



L'angolo di Annamaria

Stomaco ... che tormento

LUCIA T., Cabramatta, N.S.W. — Cara Annamaria, lo so che questa è una lettera che dovrei indirizzare più che a Lei ad un medico, ma dei medici non ho eccessiva fiducia. Preferisco un suo suggerimento.

Da circa tre anni soffro allo stomaco. Ho sempre avuto ed ho tutt'ora un forte appetito, ma mangio per necessità non perché ne provi piacere. Una volta mangiato ecco la condanna: non riesco a digerire. Non sento veri e propri dolori, ma... sento come un macigno sullo stomaco che mi si gonfia al punto da dover allentare i vestiti. Dopo il pasto di vento rossa in viso come un peperone, mi si formano delle grosse chiazze e sento la testa pesante e dopo parecchie ore non ho ancora compiuto la digestione a meno che non abbia preso un cucchiaino di bicarbonato che mi libera rapidamente lo stomaco.

dei medici. Il mio consiglio è di recarsi, e subito dal dottore. Se proprio non vuole, si attenga a quanto mi ha detto un valente medico italiano che ho interpellato:

"In base al quadro che ha tracciato, il suo caso rientrerebbe nella cosiddetta insufficienza o deficienza della motilità gastrica, ovvero sia il suo stomaco ha una funzione pigra e lenta, e non riesce a fare progredire, con fisiologica tempestività, il contenuto alimentare verso l'intestino. In queste circostanze, dunque, un regime dietetico è indispensabile per risolvere i suoi disturbi o comunque provocare un miglioramento delle condizioni digestive e rinforzare il "tono" delle pareti gastriche. Cominci a frazionare la sua alimentazione in cinque o sei pasti nella giornata: faccia tre o quattro pasti leggeri e solo due un po' più sostanziosi.

"Per alleviare le fatiche gastriche, i cibi devono essere finemente tritati o ridotti in poltiglia. Il vino è un tonico dello

stomaco, ma richiama acqua e perciò lo escluda. Così si dica dei cibi particolarmente salati o zuccherati, di cui è bene faccia a meno. Gli alimenti ideali sono il latte, ma poco zuccherato, le carni poco cotte (preferibilmente crude) e le

uova. Insomma il segreto è di mangiare quegli alimenti che rimangono per breve tempo nello stomaco. Preferisca il pesce al pollo e al vitello. Eviti gli alimenti liquidi: la sua alimentazione deve essere asciutta. Per questo motivo, durante i pasti, deve ridurre le bevande che rallentano la digestione. Si conceda sempre un breve riposo dopo mangiato: si metta orizzontalmente e sul fianco destro, allo scopo di ridurre la pressione sullo stomaco".

Chiaro? Un augurio.

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

Cara Lucia,
fa male, estremamente male, a non aver fiducia

Galateo a tavola

MARIA N., Marrickville — Normalmente quando si hanno ospiti a pranzo si mettono sulla tavola gli accessori migliori e fra questi l'ollera che molti vogliono sia bandita dai pranzi di riguardo, escludendola come una vergogna. Ciò non mi convince, tanto più che io possiedo un bellissimo insieme da tavola, per olio e aceto, d'argento (un regalo dall'Italia), che non adopero normalmente ma solo nelle grandi occasioni.

Eppure, cara signora Maria, sbaglia. L'appa-

recchiatura di un pranzo raffinato esclude l'ollera perché è sottinteso che gli alimenti siano già stati perfettamente conditi. E perché sulla tavola deve esserci posto per altri accessori indispensabili, come la saliera, la pepiera, i portacenere d'argento, i piattini per il pane e l'immane centro tavola.

Come vede, l'ollera sarebbe, oltreché superflua ingombrante. Ma si consoli, potrà mettere in bella mostra il suo insieme d'argento nei pranzi intimi o di piccola importanza.

LA BUONA PAROLA DI P. NEVIO

La parola

La parola è un dono di Dio. E' attraverso la parola che noi comunichiamo con gli altri e riveliamo quali siamo. Non abbiamo nessun diritto di non parlare, ma parlare è una cosa seria, e noi dobbiamo pesare le nostre parole alla presenza di Dio.

Ora vi dico che nel giorno del giudizio gli uomini renderanno conto di ogni parola vana che avran proferito, perché tu sarai giustificato dalle tue parole e dalle tue parole sarai condannato.

Non chiunque mi dice Signore Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli. Molti mi diranno in quel giorno, Signore, non abbiamo noi profetato in tuo nome? Non abbiamo nel tuo nome fatto molti prodigi? Ma allora dirò ad essi apertamente: io non vi ho mai conosciuti; allontanatevi da me, voi che avete commesso l'iniquità.

Io ho appena parlato, Signore, e sono furioso. Forse ho parlato troppo con i gesti e molte parole, ho messo tutto me stesso nel mio discorso, ma forse non ho accennato alla cosa più importante perché l'essenziale non è mio, ma del Signore.

Dovremmo preoccuparci prima di parlare, quasi aver paura, perché parlare è una cosa seria. Potremmo disturbare gli altri, tenerli troppo a lungo sulla soglia di casa; è serio tenerli nell'attesa, mentre cercano la luce o il coraggio per vivere e agire. La nostra intera vita è dipesa da altri; dobbiamo riportarla ad essi attraverso la parola. Noi conosciamo poco del bambino all'interno del suo corpicino e tutta la famiglia è piena di gioia quando nota che egli, prima a poche parole e poi con frasi manifesta ad essi la sua anima. Così quando uno muore coloro che gli stanno accanto sanno, che una volta chiusi gli occhi e chiusa la lingua al silenzio eterno, sarà impossibile conoscere ulteriormente la sua anima.

IN ITALIA E RITORNO PER SOLI

\$748

da SYDNEY

\$731

da MELBOURNE

Potete disporre del vostro tempo?
Andate in Italia per mare, con il LLOYD TRIESTINO.

Sono entrati in vigore i prezzi di bassa stagione Da Sydney all'Italia e ritorno: \$748.

Dagli altri porti ancor meno:

Melbourne	\$731
Adelaide	\$728
Fremantle	\$702

E quanto bagaglio vi trasportiamo gratis!

Due quintali (piu' di due grossi bauli) a testa. ()*

E quanto tempo potete restare in Italia!

I nostri biglietti di ritorno valgono 24 mesi.

(*) bambini in proporzione.

\$728

da ADELAIDE

\$702

da FREMANTLE



Lloyd Triestino

oltre 130 anni di esperienza al servizio del passeggero