



KROPLA OPTYMIZMU

Nr 12/35 – GRUDZIEŃ 2019



CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMiSTA<



Polski Komitet Pomocy Społecznej
Kraków, ul. Henryka Sienkiewicza 2a

REDAGUJE: Barbara Klimasińska

BOŻE NARODZENIE – ŚWIĘTA ZGODY, MIŁOŚCI, RADOŚCI



Anna Maria Nowakowska pisze list do przyjaciół:

Idą Święta. Jak co roku, tylko my coraz starsi.
Piękniejemy, bo wiemy już o co w tym wszystkim chodzi.
Mądrzejemy, bo nie mamy wyjścia. Cichniemy, bo czas uczy nas pokory.
I jak co roku pełni nadziei będziemy łamać się opłatkiem i myśleć: byle tak dalej.
Będziemy składać sobie życzenia ,tego, co dla nas dobre, lecz nie tego, czego chcemy.
Od czasu do czasu ktoś z nas chwyci za telefon i nagle spoważnieje, bo nie ma już tych,
do których niegdyś dzwoniliśmy.
Postawimy pusty talerz dobrze wiedząc dla kogo, boleśnie pamiętając zapachy
i smaki dzieciństwa.
Zapalimy świeczkę dla tych bliskich tak już dalekich.
Pomyślimy: może na nas patrzą, nie bądźmy tacy ponurzy.
Zjemy tylko troszeczkę, narzekając, że znów się tyle marnuje a tam głodni.
Zanucimy kolędy i zleca się Anioły. Może tym razem uda nam się je dostrzec.
Tak czy owak znowu powiemy: jak ten czas leci, Święta, Święta i po Świętach.
Zatem tego, co dla was dobre, lecz nie tego czego chcecie, moi Przyjaciele, Wam życzę.

Anka



Wesołych Świąt!



DYSKUSJA na FORUM SENIORUM

Czym wypełniają czas samotni seniorzy nie posiadający dzieci ani partnera?

1. Niedaleko mnie mieszka kobieta, około 60-tki, bezdzietna, samotna. Widzę ją, jak kursuje - czasem sklep, czasem lekarz, w niedzielę kościół, sprzątanie, pielenie ogródka. Chodzi koło tego domku, zagaduje przechodzących ludzi, by mieć do kogo gębę otworzyć, czasem posiedzi u sąsiadki na kawie. Sporadycznie zjawia się u niej młody bratanek, jak trzeba jej pomóc przy jakichś cięższych pracach, ale to tak kilka razy do roku góra. Wtedy z zapalem gotuje mu obiady i robi kawę. A dzień w dzień - sama, spać chodzi z kurami, no bo co robić. Widać, że na siłę wyszukuje sobie zajęcia w trakcie dnia i brakuje jej zwyczajnie większego towarzystwa lub domu tętniącego życiem kolejnych pokoleń. Może wziąć plecak i sama chodzić na wycieczki, ale nie każdy lubi sam...

2. To naprawdę zależy od charakteru. Bywają też samotne singielki w dużych rodzinach i dużych towarzystwach. Trzeba mieć pasję i chęć do życia, wtedy singielstwo nie jest okrutne, a nawet powiem przewrotnie, że bardzo miłe i wygodne, No i ta wolność! 😊 A o bliskość drugiego człowieka trzeba się umieć postarać i to zarówno u męża (żony), jak i u przyjaciółki czy przyjaciela. Więzy rodzinne są mocne, zakodowane w zygocie, ale czy oznaczają również bliskość? Są przecież stała z wrogością, niechęcią, rutyną i szarżną dnia codziennego.

3. Kilkoro moich sąsiadów to stetryczale jednostki z wielkimi problemami, czarnowidztwem i narzekactwem. Osamotnione i niechętne ludziom. Ale znam bezdzietne lub samotne osoby, które mają tysiąc zainteresowań i kupę znajomych, ciągle gdzieś ganiają. Pełne humoru i werwy. Niedawno byłam na spacerze krajoznawczym, całe koło bardzo seniorowatych seniorów się zważyło. Miło było z nimi pogadać, tryskali energią i humorem. Poznałam nawet jednego starszego pana, który koniecznie chciał się ze mną umówić na tańce. Wyrwał mnie jakby miał 20 lat i ciśnienie go rozsadało. Życie smakuje ludziom niezależnie od wieku, jeśli są smakoszami...



.....HUMOR ZIMOWY.....

Sekretarka mówi do zapracowanego biznesmena: - Panie prezesie, zima przyszła!

- Nie mam teraz czasu, powiedz jej, żeby przyszła jutro! A najlepiej niech wcześniej zadzwoni, to umówisz ją na konkretną godzinę.

Zimowe popołudnie. Piękna dama wychodzi na spacer w futrze i spotyka na ulicy członków organizacji ekologicznej. - Jak pani nie wstyd nosić futro zdarte z żywych norek?

- To nie norki, to poliestry.

- A czy pani wie, ile poliestrów musiało oddać życie, żeby pani miała futro?

Zima. Dwa jelenie stoją przy paśniku i żują ospale siano nałożone tu przez gajowego.

W pewnej chwili jeden z jeleni mówi: - Chciałbym, żeby już była wiosna.

- Tak ci mróz doskwiera? - Nie, tylko już mi obrzydło to stołówkowe jedzenie!

Kto to jest prawdziwy narciarz? Człowiek, którego stać na luksus połamania nóg w bardzo znanej miejscowości górskiej przy pomocy bajecznie drogiego sprzętu.

Baca oprowadza turystów po Tatrach. - Tatry mają dwa miliony lat i trzy miesiące.

- Baco, skąd wiecie to aż z taką dokładnością? - A był tu jeden profesor trzy miesiące temu i gadał, że mają dwa miliony. To ile mogą mieć teraz?





DIETY RÓŻNE

O diecie można nieskończenie... Nieustannie słyszymy, czytamy, słuchamy, rozmawiamy o diecie w różnych jej aspektach i konfiguracjach. Dieta wtargnęła także do poezji. Dawno temu wiersz „Dieta” Ludwika Jerzego Kerna pojawił się w **Przekroju** i był na ustach niemal wszystkich. I dziś też dieta inspirowała do różnego rodzaju twórczości, czego przykładem jest zmierzenie się z tym tematem internautki o nicku (pseudonimie) **Kasztanowiec**.

Ludwik Jerzy Kern

/fragment/

Najpierw jeta, jeta, jeta
Potem koniec...kropka, dieta!
W poniedziałek
-sucharka kawałek
Wtorek
-pomidorek
Środa
-jajko i woda
Czwartek
-jabłuszko tarte
Piątek
-ryby kawałek
Sobota
-trochę kompotu
Niedziela
-sałatki mało wola (...)

Kasztanowiec

/fragment/

Moja ręka, gdy się nudzi,
ciastko włożyć chce do buzi.
Czekolady cały kawał,
żeby siły mi dodawał.

Głupi nawyk w gruncie rzeczy,
mogę z tego się wyleczyć.
Pochowałam już słodycze,
bo kalorie teraz liczę

i na wadze kilogramy
(łazienkową w kącie mamy).
Co na obiad dzisiaj będzie?
rano pyta ślubne szczęście.

Nie planuję schabowego!
To niezdrowe mój kolego. (...)



WODA !

**Wiele osób mówi, że nie chce niczego pić przed pójściem spać,
bo inaczej muszą wstawać w nocy!**

Wyjaśnienia kardiologa:

Kiedy stoisz pionowo (obrzęk nóg), grawitacja utrzymuje wodę w dolnej części ciała. Kiedy kładziesz się, a dolna część ciała (nogi itp.) znajduje się na poziomie nerek, nerki przetwarzają wodę znacznie łatwiej. To pasuje do stwierdzenia, że musisz wstawać w nocy lub kiedy leżysz i iść do łazienki!

Wiemy, że do wypłukania wielu toksyn z organizmu potrzeba minimalnej ilości wody, ale interesujące jest również to, że woda wypita w danym momencie maksymalizuje jej wpływ na organizm:

2 szklanki wody po przebudzeniu - pomagają aktywować narządy wewnętrzne;

1 szklanka wody 30 minut przed posiłkiem - pomaga w trawieniu;

1 szklanka wody przed kąpielą - pomaga obniżyć ciśnienie krwi (kto to wiedział?);

1 szklanka wody przed snem - zapobiega udarowi lub atakowi serca (dobrze wiedzieć!!!)

Ponadto woda w czasie snu pomaga również zapobiegać skurczom nóg w nocy, ponieważ mięśnie nóg szukają wilgoci, gdy się kurczą i budzą cię z bolesnym skurczem.



Od wódki częste smutki, a od wody człek zdrowy i młody.

Chcesz być zdrowy, młody, nie stroń nigdy od wody.

Po dobrej strawie dobra i woda w stawie.

Początkiem wszechrzeczy jest woda - Tales z Miletu