

## DORASTANIE

*Lubię patrzeć jak uczysz się chodzić  
stawiasz stopy swoją rolą przejęta  
chłoniesz świat sobą jak gąbka  
gdzie palce a gdzie pięta*

*Pokonujesz kolejne przeszkody  
zdobywasz nowe szczyty w swoim małym niebie  
a ja obserwuję i serce mi rośnie  
bo świat byłby pusty bez ciebie*

*Z kolejnym krokiem i rokiem  
doroślejsza i pewna siebie  
aż w końcu wyfruniesz mi z rąk mimo zamkniętych okien  
i odprowadzę cię jedynie wzrokiem*

*I będą mijać godziny i lata  
bo przemijanie nieuchronnie trwa w ruchu  
może wpadniesz czasem i powiesz  
- "Dobrze mi u ciebie Mamo"  
i jak zwykle podniesiesz na duchu*

*Katarzyna Tyrc*



## *Z radością i nadzieją*

*Wybierzmy się dzisiaj na spacer we dwoje,  
gdzie niebo błękitne wciąż nad nami jeszcze.  
Tam wiatr nas powita przyjaznym nastrojem,  
a w trawie przypomną Mendelssohna świerszcze.  
Biegnijmy z radością przywitać już jesień  
- pomimo, że słońce ku ziemi się chyli.  
Niedawno był lipiec, a już mamy wrzesień  
- lecz nie wypuszczajmy złapanych motyli.*

*Niechaj nasze serca splecione kochaniem,  
przemierzają raz jeszcze piękne doznań ścieżki.  
Będziemy tam wracać przed niejednym ranem,  
nim zdążą wypalić się miłości świeczki.*

*Kazimierz Nowacki*





.....  
*Czasem szarość dookoła,*

*smutek bucha z każdej myśli.*

*Nic się nie chce, nic nie woła,*

*nic dobrego się nie ziści.*

*Tak myślimy i niekiedy sens gubimy życia prawie.*

*Bo gdzie spojrzeć - tam problemy.*

*Świat wygląda nieciekawie.*

*I sił nagle nam ubywa, a przybywa nam zwątpienia.*

*Analiza sytuacji już niczego nam nie zmienia*

*i nadziei na poprawę żadna myśl nam nie podsuwa.*

*I stwierdzamy z rozżaleniem*

*- to nie życie, to podróba.*

*Jednym słowem*

*-mamy dosyć!*

*Ludzi, świata, rad tysiąca.*

*Chcemy uciec od problemów, by móc dostrzec trochę słońca.*

*Tak najlepiej to do miejsca, gdzie nas one nie dogonią.*

*Lecz niestety –*

*proza życia trzyma nas swą mocną dłońią.*

*Więc co zrobić, by od zmartwień móc choć trochę się oderwać?*

*Choć to trudne to podpowiem - jest możliwość dobra jedna.*

*Wybiec z domu i przed siebie iść gdziekolwiek wiodą nogi.  
Biegnać wiatru się nałykać lub przeskoczyć rów wzdłuż drogi.  
Kamykami, gdzieś na wodzie kaczki puścić w lot daleki.  
Jeśli ciepło- na bosaka wskoczyć w strumyk lub do rzeki.*

*Wiem, nie znikną nam problemy, zostaniemy z nimi nadal,  
ale chwila zapomnienia może inny kształt im nadać.  
Bo czasami skacząc w błocie i ścigając się z wróblami  
znacznie więcej niż w fotelu sensu wokół dostrzegamy.  
I sił dziwnie nam przybywa choć padamy ze zmęczenia.  
I do świata nastawienie powolutku nam się zmienia.*

*I wracamy spokojniejsi mając w sobie trochę wiary,  
że wyzwaniom nam rzuconym znów przez życie, poddamy.  
I że jednak damy radę z barw szarości zapleść tęczę...  
Choć czy szybko to się uda nic takiego nie zaręczę.  
Ale odrobina ruchu zawsze korzyść nam przyniesie.  
A najlepiej gdzieś na łące, w parku, albo tuż przy lesie.*

*Magdalena Rowicka*



## SPORT TO ZDROWIE

*Sport to zdrowie – mówi mama. Każdy się z tym zgodzi.  
Więc kondycję muszą ćwiczyć i starzy i młodzi.  
Lato w pełni. Czas wakacji, słońce pięknie świeci.  
W piłkę nożną chcą dziś pograć uśmiechnięte dzieci.  
Na talerzu pozostało pół kanapki z serem,  
A już piłkarz, jak na skrzydłach, pędzi swym rowerem.  
Inny chłopiec wybiegł z domu nie całkiem ubrany  
I na umówioną zbiórkę przybył zasapany.  
Pierwszy gwizdek, strzał i piłka skacze po murawie.  
Zawodnicy grają ostro, nie tak jak w zabawie.  
Tu podanie, tam obrona. Faule się zdarzają.  
Wszyscy przecież strzelić gola dzisiaj zamierzają.  
Piękna akcja. W stronę bramki biegną napastnicy,  
A z pomocą spieszą z boku inni zawodnicy.  
Wykop, główka, kółka zawodów. Tak umie niewielu.  
Dzięki temu ta drużyna jest o krok od celu.  
Futbolówka zwawo mknie i wpada w pole karne.  
Na obronę mały bramkarz ma już szanse marne.  
By nie zawieść swych kolegów, gotów zrobić wszystko.  
Nagle cisza. Znikła piłka, bramki i boisko.  
Wielka szkoda, że w tym meczu nikt nie strzeli gola.  
Dzieci jeszcze by pograły, lecz ..  
Zepsuła się konsola!!!*

*Lato w pełni. Czas wakacji, słońce pięknie świeci.  
Na kanapie, przed ekranem siedzą blade dzieci ...*

*Anna Rucińska*



## *Anioł pośpiechu*

*Dzień dobry Aniele Strózu,  
Wstałam i biegnę do pracy.  
Pędzę, bo trochę zasnęłam,  
Nie może być już inaczej.  
Czuje, że jesteś już przy mnie...  
Dziś się szybko ubrałeś.  
Ale co to? O rety!  
Butów swych zapomniałeś?  
Do tego masz zimne nogi!  
Zbyt cienkie ubranie włożyłeś.  
Ale jak mogę się dziwić?  
Przecież jak ja się spieszyłeś.  
Wstałam, a ty już przy mnie,  
Gotowy pędzić za cieniem.  
Jutro obudzę się wcześniej,  
(Może na lepsze coś zmienię)  
Będziesz miał więcej czasu.  
Grubszą koszulę założysz,  
Buty i ciepłe skarpety,  
Żeby nóg nie odmrozić.  
Postaram się już tak nie biec,  
Do pracy pójdę spokojnie.  
Gdybym tak w pędzie nie żyła,  
Na pewno miałbyś dzień wolny.*

*Beata Walczak*



## „Sportowy wiersz”

*W telewizji sport pokazują,  
Ludzie znają się na rekordach.  
Piękne sylwetki prezentują  
Zgrabne panie na billboardach.*

*Też mam chęć na taką figurę  
I na zdrowie na długie lata.  
Muszę zdobyć muskulaturę,  
Naśladując siłaczy świata!*

*Podjęta, więc decyzja mocna,  
Argumentów „ZA” nie brakuje.  
Poświęcę się jej, zatem do cna  
I w różnych sportach zasmakuję.*

*Od razu spróbowałem ćwiczyć.  
Pot leci, zadyszkę dostałem  
I od bólu zacząłem kwiczeć,  
Wątpiąc w sukces całym ciałem.*

*Henryk Ditchen*

*Spojrzałem na siebie inaczej.  
Mam figurę jak większość ludzi  
I trenować nie muszę raczej,  
Reklama mnie więcej nie złudzi.*

*Piłkarzom będę kibicować,  
Na stadionach krzyzczeć radośnie,  
Piwo pić, golonkę smakować.  
Niech brzuch pękaty u mnie rośnie!*

*Bo jak każdy mam silną wolę!  
I jak każdy mocną siłę mam!  
Siła woli kocha „SWAWOLĘ”,  
Ale jak ją okiełznać nie znam...*



## *Leśne zawody*

*Rzekł mi to malusieńki jeż,  
Że dziś każdy z lasu zwierz,  
Co wśród leśnych liści szpera,  
Wnet na zawody się wybiera.*

*Wszyscy leśni przyjaciele mili,  
Na linii startu dziś się ustawili,  
I duzi tutaj są, są też mali,  
I ci odważni i ci, co się bali.*

*Każdy ma buty sportowe z mchu  
I specjalne kószulkę utkane z lnu.  
Wszyscy się cieszą na te zawody,  
I ten, kto starszy i ten, co młody.*

*Każdy biegnie tak, szybko jak może,  
Jak ktoś się potknie - inny pomoże,  
I już meta na końcu tej dróżki,  
Ale daleko poniosły ich nóżki!*

*Kto pierwszy? Nie ma znaczenia wcale!  
Bo wszystkie zwierzątka dostały medale.  
Nawet ostatni miś zasłużył tu na brawa.  
Dlaczego, pytacie? Bo sport to zabawa.*

*Agnieszka Zalewska*





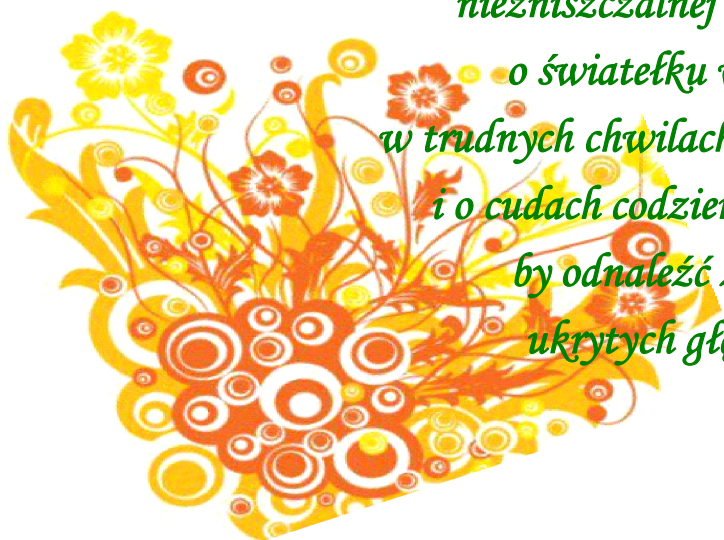
## *W ODWIECZNYM MARATONIE ŻYCIA*

*W zapomnianym ogrodzie ucichły anioły  
a w moim życiu zamęt niepojęty  
gdy w odwiecznym maratonie życia  
po kamienistej drodze  
wiele lat z mozołem biegłam  
gdzie łzy płynęły wartką rzeką  
i noc nie przynosiła ukojenia*

*dziś powracam strudzonym wędrowcem  
chcę odzyskać nieuchwytny czas  
znów obudzić białe anioły  
podziękować za dary nieznanne  
zerwać kwiaty co jeszcze nie zwiędły*

*opowiedzieć piękną historię  
o wytrwałej bożej miłości  
niezniszczalnej nawet wśród burz  
o światełku wielkiej nadziei  
w trudnych chwilach ludzkiego zwątpienia  
i o cudach codziennych, zwyczajnych  
by odnaleźć znaczenie słów  
ukrytych głęboko w sercu.*

*Sandra Czeszejko*



## *"Stołek"*

*Stoi Stołek*

*Nikt nie pyta Go o zdanie  
Czy tu Ma stać  
Czy gdzie indziej stanie  
Czy pozwoli na siedzenie  
Marny dotyk lub spojrzenie*

*Za nic Go mają  
I ciągle bez pytań  
Na Nim siadają  
Przestawiają  
Ustawiają  
Choreograficznie przyodziewają*

*Pytam  
Gdzie Jego wola  
To się nie liczy  
Że Stołek o Swą godność krzyczy  
Że Ma wewnętrzne potrzeby  
Swoje przemyślenia*

*Tak  
To bez znaczenia  
I tak Go przestawią bez głosu udzielenia*

*Stołek jednak wierny  
Swemu powołaniu  
Wciąż czekać będzie  
Prostając zadaniu  
A wystarczyłaby odrobina*

*Grymasu na twarzy  
By ulżyć Stołkowi  
I natchnąć pozostałych Siadaczy*



*Agnieszka Kupis*

## OŚWIADCZYNY

Gdy ciut wiekowo  
się już postarzałam,  
do klubu na fitness  
kiedyś się wybrałam.

Bo tak myślę sobie:  
poprawię co nieco,  
chłopcy na lalczkę  
skwapliwie polecą.

A tam pan instruktor,  
pięknie wyrzeźbiony,  
ponoć, jak szalony,  
właśnie szuka żony!

Żeby ciałką kształty  
w ideał pozmienić,  
ważny jest wygodny  
ubiór na ćwiczenia.

Makijaż stosowny  
wykonałam zatem,  
jest on nieodzowny  
przy treningach latem.

Przykleiłam tipsy,  
założyłam klipsy,  
buty na szpileczce  
oraz krótką kieckę.

Myszę: chyba stringi  
będą pasowały,  
aby w toku ćwiczeń  
zbyt nie uwierały.

Na koniec treskę  
we włosy dopięłam,  
niezwykłą fryzurą  
dokańczając dzieła.

Rozgrzewka pierwsza.  
Frajda najzwyklejsza.

Na hasło „podskoki”  
odpadły mi loki.

Nogą w górę i do dołu,  
i wymachy, aż pod pachy.  
Umiem już to ze szkoły,  
z wuefu u pana Flachy.

Staję w dużym rozkroku,  
przechylając do boku.  
Zgrzytanie w miednicy  
wcale się nie liczy.

Teraz przewrót z polotem.  
Tipsy w kłepkach zostały,  
sztuczne rzęsy z łopotem,  
gdzieś w świat odleciały.

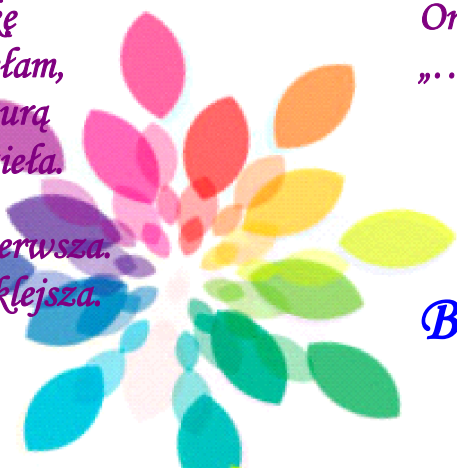
Gdy fiknęłam w górę,  
kiecką w dół opadła,  
sznureczek od stringów  
moja pupcia zjadła.

Trener zachichotał,  
ja spiekłam buraką.  
Coś tam wymamrotał,  
że ze mnie pokrąka?!

Mruczał coś pod nosem  
ze swoistym wdziękiem,  
wtem do mnie półgłosem:  
„poproszę panią o rękę...”

Ach, opłaciły się te wyczyny!  
Z radości wymiękły mi nogi.  
On dokończył swoje oświadczyiny:  
„...pomogę pani wstać z podłogi.”

Bożena Kansy



## SZTAFETA LITERACKA

### czyli radosna twórczość zespołowa

Pomimo szczerych chęci sport wcale mnie nie kręci,  
choć pewnie każdy powie, że to relaks i zdrowie.

- Może przewietrz makówkę i zagraj raz w siatkówkę?
  - Lub na stadion pobiegnij i pokibicuj Legii!
    - Porzuć w końcu palenie, popływaj na basenie  
(szczególnie zimna woda najwięcej zdrowia doda).
- Porzuć zgubne faworki i przerzuć się na rolki!
  - Wyjedź z nami na narty – zmęczysz się nie na żarty
    - Lubisz powietrze świeże? Przejedź się na rowerze,  
albo rozprostuj nogi w najbliższym klubie jogi!
      - A może z braku laku popływaj na kajaku?

E tam, jestem za stary... Pogryzą mnie komary...

- Sport i zdrowe myślenie obniżą ci ciśnienie,  
zwłaszcza, gdyś przygnębiony i nadwagą zdumiony  
(pewnie w szkole z WF-u stałe byłeś zwolniony).

Dziękuję za rady cenne, ale chyba się zdrzemnę,  
bo przyznam bez hipokryzji: sport lubię – w telewizji.