

# Inchiostro simpatico LENA risponde

## Il consiglio d'uno scienziato americano

# PER MANTENERSI GIOVANI basta aver fiducia nel futuro

Alcuni mesi fa, su queste colonne scrissi: "...Vi sono persone che a vent'anni si sentono vecchie ed altre che sono giovani a ottant'anni". L'argomento ritorna d'attualità poiché una giovane lettrice, R. C., da Melbourne, mi scrive:

"L'Australia sarà bella, vi si potrà vivere serenamente e trovare facilmente lavoro, ma manca il tempo per se stessi. C'è solo la casa e il lavoro; il lavoro e la casa. Che vita è questa? Io e mio marito sembriamo macchine umane. Ci sentiamo stanchi e siamo apatici ed indifferenti verso ogni cosa. Ci sentiamo più vecchi di quello che siamo e vediamo fuggire i giorni e i mesi con una rapidità spaventosa. Come si potrebbe trovare un rimedio?"

Povera amica! Sono sicura che hai scritto questa lettera in un momento di particolare sconforto. Ho sempre pensato che in Australia dedichiamo poco tempo a noi stessi, ma non è vero che qui non si possono avere delle soddisfazioni. Bisogna vedere di quali soddisfazioni hai bisogno. Di solito le gioie della vita non bisogna aspettarle da fuori: saperle trovare nel nostro intimo e saperle creare da noi stessi.

Ho ragione di credere, leggendo la tua lettera, che tanto tu come tuo marito vediate tutto con gli occhiali neri del pessimismo.

Da' risalto alla tua lettera perché sono convinta che non siete i soli a pensarla così. A questo mondo non bisogna vedere solo i lati negativi di quello che la vita ci dà, ma saper cogliere anche quegli istanti sia pur brevi, ma positivi, che in effetti esistono.

Uno scienziato americano diceva che per essere sempre giovani attivi e non pessimisti bisogna conservarsi fisicamente e spiritualmente giovani; bisogna cioè saper guardare con fiducia al proprio futuro.

Per arrivare a questo gli Americani hanno fissato delle regole che contribuiscono non poco a rendere un individuo dinamico, ottimista e pronto spiritualmente a cogliere ciò che di buono la vita offre.

Ti parrà una cosa strana, ma è invece una verità: se ci si alza al mattino di malumore, questo ci accompagnerà per tutta la giornata con le conseguenze che tu ben cono-

sci. Se invece al mattino ci si sveglia sereni ed allegri con queste disposizioni d'animo si affronteranno più facilmente tutte le difficoltà che incontreremo.

Hai mai provato, al mattino presto, ad accendere la radio? Se ci hai fatto caso, avrai notato che vi sono sempre musiche allegre e vivaci. Non credere che questo sia fatto senza una ragione. La ragione c'è ed è altamente psicologica. I compositori dicono appunto che i suoni melodici e piacevoli attraverso il nervo uditivo esercitano un

effetto non frequentare mai notizie che vedono sempre "nero", ma persone che sanno prendere la vita con più filosofia. Quando si sta insieme ad una persona serena, fiduciosa ed ottimista, si riceve sempre una carica del suo ottimismo.

Bisogna lavorare qui, come in Italia, in Cina, in Turchia od in qualsiasi altra parte del mondo. Coloro che vogliono sentirsi e mantenersi giovani e dinamici devono lottare contro la monotonia della vita, fare dello "sport", partecipare alla vita di società, frequentare amici

ottimisti, fare nuove conoscenze, leggere dei buoni libri, concedersi qualche svago, ma soprattutto non abbondare molto a tavola. Bisogna "mangiare per vivere e non vivere per mangiare". Non possiamo sì preparare del gustoso pranzetto, ma è necessario non eccedere nel mangiare, anche perché il clima qui non lo consente.

Chi si chiude in se stesso chi non sa dare un altro scopo alla propria vita all'interno del lavoro, diventa vecchio precocemente e si sentirà vecchio anche se è giovane di età.

Perciò, amica cara, allontanati da te il pessimismo, incomincia la tua giornata seguendo i piccoli suggerimenti che ti ho dato, aprì il tuo cuore alla fiducia ed all'ottimismo, sappi trovare anche nella fatica quel senso di serenità e soprattutto dai alle tue fatiche giornaliere un ideale. Allora ti sentirai ringiovanire perché alla tua vita avrai dato uno scopo, che non è solo quello del lavoro e del guadagno, ma qualcosa di più intimo e soddisfacente che nessuno ti può dare all'interno di te stessa. Questo è il mio suggerimento ed il mio augurio più caro.

## CORSO D'INGLESE per i nostri lettori

Prossimamente La Fiamma in collaborazione con il Dipartimento dell'Educazione e con le stazioni radio governative di tutte le città principali d'Australia, inizierà un corso d'inglese.

Le lezioni appariranno sull'edizione del sabato e serviranno per coloro che non conoscono affatto l'inglese e per quelli che vogliono approfondire la conoscenza.

Siamo certi che accoglierete con entusiasmo questa iniziativa e che seguirate con interesse le lezioni.

Il corso d'inglese sarà particolarmente curato dalla nostra collaboratrice Lena.

massaggio tonificante sul sistema nervoso che serve a dare al nostro organismo quel senso di benessere e di energia necessario a farci cominciare bene la giornata.

Del resto non è una novità poiché quando si canta, si pure sottovoce, la malinconia ed il pessimismo spariscono di colpo. Si dice anche che la musica piacevole aiuti la digestione, combatta la stanchezza e renda più fiduciosi. Questo non basta. Al mattino molti usano bere un bel bicchiere di spremuta d'arancia. Non lo fanno per la sete, ma

perché il succo d'arancia contiene la vitamina C, che è uno dei più efficaci stimolanti ed antidepressivi. Per combattere la depressione morale e la stanchezza vale più una spremuta d'arancia che un bicchiere di liquore.

Queste sono alcune norme per incominciare una giornata con ottimismo. Quando si è soggetti al malumore, è anche neces-

## La vedova Pasini ringrazia

# PRIMO DONO del "fondo solidarietà"

La signora D. Pasini, da Inglewood, W.A., che è stata la prima persona aiutata con una piccola somma del "Fondo Solidarietà", scrive:

"Grazie prima di tutto a lei, per il suo buon cuore, e grazie anche a tutti i sostenitori del "Fondo di Solidarietà". Certo che se tutti gli italiani offrissero qualcosa per questo scopo, il Fondo non sarebbe così... povero. Solo quando si è toccati dalla disgrazia si comincia a comprendere il valore delle cose. Se le mie condizioni migliorano, non mancherò di mandare il mio contributo perché altri possano avere un beneficio. Desidero ringraziare inoltre il signor G. Malia per la sua offerta personale. Penso che se tutti fossero come lui, l'Australia potrebbe vantare la più compatta comunità".

Come tutti i lettori ricordano, la signora Pasini è rimasta vedova con cinque figli, molti dei quali ancora piccoli, e per

lei è stato prelevato dal "Fondo di solidarietà" una modesta somma. Solo chi ha bisogno può conoscere il valore di questa istituzione.

A lei signora Pasini un particolare augurio con la preghiera di confidare in giorni migliori.

## ERBE AROMATICHE

Rosanna C., Stanmore, N.S.W.

Quando lei, cara lettrice, legge una ricetta di cucina, dove seguire esattamente quello che è descritto. Per la prima volta potrà trovare qualche difficoltà poi tutto le risulterà più facile. Per i funghi secchi provi a chiedere nei negozi di commestibili italiani. Sulla Parramatta Rd., tra Leichhardt e Annandale, ve ne sono parecchi. Per ciò che riguarda invece le erbe aromatiche, mi mandi il suo completo indirizzo e lo farò avere quanto desidera. In attesa un cordiale saluto.

## HA RITROVATO LA SERENITA'

Di Giorgio Domenico Woemera West, S.A. Grazie, Signor Di Giorgio, per essersi ricordato di scrivermi anche quando per lei sono ritornati i giorni sereni. Sono contenta che molti lettori le siano stati vicini con parole di conforto durante la sua degenza in ospedale. Questo mi dà la certezza che molti abbiano letto la lettera, che avevo scritto per lei, dal titolo "Il Natale ci vuole tutti buoni".

Ora che la sua vita ha ripreso il ritmo normale continuo con serenità il suo lavoro non dimenticando che in Australia, nonostante tutte le apparenze, i nostri Italiani sanno sempre essere vicini a chi soffre. Un caro augurio ed un cordiale saluto.

## Un collega accontentato

Grazie, caro collega Pimpini, per le sue frequenti notizie nei riguardi della sottoscritta.

Devo riconoscere che io sono più fortunata di lei, poiché coloro che fino ad ora mi hanno scritto per partecipare al "Piccolissimo concorso per la Coppa d'Oro", non si sono bruciati il palmo tendendo la mano alla... Fiamma.

Alcuni mesi fa in una sua nottata mi pregava di pubblicare una mia foto, possibilmente brutta, per mostrarla a sua moglie. La Direzione, con mia sorpresa, ha accontentato il caro collega pubblicandone una già apparsa sui giornali australiani. Non so cosa avrà detto la sua gentile signora, comunque le dico in confidenza, che per l'occasione mi ero fatta tagliare i baffi...

Ci sarebbero da chiedere altre piccole cose, ma, lasciamo perdere. Ne approfitto invece per mandare a mezzo suo un particolare saluto a tutti gli amici miei di quel paesino che è Melbourne e che mi sono sempre tanto cari, collega compreso.

## Gesto gentile

Mario Risoldi Leichhardt, N.S.W.

Grazie per aver rinunciato all'abbonamento annuo a La Fiamma, vinto con la sua vicenda, per devolverlo a qualche persona malata o bisognosa. Passo senz'altro all'Amministrazione che provvederà in merito.

Dato che è in procinto di lasciare questo Paese, voglia gradire il mio più sentito e sincero augurio di buon viaggio e di buona fortuna in Patria.

LENA

## SPOSE e DAMIGELLE

Da CANN'S potete ACQUISTARE, noleggiare o far fare su misura (se necessario anche in un sol giorno) TUTTO L'OCCORRENTE per la sposa, lo sposo e i testimoni.

Vasto reparto stoffe. Stampiamo inviti. Assortimenti di graziosi "bouquet" artistici.

"PER UN SERVIZIO AMICHEVOLE"



# CANN'S

Il Negozio della Sposa  
105-107 Liverpool Street - SYDNEY - MA 7435  
(Tra Pitt e George Streets)

PER OGNI VOSTRA RICHIESTA IN GENERI ALIMENTARI CONTINENTALI E LOCALI, RIVOLGETEVI CON FIDUCIA DA:

## Franco Dalle Nogare

433 Parramatta Road, LEICHHARDT, N.S.W.  
LM 3546 (Sydney)

- Tutto per la buona cucina italiana
  - Vasto assortimento in salumi e formaggi
- CONSEGNA GRATUITA A DOMICILIO  
LM 3546 LM 3546

## Pensate di fare un regalo?

In occasione di MATRIMONI, BATTESIMI, COMPLEANNI ed ogni lieta ricorrenza visitate

# L'EMPORIO S. VASTA

229 Darling Rd., BALMAIN - WA 3626 (Syd.)

dove troverete un vastissimo assortimento in articoli da regalo, articoli elettrici, elettrodomestici ecc.

Televisori di ogni marca a tipo e mobili su ordinazione con pagamenti rateali (senza interessi fino a tre mesi).

## SI ACCETTANO PERMUTE

N.B.: Presentando questa inserzione otterrete uno sconto speciale.

## JENSON'S Jeweller of Sydney

103/A Liverpool St., SYDNEY  
Telefono: MA 4216

SPECIALISTI IN ANELLI DI BRILLANTE E OROLOGI

E' appena arrivato dall'Italia un vasto assortimento di articoli d'oro a 18 kt.

- ANELLI - ORECCHINI - FEDI - ANELLI di fidanzamento - MEDAGLIE - CROCIFISSI ecc.
- Inoltre OROLOGI di tutti i tipi.

Ai lettori de "LA FIAMMA" sarà concesso uno sconto del 5%.



UNA SERATA IN UN AMBIENTE INCANTEVOLE, TIPICAMENTE ITALIANO?...

# VISITATE IL NUOVISSIMO RISTORANTE S. REMO

464 Parramatta Road - PETERSHAM (Sydney) - Tel.: LM 4939

Dove troverete:

- ☆ CIBI FINISSIMI
- ☆ AMBIENTE CONFORTEVOLE
- ☆ SERVIZIO INAPPUNTABILE
- ☆ VINI SCELTI
- ☆ PREZZI MODICI
- ☆ DANZE

con l'orchestra del Maestro SETTINERI che suonerà per voi ritmi moderni, continentali ed americani

NON MANCATE... SARA' PER VOI UNA INASPETTATA E PIACEVOLE SORPRESA - Prenotate il vostro tavolo, telefonando LM 4939 (Sydney)

## "GENIO"

(prop. EUGENIO CARRETTI)

NEGOZIO DI GENERI ALIMENTARI ITALIANI E LOCALI

- ☆ TUTTO PER LA MENSA
- ☆ CONSEGNA A DOMICILIO
- ☆ SERVIZIO PRONTO E CORTESE

374 Darling Road - BALMAIN, N.S.W.

Telefono: 82 4541

## Liverpool Building Co. Pty. Ltd.

121 George Street - LIVERPOOL (N.S.W.)

Per ogni tipo di costruzioni di

CASE - NEGOZI ecc.

chiedete prima le nostre quotazioni

PREZZI IMBATTIBILI! LAVORO GRATUITO!

Costruiamo sul vostro terreno, senza deposito

Per ulteriori informazioni telefonate ai Sigg.:

MARIO MURA T. MULLER C. GIANPAOLI  
Tel.: UB 8724 Priv. UB 7892 Priv. UB 7885