

KROPLA OPTYMIZMU

Nr 10/22 – PAŹDZIERNIK 2018



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >SENIOR OPTYMISTA<



Polski Komitet Pomocy Społecznej

Kraków, ul. Henryka Sienkiewicza 2a

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

Trzeba wysoko myślami wzlatać, aby żyć dobrze na ziemi

Michalina Chelmońska-Szczepankowska



Jesienne wspomnienia na werandzie



Babie lato ma się ku końcowi. Robi się coraz chłodniej...

Pamiętam czasy, kiedy stojąc na środku swojego podwórka, kołysałam się i kręciłam dookoła własnej osi, po czym lądowałam na trawie obsypanej liśćmi, które ustawicznie i nagminnie opadały z pobliskiego lasu zasadzonego przez dziadka.

To był magiczny czas. Drzew już dawno nie ma, bliscy odeszli... Pomimo to w sercu pozostają gorące wspomnienia. Między innymi jesienne okrzyki babci z kuchni, która wołała - „Chlebowe grzanki z jajkiem gotowe!”. I ta moja niecierpliwość, gdy już siedziałam na mocno za dużym krześle, z którego ledwo sięgałam stołu. A potem ten smak, który jako dziecko określałam mianem „serowego chipsa utopionego w jajku”.

Nostalgiczne podróże tak cieszą. Nie tylko duszę, ale i żołądek, ponieważ takie proste dania smakują najlepiej. Tego nauczyli nas nasi bliscy, stąd sentyment do takich właśnie potraw. Babczyńskich wariacji z jajkiem w roli głównej było tysiące. Babcia Frania zawsze wiedziała, jak sprawić, żeby jajko się nie znudziło. Niemniej jednak to z grzankami, zapiekane z żółtym serkiem i ziołami, było najpyszniejsze. Dość często pojawiała się też wersja starej, czerstwej kromki chleba obtoczonej z obu stron w odpowiednio sprawionym jajku. Niesamowicie kaloryczna bomba, ale dla biegającego przez cały dzień dziecka to idealne śniadanie, bądź kolacja. Babcia zaszczerpiła we mnie miłość do jajek, z którymi nie rozstaję się do dzisiaj. Pomyślałam, że ten ciepły dzień jest idealny na to, żeby usmażyć babcine chlebkowe grzanki zanurzone w cudownych serowych jajeczkach i posypane świeżą natką pietruszki.

I tak też się stało. Usmażyłam, doprawiłam i usiadłam na werandzie. Trochę wspomnień popłynęło, trochę uśmiechów, tęsknoty... I obietnica, że w przyszłości zrobię wszystko, żeby moje dzieci pokochały na różne sposoby przyrządzane jajka, tak jak ja. Tak jak nauczyła mnie tego moja Kochana Babcia. AN



PROJEKT JEST WSPÓŁFINANSOWANY
ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA





Iwan Turgieniew RUDIN

ROZDZIAŁ I

Był cichy letni poranek. Słońce stało już dość wysoko na czystym niebie, ale pola jeszcze błyszczały rosą; od niedawno zbudzonych ze snu dolin szedł świeży, pachnący powiew, a w lesie, jeszcze wilgotnym i uśpionym, wesoło świergotały ranne ptaki. Na szczycie łagodnego wzgórza od góry do dołu pokrytego żytem, które właśnie zaczęło kwitnąć, widniała niewielka wioska. W stronę tej wioski wąską polną dróżką szła młoda kobieta w białej muślinowej sukni i okrągłym słomkowym kapeluszu; w rękę trzymała parasolkę. O parę kroków za nią szedł kozaczek.

Szła powoli, jakby rozkoszowała się przechadzką. Dokoła po wysokim, kołyszącym się łąnie żyta, mieniając się to srebrzystozielonymi, to czerwonawymi smugami, z cichym szelestem przebiegały długie fale; w górze dzwoniły skowronki. Młoda kobieta szła ze swej wsi, odległej nie więcej niż o wiorstę od wioski, dokąd zmierzała; nazywała się Aleksandra Pawłowna Lipin. Była wdową, bezdzietną i dość zamożną, mieszkała z bratem, dymisjonowanym rotmistrzem Sergiuszem Pawłowiczem Wołyncewem. Rotmistrz był nieżonaty i zarządzał majątkiem siostry.

Aleksandra Pawłowna doszła do wioski, stanęła na jej skraju przed bardzo nędzną, niską chatką i przywoławszy kozaczka kazała mu wejść i zapytać o zdrowie gospodyni.

Kozaczek wrócił wkrótce w towarzystwie zgrzybiałego chłopca z białą brodą.



— Co słyhać? — zapytała Aleksandra Pawłowna.

— Żyje jeszcze — odpowiedział starzec.

— Czy można wejść?

— A pewno... można.

Aleksandra Pawłowna weszła do chaty. Było tam ciasno, duszno i ciemno od dymu. Ktoś poruszył się i jęknął na przypiecku. Aleksandra Pawłowna rozejrzała się i dostrzegła w półmroku poźółkłą i pomarszczoną twarz staruszki

w kraciastej chustce na głowie. Przykryta aż do piersi ciężką sukmaną, chora oddychała z trudem, słabo poruszając chudymi rękami.

Aleksandra Pawłowna zbliżyła się do staruszki i dotknęła palcami jej czoła... Pałało.

— Jak się czujesz, Matrimonio? — zapytała pochylając się nad chorą.

— Och! — jęknęła staruszka wpatrując się w Aleksandrę Pawłownę. — Żle, źle, najmilsza! Ostatnia godzina nadeszła, kochanie!

— Pan Bóg jest miłosierny, Matrimonio, może jeszcze wyzdrowiejesz. Czy zażyłaś to lekarstwo, co ci przysłałam?

Staruszka jęknęła żałośnie i nic nie odrzekła. Nie usłyszała pytania.

— Zażyła — odpowiedział starzec, który stanął przy drzwiach.(...)



Stanisław Baliński **Słoneczniki**

W takt dalekiej, rytmicznej, przeciągłej muzyki,
Kołyszą mnie na słońcu złote słoneczniki.
Nie słyszę głosów ludzkich, nie widzę dna chaty,
Słyszę tylko melodię, widzę tylko kwiaty.

Pszczoly słodsze od skrzypiec, dzień słodszy od miodu,
Zwabily mnie w sam środek wiejskiego ogrodu
I nakryły całunem złocistej ojczyzny,
Przez którą słońce sączy święte optymizmy.

Odgrodzony od świata, zamknięty wśród blasku,
Staję się własnym cieniem, co zastygł na piasku,
I umieram z nim razem pod echo muzyki,
Zabity przez ogromne, złote słoneczniki.





addio, pomidory - słoneczka zachodzące

POMIDORY TO KOKTAJL WITAMIN I MINERAŁÓW!

<p>POMIDOR W wieku szesnastym, jak wiodą tropy, pomidor dotarł do Europy. Wielkim okrętem, a nie w koszyku. Pomidor gościł wówczas w Meksyku. Jednak to w Peru i w Ekwadorze są pierwsze wzmianki o pomidorze. Potem w Madrycie, następnie w Rzymie, gdzie "Poma amoris" nadano mu imię. Trzeba też podać do wiadomości, że to oznacza - "Jabłko miłości". To nim zapewne Ewunia miła Adasia w raj u grzesznie kusiła. A był zupełnie na to gotowy, smaczny, okrągły i kolorowy. Może dlatego potem też wielu zwało go pięknie - "Pomi del Peru".</p>	<p>To nie oznacza "Jabłko niebiańskie" tylko po prostu "peruwiańskie". Mało był wówczas uprawiany, bo był rośliną leczniczą zwany. U nas okrągły, błyszczący, wesoły w dwudziestym wieku trafił na stoły. I od tej pory, nikt nie zaprzeczy, wspaniale serca nasze nam leczy. Jest to dla serca obronna tarcza, bowiem potasu dużo dostarcza. Ozdobi lico każdej dziewczyny, jest bowiem źródłem C - witaminy. Jeśli chcesz dożyć późnego wieku, jedz pomidory młody człowieku. Staruszkom również to nie zaszkodzi, jeśli się trochę któryś odmłodzi. AN</p>
--	--



Pomidory z cebulką - sposób przygotowania:

Cebulę pokrój w plasterki, przelóż do miseczki i zalej sokiem z cytryny. Pomidory umyj, osusz i pokrój w ósemki. przelóż do miski i dodaj cebulkę wraz z sokiem. Wymieszaj.



ZUPA POMIDOROWA - ZUP KRÓLOWA!

Jan Brzechwa – Pomidor

Pan pomidor wlaźł na tyczkę
I przedrzeźnia ogrodniczkę.
Jak pan może,
Panie pomidorze?!

Rozgniewały się warzywa:
"Pan już trochę nadużywa.
Jak pan może,
Panie pomidorze?!" (...)



Oburzyło to fasolę:
"A ja panu nie pozwolę!
Jak pan może,
Panie pomidorze?!"

Pan pomidor zawstydzony,
Cały zrobił się czerwony
I spadł wprost ze swojej tyczki
Do koszyczka ogrodniczki.

O KRAKOWIE

- * Gdyby nie było Rzymu, tedy by Kraków był Rzymem - *prysłowie polskie*
- * A czy znasz ty, bracie młody, Te najmilsze dla Polaków Szarej Wisły senne wody i nasz stary, polski Kraków? *Tadeusz Boy-Żeleński, Pieśń o ziemi naszej*



ZAGADKA: Dlaczego pociąg jak jedzie, to stuka?

- Elementem poruszającym się po torze jest koło. Obręcz koła to nic innego jak okrąg. Wzór na długość okręgu to $2\pi r$, gdzie 2 to stała, r - promień, a π to trzy z hakiem. I ten hak stuka!

CYTATY

Człowiekowi często się zdaje, że już się skończył, że się w nim nic więcej nie pomieści.
Ale pomieszczą się w nim jeszcze zawsze nowe cierpienia, nowe radości, nowe grzechy.

- **Maria Dąbrowska**

Możesz zrobić wszystko, co chcesz, jeśli tylko trzymasz się celu wystarczająco długo

- **Helen Keller**

