

Alone / by Ruth

That morning, I was devastated when my email I read,
And learned of the death of my high-school friend.
All those years, Sarah and I had stayed connected
After to England she had relocated

Her daughter was messenger of the bitter news;
I joined others on a video-call for funeral views.
While losing aging friends is part of life grief,
This fact neither consoled me, nor offered relief.

How to make the best of our later years?
Planning ahead takes creativity,
Preparing for times of lesser agility.
Do I replace the tub with a shower?
How to keep items that benefit and empower?

A fall in advanced years adds a hazard dimension,
Removing all obstacles may help toward prevention.
Reflecting on these ideas, myself I remind
To make each day be of the meaningful kind.
Remembering to be grateful when challenges arise,
Sharing with others can make us wise.
===

Yesterday, after the funeral of Sarah, my friend,
Enveloped in deep sadness and thought,
I started bringing in groceries I had bought.
From the car, up the side-steps, I went,
One bag after another I fetched.
But, oh! Just as I reached for the last bag to lift,
The storm-door slammed hard on my foot, and I slipped!

Da solo / di Rita

Quella mattina, quando ho letto la mia e-mail, ero devastata.
Perche ho saputo della morte della mia amica.
Tutti quegli anni, siamo rimasti connessi, io e Sarah.
Dopo con il marito, si era trasferita in Inghilterra.

La figlia era messaggera dell'amara notizia.
Mi sono unita ad altri per vedere le viste funebri su videochiamata.
Mentre perdere amiche anziane fa parte del dolore della vita,
Questo fatto non mi consolava, né sollievo offriva.

Come fare il meglio dei nostri ultimi anni?
La pianificazione richiede creatività,
Prepararsi per i tempi di minore agilità.
Devo sostituire la vasca con una doccia?
Come conservare oggetti che apportano benefici e conferiscono potere?

Una caduta negli ultimi anni aggiunge una dimensione di rischio,
Rimuovere tutti gli ostacoli può aiutare verso la prevenzione.
Riflettendo su queste idee, mi ricordo,
Per rendere ogni giorno significativo.
Ricordando di essere grata quando ci sono sfide.
Condividere con gli altri può renderci saggi.
===

Ieri, dopo il funebre di Sarah, la mia amica,
Avvolta in profonda pensiero e tristezza,
Ho iniziato a portare in spesa che avevo comprato.
Un sacchetto dopo l'altro ho preso.
Appena ho raggiunto per sollevare l'ultimo sacchetto, Mamma mia!
La controporta ha sbattuto forte sul mio piede, e sono scivolata!

Ho urlato di dolore, ma nessuno ha sentito,

I yelled out in pain, but no one heard,
As searing sensations shot through my leg,

I crawled to the freezer for an ice-pack to grab.
Placed on my sore ankle – to ease the stab.

Musing how a split-second of lost concentration
Can cause severe harm of long duration.

Afraid to stand on that foot, on the floor I sit.
I phone my daughter and friends as the
moments flit.
No answer, so messages for them I left,
"Take matters into your hands" I say to myself.

In desperation, nine-one-one I call.
The ambulance arrives wailing, paramedics
and all.
They examine my leg – I'm in pain and in fear,
"No broken bones" – So reassuring to hear!
Helping me rise, they hand me crutches,
I thank them profusely for their attentive
touches.

Being alone at a time of distress
Is an unsettling feeling, I must confess.
But shortly thereafter, my phone resounds,
As friends, family, neighbors to my voice-mails
respond.

My new friend, Jayne, shows up at my door
Helps with the groceries, shows support galore.
The very fact that she appears,
Sooths my pain and calms my fear.

My daughter's visit cheers me immensely!
Reaffirming our love for each other as family!

And even a neighbor with whom I barely talk,
When she hears my message, over she walks

Mentre sensazioni brucianti mi nella gamba
attraversavano.

Sono strisciata per prendere un impacco di
ghiaccio al congelatore,
Per facilitare la pugnata, ho messo sulla mia
caviglia dolorante.

Meditare su come un frazione di secondo di
concentrazione persa
Può causare gravi danni di lunga durata.

Paura di stare su quel piede, sul pavimento mi
siedo.
Ho telefonato a mia figlia e gli amiche, come i
momenti passano.
Nessuna risposta, così per loro messaggi ho
lasciato,
"Prendi le cose nelle tue mani" mi dico.

Nove-uno-uno io chiamo in disperazione,
L'ambulanza con i paramedici, arriva a
piagnucolare
Esaminano la mia gamba - sono in paura e
indolore,
"Niente ossa rotte" - Così rassicurante da
sentire!

Essere soli in un momento di difficoltà
Devo confessare, È una sensazione inquietante.
Ma poco dopo, il mio telefono risuona,
Come amiche, famiglia, vicini di casa per i miei
messaggi vocali rispondono.

La mia nuova amica, Jayne, si presenta alla mia
porta.
Aiuta con la spesa, mostra sostegno in
abbondanza.
Il fatto stesso che lei appare,
Calma la mia paura e lenisce il mio dolore.

La visita di mia figlia immensamente mi rallegra
Riafferma il nostro amore per l'altra come
famiglia!
E anche una vicina con cui parlo a malapena,
Quando sente il mio messaggio, a casa mia si
reca

Unforeseen was the injury, shook me to the
core,
But absence of complications it did underscore!

As I lay in bed, ice-wrapped foot elevated,
A thought emerged, previously unstated:

Countering our acute feelings of aloneness,
We are uplifted by people's goodness!

by Ruth A. Rin, © 2024.

La ferita era imprevista e mi ha scosso fino al
midollo,
Ma l'assenza di complicazioni ha sottolineato!

Mentre giacevo nel letto, il piede avvolto dal
ghiaccio elevato,
Un pensiero è emerso, non dichiarato in
precedenza

Contrastare i nostri acuti sentimenti di solitudine,
Siamo sollevati dalla bontà degli uomini!

~ par Rita, © 2024