

## MOI DRODZY SENIORKI I SENIORZY !

Któż przewidział że po zimie  
niebawem zajdą zmiany,  
wirus ziemię opanuje,  
wniwecz pójdą wszelkie plany ?  
Większość ludzi jest zmuszona  
by przebywać w izolacji,  
gospodarka w każdym kraju  
pogrążona jest w stagnacji.  
By zaraza wnet odeszła  
tę nadzieję mamy złudną,  
człowiek - zwierzę towarzyskie,  
żyć samemu jest mu trudno.  
My seniorzy najdotkliwiej  
swą samotność odczuwamy,  
nasze kluby są nieczynne  
i się spotkać gdzie nie mamy.  
Zostań w domu ! więc siedzimy,  
każdy czymś się zająć stara,  
lecz najbardziej jest nam smutno  
że zamknięta jest Bakara !  
Tak jak większość, i ja w domu  
monotonne życie wiodę  
i bym chciała do Bakary  
znowu chodzić w każdą środę.  
Przy ciasteczku i przy kawie  
nowinkami się podzielić  
i z radością często słuchać  
śpiewu naszej drogiej Eli.  
I tak chętnie pooglądać  
piękne dzieła twórczej weny,  
jak obrazy przeurocze  
co powstały z rąk Ireny.  
Kompozycje z liści, kwiatów  
na pocztówkach naklejane,  
i te na szkle kolorowe  
przez Janinę malowane.  
O Bakaro ! Ty mój Klubie !  
Czułam jak mi byłaś bliska,  
ciepło Twoje, to jak wracał  
domowego żar ogniska.  
Umysł swój nadzieją poję  
że mi wreszcie będzie dane,

gdy otworzysz swe podwoje  
ujrzeć grono roześmiane.  
Dziś kontakty ograniczam  
lecz wytrwale o tym marzę  
by wróciły dawne czasy  
i spotkamy się w Bakarze !

*Autor: Izabel Król*

## **Drogie Koleżanki !**

Niespodziankę nam sprawiła  
wiosna, co być miała miła,  
słońce, ciepło i krokusy  
lecz zjawiły się wirusy !  
A mnie grypa nie dopadnie,  
zaszczepiłam się przykładnie,  
a na zdrowia mego straży  
gdy przeziębic mi się zdarzy  
naturalne stoją leki,  
ostatecznie - coś z apteki !  
Kaszel mija mi z kretesem  
po nalewce z aloesem,  
katar ? chrypka ? - syrop piję  
cebulowy ! no i żyję !  
Ale jakże się obronić  
przed tym czortem co w koronie  
atakuję gdzie popadnie,  
zdrowie, nawet życie kradnie ?  
Nie oszczędza żadnej nacji,  
zmusza nas żyć w izolacji,  
bez normalnej aktywności  
bo żeruje na słabości.  
Tak jak wszyscy czuję trwogę  
i że z Wami być nie mogę !  
W tym nieszczęściu promyk świta,  
że i z nim też kiedyś kwita  
i przeminie okres mroczny,  
skutek będzie zaś uboczny,  
wirus zginie choć wymęczy  
a za dziewięć już miesięcy  
zwiększy przyrost naturalny  
i świat stanie się normalny !

*Autor: Izabel Król*

## **Wiosna woła zbieraj zioła !**

Drogie Koleżanki !

Wirus zmusił większość ludzi  
by nawyki swe zmienili,  
dwumetrową odległością  
się od innych oddzielili.

A kontakty międzyludzkie  
do minimum nam zmały,  
do zaleceń : trzymać dystans  
się stosuje dziś świat cały.

Od niedawna już jest wolno  
choć na krótkie wyjść spaceru,  
wprawdzie w maskach i oddzielnie  
poodwiedzać parki, skwery.

Moim zdaniem, to najlepiej  
iść gdzie pola, nieużytki,  
na bezludzie, ale jakie  
tam dla zdrowia są pożytki !

Wiosna w pełni się zieleni  
i gdzie spojrzysz dookoła,  
jeśli tylko zechcesz szukać  
tam jadalne znajdziesz zioła.

Świeżych warzyw nam brakuje,  
a na polach, jak to wiosną,  
mało znane ale zdrowe,  
pożyteczne chwasty rosną.

Zbieraj drobne kwiaty fiołka,  
listki mniszka lekarskiego,  
też krwawnika albo babki  
i szczawika zajęczego !

Może wśród traw ci się trafi  
kępka czosnku niedźwiedziego,  
choć go znaleźć coraz trudniej,  
zerwij i nie zmarnuj jego.

Z tych świeżutkich, drobnych ziółek  
co za chwasty uznawane  
jedz sałatki jak najczęściej  
wtedy zdrowie murowane !

*Autor: Izabel Król*

## **Wiedźma radzi : w domu siedźcie i kiszonek sporo jedzcie !**

Drogie Koleżanki !

Wiosna blisko, główki kwiatów

w słońca się zwracają stronę,

a my parę już tygodni

w swoich domach uwięzione.

Długo jeszcze jest nam dane

przebywania w izolacji ?

I co robić by się nie dać

przygnębieniu i frustracji ?

Jeśli ktoś ma swoje hobby

to zajęta ma nim głowę,

i jest dobrze gdy pocieszyć

może ktoś Was dobrym słowem.

Jak to dalej się potoczy

żaden człowiek nie odgadnie,

żyć musimy, choć inaczej

i się żywić jak popadnie.

Po tej zimie brak witamin

a jeść teraz je należy,

gdzie ich szukać kiedy warzyw

nie uświadczy nigdzie świeżych ?

Dobre to że są lodówki

gdzie trzymane są mrożonki,

a gdzieniegdzie się trafiają

w domach pikle i kiszonki.

Gdy ogórki już zjedzone

i zmartwienie masz z ich braku

to kiszonkę lub sok zrobisz

jeśli tylko chcesz - z buraków !

Pyszny, zdrowy i surowy

sok pragnienie Ci ugasi,

a kiszonka buraczana

świetnie barszczyk Ci zakwasi !

Masz dość czasu ! Kiś co możesz

marchew, jabłko lub kabaczek,

to jedzonko jest odmianą

i smakuje też inaczej.

Jedz kapustę ukiszoną,

pijże soki z warzyw, bowiem

mają one moc witamin

pyszny smak i dają zdrowie !

*Autor: Izabel Król*

## **Miejcie krztę litości dla tych bez miłości !**

Drogie Koleżanki !  
Taka dziś konieczność  
by żyć w izolacji,  
został choć telefon  
nam do konwersacji.  
Kto mieszka z rodziną  
w lepszym położeniu,  
nawet ci mężowie  
co żyją w żon cieniu.  
I choć z braku zajęć  
zменяją się w trutnie  
nuda im nie grozi;  
raz miłość, raz kłótnie.  
Przez życie jak w gettach  
cierpią wszyscy bliźni,  
lecz co mają począć  
samotni mężczyźni ?  
(Nie wspomnę o paniach,  
silna ich psychika  
bo każda z troskami  
stale się boryka).  
A panowie mieli  
(i ci bez kondycji)  
przeróżne rozrywki  
do swej dyspozycji.  
Otwarte kawiarnie,  
dyskoteki, bary,  
gdzie miło czas spędzał  
młody i też stary.  
Poza tym agencje  
były towarzyskie,  
a w nich chętne panie  
usłużne i bliskie.  
Do takich przybytków  
dziś pójść im nie dane,  
te wszystkie placówki  
są pozamykane !  
Przez okno lub balkon  
pozostają gadki  
gdy mieszkają obok  
przyjazne sąsiadki.

Porozmawiać można  
ale się nie spotkać,  
a więc w trosce o nich  
podrzucie im kotka !  
Nawet w kawalerce  
mały kot się zmieści,  
figlami rozbawi  
i kocha się pieścić !

*Autor: Izabel Król*

## Nadchodzi Wielkanoc Życzenia

Święta które zawsze były  
tak radosne i wesole,  
bo w rodzinnym towarzystwie  
i przy pełnym jadła stole,  
dzisiaj tylko w bliskich gronie  
zasiadamy do śniadania,  
by tradycji zadość czyniąc  
uczcić święto Zmartwychwstania.  
Trudno gorzkie łzy powstrzymać  
aby z oczu się nie lały,  
gdy zaraza niszczy ludzkość  
i w rozpacz tkwi świat cały.  
Jakież składać mam życzenia  
Wam z okazji Wielkanocy ?  
tylko zdrowia i nadziei  
że nie damy się złej mocy !  
Optymizmu, siły woli  
tak potrzebnej do przetrwania,  
wiary że powrócą nasze  
w Wu Ce eSie znów spotkania.  
Doczekamy ! I wzmocnieni  
na swe miejsca powrócimy,  
słońce pomór wnet przepędzi  
więc tą wiarą żyjmy i my !

*Autor: Izabel Król*