla malinconia e dalla noia. Sono sensazioni che una volta radicate in noi, non si può tanto facilmente allontanare e possono portare a brutte conseguenze. Su' quindi, sia "mamma" anche in questo e con lo spirito della mamma pensi anche all'affetto non dimostrato dei suoi figlioli che, presi dal lavoro ed anche un poco dall'egoismo si accontentano di sapere che lei è vicino a loro e che la possono vedere e godere quando rientrano da una giornata di duro lavoro. Mi riscriva ancora. Lei farà bene.

Cara M.B., ho letto con molta attenzione la sua lettera ed ho letto anche tra le righe, comprendo

Se vicino a lei c'è un parco, ci vada ogni tanto; si sentirà più a con-

## Posso sposare mio zio?

### LA BUONA PAROLA DI P. NEVIO

#### Una corsa al tempo

Siamo soliti lamentarci perché non abbiamo tempo abbastanza. Ma ciò dipende dal fatto che spendiamo e vediamo la nostra esistenza da un punto di vista troppo umano. Invece c'è sempre tempo a sufficienza per fare quello che Dio vuole che facciamo, a condizione che mettiamo completamente noi stessi in ogni momento che egli ci offre.  
 "Usate del momento presente al massimo, perché questi sono giorni cattivi. Non siate stolti, ma adoperatevi a capire quella che è la volontà di Dio". (S. Paolo).  
 Osserviamo un po' la gente da un crocicchio di una strada importante: tutti vanno e vengono, tutti corrono, tutto sembra una corsa sfrenata, quella delle persone, delle auto, dei camion, delle vie e talvolta si ha l'impressione che la città stessa si muova.  
 Prova a dire una parola ad un amico o conoscente in mezzo a questo trambusto: tutti si scusano, nessuno può fermarsi perché non ha tempo: non ho tempo, dice, un'altra volta. Il bambino che gioca, non ha tempo, ora; forse più tardi... Lo scolaro ha da fare le sue lezioni; ora non ha tempo... forse più tardi. Il giovane appena sposato ha una casa nuova, che deve mettere a posto; ora non ha tempo, forse più tardi. I nonni hanno da attendere ai nipoti, ora non hanno tempo... I morenti, oh, per questi ora è veramente troppo tardi, no, non hanno più tempo.  
 Tutta la nostra vita è una corsa al tempo. Nonostante tutti gli sforzi, nonostante i veloci mezzi di comunicazione, gli uomini trovano sempre che il tempo è così corto... Forse il Signore, creando il mondo e creando noi, ha sbagliato i suoi calcoli: ha fatto le ore troppo corte, i giorni troppo corti, la nostra vita troppo corta.  
 No, il Signore non ha sbagliato... egli ha dato ad ognuno di noi il tempo sufficiente per fare quello che vuole che noi facciamo. L'importante è non perdere tempo, non guastarlo, non ucciderlo, perché il tempo è un dono di Dio, tanto prezioso, ma anche tanto fragile.  
 Noi non dovremmo chiedere al Signore il tempo per far questa o quell'altra cosa, ma di darcene la grazia di fare con coscienza, nel tempo che egli ci mette a disposizione, ciò che egli vuole che noi facciamo.

Disperata, Sydney —  
 Cara Annamaria, aiutami a risolvere il mio grosso problema. Non ti posso dire chi sono, perché sono abbastanza conosciuta ed ho una lunga schiera di parenti che mi lincerebbero se sapessero che ti ho scritto.  
 Sono senza genitori dall'età di 10 anni, sono morti in Italia cinque anni fa e sono venuta ad abitare in casa degli zii, qui in Australia, che mi hanno accolta come una figlia. Adesso mi trovo di fronte ad un grosso problema. Sono innamorata di mio zio, non sposato, di 12 anni più vecchio di me. Lui anche mi vuole bene, ma non credo sia innamorato. Comunque se lui mi dicesse di sposarlo, io lo farei subito, ma una mia amica mi ha detto che non si può sposare uno zio. E' vero?

Ti avessi avuta vicino, cara "disperata" quando ho letto la tua lettera, ti avrei dato un forte pizzicotto e ti avrei detto: svegliati bambina, non fantasticare e non drammatizzare sulla tua infatuazione di quindicenne.  
 Sei ancora una bimba e la tua lettera sconclusionata e piena di controsensi ed errori, mi fa pensare che vai ancora a scuola ed anche con scarso profitto, in quanto non sai scrivere bene né in italiano né in inglese e questo è comprensibile (ma non scusabile), se ti perdi in fantasticherie del genere.  
 Tu credi di essere innamorata, ma è solo in-

## VE LO INSEGNA SETTEGIORNI

Parliamo del caffè, la bevanda che noi italiani sappiamo gustare.

- Se avete lasciato bollire il caffè e volete eliminare quel sapore caratteristico che acquista bollendo, unitevi un cucchiaino di acqua fredda.
- Se volete controllare se quello acquistato è caffè puro fate così: versate un pizzico di caffè in un bicchiere d'acqua, se non è mescolato ad altre sostanze resterà a galla, se mescolato ad orzo, cicoria, ghiande od altre sostanze, queste andranno a depositarsi sul fondo. Inoltre la polvere di caffè stenta ad imbevversarsi mentre i surrogati si bagnano facilmente.
- Se volete riscaldare il caffè senza che perda il suo aroma, versatelo in un barattolo di vetro, chiudete ermeticamente ed immergete il barattolo in acqua caldissima finché acquista calore; e se lasciate del caffè nella caffettiera perché non perda il suo aroma mettetelo sul beccuccio un cappellino di carta argentata (Alfoil).
- Se per ragioni di salute il medico vi ha prescritto di non bere caffè

ma voi non ne potete fare a meno, decaffeinizzate quello che fate pur conservando tutto il suo profumo. Ecco come fare. Per ogni 100 grammi di caffè macinato aggiungete 10 grammi di carbone animale (carbone attivo) che troverete in farmacia o nel negozio di generi alimentari. Fare il caffè come al solito con dose aumentata. Tre quarti della caffeina verranno assorbiti dal carbone attivo e voi potrete gustarvi un aromatico caffè.  
 Ed infine ecco come togliere le macchie di caffè:

- Se la macchia è fresca ed il caffè non zuccherato, basta una goccia di acqua pura. Se la macchia è vecchia occorre inumidire il tessuto dalle due parti con glicerina, lavare con saponata calda, risciacquare ed esporre al sole.
- Se le macchie di caffè su tessuti lavabili fossero molto resistenti si possono eliminare esponendo il tessuto ai vapori di zolfo (portare ad ebollizione una soluzione di zolfo) e tenere il tessuto teso sopra il vapore (acqua) dopo aver inumidito la macchia con acqua pura.

\*\*\*\*\*  
 Massie,  
 per la salute  
 dei vostri cari:  
**MORO**  
 il genuino  
 olio d'oliva  
 spagnolo  
 \*\*\*\*\*

## Rubrica Plasmon

### Dal primo giorno con tenerezza

rigurgita: normale, se il fenomeno non è molto rilevante e se non si verifica dopo i pasti;  
 ha la pancia dura: il lattante ha spesso l'addome globoso e un po' teso; fa parte della sua costituzione;  
 ha le manine fredde: normale nel lattante; suda con la testa: significa che ha troppo caldo;  
 salta via, si spaventa: è il cosiddetto "riflesso di abbracciamento" ed è del tutto normale.

**Segni da controllare**  
 Esistono alcune manifestazioni che possono essere normali, ma possono anche essere il segno di qualche disturbo e devono quindi essere controllate con attenzione. Ve ne elenchiamo le più comuni, con qualche indicazione circa il comportamento che dovete tenere:

**L'ITTERO**  
 una colorazione gialla della pelle e del bianco dell'occhio è un fenomeno frequente fra il secondo ed il quarto mese di vita, e non deve preoccupare. Tuttavia sarà bene chiedere il consiglio del Pediatra se:  
 - l'ittero compare poche ore dopo la nascita;  
 - si accompagna ad altri sintomi (sopore, inappetenza);  
 - è molto intenso;  
 - dura più di 3-4 giorni;  
 - i genitori sono di diverso gruppo Rh (papà Rh positivo - mamma Rh negativo).

**CRISI DI PIANTO CON ARRESTO DELLA RESPIRAZIONE**  
 Di solito quando questo succede la mamma dice che il bambino "tiene il fiato". E' una cosa che capita abbastanza spesso e non è affatto pericolosa; è importante in questi casi, lasciare il bambino tranquillo e non molestarlo con botte sulla schiena o altro. Se la cosa si ripete con frequenza sempre maggiore, consultare il Pediatra.

**TUMEFAZIONE DELLE MAMMELLE**  
 E' un fenomeno praticamente normale nelle prime settimane di vita, ed è dovuto a certe sostanze trasmesse dalla mamma al bambino subito prima della nascita. Se però questa tumefazione invece di diminuire aumenta, se la pelle che la ricopre diventa rossa e il bambino è agitato, può trattarsi di una infezione. Dovrete allora rivolgervi subito al Pediatra.

(13 - continua al prossimo numero)

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

**ZULIANI STUDIO**  
**Leichhardt**  
 IL PRIMO FOTOGRAFO ITALIANO DI SYDNEY  
 RESTA IL PRIMO FRA TUTTI  
**220 Norton St. LEICHHARDT**  
 Telefono 56 8976  
 Non sbagliatevi: si trova di fronte al parco di Norton St.

\*\*\*\*\*  
**MACELLERIA** Si fa presto a far contento il marito e felici i figli basta acquistare la vostra carne da **PRESTO**  
**PRESTO** CARNE DI ALTA QUALITA' E LE MIGLIORI SALSICCE ITALIANE AL PREZZO PIU' BASSO  
 168 Parramatta Road STANMORE  
 OGNI GENERE DI SALUMI CONTINENTALI  
 \*\*\*\*\*

Mamma, perché il tuo piccolo cresca sano, bello e robusto, devi averlo con "ALIMENTI al PLASMON", perché costituiscono l'alimentazione più appropriata per il suo sviluppo. Gli Alimenti al Plasmon sono gustosi, di elevato potere nutritivo, di facilissima digeribilità e sono consigliati dai più illustri Pediatri Internazionali.

**alimenti al PLASMON**  
 (DALL'INFANZIA... ALLA VECCHIAIA)