



# KROPLA OPTYMIZMU

CZERWIEC 2025

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW >OPTYMISTA<

Polski Komitet Pomocy Społecznej

Kraków, ul. Henryka Sienkiewicza 2a

Kraków 30 maja 2025 r.

Maj, to miesiąc kiedy przyroda chwali się swoim pięknem. Drzewa pokrywają się soczystą zielenią, kwitną kwiaty, a ptaki swoim śpiewem ogłaszają, że wiosna już w pełni. Korzystając z tej pięknej pory wybraliśmy się do najstarszego w Polsce Ogrodu Botanicznego Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Spacerując między piękną zielenią czuliśmy jak wszystko wokół nas tętni życiem. To był cudowny czas na odpoczynek i wyciszenie. Tam zapominało się o wszystkich troskach. Czuliśmy się jak w magicznym świecie.



*Ogród Botaniczny w Krakowie*

Również w maju Seniorzy z „Optymisty” pojechali na wycieczkę „Odkrywanie Sądecczyzny”.

Byliśmy w Muzeum Lachów Sądeckich im. Zofii i Stanisława Chrzastowskich, na ekspozycji poświęconej kulturze materialnej regionu lachowskiego, w Muzeum Pszczelarstwa im. Bogdana Szymusika oraz w Skansenie Sądeckim Bartnik. Wysłuchaliśmy prelekcji na temat znaczenia wosku pszczelego i własnoręcznie zrobiliśmy woskowe świece.

I znowu mieliśmy okazję zachwycać się pięknem przyrody i pooddychać czystym, pachnącym miodem powietrzem.

Do zobaczenia.



***Muzeum Lachów Sądeckich w Podegrodziu***

## Miód lekarstwem dla człowieka na przestrzeni wieków

Miód od tysięcy lat zajmuje wyjątkowe miejsce w diecie człowieka i medycynie. Jako naturalny produkt pszczeli był wykorzystywany nie tylko jako pokarm, ale także jako skuteczne lekarstwo, cenione przez starożytne cywilizacje i współczesną naukę.

Najstarsze ślady wykorzystywania miodu przez człowieka pochodzą sprzed 10 tysięcy lat – to właśnie wtedy ludzie z epoki paleolitu uwiecznili na malowidłach w grocie Arana w Hiszpanii sceny pozyskiwania miodu od dzikich pszczół.

Również inne kultury, jak mieszkańcy południowej Azji i Afryki czy Indianie, już kilka tysięcy lat temu wykorzystywali miód zarówno jako pożywienie, jak i środek leczniczy. W starożytnym Egipcie miód był uważany za jeden z najskuteczniejszych leków – wchodził w skład ponad 100 leków i maści, a w egipskich księgach medycznych wspomniano o nim aż 500 razy. Egipcjanie stosowali miód do balsamowania zwłok, a Kleopatra wykorzystywała go w zabiegach kosmetycznych. W starożytnej Grecji Hipokrates leczył miodem rany, kaszel i choroby płuc, a sam regularnie go spożywał. W Rzymie i innych cywilizacjach miód był lekarstwem na dolegliwości jelitowe, infekcje i rany.



***Muzeum Pszczelarstwa im. Bogdana Szymusika***

Przez wieki miód był jednym z niewielu dostępnych słodzików, zanim cukier trzcinowy i buraczany stały się powszechne. Jego trwałość i odporność na psucie sprawiały, że był cenionym produktem w czasach kryzysów żywnościowych i wojen – zapewniał energię i był łatwy w przechowywaniu. W tradycji ludowej miód uznawano za dar natury, który nie tylko karmił, ale i leczył – stosowano go na rany, infekcje, choroby układu pokarmowego i oddechowego.

W Biblii król Salomon radził: „Jedz synu miód, bo jest dobry i przedłuży dni twego żywota”.

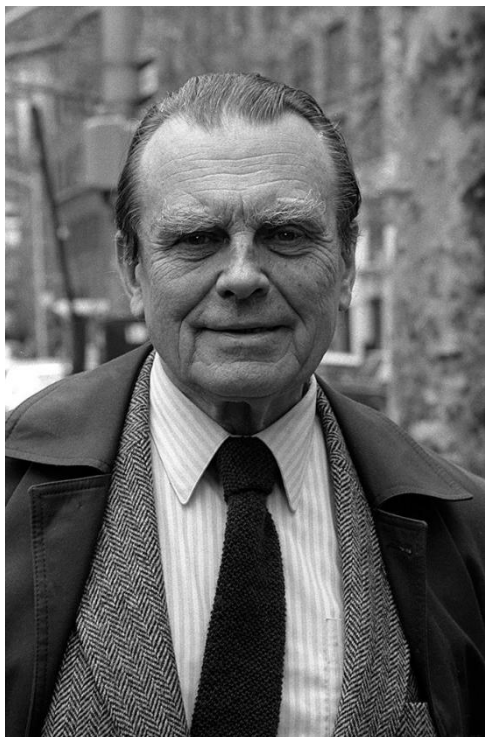
W Polsce bartnictwo ma wielowiekową tradycję, a miód był obecny zarówno w kuchni, jak i w domowej apteczce. Choć miód nie jest zarejestrowany jako oficjalny produkt leczniczy, jego działanie wspomagające leczenie wielu schorzeń jest dobrze udokumentowane. Zawiera on cukry proste, białka, aminokwasy, minerały, kwasy organiczne, flawonoidy i polifenole, które odpowiadają za jego antyoksydacyjne, przeciwzapalne, antybakteryjne i antykancerogenne właściwości. Miód przyspiesza gojenie ran, zmniejsza ryzyko bliznowców, pomaga w leczeniu wrzodów żołądka, działa przeciwbiegunkowo, obniża ciśnienie krwi, spowalnia procesy miażdżycowe, wspomaga leczenie schorzeń wątroby i dróg żółciowych oraz infekcji górnych dróg oddechowych. Jego skuteczność jest szczególnie ceniona tam, gdzie antybiotyki zawodzą lub mogą być niebezpieczne dla pacjenta.

Miód pozostaje jednym z najstarszych i najcenniejszych naturalnych lekarstw znanych ludzkości. Jego wszechstronność, trwałość oraz bogactwo składników sprawiają, że od tysięcy lat jest obecny w diecie i medycynie człowieka, a jego właściwości lecznicze wciąż są przedmiotem badań i doceniania przez kolejne pokolenia.



*Muzeum Pszczelarstwa im. Bogdana Szymusika*

## Kartka z kalendarza



Czesław Miłosz był jednym z najwybitniejszych poetów, eseistów i tłumaczy XX wieku. Urodził się 30 czerwca 1911 roku w Szetejniach na Litwie, w rodzinie polskiej szlachty. Jego młodość przypadła na okres międzywojenny, kiedy studiował prawo na Uniwersytecie Stefana Batorego w Wilnie. W 1931 roku współzałożył pismo "Żagary", skupiające środowisko młodych wileńskich katastrofistów. Debiutował tomem poezji "Poemat o czasie zastygłym" w 1933 roku.

Podczas II wojny światowej Miłosz przebywał w Warszawie, gdzie pracował jako woźny w Bibliotece Uniwersytetu Warszawskiego. Po wojnie pełnił funkcje dyplomatyczne w PRL, m.in. w Stanach Zjednoczonych i Francji. W 1951 roku uzyskał azyl polityczny we Francji, a później osiedlił się w Stanach Zjednoczonych.

Miłosz był autorem wielu tomów poezji, esejów i przekładów. Jego najbardziej znane dzieła to "Zniewolony umysł", "Rodzinna Europa", "Dolina Issy" oraz "Poezje zebrane". Ogromny, powstający w ciągu siedemdziesięciu lat dorobek poetycki Miłosza nie pozwala się zamknąć w kilkuzdaniowej formule. Jest to poezja zmysłów i intelektu, szczegółu obyczajowego i syntezy dziejowej, poezja metafizyczna, a zarazem silnie związana z biografią autora. Obszar zainteresowań Miłosza dobrze określają tytuły trzech jego ważnych poematów: "Traktat moralny", "Traktat poetycki" i "Traktat teologiczny". Różnorodność stylistyczna wynika z dążenia do "formy bardziej pojemnej", a także upartej "pogoni za rzeczywistością"



W 1980 roku Czesław Miłosz otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie literatury. Zmarł 14 sierpnia 2004 roku w Krakowie.

## Czesław Miłosz - Kołysanka

Józefowi Czechowiczowi

Nad filarami, z których smoła ścieka,  
w prowincji tej, gdzie salwa co dzień błyska,  
pod śpiew saperów o losie człowieka  
kołysze płacz dziecinny kołyska.

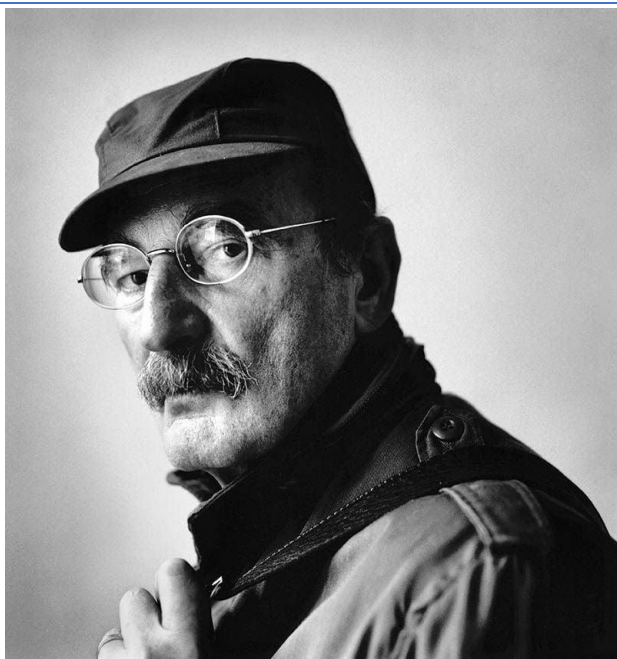
Kołysze, lula nowego bohatera  
w zapachu ognia i spalonych zbóż.  
Pluszczą pontony, tryska ptak zbudzony.  
Roz-kwi-ta-ły pęki białych róż.

Nie śpiewajcie, chłopcy, pieśni tej -  
porucznik mówi - bo zanadto smutna  
i tak już w wodzie mokniemy po pas.  
Nie bójcie się, tam w górze nie szrapnele -  
po prostu leci ogień sennych gwiazd.

Mój mały - szepczą dziecku w wiosce siwej  
od mgły armatniej - mały, bajkę chcesz?  
Więc była .... rzeka nazwana Stochodem.  
W rzece mieszkała taka ryba, leszcz.

A leszcz był płaski jak miesiąc wieczorem  
i pływał sobie, wodne kwiaty jadł,  
aż przyszedł ktoś nad wodę i zakrzyczał:  
wróć, u-ca-łuj jak za dawnych lat.  
Zdziwił się leszcz, kto go wołać może.  
Ale dość bajki, śpijże już, mój mały.  
Jest inna bajka. Był raz sobie kraj,  
a w kraju żyta szerokie szumiały,  
szumiały żyta, szumiały i szły  
krajem pociągi pełne bochnów chleba,  
nad pociągami srebrny grał skowronek ...  
Dalej nie umiem.

Wilno 1933/34



Sławomir Mrożek był jednym z najwybitniejszych dramaturgów i prozaików polskich XX wieku. Urodził się 29 czerwca 1930 roku w Borzęcinie. Jego twórczość charakteryzowała się absurdalnym humorem, groteską oraz głęboką refleksją nad kondycją człowieka i społeczeństwa.

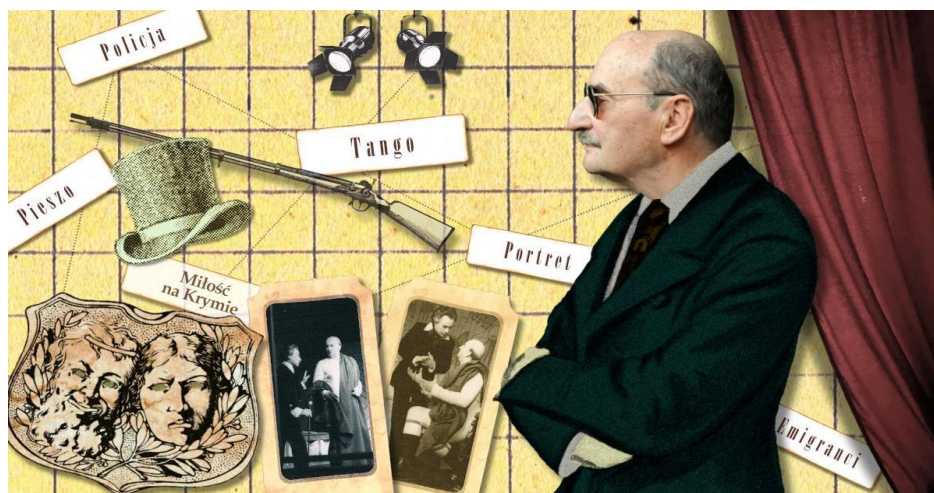
Debiutował w 1953 roku opowiadaniem "Pies" opublikowanym w "Twórczości". Jego pierwsze dramaty, takie jak "Policja" (1958) i "Emigranci" (1963), zdobyły dużą popularność i były wystawiane na scenach

teatralnych w Polsce i za granicą. W 1963 roku wyjechał na stałe do Francji, gdzie kontynuował swoją działalność twórczą.

Mrożek zasłynął przede wszystkim jako autor opowiadań i dramatów, w których z niezwykłą przenikliwością i humorem obnażał absurdy rzeczywistości. Jego styl cechuje się groteską, ironią i satyrą, a jednocześnie głęboką refleksją nad kondycją człowieka i społeczeństwa. Jego najbardziej znane utwory to "Tango", "Na pełnym morzu", "Wielbłąd" oraz "Dzienniki".

Twórczość Mrożka to nie tylko rozrywka, ale i głęboka analiza rzeczywistości. Jego utwory, pełne absurdu i groteski, są uniwersalne i ponadczasowe – dotyczą tematów władzy, wolności, konformizmu, a także ludzkiej głupoty i bezradności wobec mechanizmów społecznych. Do dziś są chętnie czytane i wystawiane na scenach teatralnych w Polsce i na świecie

Zmarł 15 sierpnia 2013 roku w Nicei.





Jan Twardowski był księdzem katolickim, poetą i autorem książek dla dzieci. Urodził się 1 czerwca 1915 roku w Warszawie. Jego młodość przypadła na okres II wojny światowej, którą przeżył w Warszawie. Po wojnie Twardowski studiował teologię i filozofię, a w 1950 roku przyjął święcenia kapłańskie. Przez wiele lat pracował jako duszpasterz akademicki, a także jako kapelan w szpitalach i domach opieki.

Twardowski był autorem wielu tomów poezji, książek dla dzieci oraz esejów. Najbardziej znane utwory Twardowskiego to:

„Śpieszmy się kochać ludzi – tak szybko odchodzą” – fragment tego wiersza stał się jednym z najbardziej rozpoznawalnych cytatów w polskiej literaturze,

„Anioł”, „Dziś”, „Ile ważnego” – wiersze, w których poeta zachęca do refleksji nad przemijaniem, obecnością Boga w codzienności i wartością miłości,

Zbiory poezji, takie jak „Zeszyt w kratkę”, „Nie przyszedłem pana nawracać”,

„Niebieskie okulary”, „Patyki i patyczki” czy „Elementarz księdza Twardowskiego”, cieszą się nieustającą popularnością.

Jan Twardowski był poetą, który potrafił mówić o sprawach najważniejszych w sposób prosty, ciepły i pełen nadziei. Jego poezja, choć głęboko zakorzeniona w chrześcijaństwie, jest uniwersalna i przemawia do ludzi różnych światopoglądów. Twardowski uczył, jak dostrzegać piękno w codzienności, jak cieszyć się drobnymi rzeczami i jak nie bać się śmierci, bo – jak pisał – „śmierć jest tylko przeprowadzką do Pana Boga”

Zmarł 18 stycznia 2006 roku w Warszawie.



Pomnik ks. Jana Twardowskiego przy Krakowskim Przedmieściu w Warszawie

## Kącik humoru

Dwóch nieznajomych prowadzi pogawędkę o swojej pracy:

- Ja lubię ludzi otwartych.
- A kim pan jest z zawodu?
- Chirurgiem.

Sprzeczka małżeńska:

- Już nie wiem, co mam zrobić, żebyś mi ustąpiła!
- unosi się mężczyzna.
- Zacznij głośno płakać, tatusiu
- wtrąca się pięcioletni syn.

Mężczyzna myje swój samochód, wyciera, przytula i ze smutkiem go głaszcze.

Sąsiad go pyta:

- Sąsiedzie, sprzedajesz swoje auto?
- Nie, moja żona zrobiła prawo jazdy.

Jakie ryby najbardziej lubią matematycy?

- Sumy.